

# Inhalt

|  | <u>Seite</u>   |
|--|----------------|
| <b>Vorwort</b>   | <b>4</b>       |
| <b>1. Einführung</b>   | <b>5</b>       |
| <b>2. Alltagsgeräte ermöglichen neue Bewegungsformen</b>                     | <b>6 - 7</b>   |
| <b>3. Tipps und Hinweise</b>   | <b>8</b>       |
| <b>4. Stundenbild mit Haushaltsrollen</b>                                    | <b>9 - 12</b>  |
| <b>5. Einzelübungen, Partnerübungen<br/>&amp; Übungen in der Kleingruppe</b> | <b>13</b>      |
| <b>6. Spiel- und Übungsformen mit Zeitungen</b>                              | <b>14 - 21</b> |
| <b>7. Spiel- und Übungsformen mit Haushaltsrollen</b>                        | <b>22 - 30</b> |
| <b>8. Spiel- und Übungsformen mit Bierdeckeln</b>                            | <b>31 - 38</b> |
| <b>9. Spiel- und Übungsformen mit Wäscheklammern</b>                         | <b>39 - 45</b> |
| <b>10. Spiel- und Übungsformen mit Handtüchern</b>                           | <b>46 - 52</b> |
| <b>11. Spiel- und Übungsformen mit Joghurtbechern</b>                        | <b>53 - 59</b> |
| <b>12. Spiel- und Übungsformen<br/>mit Schuhkartons (Schachteln)</b>         | <b>60 - 66</b> |
| <b>13. Spiel- und Übungsformen mit Luftballons</b>                           | <b>67 - 76</b> |
| <b>14. Weitere Alltagsgeräte</b>   | <b>77 - 79</b> |

# Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wer denkt schon an Bewegung und Sport, wenn von Alltagsmaterialien die Rede ist ...

Doch gerade die Gegenstände des Alltags sind mit etwas Fantasie eine Fundgrube für neue Bewegungsmöglichkeiten. Alltagsmaterialien wie Zeitungen, Haushaltsrollen, Bierdeckel, Wäscheklammern, Handtücher, Joghurtbecher, Schuhkartons und Luftballons haben einen hohen Aufforderungscharakter, fordern die Kreativität der Schüler\* heraus und ermuntern zu immer neuen Bewegungsaufgaben.

In diesem Buch wird mit viel Praxis veranschaulicht, wie durch den Einsatz von Alltagsmaterialien der Sportunterricht interessant und abwechslungsreich gestaltet werden kann.

Natürlich erheben die hier ausgewählten Spiel- und Übungsformen keinen Anspruch auf Vollständigkeit, veranschaulichen aber grundsätzlich die vielfältigen Möglichkeiten des Einsatzes von Alltagsgeräten. Das komplette „Stundenbild mit Haushaltsrollen“ zeigt beispielhaft auf, wie eventuell gesetzte Ziele und Aufgaben umgesetzt werden könnten.

Aus der Vielzahl der Spiel- und Übungsformen muss der Sportlehrer vor Ort erfahrungsgemäß eine Auswahl entsprechend seiner Klasse/Gruppe treffen.

Damit alle Schüler aktiv mitmachen können, müssen eventuell manche Übungen unter Berücksichtigung des jeweiligen Schülers und/oder der Klasse bzw. der örtlichen Voraussetzungen/Gegebenheiten verändert oder modifiziert werden.

Die Aussagen im Vorspann zu jedem Gerät: „Was kann man mit Zeitungen alles machen“, soll aufzeigen, dass jedes Gerät ganz spezifische Eigenschaften hat und sich daraus auch besondere Bewegungsformen ergeben. Dadurch wird es dem Sportlehrer ermöglicht, Übungsschwerpunkte schneller zu finden und umzusetzen.

Die hier genannten Alltagsmaterialien und die beispielhaft genannten Spiel- und Übungsformen zeigen auf, dass es nicht immer die aktuellsten und modernsten Turn- und Sportgeräte sein müssen, um den Sportunterricht intensiv, vielseitig und abwechslungsreich zu planen und durchzuführen. Ganz im Gegenteil – Alltagsmaterialien bieten eine Übungsvielfalt, die so manchen Schüler, aber auch Lehrer überraschen wird. Probieren Sie es einfach aus und lassen den Schülern „Freiräume“ für eigene Ideen.

Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung der vielen Anregungen und Ideen wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

**Rudi Lütgeharm**

*\*Mit Schülern bzw. Lehrern etc. sind im vorliegenden Band selbstverständlich auch die Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint. Zur besseren Lesbarkeit beschränken wir uns in diesem Band überwiegend auf die männliche Anrede.*

Ebenfalls  
erhältlich:



**Band 1:** Hand- & Kleingeräte  
**Best.-Nr. 11 482**

**Band 2:** Gleitende & rollende Geräte  
**Best.-Nr. 11 533**

**Band 3:** Matten, kleine Kästen  
und Kastenteile  
**Best.-Nr. 11 500**



**netzwerk  
lernen**

**zur Vollversion**

# 1 Einführung

Es sind nicht immer hochtechnisierte und moderne Sportgeräte erforderlich, um einen interessanten, vielseitig belastenden und abwechslungsreichen Sportunterricht zu gestalten. Durch den Einsatz von Alltagsmaterialien lassen sich tolle und immer wieder neue Spiel- und Übungsformen entwickeln, wobei das Übungsangebot häufig durch praktische Anregungen der Schüler ergänzt wird.

Im Umgang mit Alltagsmaterialien werden völlig neue Bewegungserfahrungen und insbesondere Materialerfahrungen gesammelt. Außerdem können je nach Auswahl der Übungen die Schwerpunkte auf der Ausdauer-, Muskel-, Haltungs-, Wahrnehmungs- und Koordinationsschulung liegen.

Die im Kerncurriculum für das Fach Sport in der Grundschule (Schuljahrgänge 1-4) genannten mehrdimensionalen Erfahrungen wie ...

... Körpererfahrung – Bewegungserfahrung – Materialerfahrung – Könnenerfahrung – Ausdruckserfahrung – Sozialerfahrung – Gesundheitserfahrung<sup>1</sup> ...

werden durch den Einsatz und die Verschiedenartigkeit der Alltagsmaterialien sowie die sich daraus ergebenden unterschiedlichen Bewegungsaufgaben angesprochen und geschult.

Im Kerncurriculum für die Grundschule Schuljahrgänge 1- 4 heißt es auch ...

„Spielen bezieht sich auf freies, erkundendes Spielen mit Sportgeräten und Alltagsmaterialien, auf darstellendes Spielen und regelgeleitetes Spielen“.<sup>2</sup>

Gerade dieses erkundende Spielen und Üben wird insbesondere durch den Einsatz neuer Geräte (Alltagsmaterialien) verwirklicht.

Die Unterschiedlichkeit der hier schwerpunktmäßig angesprochenen Geräte ermöglichen neue Bewegungsaufgaben und gewährleisten in der Regel auch eine aktive Teilhabe aller Schüler (inklusive Sportunterricht).

In Form von Einzel-, Partner- und Kleingruppenaufgaben sowie durch die Kombination mit anderen Handgeräten werden immer wieder interessante und vielfältige Übungs- und andere Sozialformen ermöglicht.

Es gibt also ausreichend didaktisch fundierte Gründe, „warum“ man die Vielfalt der Alltagsmaterialien als eigenständige und „neue Sportgeräte“ im Sportunterricht einsetzen sollte. Einen weiteren wichtigen Punkt sollte man nicht vergessen: Alltagsmaterialien sind schnell zu beschaffen (kann jeder mitbringen) und sind deshalb immer in einer ausreichenden Anzahl vorhanden. Natürlich ist es auch hier von Vorteil, wenn der Sportlehrer Eigenerfahrungen mit den angebotenen Materialien mitbringt.

Beim Spielen und Üben mit Alltagsgeräten muss manchmal auf ausreichende Abstände geachtet werden, trotzdem ist die Aufsichts- und Fürsorgepflicht grundsätzlich leichter zu handhaben als beim Einsatz von Großgeräten.

Mit Alltagsgeräten lassen sich ohne großen Aufwand Sportstunden organisieren und trotzdem die gesetzten Ziele bzw. angestrebten Kompetenzen durch die entsprechende Auswahl von Spiel- und Übungsformen erreichen.

<sup>1</sup>Niedersächsisches Kultusministerium (2006): Kerncurriculum für die Grundschule, Schuljahrgänge 1-4 Sport, S. 8

<sup>2</sup>Niedersächsisches Kultusministerium (2006): Kerncurriculum für die Grundschule, Schuljahrgänge 1-4 Sport, S. 8

## 2 Alltagsgeräte ermöglichen neue Bewegungsformen

Für die meisten Kinder und Jugendlichen wird der Einsatz von Haushaltsrollen, Joghurtbechern, Zeitungen, Bierdeckeln, etc. im Sportunterricht in der Regel neu sein. Die Unterschiedlichkeit des Materials und der Geräte selbst bieten vielfältige sportartenungebundene Anreize und Möglichkeiten für Bewegung und Sport, was sich wiederum besonders motivierend auf den Sportunterricht insgesamt auswirken kann.

Durch die häufig angewandte „offene Aufgabenstellung“: „Probiert aus, was ihr mit Haushaltsrollen alles machen könnt“, wird die Kreativität und Experimentierfreudigkeit herausgefordert. Es werden Bewegungsformen entstehen und ausprobiert, die mit den genormten Klein- und Großgeräten oft gar nicht möglich oder nicht bekannt sind.

Im Gegensatz zu normierten Sportgeräten, die meistens nur für ganz bestimmte Spiel- und Übungsformen gedacht sind, können Alltagsmaterialien ganz unkonventionell eingesetzt werden.

Zeitungen, Haushaltsrollen, Wäscheklammern, Handtücher, Joghurtbecher, Kartons, Bierdeckel, Luftballons, etc. sind für einen interessanten und abwechslungsreichen „etwas anderen“ Sportunterricht von großer Bedeutung.

### Alltagsmaterialien ...

- ... ermöglichen eine große Bewegungsvielfalt, die weit über die bisherigen Bewegungserfahrungen hinausgeht;
- ... fördern die Kreativität und Phantasie der Schüler;
- ... haben einen hohen Aufforderungscharakter;
- ... ermöglichen schnelle Erfolgserlebnisse;
- ... sorgen für mehr Abwechslung im Sportunterricht;
- ... ermöglichen das Schulen – je nach Gerät und Übung – konditioneller und koordinativer Fähigkeiten;
- ... sind den Schülern grundsätzlich bekannt und können von ihnen mitgebracht werden;
- ... beinhalten keine (geringe) Verletzungsgefahren;
- ... können überall eingesetzt werden (nicht nur in der Sporthalle, sondern auch im Gymnastikraum, im Schulflur, auf dem Pausenhof etc.).

Die folgenden beispielhaft genannten Punkte machen deutlich, dass Alltagsgeräte vielfältig einsetzbar sind und zu immer neuen Bewegungsaufgaben herausfordern.

### Beispiel: Bierdeckel

- Man kann sich mit den Zehenspitzen (Fußballen) auf einen oder zwei Bierdeckel stellen.
- Man kann sie auf dem Kopf balancieren.
- Man kann sie rollen und fangen.
- Man kann von Bierdeckel zu Bierdeckel steigen/gehen.
- Man kann auf zwei Bierdeckeln Schlittschuh laufen usw..

### Beispiel: Joghurtbecher

- Man kann sie umlaufen/überhüpfen (vor, rück- und seitwärts).
- Man kann sie auf verschiedenen Körperteilen balancieren und dabei evtl. über Hindernisse gehen.
- In einen auf der Seite liegende Joghurtbecher kann man einen Tennisball rollen
- Man kann mit Tennisbälle hochwerfen und wieder



## 2 Alltagsgeräte ermöglichen neue Bewegungsformen

- Man kann einen zugeworfenen Tennisball vom Partner auffangen und zurückwerfen; .
- Man kann damit in Kleingruppen „Türme“ bauen etc..

In ähnlicher Weise werden in diesem Buch viele Spiel- und Übungsformen allein, zu zweit und in der Kleingruppe mit anderen Alltagsgeräten wie Zeitungen, Haushaltsrollen, Handtücher, Kartons, Regenschirmen, alten Hüten etc. beispielhaft genannt und beschrieben.

Jungen und Mädchen kommen in der Regel mit ganz bestimmten Erwartungen in die Sportstunde, z.B. unter anderem ...

- ... sich zunächst einmal frei bewegen zu können – einen Ausgleich zu den anderen „Sitzfächern“ schaffen;
- ... sich anzustrengen und körperlich gefordert zu werden, um ihre Gesundheit und allgemeine Fitness zu verbessern; ...
- ... aber auch etwas Neues kennenzulernen und auszuprobieren.

Diesen Bedürfnissen und Erwartungen der Schüler kann durch den Einsatz von Alltagsmaterialien schnell und ohne großen Aufwand entsprochen werden.

Das neue Material und die Unterschiedlichkeit der Alltagsgeräte bieten sich in besonderer Weise an, den oben genannten Ansprüchen der Schüler zu genügen. Außerdem können in der Schule erprobte Bewegungsformen in der Freizeit weiter gefestigt und verfeinert werden.

Natürlich muss sich auch der Sportlehrer mit den Einsatzmöglichkeiten des jeweiligen Alltagsgerätes vertraut machen. Alltagsgeräte lassen es ohne Problem zu, dass alle Schüler entsprechend ihrer jeweiligen Voraussetzungen mitmachen können. Auch der Umfang der Aufsichtspflicht ist erfahrungsgemäß leichter zu handhaben.

Fordern Sie die Schüler immer wieder auf, neue Bewegungsideen mit den Alltagsgeräten in der praktischen Auseinandersetzung zu erproben.

### Sportstunden mit Alltagsgeräten

Wenn der Sportlehrer schon häufiger Alltagsgeräte im Sportunterricht eingesetzt hat, wird er mit der Zeit viele „gängigen Alltagsgeräte“ gesammelt und im Schrank des Geräteraumes der Sporthalle lagern, um sie bei Bedarf einsetzen zu können.

Natürlich können Alltagsgeräte von den Schülern mitgebracht werden, aber man sollte sich nicht darauf verlassen. Für die Durchführung der aktuellen Sportstunde bedeutet das immer auch ein gewisses Risiko. Manche „Alltagsgeräte“ müssen vor Gebrauch auch sorgfältig gereinigt werden, z.B. Joghurtbecher, damit sie ohne Probleme im Sportunterricht eingesetzt werden können. Andere Alltagsgeräte wie Zeitungen müssen evtl. auf eine Seite oder eine Doppelseite zurechtgelegt werden.

Man kann davon ausgehen, dass jedem Schüler zum Spielen und Üben das jeweilige Alltagsgerät zur Verfügung steht. Damit werden viele organisatorische Überlegungen für die Praxis erleichtert.

Der Sportlehrer muss sich aber trotzdem Gedanken darüber machen, wie die Sportstunde unter Berücksichtigung von Einzel-, Partner- und/oder Kleingruppenaufgaben organisiert werden soll.

#### **Mit Alltagsgeräten wie Zeitungen, Haushaltsrollen, Wäscheklammern, Handtüchern, Joghurtbechern, Kartons, Luftballons etc.**

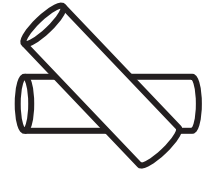
- ... kann der Sportunterricht schnell organisiert werden, da die Handhabung in der Regel ohne große Gefahren abläuft;
- ... ist ein intensiver Sportunterricht möglich, da viele Schüler zur gleichen Zeit mit ihrem „eigenen Gerät“ aktiv spielen und üben können;
- ... ist es möglich, dass Schüler ihre eigenen Bewegungsideen ausprobieren und umsetzen können;
- ... ist es möglich, vielfältige und interessante Bewegungsaufgaben zu stellen;
- ... sind Einzel-, Partner- und Kleingruppenaufgaben möglich;
- ... sind aber auch Regeln und Hinweise zu beachten, um sich selbst und andere Schüler nicht zu gefährden. Dies gilt insbesondere dann, wenn mit Alltagsgeräten geworfen wird.

Grundsätzlich gilt: *Immer ausreichenden Abstand zum Mitschüler einhalten!*

In diesem Band werden die schulischen Rahmenbedingungen berücksichtigt, das heißt, es werden nur Spiel- und Übungsformen ausgewählt und angeboten, die unter Beachtung der Aufsichts- und Fürsorgepflicht zulässig sind.

Die hier genannten Spiel- und Übungsformen sind beispielhaft zu verstehen. Der Sportlehrer vor Ort muss eventuell manche Übung verändern oder modifizieren, um „seinen Schülern“ entsprechend ihrer Lernvoraussetzungen eine aktive Teilhabe zu ermöglichen.

## 4 Stundenbild mit Haushaltsrollen



### Ziele:

- Anwenden der Grundtätigkeiten Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Balancieren
- Sammeln neuer Material- und Bewegungserfahrungen
- Schulen der Hauptmuskelgruppen und der Anpassungs-, Orientierungs-, kinästhetischen Differenzierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit

Geeignet für: 2./3. Klasse und aufwärts

Benötigte Geräte: Für jeden Schüler eine Haushaltsrolle.

### Bereitstellen und Ausgabe der Haushaltsrollen

Es hat sich bewährt, die Haushaltsrollen zu (vor) Beginn der Sportstunde in einem kleinen Kasten (einem Kunststoffsack) an der Seite der Sporthalle bereitzustellen. Nachdem sich die Schüler im Mittelkreis der Sporthalle versammelt haben, können der Sportlehrer oder zwei Schüler den kleinen Kasten in die Mitte holen und dort die Haushaltsrollen austeilen. Nach Erhalt des Gerätes sucht sich jeder Schüler damit einen freien Platz in der Sporthalle und wartet dort auf die Ansage des Lehrers.

#### → 1. Teil (*Einleitender Teil*)

5-7 Minuten

1. Auf Zeichen des Sportlehrers stehen alle Schüler auf und laufen mit der Haushaltsrolle in der Hand beliebig durch die Halle. Auf ein Zeichen setzen sich alle wieder hin und stellen die Haushaltsrolle senkrecht vor sich auf den Boden.



Hinweis: *Der Sportlehrer kann das Laufen durch rhythmisches Klatschen unterstützen.*

- Umlaufen aller Haushaltsrollen mit eigenen Laufwegen, dabei andere Schüler nicht behindern.



Tipp: *Umsichtig und leise laufen, sodass die Haushaltsrollen nicht umfallen.*

2. Wie vorher, aber jede Haushaltsrolle muss einmal umrundet werden, erst dann darf weiter gelaufen werden.

## 7 Spiel- & Übungsformen mit Haushaltsrollen

13. Balancieren der Haushaltsrolle auf der Stirn.
  - Wie zuvor, aber Balancieren der Haushaltsrolle auf dem angehobenen Knie, auf dem Fuß usw..
14. Stand: Die Haushaltsrolle mit der rechten Hand unter dem angehobenen rechten Bein in die linke Hand übergeben. Ebenso danach mit der linken Hand unter dem linken angehobenen Bein zurück.
15. Die Haushaltsrolle auf den zusammengelegten Armen rauf und runter „laufen“ lassen, ohne dass sie dabei herunterfällt.

### Kräftigungsübungen

16. Strecksitz, die Haushaltsrolle liegt auf dem Bauch. Hochstützen in den Liegestütz rücklings, sodass die Haushaltsrolle auf die Beine rollt. Absenken und Anheben der Beine, damit die Rolle zurücklaufen kann.
17. Haushaltsrolle mit einer Hand senkrecht in Schulterhöhe halten: fallen lassen und dicht über dem Boden wieder greifen.
18. Haushaltsrolle mit beiden Händen und fast gestreckten Armen waagrecht vor dem Gesicht halten, loslassen und möglichst kurz vor dem Boden wieder greifen.
19. Hocksitz, die Hände stützen seitlich neben dem Körper ab. Mit den Füßen (gebeugte Knie) die Rolle (senkrecht oder waagrecht) anheben, einen Moment in der Luft halten und sie anschließend wieder auf den Boden absetzen.
20. Hocksitz, die Hände stützen seitlich neben dem Körper ab. Die senkrecht stehende Haushaltsrolle mit beiden Füßen fassen und auf die Längsseite legen. Anschließend wieder mit den Füßen fassen, anheben und sie wieder aufrecht hinstellen (Abb. 11).
21. Strecksitz: Die Unterschenkel liegen neben der senkrecht stehenden Haushaltsrolle. Die Beine im Wechsel links und rechts über die Rolle führen.
  - Wie zuvor, aber die Beine auch einzeln nacheinander über die Rolle führen.



Abb 11



## 7 Spiel- & Übungsformen mit Haushaltsrollen

22. Grätschsitz: Die Haushaltsrolle befindet sich in Kniehöhe zwischen den Beinen. Beide Beine anheben, über der Rolle zusammenführen und danach wieder in den Grätschsitz zurückführen (Abb. 12).

23. Vierfüßlerstand rücklings: Die Haushaltsrolle auf den Bauch legen und danach langsam vor-, seit- und rückwärts gehen, ohne dass sie herunterfällt.

24. Bauchlage, die längs liegende Haushaltsrolle mit den Händen rechts und links fassen und mit fast gestreckten Armen leicht anheben. Einen Moment in der Luft halten und sie anschließend wieder auf den Boden ablegen (Abb. 13).



Abb 12

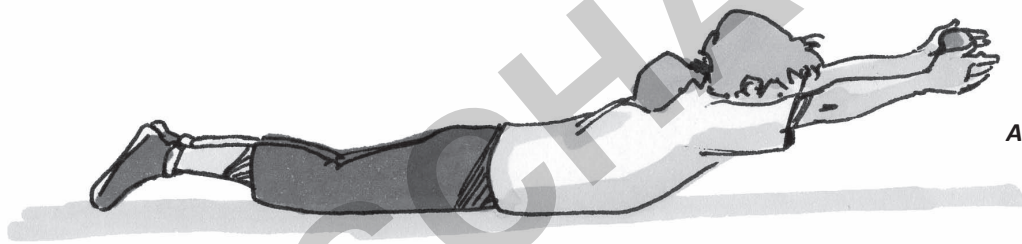


Abb 13



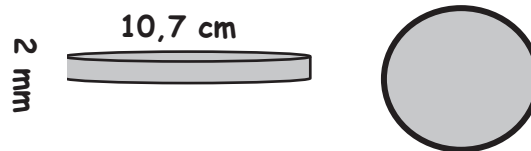
Hinweis: Der Blick geht zum Boden – kein Hohlkreuz bilden!

25. Bauchlage – Arme in Vorhalte – zwei Haushaltsrollen stehen ca. 30-50 cm vor dem Kopf links und rechts neben den Armen: Aufrichten des Oberkörpers und gleichzeitiges Heben des rechten Armes über die rechte Rolle und des linken Armes über die linke Rolle. Die Arme kurz vorsichtig darauf ablegen und danach in die Ausgangsstellung zurück.
26. Stand: Die Haushaltsrolle mit beiden Händen rechts und links fassen und langsam über Kopf bringen und dabei gleichzeitig in den hohen Ballenstand gehen, einen Moment in dieser Position bleiben, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Dann wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen.
27. Die Haushaltsrolle mit fast gestrecktem Arm in Schulterhöhe halten – loslassen und möglichst kurz vor dem Boden wieder greifen. Eventuell auch mit der anderen Hand versuchen.
28. Man nimmt zwei Rollen vor die Augen wie ein Fernrohr und versucht damit an einer Linie oder einem Seil entlang zu laufen. Mit Blick auf den Boden gerichtet. Diese Übung ist nicht ganz einfach ...

## 8 Spiel- & Übungsformen mit Bierdeckeln

Bierdeckel sind aus fester Pappe, haben einen Durchmesser von ca. 10,7 cm und sind etwa 2 mm dick/stark. Natürlich gibt es inzwischen auch andere Formen von Bierdeckeln, hier wird aber von der bekannten runden Form ausgegangen. Bierdeckel haben meistens zwei verschiedene Seiten, die beim Üben genutzt werden können.

Der Vorteil dieses Alltagsgerätes liegt sicher darin, dass man sich ohne Probleme eine große Anzahl besorgen kann und viele Bierdeckel im Sportunterricht eingesetzt werden können.



### Was kann man mit Bierdeckeln alles machen?

- Man kann sie umlaufen, überspringen, transportieren und balancieren.
- Man kann darauf gehen und sich damit fortbewegen.
- Man kann sie rollen, werfen und fangen.

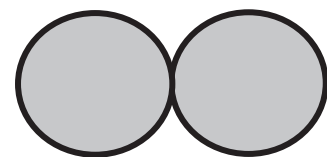
### Einzelübungen

Jeder Schüler erhält zu Beginn des Übens zwei Bierdeckel und sucht sich damit einen freien Platz in der Sporthalle. Es hat sich bewährt, jedem Schüler gleich zu Beginn zwei Bierdeckel zu geben, um die Bewegungsmöglichkeiten zu erhöhen.

1. Auf Zeichen des Sportlehrers nehmen alle Schüler ihre beiden Bierdeckel in die rechte und linke Hand und laufen damit beliebig durch die Halle. Auf ein weiteres Zeichen setzen sich alle wieder hin und legen beide Bierdeckel vor sich auf den Boden.



Hinweis: Die beiden Bierdeckel sollten hintereinander auf den Boden gelegt werden, sodass sie umlaufen werden können.



2. Alle Schüler laufen um die Bierdeckel herum, der Sportlehrer klatscht einen Rhythmus dazu oder das Laufen findet mit Musikunterstützung statt. Bei Ende des Klatschens oder bei Musikstopp kehren die Schüler sofort zu ihren beiden Bierdeckeln zurück.



Hinweis: Umsichtig laufen und nicht auf die Bierdeckel treten – Rutschgefahr!

- Wie vorher, aber das Bierdeckelpaar muss einmal umrundet werden  
dann darf weitergelaufen werden.

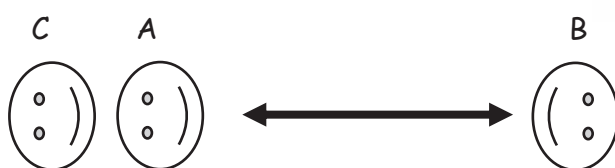
## 7 Spiel- & Übungsformen mit Haushaltsrollen

8. Zu zweit: Schüler A hat zwei Haushaltsrollen in den Händen und hebt mit seinen beiden Rollen einen Softball vom Boden (Tennisball) und legt ihn in die Hände von Schüler B. Danach Rollenrausch vornehmen (Abb. 16).



Abb 16

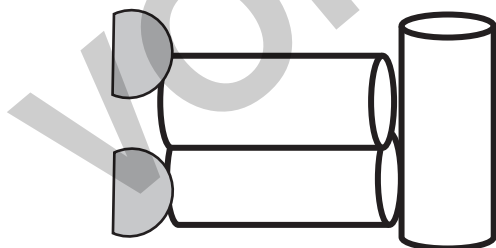
9. Zu dritt: Schüler A und C stehen auf der einen Seite und Schüler B steht mit Abstand von ca. 5-10 Meter auf der anderen Seite.



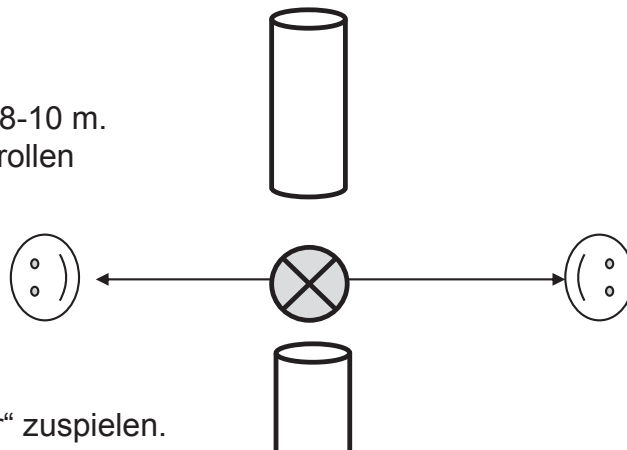
Schüler A hält in jeder Hand eine Haushaltsrolle und schiebt damit die auf dem Boden liegende Haushaltsrolle vorwärts bis zu Schüler B, übergibt dort die Rollen an Schüler B, der nun wiederum in gleicher Weise zur anderen Seite übt und dort die Rollen an Schüler C übergibt.



**Hinweis:** Diese Form kann auch gut als Pendelstaffel durchgeführt werden.



10. Zu zweit gegenüber – Abstand ca. 8-10 m. In der Mitte stehen zwei Haushaltsrollen senkrecht parallel im Abstand von ca. 50 cm. Schüler A rollt einen Ball durch das „Keulentor“ zu Schüler B, der versucht es ebenso zurück.



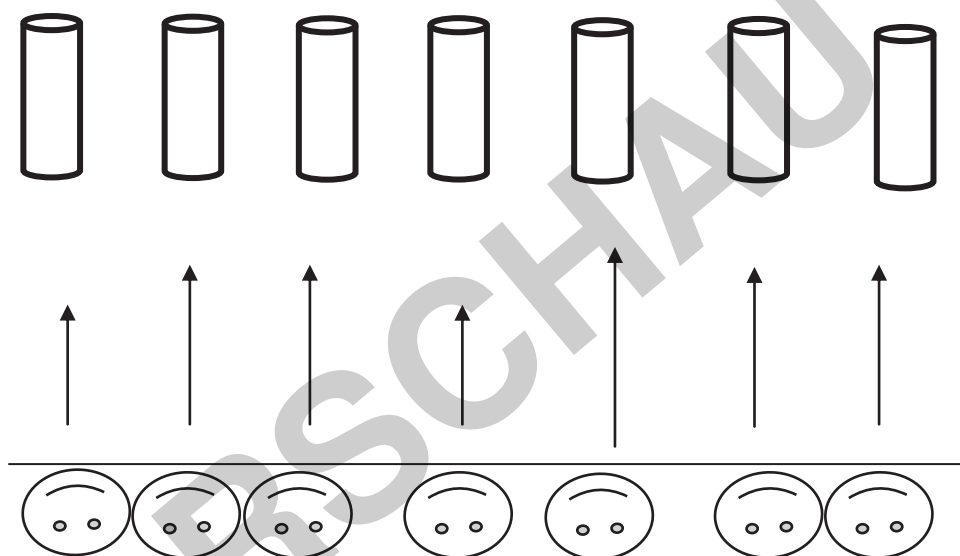
- Mit dem Fuß durch das „Kegeltor“ zuspiesen.

## 7 Spiel- & Übungsformen mit Haushaltsrollen

11. Auf einer Linie stehen ca. 15 bis 20 Haushaltsrollen nebeneinander – Abstand zwischen den Rollen ca. 30-50 cm. Die Schüler der Gruppe A stehen an einer Abwurflinie ca. 10-15 m entfernt und versuchen durch gezieltes Rollen die Kegel umzuwerfen. Die Schüler der Gruppe B stellen die umgeworfenen Keulen schnell wieder auf. Wer hat nach 10 Versuchen die meisten Treffer? Nach ca. 2-3 Minuten erfolgt Rollentausch.

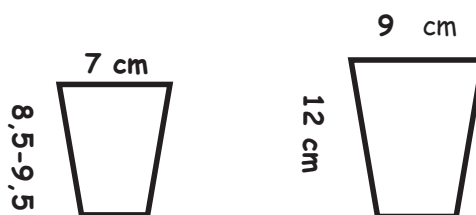


Hinweis: Es darf nur gerollt werden und es sollten Tennisbälle eingesetzt werden.



# 11 Spiel- & Übungsformen mit Joghurtbechern

Joghurtbecher sind aus Kunststoff/Plastik, meistens ca. 8,5 bis 9,5 cm hoch und haben eine Öffnung von ca. 7 cm Durchmesser. Größere Becher sind ca. 12 cm hoch und haben eine Öffnung von ca. 9 cm Durchmesser. Die verwendeten Joghurtbecher müssen natürlich vor dem Gebrauch gut gereinigt werden. Es hat sich bewährt, dass der Sportlehrer ausreichend Joghurtbecher in der Schule aufbewahrt, damit er sie jederzeit einsetzen kann.



## Was kann man mit Joghurtbechern alles machen?

- Man kann sie umlaufen, überspringen und transportieren.
- Man kann sie balancieren und sich damit fortbewegen.
- Man kann sie aufeinander stellen und damit Bälle werfen/fangen.

## Einzelübungen

Jeder Schüler erhält zu Beginn des Übens einen Joghurtbecher und sucht sich damit einen freien Platz in der Sporthalle. Später bekommt jeder Schüler einen zweiten/dritten Joghurtbecher zusätzlich, um die Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern.

1. Auf Zeichen des Lehrers stehen alle Schüler auf und laufen mit ihrem Joghurtbecher in der Hand durch die Halle. Auf ein Zeichen setzen sich alle wieder hin und stellen den Joghurtbecher mit der Öffnung nach unten vor sich auf den Boden.



**Hinweis:** Der Lehrer kann das Laufen durch rhythmisches Klatschen unterstützen.

- Wie zuvor, aber Umlaufen der Joghurtbecher mit eigenen Laufwegen, ohne dabei andere Schüler zu behindern.
2. Laufen, aber jeder Joghurtbecher muss einmal umrundet werden, erst dann darf weiter gelaufen werden.
  3. Laufen, aber jeder Joghurtbecher muss dabei von oben angetippt werden.



**Hinweis:** Mit der flachen Hand von oben auf die Becher tippen, sodass sie stehen bleiben.

4. Den auf dem Boden liegenden Joghurtbecher mit den Händen vorwärts rollen.

# 11 Spiel- & Übungsformen mit Joghurtbechern

15. Einen Tennisball mit einer Hand auf den Boden prellen und anschließend mit dem in der anderen Hand befindlichen Joghurtbecher auffangen.

- Jetzt die Aufgaben der Hände wechseln (Abb. 37).

16. Einen Tennisball mit einer Hand in die Luft werfen und anschließend mit dem in der anderen Hand befindlichen Joghurtbecher auffangen.

- Wie zuvor, aber die Aufgaben der Hände wechseln.



Abb 37

17. Einen Tennisball mit einer Hand hoch in die Luft werfen, sich einmal um sich selbst drehen und ihn dann mit dem Joghurtbecher wieder fangen.

18. Den Tennisball im hohen Bogen mit der rechten Hand über Kopf werfen und mit der linken Hand mit Joghurtbecher fangen. Auch gegengleich versuchen.

19. Jeder Schüler hat einen Joghurtbecher mit einem darauf (darin) befindlichen Tennisball (Tischtennisball) in der Hand: Den Ball mit dosiertem Schwung leicht in die Luft werfen und anschließend wieder auffangen.

- Wie zuvor, aber mit Handwechsel, das heißt, wenn der Ball mit der rechten Hand in die Luft geworfen wurde, muss der Joghurtbecher von der rechten Hand während der Flugphase in die linke Hand übergeben werden, damit der Ball auch mit der linken Hand aufgefangen werden kann (Abb. 38).

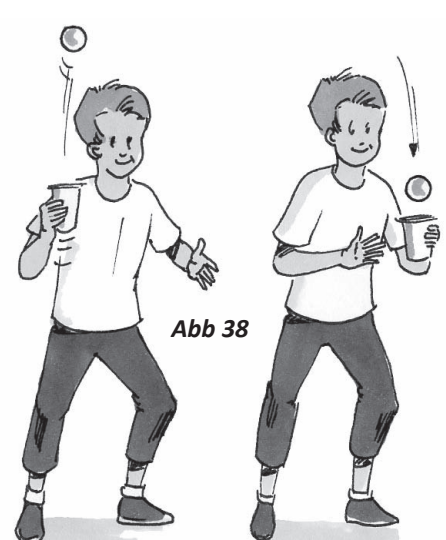
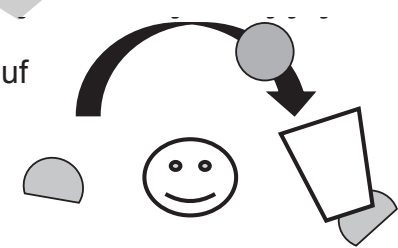



Abb 38

 **Hinweis:**  
*Eine recht anspruchsvolle Aufgabe, die auch viel vorausschauende Maßnahmen erfordert.*

## Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe

1. Zu zweit: Schüler A stellt seinen Joghurtbecher ca. 1-2 m entfernt auf den Boden. Mehrere Schüler stehen so nebeneinander an einer Abwurfline und versuchen so oft wie möglich ihren Tennisball (Tischtennisball) in den Joghurtbecher zu platzieren. Jeder hat 10 Versuche. Wer hat die meisten Treffer?  
Es folgt Rollentausch.