



DOWNLOAD

Patrycja Frenz/Anna Zakrzewski

Laufen – Springen – Werfen

Motivierende Übungen und Spiele
zur sonderpädagogischen Förderung
im Fach Sport



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

2. Laufen - Springen - Werfen

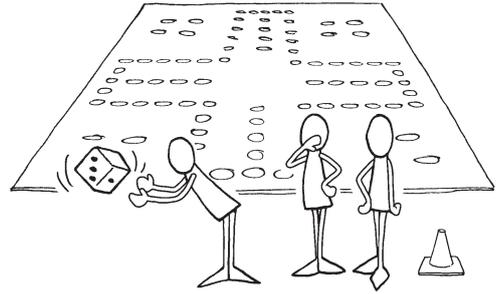
Mensch-ärgere-dich-nicht

Ziel

Verbesserung der Ausdauerfähigkeit

Material

- jeweils ein Spielbrett für vier Mannschaften
- jeweils vier Spielfiguren pro Mannschaft
- Pylonen



Vorbereitungen

- Die Laufstrecke (Rundkurs) festlegen und mit Pylonen markieren.
- Die Lerngruppe in Kleingruppen einteilen.
- Jeweils vier Gruppen erhalten ein gemeinsames Spielbrett. Die Gruppen verteilen untereinander die Spielfarben.

Durchführung

Das Spiel „Mensch-ärgere-dich-nicht“ ist ein Laufspiel, bei dem die Schüler spielerisch ausdauernd laufen üben. Es läuft immer nur ein Läufer pro Mannschaft. Jeder Läufer entscheidet selbst, wie viele Runden er laufen kann. Hat der Läufer seine sich vorgenommene Rundenanzahl erfolgreich absolviert, so klatscht er den nächsten Läufer ab und verrückt die Spielfigur seiner Mannschaft. Die Zahl der gelaufenen Runden entspricht der vorzurückenden Felderanzahl. Läuft er beispielsweise zwei Runden, so darf er die zu seiner Mannschaft gehörende Spielfigur um zwei Felder nach vorne verrücken. Ein Läufer darf aber höchstens 6 Runden am Stück laufen, danach muss er einen Teamkameraden abklatschen und auf den Weg schicken.

Spielende

Gewonnen hat das Team, das als erstes mit allen Spielfiguren im Zielfeld (Häuschen) angekommen ist.

Variationen

- Jede Mannschaft bekommt ein eigenes Spielbrett.
- Die Laufstrecke kann als Hindernisparcours gestaltet werden.
- Die Schüler würfeln mit einem Würfel. Die gewürfelte Augenzahl entspricht der zu laufenden Rundenanzahl und der Anzahl der Felder, um die die Spielfigur verrückt werden darf.

Hinweis

Das Spiel kann sich in die Länge ziehen. Die Lehrperson muss entsprechend ihrer Lerngruppe entscheiden, wie viele Spielfiguren in die Zielfelder befördert werden sollen.

2. Laufen - Springen - Werfen

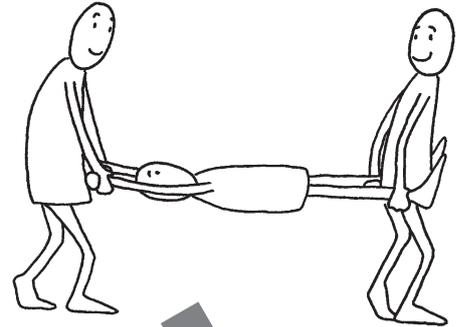
Krankenhausticker

Ziel

- Förderung der Kooperation
- Förderung der Bereitschaft zum Körperkontakt / Zulassen von Körperkontakt

Material

- Weichböden
- Parteibänder



Vorbereitungen

- Vor Beginn des Spiels zwei Weichböden als Krankenhäuser in das Spielfeld legen.
- Es wird ein Fänger bestimmt (zur besseren Orientierung kann der Fänger mit einem Parteiband gekennzeichnet werden).
- Wichtig: Bei jüngeren Schülern darauf achten, dass immer vier Personen einen Verletzten abtransportieren. Bei älteren Schülern ist das Tragen der verletzten Person auch mit zwei Sanitätern möglich. Das Tragen vorher demonstrieren.

Durchführung

„Krankenhausticker“ ist ein Fangspiel, das den Körperkontakt unter den Schülern fördert. Alle Spieler laufen kreuz und quer in der Halle umher. Der Fänger hat die Aufgabe, sie zu „verletzen“, indem er sie fängt. Verletzte Schüler legen sich in Rückenlage mit ausgestreckten Armen und Beinen auf den Boden. Sie können befreit werden, indem die „Sanitäter“ (gesunde Läufer) sie zu einem der Weichböden, den Krankenhäusern, transportieren. Im Krankenhaus werden die Verletzten geheilt und können wieder am Fangspiel teilnehmen. Nach einer bestimmten Zeit kann der Fänger gewechselt werden.

Spielende

Der Fänger verfolgt das Ziel, möglichst alle Schüler zu fangen.

Variationen

- Bleibt eine verletzte Person länger als 30 Sekunden auf dem Boden liegen, ohne dass Sanitäter zur Hilfe kommen, kann sie zum Weichboden laufen und sich selbst heilen.
- Um das Spiel bewegungsintensiver zu gestalten, empfiehlt es sich mehrere Fänger gleichzeitig einzusetzen.
- „Krankenhausticker“ kann auch als Wurfspiel durchgeführt werden. Es spielen zwei Teams über Langbänke gegeneinander. Beide Teams haben die Aufgabe, sich mit Softbällen gegenseitig abzuwerfen. Die Schüler dürfen beim Werfen das gegnerische Spielfeld nicht betreten. Getroffene Schüler gelten als verletzt und legen sich in Rückenlage mit ausgestreckten Armen und Beinen auf den Boden. Sie können befreit werden, indem die „Sanitäter“ (gesunde Teammitglieder) sie zum Krankenhaus transportieren und dort auf den Weichböden ablegen. Im Krankenhaus werden die Verletzten geheilt und können weiter aktiv am Spiel teilnehmen. Gewonnen hat die Mannschaft, die alle gegnerischen Spieler verletzt hat.

Hinweise

- Eine niedrigere Bewegungsintensität kann durch eine Spielfeldverkleinerung erhöht werden.
- Der Fängerwechsel kann, auf ein Signal hin, durch die Schüler erfolgen.

2. Laufen - Springen - Werfen

Lottostaffel

Ziel

Verbesserung der Sprintfähigkeit

Material

- ein Lottoschein pro Gruppe, auf dem die Zahlen 1 bis 6 mehrfach abgebildet sind
- ein Würfel pro Gruppe
- Stifte
- ein kleiner Kasten pro Gruppe

Vorbereitungen

- Mehrere gleichlange Laufstrecken mit Umkehrpunkten festlegen, an jeden Umkehrpunkt einen kleinen Kasten stellen.
- Auf die kleinen Kästen jeweils einen Lottoschein, einen Stift und einen Würfel verteilen.
- Die Lerngruppe in Mannschaften einteilen.
- Jeder Mannschaft wird eine Laufstrecke mit dem dazugehörigen kleinen Kasten als Umkehrpunkt zugewiesen.

Durchführung

„Lottostaffel“ ist eine Laufstaffel, bei der das Glück über das Gewinnen und Verlieren entscheidet. Auf ein Startsignal hin läuft die erste Person eines jeden Teams zum Umkehrpunkt, würfelt, streicht die gewürfelte Augenzahl auf dem Lottoschein durch und läuft anschließend zu ihrer Gruppe zurück, um den nächsten Läufer abzuklatschen. Ist die gewürfelte Zahl bereits durchgestrichen, so muss der Läufer zurück zu seiner Mannschaft, ohne eine Zahl gestrichen zu haben.

Spielende

Gewonnen hat das Team, das als erstes alle Zahlen auf dem Lottoschein durchgestrichen hat.

Variation

Es kann auch mit zwei oder drei Würfeln gespielt werden. Die gewürfelten Zahlen können miteinander addiert oder multipliziert werden. Die Lottoscheine müssen dann dementsprechend geändert werden.

Hinweise

- Es können Schaumstoffwürfel eingesetzt werden.
- Einlamierte Lottoscheine haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.

Schwänzchenklau

Ziel

Verbesserung der Sprintfähigkeit

Material

ein Parteiband pro Schüler

2. Laufen – Springen – Werfen

Vorbereitungen

Jeder Schüler bekommt ein Parteiband, das hinten in die Hose gesteckt wird. Das Band muss als Schwänzchen zu drei Viertel aus der Hose herauschauen.

Durchführung

„Schwänzchenklau“ ist ein Fangspiel, bei dem die Schüler Parteibänder sammeln. Alle Schüler laufen kreuz und quer in der Halle umher. Jeder spielt gegen jeden. Die Aufgabe ist es, den Mitschülern beim Laufen ihre „Schwänzchen“ zu klauen, also die Parteibänder aus der Hose zu ziehen. Besitzt eine Person durch erfolgreiches Klauen mehrere Bänder, so steckt sie sich nur eines in die Hose und hält den Rest als Reserve in der Hand. Diese dürfen nicht geklaut werden. Hat ein Spieler kein Parteiband mehr, so muss er sich ein neues klauen, um es als „Schwänzchen“ in die Hose stecken zu können. Während ein Parteiband gerade in die Hose gesteckt wird, darf es nicht geklaut werden.

Spielende

Nach einer bestimmten Zeit versammeln sich alle Schüler, um die erbeuteten Schwänzchen zu zählen. Die Person, die die meisten Schwänzchen geklaut hat, ist der Sieger.

Variation

Der Einsatz von Wäscheklammern, die am Ärmel des T-Shirts befestigt werden, ist ebenfalls möglich.

Hinweise

Eine niedrigere Bewegungsintensität kann durch eine Spielfeldverkleinerung erhöht werden.

Staffeln

Ziel

Verbesserung der Sprintfähigkeit

Material

- Pylonen
- Sammelstaffel: Markierungsteller
- Becherstaffel: Becher (z. B. Joghurtbecher oder Speed-Stacking-Becher)
- Schikanenstaffel: beliebiges Material
- Schuhstaffel: Schuhe
- Omnibus: Kastenelemente

Vorbereitungen

- Laufstrecken und Umkehrpunkte festlegen und mit Pylonen markieren.
- Die Lerngruppe in Kleingruppen einteilen.
- Jeder Gruppe eine eigene Laufstrecke mit dem dazugehörigen Umkehrpunkt zuweisen.

2. Laufen - Springen - Werfen

Sammelstaffel

Durchführung

Jedes Team besitzt eine bestimmte Anzahl an Markierungstellern, die übereinandergestapelt werden müssen. Dafür bringt jeder Schüler einen Teller zum Umkehrpunkt. Sind alle Teller dort gestapelt, so werden diese wieder einzeln zurückgeholt.



Spielende

Gewonnen hat die Mannschaft, die als Erstes alle Teller wieder zurückgeholt hat.

Variation

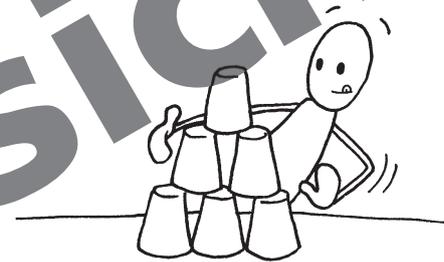
Die Markierungsteller liegen am Umkehrpunkt und werden von dort geholt.



Becherstaffel

Durchführung

Jedes Team besitzt eine bestimmte Anzahl an Bechern, die zu einer vorgegebenen Figur gestapelt werden müssen. Jeder Schüler läuft zu den teameigenen Bechern, stapelt diese, baut die Figur wieder ab und läuft zurück zu seinem Team, um den nächsten Läufer abzuklatschen. Die Becher können auf kleinen oder großen Kästen stehen. Kippen die Becher beim Stapeln um, so müssen sie erneut gestapelt werden.



Spielende

Gewonnen hat das Team, das am schnellsten gestapelt hat und gelaufen ist.

Variation

- Die Becher können gestapelt, wieder abgebaut und mitgenommen werden. Sie dienen dann als Staffelholz, das an die Teammitglieder übergeben wird.
- Statt der Becher können (bunte) Holzklötze benutzt werden. An den Umkehrpunkten liegen Kärtchen mit abgebildeten Bauten (beispielsweise aus dem Spiel „Make a break“). Die Läufer bauen die Abbildungen nach.

Schikanenstaffel

Durchführung

Bei der „Schikanenstaffel“ handelt es sich um ein Spielelement, das bei jeder beliebigen Staffel eingebaut werden kann. Das Siegerteam bekommt im nächsten Durchgang eine auszuführende Zusatzaufgabe. Die Zusatzaufgabe wird von den Verlierern bestimmt und kann ein-

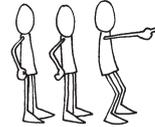
2. Laufen - Springen - Werfen

gebautes Hindernis oder eine zusätzliche Bewegungsaufgabe (z. B. eine Rolle vorwärts) sein. Damit bleibt der Ausgang der Staffeldurchgänge offen und es ist sichergestellt, dass nicht immer die gleiche Mannschaft gewinnt.



Spielende

Die Mannschaft, die die meisten Staffeldurchgänge gewonnen hat, ist der Staffelsieger.



Schuhstaffel

Durchführung

Alle Schüler ziehen ihre Schuhe und Socken aus und laufen barfuss. Die Socken werden am besten in die Schuhe gesteckt, damit keine verloren gehen oder untereinander vertauscht werden. Jedes Team legt seine Schuhe auf einen Haufen am Umkehrpunkt. Die Schüler laufen zu ihrem Schuhhaufen, suchen ihre eigenen Schuhe, ziehen diese an und laufen wieder zurück zu ihrer Mannschaft, um den nächsten Läufer abzuklatschen.



Spielende

Gewonnen hat das Team, das am schnellsten gelaufen ist und dabei die Schuhe angezogen hat.

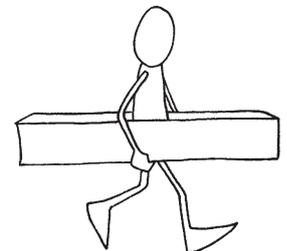
Variation

Es können alle Schuhe auf einem gemeinsamen Haufen gesammelt werden. Die Läufer müssen aus allen Schuhen ihre eigenen finden, anziehen, zu ihrem Team zurücklaufen und den nächsten Läufer abklatschen.

Omnibus

Durchführung

Jedes Team besitzt ein Kastenelement, das nacheinander von den Schülern transportiert wird und damit als Staffelholz dient. Zu Beginn der Staffel liegen die Kastenelemente vor den einzelnen Mannschaften. Auf ein Startkommando hin stellen sich die ersten Läufer in ihr Kasten-element, halten es hüfthoch und laufen los. Sie laufen zum Umkehrpunkt, wenden, laufen wieder zurück und übergeben das Kasten-element an den nächsten Läufer.



Spielende

Gewonnen hat das Team, das am schnellsten mit dem Kastenelement gelaufen ist.

Variation

Der Transport der Kastenelemente kann durch zwei Läufer als Pärchen erfolgen.

2. Laufen - Springen - Werfen

JA oder NEIN

Ziel

Verbesserung der Reaktions- und Sprintfähigkeit

Material

keines

Vorbereitungen

Die Lerngruppe in zwei Gruppen einteilen, eine JA- und eine NEIN-Gruppe.

Durchführung

„JA oder NEIN“ ist ein Sprintspiel, welches die Reaktionsfähigkeit der Schüler fördert. Zu Beginn des Spiels stellen sich die Schüler beider Gruppen Rücken an Rücken an die (Hallen-) Mittellinie. Die Spielleitung stellt nun Fragen, welche nur mit „JA“ oder „NEIN“ beantwortet werden können. Beispiel: „Stimmt es, dass der August zum Frühling gehört?“ Die Antwort lautet „NEIN“, somit muss die NEIN-Gruppe weglaufen, während die JA-Gruppe versucht, diese zu fangen. Gefangene Schüler der NEIN-Gruppe müssen in die JA-Gruppe wechseln und umgekehrt.

Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

Variationen

- Die Schüler sitzen, liegen ... an der Mittellinie.
- Die Rücken an Rücken stehenden „Paare“ spielen Schnick, Schnack, Schnuck an der Mittellinie. Der Gewinner versucht den Verlierer zu fangen.
- Statt der JA- und NEIN-Gruppen wird die Einteilung Tag und Nacht oder Schwarz und Weiß gewählt. Wird dann z. B. von der Spielleitung „Tag“ gerufen, so läuft der Tag vor der Nacht weg.
- Es gibt eine Vielzahl an Einteilungsmöglichkeiten. Fragen Sie Ihre Schüler nach Ideen.

Hinweise

Passiv teilnehmende Schüler können die Fragen stellen.

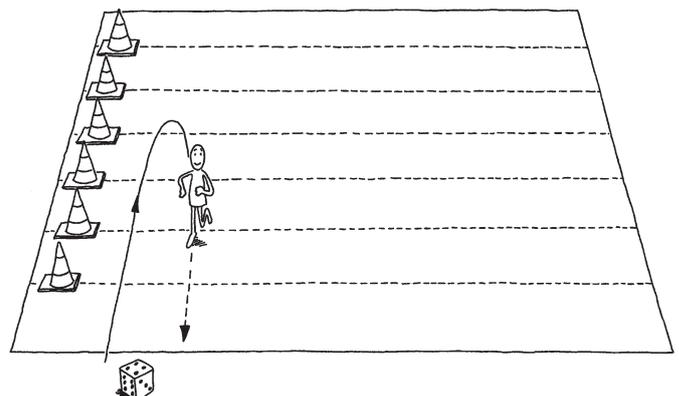
Glücksstaffel

Ziel

Verbesserung der Sprintfähigkeit

Material

- ein Würfel pro Gruppe
- sechs Pylonen pro Gruppe



2. Laufen – Springen – Werfen

Vorbereitungen

- Laufstrecken festlegen und entlang jeder Laufstrecke sechs Pylonen im gleichmäßigen Abstand aufstellen.
- Die Lerngruppe in Kleingruppen einteilen.
- Jeder Gruppe wird eine Laufstrecke zugewiesen.

Durchführung

„Glücksstaffel“ ist eine Lauf- und Umkehrstaffel, bei der die gewürfelte Augenzahl die Länge der Laufstrecke bestimmt. Die Teammitglieder stehen hintereinander in einer Reihe. Die hinterste Person eines jeden Teams würfelt jeweils für die vorderste. Die gewürfelte Augenzahl gibt den Pylonen an, zu dem der Läufer laufen muss. Die Augenzahl 4 bedeutet beispielsweise, dass bis zur vierten Pylone gelaufen werden muss. Dort angekommen wird diese vom Läufer mit der Hand berührt, bevor er zurücklaufen darf, um für den Nächsten im Team zu würfeln. Alle Schüler eines Teams müssen insgesamt drei Mal laufen.

Spielende

Die Mannschaft, die als Erstes fertig ist, hat gewonnen.

Variation

Die Fortbewegungsart ist beliebig veränderbar.

Springen an Stationen

Ziel

Verbesserung der Sprungfähigkeit

Material

- Stationskarten (siehe S. 19)
- Gymnastikreifen
- Matten
- Weichböden
- kleine Kästen
- großer Kasten
- Langbank
- Plakate
- Stifte
- Klebeband

Vorbereitungen

- Die Stationen örtlich voneinander trennen und kennzeichnen.
- Die Lerngruppe in Kleingruppen einteilen.
- Die Schüler können mithilfe der Stationskarten die einzelnen Stationen eigenständig aufbauen.

2. Laufen - Springen - Werfen

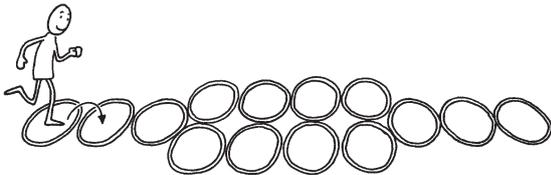
Durchführung

Die Schüler absolvieren den Stationsbetrieb in Kleingruppen. Die Reihenfolge der Stationen und die Verweildauer an den einzelnen Stationen können entweder fest vorgegeben oder von den Schülern selbstständig gewählt werden. Bei der zweiten Möglichkeit empfiehlt es sich, mehr Stationen anzubieten als Kleingruppen vorhanden sind, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.

Reifenbahn



Reifenbahn



Springe durch die Reifen.

- einbeinig
- beidbeinig
- vorwärts
- rückwärts
- im Zickzack

Variationen:

leichter:

- ☞ Lege die Reifen enger zusammen.

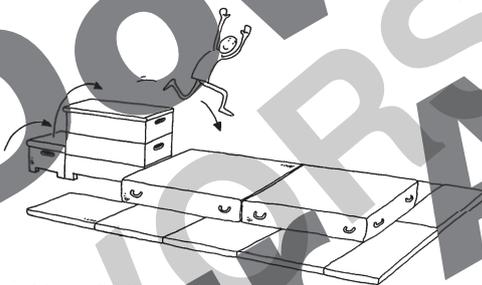
schwerer:

- ☞ Lege die Reifen weiter auseinander.
- ☞ Versuche, Drehsprünge einzubauen.

Kastentreppe



Kastentreppe



Steige auf den großen Kasten.

Springe so weit wie möglich auf den Weichboden.

Variationen:

leichter:

- ☞ Springe im Strecksprung vom großen Kasten.

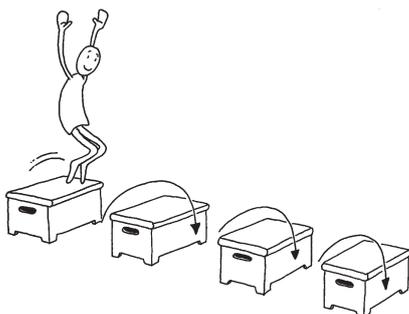
schwerer:

- ☞ Springe vom großen Kasten und grätsche die Beine in der Luft.
- ☞ Springe vom großen Kasten und hocke die Beine in der Luft an.

Hindernisspringen



Hindernisspringen



Springe über die kleinen Kästen.

Variationen:

leichter:

- ☞ Springe auf den ersten kleinen Kasten, von diesem herunter und springe auf den nächsten wieder auf ...
- ☞ Springe über einen einzelnen kleinen Kasten hin und her.
- ☞ Vergrößere den Abstand zwischen den Kästen.

schwerer:

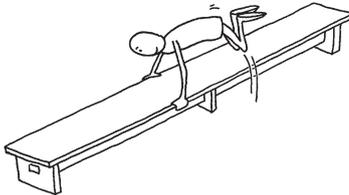
- ☞ Verkleinere den Abstand zwischen den Kästen.
- ☞ Stelle die Kästen längs hintereinander.
- ☞ Verändere den Abstand zwischen den einzelnen Kästen.

2. Laufen - Springen - Werfen

Hocke über die Bank



Hocke über die Bank



Hocke mit vielen Sprüngen über die Bank.

Variationen:

- ☞ Hocke mit möglichst wenigen Sprüngen über die Bank.
- ☞ Hocke rückwärts über die Bank.

Springen und malen



Springen und malen



Springe kräftig mit beiden Beinen ab.
Male dabei ein Gesicht auf das Plakat.



- Wenn du das geschafft hast, male noch weitere Figuren auf das Plakat.

Variationen:

leichter:

- ☞ Befestige das Plakat weiter unten an der Wand.

schwerer:

- ☞ Befestige das Plakat höher an der Wand.

Hinweise

- Die Variationen oder Differenzierungsmöglichkeiten können als Zusatz- oder Hilfekarten mit an die Stationen gelegt und bei Bedarf eingesetzt werden.
- Einlamierte Stationskarten haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Musik kann als Signal für das Wechseln der Stationen eingesetzt werden.
- Der Einsatz von Laufzetteln ist zu empfehlen, damit die Schüler die Übungen nicht einfach nur ausführen, sondern sich auch kognitiv damit auseinandersetzen.

Das Feld frei halten

Ziel

Verbesserung der Wurfbarkeit

Material

- viele verschiedene Bälle und Wurfgeräte
- Pylonen
- Langbänke

2. Laufen - Springen - Werfen

Vorbereitungen

- Die Größe des Spielfeldes festlegen und mit Pylonen markieren.
- Das Spielfeld in der Mitte mithilfe von Langbänken in zwei Spielhälften teilen und das gesamte Wurfmaterial auf beide Spielhälften verteilen.
- Die Lerngruppe in zwei Mannschaften einteilen.

Durchführung

„Das Feld frei halten“ ist ein Wurfspiel, bei dem zwei Mannschaften gegeneinanderspielen und versuchen, ihr Spielfeld frei von Bällen und Wurfgeräten zu halten. Beide Mannschaften befinden sich jeweils auf ihrer Spielfeldhälfte und dürfen während des Spiels die gegnerische Seite nicht betreten. Auf ein Kommando hin beginnt die Wurf Schlacht: Die Mannschaften werfen das auf ihrer Spielfeldhälfte befindliche Wurfmaterial auf das gegnerische Spielfeld.

Spielende

Gewonnen hat die Mannschaft, die es schafft, ihre Spielhälfte frei von Wurfmaterial zu halten.

Variation

Es gewinnt die Mannschaft, die nach einer bestimmten Spielzeit die wenigsten Bälle und Wurfgeräte in ihrem Spielfeld liegen hat.

Schlag den Gegner

Ziel

Verbesserung der Wurffähigkeit

Material

- ein Softball pro 2er-Gruppe
- Langbänke oder Pylonen

Vorbereitungen

- Die Lerngruppe in 2er-Gruppen einteilen.
- Die Größe der einzelnen Spielfelder festlegen. Jeweils zwei 2er-Gruppe spielen in einem Spielfeld, welches durch Langbänke oder Pylonen in zwei Hälften geteilt wird.

Durchführung

„Schlag den Gegner“ ist ein Abwurfspiel, bei dem jeweils zwei 2er-Gruppen gegeneinanderspielen. Die Spieler haben die Aufgabe, die hinter der Bank stehende Gegenspieler mit dem Ball abzuwerfen. Kopftreffer zählen nicht und es gibt kein Aus im Spiel. Jedes Team ist für das Holen des Balles selbst verantwortlich und zählt auch seine Punkte selbst. Pro Treffer gibt es einen Punkt. Auf ein Signal hin kommt es zum Gegnertausch, damit möglichst viele 2er-Gruppen gegeneinander spielen können.

Spielende

Die Dauer des Spiels kann beliebig variiert werden. Die 2er-Gruppe mit den meisten Punkten ist das Siegerpaar.

Variation

„Schlag den Gegner“ kann 1:1, 3:3 und 4:4 gespielt werden.

2. Laufen – Springen – Werfen

Werfen an Stationen

Ziel

Verbesserung der Wurffähigkeit

Material

- Stationskarten (siehe S. 22)
- verschiedene Bälle und Wurfgeräte
- Gymnastikreifen
- Pylonen
- Langbänke
- Eimer
- große Kästen/Pferd
- Springseile
- kleine Kästen
- Ringe
- Sprossenwand
- Dosen/Joghurtbecher/Medizinbälle/Kegel

Vorbereitungen

- Die Stationen örtlich voneinander trennen und kennzeichnen.
- Die Lerngruppe in Kleingruppen einteilen.
- Die Schüler können mithilfe der Stationskarten die einzelnen Stationen eigenständig aufbauen.

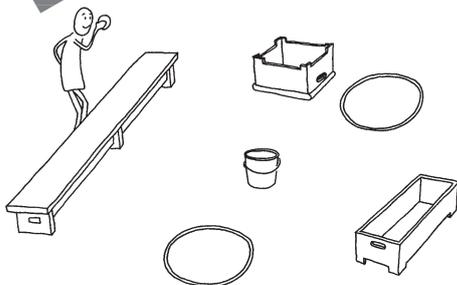
Durchführung

Die Schüler absolvieren den Stationsbetrieb in Kleingruppen. Die Reihenfolge der Stationen und die Verweildauer an den einzelnen Stationen können entweder fest vorgegeben oder von den Schülern selbstständig gewählt werden. Bei der zweiten Möglichkeit empfiehlt es sich, mehr Stationen anzubieten als Kleingruppen vorhanden sind, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.

Kurz und weit werfen



Kurz und weit werfen



Stelle dich an die Langbank.
Versuche, die Bälle in die unterschiedlichen Gegenstände hineinzuworfen.

Variationen:

- ☞ Versuche, mit deinem „schwachen“ Arm zu werfen.
- ☞ Werfe mit unterschiedlichen Bällen und Wurfgeräten.

2. Laufen - Springen - Werfen

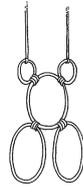
Ab durch die Reifen



Ab durch die Reifen



Stelle dich an das Hütchen.
Versuche, den Ball durch
die hängenden Reifen zu werfen.



Variationen:

- ➡ Versuche, mit deinem „schwachen“ Arm zu werfen.
- ➡ Werfe mit unterschiedlichen Bällen und Wurfgeräten.
- ➡ Verändere den Abstand zu den Reifen.

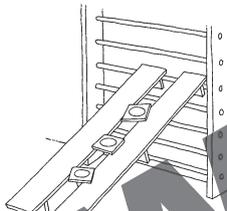
Hütchenleiter



Hütchenleiter



Stelle dich an das Hütchen.
Versuche, die Tennisbälle in die hängenden Hütchen zu werfen.



Variationen:

- ➡ Versuche, mit deinem „schwachen“ Arm zu werfen.
- ➡ Verändere den Abstand zu den Langbänken.

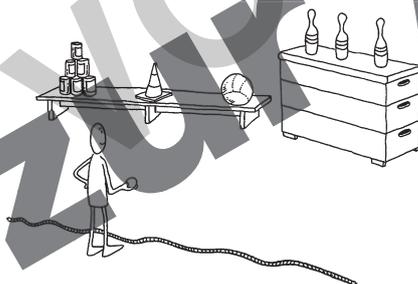
Wurfbude



Wurfbude



Stelle dich an das Seil.
Versuche, die verschiedenen Gegenstände abzuwerfen.



Variationen:

- ➡ Versuche, mit deinem „schwachen“ Arm zu werfen.
- ➡ Werfe mit unterschiedlichen Bällen und Wurfgeräten.
- ➡ Verändere den Abstand zwischen dem Seil und den Geräten.

Hinweise

- Die Variationen oder Differenzierungsmöglichkeiten können als Zusatz- oder Hilfekarten mit an die Stationen gelegt und bei Bedarf eingesetzt werden.
- Einlamierte Stationskarten haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.

2. Laufen - Springen - Werfen

- Musik kann als Signal für das Wechseln der Stationen eingesetzt werden.
- Der Einsatz von Laufzetteln ist zu empfehlen, damit die Schüler die Übungen nicht einfach nur ausführen, sondern sich auch kognitiv damit auseinandersetzen.

Trampolinkönig

Ziel

- Verbesserung der Wurfähigkeit
- Bewegungserfahrung auf dem Riesentrampolin erweitern

Material

- Riesentrampolin
- Matten
- Softball

Vorbereitungen

- Das große Trampolin sicher aufbauen.
- Die Fläche um das Trampolin herum mit Matten auslegen.
- Den richtigen Auf- und Abbau des Trampolins mit den Schülern besprechen.
- Im Vorfeld mit den Schülern die Sicherheitsaspekte, Verhaltensregeln und die Sprungarten auf dem Trampolin besprechen und praktisch durchführen.
- Vor Beginn des Spiels einen König bestimmen.

Durchführung

„Trampolinkönig“ ist ein Abwurfspiel auf dem großen Trampolin. Die Schüler stehen um das Trampolin herum. Sie stellen das Volk dar, dessen Aufgabe es ist, den König mit dem Softball abzuwerfen. Der König steht auf dem Trampolin und versucht, den ankommenden Bällen aus dem Weg zu springen. Wird der König getroffen, so muss er das Trampolin verlassen und mit dem Abwerfer den Platz tauschen. Der Abwerfer ist der neue König. Fängt der König den Ball, so bekommt er ein Extraleben und darf länger auf dem Trampolin verweilen.

Spielende

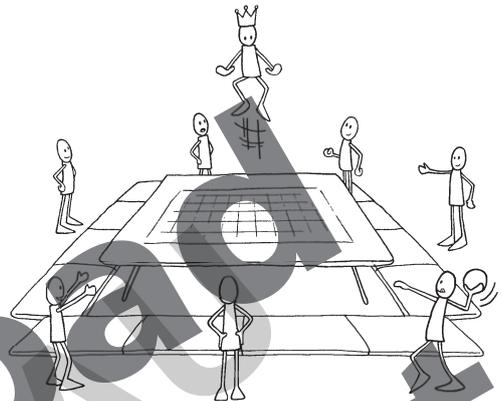
Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

Variationen

Um das Spiel bewegungsintensiver zu gestalten, ist der Einsatz von mehreren Bällen empfehlenswert.

Hinweise

- Die Lehrperson muss im Besitz eines Trampolinscheines sein.
- Nur ein Trampolin aufbauen, welches sich in einem einwandfreien Zustand befindet.
- Das Spiel eignet sich gut für kleinere Gruppen. Bei zu großen Gruppen stehen die Schüler zu eng beieinander und es kann zu Rangeleien, Schubereien etc. kommen.



2. Laufen - Springen - Werfen

Frisbee-Wurfbude

Ziel

- Verbesserung des Werfens einer Frisbeescheibe
- Bewegungserfahrung erweitern

Material

- Stationskarten (siehe S. 24)
- Frisbeescheiben
- Pylonen
- Gymnastikreifen
- kleiner Kasten
- Springseile

Vorbereitungen

- Die Stationen örtlich voneinander trennen und kennzeichnen.
- Die Lerngruppe in Kleingruppen einteilen.

Durchführung

Die Schüler absolvieren den Stationsbetrieb in Kleingruppen. Die Reihenfolge der Stationen und die Verweildauer an den einzelnen Stationen können entweder fest vorgegeben oder von den Schülern selbstständig gewählt werden. Bei der zweiten Möglichkeit empfiehlt es sich, mehr Stationen anzubieten als Kleingruppen vorhanden sind, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.

Kastentreffer



Kastentreffer



Versuche, das Frisbee in den Kasten zu werfen.

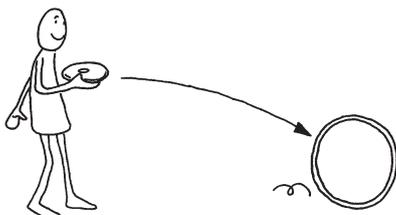
Variation:

- Verändere den Abstand zum Kasten.

Rollender Reifen



Rollender Reifen



Dein Partner rollt einen Reifen.
Versuche, das Frisbee durch den rollenden Reifen zu werfen.

Vergesst das Wechseln nicht!

Variation:

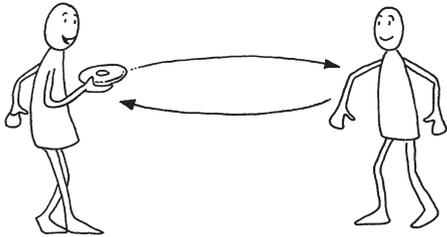
- Verändere den Abstand zum Reifen.

2. Laufen - Springen - Werfen

Frisbeewurf



Frisbeewurf



Werft euch das Frisbee zu.
Zählt eure gelungenen Würfe.

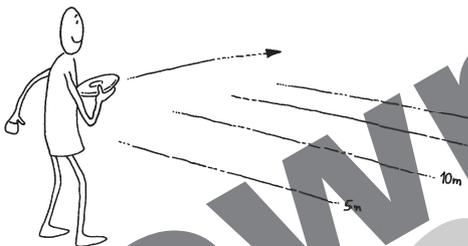
Variation:

- ☞ Verändert den Abstand zueinander.

Zonenweitwurf



Zonenweitwurf



Versuche, das Frisbee in die verschiedenen Zonen zu werfen.

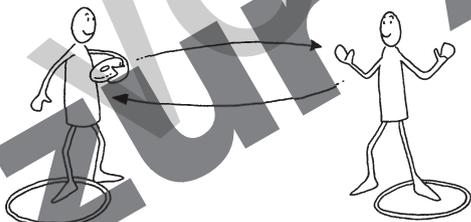
Variation:

- ☞ Verändere deinen Abstand zu den Zonen.

Im Reifen stehen



Im Reifen stehen



Stellt euch einander gegenüber. Ihr müsst dabei mit einem Bein im Reifen stehen.

Werft nun das Frisbee hin und her, ohne dass es auf den Boden fällt.

Variationen:

- ☞ Wird das Frisbee erfolgreich gefangen, so vergrößert ihr euren Abstand zueinander.
- ☞ Fangt ihr das Frisbee nicht, so verringert ihr euren Abstand zueinander.

2. Laufen - Springen - Werfen

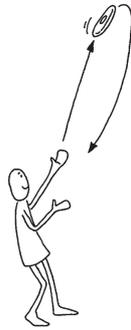
Das eigene Frisbee fangen



Das eigene Frisbee fangen



Wirf dein Frisbee so hoch, dass du es auch wieder fangen kannst.



© Persen Verlag, Buxtehude

Hinweise

- Die Variationen oder Differenzierungsmöglichkeiten können als Zusatz- oder Hilfefkarten mit an die Stationen gelegt und bei Bedarf eingesetzt werden.
- Es ist empfehlenswert, dass sich die Schüler im Vorfeld mit dem Werfen einer Frisbeescheibe vertraut machen.
- Einlamierte Stationskarten haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Musik kann als Signal für das Wechseln der Stationen eingesetzt werden.
- Der Einsatz von Laufzetteln ist zu empfehlen, damit die Schüler die Übungen nicht einfach nur ausführen, sondern sich auch kognitiv damit auseinandersetzen.

zur Vollversion

2. Laufen - Springen - Werfen

Zombieball

Ziel

Verbesserung der Wurfähigkeit

Material

Softball

Vorbereitungen

keine

Durchführung

„Zombieball“ ist eine Kombination aus Laufen und Werfen. Jeder spielt dabei gegen jeden. Die Spielleitung wirft einen Softball ins Spielfeld und schon beginnt das Spiel. Der Schüler, der im Ballbesitz ist, ist der Jäger und versucht, seine Mitschüler abzuwerfen. Der Jäger darf allerdings nur drei Schritte laufen. Verliert ein Jäger den Ball, so darf dieser von einer beliebigen Person an sich genommen werden. Diese ist dann der neue Jäger. Abgeworfene Schüler verlassen das Spielfeld. Allerdings müssen sie dabei den weiteren Spielverlauf genau beobachten, denn wenn die Person, die sie abgeworfen hat, selbst abgeworfen wird, dann dürfen alle von ihr abgeworfenen Schüler in das Spielfeld zurückkehren. Fängt eine Person den Ball eines Jägers, so gilt der Jäger als getroffen und muss das Spielfeld verlassen. Die Spielleitung kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt „Zombie“ rufen, damit dürfen alle abgeworfenen Schüler wieder am Spiel teilnehmen. „Zombie“ zu rufen bietet sich besonders dann an, wenn zu viele Personen aus dem Spiel ausgeschieden sind.

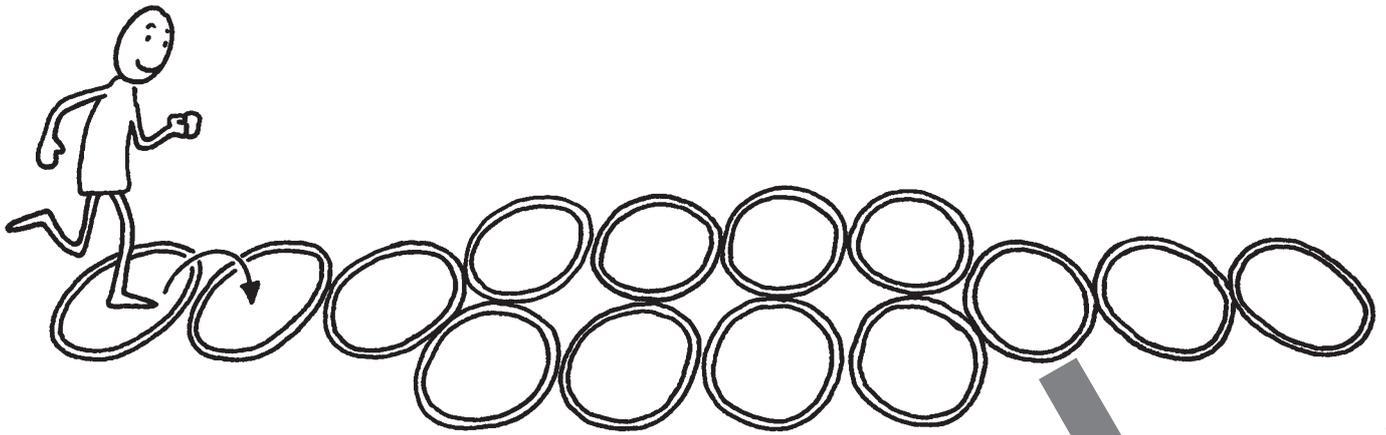
Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

Variationen

- Damit das Spiel bewegungsintensiver wird, bietet sich der Einsatz von mehreren Bällen an.
- Es können zwei Teams gegeneinanderspielen. Gewonnen hat die Mannschaft, die am Spielende mit den meisten Schülern im Feld steht.
- Abgeworfene Schüler können eine beliebige Zusatzaufgabe am Spielfeldrand erledigen.

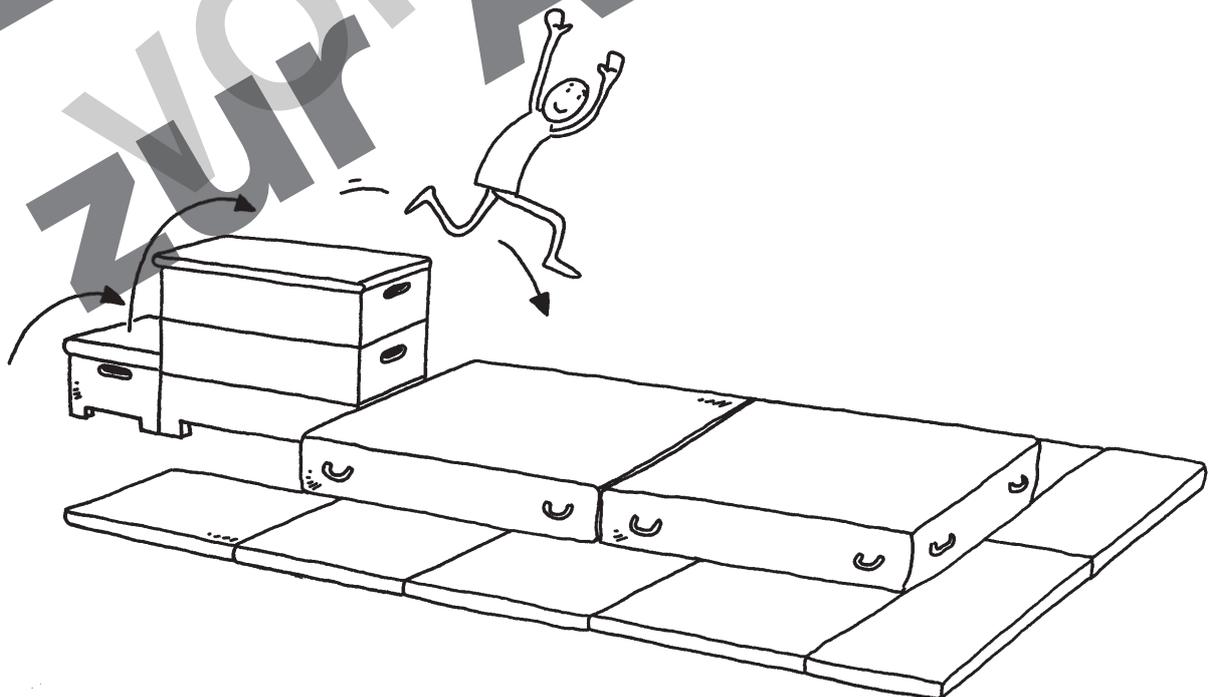
Reifenbahn



Springe durch die Reifen.

- einbeinig
- beidbeinig
- vorwärts
- rückwärts
- im Zickzack

Kastentreppe



Steige auf den großen Kasten.

Springe so weit wie möglich auf den Weichboden.

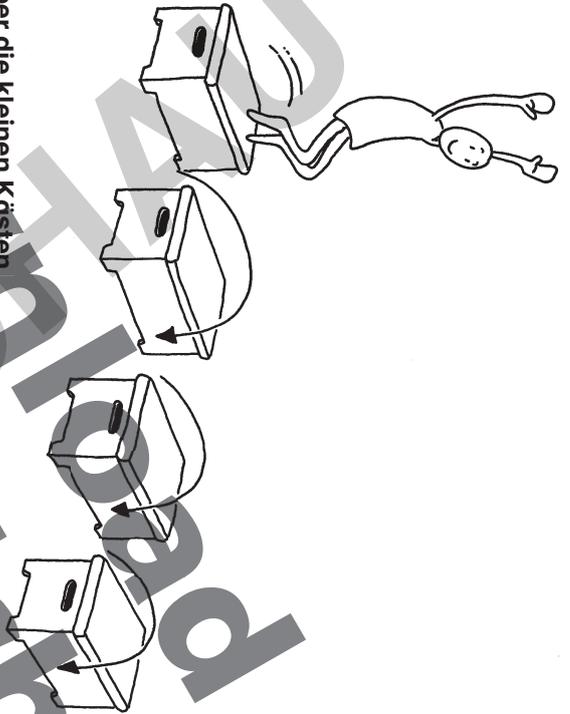


netzwerk
lernen

zur Vollversion

Hindernisspringen

Springe über die kleinen Kästen.



Frenzi Patrycja Frenz/Anna Zakrzewski: Sport in der Förderschule © Persen Verlag, Buxtehude

Hocke über die Bank

Hocke mit vielen Sprüngen über die Bank.



Frenzi Patrycja Frenz/Anna Zakrzewski: Sport in der Förderschule © Persen Verlag, Buxtehude



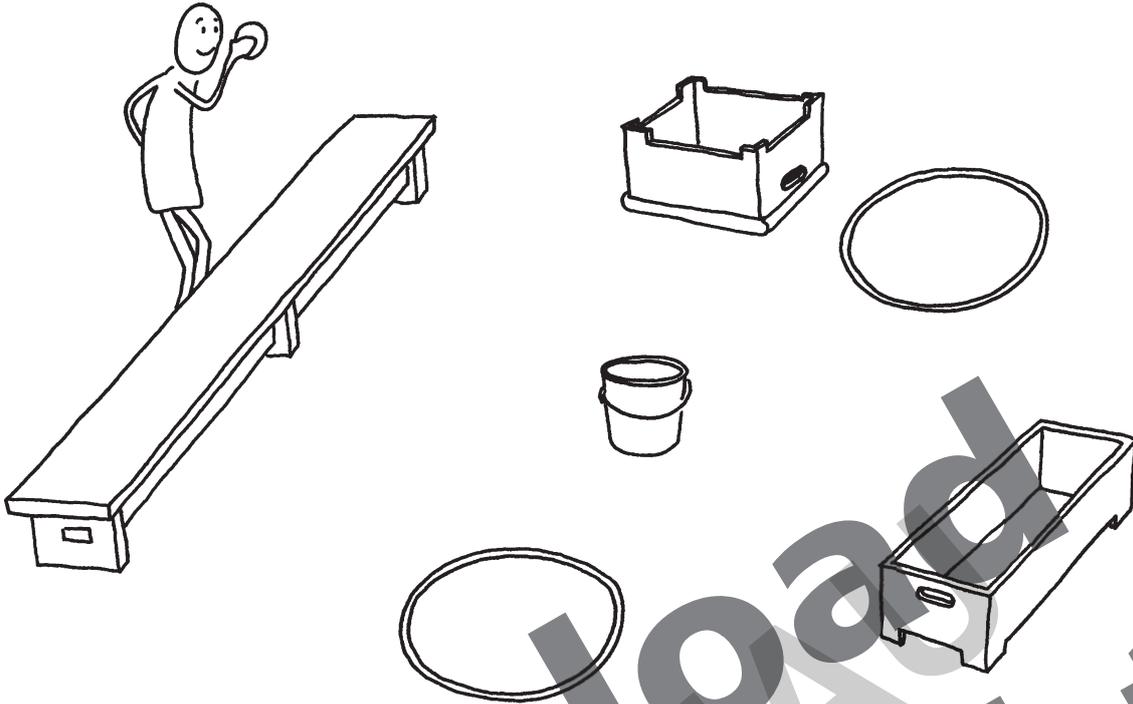
Springe kräftig mit beiden Beinen ab. Male dabei ein Gesicht auf das Plakat.

- Wenn du das geschafft hast, male noch weitere Figuren auf das Plakat.

Patrycja Frenz/Anna Zakrzewski: Sport in der Förderschule
© Persen Verlag, Buxtehude

VORSICHT! Download zur Ansicht

Kurz und weit werfen

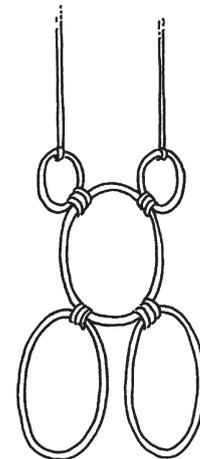


**Stelle dich an die Langbank.
Versuche, die Bälle in die unterschiedlichen Gegenstände hineinzuworfen.**

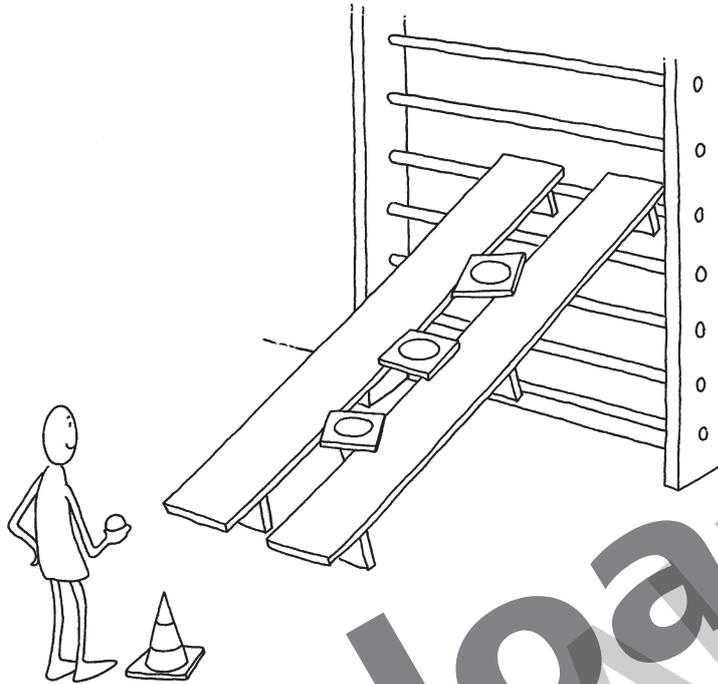
Ab durch die Reifen



**Stelle dich an das Hütchen.
Versuche, den Ball durch
die hängenden Reifen zu werfen.**

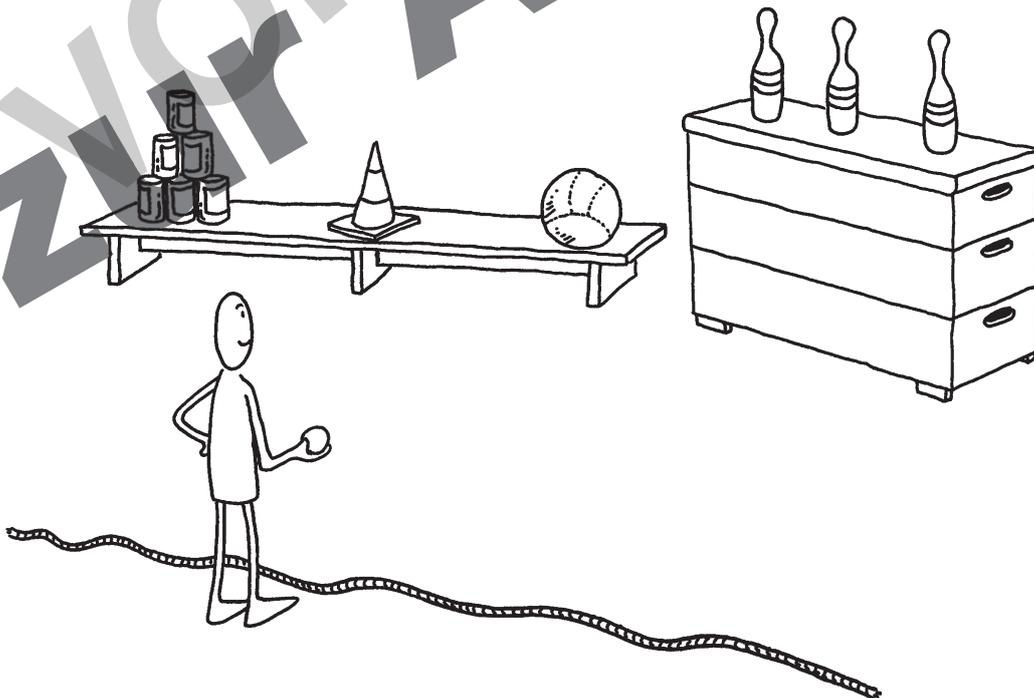


Hütchenleiter



Stelle dich an das Hütchen.
Versuche, die Tennisbälle in die hängenden Hütchen zu werfen.

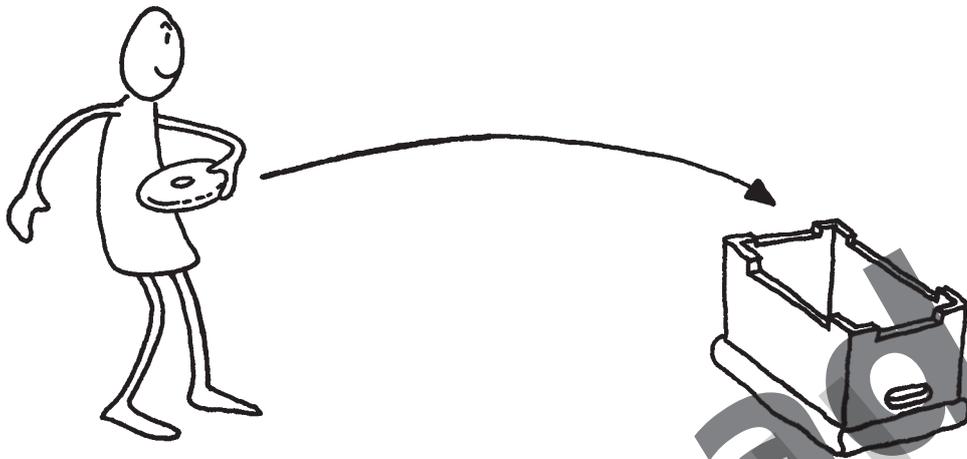
Wurfbude



Stelle dich an das Seil.
Lerne die verschiedenen Gegenstände abz

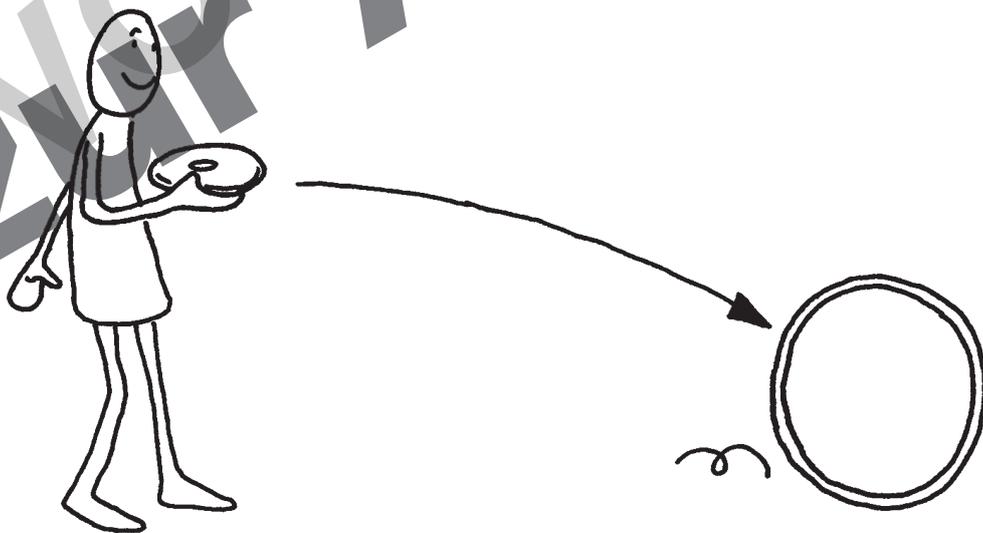
zur Vollversion

Kastentreffer



Versuche, das Frisbee in den Kasten zu werfen.

Rollender Reifen



Dein Partner rollt einen Reifen.

Versuche, das Frisbee durch den rollenden Reifen zu werfen.

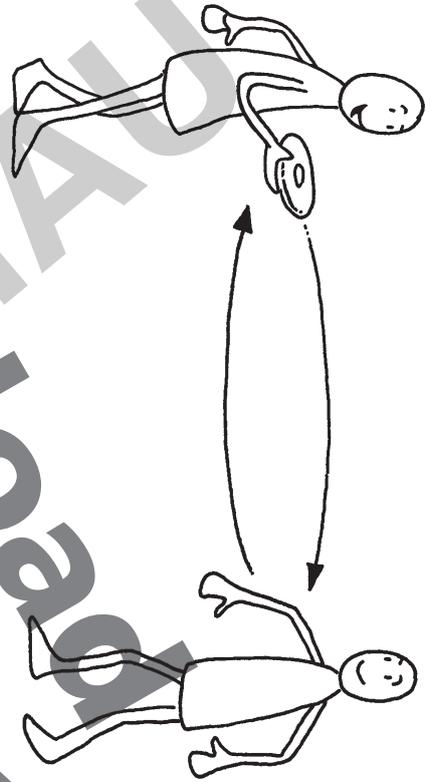


netzwerk
lernen

ergänzen den Wechsels nicht!

zur Vollversion

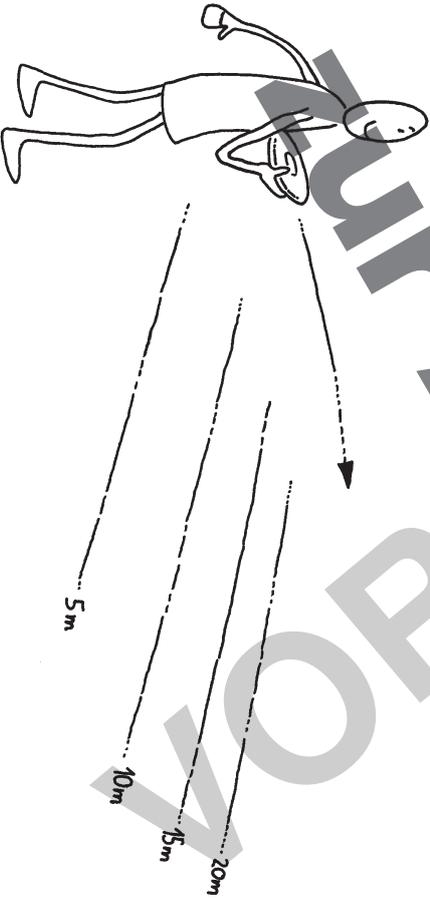
Frisbeewurf



Werft euch das Frisbee zu.
Zählt eure gelungenen Würfe.

Patrycja Frenz/Anna Zakrzewski: Sport in der Förderschule
© Persen Verlag, Buxtehude

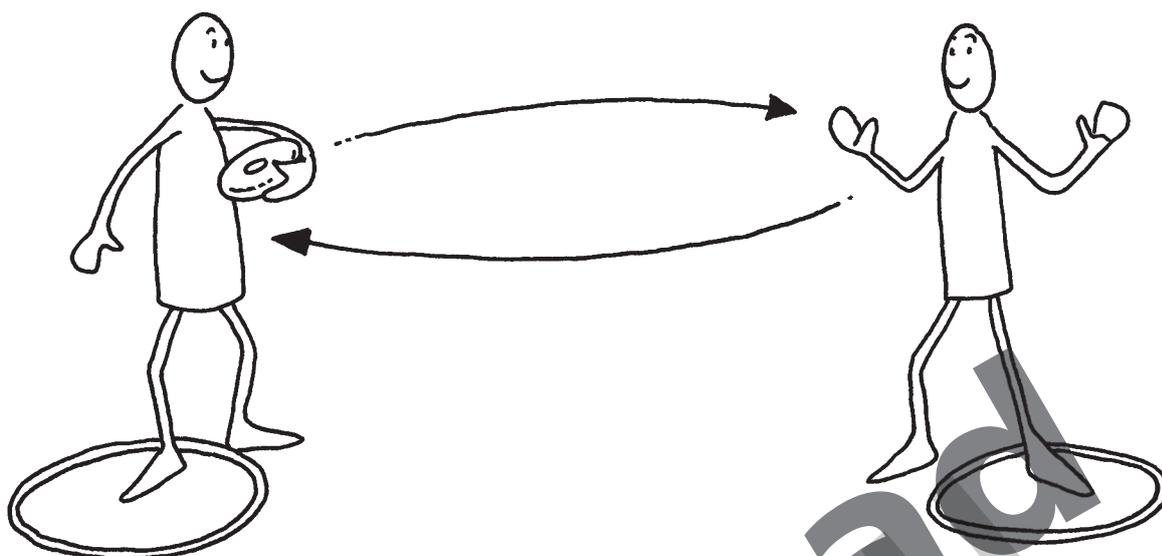
Zonenweitwurf



Versuche, das Frisbee in die verschiedenen Zonen zu werfen.

Patrycja Frenz/Anna Zakrzewski: Sport in der Förderschule
© Persen Verlag, Buxtehude

Im Reifen stehen



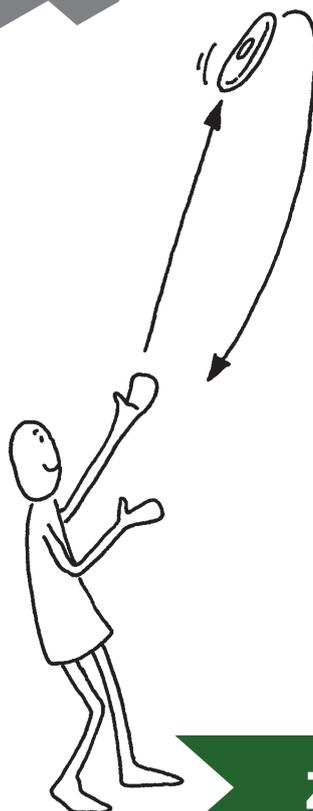
Stellt euch einander gegenüber. Ihr müsst dabei mit einem Bein im Reifen stehen.

Werft nun das Frisbee hin und her, ohne dass es auf den Boden fällt.

Das eigene Frisbee fangen



Wirf dein Frisbee so hoch, dass du es auch wieder fangen kannst.





Bergedorfer[®] Unterrichtshilfen

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download
zur Ansicht

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Oliver Wetterauer, Roman Lechner (S. 1 Mensch-ärgere-dich-nicht, S. 5 Staffeln, S. 14 Trampolinkönig)
Satz: Satzpunkt Ewert, Bayreuth

Bestellnr.: 23146DA2

www.persen.de