

INHALT

	<u>Seite</u>
Literaturangaben	4
Theorie/Wissenswertes zum Nachlesen	5 - 12
1. Sportunterricht intensivieren und Bewegungszeiten verlängern	
2. Körperliche Leistungsfähigkeit und Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen	
- Bewegungs- und verhaltensauffällige Kinder	
- Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit	
- Bewegungsmangel und Tagesaktivitäten eines Grundschulkindes	
3. Für den Sportunterricht besteht Handlungsbedarf	
4. Merkmale eines guten Sportunterrichtes	
- Optimale Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit	
- Lange Einbindung der Schüler in motorische Aktivitäten, d.h. Ausweitung des Anteils „echter“ Bewegungszeit der Schüler	
5. Die meth.-organisatorische Gestaltung der Arbeit mit Zusatzaufgaben	
- Hauptübung mit Zusatzaufgaben	
- Auswahl der Zusatzaufgaben – welche Übungen sind geeignet?	
- Aufgabenstellung, Anzahl der Zusatzaufgaben und Übungsverfahren	
6. Vorbereitung durch die Lehrkraft	

Hauptübungen & Zusatzaufgaben in der Praxis 13 - 80

Kap.	Hauptübung	Zusatzaufgaben	Geeignet für ...	Seiten
1	Bälle rhythmisch prellen	1. ZA: Mit Stütz der Hände an der Wand Schluss- und Grätschsprünge im Wechsel	Jungen und Mädchen etwa ab dem 6./7. Lebensjahr	13-17
2	Gemeinsam am runden Tau üben	1. ZA: Schrittwechselsprünge an der Bank	Jungen und Mädchen etwa ab dem 6./7. Lebensjahr	18-22
3	Hockwenden am Stützbarren	1. ZA: „Reifenhindernis“ 2. ZA: Grätsch- und Schlussprünge im Wechsel an der Bank	Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr	23-27
4	Rolle vorwärts	1. ZA: Beugen und Strecken der Arme im Liegestütz rücklings 2. ZA: Überspringen des Kastenteils mit anschließendem Durchkriechen	Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr	28-32
5	Aufschwung am Reck	1. ZA: Ballwurf gegen die Wand 2. ZA: Übergrätschen von kleinen Kästen	Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr	33-37
6	Handstand	1. ZA: Schlussprünge in der Fortbewegung an der Turnbank 2. ZA: Im Grätschsitz Druckwurf gegen die Wand	Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr	38-43

Inhalt

Kap.	Hauptübung	Zusatzaufgaben	Geeignet für ...	Seiten
7	Handstand-abrollen	1. ZA: Ballwurf aus der Bauchlage gegen die Bank 2. ZA: Auf- und Abstützeln am kleinen Kasten	Jungen und Mädchen etwa ab dem 9./10. Lebensjahr	44-49
8	Weitsprung auf dem Sportplatz	1. ZA: Sprung in den Stütz am Geländer und Rolle vorwärts 2. ZA: Schrittsprünge von Reifen zu Reifen	Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr	50-55
9	Werfen auf dem Sportplatz	1. ZA: Schrittwechselsprünge an Treppenstufen 2. ZA: Slalomlauf um Fahnenstangen	Jungen und Mädchen etwa ab dem 9./10. Lebensjahr	56-61
10	Handstütz-überschlag	1. ZA: Medizinballwurf gegen die Wand 2. ZA: Seilspringen 3. ZA: Handstützschwingen an der Turnbank	Jungen und Mädchen etwa ab dem 10./11. Lebensjahr	62-68
11	Werfen, Pellen und Fangen	1. ZA: Liegestütz an der Wand 2. ZA: Einbeinstand an der Wand	Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr	69-74
12	Kehren am Stützbarren	1. ZA: Auf und ab am kleinen Kasten mit Pellen eines Balles 2. ZA: Durchsteigen eines Reifens auf der Turnbank	Jungen und Mädchen etwa ab dem 9./10. Lebensjahr	75-80

Literaturangaben

Bös, K. & Brehm, W. (2004): Wie fit sind unsere Kinder? – Kinderfitness. Hauptbeitrag zum 1. Karlsruher Kongress „Kinder bewegen“. Wege aus der Trägheitsfalle, 19.-20.11.2004. Forst/Baden: Verlag Hörner GmbH

Gebken, U. (2003). Gütekriterien des Sportunterrichts. In: [www.sportpaedagogik-online.de/Gütekriterien des Sportunterrichts](http://www.sportpaedagogik-online.de/Gütekriterien%20des%20Sportunterrichts)

Fessler, N., Scheid, V., Trosien, G., Simen, J. & Brückel, F. (1999). Gemeinsam etwas bewegen! Sportverein und Schulen – Schule und Sportverein in Kooperation, Verlag Karl Hofmann Schorndorf

Heymen, N. / Leue, W.: Planung von Sportunterricht, Schneider Verlag Hohengehren 2008

Hummel, A. / Adler, K.: Beitrag zur Schulsportforschung in Sachsen 2004, Teil 2: Bewegungsdauer und Bewegungsintensität – Gütekriterien eines guten Sportunterrichts, Technische Universität Chemnitz 2005

Kretschmer, J.: Grundlagen und Methoden zur Intensivierung des Unterrichts im Gerätturnen, Hofmann Verlag Schorndorf, 2. Auflage 1974

Lütgeharm, R.: Zusatzaufgaben im Gerätturnen, Pohl-Verlag Celle, 3. unveränderte Auflage 1987

Lütgeharm, R.: Turnen, Leichtathletik und Spiel in der Grundschule, Pohl-Verlag Celle, 4. Auflage 1995

Lütgeharm, R.: Fit und kreativ durch Bewegung, Kohl-Verlag Kerpen 2007

Lütgeharm, R.: Fit wie die Profis – Zirkeltraining praktisch umsetzen, Kohl-Verlag Kerpen 2009

Preuß, H.; Bilitzki, C. & Zschorlich, V. (2002): Zum Zusammenhang ganztägiger Aktivität und Herzfrequenzverhalten bei Kindern. Rostock: Universitätsdruckerei.

Rohn, S. (1998). Bewegungsverhalten von Schülerinnen und Schülern der 5. und 6. Klasse. Zulassungsarbeit, Universität Frankfurt

Schmidt, W., Hartmann-Tews, I. & Brettschneider, W.-D. (2003): Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schorndorf: Hofmann Verlag

Söll, W.: Sportunterricht sport unterrichten, Verlag Karl Hofmann Schorndorf 1996

Rudi Lütgeharm, Kiebitzstr. 17, 49324 Melle

1 Bälle rhythmisch prellen



Die prellende Hand sollte immer leicht gewölbt sein und sich der Rundung des Balles anpassen. Nicht mit der flachen Hand auf den Ball patschen!

- Den Ball mit einer Hand prellen und sich dabei leicht im Kreis nach rechts bewegen. Wer schafft es einmal rechts herum und anschließend gleich noch einmal links herum?
- Im Reifen stehen und den Ball im stetigen Wechsel jeweils 2x mit der rechten und 2x mit der linken Hand prellen. So geht es mehrere Male hin und her.



Die Kinder legen ihren Ball in ihren Reifen und gehen zur Wand, um dort die gestellte Zusatzaufgabe auszuführen. Die Zusatzaufgabe wird demonstriert und erklärt.



Zusatzaufgabe

Alle Kinder suchen sich einen freien Platz an den Wänden und führen dort folgende Übung aus: Stand mit leichter Vorlage und Stütz der Hände an der Wand: 2x Schlusshüpfer am Ort, 2x Hüpfen im Grätschstand, 2x Schlusshüpfer am Ort, 2x Hüpfen im Grätschstand usw.. Insgesamt werden 20 Hüpfen ausgeführt.



1 Bälle rhythmisch prellen



Danach gehen die Kinder zu ihren Reifen zurück und warten dort auf die nächste Aufgabe mit dem Ball.

- Die Kinder stehen nun außerhalb ihres Reifens und prellen den Ball mit der Hand möglichst mittig in den Reifen. 10x mit der rechten Hand und anschließend 10x mit der linken Hand prellen.
- Den Ball mittig in den Reifen prellen und dabei langsam außerhalb rechts um den Reifen gehen. Wer schafft es einmal rechts herum und anschließend gleich noch einmal links herum?



Zusatzaufgabe

Ausführung wie beschrieben.



Danach gehen die Kinder zu ihren Reifen zurück und warten dort auf die nächste Aufgabe mit dem Ball.

- Den Ball im Reifen auf der Stelle prellen, sich dabei hinsetzen und wieder aufstehen. Versuche es mehrere Male hintereinander, ohne den Ball zu verlieren.
- Zu zweit an einem Reifen: Handfassung mit der rechten Hand, langsam um den Reifen herumgehen und dabei mit der linken Hand den Ball prellen.



Zusatzaufgabe

Ausführung wie beschrieben.



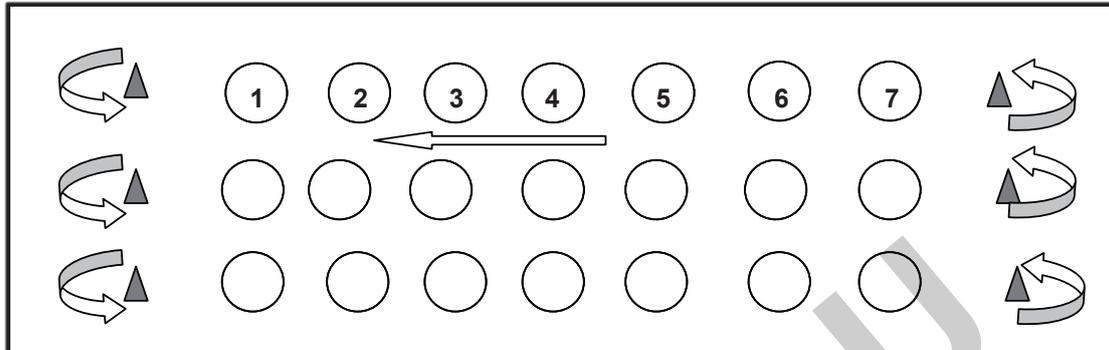
Danach gehen die Kinder zu ihren Reifen zurück und legen die Bälle schnell in einen bereitstehenden kleinen Kasten.

1 Bälle rhythmisch prellen



Schlussteil

„**Nummernwettlauf**“: Alle Reifen werden in drei Reihen mit ca. 1 bis 2 m Abstand hintereinander ausgelegt (siehe Skizze).



Die Klasse wird in drei Gruppen aufgeteilt, jedes Kind stellt sich jeweils in einen Reifen. Alle Gruppen zählen für sich durch: „1 bis 7“ bei diesem Beispiel, jeder merkt sich seine Nummer. Die Lehrkraft ruft nun eine Nummer auf, worauf nur die Läufer aller drei Gruppen mit dieser Nummer loslaufen. Es wird immer zunächst nach vorn gelaufen, dann um das erste Wendemal herum, danach die lange Gerade hinunter, das zweite Wendemal umlaufen und dann schnell in den eigenen Reifen zurück. Es gewinnt der Schüler, der zuerst mit beiden Füßen wieder in seinem Reifen steht (evtl. Punkte 5 – 3 – 1) für die Rangfolge vergeben.



Die Lehrkraft muss darauf achten, dass alle Kinder mehrmals zum Einsatz kommen.

2

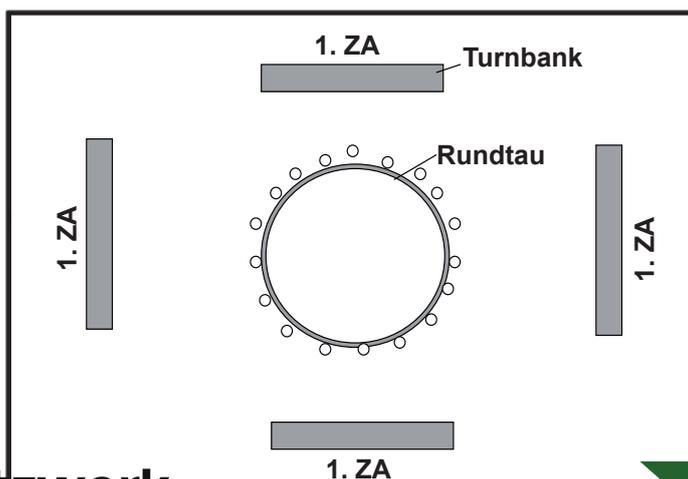
Gemeinsam am „runden Tau“ üben

Hauptübung	Gemeinsam am „runden Tau“ üben
Zusatzaufgabe	Schrittwechselsprünge an der Bank
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Vervollkommen der Grundtätigkeiten Laufen, Hüpfen, Springen und Stützen • Schulen von Koordination und Kraftausdauer • Kräftigen der Arm- und Stützmuskulatur • Gewöhnen an den Übungsablauf mit Zusatzaufgaben
Geeignet für	Jungen und Mädchen etwa ab dem 6./7. Lebensjahr
Benötigte Geräte	1 Rundtau (oder ein langes Ziehtau, das verknotet wird) 4 Turnbänke

→ Grundsätzliche Vorüberlegungen

- Übungen und Spiele am Rundtau haben für die Schüler einen hohen Aufforderungscharakter.
- Das Üben am runden Tau ermöglicht allen Schülern meistens zu gleicher Zeit ein intensives und abwechslungsreiches sportliches Tun.
- Die Lehrkraft hat eine gute Übersicht (auch wenn sie selbst mitmacht) über die gesamte Klasse.
- Diese Stunde vermittelt den Kindern den Einsatz von Zusatzaufgaben grundsätzlich – es muss verinnerlicht werden, dass nach der eigentlichen Hauptübung am Rundtau noch eine ganz andere Bewegungsaufgabe an einem bereitgestellten Gerät folgt. Anschließend geht jeder wieder an das Rundtau zurück.
- In dieser Stunde wird nur eine Zusatzaufgabe gestellt, die immer an diesem  Symbol erkennbar ist.

Hinweise zur Organisation und Durchführung



Das Rundtau wird kreisförmig in die Mitte der Sporthalle gelegt, die vier Turnbänke werden mit Abstand quadratförmig außen aufgestellt.

2 Gemeinsam am „runden Tau“ üben



Einleitung

Die Schüler verteilen sich in etwa vier gleich großen Gruppen an den Stirnseiten der Bänke. Lauf über alle vier Bänke, bis der eigene Ausgangspunkt wieder erreicht ist.



Immer nach vorn ablaufen, damit die Bank nicht umkippt.

- Lauf über alle vier Bänke, dabei muss sich immer ein Fuß auf der Bank und ein Fuß auf dem Boden befinden.
- Schluss sprünge in der Fortbewegung auf die Bank und Niedersprung auf den Boden.
Tipp: Mit einem Zwischenhüpfer geht es viel besser.
- Schrittwechselsprünge am Ort an der eigenen Bank. Ein Fuß ist immer auf der Bank und ein Fuß ist zur gleichen Zeit immer auf dem Boden – übt rhythmisch!



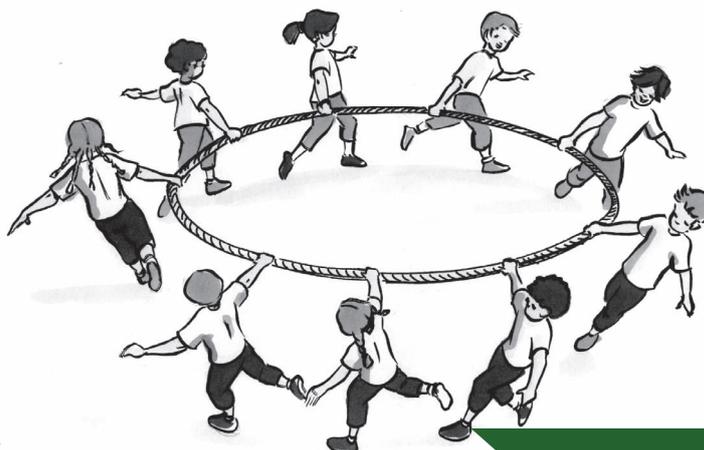
Mit dieser Übung wird die Zusatzaufgabe schon vorbereitet. Danach gehen die Schüler zum Rundtau.



Hauptteil

Sich mit der rechten Seite zum Rundtau aufstellen und mit der rechten Hand das Tau aufnehmen, dabei auf ausreichenden Abstand zum Vordermann achten.

- Zunächst langsam mit Handfassung am Tau rechts herum laufen. Mehrere Runden ausführen.
- Mit zunehmender Sicherheit etwas schneller laufen und dabei das Körpergewicht etwas nach außen legen (langer Haltearm!).
- Sich umdrehen und nun mit der linken Hand das Tau greifen und linksherum laufen.



2 Gemeinsam am „runden Tau“ üben



Zusatzaufgabe

Alle Kinder legen danach das Rundtau am Boden ab, drehen sich um und gehen zu der ihnen gegenüberliegenden Bank. Schrittwechselfsprünge am Ort an der Bank. Ein Fuß ist immer auf der Bank und ein Fuß ist zur gleichen Zeit immer auf dem Boden – übt rhythmisch! Jeder Fuß muss 10x die Sitzfläche der Bank berührt haben.

Tipp: Darauf achten, dass der Fußballen auf die Sitzfläche gesetzt wird und nicht nur die Kante der Bank berührt wird!



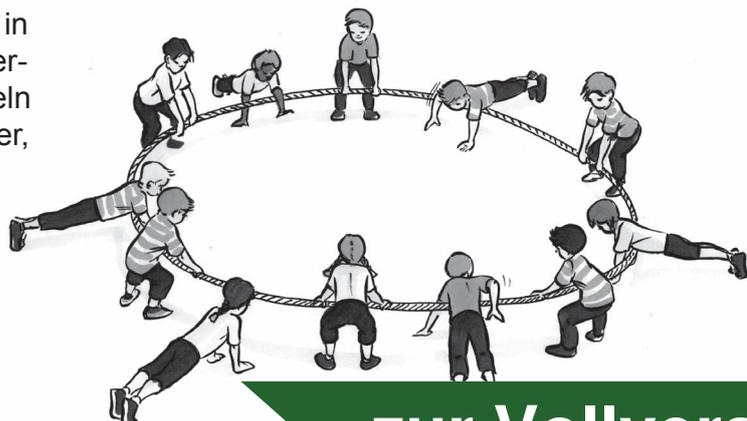
Danach gehen die Kinder zum Rundtau zurück und warten auf die nächste Aufgabe.

- Alle Kinder stehen mit Handfassung beider Hände am Tau – Blickrichtung nach innen. Jedes zweite Kind lässt das Tau los – Gruppe A hält das Tau etwa in Wadenhöhe, Gruppe B führt nun 5 Schlusssprünge über das gehaltene Tau aus, danach erfolgt sofort der Wechsel.



Unbedingt darauf achten, dass der Kreis beibehalten und das Tau straff gehalten wird.

- Gruppe A hält das Tau wieder in Wadenhöhe, Gruppe B geht in den Liegestütz vorlings außerhalb des Kreises. Überstützeln rechts und links nacheinander, rückstützeln rechts und links nacheinander. 5x hinein und 5x heraus. Anschließend erfolgt der gewohnte Wechsel.



2 Gemeinsam am „runden Tau“ üben



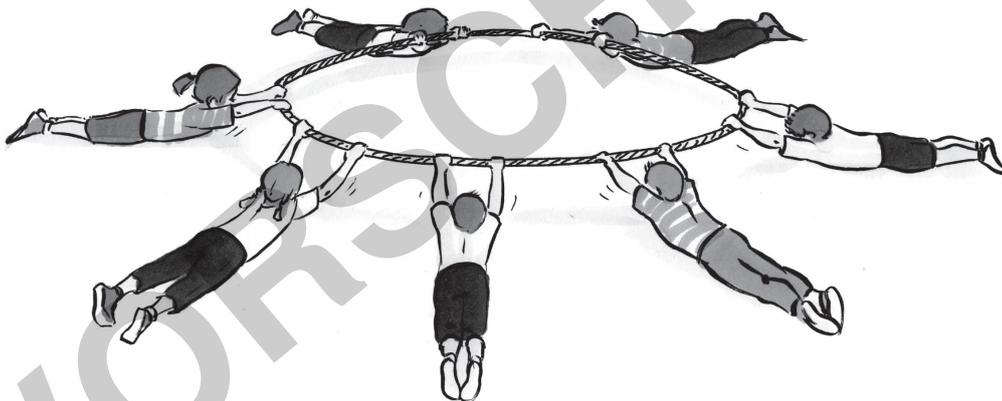
Zusatzaufgabe

Alle Kinder legen danach das Rundtau am Boden ab, drehen sich um und gehen zu der ihnen gegenüberliegenden Bank. Schrittwechselfsprünge am Ort an der Bank. Ein Fuß ist immer auf der Bank und ein Fuß ist zur gleichen Zeit immer auf dem Boden – übt rhythmisch! Jeder Fuß muss 10x die Sitzfläche der Bank berührt haben.



Danach gehen die Kinder zum Rundtau zurück und warten auf die nächste Aufgabe.

- Alle Kinder gehen in die Bauchlage außerhalb des Kreises und fassen das Tau mit fast gestreckten Armen. Auf Zuruf der Lehrkraft wird das Tau gemeinsam vom Boden etwas angehoben (Arme und Hände haben keinen Kontakt mehr mit dem Boden). Einen Moment so halten, dann das Tau ablegen. Insgesamt 3 bis 5x üben.



Der Kopf bleibt zwischen den Armen, der Blick geht zu Boden (nicht ins Genick nehmen).

- Alle Kinder nehmen den Grätschsitz ein, das Tau liegt auf den Knien und wird mit beiden Händen gefasst. Der Griff darf beim Üben nicht verändert werden. Zunächst den Oberkörper leicht nach vorn beugen und dann nach rechts neigen, anschließend nach hinten, dann nach links und wieder nach vorn – so entsteht eine gemeinsame „Mühle“. Mehrere Male rechts und später links herum ausführen.



Von Vorteil ist es, wenn die Lehrkraft diese Übung mitmacht, um die Bewegungsrichtungen vorzugeben. Gemeinsam versuchen, die Bewegungsweite zu vergrößern und eventuell das Bewegungstempo zu steigern.