





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Aufgaben	6
 Bewegungsaufgaben	6
Bewegungsaufgabe „Linienlauf“	6
Bewegungsaufgabe „Tennisball“	6
Bewegungsaufgabe „Zeitung“	7
Bewegungsaufgabe „Seil I“	8
Bewegungsaufgabe „Seil II“	8
Bewegungskarten „Seil II“	9
Bewegungsaufgabe „Münz Dart“	10
Dartscheibe „Münz Dart“	11
Bewegungsaufgabe „Hula-Hoop-Reifen I“	12
Bewegungsaufgabe „Hula-Hoop-Reifen II“	13
Bewegungsaufgabe „Bewegung mit dem Partner“	14
Bewegungsaufgabe „Gesunder Rücken“	14
Bewegungsaufgabe „Naturreise“	15
Bewegungskarten „Naturreise“	15
Bewegungsaufgabe „Würfel“	17
Bewegungsaufgabe „Therapiekreisel“	17
Bewegungskarten „Therapiekreisel“	18
Bewegungsaufgabe „Stein – Schere – Papier“	19
Bewegungsaufgabe „Bewegung mit den Füßen“	19
Bewegungskarten „Bewegung mit den Füßen“	20
Bewegungsaufgabe „Teppichfliesen“	21
Bewegungsaufgabe „Pantomime“	21
Bewegungskarten „Teppichfliesen“	22
Bewegungskarten „Pantomime“	23
 Rätselaufgaben	25
Logical „Inlineskater“	25
Logical „Fußballer“	26
Buchstabensalat I	27
Buchstabensalat II	28
Sportartenrätsel „Mannschaftssport“	29
Sportartenrätsel „Individualsport“	30
Schüttelsätze	31
Bilderrätsel	32
Lieblingstrikot	33
Sport-Tapete	34
Suchsel „Fußball“	35
Suchsel „Basketball“	36
Suchsel „Schwimmen“	37
Suchsel „Olympische Spiele“	38

Inhaltsverzeichnis

Sportgeräte-Sudoku (leicht)	39
Sportgeräte-Sudoku (schwer)	40
Wimmelbild „Fußball“	41
Wimmelbild „Schwimmen“	42
Tabu® „Leichtathletik“	43
Gesprächsanlässe zum Thema Sport.....	44
 Schreibaufgaben	45
Protokoll der Sportstunde	45
Geschichte zur Erfindung des Turnschuhs	46
Lückentext „Turnen“	47
Lückentext „Schwimmen“	48
Regeln für den Sportunterricht I.....	49
Regeln für den Sportunterricht II.....	50
Regeln für das Rollbrett	51
Baderegeln im Schwimmbad	52
Regeln für den Schwimmunterricht.....	53
Regelkatalog	54
„Stadt – Land – Fluss“	55
Deine Wirbelsäule – schütze sie!.....	56
Sportsachen vergessen – Bericht	57
Sportsachen vergessen – Text zum Nachdenken.....	58
 Helferaufgaben	59
Karten „Schiedsrichter“	59
Karten „Helfer“	59
Beobachtungsbogen „Sprint“	60
Beobachtungsbogen „Wurf“	61
Beobachtungsbogen „Sprung“	62
Turnierpläne	63
Beobachtungsbogen „Brennball“	64
Statistik erstellen/Beobachtung/Dokumentation „Spielgeschehen“	65
Statistik erstellen/Beobachtung/Dokumentation „Einzelspieler“	66
Lösungen	67

Wer kennt das nicht? Schüler, die ständig – fast chronisch – ihren Turnbeutel vergessen. Sie können nicht am Sportunterricht teilnehmen und stören gleichzeitig am Rand sitzend mit ihren Unterhaltungen und Kommentaren den Unterricht. Nicht selten ist dies der Alltag der Sportlehrer. Die Gründe für das Vergessen der Sportsachen sind vielschichtig: mangelnde Motivation zur Bewegung, Leistungsdruck oder Angst vor bestimmten sportlichen oder sozialen Herausforderungen. Als Sportlehrer sollte man stets abwägen, ob das Vergessen der Sportsachen eine einmalige Ausnahme ist oder ob der Schüler seine Sportkleidung bereits häufiger und bewusst vergessen hat. Ist Letzteres der Fall, sollte der Lehrer auf jeden Fall nach den Ursachen fragen. Hierbei sollte er aber auch sich selbst und seinen Unterricht nicht ganz ausklammern. Er sollte stets hinterfragen, ob sein Sportunterricht abwechslungsreich, gut organisiert und altersgerecht ist.

Aufbau des Bandes

Der vorliegende Band basiert auf der Idee, Turnbeutelvergessern – also denjenigen Schülern ohne Sportsachen – sowie Schülern, die nicht am Sportunterricht teilnehmen können (wenn sie z. B. krankheitsbedingt vom Sportunterricht befreit sind, eine Verletzung haben usw.), sportartbezogene sowie sportartübergreifende Aufgaben zu geben. Auf diese Weise sind die Schüler während der Sportstunde sinnvoll beschäftigt und bewegen sich im besten Fall sogar. Ein wichtiger Teil dieses Bandes sind deshalb Bewegungsaufgaben, die ohne Sportkleidung durchgeführt werden können, aber trotzdem sportliche Kompetenzen wie Fitness und Motorik ausbilden und fördern. Dazu kommen noch Rätselaufgaben sowie Schreibaufgaben zu Sportthemen und Sportarten. Außerdem werden noch sogenannte Helferaufgaben angeboten, durch die die Schüler in die Sportstunde mit integriert werden und sich sinnvoll beteiligen.

Sicherheit im Sportunterricht

Der Sportlehrer hat in allen Fällen darauf zu achten, dass alle Sicherheitsvorkehrungen getroffen sind und die Sicherheit gewährleistet ist. Er ist für die Sicherheit im Sportunterricht verantwortlich.

Praktische Tipps zur Durchführung

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, sollte der Sportlehrer bereits im Vorfeld einige Vorkehrungen und Vereinbarungen mit den Schülern treffen.

- Da der Sportlehrer wohl nicht immer seine Lehrertasche in der Turnhalle dabei hat, sollte er sich eine Mappe mit Kopien der Aufgabenblätter anlegen, die er in seiner Umkleide hinterlegt. Auf diese Weise hat er die Aufgaben in der Turnhalle jederzeit verfügbar. Viele Aufgaben, vor allem die Bewegungsaufgaben, kann der Lehrer auch einlaminiert und so immer wieder verwenden.
- Weiterhin sollte der Sportlehrer bereits zu Beginn des Schuljahres mit den Schülern vereinbaren, dass sie sich im Falle vergessener Sportsachen frühzeitig – vor Unterrichtsbeginn – bei ihm melden und stets ihre Schultasche bzw. Schreibmaterialien (Stifte und Schreibblock) in die Turnhalle mitnehmen.



Bewegungsaufgabe „Linienlauf“

Anzahl der Schüler: 1 oder mehr

Material: Ball

Suche dir eine Linie in der Sporthalle.

- ✓ Mache große Schritte und zähle sie.
Wie viele Schritte benötigst du? _____
- ✓ Stelle einen Fuß vor den anderen und zähle, wie viele Tippschritte du für dieselbe Strecke benötigst.
Wie viele Schritte benötigst du jetzt? _____
- ✓ Laufe die Linie rückwärts ab.
- ✓ Laufe die Linie prellend mit einem Ball ab.

Laufe alle Linien in der Halle ab.

Welche Farben haben diese Linien? _____



Bewegungsaufgabe „Tennisball“

Anzahl der Schüler: 1 oder mehr

Material: Tennisball

Nimm dir einen Tennisball und ...

- ✓ wirf ihn gegen die Wand und fange ihn wieder.
- ✓ wirf ihn gegen die Wand, lasse ihn einmal aufkommen und fange ihn wieder.
- ✓ wirf ihn gegen die Wand, drehe dich rechtsherum und fange ihn wieder.
- ✓ wirf ihn gegen die Wand, drehe dich linksherum und fange ihn.
- ✓ probiere die vorigen Übungen mit deiner schwachen Hand aus.
- ✓ vergrößere den Abstand zur Wand und wirf dann.



Bewegungsaufgabe „Zeitung“



Anzahl der Schüler: 1 oder mehr

Material: Zeitung, Bohnensäckchen, Kasten, Hütchen, Matte

Lasse dir von der Lehrkraft eine Zeitung geben.

- ✓ Lege dir ein großes Zeitungsblatt vorne auf die Brust. Finde heraus, wie schnell du laufen musst, damit das Zeitungsblatt nicht herunterfällt.
- ✓ Lege in verschiedenen Entfernungen Zeitungsblätter aus. Nimm dir ein Bohnensäckchen und versuche, es auf die Zeitung zu werfen.
- ✓ Falte die Zeitung immer kleiner. Wie oft kannst du sie falten, sodass du noch darauf stehen kannst?
- ✓ Knülle die Zeitung, sodass du mehrere Bälle hast, und wirf sie in einen Kasten, in ein Hütchen, in einen Basketballkorb.
- ✓ Versuche, mit den Zeitungskugeln zu jonglieren.
- ✓ Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf die Matte und klemme dir die Zeitung zwischen die große und die zweite Fußzehe. Hebe nun deine Beine und lies die Zeitung. Du kannst dich dabei mit den Armen abstützen. Wie viele Zeilen kannst du in dieser Position lesen?
- ✓ Falte die Zeitung mit den Füßen zusammen. Wie klein schaffst du es?
- ✓ Schaffst du es, den Zeitungsball mit den Füßen hochzuwerfen und mit den Händen zu fangen?
- ✓ Versuche, die Zeitung mit den Fußzehen zu greifen und auf dem anderen Bein zu hüpfen.
- ✓ Kannst du den Zeitungsball mit deinen Füßen weitergeben?





Bewegungskarten „Therapiekreisel“

Karussell

- ✓ Suche dir einen Partner.
- ✓ Stelle dich vorsichtig auf den Kreisel.
- ✓ Spanne deinen Körper fest an.
- ✓ Versuche, dich langsam auf dem Kreisel zu drehen.
- ✓ Dein Partner hält dich fest.



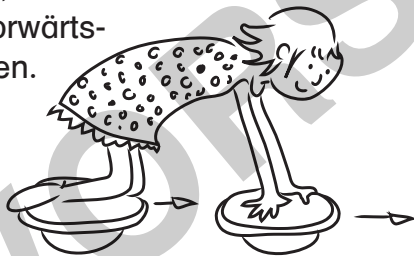
Wackeln

- ✓ Stelle dich mit dem Medizinball auf den Kreisel.
- ✓ Gehe leicht in die Knie.
- ✓ Versuche, die Position und dein Gleichgewicht zu halten.
- ✓ Kannst du den Medizinball auch um deinen Körper herum führen?



Schneckengang

- ✓ Du benötigst 2 Kreisel.
- ✓ Auf dem einen Kreisel stellst du deine Hände auf.
- ✓ Auf dem anderen Kreisel legst du deine Schienbeine auf.
- ✓ Versuche, die Kreisel vorwärts-zubewegen.



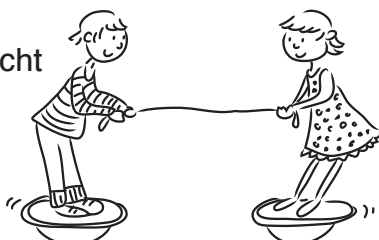
Gleichgewicht

- ✓ Suche dir einen Partner.
- ✓ Stellt euch vorsichtig gegenüber auf die Kreisel hin.
- ✓ Haltet euch an den Händen fest.
- ✓ Spannt eure Körper fest an.
- ✓ Versucht, euch auf dem Kreisel hin- und herzu-drehen.
- ✓ Könnt ihr euch gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen?



Tauziehen

- ✓ Suche dir einen Partner.
- ✓ Stellt euch vorsichtig gegenüber auf eure Kreisel hin.
- ✓ Jeder hält das Ende eines Seils oder Taus in der Hand.
- ✓ Versucht, euch durch das Ziehen aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Standbein

- ✓ Stelle dich mit beiden Beinen auf den Kreisel.
- ✓ Versuche, langsam dein rechtes Bein anzuheben.
- ✓ Halte dein Gleichgewicht.
- ✓ Wechsle dein Bein.





Logical „Fußballer“

Anzahl der Schüler: 1 oder 2

Material: Buntstifte

Male die Kinder richtig aus.

- ✓ Das Fußballkind mit den blonden Haaren trägt einen blauen Dress.
- ✓ Die beiden Fußballkinder außen tragen blaue Schuhe.
- ✓ Das rothaarige Fußballkind trägt grüne Kleidung und steht rechts von dem blonden.
- ✓ Eines trägt grüne Stutzen.
- ✓ Das Fußballkind, das den gelben Ball hat, trägt gelbe Schuhe.
- ✓ Die lila Stutzen werden von demjenigen Kind getragen, das einen gelben Dress an hat.
- ✓ Eines der Kinder, das blaue Schuhe hat, spielt mit einem roten Ball.
- ✓ Das Fußballkind, das mit dem roten Ball spielt, trägt einen braunen Zopf.
- ✓ Eines der Kinder hat rote Stutzen und spielt mit einem braunen Lederball.



Buchstabensalat I



Anzahl der Schüler: 1

Material: Stift

Welche Sportarten/-spiele haben sich hier im Buchstabensalat versteckt?
Stelle die Buchstaben um und schreibe die entsprechende Sportart auf.

Y E K C O H

Hockey

N U R E T N

A L N L A H B D

E N S I T N

A K L E B S T B L A

O V E L Y L A L B L

E R E S B I F

S N G P N S E L I R I E

S I T C N H N S I T E

R N A M T P O L I S N P R G I N E

S W E S R S A K I

L R B E N B N A L