

Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	5
1. Einführung	6
2. Handgeräte üben eine große Motivation aus	7
3. Handgeräte gehören zur Grundausrüstung	8
4. Schulalltag einer Sportlehrkraft	9
5. Sportstunden mit Handgeräten	10
6. Stundenbeispiel mit Zieh- und Rundtau	11 - 13
7. Einzel- & Partnerübungen & Übungen in der Kleingruppe	14 - 82
7.1 Spiel- und Übungsformen mit dem <u>Gymnastikball</u>	14 - 28
<ul style="list-style-type: none">- Prellen des Balles am Ort- Prellen des Balles in der Bewegung- Werfen und Fangen des Balles- Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe- Kombination mit einem anderen Handgerät	
7.2 Spiel- und Übungsformen mit dem <u>Medizinball</u>	29 - 36
<ul style="list-style-type: none">- Übungen mit dem Medizinball am Ort- Übungen mit dem Medizinball in der Bewegung- Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe- Kombination mit einem anderen (Hand-)Gerät	
7.3 Spiel- und Übungsformen mit dem <u>Springseil</u>	37 - 42
<ul style="list-style-type: none">- Balancieren, Steigen, Hüpfen über das Seil und Schwingen des Seils- Seilspringen am Ort- Seilspringen in der Fortbewegung- Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe	
7.4 Spiel- und Übungsformen mit und am <u>Tau</u>	43 - 49
<ul style="list-style-type: none">- Gehen, Hüpfen und Springen am Ort- Gehen, Balancieren, Laufen, Hüpfen, Heben & Tragen in der Fortbewegung- Übungen am Rundtau	
7.5 Spiel- und Übungsformen mit dem <u>Gymnastikreifen</u>	50 - 59
<ul style="list-style-type: none">- Übungen mit dem Reifen am Ort (Balancieren, Hüpfen und Springen)- Rollen des Reifens- Werfen und Fangen- Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe- Kombination mit einem anderen Handgerät	
7.6 Spiel- und Übungsformen mit dem <u>Stab</u>	60 - 69
<ul style="list-style-type: none">- Balancieren des Stabes- Halten und Greifen des Stabes- Werfen und Fangen des Stabes- Rollen und Führen des Stabes- Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe- Kombination mit einem anderen Handgerät	
7.7 Spiel- und Übungsformen mit der <u>Keule</u>	70 - 76
<ul style="list-style-type: none">- Balancieren, Halten und Greifen- Werfen, Fangen und Schwingen mit der Keule- Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe	
7.8 Spiel- und Übungsformen mit dem <u>Markierungskegel</u>	76 - 82
<ul style="list-style-type: none">- Balancieren, Halten, Greifen, Anheben, Umlaufen, Überspringen- Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe- Kombination mit einem anderen Gerät	

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in diesem Buch wird in leicht verständlicher Form veranschaulicht, welche Möglichkeiten der Einsatz von Handgeräten im Sportunterricht bietet und wie man damit schnell Sportstunden organisieren und durchführen kann.

Mit Handgeräten kann man allein üben, in Zusammenarbeit mit dem Partner etwas ausprobieren und manchmal auch in der Kleingruppe gemeinsam Bewegungsaufgaben lösen und damit neue Bewegungserfahrungen machen.

Aufgrund der großen Anzahl der Übungen und ihrer möglichen Variationen beschränken wir uns in diesem Buch auf die „klassischen“ Handgeräte wie Gymnastikball, Medizinball, Springseile, Taue, Gymnastikreifen, Turnstäbe, Turnkeulen und der häufig in den Sporthallen vorhandenen Markierungskegel.

Die folgenden ausgewählten Spiel- und Übungsformen mit dem jeweiligen Handgerät erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, veranschaulichen aber grundsätzlich die vielfältigen Möglichkeiten des Einsatzes von Handgeräten im Sportunterricht. Aus der Vielzahl der Möglichkeiten musste erfahrungsgemäß eine Auswahl getroffen werden. Hilfreich für die Praxis ist sicher auch das komplette „Stundenbeispiel mit Zieh- und Rundtau“.

Damit alle Schüler aktiv mitmachen können, müssen evtl. manche Übungen unter Berücksichtigung des jeweiligen Schülers und/oder der Klasse bzw. der örtlichen Gegebenheiten verändert oder modifiziert werden.

Die Aussagen im Vorspann zu jedem Handgerät: „Was kann man mit Springseilen alles machen“, soll veranschaulichen, dass jedes Handgerät ganz spezifische Bewegungsformen ermöglicht und der Sportlehrkraft Hilfen bietet, ganz bestimmte Übungsschwerpunkte schneller zu finden.

Wichtig: Bei allen Spiel- und Übungsformen immer die Mitschüler im „Auge“ behalten und keinen anderen Schüler behindern. Besondere Vorsicht ist beim Umgang mit den Stäben und Keulen geboten. Geht das eigene Handgerät verloren, wird es unter Beachtung der Mitschüler sofort zurückgeholt und das Üben kann erneut beginnen.

Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung der vielen Anregungen und Ideen wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

**Mit Schülern bzw. Lehrern etc. sind im vorliegenden Band selbstverständlich auch die Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint. Zur besseren Lesbarkeit beschränken wir uns in diesem Band überwiegend auf die männliche Anrede.*

Ebenfalls erhältlich:

Weitere Infos unter
www.kohlverlag.de



Band 2: Gleitende und rollende Geräte
Best.-Nr. 11 533

Band 3: Mit Matten, kleinen Kästen und Kastenteilen
Best.-Nr. 11 560



**netzwerk
lernen**

zur Vollversion

1 Einführung

Mit Handgeräten ...

- ... kann der Sportunterricht abwechslungsreich und bewegungsintensiv gestaltet werden;
- ... können motivierende Bewegungsaufgaben gestellt werden;
- ... sind nur geringe organisatorische Vorbereitungen zu treffen – sofort nach Ausgabe der Handgeräte an die Schüler kann es losgehen!

Durch den Einsatz von Handgeräten werden die sogenannten Grundtätigkeiten (Gehen, Laufen, Steigen, Hüpfen, Springen, Heben, Tragen, Ziehen, Schieben, Werfen, Fangen, Prellen, Balancieren, Stützen, Hängen, Schwingen, Rollen, Wälzen) angewendet, neue Bewegungserfahrungen gesammelt, die koordinativen Fähigkeiten geschult und bei entsprechender Wiederholung auch die konditionellen Fähigkeiten verbessert.

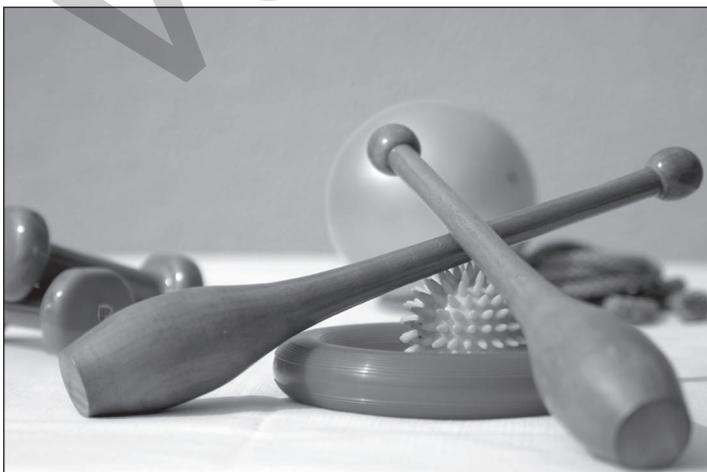
Die im Kerncurriculum für das Fach Sport in der Grundschule (Schuljahrgänge 1-4) genannten mehrdimensionalen Erfahrungen wie ...

... Körpererfahrung – Bewegungserfahrung – Materialerfahrung – Könnenerfahrung – Ausdruckserfahrung – Sozialerfahrung – Gesundheitserfahrung¹ ...

werden durch den Einsatz von Handgeräten ganz besonders angesprochen und geschult.

Die Unterschiedlichkeit der Handgeräte und die damit verbundenen spezifischen Bewegungsformen ermöglichen ganz neue Bewegungserfahrungen.

Außerdem ergeben sich durch das Üben mit dem Handgerät in der Einzelform, mit dem Partner und in der Kleingruppe immer wieder andere interessante und vielfältige Übungs- und andere Sozialformen. Es gibt also ausreichend didaktisch fundierte Gründe, „warum“ man Handgeräte im Unterricht häufig und nicht nur in Ausnahmefällen im Sportunterricht einsetzen sollte.



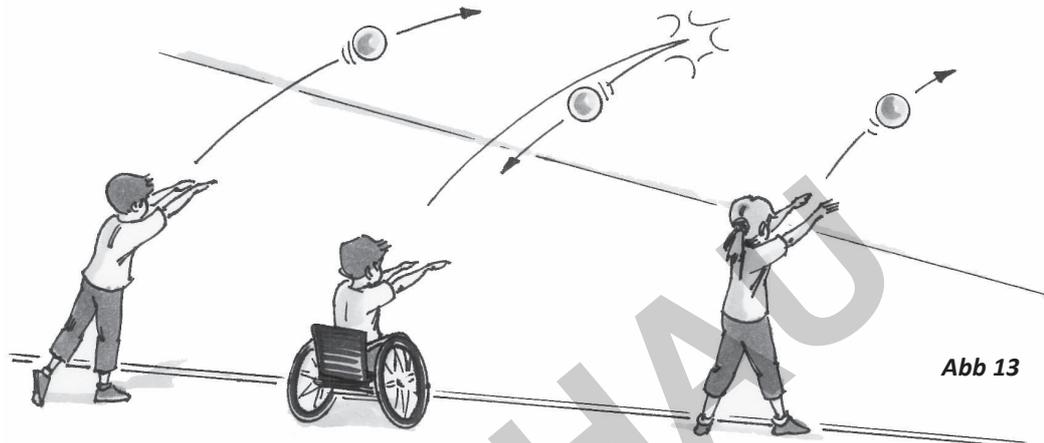
Wichtig ist, dass die Sportlehrkräfte in jeder Situation im Umgang mit den Handgeräten für neue und individuelle Lösungen offen sind und immer „ihre Schüler“ und deren Bedürfnisse im Auge haben.

¹Niedersächsisches Kultusministerium (2006): Kerncurriculum für die Grundschule, Schuljahrgänge 1-4, S. 9-10

7 Einzel- & Partnerübungen sowie Übungen in der Kleingruppe

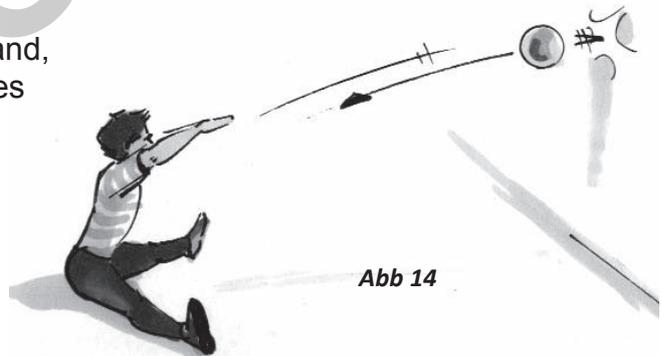
- Stand: den Ball in die Luft werfen, auffangen und danach sofort mit Aufsetzerball gegen die Wand werfen. Den zurückspringenden Ball wieder fangen, in die Luft werfen usw..

16. Wurf eines Balles von einer schräg zur Wand verlaufenden Abwurflinie (jeder sucht sich seinen Abstand selbst) so, dass man ihn anschließend wieder fangen kann (evtl. auch nach einem Aufsetzer). (Abb. 13)



17. Grätschsitz: Wurf gegen die Wand mit anschließendem Fangen. Den richtigen Abstand suchen, damit der Ball wieder gefangen werden kann (Abb. 14).

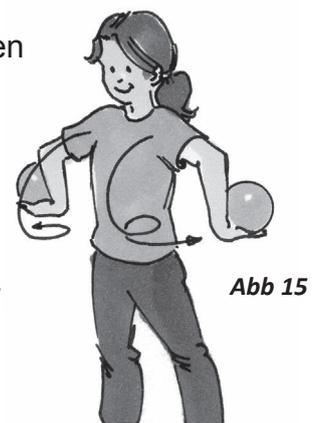
- Grätschsitz: Wurf gegen die Wand, Handklatsch und anschließendes Fangen des Balles. Eventuell auch zweimal in die Hände klatschen, bevor der Ball wieder gefangen wird.



18. Strecksitz, der Ball liegt neben den Füßen/Waden. Nun den Ball mit den Händen vorsichtig anschieben, sodass er am Körper vorbeirollt. Sich zeitgerecht in die Bauchlage drehen und ihn vorne mit fast gestreckten Armen annehmen.

19. Rückenlage gestreckt mit einem Ball in den Händen: Den Ball in die Luft werfen und anschließend wieder auffangen. Auch mit Handklatsch zwischendurch versuchen.

20. Der Schüler hält auf jeder Handfläche einen Ball. Versuchen, beide Hände so zu drehen, dass die Bälle nicht hinunterfallen. Anschließend wieder zurückdrehen. Eventuell auch erst mit einem Ball auf einer Hand versuchen. Durch das leichte Abknicken im Handgelenk kann der Ball etwas eingeklemmt werden, auch das ist anfangs eine Hilfe (Abb. 15).



7 Einzel- & Partnerübungen sowie Übungen in der Kleingruppe

7. Zu zweit im Grätschsitz gegenüber: Sich den Ball mit verschiedenen Wurftechniken zielgenau zuwerfen und fangen, zum Beispiel mit beiden Händen (Druckwurf, Einwurf über Kopf) und einer Hand (Schlagwurf).
8. Zu zweit Rücken an Rücken mit einem dazwischen befindlichen Ball: Schüler A geht in die leichte Kniebeuge und wieder zurück in die Ausgangsstellung, ohne dabei den Ball zu verlieren. Anschließend versucht es Schüler B.
 - Schüler A und B stehen mit Rücken und Bauch zusammen und klemmen einen Ball dazwischen. Nun langsam vorwärts gehen, ohne den Ball zu verlieren. Auch seit- und rückwärts versuchen (Abb. 18).



Abb 18

9. Zu zweit mit Handfassung: Schüler A und B prellen mit der freien Hand ihren Ball und gehen dabei vor- und seitwärts.

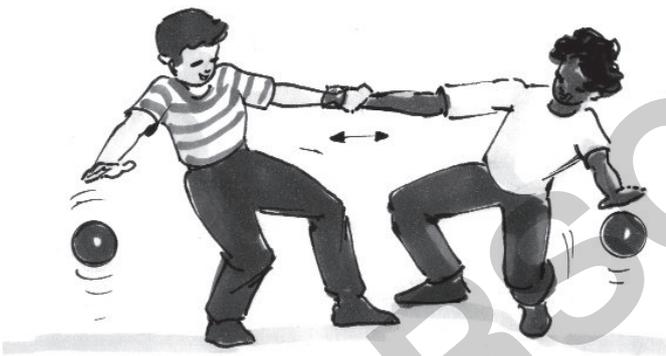


Abb 19

10. Zu zweit mit Handfassung: Jeder Schüler prellt seinen Ball und versucht den Partner wegzuziehen, ohne den eigenen Ball zu verlieren (Abb. 19).

11. Zu zweit gegenüber: Dem Partner den Ball unter dem angehobenen Bein so zu werfen, dass dieser ihn fangen kann.

12. Zu zweit: Schüler A wirft den Ball rückwärts über Kopf zu Schüler B, der den Ball fängt. Danach führen beide Schüler eine halbe Drehung aus, sodass Schüler B nun über Kopf werfen kann.

13. Zu zweit: Schüler A wirft den Ball rückwärts durch die gegrätschten Beine zu Schüler B, der den Ball fängt. Danach führen beide Schüler eine halbe Drehung aus, sodass Schüler B nun durch seine gegrätschten Beine werfen kann (Abb. 20).



Abb 20



Abb 21

14. Schüler A und B prellen ihren Ball. Jeder versucht den Ball des Partners wegzuschlagen, ohne dabei den eigenen Ball zu verlieren (Abb. 21).

7 Einzel- & Partnerübungen sowie Übungen in der Kleingruppe

- Grätschsitz im Reifen – Abstand ca. 2 bis 3 m: Druckwurf mit dem Gymnastik- oder Basketball gegen die Wand und Auffangen des zurück-springenden Balles (Abb. 27).
- Bauchlage auf der Matte, die Schultern schließen mit der Mattenkante ab: Den Ball mit beiden Händen kräftig gegen die Sitzfläche der seitlich umgekippten Bank (Wand) stoßen, sodass er zu den Händen zurückkommt (Abb. 28).

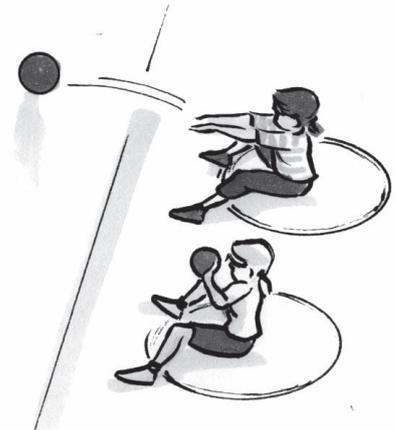


Abb 27

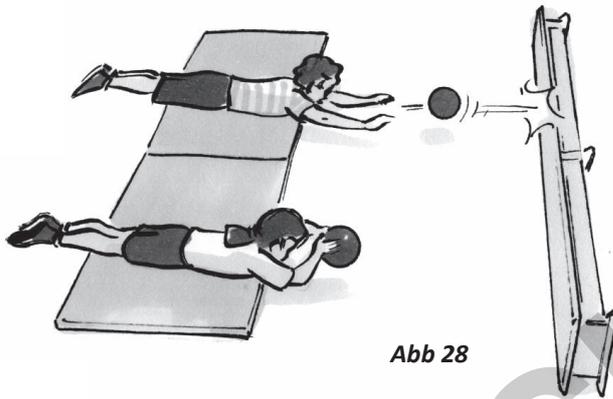


Abb 28



Abb 29

- Auf- und Absteigen an den kleinen Kästen, dabei ständiges Pellen des Balles auf den Boden (Abb. 29).
 - Schrittwechselfsprünge an den kleinen Kästen, dabei ständiges Pellen des Balles auf den Boden (Abb.30).



Abb 30

- Zu zweit: Schüler A und B prellen sich einen Ball zu, der Ball muss dabei immer auf der Lederfläche des kleinen Kastens geprellt werden.
 - Zu zweit, dritt oder viert an einen kleinen Kasten: Die Schüler stehen auf dem Boden, der Ball muss auf der Lederfläche des kleinen Kastens geprellt werden (Abb. 31).



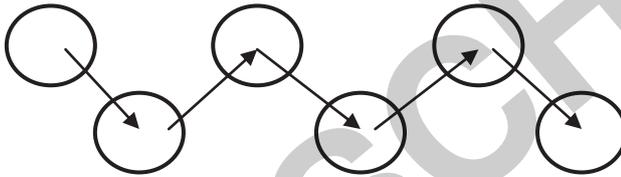
Abb 31

7 Einzel- & Partnerübungen sowie Übungen in der Kleingruppe

15. Zu dritt: Reifenkette – Schüler A steht im Reifen und fasst mit seinen Händen den Reifen vor dem Bauch, Schüler B steht im zweiten Reifen und fasst den hinteren Rand des Reifens von Schüler A, Schüler C steht hinter Schüler B außerhalb des Reifens und hält sich am hinteren Rand des Reifens von Schüler B fest. Gemeinsam vorwärts gehen/laufen. Geradeaus, Bögen, Kreise und im Slalom.
16. Mehrere Reifen werden im Abstand von ca. 50 cm in Reihe hintereinander auf den Boden gelegt:
- Schlusssprünge von Reifen zu Reifen.
 - Schrittsprünge von Reifen zu Reifen.
 - Einbeinsprünge von Reifen zu Reifen.



Die Anordnung der Reifen verändern, z.B.



17. Etwa 10 Schüler stellen ihren Reifen im Abstand von ca. 50 cm in Reihe hintereinander senkrecht auf den Boden, sodass ein langer Tunnel entsteht:
- Durch den Tunnel sich winden/kriechen, dabei möglichst die Reifen nicht berühren.
18. Den Reifen senkrecht vor sich hinstellen und mit einer Hand von oben fassen. Jeder Schüler „zwirbelt“ seinen Reifen an, sodass er sich auf der Stelle um sich selbst dreht. Auf ein Zeichen des Übungsleiters laufen alle Kinder zwischen den sich drehenden Reifen umher. Wenn ein Reifen zu Boden zu fallen droht, schnell hinlaufen und ihn erneut „andrehen“. So möglichst alle Reifen in Bewegung halten.

7 Einzel- & Partnerübungen sowie Übungen in der Kleingruppe

6. Stand außerhalb des Reifens: Den Ball möglichst mittig im Reifen prellen.
 - Den Ball mittig in den Reifen prellen und dabei langsam außerhalb rechts um den Reifen gehen. Zunächst rechtsherum und anschließend links herum.
7. Langsam sich im Reifen links- oder rechtsherum bewegen, dabei den Ball immer außerhalb des Reifens mit der geübten Hand prellen.
 - Langsam sich im Reifen links- oder rechtsherum bewegen, dabei den Ball mit der ungeübten Hand prellen.
8. Den Ball im Reifen prellen und dabei Schrittwechsel-sprünge über den Rand des Reifens ausführen (Abb. 103).



Abb 103



Abb 104

9. Den Ball im Reifen auf der Stelle prellen, sich dabei hinsetzen und wieder aufstehen, ohne dabei den Ball zu verlieren (Abb. 104).

10. Prellen des Balles im Reifen, dabei fortlaufend aus dem Reifen heraus- und wieder hineingehen/hüpfen (Abb. 105).



Abb 105

11. Den Ball im Reifen prellen und dabei im Innenrund des Reifens gehen (Abb. 106).

- Den Ball im Reifen prellen und dabei außerhalb des Reifens im Kreis gehen (Abb. 107).

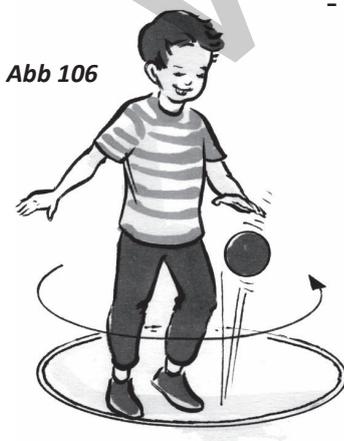


Abb 106

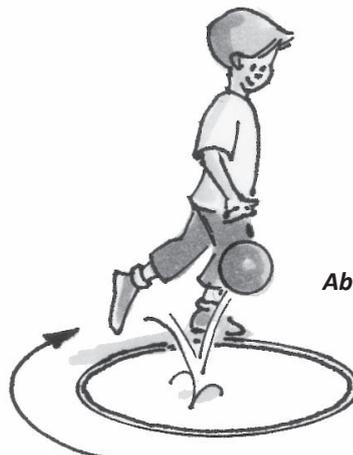


Abb 107

7.6 Spiel- und Übungsformen mit Stäben

Turnstäbe aus Holz in den Längen von 80 bis 100 cm oder aus Kunststoff in den Farben blau, gelb, grün, rot in den Längen von 80 bis 120 cm.

Was kann man mit Stäben alles machen?

- ⇒ Turnstäbe kann man ausbalancieren, halten, greifen.
- ⇒ Man kann sie werfen, fangen und rollen.
- ⇒ Sie eignen sich besonders gut für Partnerübungen und Übungen zu dritt.

Einzelübungen

Jeder Schüler erhält einen Turnstab und sucht sich damit einen freien Platz in der Sporthalle. Die Anzahl der Wiederholungen richtet sich nach den Zielsetzungen und natürlich nach dem Leistungsvermögen des jeweiligen Schülers.

Balancieren des Stabes

1. Stand: Den Stab auf dem Handteller, Handrücken oder Fußrist balancieren.
 - Balancieren des Stabes auf dem Handteller im Gehen oder langsamen Laufen.
 - Balancieren des Stabes mit der ungeübten Hand.
 - Balancieren des Stabes mit geschlossenen Augen.
2. Stand: Den Stab auf dem Mittel- und/oder Zeigefinger balancieren (Abb. 112).
3. Balancieren des Stabes, dabei Wechsel zwischen Stand, Kniebeuge und hohem Ballenstand.
4. Mit dem ausbalancierten Stab hinsetzen und wieder aufstehen.
5. Balancieren des Stabes auf dem Handteller, dem Mittel- und/oder Zeigefinger und dabei Hindernisse umgehen oder übersteigen (Keulen, kleine Kästen, Turnbänke).
6. Vorsichtiges Balancieren vorwärts über den längs am Boden liegenden Stab. Auch seit- und rückwärts versuchen.
7. Zu zweit: Zwei Schüler stehen sich jeweils auf einem Bein gegenüber und versuchen gemeinsam einen quer gehaltenen Stab auf den Füßen auszubalancieren. Anschließend auch mit dem anderen Fuß versuchen.



Abb 112