

DOWNLOAD



Stephanie König · Felix Busch

Anfangsunterricht Sport 2

Die ersten fünf Sportstunden in der 1. Klasse

Downloadauszug aus
dem Originaltitel:



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 eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

VORSCHAU

Jetzt geht's los! – Die 5 ersten Sportstunden in der Klasse 1

Sportunterricht im ersten Schuljahr stellt für viele Lehrerinnen eine große Herausforderung dar. Insbesondere fachfremd Unterrichtende haben oft großen Respekt ganz speziell vor den ersten Sportstunden.

- Wie lange brauchen die Kinder beim Umziehen?
- Wie finden die Kinder ihre Anzihsachen in der Umkleidekabine wieder?
- Wie verhindere ich, dass alle nur wild durcheinanderrennen?
- Stehe ich nicht schon mit einem Bein im Gefängnis, wenn ich die Turnhalle nur betrete?
- Was kann sonst noch alles passieren?

Unsere „5 ersten Sportstunden“ können Ihnen helfen, die Herausforderungen bestens zu bestehen und nicht nur die Gefahren, sondern auch die Chancen des Sportunterrichts mit den neuen Erstklässlern in den Blick zu nehmen.

Im Folgenden finden Sie noch ein paar wichtige Tipps, wie Sie sich und die Kinder für den ersten Sportunterricht vorbereiten können. Wer sich für die folgenden Empfehlungen Zeit nimmt, kann sich später viel Zeit und viele Nerven sparen:

- Üben Sie mit den Kindern den **Weg zur Turnhalle**, auch und besonders, wenn dieser mit dem Bus zurückgelegt werden muss.
- Machen Sie einen gemeinsamen Rundgang durch die Turnhalle. Beginnen Sie mit den **Umkleidekabinen**. Erklären Sie die Regeln für das Umziehen und zeigen Sie das Regelplakat für die Umkleidekabine.
 - ✓ Jeder sucht sich einen Platz.
 - ✓ Wir hängen die Jacke und den Turnbeutel an den Haken.
 - ✓ Wir legen unsere Kleidung unter den Haken auf die Bank.
 - ✓ Unsere Schuhe stellen wir unter die Bank.
 - ✓ Wir ziehen uns leise um.
 - ✓ Wir trödeln nicht.
- Zeigen Sie den Kindern die **Turnhalle** und den **Geräteraum**. Erklären Sie ihnen die Regeln für die Turnhalle und zeigen Sie das Regelplakat für die Turnhalle.
 - ✓ Wir achten auf das Schild „Freies Spiel oder Sitzkreis“.
[Dieses Wendschild hängt an geeigneter Stelle und zeigt den Kindern an, wie die Sportstunde beginnt (Kopiervorlage auf S. 9).]
 - ✓ Ich klettere nicht auf die Geräte in der Halle (Sprossenwand, Weichbodenmatte etc.).
 - ✓ Ich gehe nicht ohne die Erlaubnis meiner Lehrerin in den Geräteraum.

Wir haben ganz bewusst das Erinnern und Wiederholen dieser Regeln in die Sportstunden mit eingebaut. Es kann auch ratsam sein, sie im Klassenraumunterricht noch einmal aufzugreifen.

Sinnvoll ist es, die „5 ersten Sportstunden“ in der hier angegebenen Reihenfolge durch-

zuführen. Das Herausgreifen einer einzelnen Stunde ist aber natürlich auch möglich.

Die Stunden

1. Unsere erste Sportstunde
2. Wilde Tiere
3. Mein Partner und ich

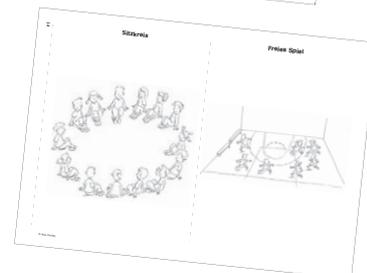
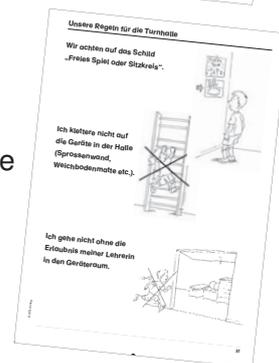
kommen völlig ohne Geräteinsatz und mit sehr geringem Vorbereitungsaufwand aus.

In den Stunden

4. Autoflitzer
5. Brücken über den Fluss

lernen die Kinder kleinere Gymnastik- und Turngeräte kennen und wie sie sicher benutzt und transportiert werden können.

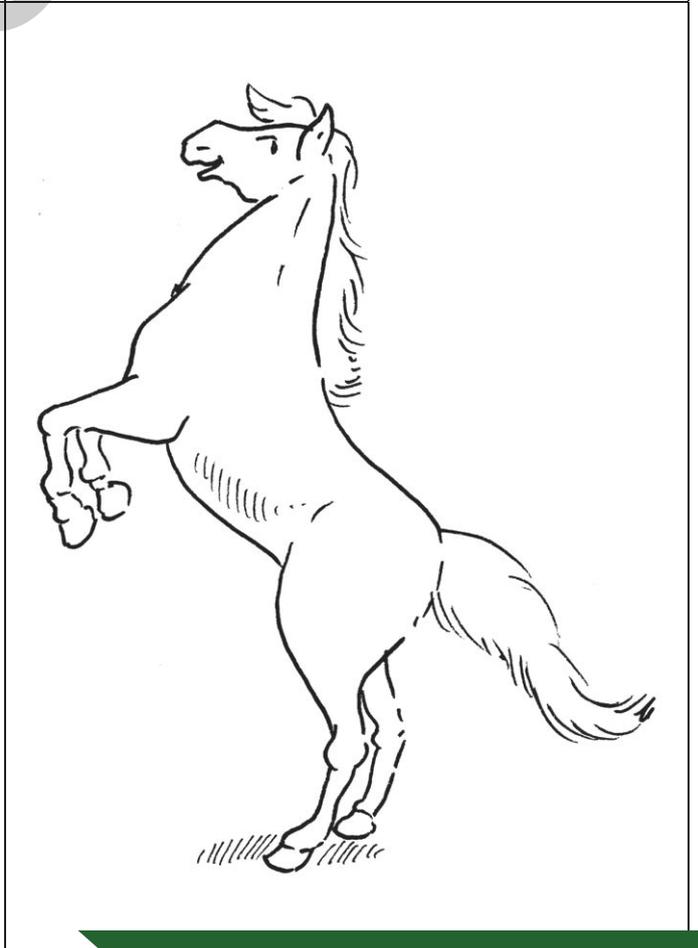
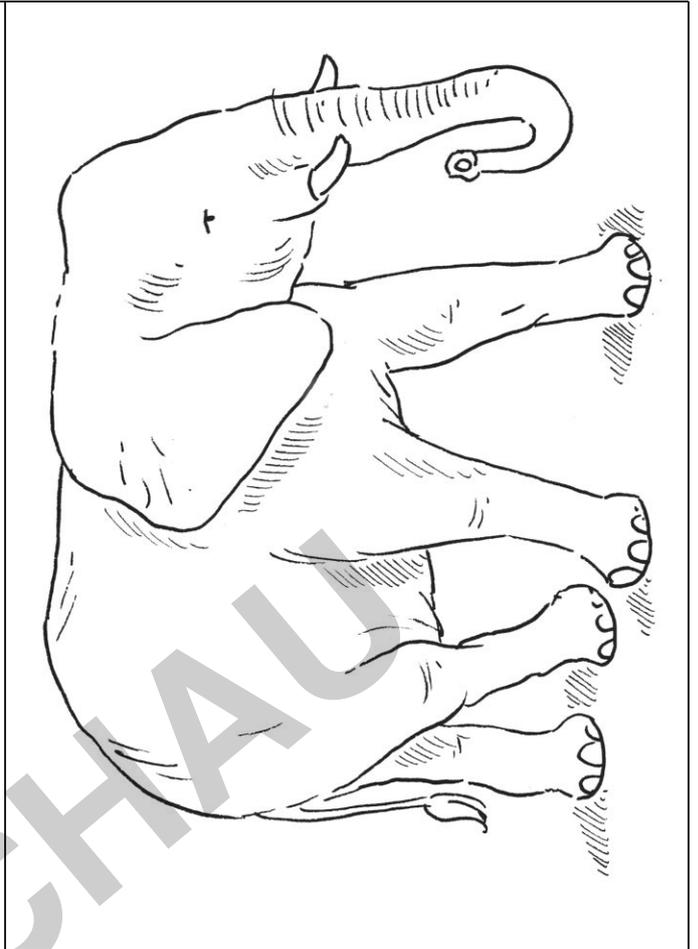
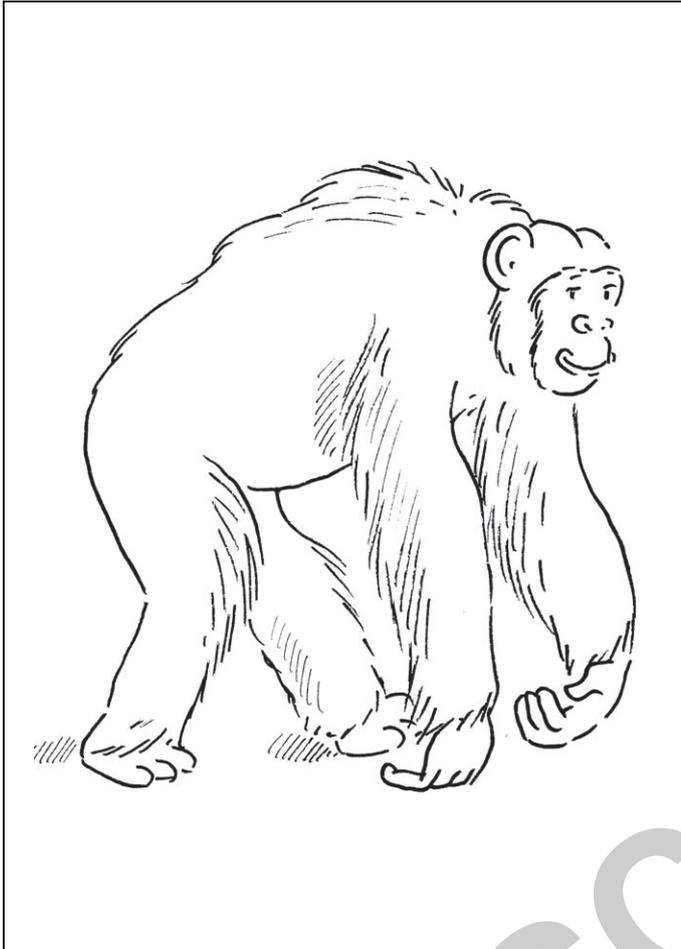
Die Spiele zum Einstieg oder zum Abschluss einer Stunde sind natürlich variabel einsetzbar und können nach Bedarf oder Vorlieben (der Kinder oder der Lehrerin) ausgetauscht werden.

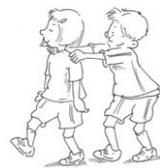


Thema	Sich in der Turnhalle orientieren	
Ziel	Die Kinder bewegen sich im Raum und nutzen dabei unterschiedliche Wahrnehmungshilfen.	
Material	<ul style="list-style-type: none"> ● Regelplakat für die Umkleidekabine ● Regelplakat für die Turnhalle ● Wendeschild „Sitzkreis / Freies Spiel“ (S. 9) 	
Vorbereitung	die Regelplakate kopieren und laminieren	
Einstieg/ Aufwärmen	<p>„Hallo!“ auf den Linien¹ Im Sitzkreis wird folgender Spielablauf erklärt: Die Kinder laufen nur auf den Linien durch die Halle. Begegnen sich zwei Kinder, begrüßen sie sich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. mit einem Handschlag 2. mit einer Verbeugung 3. mit den Füßen 4. mit den Nasen 5. mit den Popos 6. ... <p>Die Kinder laufen über die Linien wieder zur Kreismitte zurück.</p>	<p>Beobachtungshinweise</p> <p>Koordination</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann gerade auf einer Linie laufen. ☺ Das Kind kann ruhig auf einem Bein stehen. ☺ Das Kind kann schnell rennen. ☺ Das Kind kann rückwärtslaufen. ☺ Das Kind rudert beim Laufen mit den Armen.
Hauptteil	<p>4 Wände hat die Halle Die Kinder laufen von der Kreismitte aus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. zu einer Wand ihrer Wahl, berühren sie mit der Hand, laufen wieder zur Kreismitte und setzen sich hin. 2. zu der gegenüberliegenden Wand, berühren sie mit der Hand, laufen wieder zur Kreismitte und setzen sich hin. 3. nacheinander zu zwei verschiedenen Wänden, berühren sie mit der Hand, laufen wieder zur Kreismitte und setzen sich hin. 4. nacheinander zu drei verschiedenen Wänden, berühren sie mit der Hand, laufen wieder zur Kreismitte und setzen sich hin. 5. nacheinander zu allen vier Wänden, berühren sie mit der Hand, laufen wieder zur Kreismitte und setzen sich hin. <p>Erschwerte Variante: Die Kinder laufen von der Kreismitte aus</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. rückwärts zu einer Wand ihrer Wahl, berühren sie mit dem Popo, laufen vorwärts wieder zur Kreismitte und setzen sich hin. 	<p>Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann Anweisungen aufnehmen, sich merken und umsetzen. ☺ Das Kind reagiert nicht oder verzögert auf die Anweisungen. <p>Sozialverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann andere Kinder angemessen begrüßen und berühren. ☺ Das Kind kann Regeln benennen.
Reflexion/ Abschluss	<p>Unsere Regeln Das Regelplakat für die Turnhalle wird noch einmal gezeigt. → „Konnten wir uns schon daran halten?“ Das Regelplakat für die Umkleidekabine wird noch einmal gezeigt. → „Wir wollen uns daran halten!“</p> <p>„Tschüss!“ Nacheinander stehen immer drei Kinder auf, rufen „Tschüss!“ und gehen über die Linien in die Umkleidekabine.</p>	 

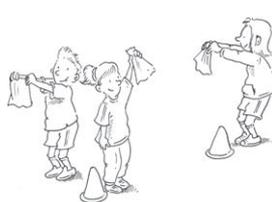
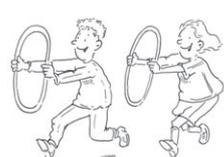
¹ Modifiziert nach: Bockhorst, Rüdiger / Mashur, Andreas (2004): Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung in Kindertageseinrichtungen. Hrsg.: Bundesverband der Unfallkassen. GUV-SI 8072.

Thema	Regeln und Rituale durch Reaktionsspiele lernen	
Ziel	Die Kinder <ul style="list-style-type: none"> • erzeugen Geräusche und Klänge mit der Stimme, den Händen, den Fingern, den Füßen und setzen sie in Bewegung um. • spielen in unterschiedlichen Spielrollen. 	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • CD-Player, Musik zum Bewegen • Gong, Glocke, Pflöcke o. Ä. • Bildkarten „Wilde Tiere“ 	
Vorbereitung	die Bildkarten „Wilde Tiere“ kopieren und laminieren	
Einstieg/ Aufwärmen	<p>Unsere Regeln Sie erinnern an die Regeln in der Umkleidekabine. → „Konnten wir uns schon daran halten?“</p> <p>„Tiere, wacht auf!“ Die Schilder „Wilde Tiere“ werden gezeigt.</p> <p>Die Kinder benennen die vier Tiere: Wildpferd, Affe, Elefant und Löwe.</p> <p>Die Kinder legen sich auf den Bauch und werden nacheinander angetippt, dabei wird ein Tier genannt. Sie erwachen als dieses Tier und bewegen sich auch so durch die Halle.</p> <p>Wenn der Gong ertönt, kommen alle Tiere in die Kreismitte.</p>	<p>Beobachtungshinweise</p> <p>Koordination ☺ Das Kind kann hüpfen, galoppieren, stampfen, schleichen.</p> <p>Wahrnehmung ☺ Das Kind kann auf das akustische Zeichen reagieren.</p> <p>Sozialverhalten ☺ Das Kind kann die Regeln benennen.</p>
Hauptteil	<p>„Tiere, stellt euch vor!“ Die Kinder stellen ihr Tier kurz „akustisch“ vor. Wenn der Gong ertönt, sollen nacheinander:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alle Wildpferde wiehern • alle Löwen brüllen • alle Elefanten „trompeten“ • alle Affen kreischen <p>„Tiere, bewegt euch!“ Die Musik läuft: Alle Tiere bewegen sich frei in der Halle. Die Musik stoppt und der Gong ertönt. Alle Tiere führen folgende Übungen aus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. legen sich flach auf den Bauch 2. legen sich auf den Rücken 3. rennen schnell zu einer Wand 4. verstecken sich in einer Ecke 5. ... <p>Nach jeder Übung läuft wieder Musik und die Tiere bewegen sich frei in der Halle. Am Ende kommen alle Tiere in den Sitzkreis.</p>	<p>☺ Das Kind kann die Regeln einhalten.</p> <p>Konzentration ☹ Das Kind liegt unruhig auf dem Bauch.</p>
Reflexion/ Abschluss	<p>Unsere Regeln Das Regelplakat für die Turnhalle wird noch einmal gezeigt. → „Konnten wir uns schon daran halten?“ Das Regelplakat für die Umkleidekabine wird noch einmal gezeigt. → „Wir wollen uns daran halten!“</p> <p>„Tschüss, Tiere!“ Die Kinder „traben, schleichen, stampfen, hüpfen“ als Tiere nach und nach in die Umkleidekabine.</p>	



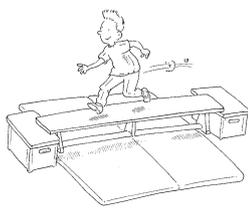
Thema	Übungen und Spiele mit einem Partner		
Ziel	Die Kinder <ul style="list-style-type: none"> ● laufen, hüpfen und springen in unterschiedlichen Bewegungssituationen. ● verbessern durch Üben ihre koordinativen Fähigkeiten. 		
Material	<ul style="list-style-type: none"> ● CD-Player, Musik zum Bewegen ● Gong, Glocke, Pflöcke o. Ä. 		
Vorbereitung	keine		
Einstieg/ Aufwärmen	<p>„Los, bewege dich!“ Die Kinder bewegen sich nach Musik frei in der Halle. Die Lehrerin beobachtet die Kinder und greift verschiedene Bewegungsarten auf. Durch Vormachen und Rufen werden die Kinder animiert mitzumachen: „Alle Kinder ...“</p> <ul style="list-style-type: none"> ● hüpfen ● tänzeln ● schleichen ● kriechen ● rennen ganz schnell ● laufen rückwärts ● laufen in den Sitzkreis!“ 		<p>Beobachtungshinweise</p> <p>Koordination ☺ Das Kind kann verschiedene Bewegungsarten aufnehmen und durchführen.</p> <p>Wahrnehmung ☹ Das Kind reagiert nicht oder verzögert auf das Wechseln der Bewegungsarten.</p>
Hauptteil	<p>„Mach's mir nach!“ Immer zwei Kinder laufen hintereinander her. Das vordere Kind gibt die Bewegung vor. Wenn der Gong ertönt, kommt eine neue Bewegung. Die Partner</p> <ul style="list-style-type: none"> ● gehen (vorwärts und rückwärts) ● laufen ● hüpfen ● kriechen ● bleiben stehen ● machen Bewegungen mit den Armen ● ... <p>Auf Ansage:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rollentausch ● evtl. Partnertausch ● wieder in den Sitzkreis führen <p>Erschwerte Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● nur auf den Linien laufen ● sich als Spiegelbild bewegen (einer läuft vorwärts, der andere rückwärts) 	 	<p>Sozialverhalten</p> <p>☺ Das Kind kann anderen Kindern vertrauen.</p> <p>☺ Das Kind kann achtsam mit anderen Kindern umgehen.</p>
Reflexion/ Abschluss	<p>Mein blinder Roboter² Jedes Kind führt gehend einen „blinden Roboter“ (Augen schließen) an den Schultern durch die Halle. Richtungswechsel erfolgt durch Tippen auf die rechte bzw. linke Schulter. Auf Ansage werden die Rollen getauscht. Auf Ansage werden die Roboter nach und nach vorsichtig in die Umkleidekabine geführt.</p>		

² Modifiziert nach: Bockhorst, Rüdiger / Mashur, Andreas (2004): Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung in Kindertageseinrichtungen. Hrsg. Bundesverband der Unfallklassen. GUV-SI 8072. Quellenangabe darin: Schütte.

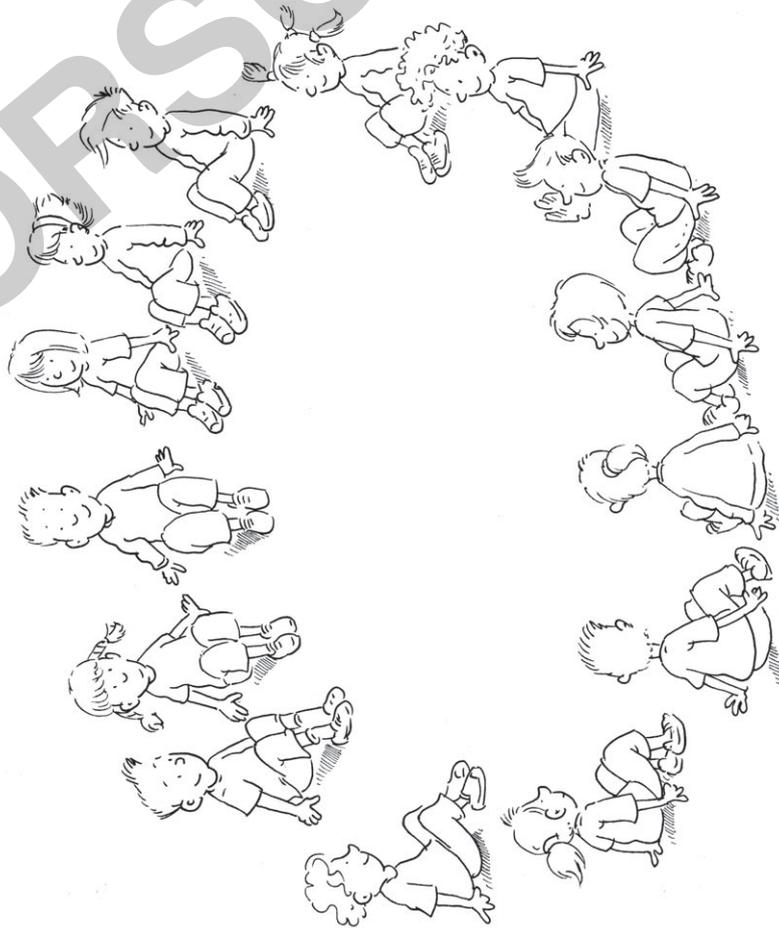
Thema	Orientierung in einer Lauflandschaft	
Ziel	Die Kinder <ul style="list-style-type: none"> • nutzen verschiedene Geräte für vielfältiges Bewegen. • laufen in unterschiedlichen Bewegungssituationen. 	
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Hütchen oder Fahnenstangen • bunte Tücher • Gymnastikreifen • Springseile • Turnmatten • Weichbodenmatte 	
Vorbereitung	keine	
(Sicherheits-) Hinweise	In der ersten Variante der Übung Autoparcours (Kinder fahren als LKW) sollte das hintere Kind die Seilenden lose in den Händen halten. Das Seil sollte nicht zusammengeknötet sein, da die Verletzungsgefahr zu groß ist.	
Einstieg/ Aufwärmen	<p>„Fahrt los, ihr Flitzer!“ Die Kinder „fahren“ als Autos frei durch die Turnhalle. Die Lehrerin gibt die Geschwindigkeit durch Ansage der Gänge durch:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gang – langsam laufen 2. Gang – etwas schneller laufen 3. Gang – noch schneller laufen 4. Gang – so schnell wie möglich laufen <p>Rückwärtsgang – rückwärtslaufen Am Ende „parken“ die Kinder im Sitzkreis.</p>	
Hauptteil	<p>Autoparcours Hütchen (Fahnenstangen) stehen auf den Linien verteilt in der Halle.</p> <p>An den Hütchen/Fahnenstangen stehen „Ampelkinder“ und halten zum Anhalten rote und zum Weiterfahren grüne Tücher hoch.</p> <ul style="list-style-type: none"> • freies Fahren über die Straßen (Linien in der Halle) • Gymnastikreifen werden als Lenkräder verteilt. <p>Erweiterung/Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Kinder fahren als LKW mit Anhänger über die Straßen. Verbunden sind sie mit einem Springseil. 	  
		<p>Beobachtungshinweise</p> <p>Koordination</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann in unterschiedlichen Geschwindigkeiten laufen. <p>Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann auf akustische und optische Zeichen reagieren. <p>Sozialverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Das Kind kann auf andere Rücksicht nehmen. ☺ Das Kind kann mit einem Partner gemeinsam spielen.

	<ul style="list-style-type: none"> • Die Lehrerin legt 1–2 kleine Matten aus. Durch diese „Pfützen“ fahren die Autos. • Die Lehrerin legt eine Weichbodenmatte aus. Durch dieses „Matschloch“ fahren die Autos.  <p>Die Ampelkinder werden zwischendurch ausgetauscht.</p>	
<p>Reflexion/ Abschluss</p>	<p>Abbau der Geräte Den Kindern wird gezeigt, wie sie eine kleine Matte und die Weichbodenmatte tragen können. Die Weichbodenmatte sollte evtl. nur mithilfe der Lehrerin abgebaut werden.</p>  <p>Ab in die Garage Die Kinder fahren noch einmal als Autos über die Linien durch die Halle und anschließend direkt in die „Garage“ (Umkleidekabine).</p>	

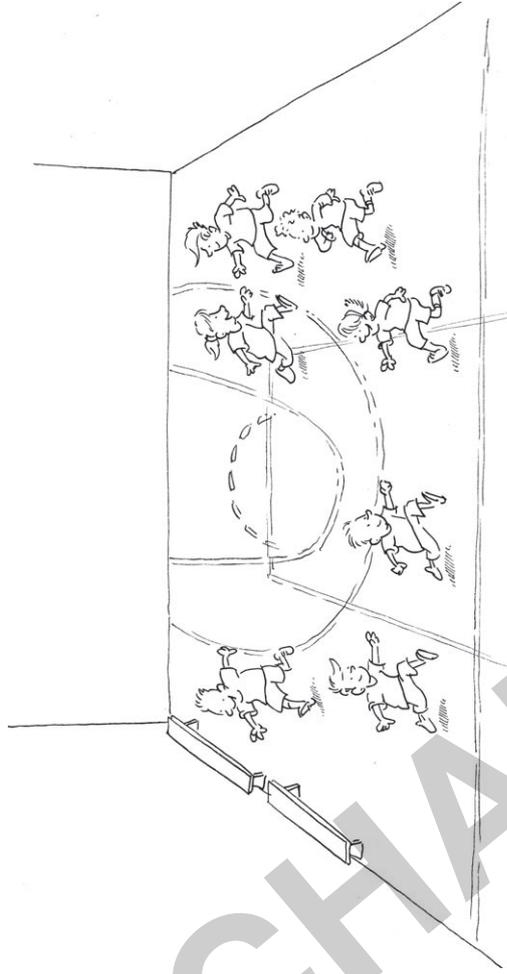
VORSCHAU

Thema	Kleine Turngeräte und deren Transport kennenlernen		
Ziel	Die Kinder <ul style="list-style-type: none"> ● nutzen Geräte zum Balancieren in unterschiedlichen Richtungen. ● lassen sich auf ungewohnte räumliche und gerätespezifische Bewegungserfahrungen ein. 		
Material	<ul style="list-style-type: none"> ● kleine Kästen ● Turnmatten ● Turnbänke ● 2–3 Parteibänder 		
Vorbereitung	kleine Kästen in Abständen von einer Bank verteilt in der Halle aufstellen		
(Sicherheits-) Hinweise	Für diese Stunde ist es sinnvoll, eine Doppelstunde einzuplanen. Den sicheren Gerätetransport sollten die Kinder frühzeitig und gründlich erlernen. Dadurch lässt sich später viel Zeit und Mühe sparen.		
Einstieg/ Aufwärmen	5–8 kleine Kästen stehen verteilt in der Halle. Die Kinder können sich frei in der Halle bewegen. Sie machen erste Erfahrungen mit den kleinen Kästen. Kastenfangen 2–3 Kinder werden zu Fängern bestimmt und mit einem Parteiband gekennzeichnet. Wer auf einem Kasten steht, kann nicht gefangen werden. Immer nur ein Kind darf auf einem Kasten stehen. Will ein anderes Kind auf den Kasten, ruft es: „Runter!“ Das erste Kind muss den Kasten verlassen und sich einen anderen Kasten suchen. Gefangene Spieler setzen sich auf eine Bank am Rand. Sie sind wieder befreit, sobald sich ein drittes gefangenes Kind auf die Bank setzt.	 	Beobachtungshinweise Koordination ☺ Das Kind kann sicher von einem kleinen Kasten herunterspringen. ☺ Das Kind kann sicher auf einer (umgedrehten Bank) balancieren. ☹ Das Kind kann nur mit Abstützen auf den kleinen Kasten steigen.
Hauptteil	Brücken über den Fluss Das Tragen einer kleinen Turnmatte wird noch einmal gezeigt (Wiederholung aus der Stunde „Autoflitzer“). In 4er-Teams werden zwischen den Kästen Turnmatten ausgelegt. Die Kinder laufen über die „Steine“ (Kästen) und „schwimmen“ (Schwimmbewegungen mit den Armen) durch den „Fluss“ (Matten). Das Tragen einer Turnbank wird gezeigt. 6er-Teams bringen immer eine Bank zu einer Matte und stellen die beiden Enden der Sitzfläche jeweils auf einen Kasten, sodass Brücken über den Fluss entstehen. Die Kinder laufen über die Brücken und dürfen dabei nicht in den Fluss treten/fallen. Erweiterung/Variante: Einige der Bänke werden umgedreht, sodass eine schmalere Brücke entsteht.	  	Sozialverhalten ☺ Das Kind kann mit anderen Kindern gemeinsam eine Aufgabe erledigen.
Reflexion/ Abschluss	Geräteabbau Die Lehrerin erinnert noch einmal an den sicheren Gerätetransport. Der Transport eines kleinen Kastens wird gezeigt. Es werden 6er-, 4er- und 2er-Teams gebildet, die die Bänke, Turnmatten und kleinen Kästen abbauen.		

Sitzkreis



Freies Spiel

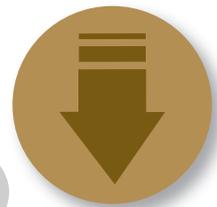


zur Vollversion

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

Weitere [Downloads](#), [E-Books](#) und [Print-Titel](#) des umfangreichen AOL-Verlagsprogramms finden Sie unter:

www.aol-verlag.de



AOL
verlag

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

Bildnachweis:

Coverabbildung © Christian Schwier – Fotolia.com

Impressum

Anfangsunterricht Sport 2



Stephanie König ist Grundschullehrerin und unterrichtet an einer Ganztagschule in Dortmund Sport, Mathe und Deutsch. Zudem ist sie Ansprechpartnerin für den Bereich Sport und hat die Zusatzausbildung „Sportförderunterricht“ absolviert.



Felix Busch studierte Lehramt für Primarstufe mit den Fächern Sport und Musik. Mit langjähriger Unterrichtserfahrung ist er als Schulbuchautor und in der Lehrerfortbildung tätig. Seit 2010 leitet er eine Grundschule in Essen.

© 2014 AOL-Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Postfach 900362 · 21043 Hamburg
Fon [040] 32 50 83-060 · Fax [040] 32 50 83-050
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Kristin Schimpf
Layout/Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH,
Bayreuth
Illustrationen: Falko Honnen

BestellNr.: 10097DA2

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.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

AOL
verlag

 **netzwerk
lernen**

zur Vollversion