



Übung	Schwerpunkt/Kompetenzen	Lernfeld
1. Dribbeln mit und ohne Partner	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Spiele/Sportspiele
2. Dribbeln ohne Gegenspieler	Auge-Hand-Koordination	Spiele/Sportspiele
3. Passen und Fangen	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Spiele/Sportspiele
4. Zehnerpass	Fangen und Passen	Spiele/Sportspiele
5. Tennisbälle mal anders	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Spiele/Sportspiele
6. Tchoukball	Spielfähigkeit	Spiele/Sportspiele
7. Volleyball light	Spielfähigkeit	Spiele/Sportspiele
8. Basket-Handball	Räumliche Orientierungsfähigkeit	Spiele/Sportspiele
9. Torschützenkönig	Räumliche Orientierungsfähigkeit	Spiele/Sportspiele
10. Mattenrugby	Spielfähigkeit	Spiele/Sportspiele
11. Mattenhandball	Spielfähigkeit	Spiele/Sportspiele
12. Strafmatte	Zielwerfen	Spiele/Sportspiele
13. Schattentanz	Rhythmusfähigkeit	Rhythmische Sportgymnastik
14. Bodenkontakt mit Partner	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Rhythmische Sportgymnastik
15. Gleichgewichtstraining	Gleichgewichtsfähigkeit	Turnen
16. Schusslinie	Reaktionsfähigkeit	Turnen
17. Turnparcours	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Turnen
18. Sprungrolle	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Turnen
19. Rad und Radwende	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Turnen
20. Gymnastikreifen	Auge-Hand-Koordination	Turnen
21. Minitrampolin	Rhythmusfähigkeit	Leichtathletik
22. Balltreiben	Zielwerfen	Leichtathletik
23. Dribbling-Brennball	Reaktionsfähigkeit	Leichtathletik
24. Schiffe versenken	Reaktionsfähigkeit	Leichtathletik
25. Ritterduell	Gleichgewichtsfähigkeit	Kämpfen und Ringen
26. Rollbrettbiathlon mit Partner	Gleichgewichtsfähigkeit	Rollen und Gleiten



Piktogramme zu den sportmotorischen Grundfähigkeiten



Koordination



Kondition



Kraft

Piktogramme zu den Lernfeldern



Leichtathletik (Laufen, Springen, Werfen)



Spielen/Sportspiele



Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten



Turnen



Rhythmische Sportgymnastik



Kämpfen und Ringen

Ergänzende Piktogramme



Schwerpunkt/Kompetenzen



Material



Zeitaufwand



Differenzierung



Durchführung



Wichtige Hinweise

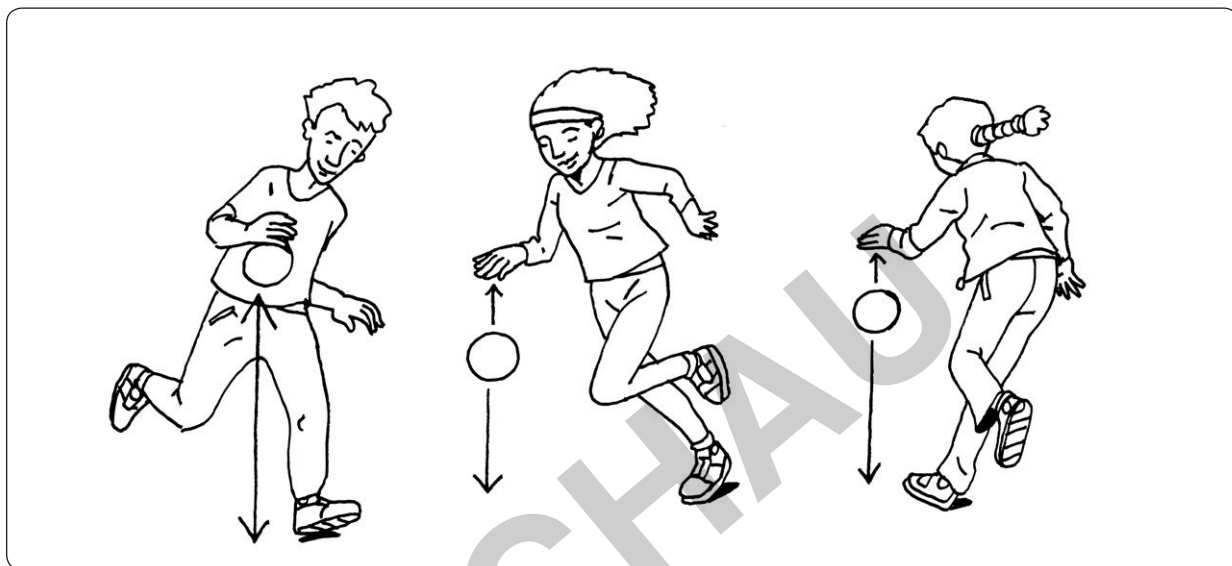
2. Dribbeln ohne Gegenspieler



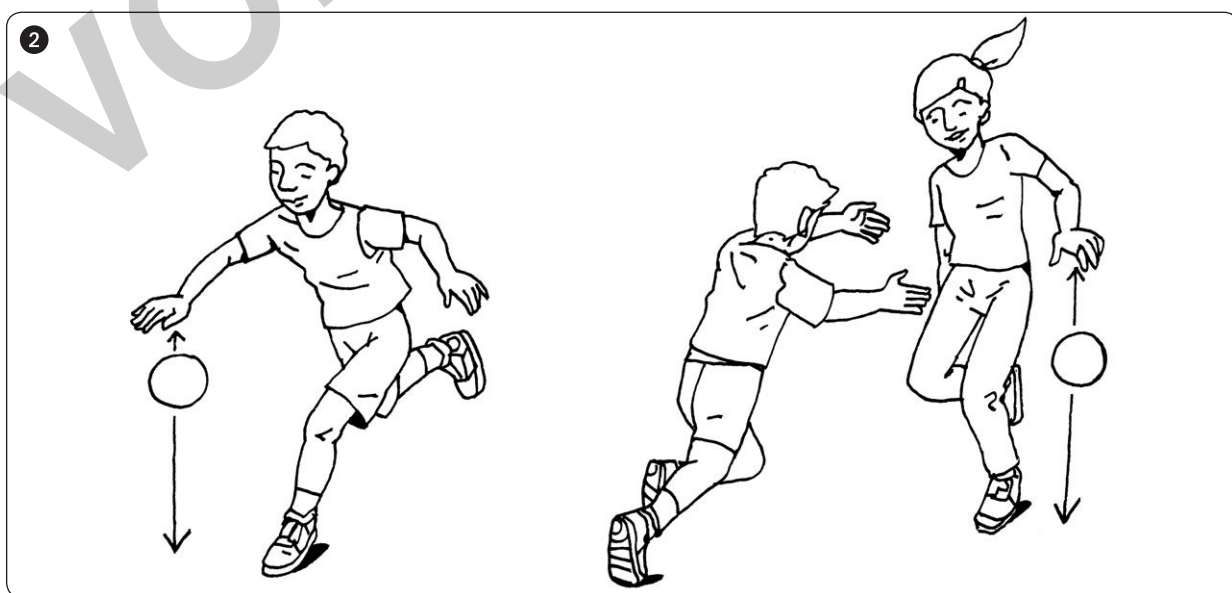
Auge-Hand-Koordination, Ballkontrolle, räumliche Orientierungsfähigkeit



Jeder Schüler bekommt einen Ball (z. B. Basketball). Nun sollen die Schüler den Ball innerhalb eines Feldes dribbeln. Dabei müssen sie auf ihre Mitschüler achten, um sich nicht gegenseitig zu behindern. Nach und nach sollte das Lauftempo beim Dribbeln erhöht werden. Auch Hand- und Krafteinsatz (hohes bzw. niedriges Dribbeln) kann variiert werden.



1. Während der Übung erhalten die Schüler Zusatzaufgaben, wie z. B. „Setzt euch auf den Ball“ oder „Tausche den Ball mit einem Mitschüler“ etc.
2. Um das Spiel interessanter und anspruchsvoller zu gestalten, wird nun ein Schüler bestimmt, der seinen Mitschülern den Ball abnehmen soll. Dies erhöht die Anforderungen sowohl beim Dribbeln als auch in der Beobachtung des Spielgeschehens. Wird einem Schüler der Ball abgenommen, muss dieser nun auch versuchen, Bälle zu erobern.



verschiedene Bälle



netzwerk
lernen

Jörn Herbers, Basiswarming Koordination
© Persen Verlag



15 Min.



zur Vollversion

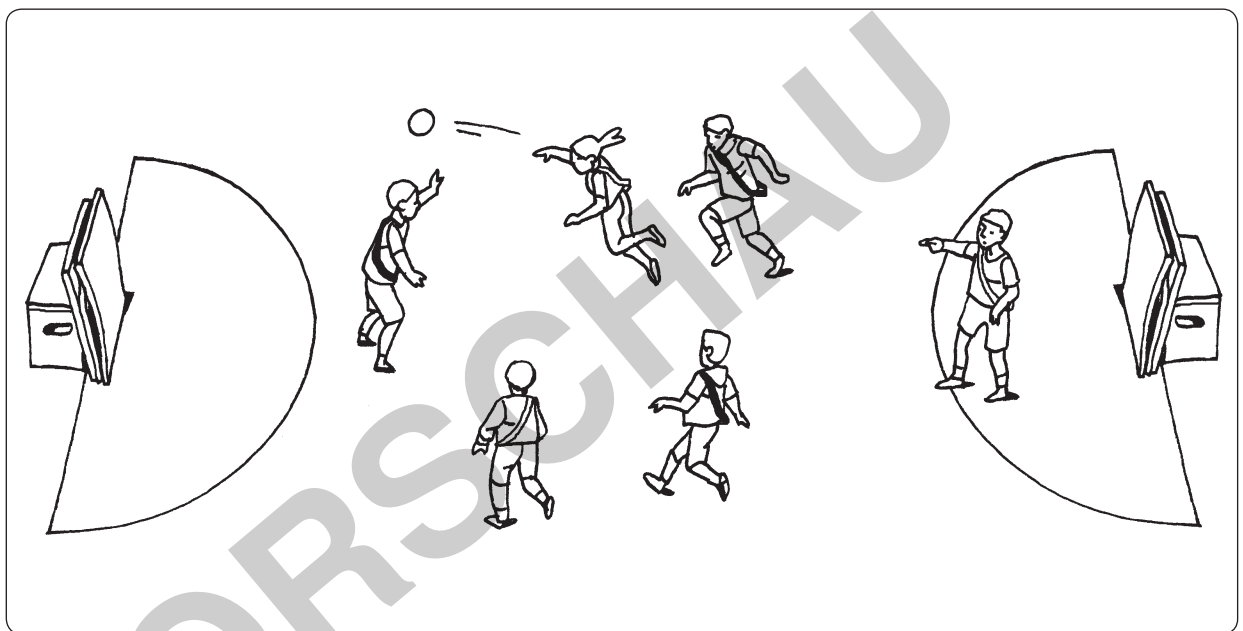
6. Tchoukball



Spielfähigkeit, Zielwurf, Passen und Fangen, Reaktionsfähigkeit



Die Lerngruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Diese erhalten Mannschaftsbänder in zwei unterschiedlichen Farben. Zwei Reutherbretter werden auf einem abgesteckten Spielfeld an der Wand oder mithilfe eines kleinen Kastens aufgestellt. Um die Bretter wird ein Halbkreis (Durchmesser ca. 5 m) gezogen und markiert. Ziel des Spiels ist es nun, den Ball gegen das Brett des Gegners zu werfen. Berührt dieser nach dem Brett außerhalb des Kreises den Boden, bekommt die Mannschaft einen Punkt, die den Ball geworfen hat. Wird ein Punkt erzielt, kommt der Ball innerhalb des Kreises auf oder fängt die verteidigende Mannschaft den Ball, wechselt der Ballbesitz. Die Kinder dürfen den Ball nicht prellen und max. drei Schritte mit dem Ball laufen. Das Spiel kann auf Zeit oder nach Punktestand gespielt werden.



1. Mit einer großen Lerngruppe bietet es sich an, ein Turnier zu spielen.
2. Um das Spiel zu beschleunigen, können Punkte alternativ an beiden Brettern erzielt werden. Das Tempo wird ebenfalls erhöht, wenn statt zwei, drei oder vier Bretter aufgestellt werden.
3. Das Passen und Fangen wird gefördert, wenn pro Spielzug mindestens vier oder fünf Spieler den Ball berührt haben müssen, bevor das Brett getroffen wird.



Softball, Mannschaftsbänder, Reutherbretter,
evtl. kleine Kästen, Hütchen



15–20 Min.

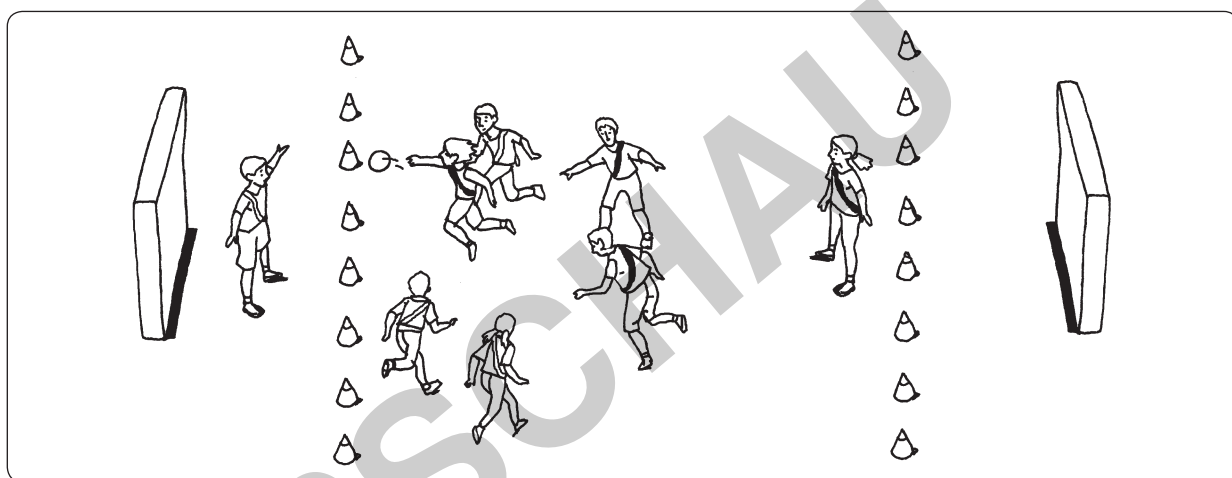




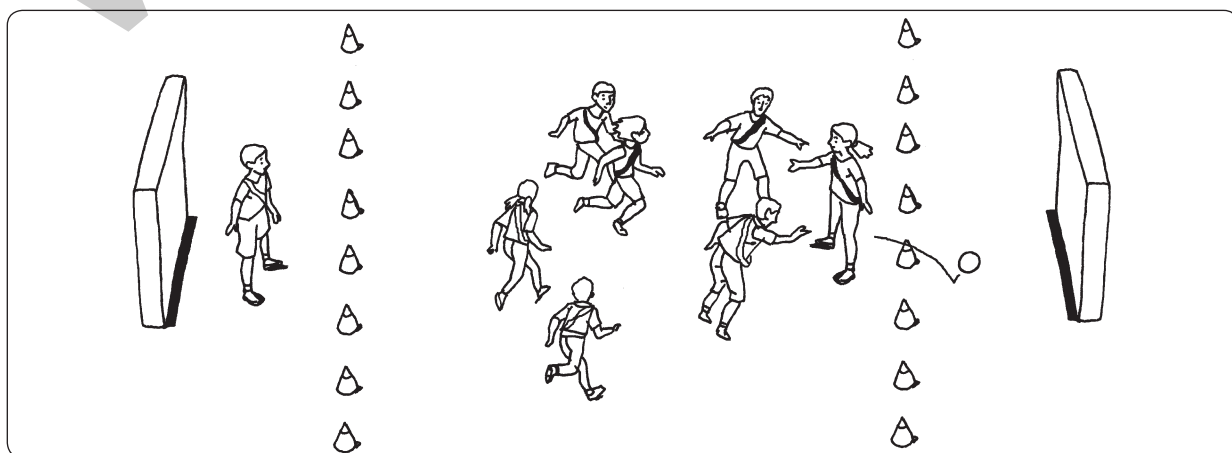
Spielfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit



Es werden zwei Mannschaften gebildet, die nach Möglichkeit jeweils quer in einer Hallenhälfte gegeneinander spielen und Mannschaftsbänder in zwei unterschiedlichen Farben erhalten. Die Mannschaftsgröße muss der Lerngruppe angepasst werden. An den Kopfseiten der Halle wird je eine Weichbodenmatte als Tor aufgestellt. Ein paar Meter davor wird durch Hütchen eine Angriffslinie markiert. Grundlage des Spiels sind die Handballregeln. Die Kinder dürfen frei dribbeln, maximal drei Schritte mit dem Ball gehen und die Torzone hinter der Angriffslinie nicht betreten. Punkte werden erzielt, wenn ein Spieler den Ball direkt gegen die Weichbodenmatte wirft. Auch die Verteidiger dürfen während der Defensive die Angriffszone nicht betreten. Bei Verstößen (z. B. Betreten der Torzone) gibt es einen Freiwurf von der Angriffslinie oder der Ballbesitz wechselt.



1. Je nach Fertigkeiten der Lerngruppe und Größe der Halle kann mit oder ohne festen Torwart gespielt werden. Der Torwart darf sich nur innerhalb der Torzone bewegen.
2. Es können feste Positionen eingeführt werden. So dürfen z. B. nur einige Kinder (evtl. mit Bändern markieren) Tore erzielen.
3. Eine andere Torwurfvariante kann geübt werden, indem Tore nur zählen, wenn der Ball vorher den Boden berührt hat.



Weichbodenmatten, Handball, Hütchen, Mannschaftsbänder



20 Min.

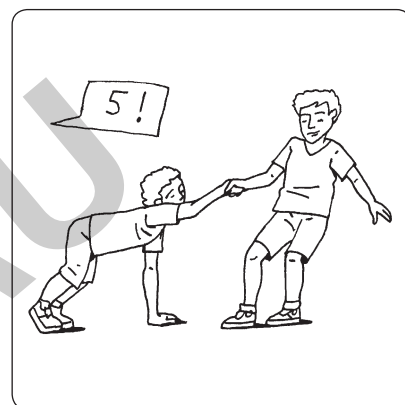
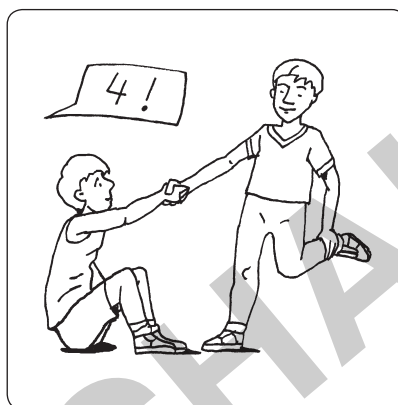
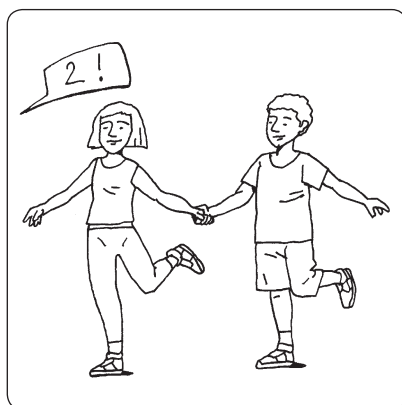


14. Bodenkontakt mit Partner

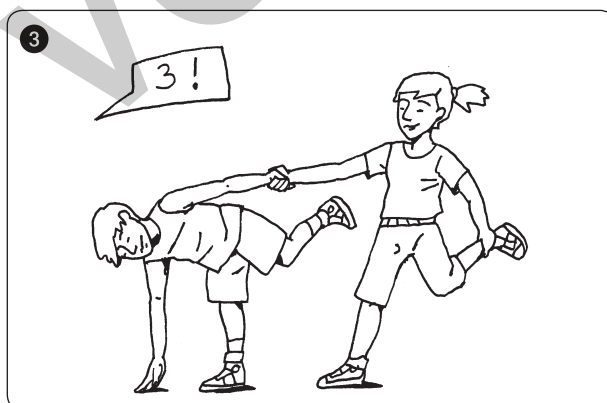


Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Kooperation, Gleichgewichtsfähigkeit

Jedes Kind der Lerngruppe sucht sich einen Partner. Die Teams stellen sich am Mittelkreis auf. In der Mitte des Kreises steht der Lehrer und würfelt. Die Augenzahl des Würfels gibt vor, wie viele Bodenkontakte die Partner haben dürfen. Zuvor sollten einige Positionen, die die Schüler bei der Übung einnehmen können, anschaulich gezeigt und besprochen werden. Gerade jüngeren Kindern hilft es, die Beispiele zunächst nachstellen zu können. Die Bodenkontakte können auf vielfältige Weise und mit den verschiedensten Körperteilen hergestellt werden. Die Schüler sind gefordert, kreativ in Kooperation mit dem Partner zu agieren.



1. Nach einigen Durchgängen können auch Einschränkungen vorgenommen werden. So dürfen z. B. maximal zwei Füße und eine Hand den Boden berühren.
2. Die Übung kann auch als Laufspiel umgesetzt werden. Die Kinder laufen (zur Musik) zusammen mit ihrem Partner durch die Halle. Auf ein Zeichen (oder bei einem Musikstopp) sagt der Lehrer die Anzahl der Kontakte an.
3. Bei älteren Kindern können auch drei oder vier Schüler zusammen die Aufgaben durchführen. In diesem Fall müssen sich die Schüler mehr tragen oder heben.



Würfel, evtl. Musik



15 Min.

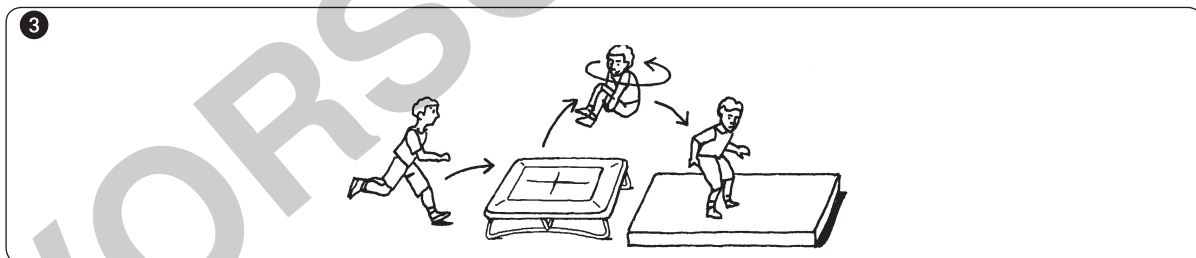
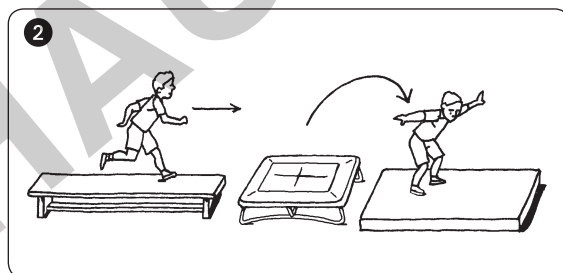
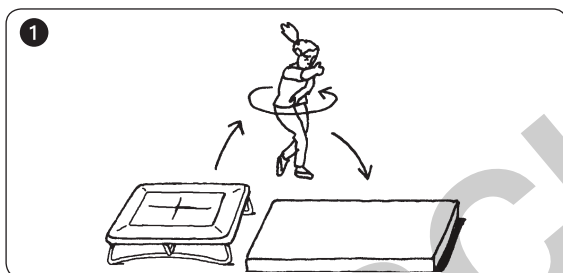




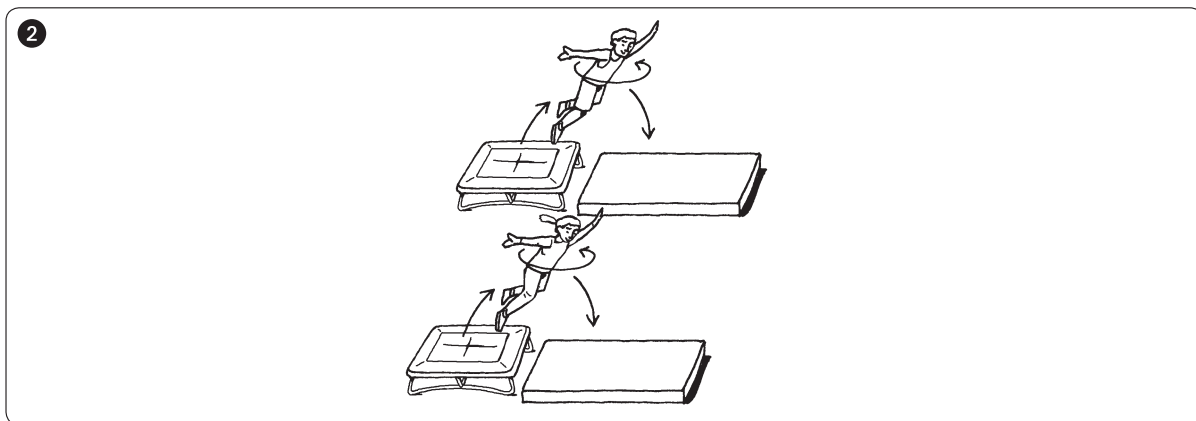
Rhythmusfähigkeit, Sprungkraft, Koordination

Das Springen als elementarer Teil der Leichtathletik kann durch das Minitrampolin auf vielfältige Weise gefördert und weiterentwickelt werden. Nach Möglichkeit sollten die folgenden Übungen als ein differenziertes Angebot parallel durchgeführt werden, sodass die Schüler auf ihrem individuellen Niveau aktiv sein können.

1. Die Schüler springen nach ein paar Sprüngen auf dem Trampolin beidbeinig ab. Das Landen auf der Matte sollte im Stehen erfolgen. Die Schüler sollten sowohl weit springen (z. B. zielgerichtet auf oder hinter eine Markierung) als auch bestimmte Aufgaben dabei erfüllen (z. B. halbe oder ganze Drehung, Beine anziehen, Ball fangen, Beine und Hände zusammenführen o. Ä.).
2. Die Kinder laufen über eine vor dem Trampolin stehende Bank an. Nach dem beidbeinigen Absprung können sie weiterführende Aufgaben im Sprung umsetzen (siehe unter 1.).
3. Die Schüler laufen auf dem Hallenboden an. Nach dem beidbeinigen Absprung können sie weiterführende Aufgaben im Sprung umsetzen (siehe unter 1.). Flugrollen oder Saltos sollten nur bei erfahrenen Schülern zugelassen werden!



1. Jeder Schüler stellt eine eigene „Kür“ vor. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.
2. Zwei Schüler springen synchron an zwei Sprungbahnen. Dies erfordert eine gute Absprache und ein hohes Maß an Koordination.



Minitrampolin, Weichbodenmatte, Bank



20 Min.

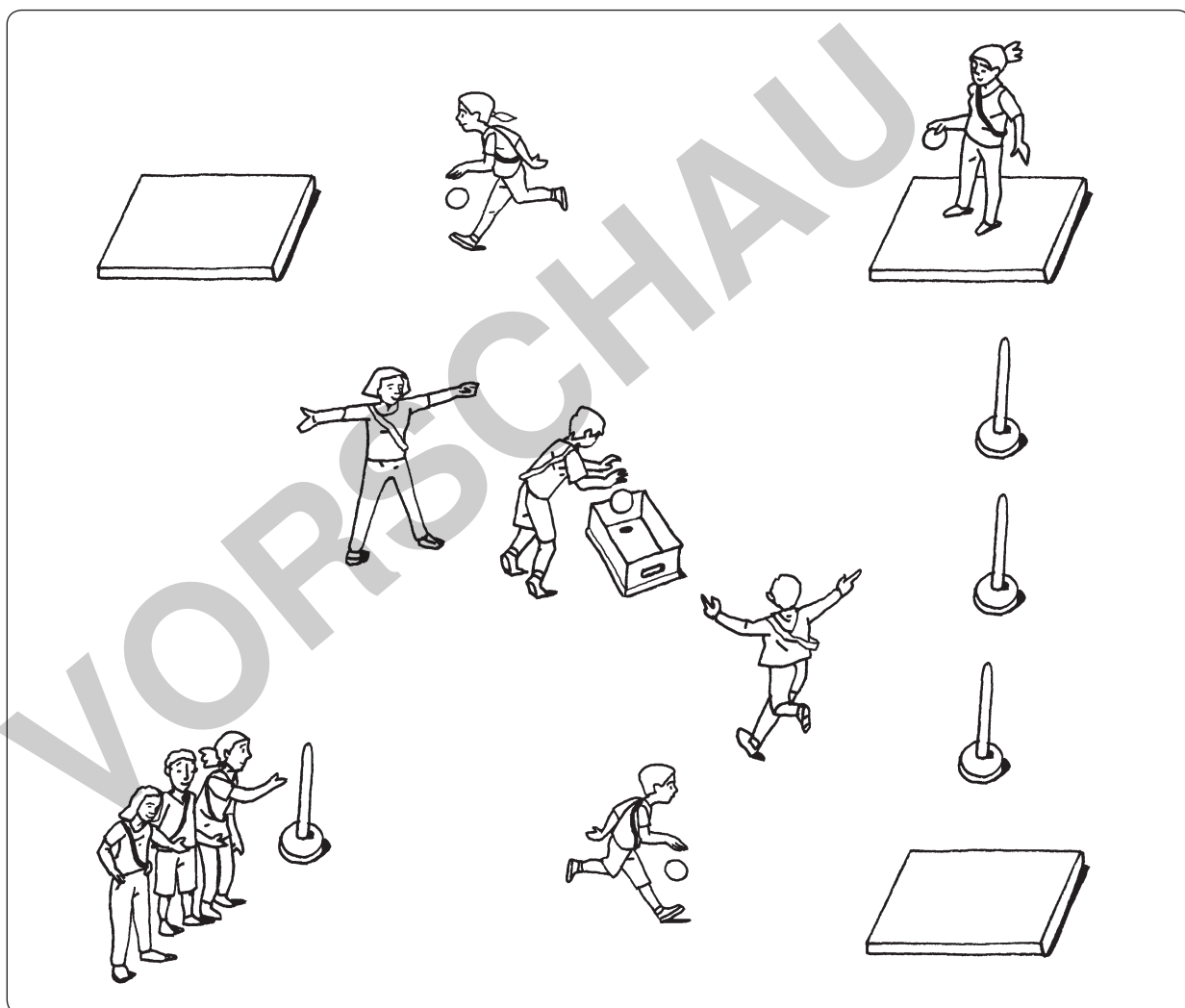


23. Dribbling-Brennball



Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeitsausdauer, Auge-Hand-Koordination

Das klassische Brennballspiel wird bei dieser Übung durch das Dribbling deutlich erschwert. Wie bei der Grundvariante „Brennball“ spielen zwei Mannschaften gegeneinander. Diese erhalten Mannschaftsbänder in zwei unterschiedlichen Farben. Eine Mannschaft steht im Feld und versucht, die geworfenen Bälle möglichst schnell in den „Ofen“ (kleiner Kasten) zu befördern. Der Werfer versucht währenddessen, ein Freimal (z. B. Hütchen, Gymnastikmatte) auf der abgesteckten Laufstrecke zu erreichen und dribbelt dabei einen Ball. Ist er noch unterwegs, wenn sich der geworfene Ball im Ofen befindet, muss er entweder zum vorherigen Freimal oder ganz zum Start zurück. Nach einer zuvor vereinbarten Zeit wechseln die Mannschaften. Wer die meisten erfolgreichen Durchläufe hat, gewinnt.



1. Erfahrene und geübte Klassen können das Spiel auch mit Hindernissen, wie z. B. Slalomstangen, Bänke oder kleine Kästen, auf der Laufstrecke spielen. Sie dribbeln den Ball und durchlaufen so die Hindernisse. Bei dieser Variante sollte es zusätzliche Freimale geben.
2. Es müssen mindestens drei Spieler den Ball berühren, bevor dieser im Kasten landet.
3. Anstatt des Kastens kann auch ein Korbständer als Ofen verwendet werden.



Bälle, kleine Kästen, Bänke, Slalomstangen, Hütchen oder Matten, Mannschaftsbänder



20 Min.



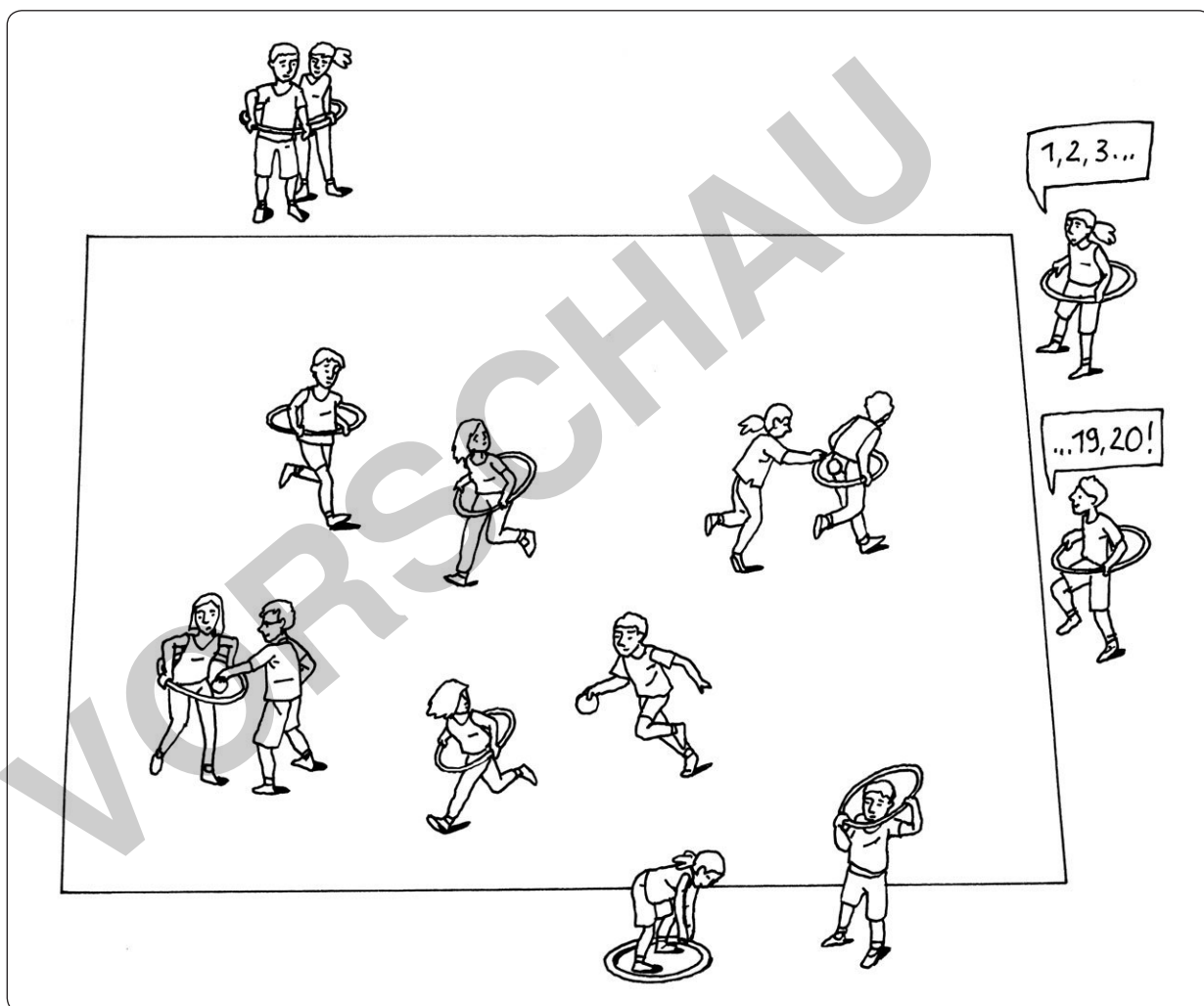
24. Schiffe versenken



Reaktionsfähigkeit, Langzeitausdauer



In der Halle wird ein Spielfeld mit Hütchen markiert. Es werden drei Schüler bestimmt, die einen kleinen Softball bekommen. Die anderen Schüler erhalten einen Gymnastikreifen. Diesen tragen sie in Hüfthöhe und laufen im Spielfeld umher. Die drei Kinder mit den Bällen versuchen, den Ball zwischen Reifen und Körper zu werfen. Natürlich versuchen die Kinder, die den Reifen tragen, dies mit geschickten Bewegungen zu verhindern. Hat ein Schüler den Ball in einem Reifen versenkt, muss der getroffene Schüler außerhalb des Spielfeldes 20 Sekunden warten, um dann wieder auf das Spielfeld zu laufen. Nach ein paar Minuten sollten die Rollen gewechselt werden.



1. Der getroffene Schüler legt seinen Reifen außerhalb des Spielfeldes ab und kann von einem Mitschüler „aufgenommen“ werden. Die beiden Kinder laufen nun zu zweit mit einem Reifen über das Spielfeld.
2. Der getroffene Schüler verlässt das Spielfeld. Dort muss er fünf bis zehn Mal durch den Reifen steigen (d.h. mit den Füßen in den Reifen steigen und diesen über den Kopf ziehen). Anschließend darf er wieder auf das Spielfeld.



Softbälle, Gymnastikreifen, Hütchen



15 Min.

