

Inhaltsverzeichnis



Hinweise und Tipps zum Einsatz der Regelsammlung

Einführung der Regeln	4
Einsatzmöglichkeiten der Karten.....	5
Überwachung und Umgang mit Regelbrechern	5



Allgemeine Sportregeln



Regeln für ein gutes Miteinander

Fair-Play-Regeln	8
Gesprächsregeln	9
Reflexionsregeln.....	10
Regeln zu Grenzen.....	11
Regeln zur Mannschaftsbildung.....	12
Signale des Lehrers.....	13
Spielregeln	14
Verhaltensregeln	15



Sicherheitsregeln

Sicherheitsregeln für die Turnhalle	16
Sicherheitsregeln für den Sportplatz.....	17
Sicherheitsregeln für das Schwimmen.....	18
Baderegeln.....	19
Sprung- und Tauchregeln	20
Sicherheitsregeln für das Eislaufen	21
Sicherheitsregeln für die Piste	22
Verhalten beim Stationsbetrieb.....	23



Der Weg zum Sportunterricht

Regeln bei der Busfahrt	24
Regeln für den Weg zur Sporthalle.....	25



Kleidung und Hygiene

Hygieneregeln	26
Kleidung in der Turnhalle.....	27
Kleidung auf dem Sportplatz.....	28

Kleidung beim Schwimmen.....	29
Kleidung beim Wintersport.....	30
Verhalten in der Umkleidekabine	31



Auf- und Abbauregeln

Aufbauregeln.....	32
Abbauregeln.....	33



Sachgemäßer Umgang mit Sportgeräten

Allgemeine Regeln zum Umgang mit Sportgeräten	34
Bänder.....	35
Barren.....	35
Großer Kasten.....	36
Diabolo.....	36
Gymnastikbälle	37
Hütchen.....	37
Jonglierbälle	38
Keulen	38
Kleiner Kasten.....	39
Langbank.....	39
Mattenwagen	40
Minitrampolin.....	40
Reck.....	41
Reifen.....	41
Ringe.....	42
Rollbrett.....	42
Sandsäckchen.....	43
Schwebebalken.....	43
Seil.....	44
Softbälle	44
Sprossenwand	45
Stäbe.....	45
Staffelstab	46
Tau.....	46
Tennisbälle / Schlagbälle.....	47
Teppichfliesen.....	47
Therapiekreisel.....	48
Weichbodenmatte	48



Immer wieder kommt es vor, während und auch nach dem Sportunterricht durch unterschiedlichste Aktivitäten zu Auseinandersetzungen und Störungen in der Klasse. Zum Beispiel wird beim Gang zur Turnhalle der Turnbeutel durch die Luft geworfen, in der Umkleidekabine wird zu laut gesprochen, in der Sporthalle werden die bereits aufgebauten Geräte ohne Erlaubnis benutzt oder der Lehrer muss sehr lange warten, bis auch der letzte Schüler sich umgezogen hat.

Vor allem im Sportunterricht ist es besonders wichtig, klare Regeln, an die sich jeder halten muss, mit den Kindern zu erarbeiten und einzuüben. Dabei steht die Sicherheit natürlich an oberster Stelle. Je mehr Wert im Anfangsunterricht auf diese Regeln gelegt wird, desto intensiver kann sich der Lehrer im weiteren Verlauf des Sportunterrichts auf die Förderung der sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten konzentrieren.

Die vorliegenden Kopiervorlagen für das Fach Sport sind eine Sammlung von zahlreichen Regeln, die einen reibungslosen Sportunterricht garantieren. Ziel ist es, Ordnung und Sicherheit nicht nur in der Turnhalle, sondern auch in der Umkleidekabine, in der Schwimmhalle oder während der Busfahrt zu gewährleisten. Die Regeln bieten dem Lehrer eine Hilfe und Auswahl, seinen Sportunterricht klar und kompakt zu strukturieren und seine Durchführung zu erleichtern.

Einführung der Regeln

Zu Beginn der Sportstunde oder in einer Reflexionsrunde am Ende der Sportstunde kann der Lehrer zu einem bestimmten Stundeninhalt die entsprechende Kopiervorlage herausnehmen (eventuell größer kopieren und laminieren) und mit der Klasse im Sitzkreis besprechen. Neben der Regeleinführung ist es sehr wichtig, den Schülern auch gleich die Konsequenzen bei der Nichteinhaltung einer bestimmten Regel zu verdeutlichen. Weiter unten sind hierzu mögliche Ideen aufgelistet.

Die Kinder kennen im Grundschulalter bereits viele Regeln. So kann der Lehrer auch erst einmal gemeinsam mit der Klasse mündlich zu einem bestimmten Thema mögliche Regeln sammeln. Diese werden dann mit den aufgezählten Regeln der Kopiervorlage ergänzt.

Alternativ können zwei Schüler beauftragt werden, ein fünfminütiges Referat (Regeln zu einem passenden Thema in der nächsten Sportstunde) zu halten. Die Kopiervorlage kann den Referenten bei der Vorbereitung helfen und als Handout für die Mitschüler dienen.

Die Regeln für einen geordneten Schwimmunterricht sollten aus Sicherheitsgründen in einer kleinen Theorieeinheit vor der ersten Schwimmstunde (im Klassenzimmer) besprochen werden und nicht erst in der Schwimmhalle. Auch hier ist es sinnvoll, die Kinder erst einmal



Die Regeln zum Wintersport sollten auch im Schulhaus/im Klassenzimmer besprochen werden und nicht erst auf dem Eis oder auf dem Schlittenberg. Die Motivation und Vorfreude der Kinder, endlich im Schnee/auf dem Eis zu fahren und zu gleiten ist so hoch, dass die Regeln, wenn sie vor Ort besprochen werden, vermutlich nicht verinnerlicht werden.

Einsatzmöglichkeiten der Karten

Nach der Einführung der Regeln sollten diese auch zwischendurch von den Schülern bzw. vom Lehrer immer wieder zur Verinnerlichung wiederholt und angesprochen werden, besonders nach den Ferien.

Die besprochenen Regeln können (vergrößert, angemalt und laminiert) in der Umkleidekabine ihren Platz finden oder im Klassenzimmer aufgehängt werden. Eine andere Möglichkeit wäre, den Schülern die gelesene und angemalte Kopiervorlage zum Abheften in der (Sachunterrichts)-Mappe oder zum Einkleben in das (Sachunterrichts)-Heft auszuhändigen. Die strukturierten Regeln sind für die Schüler einfach und knapp formuliert. Entsprechende Illustrationen lassen die Regel auf den ersten Blick erkennbar werden.

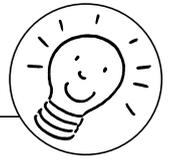
Überwachung und Umgang mit Regelbrechern

Nach der Regeleinführung muss den Schülern klar sein, welche Konsequenzen bei einem Regelbruch auf sie zukommen. Diese Transparenz ist wichtig, um grundsätzlich einem Regelverstoß vorbeugen zu können.

Zur Überwachung der eingeführten Regeln kann der Lehrer zwei Regelwächter benennen. Hierfür könnten die Klassensprecher fungieren, besser ist es aber, die Regelwächter immer wieder zu wechseln. Diese beiden Schüler haben die Aufgabe, ihre Mitschüler zum Einhalten der Regeln zu ermuntern, aber auch einen Regelverstoß beim Lehrer zu melden. Wichtig ist es, hierbei den Regelwächtern nur ein kleines Aufgabengebiet zuzuteilen, zum Beispiel „Richtiges Verhalten in der Umkleide“. Die Schüler könnten sich sonst überfordert fühlen oder von der restlichen Klasse als „Petzen“ gesehen werden. Grundsätzlich ist es die Aufgabe des Lehrers, die Klasse an das Einhalten der Regeln zu erinnern. Die Regelwächter sollen nur in Situationen unterstützen, bei denen der Lehrer manchmal „mehr als zwei Augen“ braucht.

Die Schüler sind verpflichtet, sich bei einem Regelverstoß ehrlich zu entschuldigen. Außerdem müssen sie das, was sie „angestellt“ haben, wieder in Ordnung bringen. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn die Sportgeräte nicht ordentlich aufgeräumt wurden. Wenn es zu laut in der Umkleide war, könnten die Regelbrecher bei diesem Verstoß etwas Gutes für die Klassengemeinschaft tun – zum Beispiel die Garderobe eine Woche lang sauber halten.

Nach mehrmaligem Nichteinhalten und Ermahnen durch den Lehrer (3x) kann dem Schüler die Kopiervorlage zum Abschreiben (ggf. mit Unterschrift der Eltern) ausgehändigt werden.



Jede Regel, die missachtet wird, zieht natürlich nicht immer die gleiche Konsequenz nach sich. So muss der Lehrer selbst abwägen, welche Konsequenz bei seinen Schülern wann sinnvoll ist.

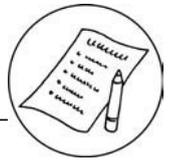
Mögliche Konsequenzen im Überblick:

- sich entschuldigen
- Angestelltes wieder in Ordnung bringen
- etwas Gutes für die Klassengemeinschaft erledigen (Garderobe aufräumen, ...)
- Regeln (Kopiervorlage) abschreiben
- Regeln (Kopiervorlage) abschreiben mit Unterschrift der Eltern
- eventuell Ausschluss von der nächsten (Spiel)-Einheit, wenn zum Beispiel die Sicherheit missachtet wird (unerlaubtes Betreten des Schwimmbekens oder unerlaubtes Benutzen eines Gerätearrangements)

Viel Freude und Erfolg für Sie und Ihre Kinder wünscht Ihnen

Silvia Segmüller-Schwaiger

VORSCHAU



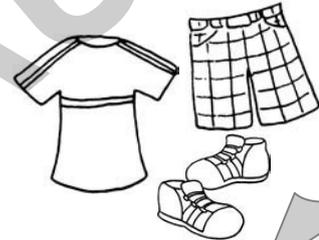
1. Wir gehen in Zweierreihen zur Sporthalle.

- Ich stelle mich mit meinem Partner leise auf.
- Ich schubse niemanden und dränge nicht.
- Meinen Sportbeutel trage ich eng bei mir und schleudere ihn nicht in der Luft herum.



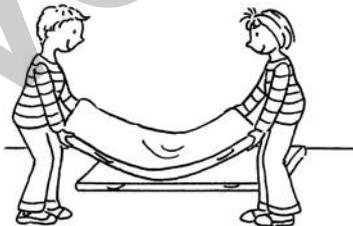
2. Ich trage immer geeignete Sportkleidung und wechsele diese regelmäßig.

- Lange Haare binde ich zusammen.
- Schmuck lasse ich zu Hause oder klebe ihn ab.
- In der Umkleidekabine verhalte ich mich ruhig und ziehe mich zügig um.



3. Ich baue gemeinsam mit allen auf und ab.

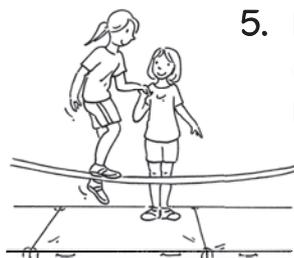
- Ich gehe nur in den Geräteraum, wenn es mein Lehrer erlaubt.
- Ich räume die Spielgeräte ordentlich an ihren Platz zurück.
- Ich setze mich nie während des Transports auf ein Turngerät.
- Nach dem Auf- bzw. Abbau setze ich mich zurück in den Kreis.



4. Ich halte mich an die Anweisungen und Handzeichen meines Lehrers.



5. Ich bin fair, helfe anderen und lache niemanden aus.



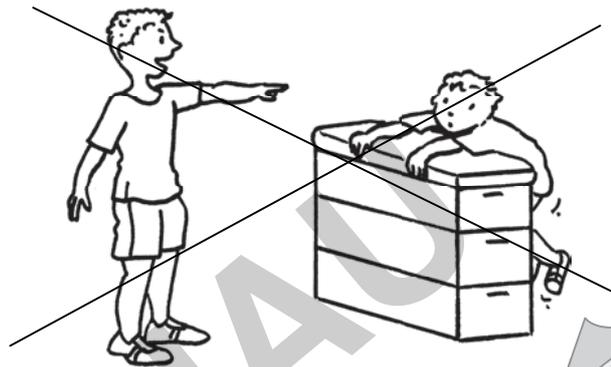


Fair-Play-Regeln

1. Ich helfe anderen – egal ob aus meiner eigenen oder der gegnerischen Mannschaft.



2. Ich lache niemanden aus, wenn er einen Fehler gemacht hat.



3. Bei einem Konflikt hören wir uns zu und suchen gemeinsam eine Lösung.



4. Ich foule nicht, um zu gewinnen.



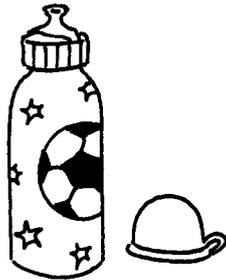
5. Ich gratuliere dem Gewinner und bin ein fairer Verlierer.





Sicherheitsregeln für den Sportplatz

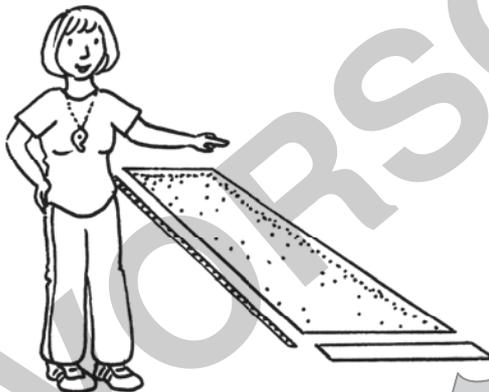
1. Mein Getränk bleibt in der Umkleide oder am festgelegten Platz.



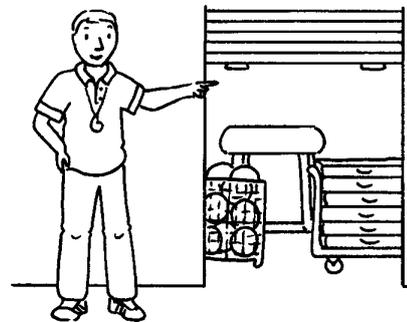
2. Nach dem Umziehen treffen wir uns alle im Kreis auf dem Sportplatz.



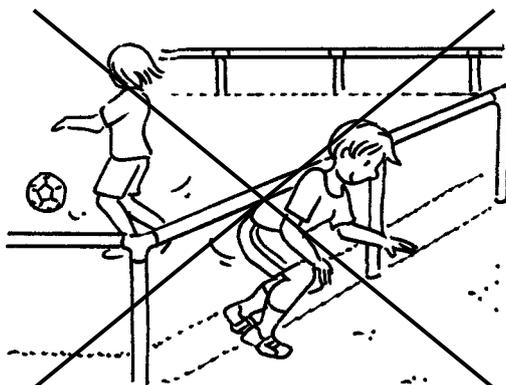
3. Ich benutze Sportgeräte erst, wenn mein Lehrer es erlaubt.



4. Ich gehe nur in den Geräteraum, wenn mein Lehrer mich dazu auffordert.



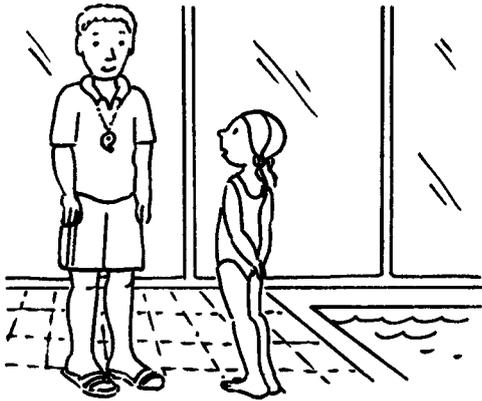
5. Ich verlasse den Sportplatz nie, ohne meinem Lehrer Bescheid zu geben.



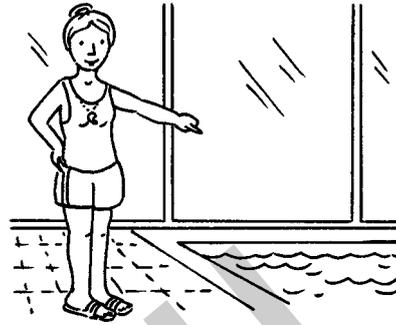


Sicherheitsregeln für das Schwimmen

1. Ich gebe meinem Lehrer Bescheid, wenn ich Nichtschwimmer bin oder mich vor einer Übung fürchte.



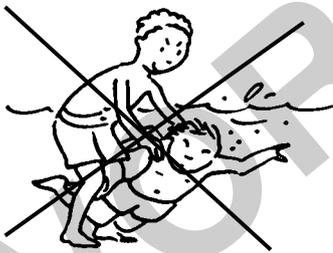
2. Ich gehe nur ins Wasser, wenn mein Lehrer es erlaubt.



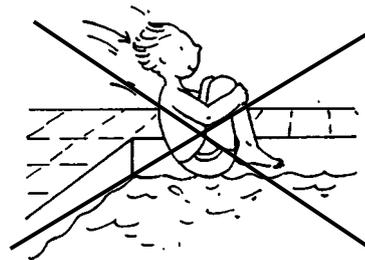
3. Ich gehe langsam und vorsichtig, denn es kann rutschig sein.



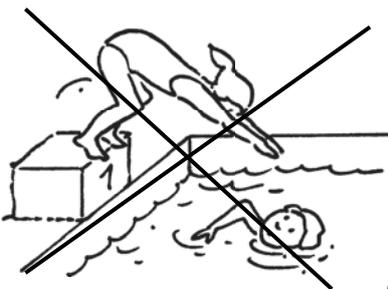
4. Ich tauche niemanden unter und schubse niemanden.



5. Ich springe nicht vom Beckenrand.

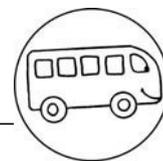


6. Ich schwimme nie im Sprungbereich.



7. Schwimmhilfen halte ich ruhig bei mir und schleudere sie nicht umher.





Regeln für den Weg zur Sporthalle

1. Wir gehen in Zweierreihen hintereinander zur Sporthalle.



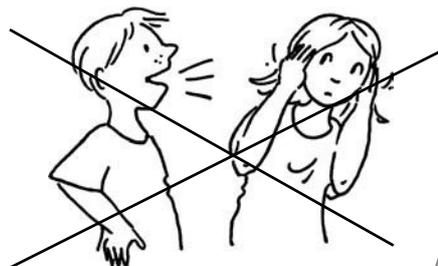
2. Ich bleibe den ganzen Weg über in meiner Reihe und dränge mich nicht vor.



3. Meinen Sportbeutel trage ich eng bei mir und schleudere ihn nicht in der Luft herum.



4. Ich verhalte mich ruhig und schreie nicht herum.





Hygieneregeln

1. Ich wasche nach dem Sport immer meine Hände.



2. Ich kann Socken und Unterwäsche zum Wechseln mitnehmen.



3. Ich dusche oder bade zu Hause, wenn ich Sport gemacht habe. Außerdem dusche ich mich vor und nach dem Schwimmunterricht ab.



4. Meine Sportkleidung wechsele ich regelmäßig. Spätestens vor jeden Ferien nehme ich sie zum Waschen mit nach Hause.

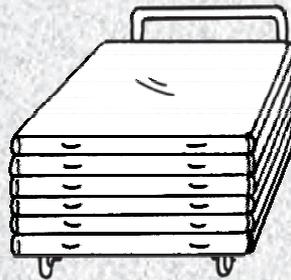




Mattenwagen

1. Immer zwei Kinder schieben zusammen den Mattenwagen. An der Seite helfen zwei weitere Kinder beim Lenken.

2. Wir tragen die Matte nicht über dem Kopf.



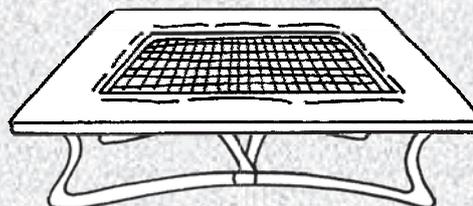
3. Ich stelle oder setze mich während des Transports nicht auf die Matten oder den Mattenwagen.

4. Den Wagen schieben wir zurück in den Geräteraum.

Minitrampolin

1. Vier Kinder tragen zusammen das Minitrampolin.

2. Ich stelle oder setze mich während des Transports nicht auf das Minitrampolin.



3. Wir stellen das Trampolin senkrecht auf. Erst der Lehrer stellt es auf und sichert es.

4. Matten hinter dem Minitrampolin sichern mich bei der Landung.