

Inhalt

	<u>Seite</u>
1. Vorwort	6
2. Sportunterricht in der Grundschule	7 - 8
3. Jede zweite Sportlehrkraft unterrichtet fachfremd	9 - 11
4. Einzelstunden sind besser als Doppelstunden	12 - 13
5. Qualität und Effektivität von Sportstunden	14 - 16
6. Bewegungszeit in Einzelstunden und Maßnahmen zur Optimierung	17 - 19
7. Hinweise zu den Stundenbildern: Struktur, Ablauf und Durchführung	20 - 23

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 – Sport fachfremd unterrichten, Kohl Verlag Kerpen 2011
- 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
- Wydra, G.: Qualitative und quantitative Aspekte des Sportunterrichts, Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes, Saarbrücken 2008

Stundenbilder 1 bis 40 in der Übersicht

In der Praxis hat es sich bewährt, die einzelnen Stundenbeispiele Klassen/Jahrgängen zuzuordnen. Diese Zuordnung erfolgte aufgrund der langjährigen Erfahrungswerte des Autors.

Diese 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 und die hier vorgeschlagene Organisationsform von den Schülern seiner Klasse zu schaffen ist. So kann es also auch sein, dass eine 1. Klasse ein Thema, das hier für die 2./3. Klasse vorgesehen ist, ohne weiteres lösen kann. Oder umgekehrt ... eine 3. Klasse beschäftigt sich intensiv mit einem Stundenbeispiel, das hier für die 1./2. Klasse vorgesehen ist.

Nr.	Titel/Thema	Klasse	Seite
1	Sammeln neuer Bewegungserfahrungen an einer „schwebenden“ Turnbank	1./2.	23-25
2	Matten als ganz normale Turn- und Sportgeräte	1./2.	26-28
3	Hinauf und herunter an schrägen Ebenen und Kastentreppen	1./2.	29-32
4	Mit Teppichfliesen intensiv und variantenreich üben	1./2.	33-36
5	Kräftigung der Hauptmuskelgruppen an und mit Turnbänken	1./2.	37-40
6	Intensives Üben an 4 Stationen im Oval	1./2.	41-44
7	Spielen und Üben mit Zeitungen	2./3.	45-47
8	Seitenwechsel variantenreich gestalten	2./3.	48-51
9	Abwechslungsreiche Spiel- und Übungsformen mit Pylonen (Markierungskegel)	2./3.	52-54
10	Linienläufe und Kräftigen der Hauptmuskelgruppen mit dem und am Tau	2./3.	55-57
11	Partnerübungen an parallel stehenden Bänken	2./3.	58-61
12	Balancieren und im Gleichgewicht bleiben	2./3.	62-65
13	Mit- und gegeneinander kleine Spiele spielen	2./3.	66-68
14	Abwechslungsreiches Üben an kleinen Kästen und Kastentreppen	2./3.	69-71
15	Mit Bierdeckeln variantenreich üben und spielen	2./3.	72-74
16	Üben von Hockwende und Rolle vorwärts an Turnbänken und Weichboden	2./3.	75-77

Nr.	Titel/Thema	Klasse	Seite
17	Partnerübungen mit Bällen	2./3.	78- 80
18	Vom Hockwenden über Linien zur Hockwende an Turnbänken	2./3.	81- 83
19	Hinauf und herunter an Stegen mit Kasten und Tauen	2./3.	84- 87
20	Stützkraft verbessern und Handstand vorbereiten	2./3.	88- 90
21	Drei Gruppen – drei Spiele in Variationen	2./3.	91- 93
22	Bewegungsaufgaben an waagerechten und senkrechten Matten	2./3.	94- 97
23	Vom Durchlaufen zum ersten Seilspringen	2./3.	98-100
24	Einzel- und Partnerübungen mit Stäben	2./3.	101-103
25	Spielen und kräftigen – eine Sportstunde ohne Geräte	3./4.	104-107
26	Ausdauerschulung an vier Stationen	3./4.	108-110
27	Mit Markierungskegeln und Bällen variantenreich spielen und üben	3./4.	111-113
28	Gruppenaufgaben mit und an Kastenteilen	3./4.	114-117
29	Von Schluss- und Grätschsprüngen zur Grätsche über den Bock	3./4.	118-121
30	In Dreiergruppen mit Stäben spielen und üben	3./4.	122-125
31	Bälle und Stäbe kombiniert anwenden	3./4.	126-128
32	Mit Gymnastikreifen vielseitig und abwechslungsreich üben und spielen	3./4.	129-132
33	Übungen zu dritt mit Medizinbällen	3./4.	133-136
34	Kräftigungsübungen in Vierergruppen an kleinen Kästen	3./4.	137-140
35	Der Ball im Mittelpunkt: werfen und prellen in Variationen	3./4.	141-143
36	Ball und Reifen kombiniert anwenden	3./4.	144-147
37	Von Ganzkörperübungen zur Akrobatik	3./4.	148-151
38	Fitnessstudio Sporthalle – Partnerübungen	3./4.	152-154
39	Stationsbetrieb mit Bällen	3./4.	155-157
40	Turnbänke „über Kopf“ – Sammeln neuer Bewegungserfahrungen	3./4.	158-160

1 Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

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

Der ganz normale Sportunterricht in der Grundschule findet nach wie vor wie die meisten Pflichtstunden in den anderen Unterrichtsfächern auch 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! Auch kognitive Phasen sind fast unmöglich, da sie ja zusätzlich Bewegungszeit klauen ...“, also muss man gut planen und eine gute Organisation haben, um mit einer Lerngruppe eine effektive Einzelstunde durchzuführen.“

Tipp: Wenn die Sporthalle sich auf dem Schulgelände befindet, sollte der Sportunterricht in der Grundschule einstündig erfolgen. Die Vorteile von Einzelstunden im Sportunterricht der Grundschule werden in Kapitel 4. – 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 Kinder wenig und andere viel Zeit zum Umziehen und Bereitmachen benötigen;
- sich manchmal der Beginn des Sportunterrichts verzögert, weil auf die säumigen Kinder 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 bereitzustellen. Geräteinsatz und -aufbau sind klar zu strukturieren. 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 und pädagogischem Geschick diese Herausforderungen zu meistern. Die Fragen der Mädchen und Jungen, Stunden oder schon am Tag vorher: „Was machen wir im Sport?“ ist die beste Bestätigung.

Dieses Buch nennt Hinweise, gibt 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 einen interessanten und abwechslungsreichen Sportunterricht anzubieten.

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

2 Sportunterricht in der Grundschule

Am Sportunterricht der Grundschule nehmen prinzipiell alle Mädchen und Jungen im Rahmen der Schulpflicht teil.

Man spricht heute vom Doppelauftrag des Schulsports. Im Hinblick auf den Doppelauftrag ist ein Sportunterricht dann erzieherisch zu nennen, wenn mit ihm sowohl Bewegungsbildung (Erziehung zum Sport) als auch Allgemeinbildung (Erziehung durch Sport) intendiert wird.¹

- Der Sport in der Schule findet mehrstündig pro Woche mit verpflichtender Teilnahme statt.²
- Für den Sportunterricht in der Primarstufe werden einheitlich drei Wochenstunden veranschlagt, die als Einzelstunden angeboten werden sollten.³

In den Sportstunden werden die Mädchen und Jungen mit den verschiedenen curricular ausgewiesenen Sport- und Bewegungsangeboten vertraut gemacht, die in Bewegungsfeldern / Erfahrung- und Lernfeldern / Lernbereichen etc. zusammengefasst sind, z.B.

1. Spielen – 2. Turnen und Bewegungskünste – 3. gymnastisch-rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung – 4. Laufen, Springen, Werfen – 5. Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen – 6. Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten – 7. Miteinander kämpfen und Kräfte messen.⁴

Wenn sich die Turn-/Sporthalle auf dem Schulgelände befindet und ohne weite Wege schnell erreicht werden kann, sollte der Sportunterricht immer in Einzelstunden durchgeführt werden – weitere Erläuterungen und wissenschaftliche Erkenntnisse dazu in Kapitel 4: Einzelstunden sind besser als Doppelstunden.

Schüler schätzen ihren Sportunterricht insgesamt sehr positiv ein, wobei das Verbessern der eigenen Leistungsfähigkeit – im Sinne von gesund und fit sein oder werden und das Lernen von neuen Sportarten oder Bewegungsfertigkeiten für die außerschulischen Sportaktivitäten besonders wichtig ist.

In den Augen der Schüler solle der Sportunterricht die „Gesundheit und Fitness fördern“ (88 % wichtig bis sehr wichtig), zur „Verbesserung der sportlichen Leistung“ beitragen (80 %), „Ausgleich zu anderen Fächern schaffen“ und „Fairness im Umgang miteinander“ fördern (je 77 %) und „Neues aus dem Sport zeigen“ (75 %).⁵

Schüler, 4. Klasse: *„Ohne Sport ist man nicht gut in der Schule. Man muss sich austoben können, dann wird mein Kopf freier. Ich fände es gut, wenn es mehr Sport geben würde.“*

¹ Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 13

² Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 6

³ Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 37

⁴ Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für die Grundschule – Schuliabgänge 1-4 – Sport

⁵ Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 112

3 Jede zweite Sportlehrkraft unterrichtet fachfremd

In den meisten Fällen wird der Sportunterricht an Grundschulen fachfremd erteilt, d.h. es sind keine „Fachleute“ vorhanden, die die vorgesehenen zwei bis drei Sportstunden pro Woche unterrichten können. In der Regel muss dann die Klassenlehrerin oder eine andere Lehrkraft, die „ganz sportlich ist“ und sich für fähig hält und sich „das“ zutraut, den Sportunterricht übernehmen.

Aufgrund des Klassenlehrerprinzips in der Grundschule ist der fachfremd unterrichtende Anteil in dieser Schulform am höchsten, d.h. konkret – es gibt viele Schüler, die im Laufe ihrer vier Grundschuljahre nie von einem ausgebildeten Sportlehrer unterrichtet werden.¹

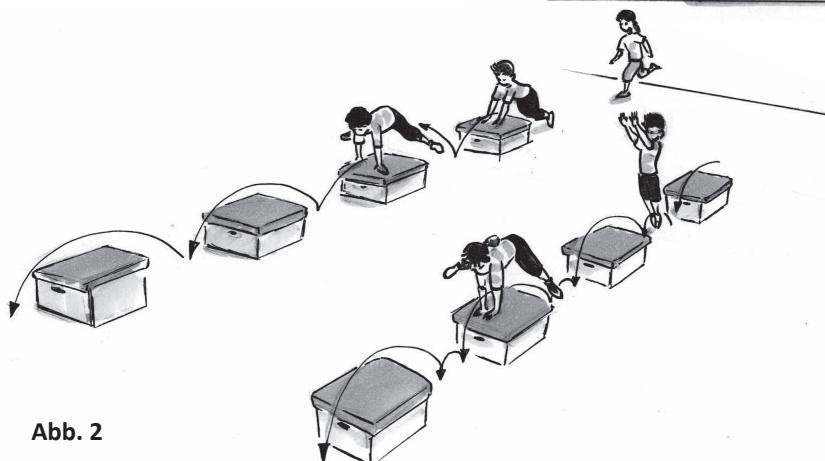
Fazit: Die Versorgung mit Sportlehrkräften ist eher eine absolute Ausnahmeerscheinung. An den Grundschulen unterrichtet im Schnitt jede zweite Sportlehrkraft fachfremd.

Sport fachfremd zu unterrichten ist das schwerste Fach, da die Schüler nicht an ihrem festgelegten Platz sitzen, sondern alle in Bewegung sind und sich frei oder mit und an Geräten betätigen.

Sport ist sehr spezifisch und deshalb auch komplex, da neben der fachspezifischen Ebene auch Sicherheitsbestimmungen hinzukommen. Man muss sich damit auskennen, um evtl. Gefahrenmomente richtig einzuschätzen bzw. zu erkennen und sie durch geeignete Maßnahmen abzustellen.

Die folgenden exemplarisch genannten Beispiele verdeutlichen und konkretisieren die o.g. Punkte

- Welche **methodische Übungsreihe** ist sinnvoll, um vielen Schülern das Erfolgserlebnis der Grätsche über den Bock zu ermöglichen (Abb. 1-3);



3 Jede zweite Sportlehrkraft unterrichtet fachfremd

- welche Möglichkeiten gibt es, um Großgeräte anders zu nutzen und zu einer **Bewegungslandschaft** zusammenzustellen (Abb. 4);

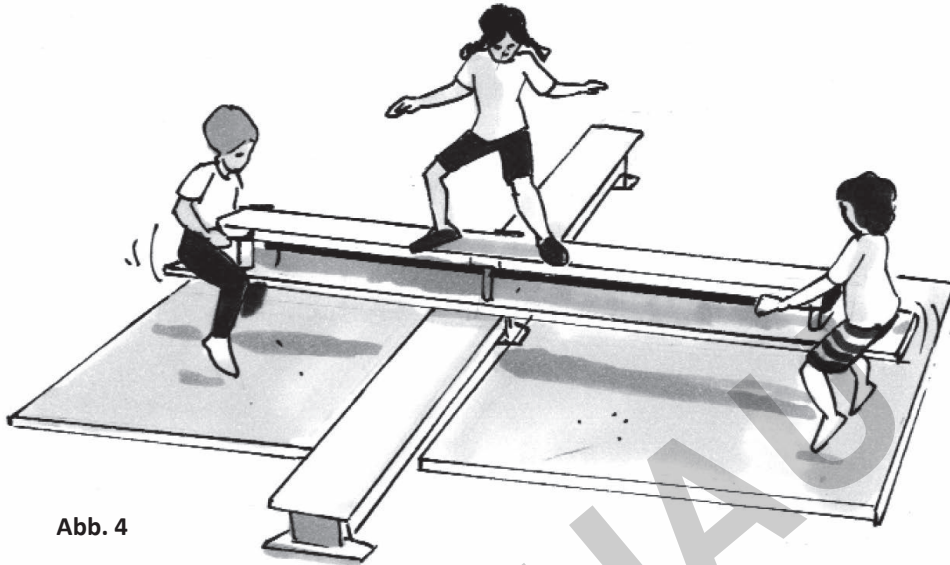


Abb. 4

- welche Tipps sind hilfreich und helfen Schülern, ihre **Wurftechnik beim Schlagballwurf** zu verbessern usw. (Abb. 5).



Abb. 5

Der Rechtshänder führt mit dem gehaltenen Ball über Kopf eine Vierteldrehung rechts aus, wobei der rechte Fuß nur leicht mit dreht, während der linke Fuß angehoben und mit dem Fußballen vor dem Körper neu aufgesetzt wird, sodass jetzt die linke Körperseite in Wurfrichtung (zur Wand) zeigt. Durch die Vierteldrehung wird die Wurfarmschulter rückgenommen, und die rechte Wurfhand gelangt hinter den Ball, während die linke Hand nur noch Haltefunktion hat (umfasst den Ball von vorn). Aus dieser Haltung wird der Ball gegen die Wand geworfen.

4 Einzelstunden sind besser als Doppelstunden

Immer wieder wird grundsätzlich darüber diskutiert, ob es besser ist, Sportunterricht in Einzelstunden oder Doppelstunden durchzuführen.

Folgende Meinungen werden dabei immer wieder vertreten...

- „In Doppelstunden haben die Schülerinnen und Schüler viel mehr Bewegungszeit, weil das lästige Umziehen prozentual nicht so viel der Unterrichtszeit raubt.“
- „In Einzelstunden kann es ja passieren, dass man kaum Zeit in der Sporthalle verbringt.“
- „Wobei ich gerade bei Sport auch drei Einzelstunden durchaus sinnvoll finde. Hier kommt es sicher auf den Weg zur Turnhalle an. Bei uns dauert das nur 1 Minute. Und da ist es gerade für sehr aktive Kinder doch ganz gut, dass an 3 von 5 Tagen Sport ist.“

Welche Überlegungen und Erfahrungen kann man hinter diesen Aussagen vermuten? Natürlich fühlt sich der Sportlehrer vor Ort bei Einzelstunden häufig auch unter Druck und Zeitnot, weil nur insgesamt 45 Minuten zur Verfügung stehen und alles „vorausschauender“, konkreter geplant und auch praktisch umgesetzt werden muss. Aus der eigenen Erfahrung weiß ich aber auch, dass man sich bei Doppelstunden rein gefühlsmäßig einfach mehr Zeit lässt, weil es ja nicht so darauf ankommt usw..

- Genauere Angaben dazu finden Sie in Kapitel 6: **Bewegungszeit in Einzelstunden und Maßnahmen zur Optimierung.**

Den Sportunterricht der Woche in drei Einzelstunden zu erteilen, ist durchaus sinnvoll, weil die Mädchen und Jungen an drei von fünf Tagen eine sportliche Einheit absolvieren. Wobei natürlich immer die jeweiligen örtlichen Voraussetzungen zu beachten sind, d.h. immer dann, **wenn die Sporthalle auf dem eigenen Schulgelände liegt und schnell zu erreichen ist, sollte der Sportunterricht in Einzelstunden stattfinden.**

Entscheidend ist, wie Sportstunden inhaltlich genutzt werden und in wieviel Einheiten pro Woche der zur Verfügung stehende Stundenumfang aufgeteilt werden kann. **Aus trainingswissenschaftlicher Sicht ist nicht so sehr das gesamte Zeitbudget ausschlaggebend, sondern viel mehr die Häufigkeit der Belastungseinheiten pro Woche** (Hollmann/Hettinger 1990, 120; Mellerowicz/Meller 1984, 40f.).

In der Regel kann man davon ausgehen, dass der Sportunterricht an Grundschulen in folgenden Formen stattfindet:

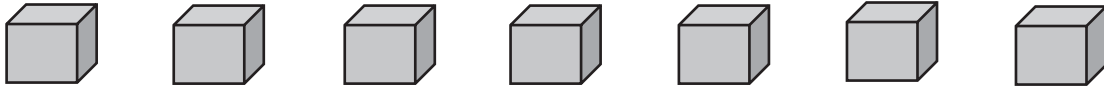
- einmal (eine Doppelstunde),
- zweimal (eine Doppelstunde und eine Einzelstunde),
- dreimal (drei Einzelstunden).

Wie stehen also die Chancen für ein erfolversprechendes Sich-Bewegen, Belasten, Üben und Trainieren?

In drei Einzelstunden pro Woche kann die körperliche Verfassung bei nicht hochtrainierten Schülerinnen und Schülern deutlich verbessert werden. Das trifft auf die Schulen zu, die ihr dreistündiges Angebot in Einzelstunden splitten.¹

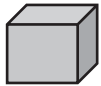
4 Einzelstunden sind besser als Doppelstunden

Abhängigkeit des Trainingszustandes von den Trainingsabständen²



Tägliches Training: **sehr (zu) kurze Pausen**

Die Abstände sind zu kurz, die Wiederherstellung bleibt unvollständig: „Übertraining“. Im Grundschulbereich sowieso nicht zu verwirklichen.



Wöchentliches Training: **sehr (zu) lange Pausen**

Die Abstände zwischen den „Reizsetzungen“ sind zu lang, so würde es bei einer Doppelstunde Sportunterricht aussehen. Man tritt auf der „Stelle“ – keine Leistungsverbesserung!



Training für jeden zweiten Tag: **für Schüler optimale Pausen!**

Für den normalen Schüler und den „Durchschnittssportler“ wäre es ideal, wenn pro Woche drei bis vier Trainingseinheiten (Reizsetzungen) absolviert würden. Bei drei Einzelstunden Sportunterricht in der Grundschule und gleichmäßiger Verteilung in der Woche, kommt man diesem Idealfall schon sehr nahe. Langfristig kann man so seine körperlich-motorische Leistungsfähigkeit verbessern.

Um den Sportunterricht schon in der Grundschule zu effektiveren und langfristig auch eine Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit insgesamt zu erreichen, sollten folgende Punkte beachtet und berücksichtigt werden:

- Die Aufteilung der pro Woche zur Verfügung stehenden Sportstunden in Einzelstunden ist dringend erforderlich, da der Abstand zwischen den einmalig durchgeführten Doppelstunden im Wochenrhythmus zu groß ist.
- Wenn möglich sollten die Sportstunden gleichmäßig über die gesamte Woche verteilt werden, z.B. Montag, Mittwoch und Freitag. Natürlich hängt dies u.a. von der Stundenplangestaltung insgesamt und von der Einsetzbarkeit der Sportlehrkraft bzw. der Verfügbarkeit der Sporthalle ab.
- In jeder Sportstunde muss gezielt „belastet“ werden, d.h. es müssen gleichermaßen der Kreislauf beansprucht, aber auch die Hauptmuskelgruppen angesprochen werden, damit langfristig eine Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit eintritt.

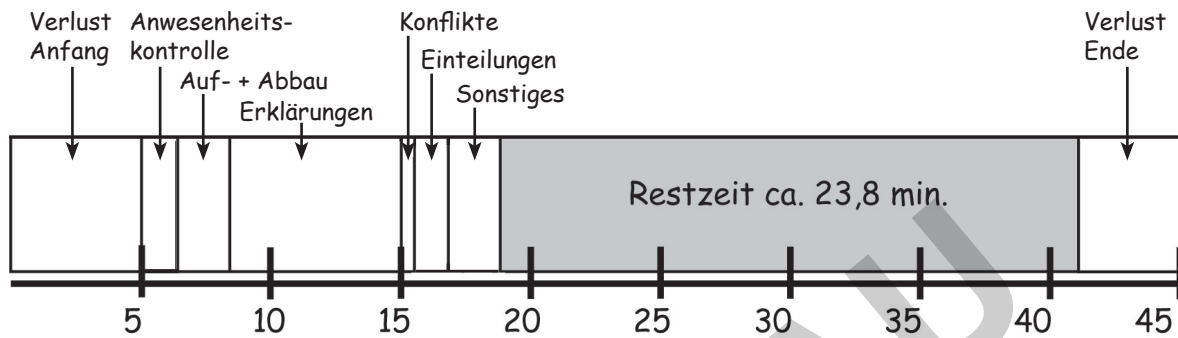
Die in diesem Buch aufgeführten Stundenbeispiele veranschaulichen, dass es auch bei einem Zeitumfang von evtl. nur 25 – 30 Minuten pro Schulstunde möglich ist, die Schüler zu belasten und einen intensiven Sportunterricht zu organisieren.

Jeder Schulleiter bzw. Sportlehrer sollte sich unter Beachtung der o.g. Punkte dafür einsetzen, dass der Sportunterricht in der Grundschule trotz des geringeren Zeitumfangs in Einzelstunden durchgeführt wird, weil die Schüler so über die Woche verteilt drei sportlich-motorische Belastungen (Reizsetzungen) erfahren.

6 Bewegungszeit in Einzelstunden und Maßnahmen zur Optimierung

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:¹



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 %).²

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

Verlustzeiten, entstehen häufig, weil ...

- der Sportlehrer unpünktlich ist;
- die Schüler manchmal unpünktlich sind, besonders in einer 5-Minuten-Pause, da die vorherige Stunde nicht pünktlich beendet wurde;
- die Sporthalle und Umkleideräume erst aufgeschlossen werden müssen;
- manche Schüler sich langsam umziehen und dadurch bedingt ein verzögerter Beginn entsteht;
- eine Anwesenheitskontrolle vorgenommen wird;
- notwendige organisatorische Hinweise gegeben werden und durch den Auf- bzw. Abbau der Geräte;

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

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

7

Hinweise zu den Stundenbildern: Struktur, Ablauf und Durchführung

Damit Einzelstunden im Sport gelingen, müssen sie gut geplant und strukturiert sein. Ziel muss es sein, den Mädchen und Jungen ein interessantes und abwechslungsreiches Übungs- und Spielangebot zu machen und die zur Verfügung stehende Zeit mit entsprechenden Organisationsformen und anderen Maßnahmen effektiv zu nutzen.

Die folgenden Stundenbilder versuchen, **eine lange Einbindung der SchülerInnen in motorische Aktivitäten, d.h. eine Ausweitung des Anteils „echter“** Bewegungszeit der Schülerinnen und Schüler durch entsprechende Organisationsformen und das Stellen von Zusatzaufgaben zu erreichen.

Alle Stundenbilder sind so geplant und aufgebaut, dass die unter Kapitel 6 genannte Bewegungszeit von ca. 24 min. berücksichtigt wird, d.h. für die Einleitung werden immer nur ca. 3-5 min., für den Hauptteil ca. 15-18 min. und für den Schlussteil wiederum nur 3-5 min. eingeplant.

Die folgenden Hinweise orientieren sich am Aufbau und an der Struktur der in diesem Buch anschaulich dargestellten Stundenbeispiele

Lesen Sie die folgenden Erläuterungen bitte sehr genau, damit Sie die Stundenbilder sofort umsetzen können.

Damit der Sportlehrer sofort weiß, worum es geht, hat jedes Stundenbild einen bestimmten thematischen Schwerpunkt, z.B.

- Stundenbild 4: Mit Teppichfliesen intensiv und variantenreich üben
- Stundenbild 10: Linienläufe und Kräftigen der Hauptmuskelgruppen mit und am Tau
- Stundenbild 26: Ausdauerschulung an vier Stationen usw.

Daran schließen sich die Bewegungsangebote/Ziele an, z.B.

Bewegungsangebote/ Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Anwenden der Grundtätigkeiten Laufen, Werfen, Fangen, Balancieren, Heben, Tragen • Schulen der Arm- und Haltekraft und der Kraftausdauer • Verbessern der Anpassungs-, Rhythmus- und Orientierungsfähigkeit
Geeignet für:	1./2. Klasse

Dann folgen die Hinweise zu den einzelnen Stundenteilen ...



1. Teil (Einleitung) Erwärmung: ca. 3-5 min.

Benötigte Geräte: Welche Geräte werden benötigt
Spielfeld/Übungsfläche: Angaben über die Größe der Übungs- bzw. Spielfläche
Organisation/Hinweise: Erläuterungen zum Ablauf und zum Geräteinsatz

Bewegungsangebot

Es werden die Übungen bzw. das kleine Spiel genannt bzw. näher beschrieben.

Stundenbild 1: Sammeln neuer Bewegungserfahrungen an einer „schwebenden“ Turnbank

- Ablauf wie zuvor, aber der übende Schüler geht bis zur Mitte der Bank und bleibt dort stehen. Mit leicht gebeugten Knien und in Schrittstellung hält er sich rechts und links an den Schultern der Mitschüler fest. Die Bank wird wieder leicht angehoben und gemeinsam vor- und wieder zurückgeschwungen, sodass eine Schaukelbewegung entsteht. Ca. 3-5 x hin und herschwingen, dann nach vorn gehen und absteigen, sodass der nächste Schüler aufsteigen kann (Abb. 9).

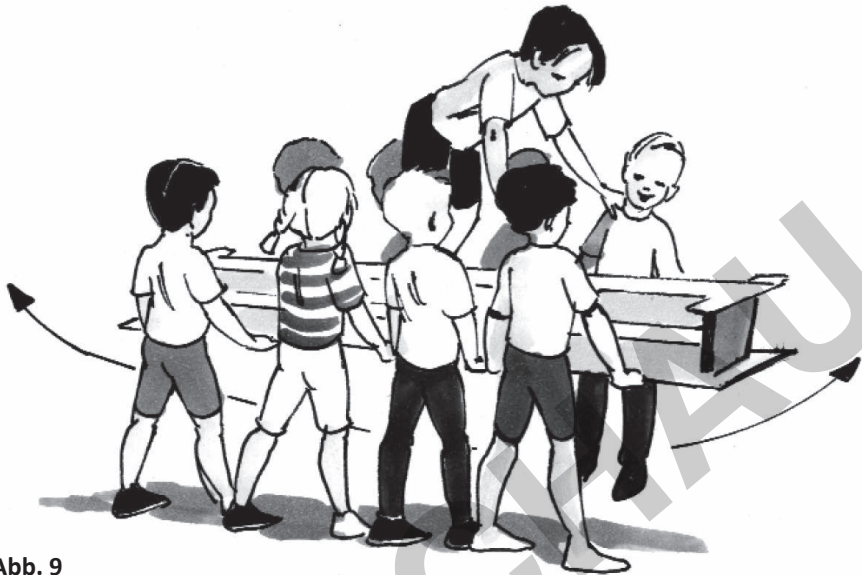


Abb. 9



Hinweise

Die Hände der Schüler an den Längsseiten der Bank bleiben unverändert. Der Sportlehrer hilft aktiv mit, dass die Bank rhythmisch hin und her geschwungen wird. Keinen Schüler zu dieser Übung „zwingen“ – „wer möchte?“

- Nur für ganz mutige Schüler! Ablauf wie zuvor, aber die Schwingungsweite vergrößern.

Stundengelenk – Übergang: Die Turnbank wird von zwei - vier Schülern an ihren ursprünglichen Platz zurückgebracht.



3. Teil (Schlussteil) spielerischer Ausklang: ca. 3-5 min.

Benötigte Geräte: 2 Softbälle

Bewegungsangebot

Wer erzielt die meisten Treffer: wie in der Einleitung beschrieben

Danach versammeln sich alle Schüler wieder im Mittelkreis, erhalten ihre Wertesachen zurück und der Sportlehrer beendet die Stunde.

Stundenbild 2: Matten als ganz normale Turn- und Sportgeräte

Bewegungsangebote/
Ziele

- Anwenden der Grundtätigkeiten Gehen, Laufen, Springen, Stützen, Heben, Tragen, Balancieren
- Kräftigen der Hauptmuskelgruppen und Schulen der allgemeinen körperlichen Gewandtheit
- Verbessern der Orientierungs-, Anpassungs- und Kombinationsfähigkeit

Geeignet für: 1./2. Klasse



1. Teil (Einleitung)

Erwärmung:

ca. 3-5 min.

Benötigte Geräte:

Immer für 4 Schüler eine Turnmatte. Die „gängigen“ Turnmatten haben ein Maß von 200 x 100 x 6 cm – wichtig sind die Schlaufen.

Organisation/Hinweise:

Die Hälfte oder die ganze Sporthalle. Der Sportlehrer fährt den Mattenwagen in die Mitte der Sporthalle. Die Schüler bilden Vierergruppen und ziehen gemeinsam (an jeder Seite zwei Schüler) eine Matte von dem Mattenwagen. Anschließend transportieren die Schüler „ihre Matte“ zu einem freien Platz in der Sporthalle, legen sie dort ab und setzen sich darauf.

Bewegungsangebot

Laufübungen

- Auf Signal des Sportlehrers stehen alle Schüler auf und umlaufen die Matten im Slalom. Auf das nächste Signal kehren alle schnell zu ihrer Matte zurück.
- Ablauf wie zuvor, aber nun muss jede Matte einmal ganz umrundet werden, erst dann darf weitergelaufen werden.
- „Kurze Kette“: Zwei Schüler bilden ein Fängerpaar und fassen sich an den Händen. Das Fängerpaar versucht einen dritten Schüler abzuschlagen, der sich dann mit Handfassung einreicht. Sobald ein vierter Schüler abgeschlagen worden ist, trennt sich die Viererkette und wird zu zwei neuen Zweierketten. So lange spielen, bis alle frei umherlaufenden Schüler abgeschlagen worden sind.



Hinweise

Evtl. gleich mit zwei Fängerpaaren beginnen. Die Matten dürfen nicht betreten werden.

Wenn noch Zeit ist...

Kurze Kette – wie vorher, aber die Fänger dürfen die Matten betreten, die Läufer nicht!

Stundenbild 2: Matten als ganz normale Turn- und Sportgeräte

Stundengelenk – Übergang: Alle Vierergruppen kehren zu ihrer Matte zurück und warten auf die Ansage des Sportlehrers. Weitere organisatorische Vorbereitungen/Veränderungen sind nicht nötig, sodass zügig mit den Übungen des Hauptteils begonnen werden kann.

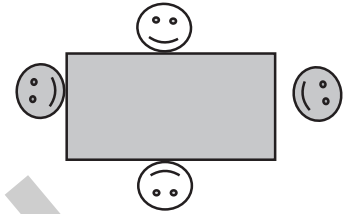


2. Teil (Hauptteil)

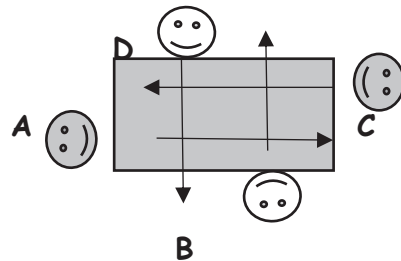
Leistungsteil:

ca. 15-18 min.

Benötigte Geräte: Jede Vierergruppe eine Turnmatte
Organisation/Hinweise: An jeder Seite der Matte steht ein Schüler.



- Stand: Einen Fuß auf die Matte stellen – Schrittwechselläufe ausführen. Jeder Fuß muss 10 x auf der Matte gewesen sein.
- Im Stand: An jeder Seite der Matte steht ein Schüler. Schlusssprünge auf die Matte 5-10 x.
- Liegestütz vorlings: Mit den Händen an der Mattenkante auf- und abstützen. Erst die rechte Hand auf die Matte, dann die linke. Danach wieder die rechte Hand auf den Boden führen und dann die linke Hand. Jede Hand muss 7 x auf der Matte gewesen sein.
- Seitenwechsel an der Matte: Auf Signal des Sportlehrers wechseln zunächst die Schüler A und C die Plätze, danach die Schüler B und D. Später wechseln alle vier Schüler auf einmal die Seiten.



Hinweise

Umsichtig laufen, keinen anderen Schüler behindern.

- Jeder Schüler fasst eine Schlaufe, die Matte anheben und nun gemeinsam durch die Halle gehen/laufen: vor-, seit- und rückwärts, auch im Kreis mit der Matte drehen.
Auf Signal des Sportlehrers stehen bleiben und die Matte ablegen (Abb. 10).



Stundenbild 25: Spielen und kräftigen - eine Sportstunde ohne Geräte

- Liegestütz vorlings: Hände schulterbreit, gerader Rücken, Kopfhaltung normal: Beugen der Arme, der Blick geht zum Boden. Anschließend die Arme wieder strecken (Abb. 79).

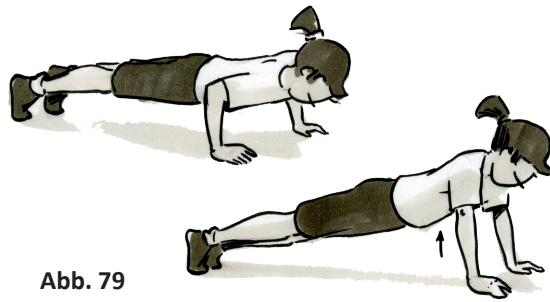


Abb. 79



Hinweise

Wer es noch nicht schafft, führt den Knieliegestütz aus (Abb. 80).

- Bankstellung, Knie, Füße und Hände sind aufgesetzt, Kopf nicht anheben, der Rücken bleibt gerade: Den rechten Arm und das linke Bein anheben und bis zur Waagrechten führen, kurz in dieser Position bleiben, dann in die Ausgangsstellung zurück und nun gegengleich mit linkem Arm und rechtem Bein ausführen (Abb. 81).

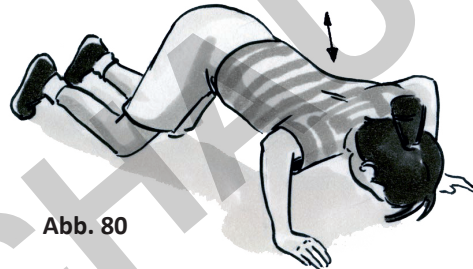


Abb. 80



Abb. 81

Wenn noch Zeit ist...

- Zu zweit: Beide Schüler sind im Liegestütz gegenüber: Jeder versucht, dem anderen einen Arm wegzuziehen (nicht wegschlagen), sodass dieser Schüler aus dem Gleichgewicht gerät und in die Bauchlage kommt (Abb. 82).



Abb. 82

Stundengelenk – Übergang: Jetzt kann ohne Verzug mit dem Schlussteil begon-