

Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	5
1 ABC ... - Gymnastik	6
2 Circuit-Training	8
3 Staffelwettbewerbe	9
4 Keep on running! / Ausdauerlauftests	11
5 Timing-Läufe	13
6 Himmelsrichtungslaufen	14
7 Orientierungslaufen	17
8 Mini-Marathon & Co.	21
9 Laufen, springen, werfen – mal anders	23
10 Let's walk!	24
11 Biathlon – mal anders	25
12 Aerobic	26
13 Cheerleading	27
14 Limbo	28
15 Rope Skipping	29
16 Hula-Hoop	31
17 Berge und Täler	32
18 Tauziehen	34
19 Altgriechische Olympiade	35
20 Olympic Winter Games	37
21 Partner-Olympiade	39
22 Ride a bike	41
23 Radrennen	43
24 Sport für Muskelprotze, Kraftmeier ...	44
25 Sport im Wasser	46
26 Wer wird Ballkönig?	47
27 Juggle with balls!	50
28 Racing	51

Inhalt

	<u>Seite</u>
29 Blitzball	52
30 Unihoc	54
31 Triball	56
32 Mixball	57
33 Völkerball	58
34 Brettball	61
35 Mattenball	62
36 Pushball	63
37 Ultimate Frisbee	65
38 Hallen-Mini-Golf	67
39 Volleyball alternativ	69
40 Boßeln	70
41 Sport von A bis Z – ein Spiel	71
42 Sportturniere	73
43 Fun-Sportfest	75
44 Urkunde	79
45 Fragebogen	80

Bildquellen:

Seite 8:	© Andres Rodriguez - fotolia.com	Seite 46:	© Chad McDermott - fotolia.com
Seite 17:	© lassedesignen - fotolia.com	Seite 47:	© jof - fotolia.com
Seite 24:	© blas - fotolia.com	Seite 48:	© Wanja Jacob - fotolia.com
Seite 26:	© iceteastock - fotolia.com	Seite 50:	© Helix2012 - fotolia.com
Seite 27:	© linkova - fotolia.com	Seite 53:	© tribalium81 - fotolia.com
Seite 28:	© micromonkey - fotolia.com	Seite 55:	© http://www.tvdornach.ch
Seite 29:	© Irina Fischer - fotolia.com	Seite 56:	© PRCreativeTeam - fotolia.com
Seite 31:	© Gino Santa Maria - fotolia.com	Seite 59:	© Isleif Heidrikson - fotolia.com
Seite 33:	© http://www.mobilesport.ch	Seite 61:	© Yuri Arcurs - fotolia.com
Seite 34:	© Christos Georghiou - fotolia.com	Seite 62:	© http://www.badischer-handball-verband.de
Seite 36:	© clipart.com	Seite 64:	© AKS - fotolia.com
Seite 39:	© dominicruckert - fotolia.com	Seite 69:	© .shock - fotolia.com
Seite 41:	© oldine2 - fotolia.com	Seite 80:	© premiumdesign, Regor Imperator, artikularis - fotolia.com
Seite 45:	© S.Kobold - fotolia.com		

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

es lebe der Sportunterricht. Für Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene ist Sport bedeutsam. Sport dient unter anderem der Aufrechterhaltung der Gesundheit, unterstützt die geistige Arbeit und fördert die sozialen Beziehungen.

Im vorliegenden Band werden vielfältige Möglichkeiten aufgezeigt, den Sportunterricht zu gestalten. Den Schülerinnen und Schülern wird damit Gelegenheit gegeben, sich abwechslungsreich, spielerisch und/bzw. wettkampforientiert sportlich zu betätigen.

Der präsentierte Band ging aus der Praxis hervor. Die meisten dargebotenen Vorschläge wurden mehrfach in der Schulpraxis erprobt und bewährten sich. Teilweise wurde Bekanntes in den Sportunterricht aufgenommen, bisweilen verändert und Neues hinzugefügt. Die dargebotene Sammlung ist als Anregung zu verstehen. Sie erhebt keinen Anspruch, das gesamte Spektrum des Sportunterrichts zu umfassen und vollständig zu sein. Je nach Erfordernis und Belieben lassen sich die gemachten Vorschläge verändern und/oder erweitern. In der Praxis zeigt sich des Öfteren: Während des Sporttreibens ergeben sich weitere Ideen von selbst.

Zu wünschen ist, dass möglichst viele Schülerinnen und Schüler durch den Sportunterricht oder auf andere Weise eine bzw. mehrere Sportarten finden, zu der bzw. zu denen sie sich hingezogen fühlen, sich damit identifizieren und diese lange im Leben zum Wohle ihrer Gesundheit ausüben.

Zehn Gründe Sport zu treiben:

- Sport ist gut für die Gesundheit, schützt vor Krankheiten.
- Sport aktiviert die Gehirnzellen, fördert das Denken und die Kreativität.
- Sport stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und erweitert die sozialen Kontakte.
- Sport vermittelt vielfältige Erfahrungen und Erlebnisse.
- Sport gibt Gelegenheit, Anerkennung zu finden und Erfolge zu erringen.
- Sport verschafft und steigert das Selbstbewusstsein.
- Sport sorgt für körperliches Wohlbefinden, kann Aggressionen und Stress abbauen.
- Sport bietet Unterhaltung, Abwechslung und Spaß.
- Sport ist eine Möglichkeit, die Freizeit sinnvoll zu gestalten.
- Sport kann dazu beitragen, den Menschen zu erziehen.

Erfolgreiche Unterrichtsstunden wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Friedhelm Heitmann

zur Vollversion

11 Biathlon – mal anders

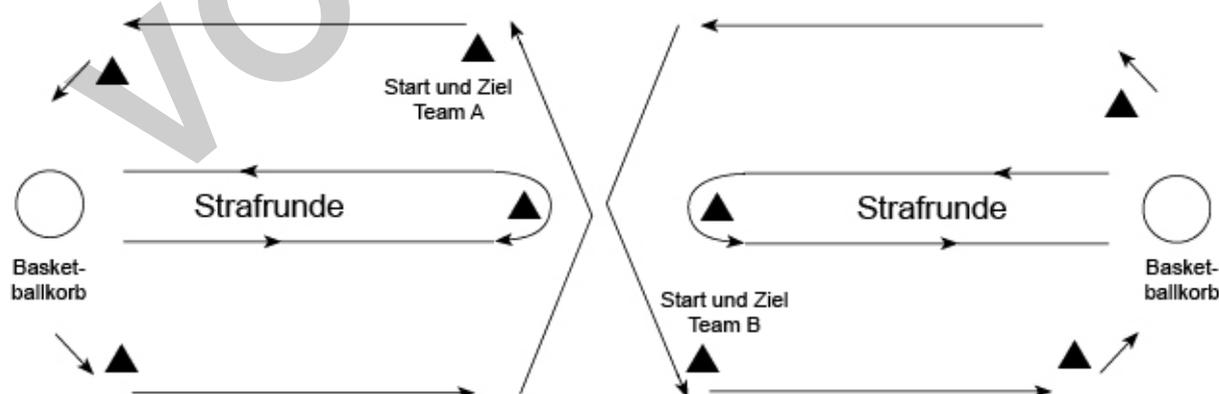
Biathlon in klassischer Form ist bekannt als olympische Wintersportart. Das Wort Biathlon kommt aus der griechischen Sprache und lässt sich mit „Doppelkampf“, „Zweikampf“ übersetzen. Im Biathlon absolvieren die Sportler jeweils einen Skilanglauf und schießen unterwegs mit mitgeführten Gewehren auf Metallscheiben. Nach Fehlschüssen sind Strafrunden zu laufen.

Im Sportunterricht lässt sich Biathlon simulieren. Laufen kann mit Zielwerfen kombiniert werden, d.h. während des Wettbewerbs wechseln sich Laufen und Zielwerfen ab. Die Aktiven müssen jeweils eine bestimmte Strecke laufen, danach z.B. durch Werfen eines Balles bzw. einer Frisbeescheibe einen Gegenstand treffen, möglicherweise einen Kegel, eine Dose oder einen Eimer. Wird das Ziel verfehlt, ist in der Nähe eine kleine Strafrunde zu laufen. Sieger des Wettbewerbs wird, wer in kürzester Zeit die Ziellinie erreicht. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe sind möglich. Beim Mannschaftswettbewerb entscheidet über den Sieg die Gesamtzeit der jeweiligen Mitglieder der Teams.

In der Sporthalle kann das Zielwerfen beispielsweise auf die gewöhnlich vorhandenen Basketballkörbe erfolgen.

Ein Staffelrennen zwischen zwei Teams kann so durchgeführt werden:

Der 1. Läufer des Teams A sowie der 1. Läufer des Teams B starten gleichzeitig mit jeweils einem Basketball von 2 verschiedenen Startpunkten aus. Aufgabe ist eine Runde zu laufen und anschließend den Ball an den nächsten Läufer des eigenen Teams zu übergeben. Während der Runde muss jeder Läufer zweimal versuchen, den Ball in den Basketballkorb zu werfen – entweder im Sprung aus unmittelbarer Nähe bzw. von der auf dem Spielfeld markierten Freiwurflinie, je nach Vereinbarung. Im Fall eines Fehlwurfs muss der betreffende Läufer zur Mitte der Sporthalle sprinten (= „Strafrunde“). Welches Team kommt zuerst ins Ziel?



Mögliche Veränderungen (Beispiele):

- Jeder Läufer muss nicht 1, sondern 2 Laufrunden zurücklegen.
- Die Läufer haben so lange auf den Basketballkorb zu werfen, bis sie einen Korb erzielt haben.
- Einzelwettbewerb: Die Teilnehmer starten nacheinander. Gewinner wird der Läufer mit der besten Zeit.

15 Rope Skipping

Früher sagte man umgangssprachlich Seilspringen, heute spricht man von Rope Skipping⁴⁾. Mit Rope Skipping, einem Trendsport, der wieder entdeckt worden ist, ist die Kunstform des Seilspringens gemeint. Alles ist möglich, was das Springseil mitmacht. Seilspringen ist sehr bewegungsintensiv. Die Koordination von Händen und Füßen, die Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft werden geschult; die Waden werden gekräftigt.

Bevor man beim Seilspringen mit einer Einzelübung beginnt, gilt es zu überprüfen, ob das jeweilige Seil die richtige Länge hat: Wenn man auf dem Springseil steht, müssen die beiden Enden bzw. Griffe des gespannten, hochgezogenen Seils bis zu den Achselhöhlen reichen. Wird das Seilspringen auf Schnelligkeit betrieben, sollte das Seil zumindest 10 % kürzer sein.

Man kann seilspringen allein, zu zweit oder mit noch weiteren Personen.

Beim **Single Rope** schwingt der Aktive das Seil selbst, über das er springt.

Two in One (= „Zwei mit einem Seil“) bedeutet: Ein Seil wird von zwei Aktiven gehalten, jeder hat ein Ende in der Hand. Die Partner springen abwechselnd bzw. gleichzeitig.

Wheel (= „Rad, Steuer, Drehung“) heißt: Die beiden Partner springen gleichzeitig mit zwei Seilen, wobei jeder jeweils ein Ende der beiden Seile hält.

Long Rope (= „Langes Seil“): Ein ca. 10 m langes Seil wird von zwei Leuten geschwungen, dabei springen mehrere andere Personen.



Es gibt unterschiedliche Einzelkämpfe, zum Beispiel:

- Innerhalb einer vorgegebenen kurzen bzw. längeren Zeit sind möglichst viele Seilsprünge zu schaffen.
- Freestyle (= „Freistil“): In einer bestimmten Zeit müssen Tricks im Rope Skipping demonstriert werden. Die Darbietung wird mit Punkten bewertet.

Für Anfänger gilt es jedoch, zunächst das einfache Seilspringen zu erlernen. Das erste Ziel kann sein, zehn Seilsprünge unmittelbar hintereinander zu schaffen (auf der Stelle und im Laufen).

⁴⁾ rope (englisch) = Tau, Seil, Strick
to skip (englisch) = hüpfen, springen, seilspringen

Ein weiteres Ziel kann darin bestehen, bei jedem Seildurchschlag wie beim „Hampelmann“ die Beine zu grätschen und zu schließen – eine Übung, die als „Seil-Jumping-Jack“ bezeichnet wird.

Wird diese Übung beherrscht, kann der „Doppeldurchschlag“ versucht werden, d.h. nach dem Absprung muss das Seil nicht jeweils nur einmal, sondern zweimal durchschlagen werden.

Eine weitere Steigerung ist das Seilspringen mit Überkreuzen und Öffnen der Arme.



Möglich ist es, dazu überzugehen, mit einem Partner seilzuspringen, entweder mit einem Seil (= Two in One) oder mit zwei Seilen (= Wheel).

Während des Seilspringens bietet sich das Hören von Musik an, die gefällt. Mit Musik geht bekanntlich vieles besser. Es gilt im Rhythmus der Musik zu springen.

Beim Seilspringen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.



35 Mattenball

Wir bilden zwei Teams (z.B. durch Wählen oder Abzählen 1, 2, 1, 2, 1, 2 ...), um anschließend Mattenball zu spielen. Beim Mattenball befinden sich zwei große Matten (Weichbodenmatte) auf der Spielfläche, an jedem Ende eine Matte.

Im Spiel geht es darum, den Spielball (= z.B. einen Handball) auf einer beliebigen Matte abzulegen. Es gibt keine eigene und keine gegnerische Matte, jedes Team kann den Ball auf beiden Matten ablegen. Jeweils einen Punkt bekommt das Team, wenn der zugespielte Ball unmittelbar zuvor vom Spieler, der den Ball auf der Matte ablegt, in der Luft gefangen worden ist.

Mattenball verlangt von den Spielern gutes Werfen und Fangen sowie eine geschickte spieltaktische Verteilung im Raum. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Faires Verhalten im Spiel ist ein besonderes Gebot. Die Spielzeit wird individuell festgelegt. Vereinbart werden kann vor Spielbeginn: Nach einem Fangfehler erhält stets der Gegner den Ball. Vorschlag: Das Spiel fängt an mit einem „Hochball“ (entsprechend wie beim Basketball) durch den Schiedsrichter (= z.B. Lehrer).

Mögliche Spielveränderungen:

- Für die Teams wird die Spielrichtung vorgegeben: Jedes Team kann nur auf der gegnerischen Matte Punkte erzielen.
- Mit dem Ball in der Hand darf z.B. maximal 3 Schritte gelaufen werden.
- Um beim Ablegen des Balles auf der Matte einen Punkt zu erzielen, muss der Ball vorher mindestens dreimal zu Mitspielern abgespielt und von diesen in der Luft gefangen worden sein.



Spielfeld:

