Inhalt

	Seite
Vorwort	**4**
1. Einführung	**5**
2. Matten, kleine Kästen und Kastenteile ermöglichen eine große Bewegungsvielfalt	**6**
3. Matten, kleine Kästen und Kastenteile gehören zur Grundausstattung	**7**
4. Tipps und Hinweise Sportstunden mit Matten, kleinen Kästen und Kastenteilen	**8**
5. Stundenbild mit Kastenteilen	**9 - 13**
6. Einzel- & Partnerübungen & Übungen in der Kleingruppe	**14**
7. Spiel- und Übungsformen mit Matten	**15 - 26**
8. Spiel- und Übungsformen mit kleinen Kästen	**27 - 40**
9. Spiel- und Übungsformen mit Kastenteilen	**41 - 56**

VORSCHAU

OHL VERLAG
Sportstunden schnell organisieren
Band 3: Mit Matten, kleinen Kästen & Kastenteilen – Bestell-Nr. P11 560

netzwerk lernen
zur Vollversion

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in diesem Buch wird in praxisorientierter Art und Weise veranschaulicht, welche Möglichkeiten der Einsatz von Matten, kleinen Kästen und Kastenteilen im alltäglichen Sportunterricht bietet und wie man damit schnell interessante Sportstunden planen, organisieren und durchführen kann.

Natürlich erheben die hier ausgewählten Spiel- und Übungsformen keinen Anspruch auf Vollständigkeit, veranschaulichen aber grundsätzlich die vielfältigen Möglichkeiten des Einsatzes von Matten, kleinen Kästen und Kastenteilen. Das komplette „Stundenbild mit Kastenteilen“ zeigt beispielhaft auf, wie die gesetzten Ziele und Aufgaben umgesetzt werden könnten.

Aus der Vielzahl der Übungsmöglichkeiten muss der Sportlehrer vor Ort erfahrungsgemäß eine Auswahl entsprechend seiner Klasse/Gruppe treffen.

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

Die Aussagen im Vorspann zu jedem Gerät: „Was kann man mit Matten alles machen“, soll aufzeigen, dass jedes Gerät ganz spezifische Eigenschaften hat und sich daraus auch ganz besondere Bewegungsformen ergeben. Dadurch wird es dem Sportlehrer ermöglicht, Übungsschwerpunkte schneller zu finden und umzusetzen.

„Turnmatten“ kennen die Schüler in der Regel nur als absicherndes Zusatzgerät, um Unfälle vorzubeugen bzw. zu verhindern. Hier wird aufgezeigt, dass Matten auch als eigenständiges Gerät vielseitig verwendet werden können.

Kleine Kästen sind einzeln oder auch in Reihe hintereinander oder auch als Kastentreppe einsetzbar. Wenn man kleine Kästen umdreht – die Öffnung zeigt nach oben – ergeben sich wiederum ganz andere Bewegungsmöglichkeiten.

Kastenteile sind den Schülern als eigenständiges Sportgerät kaum bekannt, es sei denn, aus dem „großen Kasten“ wird ein Teil herausgenommen, um die Höhe zu verringern. In diesem Buch werden äußerst interessante Spiel- und Übungsformen an und mit Kastenteilen zum Schulen der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten angeboten.

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 1: Hand- & Kleingeräte

Best.-Nr. 11 482

Band 2: Gleitende und rollende Geräte

Best.-Nr. 11 523

Sportstunden schnell organisieren
Band 3: Mit Matten, kleinen Kästen & Kastenteilen – Bestell-Nr. P11 560

netzwerk lernen

zur Vollversion

1 Einführung

Durch das Bewegen in vielfältiger Form an/mit Matten, kleinen Kästen und Kastenteilen werden viele Grundtätigkeiten wie Laufen, Hüpfen, Springen, Balancieren, Stützen, Heben, Tragen, Ziehen, Schieben etc. angewendet und geschult bzw. verbessert. Es werden neue Bewegungserfahrungen gemacht und außerdem konditionelle und koordinative Fähigkeiten geschult.

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

> ... Körpererfahrung – Bewegungserfahrung – Materialerfahrung – Könnenerfahrung – Ausdruckserfahrung – Sozialerfahrung – Gesundheitserfahrung[1] ...

werden durch den Einsatz von Matten, kleinen Kästen und Kastenteilen ganz besonders angesprochen und geschult.

Die Unterschiedlichkeit der hier schwerpunktmäßig angesprochenen Geräte ermöglichen neue Bewegungsaufgaben und gewährleisten in der Regel auch eine aktive Teilhabe aller Schüler (inklusiver Sportunterricht).

In Form von Einzel-, Partner- und Kleingruppenaufgaben sowie durch die Kombination mit anderen Handgeräten werden immer wieder interessante und vielfältige Übungs- und andere Sozialformen ermöglicht.

Es gibt also ausreichend didaktisch fundierte Gründe, „warum“ man Matten, kleine Kästen und Kastenteile als eigenständige Sportgeräte im Sportunterricht einsetzen sollte, wobei manchmal bei den kleinen Kästen; insbesondere aber im Umgang mit den Kastenteilen besondere Sicherheitsmaßnahmen beachtet werden müssen.

Natürlich ist es immer von Vorteil, wenn der Sportlehrer Eigenerfahrungen mit den angebotenen Spiel- und Übungsformen mitbringt, um evtl. auftretende Gefahrenmomente schneller zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zur Behebung einleiten kann.

[1] Niedersächsisches Kultusministerium (2006): Kerncurriculum für die Grundschule, Schuljahrgänge 1-4 Sport, S. 8

VORSCHAU

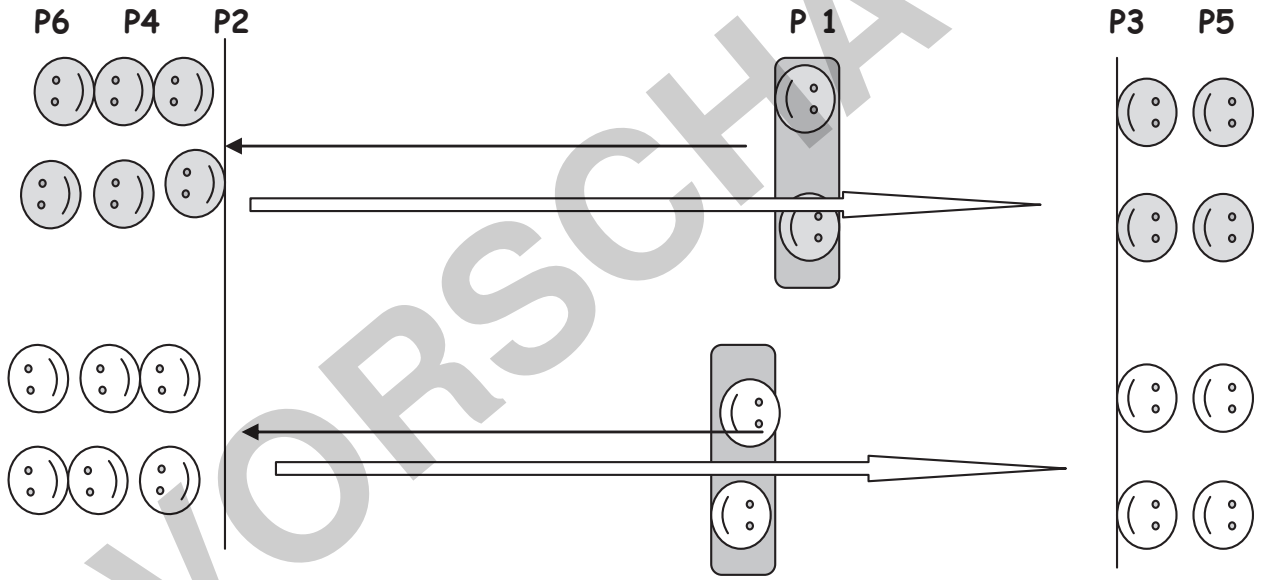
netzwerk lernen
zur Vollversion

➔ **3. Teil** ***(Schlussteil)***

5-7 Minuten

Pendelstaffel

Je nach Anzahl der Schüler werden 2 oder 3 Mannschaften gebildet, die sich je zur Hälfte gegenüber aufstellen. Vor jeder Mannschaft steht ein quergestelltes Kastenteil. Nach dem Startzeichen der Lehrkraft springen die beiden ersten Schüler jeder Mannschaft in ihr Kastenteil, nehmen es auf und laufen so zur anderen Seite. Dort setzen sie das Kastenteil ab, steigen schnell heraus, sodass das nächste Paar hineinsteigen kann. Wer gelaufen ist, stellt sich hinten an. Es gewinnt die Mannschaft, die mit ihrem letzten Paar die Ziellinie erreicht und das Kastenteil abgestellt hat (hier wäre es das Paar Nr. P6).

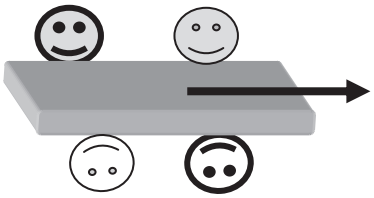


VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

⇨ Mattenausgabe

Der Lehrer fährt den Mattenwagen an den Rand der Übungsfläche. Die Schüler bilden Vierergruppen und ziehen gemeinsam (an jeder Seite zwei Schüler) eine Matte von dem Mattenwagen.



Anschließend tragen die Schüler „ihre Matte“ zu einem freien Platz in der Sporthalle, legen sie dort ab und setzen sich darauf.

⇨ Einzelübungen

Die Einzelübungen werden in der Regel zu viert ausgeführt, wobei jeder Schüler eine Seite (lange oder kurze) zur Verfügung hat. Meistens kann nebeneinander, manchmal auch versetzt gegenüber geübt werden.

Die Anzahl der Wiederholungen richtet sich nach den Zielsetzungen und natürlich nach dem Leistungsvermögen des einzelnen Schülers.

1. Auf Signal (Handklatsch, Pfiff, Zuruf) des Sportlehrers stehen alle Schüler auf und umlaufen mit selbst gewählten Raumwegen alle Matten – diese dürfen nicht berührt werden *(Abb. 1)*.

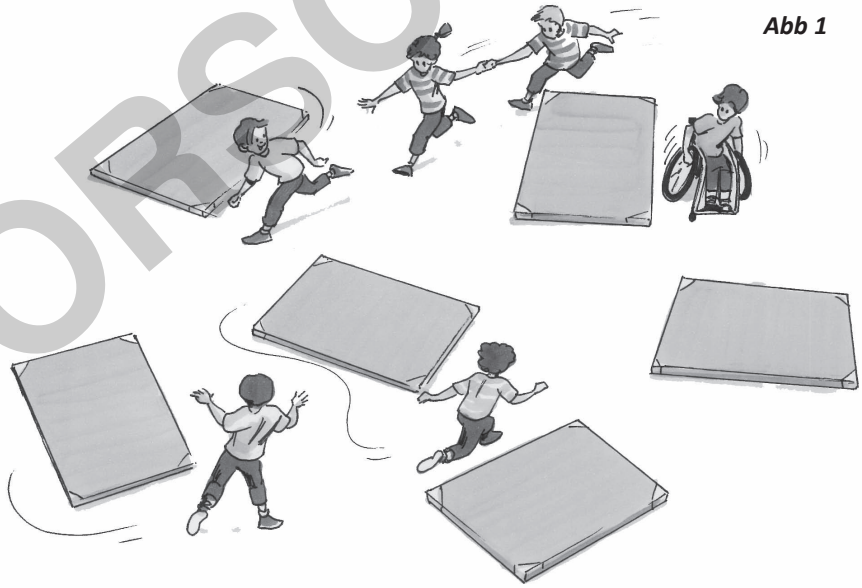
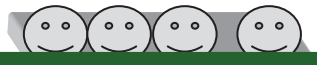


Abb 1

Auf das nächste Signal laufen alle schnell zu ihrer Matte zurück und setzen sich wieder darauf (oder bleiben auf der Matte stehen).



VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

8 Spiel- und Übungsformen mit kleinen Kästen

Kleine Kästen gehören zur Grundausstattung jeder Sporthalle, weil sie für den Sportunterricht vielfältig einsetz- und verwendbar sind. Häufig sind mindestens 6, manchmal bis 12 kleine Kästen vorhanden.
Die in den Sporthallen verwendeten 1-teiligen kleinen Kästen (Sprungkästen) mit dem Maß (L x B x H) 70 x 50 x 40 cm und den Aussparungen an den Frontseiten sind leicht zu transportieren. Häufig sind sie Bestandteil einer Bewegungslandschaft oder werden im Abenteuerturnen eingesetzt.

Die hier aufgezeigten Spiel- und Übungsformen machen deutlich, dass kleine Kästen aber auch als eigenständiges Gerät viele Spiel- und Übungsformen ermöglichen.

Was kann man mit kleinen Kästen alles machen?

- Man kann sie tragen und transportieren.
- Man kann sie umlaufen, draufsteigen, drüberspringen.
- Man kann daran auf- und abstützeln.
- Man kann sie zu Kastenreihen und Kastentreppen zusammenstellen und umdrehen.
- Sie ermöglichen vielfältige Bewegungsmöglichkeiten.

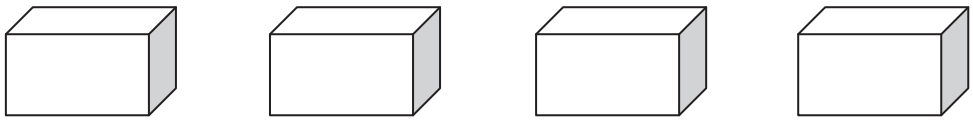
Kleine Kästen werden normalerweise auf die Gummipuffer gestellt, man kann sie aber auch umdrehen und mit der Öffnung nach oben stellen.

Hinweise zur Organisation und zum Einsatz von kleinen Kästen

Die Inhalte und die Organisation/der Ablauf des Sportunterrichts sind immer abhängig von der Anzahl der vorhandenen kleinen Kästen.

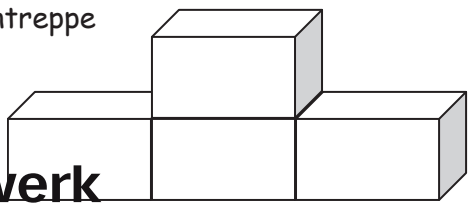
Erfahrungsgemäß kann man davon ausgehen, dass mindestens 6 kleine Kästen, manchmal aber auch mehr zur Verfügung stehen.

Die hier vorgestellten Beispiele veranschaulichen, wie vielseitig kleine Kästen eingesetzt werden können. An jeder Seite des kleinen Kastens steht ein Schüler und es kann manchmal zugleich oder auch versetzt geübt werden. Wenn mehrere kleine Kästen hintereinander zu Kastenreihen aufgestellt werden, ergeben sich wiederum ganz neue rhythmische Bewegungsaufgaben. Jeweils vier kleine Kästen können zu Kastentreppen zusammengestellt werden. Kleine Kästen können auch hochkant auf eine Seite gestellt und gut mit anderen Geräten kombiniert werden.

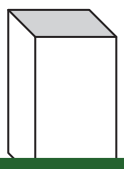


Kastenreihe mit geringem Abstand zwischen den Kästen

Kastentreppe



kleiner Kasten hochkant



VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

7. An jeder Seite ist ein Schüler im Liegestütz rücklings mit Stütz der Hände an der Kante des kleinen Kastens. Kopf auf die Brust, die Knie sind leicht gebeugt, die Füße haben vollen Bodenkontakt. Arme langsam beugen, sodass sich das Gesäß absenkt. Anschließend die Arme wieder strecken und in die Ausgangsstellung zurückkommen *(Abb. 18)*.

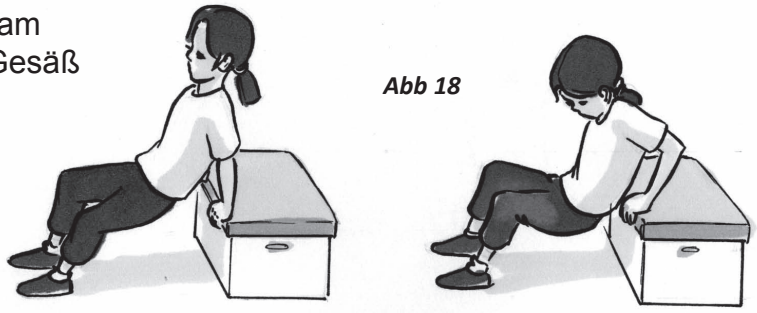


Abb 18

8. An jeder Seite des Kastens steht ein Schüler in leichter Grätschstellung vor einem kleinen Kasten, die Zehen zeigen leicht nach außen. Langsames Beugen der Knie, bis das Gesäß die Kastenkante so berührt. Anschließend langsames Strecken der Beine in die Ausgangsposition. Der Rücken bleibt bei der Übung gerade, die Füße halten immer vollen Bodenkontakt *(Abb. 19)*.

Abb 19

9. An jeder Seite des kleinen Kastens ist ein Schüler im Liegestütz vorlings, die Füße sind auf dem kleinen Kasten. Auf Signal der Lehrkraft langsam nach rechts seitwärts stützeln, bis der Ausgangspunkt wieder erreicht worden ist *(Abb. 20)*.

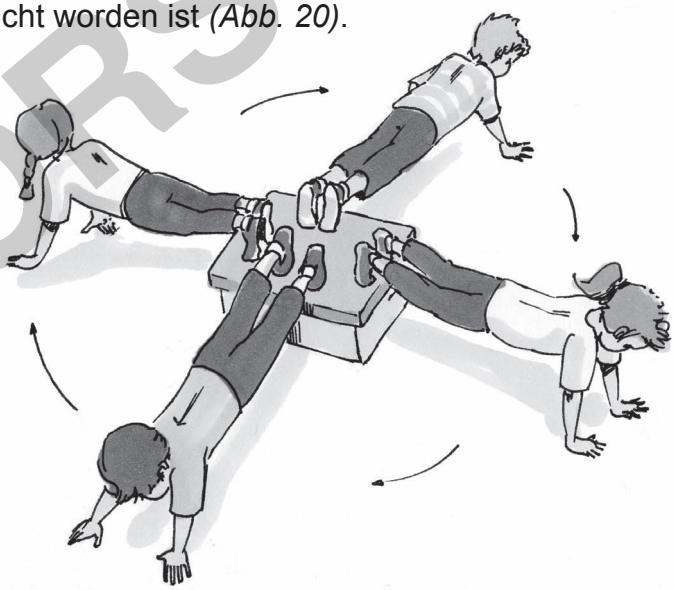


Abb 20

> Hinweis: *Immer den Nebenmann im „Auge“ behalten und sich im Bewegungstempo anpassen. Den Körper immer gestreckt lassen und nicht ins Hohlkreuz kommen.*

- Wie zuvor, aber wer kann den Vordermann beim Stützeln einholen, ohne dass dabei die Füße den kleinen K

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

17. Kästen in Reihe mit kleinen Zwischenräumen aufstellen, Abstände zwischen den Kästen so gestalten, dass die Schüler von Kasten zu Kasten hüpfen/springen können. Eventuell zwei Kastenreihen mit unterschiedlichen Abständen aufbauen. Schrittsprünge von Kasten zu Kasten ausführen, die Zwischenräume dürfen dabei nicht betreten werden. Außen zum Ausgangspunkte zurücklaufen *(Abb. 24)*.

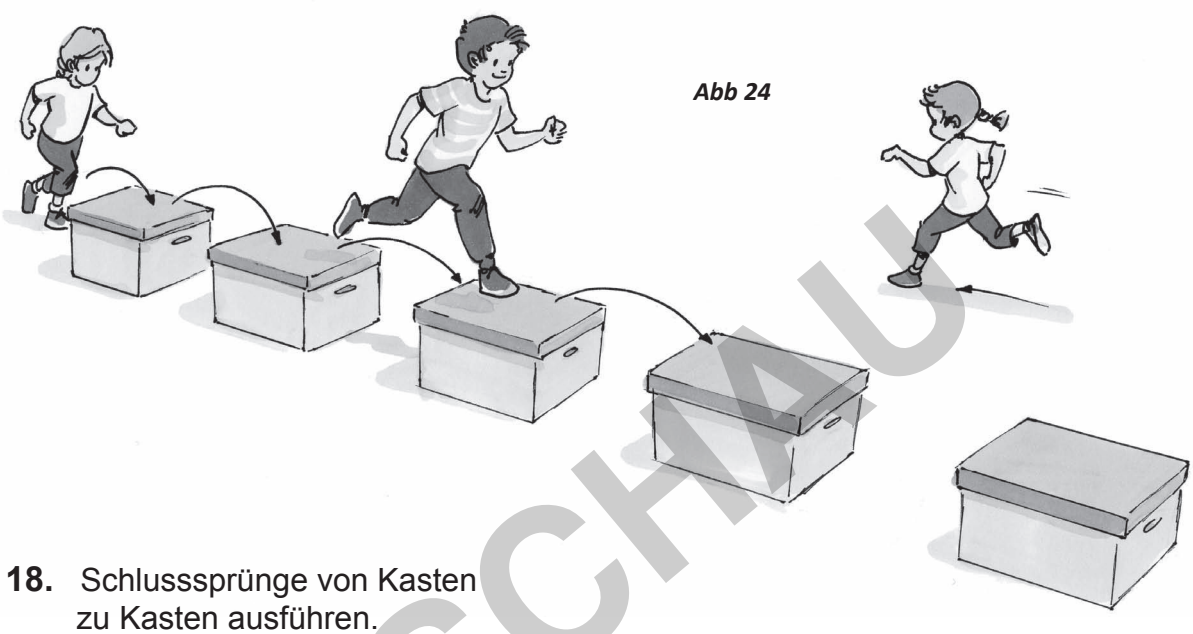


Abb 24

18. Schlusssprünge von Kasten zu Kasten ausführen.

> Hinweis: *Ein kleiner Zwischenhüpfer auf dem Kasten nach vorn wirkt eventuell bewegungsunterstützend.*

19. Mit beidbeinigem Absprung vom kleinen Kasten auf ausgelegte Matten springen. Ich welche Zone kommst du?

> Hinweis: *Auf den Matten werden mit Kreidestrichen oder Klebeband Zonen markiert.*

Für die folgenden Übungen werden die kleinen Kästen umgedreht, das heißt, der kleine Kasten liegt auf der Lederfläche der Oberseite und die Öffnung zeigt nach oben.

20. Kleiner Kasten umgedreht: Einen Ball in den umgedrehten kleinen Kasten werfen, Abstand ca. 2-3 Meter.

> Hinweis: *Abstände eventuell vergrößern oder verringern.*

VORSCHAU

Sportstunden schnell organisieren
Band 3: Mit Matten, kleinen Kästen & Kastenteilen – Bestell-Nr. P11 560
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

28. Schlusssprünge durch die gesamte Kastenteilreihe.

- In das erste Kastenteil hinein- und zur anderen Seite herausspringen. Danach einen oder auch zwei Hüpfer nach vorne auführen und in das zweite Kastenteil springen *(Abb. 49)*.

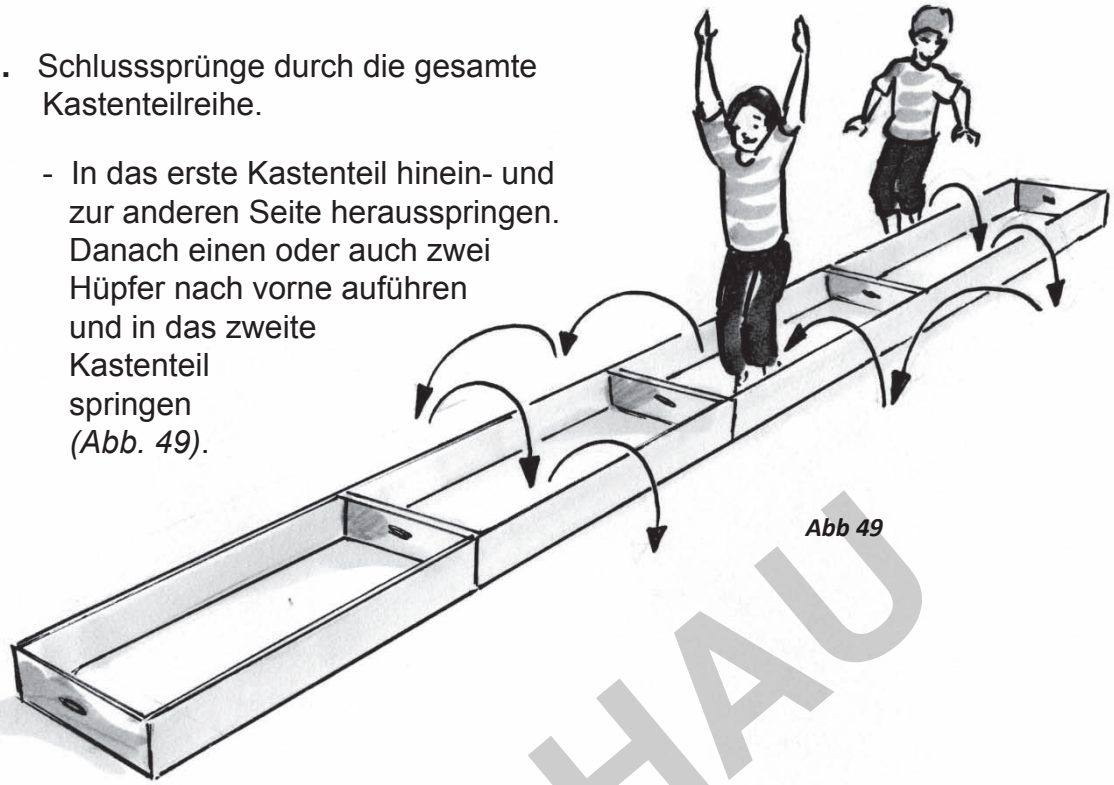


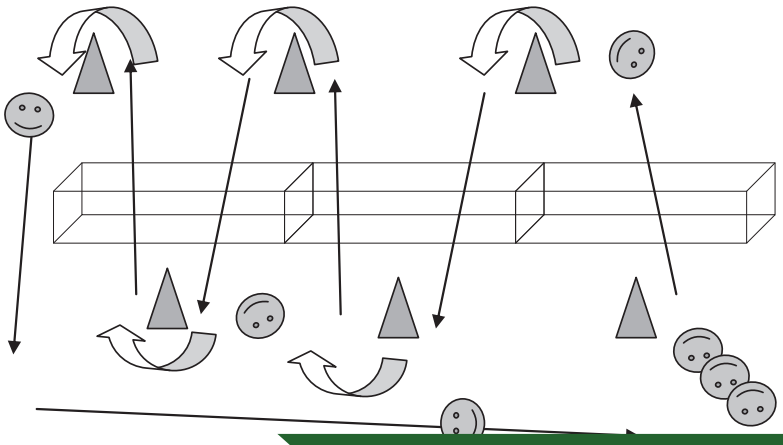
Abb 49

29. Hockwenden in der Fortbewegung an jedem Kastenteil: Der erste Schüler geht seitlich an das erste Kastenteil und führt die Hockwende in das Kastenteil aus. Zur anderen Seite heraussteigen und etwas nach vorn gehen und Hockwende in das zweite Kastenteil usw..

> Hinweis: *Der zweite Schüler kann beginnen, wenn das erste Kastenteil frei ist.*

30. Über- bzw. durchlaufen in Reihe stehenden Kastenteile im Slalom.

> Hinweis:
> *Die Wendepunkte werden durch Pylonen markiert.*



VORSCHAU

Sportstunden schnell organisieren
Band 3: Mit Matten, kleinen Kästen & Kastenteilen – Bestell-Nr. P11 560
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion