

# Inhalt

	<u>Seite</u>
<b>1. Stundenbilder 1-40 – nach Schwerpunkten geordnet</b> Kleine Spiele / Fitness- und Circuittraining / Kräftigung der Hauptmuskelgruppen / Koordination und Kondition schulen / Bewegungsfertigkeiten lernen und üben	<b>4 - 5</b>
<b>2. Vorwort</b> „45 Minuten Sport“ – geht das überhaupt oder ist es vertane Zeit?	<b>6</b>
<b>3. Sportunterricht in der Sekundarstufe I</b> Teilnahme, Anzahl der Sportstunden, Fachkräfte, Vertretung und Ausfall, Erfahrungs- und Lernfelder	<b>7 - 10</b>
<b>4. Qualität von Sportstunden</b> Übungsintensiver Sportunterricht, Fachkompetenz der Sportlehrer, Einschätzung der Schüler, 10 Merkmale	<b>11 - 13</b>
<b>5. Bewegungszeiten in Einzel- und Doppelstunden</b> Die „echte Bewegungszeit“ in einer Einzelstunde liegt prozentual höher als in einer Doppelstunde	<b>14 - 15</b>
<b>6. Einzelstunden sind besser als Doppelstunden</b> Aus trainingswissenschaftlicher Sicht ist nicht so sehr das gesamte Zeitbudget ausschlaggebend, sondern viel mehr die Häufigkeit der Belastungseinheiten pro Woche	<b>16 - 18</b>
<b>7. Hinweise zur Umsetzung der Stundenbilder</b> Thema, Aufbau, Stundenteile, Stundengelenke	<b>19 - 21</b>

---

## Literaturempfehlungen

- Ebken, U.: Gütekriterien des Sportunterrichts – in sportpaedagogik-online.de 2003
- Hollmann, W./Hettinger, T.: Sportmedizin. Arbeits- und Trainingsgrundlagen, Stuttgart/New York 1976, 1980, 1990 1990
- Frey, G./Hildenbrandt E.: Einführung in die Trainingslehre, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1995
- Hoffmann, A.: (2011): Bewegungszeit als Qualitätskriterium des Sportunterrichts, Spectrum der Sportwissenschaften, 23 (1), S. 25 - 51
- Lütgeharm, R.: Grundschule – Einzelstunden Sport, Kohl Verlag Kerpen 2015
- Lütgeharm, R.: Sportstunden schnell organisieren, Band 1: Hand- & Kleingeräte, Kohl Verlag Kerpen 2014
- Lütgeharm, R.: Kleine Spiele im Sportunterricht, Kohl Verlag Kerpen 2011
- Lütgeharm, R.: Sekundarstufe I –Sport fachfremd unterrichten, Kohl Verlag Kerpen 2011
- Lütgeharm, R.: Fit wie die Profis: Zirkeltraining praktisch umsetzen, Kohl Verlag Kerpen 2010
- Lütgeharm, R.: Kein Leerlauf im Sportunterricht, Kohl Verlag Kerpen 2010
- Mellerowicz, H./Meller, W.: Training. Berlin/Heidelberg/New York/Tokio 1972, 1978, 1984.
- Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie 2003
- Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für die Grundschule – Schuljahrgänge 1 - 4 – Sport
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen: Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I

Wydra, G.: Qualitative und quantitative Aspekte des Sportunterrichts, Institut der Universität des Saarlandes, Saarbrücken 2006



# Stundenbilder 1 bis 40 in der Übersicht

**Kleine Spiele / Fitness- und Circuittraining / Kräftigung der Hauptmuskelgruppen / Koordination und Kondition schulen / Bewegungsfertigkeiten lernen und üben**

Aufgrund der großen Vielfalt und Komplexität der anschaulich beschriebenen 40 Stundenbilder hat es sich bewährt, die einzelnen Stundenbeispiele Themenschwerpunkten/Inhalten zuzuordnen, wobei sich natürlich auch Überschneidungen und Wechselbeziehungen ergeben.

Diese Zuordnung soll es dem Sportlehrer vor Ort erleichtern, ganz bestimmte Ziele und fachliche Schwerpunkte schneller zu finden und umzusetzen. Die Zuordnung ist aber nicht als festes Rezept zu verstehen, da natürlich letztlich immer der Sportlehrer vor Ort entscheiden muss, was für seine Klasse in Frage kommt. Er kennt seine Klasse, weiß um das Leistungsvermögen seiner Schüler und kann einschätzen, ob das Thema, die geforderten Bewegungsaufgaben, der zu leistende Geräteaufbau und die vorgeschlagene Organisationsform von den Schülern seiner Klasse zu schaffen ist.

Nr.	Titel/Thema	Klasse	Seite
<b><i>Kleine Spiele</i></b>			
1	Kraft- und Gewandtheitsspiele zur Kräftigung der Hauptmuskelgruppen	5./6.	22-24
2	Verbessern der Spielfähigkeit – Werfen und Fangen spielerisch anwenden	5./6.	25-26
3	Spielen in Gruppen mit- und gegeneinander	5./6.	27-29
4	„Völkerball“ variieren – alle spielen mit	6./7.	30-32
5	Spielerisch die Schnelligkeits- und Laufausdauer schulen	5./6.	33-35
<b><i>Fitness- und Circuittraining</i></b>			
6	Zu zweit zur gleichen Zeit – Circuittraining an 6 Stationen	7./8.	36-39
7	Circuittraining mit Handgeräten	5./6.	40-42
8	Circuittraining an 5 Stationen	6./7.	43-46
9	Fitnessübungen mit dem Stab in Partnerform	6./7.	47-49
10	Turnmatten als Fitness- und Trainingsgerät	5./6.	50-52
11	Fitness an und mit Kastenteilen verbessern	6./7.	53-56
<b><i>Kräftigung der Hauptmuskelgruppen</i></b>			
12	Es geht auch ohne Geräte – mit dem Partner macht es noch mehr Spaß	5./6.	57-60
13	Intensives Üben an kleinen Kästen	6./7.	61-64
14	Spielen, Üben, Kräftigen mit und an Weichböden	5./6.	65-68
15	Kräftigen und Laufen im Wechsel	5./6.	69-71
16	Kleine Kästen als Transportmittel	6./7.	72-74

Nr.	Titel/Thema	Klasse	Seite
17	Kräftigungsübungen mit Seitenwechsel	7./8.	75- 78
18	Kräftigen und Laufen an 4 Stationen im stetigen Wechsel	6./7.	79- 81
19	Kräftigen der Hauptmuskelgruppen an kleinen Kästen	6./7.	82- 85
20	Kräftigungsübungen mit Haushaltsrollen	5./6.	86- 88
21	Gruppenübungen zur Kräftigung an Turnbänken	7./8.	89- 92
22	Einzel- und Partnerübungen zur Kräftigung mit Laufübungen	7./8.	93- 96
<b><i>Koordination und Kondition schulen / verbessern</i></b>			
23	Koordinationsschulung mit Joghurtbechern und Tennisbällen	5./6.	97-100
24	Interessantes und abwechslungsreiches Üben mit Handtüchern	5./6.	101-104
25	Koordinations- und Konditionsschulung an Gerätebahnen	7./8.	105-107
26	Zwei Handgeräte kombiniert anwenden – Pylone und Softbälle	5./6.	108-110
27	Seilspringen am Ort und mögliche Variationen	6./7.	111-113
28	Ausdauerschulung unter situativen Bedingungen an Geräten	5./6.	114-116
29	Schulen der Lauf- und Kraftausdauer an Gerätebahnen	5./6.	117-120
30	Koordinationsschulung mit Bällen und kleinen Kästen	6./7.	121-123
31	Partnerübungen mit Bällen	5./6.	124-126
<b><i>Bewegungsfertigkeiten lernen und üben</i></b>			
32	Statische Akrobatik in Dreiergruppen	5./6.	127-129
33	Vom Druckwurf zu ersten Stoßübungen	6./7.	130-134
34	Von Einbein- und Mehrfachsprüngen zum Dreisprung	6./7.	135-138
35	Vom Hockwenden an der Bank zur Hockwende am Stützbarren	5./6.	139-141
36	Vom Stützen und Schwingen zur Kehre am Stützbarren	5./6.	142-145
37	Vom Nachhocken auf der Bank zur Hocke über den Bock	6./7.	146-149
38	Handstandabrollen üben und festigen	5./6.	150-153
39	Vorbereiten der Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand in Dreiergruppen	6./7.	154-156
40	Handstützüberschlag üben und festigen	6./7.	157-160

### Liebe Kolleginnen und Kollegen,

„45 Minuten Sport“ – geht das überhaupt oder ist es vertane Zeit?

Der ganz normale Sportunterricht im Sekundarbereich I findet, wie die meisten Pflichtstunden in den anderen Unterrichtsfächern auch, häufig in Einzelstunden statt.

Viele Sportlehrkräfte klagen häufig darüber, dass sie sich gehetzt fühlen und unter Zeitdruck leiden, weil von einer 45-minütigen Sportstunde viel Zeit für andere vorbereitende und organisatorische Dinge aufgewendet werden muss.

Aussagen wie „In Einzelstunden kann es ja passieren, dass man kaum Zeit in der Sporthalle verbringt. Besonders Sportarten mit aufwändigen Aufbauten oder Aufwärmarbeit bieten sich nicht an! Hierbei darf aber nicht vergessen werden, dass der Sportlehrer Schüler der Sekundarstufe I aufgrund ihrer körperlichen Voraussetzungen ganz gezielt in den Geräteauf- und Geräteabbau einbeziehen kann. Auch kognitive Phasen sind nur begrenzt möglich, da sie ja zusätzlich Bewegungszeit klauen...“, also muss man gut planen und eine gute Organisation haben, um mit einer Lerngruppe eine effektive Einzelstunde durchzuführen.“

Tip: Wenn sich die Sporthalle auf dem Schulgelände befindet, sollte der Sportunterricht in der Sekundarstufe I einstündig erfolgen. Die Vorteile von Einzelstunden im Sportunterricht werden in Kapitel 6 – Einzelstunden sind besser als Doppelstunden – ausführlich erklärt und dargestellt.

Natürlich muss man von den zur Verfügung stehenden 45 Minuten erfahrungsgemäß 10 bis 15 Minuten abziehen. Verlustzeiten entstehen dadurch, weil...

- man sich nach dem Klingeln vor der Sporthalle trifft und dann gemeinsam hineingeht;
- evtl. die Umkleieräume erst durch den Sportlehrer aufgeschlossen werden müssen;
- manche Schüler wenig und andere viel Zeit zum Umziehen und Bereitmachen benötigen;
- sich manchmal der Beginn des Sportunterrichts verzögert, weil auf die säumigen Schüler gewartet werden muss;
- eine Anwesenheitskontrolle durchgeführt wird;
- manchmal „kleine Probleme“ kurz besprochen werden müssen;
- evtl. Disziplinschwierigkeiten erst behoben/besprochen werden müssen;
- manche Schüler ihre Sportsachen vergessen haben etc.;
- Ansagen für die Organisation getroffen werden müssen;
- die vorherige Stunde überzogen worden ist;
- der Sportlehrer oder auch die Schüler nicht immer pünktlich zum Klingeln an der Sporthalle eintreffen, das trifft immer dann besonders zu, wenn es sich um 5-Minuten-Pausen handelt.

Von einer 45-minütigen Unterrichtsstunde verbleiben in der Regel nur ca. 24 Minuten als mögliche Nettobewegungszeit (51 %).

Um die verbleibende Zeit effektiv zu nutzen, ist es wichtig und notwendig, dass der Sportlehrer seinen Unterricht sorgfältig plant und auch durchführt. Geräte und benötigte Materialien sind evtl. schon vorher rechtzeitig bereit zu stellen. Geräteinsatz, -aufbau sind klar zu strukturieren und unter Einbeziehung der Schüler durchzuführen. Übungsmöglichkeiten und -wege sind so zu organisieren, dass die Bewegungszeiten jedes einzelnen Schülers möglichst ausgedehnt werden. Natürlich ist es nicht ganz einfach, die o.g. Punkte in einer Einzelstunde zu verwirklichen. Der Sportlehrer muss versuchen, mit viel Erfahrung, fachlicher Kompetenz, pädagogischem Geschick und auch mit Unterstützung/Einbeziehung der Schüler diese Herausforderungen zu meistern.

Dieses Buch nennt Hinweise, gibt umsetzbare Tipps und veranschaulicht mit viel Praxis und kompletten Stundenbildern, wie es möglich ist, auch in Einzelstunden effektiv Sport zu unterrichten und den Mädchen und Jungen dieser Altersstufe einen interessanten und abwechslungsreichen Sportunterricht anzubieten.

Viel Erfolg bei der Umsetzung wünscht Ihnen der Kohl-Verlag und

### Übungsintensiver Sportunterricht Fachkompetenz der Sportlehrer, Einschätzung der Schüler, 10 Merkmale

- Pädagogisch anspruchsvoller, „guter Sportunterricht“ ist immer auch ein übungsintensiver Sportunterricht. Nur so lassen sich vollständige Lernprozesse von sog. Schnupperkursen unterscheiden.<sup>1</sup>
- Qualität im Sportunterricht liegt dann vor, wenn möglichst viele Schülerinnen und Schüler an sinnvoller Bewegung „dran sind“, wenn sie ihr Verständnis, ihren Erfahrungshorizont vergrößern, ihre Fertigkeiten schulen und sich aktiv am Lernprozess beteiligen (Fend 2000, 57).<sup>2</sup>
- Die Qualität des Sportunterrichts hängt in starkem Maße auch davon ab, wie groß die effektive Unterrichtszeit ist.<sup>3</sup>

Die o.g. Aussagen gelten natürlich auch für Einzelstunden, mit der durchschnittlichen Bewegungszeit von 24 Minuten.

Guter Sportunterricht braucht auch einen Mindestumfang, um nachhaltige Wirkungen zu erzielen. Deshalb sind 3 Stunden Sport in der Woche eine zentrale Forderung.

Als Sportlehrer/in scheint man zu wissen, was guter Unterricht ist: interessante und abwechslungsreiche Bewegungsangebote, gemeinsame Aktivität von Schüler/innen, individuelle Förderung, hohe Bewegungsintensität, Integration auch schwächerer Schüler, motiviertes Lernen und Üben etc.<sup>4</sup>

Wenn man sich aber selbst kritisch hinterfragt, ob der ganz normale Sportunterricht diesen Anforderungen gerecht wird, muss man schnell einige Einschränkungen machen. Folgende Faktoren führen manchmal zur Minderung der Qualität des Sportunterrichts, z.B. zu große Klassen, heterogene Lerngruppen mit großen Leistungsunterschieden (Inklusion), mangelnde motorische Voraussetzungen der Schüler, Hallenausstattung, Lärmbelästigung durch Doppelbelegung der Sporthalle und manchmal sicher auch das undisziplinierte Verhalten und evtl. die mangelnde Motivation der Jugendlichen.

Ganz wichtig ist die fachliche Kompetenz der Sportlehrer mit einer breit angelegten Sach- und Fachkenntnis, d.h. in der Schule der Sekundarstufe I werden Sportlehrer gebraucht, die in vielen sportlichen Disziplinen und Fachgebieten „Zu Hause“ sind, damit die Bewegungsfelder auch annähernd abgedeckt/unterrichtet werden können. Spezialisten, die nur „Volleyball oder Basketball unterrichten“ können, sind hier fehl am Platz.

<sup>1</sup> Wydra, G.: Qualitative und quantitative Aspekte des Sportunterrichts, S. 2

<sup>2</sup> Fend, Helmut: Qualität und Qualitätssicherung im Bildungswesen. In: Zeitschrift für Pädagogik 41. Beiheft (2000), S. 55 - 72

<sup>3</sup> Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 136

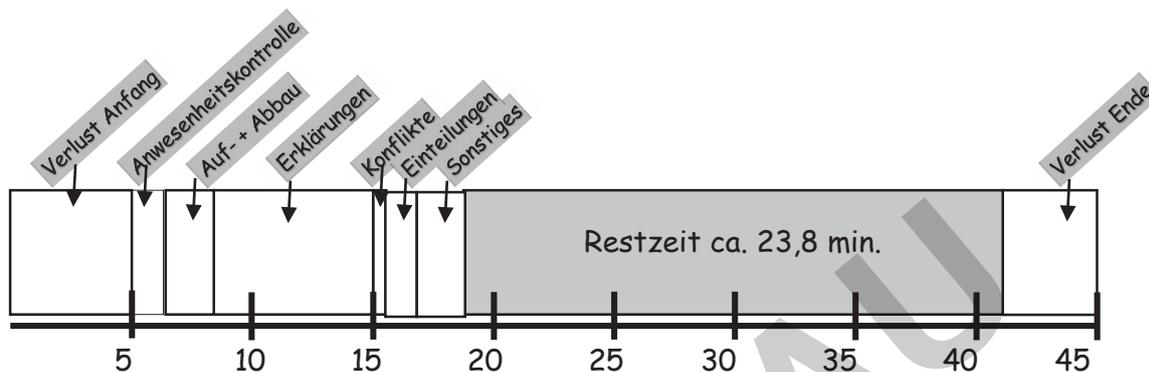
<sup>4</sup> Dober, R.: Verbesserung der Unterrichtsqualität im Sportunterricht – Thesen ([www.gew.sportkommission.de/](http://www.gew.sportkommission.de/))

# 5 Bewegungszeiten in Einzel- und Doppelstunden

Die „echte Bewegungszeit“ in einer Einzelstunde liegt prozentual höher als in einer Doppelstunde

Die Diskussion darüber, wie viel Bewegungszeit in einer Einzelstunde wirklich übrig bleibt, wird durch die folgenden Aussagen klar belegt und sollte Anlass sein, Überlegungen anzustellen, wie die zur Verfügung stehende Zeit noch besser und optimaler genutzt werden kann.

In einer aktuellen Untersuchung kommt Hoffmann (2009) bezüglich der Bewegungszeit im Sportunterricht zu folgendem Ergebnis:<sup>1</sup>



Von einer 45-minütigen Unterrichtsstunde verbleiben also nur ca. 24 Minuten als mögliche Nettobewegungszeit (51 %). Bewegung wird in diesen Untersuchungen als sportliche Aktivität bezeichnet, alltägliche Bewegungsabläufe gehören nicht dazu.

Bei der durchschnittlichen Bewegungszeit in einer Einzelstunde mit einer Nettobewegungszeit von ca. 24 Minuten liegt die tatsächliche Bewegungszeit bei einem sportschwachen Schüler bei gut 8 Min. (18 %), bei einem durchschnittlichen Schüler bei ca. 9,5 Min. (21 %). Die durchschnittlichen Bewegungszeiten in einer Doppelstunde sind vergleichbar, die mögliche Nettobewegungszeit liegt bei ca. 50,5 Min. (56 %), die tatsächliche Bewegungszeit eines sportschwachen Schülers bei ca. 13 Min. (14 %), die eines durchschnittlichen Schülers bei ca. 16 Min. (18 %).<sup>2</sup>

	Einzelstunde	Doppelstunde
Nettobewegungszeit	24 Min. (= 53 %)	50,5 Min. (= 56 %)
Tatsächliche Bewegungszeit	9,5 min (= 21 %)	16 Min. (= 18 %)

**Anmerkung:** Interessant ist sicher die Feststellung, dass bei einer Einzelstunde (9,5 Min. = 21 %), die prozentuale Bewegungszeit höher liegt, als in einer Doppelstunde (16 Min. = 18 %).

Verlustzeiten, entstehen häufig, weil ...

- der Sportlehrer unpünktlich ist;
- die Schüler manchmal unpünktlich sind, besonders in einer 5 Min. Pause, da die vorherige Stunde nicht pünktlich beendet wurde;
- die Sporthalle und Umkleieräume erst aufgeschlossen werden müssen;
- manche Schüler sich langsam umziehen und dadurch bedingt ein verzögerter Beginn entsteht;
- eine Anwesenheitskontrolle vorgenommen wird;

<sup>1</sup> Hoffmann, A.: (2011): Bewegungszeit als Qualitätskriterium des Sportunterrichts, Spectrum der Sportwissenschaften, 23 (1), S. 25 - 51

<sup>2</sup> Hoffmann, A.: (2011): Bewegungszeit als Qualitätskriterium des Sportunterrichts, Spectrum der Sportwissenschaften, 23 (1), S. 25 - 51



**2. Teil (Hauptteil)**

**Leistungsteil:**

**ca. 15-18 Min.**

**Benötigte Geräte:**

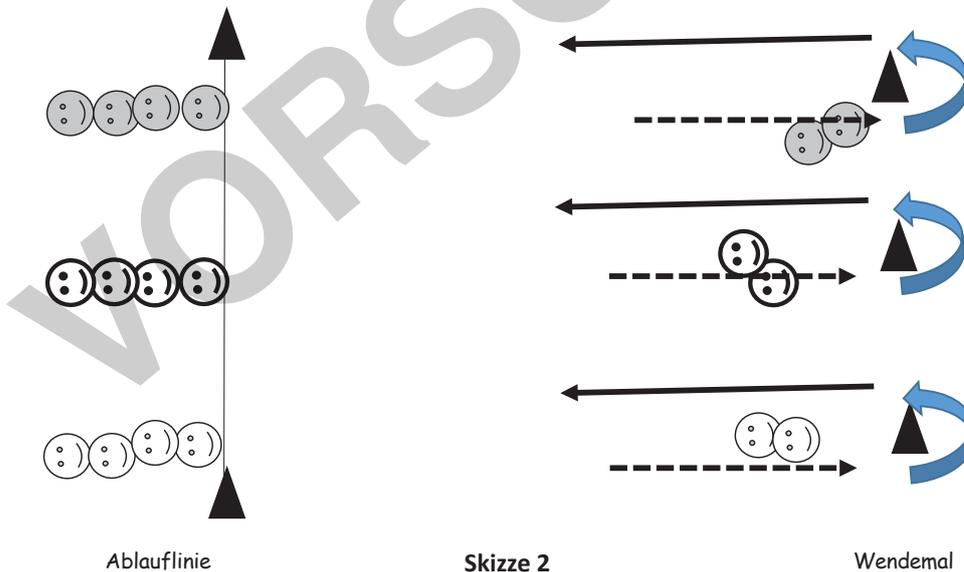
6 Pylone, 6 Sprungseile

**Spielfeld/Übungsfläche:** Die ganze Sporthalle

**Organisation/Hinweise:** Die Schüler bilden drei Mannschaften, evtl. zählt der Sportlehrer aufgrund seiner Kenntnis schnell selbst durch – „1“ – „2“ und „3“, sodass ohne großen Verzug die Mannschaften zustandekommen. Die Ablaflinie und die Wendemale werden durch Pylone markiert. Die drei Gruppen stellen sich hintereinander an der Ablaflinie auf.

**Bewegungsangebot**

**Anhängerauslauf:** Auf Signal des Sportlehrers startet der erste Schüler jeder Mannschaft, umläuft das Wendemal und kommt dann zur Startlinie zurück. Dort fasst er den zweiten Spieler seiner Mannschaft an und umläuft mit ihm gemeinsam wieder das Wendemal, um anschließend den dritten Schüler seiner Mannschaft mitzunehmen. So wird mit jeder Runde ein weiterer Spieler der jeweiligen Mannschaft mit Handfassung auf die Laufstrecke mitgenommen. Es gewinnt die Mannschaft die zuerst geschlossen mit allen Läufern die Ablaflinie überläuft, ohne dass dabei die Handfassung verloren geht (Skizze 2).



Es hat sich bewährt, für die Einlauffolge Punkte zu verteilen: der Sieger erhält 5 Punkte, der zweite Platz bringt 3 Punkte und der dritte Platz 1 Punkt. Welche Mannschaft hat nach drei Durchgängen die meisten Punkte?



**Hinweise**

Dieses Spiel beinhaltet den großen Vorteil, dass leistungsstärkere Schüler mehr Runden laufen können (müssen) als leistungsschwächere Schüler, entsprechend muss die Aufstellung organisiert werden.

**4. Station – Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur und Schulen der Koordination**

Zu zweit mit Handtuch und einem Ball: ein Handtuch an den Ecken halten und damit einen Ball hochwerfen und wieder auffangen (Abb. 9).

**Wertung: jedes erfolgreiche Auffangen des Balles = 1 Punkt**

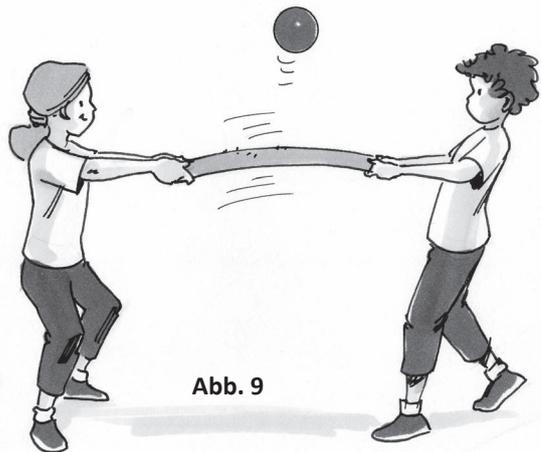


Abb. 9

**5. Station – Kräftigung der Rückenmuskulatur**

Beide Schüler liegen sich in Bauchlage auf einer Matte gegenüber (Abstand ca. 1,5 bis 2 m), die Schultern schließen mit der Mattenkante ab. Schüler A hebt den Oberkörper und die leicht gebeugten Arme vom Boden ab und stößt den Medizinball (aus Gummi) mit beiden Händen kräftig von sich weg zum Partner. Dieser nimmt den Ball an, hebt den Oberkörper und die Ellenbogen vom Boden ab und stößt ihn zum Partner zurück. So hin und her üben (Abb. 10).

**Wertung: Jeder Stoß des Balles = 1 Punkt.**



Abb. 10



**Hinweise**

Diese Übung gelingt besser, wenn Arme, Ellenbogen und Hände leicht vom Boden abgehoben werden. Der Übende sorgt dafür, dass der Medizinball genau zum Partner gestoßen wird, um evtl. Abweichungen zu vermeiden.

**6. Station – Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur und Schulen der Koordination**

Zwei Schüler halten ein Kastenteil etwa hüfthoch und legen einen Gymnastikball darauf. Durch gleichzeitiges schwinghaftes Anheben des Kastenteils wird der Ball hochgeworfen, anschließend wieder aufgefangen und dadurch zum Prellen gebracht (Abb. 11).

**Wertung: Jedes erfolgreiche Auffangen nach dem Hochprellen des Balles = 1 Punkt**

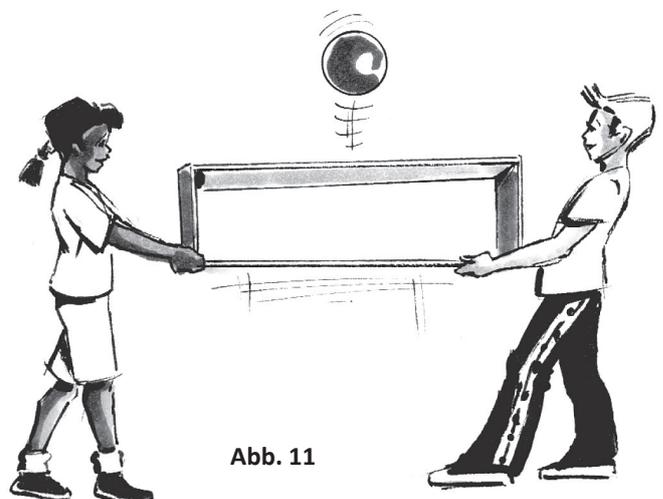


Abb. 11

## Stundenbild 12: Es geht auch ohne Geräte – mit dem Partner macht es noch mehr Spaß

Bewegungsangebote/  
Ziele

- Anwenden der Grundtätigkeiten Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Stützen, Schieben
- Kräftigung der Hauptmuskelgruppen und Schulen der allgemeinen körperlichen Gewandtheit
- Verbessern der Anpassungs-, Reaktions-, Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit

Geeignet für: 5./6. Klasse



1. Teil (Einleitung)

Erwärmung:

ca. 3-5 Min.

**Benötigte Geräte:**

Keine

**Spielfeld/Übungsfläche:** Die Hälfte der Sporthalle

**Organisation/Hinweise:** Jeder Schüler sucht sich einen Partner, mit dem er die ganze Stunde spielt und übt. Die Schülerpaare verteilen sich in der ausgewählten Hälfte der Sporthalle.

### Bewegungsangebot

- **Klatschübung:** Beide Schüler stehen sich gegenüber und führen kleine Schluss-sprünge auf der Stelle aus. Beim ersten Hüpfen klatschen sie in die eigenen Hände, beim zweiten Hüpfen klatschen sie überkreuz „rechts zu rechts“ in die Hand des Partners. Beim dritten Hüpfen klatschen sie wieder in die eigenen Hände, beim vierten Hüpfen wieder überkreuz in die linke Hand des Partners usw. (Abb. 32).

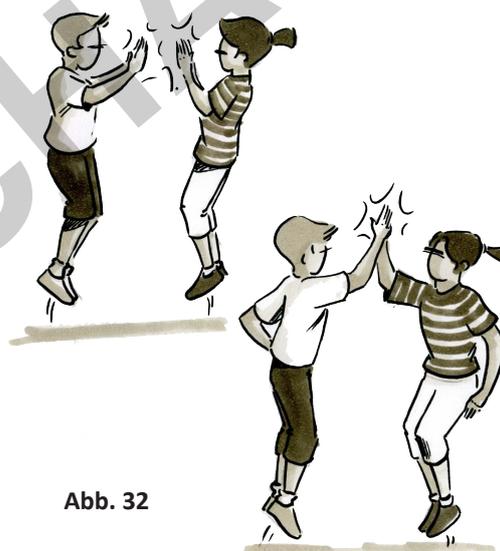


Abb. 32

### Wenn noch Zeit ist...

- Zusätzlich zu den Bewegungen der Hände auch noch die Beinarbeit verändern, z.B. Wechsel zwischen Schlusssprung und Grätschsprung, evtl. auch Überkreuzsprünge.



**Stundengelenk – Übergang:** Es geht ohne Zeitverzug gleich weiter, die Übungen des Hauptteils werden in Partnerform durchgeführt.

## Stundenbild 17: Kräftigungsübungen mit Seitenwechsel

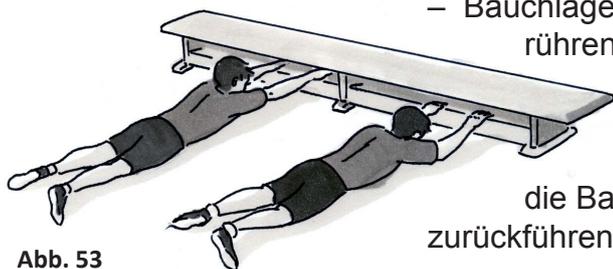


Abb. 53

- Bauchlage, die Arme sind gebeugt und die Hände berühren den Balken der Bank. Der Blick geht dabei zum Boden (kein Hohlkreuz), Oberkörper etwas aufrichten und die Arme zwischen Balken und Sitzfläche strecken, ohne dass die Bank berührt wird. Anschließend die Arme wieder zurückführen und danach erneut strecken (Abb. 53).

### Seitenwechsel

Auch nach der zweiten Übung warten die Schüler einen kleinen Moment. Danach erfolgt der Seitenwechsel der Gruppen A und C und gleich danach der Wechsel der Gruppen B und D. Danach stehen die Gruppen wieder an ihrem Ausgangspunkt und warten auf die Ansage des Sportlehrers zur nächsten Übung.

- Aus dem Grätschstand über der Turnbank mit kräftigem Armeinsatz Schlussprung auf die Bank. Anschließend wieder in den Grätschstand springen usw.. Wenn möglich, rhythmisch auf- und niederspringen. Sollte ein Schüler noch nicht auf die Bank springen können, darf er auch auf die Sitzfläche der Bank steigen und anschließend wieder auf den Boden hinabsteigen (Abb. 54).



Abb. 54

### Seitenwechsel

Am Ende der Übungszeit warten die Schüler einen kleinen Moment. Danach erfolgt der Seitenwechsel der Gruppen A und C und gleich danach der Wechsel der Gruppen B und D. Danach stehen die Gruppen an der gegenüberliegenden Bank und warten auf die Ansage des Sportlehrers zur nächsten Übung.

- Rückenlage, Hände an die Ohren legen, einen Fuß auf und einen Fuß unter der Sitzfläche der Bank: Aufrichten des Oberkörpers bis ca. 45 Grad erreicht werden, einen Moment in dieser Position bleiben, dann wieder absenken und in die Ausgangsstellung zurückkommen (Abb. 55).



Abb. 55

### Seitenwechsel

Auch nach der vierten Übung warten die Schüler einen kleinen Moment. Danach erfolgt der Seitenwechsel der Gruppen A und C und gleich danach der Wechsel der Gruppen B und D. Danach stehen die Gruppen wieder an ihrem Ausgangspunkt und warten auf die Ansage des Sportlehrers zur nächsten Übung.