

Inhaltsverzeichnis

1. Vorbemerkungen	7	3. Bewegungslernen	32
Vorwort	7	Unterschiedliche Lernreize	32
Das Sportverständnis im LehrplanPLUS	8	Bewegungsfähigkeiten	33
Das Kompetenzstrukturmodell	8	Koordinative Fähigkeiten	33
Die Reflexion im kompetenz-		Konditionelle Fähigkeiten	33
orientierten Sportunterricht der		Anforderungen an den Sportunterricht	
Grundschule	9	in der Grundschule	34
2. Unterrichtsgestaltung in der		Anforderungen im koordinativen	
Grundschule	10	Bereich	34
Unterrichtsplanung	10	Anforderungen im Bereich Kräftigung	34
Aufbau einer Sportstunde	10	Anforderungen im Ausdauerbereich	34
Strukturmodell einer Sportstunde ...	10	Anforderungen im Schnelligkeits-	
Organisation von Sportunterricht ...	12	bereich	35
Theoretische Grundlagen	12	Anforderungen im Bereich Beweg-	
Tipps für Vorbereitung und		lichkeit	35
Durchführung einer Sportstunde	12	Bewegungsverwandtschaften	35
Tipps für die Unterrichtsstunde selbst	13	Fehler als Chance im Lernprozess ...	37
Allgemeine methodische Grundsätze	15	Üben und Festigen	37
Unterrichtsbeispiele	17	Analyse von Bewegungen	38
Spiele mit Langbänken	17	4. Vielfältige Spielformen	39
„Mit Enterbeil und Haken“ – ein		Bedeutung des Spiels	39
Unterrichtsbeispiel mit thematischem		Teams bilden	40
Schwerpunkt	19	Mannschaften bilden	40
Aufwärmen	23	Kleingruppen bilden	41
Theoretische Grundlagen	23	Paare bilden	41
Aspekte des Aufwärmens	23	Spiele zur Aggressionsbewältigung	
Grundprinzipien des Aufwärmens ...	23	und Kooperationsförderung	42
Praxisbausteine	24	Theoretische Grundlagen	42
Aufwärmspiele ohne Zusatzgeräte .	24	Praxisbausteine	43
Aufwärmspiele mit Zusatzgeräten .	25	Aggressionen abbauen	43
Abwärmen	26	Raufen und Rangeln	43
Theoretische Grundlagen	26	Kooperation fördern	45
Grundprinzipien des Abwärmens ...	26	Staffelspiele	46
Praxisbausteine	26	Theoretische Grundlagen	46
Abwärmen ohne Zusatzgeräte	26	Übersicht Staffelformen	47
Abwärmen mit Klein- oder Groß-		Praxisbausteine	47
geräten	27	Spiele mit Alltagsmaterialien	48
Bewertung im Sportunterricht	27	Theoretische Grundlagen	48
Sicherheitserziehung und Gesundheits-		Praxisbausteine	49
schutz	28	Bierdeckel	49
Bewertung	28	Teppichfliesen	50
Sicherheits-Checkliste	29	Zeitungen	50

Betttücher	52	Visuelle Wahrnehmung	79
Luftballons	52	Auditive Wahrnehmung	80
Bananenkisten	53	Taktile Wahrnehmung	81
„Tarzan im Dschungel“ – ein sportbereichsübergreifendes Unterrichtsbeispiel	53	Kinästhetische Wahrnehmung	82
		Vestibuläre Wahrnehmung	82
5. Spielen mit Bällen	57	Körpererleben durch Entspannung ...	83
Theoretische Grundlagen	57	Theoretische Grundlagen	83
In sieben Stufen zur allgemeinen Spielfähigkeit	58	Praxisbausteine	84
Yum Yum – das Ballspiel mit Hand und Fuß	60	7. Gesundheit und Fitness	86
Bälle annehmen und abgeben	62	Beweglichkeit – Dehnung	86
Theoretische Grundlagen	62	Theoretische Grundlagen	86
Praxisbausteine	63	Methodisch-didaktische Grundsätze..	86
Der gerollte Ball	63	Praxisbausteine	87
Der geworfene Ball	64	„Im Urwald“	87
Der geschossene Ball	66	„Sportschau in Zeitlupe“	88
Ballkunststücke	66	Kräftigung	88
Dribbeln (Prellen) mit dem Ball ...	66	Theoretische Grundlagen	88
Teamspiele ohne Gegenspieler	67	Praxisbausteine	89
Teamspiele mit Gegenspielern	69	Funktionelles Kräftigen	89
Ballstationen	70	„Tiere im Park“ – Bewegungs- bilder	89
Praxisbausteine	71	„Dschungelpfad“	90
Bälle beidhändig und gefühlvoll werfen	71	Weitere Kräftigungsbausteine	90
Bälle einhändig und zielgenau werfen	71	Kräftigen mit dem Handtuch	91
Bälle mit den Füßen schießen	73	Kräftigen mit dem Rollbrett	92
Bälle über Kopf hin- und herspielen	73	Haltung	93
Spiele mit Schlägern	74	Theoretische Grundlagen	93
Theoretische Grundlagen	74	Praxisbausteine	94
Methodisch-didaktische Grundsätze .	74	Tipps für den (Schul-)Alltag	94
Praxisbausteine	75	Tipps für eine aufrechte Haltung ..	94
Verschiedene Bälle und Schläger kennenlernen	75	8. Turnen an Geräten	96
Koordinative Bewegungsaufgaben ..	75	Theoretische Grundlagen	96
Bälle mit der Hand spielen	76	Organisatorische Vorüberlegungen ...	97
Bälle mit Schlägern spielen	76	Geräteaufbau	97
Gerätestationen für Spiele mit Schlägern (Vorschlag)	78	Zwei Unterrichtsmodelle	97
		Turnen an Gerätestationen	97
6. Körpererleben	79	Turnen im Strom	98
Körpererleben durch Wahrnehmungs- förderung	79	Methodisch-didaktische Vorüber- legungen	99
Theoretische Grundlagen	79	Unterrichtsstruktur „Turnen an Geräten“	99
Praxisbausteine	79	Körperspannungsspiele als turnerische Grundlage	99
		Le...	

Helfen und Sichern	100	Improvisationen zur Musik	131
Klammergriff (Stützhilfe)	100	Praxisbausteine	132
Absicherung durch Matten	101	Von Grundschritten zu	
Sichern durch Knoten	101	Tanzkombinationen	132
Bewegungsmöglichkeiten:		Einfache Grundschritte	132
Turnen an Geräten	101	Armbewegungen	133
Turnmatte	101	„Robinson Crusoe“ – eine Tanz-	
Weichbodenmatte	102	choreographie	134
Langbank	103	„Polka“ – ein volkstümlicher Tanz	138
Sprossenwand	104	Bewegen zur Musik mit Kleingeräten	139
Kasten	105	Gestaltungen mit Alltagsmaterialien	139
Kletterstangen	106	Gestaltungen mit Handgeräten	140
Täue	107	Praxisbausteine	140
Ringe	108	Ball	140
Reck	110	Reifen	140
Barren	112	Band	140
Turnerische Fertigkeiten	113	Seil	141
Rolle vorwärts	113	Rope Skipping	142
Hockwende am Kasten	114	Praxisbausteine	143
Minitrampolin	116	Schwingen und Springen mit	
Theoretische Grundlagen	116	langem Seil	143
Methodisch-didaktische		Springen im geschwungenen Seil	144
Vorüberlegungen	117	Springen im Strom	144
Praxisbausteine	118	Einzelsprünge	145
9. Bewegungskünste	121	Partnersprünge mit einem Seil	145
Akrobatische Grundformen	121	Partnersprünge mit zwei Seilen	145
Theoretische Grundlagen	121	11. Laufen, Springen, Werfen	147
Vorbereitung	121	Laufen: Ausdauernd laufen	147
Praxisbausteine	121	Theoretische Grundlagen	147
Kooperations- und Kontaktspiele	121	Praxisbausteine	147
Körperspannungs- und Vertrauens-		Ausdauerlaufspiele	147
spiele	122	Stationen zur Verbesserung	
Balancespiele mit dem Partner	122	der Ausdauerfähigkeit	149
Einfache Partner- und Gruppen-		Orientierungs-, Gelände- und	
pyramiden	123	Waldläufe	149
Grundlagen des Pyramidenbaus	123	„Im Land der Ritter“ – ein Stunden-	
Tipps für eine Aufführung	126	beispiel mit Isorohren	150
Jonglieren mit Tüchern	127	Laufen: Schnell laufen	151
Theoretische Grundlagen	127	Theoretische Grundlagen	151
Praxisbausteine	127	Hinweise zur Lauftechnik	152
10. Bewegen zur Musik	130	Hinweise zur Starttechnik	152
Theoretische Grundlagen	130	Praxisbausteine	152
Methodisch-didaktische		Spielformen zum schnellen Laufen	152
Vorüberlegungen	130		
Praxisbausteine	130		



Springen	154	Ruhige Spiele	164
Theoretische Grundlagen	154	Ein Sinnesparcours	164
Praxisbausteine	154	Pausenspiele	165
Vielfältiges Springen	154	Sport- und Spielfeste	166
Offene Bewegungsangebote	155	Theoretische Grundlagen	166
Sprungparcours	155	Allgemeine Tipps zur Durchführung	166
Sprungstaffeln	156	Kooperative Spielfeste	167
Kleine Sprungwettbewerbe	156	Sport- und Spielfeste im Freien	167
In die Weite springen	156	Sport- und Spielfeste in der Halle ..	168
Werfen	157	Die Bundesjugendspiele	169
Theoretische Grundlagen	157	Wintersporttag	169
Bewegungsbeschreibung Schlagwurf ..	158	Theoretische Grundlagen	169
Praxisbausteine	158	Praxisbausteine	170
In die Weite werfen	158	Bewegte Grundschule	172
Auf Ziele werfen	159	Theoretische Grundlagen	172
Aus der Drehung werfen	160	Die „Bewegte Grundschule“ im	
12. Über die Sportstunde hinaus ...	161	Schulalltag	172
Spiele im Freien	161	Voll in Form	173
Theoretische Grundlagen	161	Theoretische Grundlagen	173
Praxisbausteine	161	Praxisbausteine	173
Aktivierende Spiele	161		

VORSCHAU



- Ideen von Kindern aufgreifen und ernst nehmen (Gesprächskreis, Ideenbox)
- Dezentrale Unterrichtsformen (Gruppen-, Stationenunterricht) einbauen
- Absprachen und Regeln gemeinsam entwickeln
- Ausgeruht und zeitlich begrenzt üben
- Abwechslung, Vielfalt, Variationen bieten, aber dennoch Schwerpunkte setzen
- Anforderungen behutsam steigern
- Ausgrenzende Wettspiele vermeiden



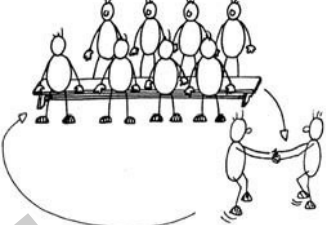
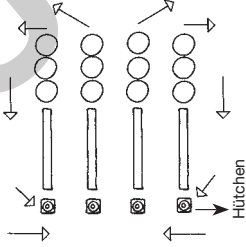
Zusammenfassung

Die Sportstunde soll also vielfältig und abwechslungsreich sein. Dem Sicherheitsaspekt muss dabei in jedem Fall Rechnung getragen werden. Offene Unterrichtsformen, altersgemäße und abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsaufgaben schaffen eine angstfreie und aggressionsarme Unterrichtsatmosphäre. Verstärkung und Ermutigung motivieren die Kinder, Ausgrenzung und Bloßstellung verhindern einen Zugang zum Sport. Die Sprache und Stimme der Lehrkraft steuert dabei Phasen der Aufmerksamkeit, der Ruhe, der Aktivität und Ausgelassenheit.

Unterrichtsbeispiele

Spiele mit Langbänken

Phasen	Unterrichtsablauf	Medien
Einstimmung Aufwärmen	<p>Musikstoppspiele</p> <p>„Körperteile ablegen“: Die Schüler laufen zur Musik. Die Lehrkraft ruft ein Körperteil, mit dem die Kinder möglichst schnell den Boden berühren müssen (z. B. Bauch, Rücken, linker Fuß, rechtes Ohr, ...).</p> <p>Gruppen bilden: Bei Musikstopp zeigt die Lehrkraft mit den Fingern eine Zahl. Die Schüler sollen sich in dieser Gruppenstärke schnell auf den Boden setzen (z. B. 2er-, 3er-, ... Teams)</p> <p>Innenstirnkreis: In der Halle liegen mehrere Medizinbälle verteilt. Bei Musikstopp sollen immer vier Kinder einen Medizinball mit der Stirn berühren. Wenn die Kinder nun aufstehen und mit der Stirn zum Medizinball schauen, stehen sie automatisch im Innenstirnkreis. Die Lehrkraft lässt die Kinder nun selbst vermuten, wie dann ein Außenstirnkreis aussehen müsste.</p> <p>Außenstirnkreis und Innenstirnkreis: Die Schüler laufen durch die Halle. Bei Musikstopp bilden sie auf ein Zeichen jeweils einen Außen- bzw. Innenstirnkreis. Zusätzlich kann die Lehrkraft mit den Fingern eine Zahl zeigen, sodass die Gruppenstärke festgelegt wird (z. B. 3er-, 4er-, 5er-, ... Teams).</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <p>Als letzte Zahl zeigt die Lehrkraft die endgültige Gruppenstärke an, in der die Kinder für die nächsten Aufgaben verbleiben sollen (bei vier Langbänken etwa ab...)</p> </div>	<p>Musik</p> <p>Medizinbälle (für 4 Schüler ein Ball)</p>

Phasen	Unterrichtsablauf	Medien
<p>Hauptphase</p>	<p>Bewegungsaufgaben für Gruppen</p> <p>Welche Gruppe kann in Handfassung hüpfen? Welche Gruppe steht schnell auf einer roten Linie?</p> <div data-bbox="352 376 1086 481" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p><i>Letzte Aufgabe: Alle Schüler setzen sich in ihrer Gruppe auf jeweils eine Langbank.</i></p> </div> <p>Gassenaufstellung: Bewegungsaufgabe: „Stellt euch an eurer Langbank so auf, dass ihr einem Partner auf der anderen Seite gegenübersteht! Bei Musik nehmt ihr die Hände des Partners und hüpfst im Seitgalopp aus der Bank heraus!“ Bei Musikstopp wieder Gassenaufstellung!</p> <p>„Turnen im Strom“: Jeweils vor einer Bank wird ein Hütchen aufgestellt, hinter dem sich die Gruppe in einer Linie absetzt.</p> <p>Mögliche Bewegungsaufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Balancieren über die Bank, einbeiniges Hüpfen durch die Fahrradreifen, auf den Linien zurückbalancieren ● Rückwärts balancieren ● Hockwenden ● Stützeln <p>Langbänke bewegen</p> <p>Langbanktransport: Die Langbank muss gleichzeitig angehoben und vorsichtig durch die Halle getragen werden!</p> <div data-bbox="352 1323 1086 1451" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p><i>An den kurzen Seiten der Bank darf kein Kind tragen!</i> <i>Auf das richtige Anheben (Rücken!) achten!</i></p> </div> <p>Stationenbetrieb: Die Lehrkraft markiert den Ort für die Langbankstation mit zwei Hütchen. Welche Gruppe schafft es, ihre Langbank vorsichtig zu transportieren, sie zwischen den entsprechenden Hütchen abzustellen und sich daraufzusetzen? Die Lehrkraft erklärt anhand von Stationskarten die entsprechende Aufgabenstellung.</p> <p>Weitere Bewegungsangebote</p> <p>Balancieren über die umgedrehte Langbank. Differenzierung: Durch aufgestellte Keulen wird es schwieriger. Um die Langbank herum muss gestützelt werden. Dabei wird auf dem Po ein Bierdeckel transportiert. Rollende Bank: Unter die umgedrehte Bank werden Gymnastikstäbe gelegt. Vorne und hinten steht als Stützwahl ein Kleinkasten.</p>	<p>Langbänke (8–10 Schüler pro Bank) frei in der Halle verteilt</p>  <p>Aufbau:</p>  <p>Hütchen, Langbänke, Fahrradreifen</p> <p>Langbänke, Keulen, Hütchen, Bierdeckel, Gymnastikstäbe (in Klassenstärke), 2 Kleinkästen</p> <p>Stationskarten</p>

Phasen	Unterrichtsablauf	Medien
	Über die Bank ziehen und auf ausgelegten Bierdeckel zurückbalancieren. Nach einiger Zeit wechseln die Kinder die Stationen jeweils im Uhrzeigersinn.	
Ausklang	Die Gruppen räumen ihre Langbänke und Zusatzmaterialien auf, die Gymnastikstäbe werden in den Mittekreis gelegt. Schüler treffen sich im Innenstirnkreis: „ <i>Ich sage klick/klack</i> “: Die Schüler stehen im Kreis mit etwa einem Schritt Abstand zum Nachbarn. Sie halten den Stab wie einen Spazierstock mit einer Hand fest vor sich. Auf „klick“ lassen alle Kinder ihren Stab gleichzeitig los und greifen mit einem Schritt nach links den Stab des links stehenden Schülers, bevor dieser umfällt. Sagt die Lehrkraft „klack“ wird entsprechend der Stab des rechten Nachbarn festgehalten. Schafft es die Gruppe, ohne dass ein Stab umfällt?	Gymnastikstäbe

Mit „Enterbeil und Haken“ – ein Unterrichtsbeispiel mit thematischem Schwerpunkt

Theoretische Vorüberlegungen

„Kinder stark machen“, diesen Leitsatz schreibt sich diese Seeräuberstunde auf die Fahne und setzt sich vor allem das Ziel, Motivation und Vertrauen zu schaffen.

Körpererleben, die Stärkung der koordinativen und konditionellen, spielerischen und musischen Fähigkeiten der Kinder sind weitere wichtige Inhalte und Ziele dieses Vorhabens.

Diese Lerneinheit zur Stärkung von Körper und Seele lässt auch sportschwachen und ängstlichen Kindern Raum zur Entfaltung und zu positiven Erfahrungen.

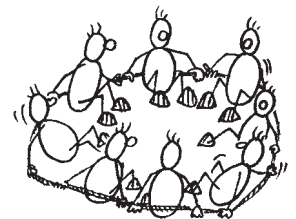
Hinführung und Aufwärmung

„Mit der Hoppetosse unterwegs“

Pippi Langstrumpf liebte Abenteuer und auf der Suche nach ihrem Vater erlebte sie so manche Abenteuer mit Seeräubern, fernen Inseln und großen Speckschiffen.

Mentales Aufwärmen – der gemeinsame Beginn ist wichtig!

Die Kinder sitzen in einem Boot (zwei zu einem Kreis geknotete Langtaue) und tauchen in die Welt der Meere ein. Sie wanken und schwanken hin und her



und erfahren dabei, was Pippi Langstrumpf mit ihren Seeräubern alles erlebt. Die Lehrkraft erläutert die vier (bereits aufgebauten) Stationen, die als Seeräuber Geschichte erzählt werden. Diese Phase der Stationenbeschreibung dient aber nicht nur der wichtigen Identifikation der Kinder mit dem Thema, sondern bindet weitere fachspezifische Grundlagen ein. So können die Bewegungsaufgaben (in diesem Fall ein erfahrungsorientierter Stationenunterricht) motivierend erläutert werden. Zusätzlich können die Kinder „im Boot“ auch bereits Arme, Beine und Füße dehnen. So wird diese erste Phase in zweierlei Hinsicht effektiv genutzt: Identifikation mit einem Thema (motivationaler Aspekt) und Vorbereitung der Muskulatur durch Dehnungselemente.

Der e
Sinne

zur Vollversion

Aufwärmen

Theoretische Grundlagen

Aufwärmspiele haben besonders in der Grundschule einen hohen Aufforderungscharakter und schaffen im Idealfall eine positive Grundhaltung. Sie sorgen für eine entspannte und lockere Atmosphäre, haben „Eisbrecherfunktion“, fördern das Miteinander im Sport und machen gespannt auf das Thema der Stunde. Dabei ist darauf zu achten, dass schnelle, hektische Bewegungen, wie auch besonders belastungsintensive Spielformen eher ungünstig sind. Wettstaffeln oder Ausscheidungsspiele haben an dieser Stelle des Unterrichts keinen Platz. Spannend könnte sein, wenn die Lehrkraft aus einer Spielekiste (mit verschiedenen bekannten Aufwärmspielen) jeweils ein Kind das „Aufwärmspiel des Tages“ ziehen lässt.

Die Kinder durchlaufen zuerst eine Phase des **allgemeinen Aufwärmens**, in der der gesamte Körper(-kreislauf) auf „Betriebstemperatur“ gebracht werden soll. Erst danach soll ein **spezielles Aufwärmen** angefügt werden, das auf die Hauptphase vorbereitet. Hier kann der Körper auch durch Dehnung der Muskulatur auf die Belastung vorbereitet werden (genauere Hinweise hierzu in Kapitel 7, S. 86ff., **Gesundheit und Fitness**).

Die Aufwärmphase hat die Aufgabe, eine möglichst optimale Vorbereitung aller beteiligten Körperfunktionen zu erreichen. Je nach Alter der Schüler ändern sich Dauer (in der Grundschule nicht länger als drei bis fünf Minuten), Umfang und Intensität der Aufwärmphase.

Aspekte des Aufwärmens

Physisches Aufwärmen

Eine allgemeine Aufwärmung des Körpers hat das Ziel, das Herzkreislaufsystem auf die Belastungsphase vorzubereiten. Das Nerv-Muskelzusammenspiel wird aktiviert. Die an die allgemeine Aufwärmung anschließende spezielle Aufwärmphase hat die Absicht, auf spezielle Belastungen (die vom Schwerpunkt der Stunde abhängen) vorzubereiten. So können auch verwandte Bewegungsabläufe (zum Beispiel einfache Tanzschritte) im Hinblick auf das Ziel der Stunde (z. B. eine Tanzchoreographie) vorweggenommen werden. Dies soll jedoch im

Vergleich zur Hauptphase immer mit geringeren Anforderungen (langsamer, mit weniger Krafteinsatz, ...) erfolgen. Hinzu kommen spezielle Dehnungs-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen (siehe Kapitel 7, S. 86ff., **Beweglichkeit und Kräftigung**), die den Muskelapparat vorbereiten.

Psychisches Aufwärmen

Hier geht es um die Einstimmung von „Geist und Seele“. Locker werden, offen und motiviert an die Sportstunde herangehen, ist für die Kinder besonders wichtig und beeinflusst den Verlauf einer Stunde erheblich. (Beispiel: Eine aufgebaute Bewegungslandschaft wird in die Aufwärmung spielerisch einbezogen und baut Ängste und Anspannungen ab.)

Thematisches Aufwärmen

Die Aufwärmung kann auch thematisch mit dem späteren Unterrichtsgeschehen verknüpft werden. Hier eignen sich vor allem Bewegungsgeschichten, die sich wie ein roter Faden durch die Stunde ziehen, oder auch die Vorwegnahme eines Kleingeräts (Teppichfliesen, Ball, ...), das später auch „Schwerpunktthema“ ist.

Gemeinschaftsbezogenes Aufwärmen

Integrierende Aufwärmspiele wirken sich positiv auf das Sozialverhalten der Sportklasse aus. Hier können Spannungen, die sich im Klassenzimmer aufgestaut haben, aufgefangen werden. Der für die Sportstunde so wichtige Zusammenhalt der Schüler wird somit in der Aufwärmphase grundgelegt. Beispielsweise können hier zeitsparend und spielerisch Gruppen gebildet werden (siehe Kapitel 4, S. 40ff., **Teams bilden**). Ausgrenzende oder einseitig auf Wettbewerb angelegte Inhalte eignen sich demnach nicht.

Grundprinzipien des Aufwärmens

- Keine Ausscheide- oder Ausgrenzspiele, alle Kinder müssen sich gleichzeitig und gleichviel bewegen!
- Wahlmöglichkeiten zulassen (z. B. will das Kind ...)
- Keine ...