



Einleitung	7
Kapitel 1 – Spielen in und mit Regelstrukturen: Sportspiele	16
1 Schlamm Schlacht	17
<i>Ein Lauf- und Wurfspiel</i>	
2 Handballspiele	19
<i>Grundfertigkeiten des Handballspielens lernen und üben</i>	
3 Tooor, Tooor, Tooor!	20
<i>Tore erzielen mit der Hand</i>	
4 Volleyball-Zeugnis I: Trimm-dich-Pfad	21
<i>Balkunststücke zur Vorbereitung auf das Zielspiel Volleyball</i>	
5 Volleyball-Zeugnis II: Ball über die Schnur	24
<i>Spiel 1 gegen 1 in einem festgelegten Feld</i>	
6 Herr der Ringe	26
<i>Kennenlernen eines alternativen Rückschlagspiels: Ringtennis</i>	
7 Fußball-Bundesliga I	28
<i>Fußballtore allein und mit dem Partner erzielen</i>	
8 Fußball-Bundesliga II	29
<i>Fußball spielen leicht gemacht</i>	
9 Trainingscamp für Fußballprofis	30
<i>Fußball spielen an Stationen</i>	
10 NBA	32
<i>Basketball spielen lernen</i>	
11 Hoch hinaus	33
<i>Basketball spielen lernen</i>	
12 Hockey	34
<i>Spielen mit einem Schläger</i>	
13 Eine Scheibe lernt fliegen	36
<i>Erste Übungen und Spiele mit der Frisbeescheibe</i>	
14 Auf der Frisbee-Kirmes	37
<i>Zielwurfübungen mit der Frisbeescheibe</i>	
15 Team-Frisbee	39
<i>Vorbereitungen auf das „Ultimate-Frisbee“</i>	
16 Ultimate-Frisbee	41
<i>Ein Spiel für zwei Mannschaften</i>	



Kapitel 2 – Gleiten, Fahren, Rollen: Rollsport	42
1 Auf die Knie!	45
<i>Inlineskating für Anfänger: die richtige Falltechnik</i>	
2 Notfallbremse	47
<i>Inlineskating für Anfänger: Gewöhnungs- und Fallübungen mit Inlineskates</i>	
3 Rollen	49
<i>Inlineskating für Anfänger: Rollübungen und Erlernen des Heel-Stops</i>	
4 Charlie Chaplin	51
<i>Inlineskating für Anfänger: Vertiefung des Heel-Stops und aktives Gleiten</i>	
5 Auf die Kante, fertig, los!	53
<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: Kantengewöhnung und Kurvenfahrt</i>	
6 Kratz die Kurve!	55
<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: Kurvenfahren durch einen Hütchenparcours</i>	
7 Kreuz und quer	57
<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: Technik des Übersetzens lernen</i>	
8 Stopp heißt Stopp!	59
<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: T-Stop-Bremstechnik erlernen</i>	

9	Hin und her – das ist nicht schwer <i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: Rückwärtsfahren erlernen</i>	61
10	Skater-Test <i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: Stationenparcours zur Wiederholung der gelernten Techniken</i>	63
11	Balanceakt mit dem Rola-Bola <i>Erproben und Erkunden des Rola-Bola unter Berücksichtigung der Sicherheitsregeln</i>	67
12	Waagrecht <i>Balancieren auf dem Rola-Bola mit der Hilfestellung eines Partners</i>	69
13	Kunststücke <i>Erfinden und Erproben von Kunststücken mit Kleinmaterialien auf dem Rola-Bola</i>	71
14	Rola-Bola-Show <i>Gemeinsames Planen und Einüben einer Rola-Bola-Aufführung</i>	72
15	Rola-Bola-Führerschein <i>Überprüfung der erlernten Bewegungselemente</i>	75
16	Los geht's mit dem Waveboard I <i>Auf- und Absteigen sowie die ersten Schwünge üben</i>	77
17	Los geht's mit dem Waveboard II <i>Freies Fahren und Kurventechnik üben</i>	79
	Kapitel 3 – Bewegen an Geräten: Turnen	81
1	Bahnbauplätze <i>Sicherer Gerätetransport beim Bau einer Gerätebahn</i>	82
2	Stuntmen-Trainingslager <i>Turnen zur Vermeidung von Stürzen</i>	84
3	Klammeraffen <i>Übungen zum Erlernen von Hilfestellungen</i>	87
4	Rollen im Quadrat <i>Die Rolle vorwärts üben und anwenden</i>	90
5	Rollen im Rückwärtsgang <i>Die Rolle rückwärts üben</i>	92
6	Rollbahnen <i>Rollen in einer Gerätelandschaft</i>	94
7	Alles in Balance <i>Kinder bauen Balancier-Stationen</i>	96
8	Kletterturnier <i>Klettern an Stationen als Teamwettkampf</i>	99
9	In der Muckibude <i>Stützkrafttraining an verschiedenen Geräten</i>	101
10	Große Kids am Minitrampolin I <i>Erste Erfahrungen mit dem Minitrampolin</i>	103
11	Große Kids am Minitrampolin II <i>Turnen an Gerätebahnen mit Minitrampolin</i>	105
12	Große Kids am Minitrampolin III <i>Turnen an eigenen Gerätebahnen mit Minitrampolin</i>	107
13	Ein Barren voller Kinder <i>Vielseitiges Turnen am Stufenbarren</i>	109
14	Tarzan und Co <i>Ein Spielplatz zum Schwingen und Schaukeln</i>	111
15	Das große Turnen <i>Turnen in einer großen Gerätekombination</i>	113






Kapitel 4 – Gestalten, Tanzen, Darstellen: Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	115
1 Verwandlungen	116
<i>Bewusstmachen räumlicher, zeitlicher und dynamischer Bewegungsmöglichkeiten</i>	
2 Achtung: Hochspannung!	118
<i>Spannungszustände des Körpers wahrnehmen</i>	
3 Außer Rand und Band	119
<i>Kennenlernen des Gymnastikbandes als Sportgerät</i>	
4 Ballgymnastik	121
<i>Bewegungsmöglichkeiten mit Handgeräten entdecken, erproben und variieren</i>	
5 Reifenkür	124
<i>Bewegungsmöglichkeiten mit Handgeräten entdecken, erproben und variieren</i>	
6 Ich sag mal nichts	127
<i>Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen</i>	
7 Stummfilm	130
<i>Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen</i>	
8 Alles nur Theater?	132
<i>Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen</i>	
9 Zirkusschule	133
<i>Bewegungskünste – Akrobatik</i>	
10 Belgischer Tanz	137
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	
11 Let's dance	139
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	
12 Aerobic für Kids	143
<i>Tanzimprovisation</i>	
13 Stop-Tanz	148
<i>Tanzimprovisation</i>	
14 Jumpstyle: erste Moves	151
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	
15 Jumpstyle: noch mehr Moves	153
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	
16 Group-Jumps: Wir jumpen zusammen!	156
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	
17 Tanz doch mit! I	157
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	
18 Tanz doch mit! II	159
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	
19 Tanz doch mit! III	161
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	



Kapitel 5 – Ringen und Kämpfen: Zweikampfsport	163
1 Lass dich fallen! I	166
<i>Das sichere Fallen üben</i>	
2 Lass dich fallen! II	170
<i>Rückwärts, seitwärts und vorwärts fallen üben</i>	
3 Zwei im Gleichgewicht	174
<i>Zieh- und Schiebespiele zur Schulung des Gleichgewichts</i>	
4 Medizin-Football	177
<i>Kämpfe im Team um einen Gegenstand</i>	
5 Medizinball-Rugby	178
<i>Kämpfe im Team um einen Gegenstand am Boden</i>	
6 Ritterspiele	179
<i>Stockkämpfe mit einem Gymnastikstab</i>	

Inhalt

7	Kleine Gruppen kämpfen gut 181 <i>Zieh- und Schiebekämpfe in Kleingruppen</i>
8	Zwei starke Teams 184 <i>Kampfspiele in 2 Gruppen</i>
9	Judorolle 186 <i>Einführung in die Judorolle</i>
10	Fall-Zirkus 188 <i>Falltechniken in einer Bewegungspräsentation</i>
11	Zu zweit an Stationen 189 <i>Zweikämpfe im Stationenbetrieb</i>
12	Powerkämpfe 192 <i>Partnerkämpfe mit erhöhtem Krafteinsatz</i>
13	Zweikämpfen – total verrückt! 195 <i>Partnerkämpfe mit Handicap</i>
14	Standhaft bleiben! 198 <i>Partnerkämpfe im Stand</i>
15	Darf ich bitten? 201 <i>Zweikämpfe als Teamwettbewerb</i>
	6. Inhalt der Musik-CDs 202

Im Zusatzmaterial befinden sich die Stationenkarten und weitere Materialien als veränderbare Word-Dateien.

VORSCHAU

Einleitung

Mit diesem Buch haben Sie die komplett überarbeitete Neuauflage der **Bergedorfer Grundschulpraxis Sport** erworben. Es ist ein umfassendes Werk für alle, die Sportunterricht in der Grundschule erteilen, insbesondere auch für fachfremd Unterrichtende.

Die Reihe Bergedorfer Grundschulpraxis Sport umfasst vier Bände für die Klassenstufen 1 bis 4 und enthält rund 250 Stundenbilder. In diesen werden alle Inhaltsbereiche eines modernen Sportunterrichts abgedeckt, sodass Sie Ihren gesamten Sportunterricht auf der Grundlage aktueller methodisch-didaktischer Überlegungen abwechslungsreich gestalten können. Die fertig ausgearbeiteten Stundenbilder basieren auf den aktuellen Rahmenvorgaben und Lehrplänen der Bundesländer.

Über die Bergedorfer Grundschulpraxis im Fach Sport

Alle Stundenbilder dieser Reihe berücksichtigen eine veränderte, moderne Sichtweise auf den Schulsport, die einer veränderten Bewegungskultur bei Schülern Rechnung trägt. Immer öfter zeigen bereits Grundschul Kinder Unlust zu Bewegung, Spiel und Sport. Mangelnde Bewegungserfahrungen verlangsamen oder verhindern die Entfaltung grundlegender motorischer Fähig- und Fertigkeiten.

Vor diesem Hintergrund wollen die Bücher der Bergedorfer Grundschulpraxis Sport einen Beitrag dazu leisten, dass Sport für Kinder ein regelmäßiger Faktor einer aktiven und sinnbewussten Lebensgestaltung wird und bleibt. Dazu wird der Blickwinkel des „klassischen“ Sportunterrichts erweitert und es werden neue

Wir sprechen hier wegen der besseren Lesbarkeit von Schülern bzw. Lehrern in der verallgemeinernden Form. Selbstverständlich sind auch alle Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint.



Bereiche der Bewegungs- und Spielkultur als wichtige Lern- und Erfahrungsfelder einbezogen, die auch Teil der Rahmenvorgaben und Lehrpläne der Bundesländer sind. Diese Ideen finden sich sowohl in Inhaltsbereichen wie „Gleiten, Fahren, Rollen“ oder „Ringeln und Kämpfen“ als auch in veränderten Bewegungsformen der traditionellen Bereiche wie Leichtathletik oder Turnen.

Der Sportunterricht erhält so einen stärkeren Bezug zum ganzheitlichen Bildungs- und Erziehungsprogramm der Grundschule. Bewegungen im Sportunterricht sollen sowohl die körperliche und motorische Entwicklung der Kinder als auch ihre sozialen Bezüge, Emotionen, Kognitionen und Wertvorstellungen aktualisieren.

Die Bergedorfer Grundschulpraxis Sport für die 3. und 4. Klasse

Die Bergedorfer Grundschulpraxis Sport umfasst für die 3. und 4. Klasse zwei Bände, mit denen Sie den gesamten Lehrstoff für den Sportunterricht dieser Grundschuljahre abdecken. Der **vorliegende zweite Band** bietet eine vielfältige Sammlung von Stundenbildern zu folgenden Inhaltsbereichen:

1. Sportspiele
(16 Unterrichtseinheiten)
2. Gleiten, Fahren, Rollen
(17 Unterrichtseinheiten)
3. Bewegen an Geräten
(15 Unterrichtseinheiten)
4. Gestalten, Tanzen, Darstellen
(19 Unterrichtseinheiten)
5. Ringeln und Kämpfen
(15 Unterrichtseinheiten)

Die Stundenbilder für die Inhaltsbereiche können sowohl zu Unterrichtsreihen zusammengefasst als auch als einzelne Einheiten durchgeführt werden.

Sowohl bei den Unterrichtseinheiten aus den „traditionellen“ Bereichen **Sportspiele, Turnen** und **Gymnastik/Tanz** als auch bei den „neueren“ Bereichen **Gleiten, Fahren, Rollen** sowie **Ringeln und Kämpfen** können die speziellen Bewegungsbedürfnisse von Grundschulkindern erfüllt werden. Die fantasievoll und erlebnisorientiert konzipierten Stundenbilder greifen die vielfältigen individuellen Bewegungserfahrungen der Schüler auf und erweitern sie sinnvoll.

Einleitung

schließlich dazu, den Körper auf „Betriebstemperatur“ zu bringen. Sie können flexibel ausgetauscht werden.

Im **Hauptteil** werden die Inhaltsbereiche thematisch umgesetzt. Auch ohne große Vorkenntnisse im Fach Sport können die verschiedenen Angebote unter Berücksichtigung der Sicherheitshinweise und mithilfe der Tipps problemlos durchgeführt werden. Die Hinweise auf Einzel- bzw. Doppelstunden sind Richtangaben zum zeitlichen Rahmen einer Stunde. Durch einen flexiblen Umgang beim Einsatz der angebotenen Spiele und Übungen kann auf individuelle zeitliche und räumliche Gegebenheiten Rücksicht genommen werden.

Die Angebote für den **Schluss** richten sich stark nach den vorausgegangenen Spielen und Übungen. Mal ist es eine Präsentation einstudierter Tänze oder Übungen, mal eine Reflexion über den Verlauf von Spielen. Entspannungsübungen sind besonders nach bewegungsintensiven Stunden dazu geeignet, für Erholung und Ausgeglichenheit zu sorgen.

Fantasievoll ausgearbeitetes und gestaltetes zusätzliches Material wie Kartei- und Stationenkarten, Technikkarten, Planungsbögen und Urkunden sind den entsprechenden Stunden als Kopiervorlagen angehängt.

Inklusion und Differenzierung

Der rechtsgültige Anspruch auf eine inklusive Beschulung hat auch Auswirkungen auf den Sportunterricht. Dabei konnte insbesondere der Grundschulsport durch seinen eher spielerischen und weniger leistungsorientierten Charakter bisher schon einen hervorragenden Beitrag zur Integration und Inklusion leisten. Die Teilnahme von Schülern mit den unterschiedlichsten Förderbedarfen erfordert aber dennoch ein verändertes Planen und Durchführen. Durch gesonderte Hinweise in den einzelnen Sportstunden zur **Differenzierung** trägt dieses Buch dazu bei, auch im Hinblick auf Inklusion einen erfolgreichen und modernen Sportunterricht durchführen zu können.

Die Tipps zur Differenzierung finden Sie zu jedem einzelnen Stundenbild entweder im grauen Kasten (wenn sich die Differenzierung auf die gesamte Stunde bezieht) oder direkt bei den einzelnen Stundenteilen (wenn sich die Differenzierung nur auf einzelne Abschnitte bezieht).

Tipps für die Praxis

Einige Fragen und Unsicherheiten tauchen – insbesondere bei fachfremd Unterrichtenden – immer wieder auf. Im Folgenden finden Sie einige Anregungen, Hinweise und Hilfestellungen, mit denen Sie „auf der sicheren Seite“ stehen:

Bevor es losgeht – worauf sollten Sie achten?

Wenn Sie den Sportunterricht in einer Klasse übernehmen, sollten Sie darauf achten, dass einige organisatorische Dinge geregelt sind:

- Sportkleidung: Sporthose, Extra-T-Shirt, Turnschuhe (möglichst keine Schlappchen, da sie für die meisten Lauf- und Sprungbewegungen keinen sicheren Halt geben)
- An Schultagen mit Sportunterricht sollten die Kinder keinen Schmuck (Ketten, Hängeohrringe etc.) tragen. Uhren usw. werden in einem Behälter eingesammelt.
- Kinder mit langen Haaren sollten ihre Haare mit Haarbändern (nicht Haarspangen) zusammenbinden.

Nehmen Sie sich in den ersten Sportstunden Zeit für die Einführung einiger organisatorischer **Regeln und Rituale**. In der Regel haben Sie später weniger Stress und Ärger, dafür aber mehr Zeit für Bewegung, Spiel und Sport:

- Der Gang zur Sporthalle sollte je nach Länge der Wegstrecke intensiv geübt werden.
- Wenn die Kleiderhaken in den Umkleidekabinen von jedem Kind genutzt werden, geht das Umziehen nach dem Sportunterricht schneller und es bleibt mehr Zeit in der Sporthalle.
- Zeigen Sie den Kindern in der ersten Stunde die Waschräume und die Toiletten.

Besonders wichtig ist es, mit den Kindern von der ersten Stunde an ein Ritual einzuüben, mit dem jede Sportstunde beginnt. Wir haben dazu folgenden Vorschlag, der sich bewährt hat und der je nach geplanter Stunde variabel einzusetzen ist:

- Abhängig von einem eventuell notwendigen Geräteaufbau entscheiden Sie, ob die Kinder sich zu Beginn der Stunde frei in der Halle bewegen oder sich zum Anfangsgespräch in einen Kreis setzen. Sinnvoll ist es, zu den Stichworten „Freies Spiel“ und „Sitzkreis“ (evtl. mit den Kindern gemeinsam) ein Mundstückbild

Einleitung

Atomspiel: Die Kinder bewegen sich zur Musik in der Halle. Bei Musikstopp müssen sich die Kinder anhand der vom Lehrer genannten Kriterien (gleiche Farbe der Hosen, gleiche Haarfarbe, Brillenträger, Kinder mit/ohne Turnschuhe ...) zusammenfinden. Nachdem verschiedene Versionen gespielt wurden, nennt der Lehrer zuletzt eine Zahl, die der gewünschten Mannschaftsgröße entspricht.

Blocksystem: Alle Kinder stellen sich im Block auf, zum Beispiel 5 Reihen mit je 5 Kindern. Auf Kommando des Lehrers drehen sich alle um eine Viertel-drehung nach links, wodurch neue Teams entstehen.

Blind Date: Entsprechend der Anzahl der zu bildenden Mannschaften verlassen einige Kinder die Halle. Jetzt stellen sich die anderen Kinder nebeneinander auf. Die zuvor Hinausgeschickten sollen nun mit verbundenen Augen nacheinander ihre Mannschaften zusammensetzen. Dabei darf nicht gesprochen werden!

Abgezählt auf den Platz: Wenn der Lehrer die Kinder zu viert, fünft ... abzählen möchte, dann sollten die Kinder direkt einen festgelegten Platz in der Halle einnehmen, um Vertauschungen jeglicher Art zu vermeiden. Beispiel: eins an die Grundlinie, zwei an die Sprossenwand, drei ...

Lostrommel: Lose (Zahlen, Zeichen, Tiernamen ...) werden gezogen, wodurch sich Gruppen ergeben (siehe auch S. 15).

Leistungsbewertung im Sportunterricht – was wird wie beurteilt?

„Jedes Kind turnt noch mal eben eine Hockwende vor und macht drei Sprünge in die Weitsprunganlage! Ich brauche noch Noten für das Zeugnis.“ Kurz vor der Zeugnisausgabe spielt sich Ähnliches an vielen Schulen ab.

Diese Art der Notengebung ist weder sinnvoll noch zulässig. Eine ausschließliche Ausrichtung der Leistungsbeurteilung an messbaren Daten ist nicht statthaft. Schülerleistungen müssen immer anhand vielfältiger Beobachtungen ermittelt werden. Dazu gehören:

- messbare Daten
- Lernfortschritte
- Anstrengungsbereitschaft
- sportliches Verhalten

Besonders im Sport sind die individuellen Vorerfahrungen der Mädchen und Jungen oft sehr unterschiedlich. Es ist sinnvoll, diese als Lernausgangssituation festzuhalten und sie bei der Beurteilung in Beziehung zum erreichten Entwicklungsstand zu bringen.

Neben der individuellen Leistungsentwicklung spielt das Verhalten in der Gruppe eine wichtige Rolle. Miteinander spielen zu können, Rücksichtnahme, Kooperation, ein angemessener Umgang mit Siegen und Niederlagen sind Verhaltensweisen, die mit in die Beurteilungen einfließen müssen.

Eine kontinuierliche Beobachtung der Schülerleistungen ist für eine angemessene Beurteilung angebracht. Es ist sinnvoll, sich für bestimmte Zeitabschnitte (z. B. die Unterrichtsblöcke jeweils zwischen den Ferien) Notizen zu machen. Dafür hat sich ein Raster mit folgender Grobeinteilung bewährt (Vorlage siehe S. 12):

- Können
- Lernfortschritt
- Anstrengungsbereitschaft
- Sozialverhalten
- Besondere Bedingungen (Krankheiten, Allergien etc.)

Viel Spaß beim Sportunterrichten!

Im Zusatzmaterial befinden sich die Stationenkarten und weitere Materialien als veränderbare Word-Dateien. Passende Musik zu den Stundenbildern aus diesem Buch finden Sie auf den **Musik-CDs** (ISBN 978-3403-20072-7).



**netzwerk
lernen**

Bergerdorfer Grundschulpraxis: Sport – 3./4. Klasse, Band 2
© Persen Verlag

zur Vollversion

Einleitung

Leistungen der Schüler

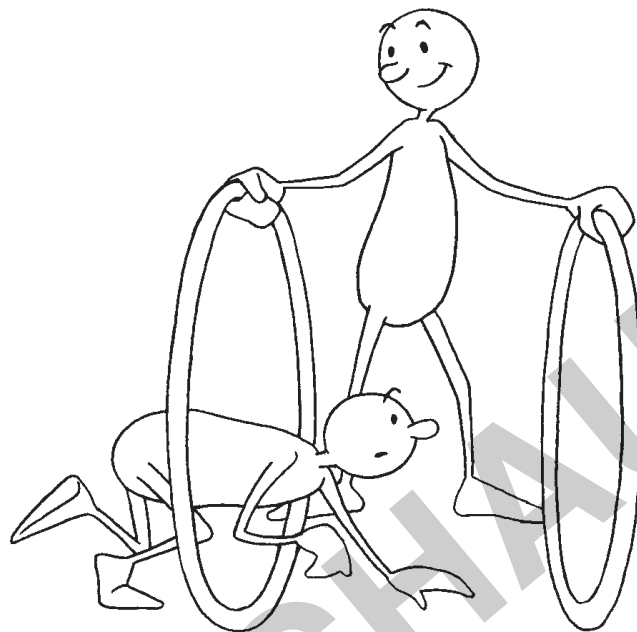
Klasse:		Für die Zeit vom:			bis zum:	
Name	Können	Lernfortschritt	Anstrengungs- bereitschaft	Sozialverhalten	Besondere Bedingungen (Krankheiten, Allergien u. Ä.)	

VORSCHAU

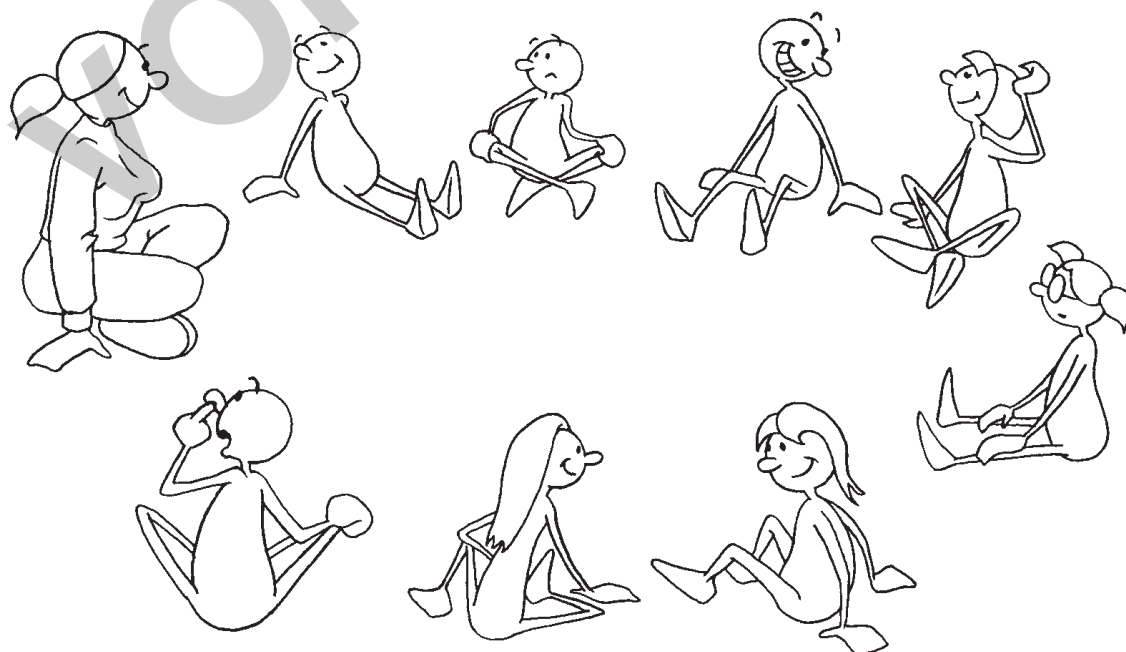


Einleitung

Wendeschilder für den Stundenbeginn: „Freies Spiel“ und „Sitzkreis“



Freies Spiel



Sitzkreis



**netzwerk
lernen**

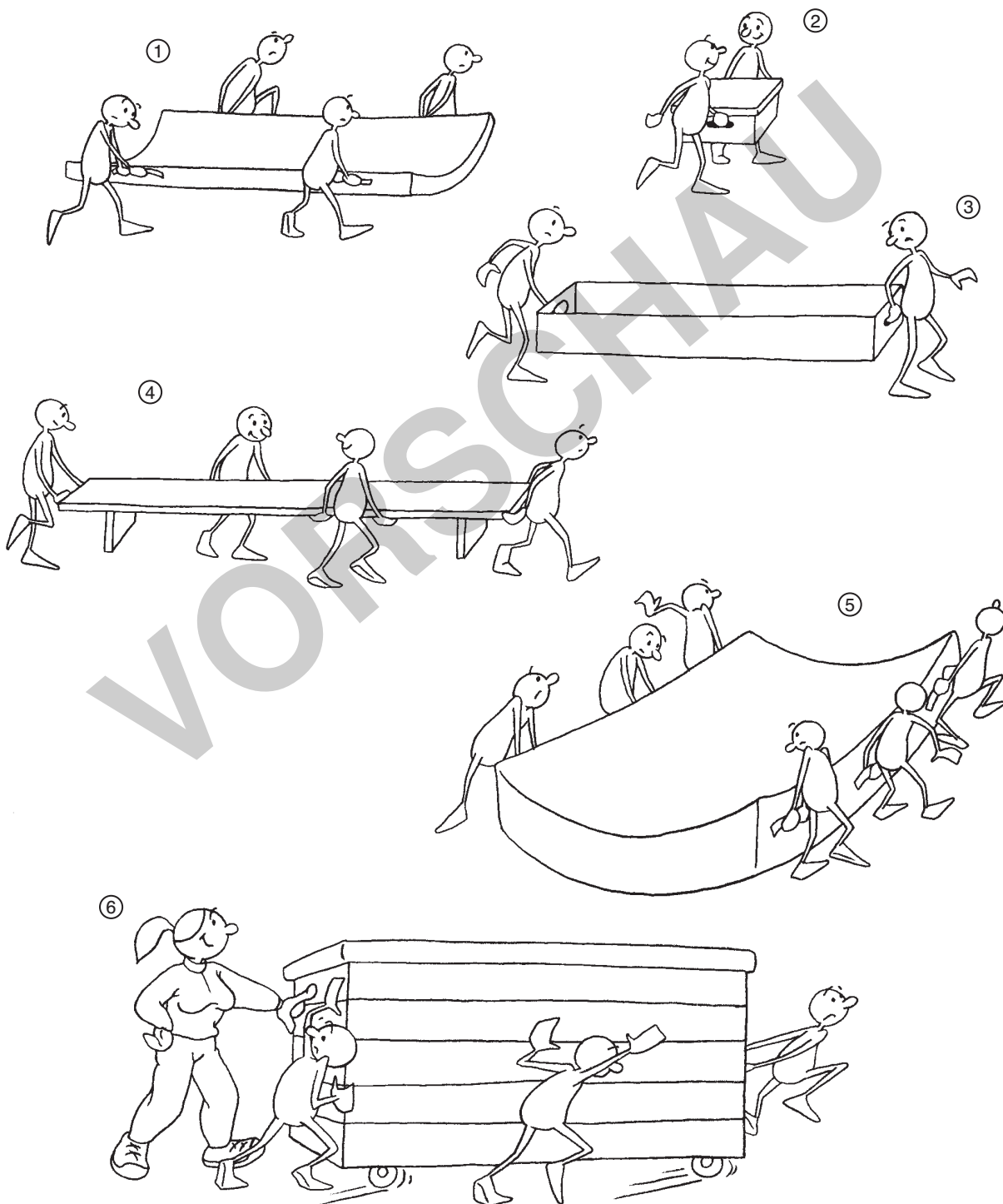
Bergedorfer Grundschulpraxis: Sport – 3./4. Klasse, Band 2
© Persen Verlag

zur Vollversion

Einleitung

Sicherer Gerätetransport

- ① Matten (4 Kinder)
- ② Kleine Kästen (2 Kinder)
- ③ Kastenteile (2 Kinder)
- ④ Bänke (zunächst 6–8, später 4 Kinder)
- ⑤ Weichbodenmatte (6–8 Kinder, nur an den Laschen tragen, nicht über dem Kopf)
- ⑥ Alle Geräte mit Transportrollen (große Kästen, Stufenbarren, Mattenwagen, Sprossenwand etc.) sollten nur mithilfe des Lehrers aufgebaut werden.





Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Grundsätzliches

Im Anschluss an die Stunden für die 1. und 2. Klasse werden hier geläufige Partner- und Mannschaftsspiele und ihre Vorformen vorgestellt. Dabei rücken verstärkt technische und taktische Grundlagen als wesentliche Spielvoraussetzungen in den Vordergrund. Die Schulung allgemeiner koordinativer Fähigkeiten, ohne die keine strukturierte Spielhandlung möglich ist, findet weiterhin Beachtung.

Die in der 1. und 2. Klasse vorbereiteten Spielsituationen werden aufgegriffen, weiterentwickelt und vertieft. Das Zielspiel als solches tritt nun verstärkt in den Vordergrund, seine grundlegenden Ideen und Regeln werden schrittweise erlernt, Schwierigkeiten isoliert voneinander geübt.

Zum Umgang mit diesem Inhaltsbereich

Die gewählte Reihenfolge der Stundenentwürfe ist variabel. Bei einigen Stunden (Handball, Fußball, Frisbee) gibt es jedoch eine Einführungsstunde, mit der (je nach Spielfähigkeiten der Kinder) begonnen werden sollte.

Besonders Sportspiele haben für Kinder einen hohen Motivationswert. Dies ist mitunter anstrengend, weil die Kinder die neuen Anweisungen und Vorschläge akustisch nicht sofort verstehen. Sorgen Sie deshalb vor einer solchen Sportstunde dafür, dass die Kinder Ihnen zuhören.

Dafür ist es hilfreich, einige Zeichen zu vereinbaren. Wenn Sie zum Beispiel etwas ansagen möchten, nehmen Sie sich einfach einen Ball und halten diesen über Ihren Kopf. Im Schneeballsystem werden die Kinder darauf aufmerksam. Halten alle mit beiden Händen den Ball über dem Kopf fest, rollt und springt er nicht weg und Sie haben sich Gehör verschafft. Seien Sie von Anfang an konsequent bei der Verabredung Ihrer Zeichen. Die Kinder halten sich in der Regel gern daran und Ihnen erspart es eine heisere Stimme.

Um den Spaßfaktor bei all diesen Spielen hochzuhalten, sollten die Kinder zunächst einmal das neue Spiel mit den grundlegendsten Regeln (Sicherheitsaspekte etc.) ausprobieren können. Viele Ideen und Lösungsvorschläge entwickeln die Kinder durch das Spiel. Häufige Unterbrechungen zu Beginn oder zu komplizierte bzw. zu zahlreiche Regeln zerstören dagegen den Spielcharakter.

Verzichten Sie jedoch nicht auf Zwischenreflexionen, in denen Sie mit den Kindern über aufgetretene Probleme, Regelverstöße, taktische Verhaltensweisen etc. sprechen. Nur so kann bei den Kindern ein Lernfortschritt erzielt werden. Diese Zwischenreflexionen sollten Sie steuern, indem Sie sich Schwerpunkte setzen, über die Sie mit den Kindern gezielt sprechen (oft auch situativ bedingt), zum Beispiel:

- Fairness und Regelbewusstsein
- Fertigkeit des Werfens: „Wie kann ich es schaffen, noch weiter zu werfen?“
- Spieltaktik: „Was macht die eine Mannschaft vielleicht besser als die andere?“

Derartige Gespräche sind meistens überaus fruchtbar. Lösungsvorschläge werden dankbar aufgegriffen und die Schüler versuchen, sie umzusetzen. Auch durch Misserfolg entmutigte Kinder erhalten die Chance, das Spiel noch einmal anders anzugehen, und sie entwickeln neue Spielfreude – die Grundvoraussetzung, um weiterlernen zu können.

Bei vielen Spielen werden die auch sonst häufig eingesetzten Softbälle gebraucht. Diese sollten Sie unbedingt im Spielschrank haben. Harte Bälle tun weh und erhöhen bei vielen Kindern die Angst vor dem Ball, statt sie abzubauen. Harte Bälle, die gut springen, sind jedoch auch nötig, da Softbälle diese Eigenschaft nicht besitzen. Vielleicht sprechen Sie das Thema in einer nächsten Konferenz an? Jeder Ball, der neu hinzukommt, erhöht die Qualität des Sportunterrichtes auf Dauer; aber auch mit einem Ball oder zweien lassen sich schon viele schöne Spiele durchführen, bei denen die Kinder besonders zu Stundenbeginn ordentlich ins Schwitzen geraten können.



1 Schlamm Schlacht

Ein Lauf- und Wurfspiel (Einzelstunde)

Ziele/Kompetenzen	Spielrollen akzeptieren, übernehmen und ausfüllen, die Spielorganisation übernehmen, Regelungen hinterfragen und Vorgaben vor dem Hintergrund erkannter Spielprobleme modifizieren, das Verständnis von Fairness erweitern
Material	Variabel: große und kleine Kästen, Weichböden, Matten, Bänke (je nach Ausstattung der Turnhalle), Softbälle, Tennisbälle
Vorbereitung	---
Sicherheitshinweise	---
Tipps und Tricks	Zwischenreflexionen sind dringend erwünscht, um das Spiel neu zu organisieren und individuelle Regeln einzuflechten. Das Spiel kann gut in der Folgestunde weitergeführt werden, siehe dazu „Ausblick“ am Schluss der Stunde.

Stundenverlauf

Anfang

Rache ist süß

Die Klasse teilt sich in Paare auf. Jedes Paar hat einen Softball. Ein Kind läuft weg, das andere versucht, es mit dem Ball zu treffen. Ist dies gelungen, muss es dem getroffenen Kind noch die Richtung zeigen, in die der Ball gesprungen ist, erst dann darf es weglaufen. Der Jäger wird nun zum Gejagten.

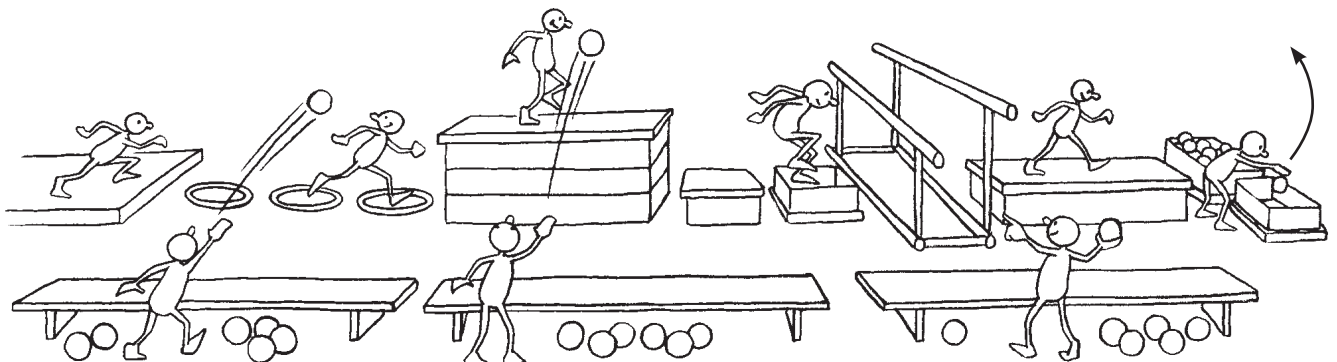
Hauptteil

Schlamm Schlacht

Eine Hindernisbahn wird an einer Längsseite der Halle aufgebaut (siehe auch die Skizze unten). Am Ende der Bahn werden zwei kleine Kästen aufgestellt, von denen einer mit Tennisbällen gefüllt ist. In einem Abstand zur Hindernisbahn werden drei Bänke aufgestellt, hinter denen Softbälle liegen.

Es werden zwei Gruppen gebildet. Die Werfergruppe stellt sich mit den Softbällen hinter den Bänken auf. Ziel des Spiels ist es, dass die Läufer die Hindernisbahn nacheinander überwinden, ohne von einem Ball der Werfergruppe getroffen zu werden. Wem es gelingt, fehlerfrei durch den Parcours zu kommen, der darf am Ende einen Tennisball von der vollen in die leere Kiste legen. Es siegt die Gruppe, die am Ende die meisten Bälle in der Kiste hat.

Ein Durchgang dauert etwa 3 Minuten (oder länger), anschließend tauschen Werfer und Läufer die Rollen. Pro Spiel müssen also immer zwei Durchgänge gespielt werden.



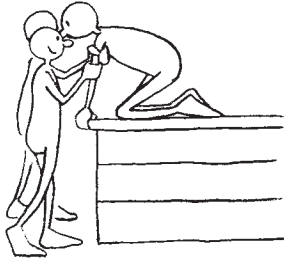


3 Klammeraffen

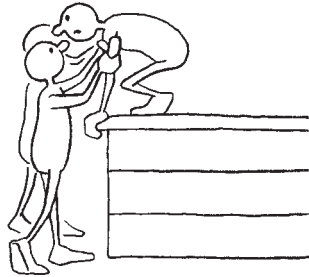
Stationenkarten für „Klammeraffen helfen sich“

Klammeraffen helfen sich – Station 1

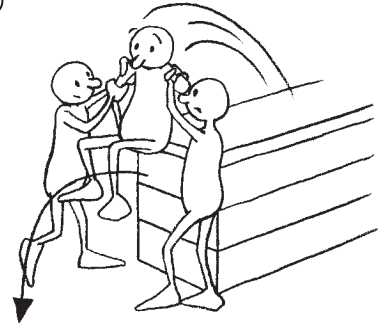
①



②



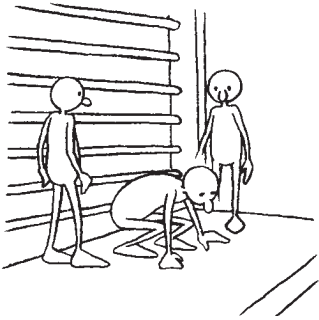
③



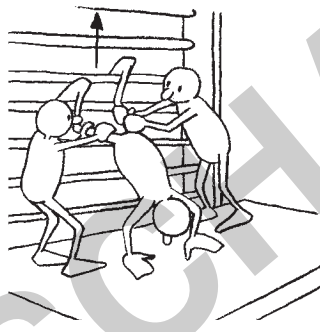
Stützhilfe bei der Hocke vom Kasten (2 Helfer)

Klammeraffen helfen sich – Station 2

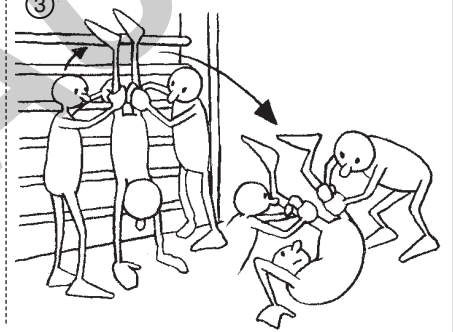
①



②



③



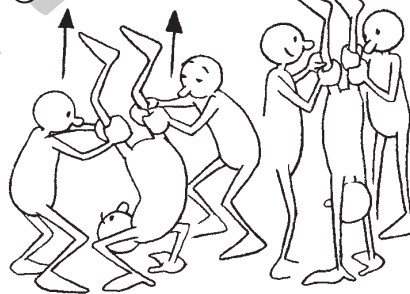
Gleichgewichtshilfe beim Handstand an der Sprossenwand (2 Helfer)

Klammeraffen helfen sich – Station 3

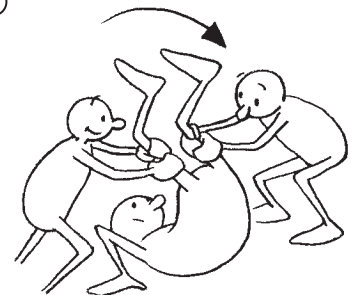
①



②



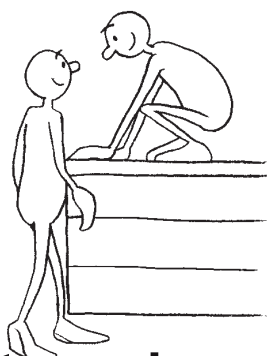
③



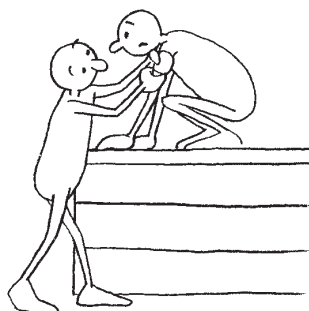
Zughilfe bei der Rolle rückwärts in den Handstand (2 Helfer)

Klammeraffen helfen sich – Station 4

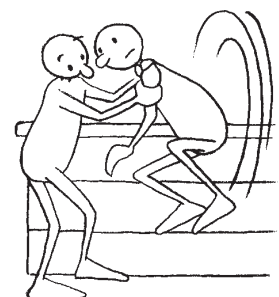
①



②



③



Stützhilfe beim seitlichen Abgang von



netzwerk
lernen

Bergedorfer Grundschulpraxis: Sport – 3./4. Klasse, Band 2
© Persen Verlag

zur Vollversion



4 Rollen im Quadrat

Die Rolle vorwärts üben und anwenden (Einzelstunde)

Ziele/Kompetenzen	Die Rolle vorwärts wiederholen und anwenden
Material	4 Bänke, 8 Matten, Sprungbrett
Vorbereitung	Die Kinder sollten zumindest erste Erfahrungen mit der Rolle vorwärts haben. Der Aufbauplan kann vergrößert kopiert werden.
Sicherheitshinweise	Bei „Alles locker“ sollten die Kinder nicht an den Beinen des Partners ziehen oder zerren.
Tipps und Tricks	Geben Sie den Kindern auch Gelegenheit, eigene Übungen und „Kunststücke“ mit der Rolle vorwärts zu erfinden und vorzuführen.

Bewegungsablauf: „Rolle vorwärts“



Stundenverlauf

Anfang

Laufen im Quadrat

4 Bänke bilden die Seiten eines Quadrats (die Ecken bleiben offen – siehe Aufbauplan)

Es werden verschiedene Bewegungsaufgaben ausgeführt, zum Beispiel:

- „Lauft außen um das Quadrat herum!“
- „Lauft auf den Bänken im Quadrat!“
- „Lauft im Innern des Quadrats!“
- „Lauft abwechselnd außen und innen um die Bänke!“
- „Macht Hockwenden über die Bänke!“

Den Kindern fallen sicherlich weitere Bewegungsmöglichkeiten ein.

Hauptteil

Rollen im Quadrat

In den Innenraum des Quadrats werden vor die Bänke jeweils zwei Matten nebeneinandergelegt. In vier gleich großen Gruppen verteilen sich die Kinder an den Außenseiten des Quadrats. Jede Gruppe trainiert in 5 Übungen die Rolle vorwärts an oder vor ihrer Bank.

Jede Übung wird vorab einmal demonstriert.

Übung 1: Ein Sprungbrett wird in die Bank eingehängt.
Aus dem Hockstand rollen die Kinder über die schiefe Ebene auf die Matte.

Übung 2: wie Übung 1, jedoch ohne Sprungbrett auf der flachen Ebene

Übung 3: Immer zwei Kinder rollen aus dem Kniestand von der Bank auf die Matte.
Dabei sollen sie die Hände nah an der Bank auf die Matte setzen.

„Schafft ihr es, die Übung synchron auszuführen?“



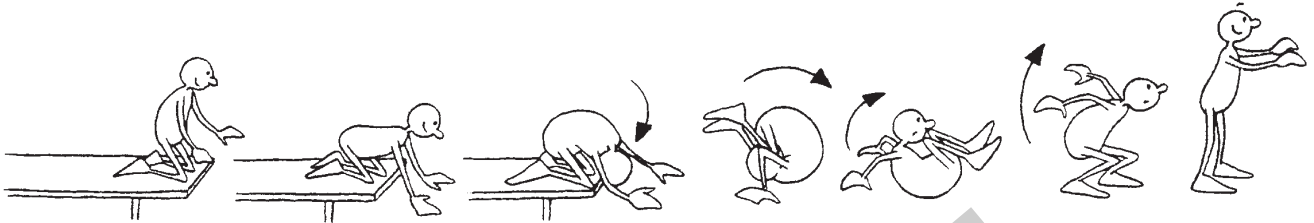
4 Rollen im Quadrat

Übung 4: Die Kinder stellen sich etwas versetzt auf beiden schmalen Seiten der Matten gegenüber auf. Immer zwei Kinder führen aneinander vorbei die Rolle vorwärts aus.
„Schafft ihr es möglichst synchron?“

Übung 5: Ein Kind kniet geduckt am Anfang der Matte. Aus einem kurzen Anlauf führen die anderen Kinder die Rolle vorwärts über dieses lebende Hindernis aus.



Differenzierung: Ungeübte Kinder können mithilfe der Übungen 2 und 3 die Rolle vorwärts trainieren. Für geübtere Kinder eignen sich die Übungen 4 und 5.



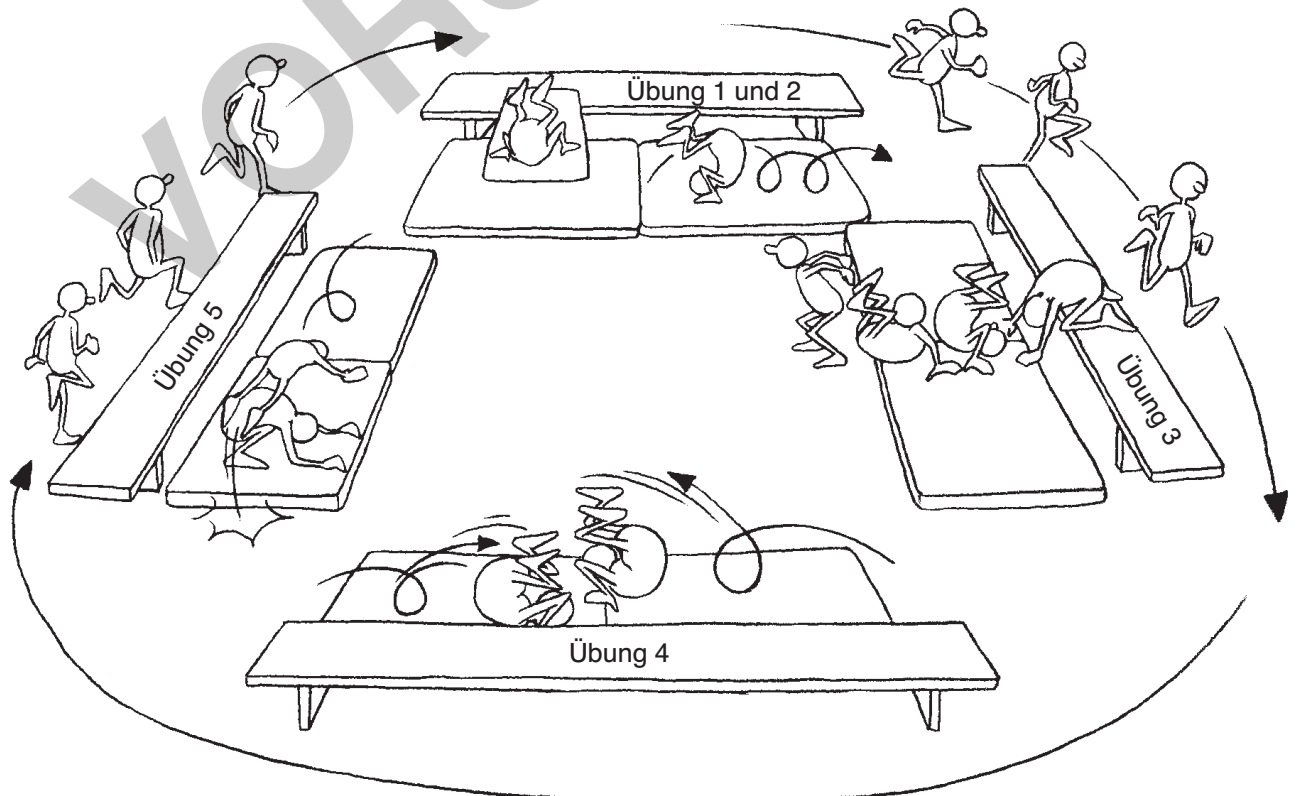
Den Kindern fallen bestimmt noch weitere Übungen zur Rolle vorwärts ein.

Schluss

Alles locker?

Jedes Kind sucht sich einen Partner. Einer legt sich mit dem Rücken auf die Matte und legt die Beine auf der Bank ab. Der Partner stellt sich auf die andere Seite der Bank, nimmt zunächst einen Fuß an der Ferse in beide Hände und schüttelt vorsichtig das Bein aus. Dann das andere, schließlich beide. Natürlich wird dann getauscht.

Aufbauplan für „Rollen im Quadrat“





5 Rollen im Rückwärtsgang

Die Rolle rückwärts üben (Einzelstunde)

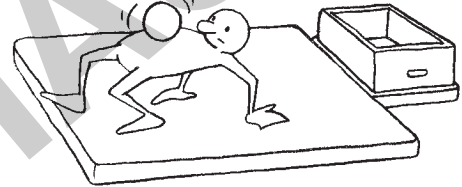
Ziele/Kompetenzen	Die Grundtechnik der Rolle rückwärts erlernen
Material	Kleine Kästen, Matten, Massagebälle (ersatzweise Tennisbälle), Trillerpfeife, Bälle
Vorbereitung	---
Sicherheitshinweise	---
Tipps und Tricks	Als „Drillmaster“ soll der Lehrer nur fiktiv für eine „strenge Atmosphäre“ sorgen. Keinesfalls dürfen die Kinder das Gefühl bekommen, sie würden ernsthaft „gedrillt“!

Stundenverlauf

Anfang

Minenentschärfer

Viele kleine Kästen stehen mit der Öffnung nach oben verteilt in der Halle. Vor jedem Kasten liegt eine Matte. Die Kinder krabbeln im Spinnengang und holen Bälle (siehe Abb.), die in der Halle verteilt liegen. Am Kasten angekommen, setzt sich das Kind mit dem Rücken zum Kasten auf die Matte. Wer es schafft, lässt den Ball (ohne Zuhilfenahme der Hände) zwischen die Füße rollen und schaufelt ihn über den Körper in den Kasten. Das Spiel ist beendet, wenn alle Bälle in den Kästen sind.

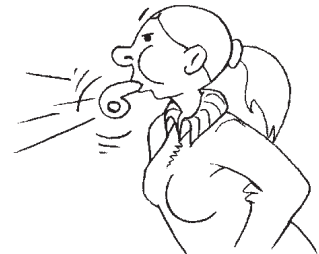


Hauptteil

Drillmaster

Halb so viele Matten wie Kinder liegen mit den langen Seiten aneinander in einer Reihe. Es werden zwei gleich große Gruppen gebildet. Die erste Gruppe stellt sich rückwärts vor die Matten. Die zweite Gruppe kontrolliert. Nach jedem Durchgang tauschen die Gruppen.

Der Drillmaster gibt Kommandos. Auf seine Pfiffzeichen führen die Kinder folgende Bewegungsaufgaben möglichst synchron aus:



- **1. Durchgang**
 1. Pfiff: „In die Knie!“ (in den Hockstand)
 2. Pfiff: „Hände hoch!“ (neben den Kopf, Handflächen zeigen nach oben)
 3. Pfiff: „Schaukeln!“ (nach hinten, bis die Handflächen einmal die Matte berühren)
 4. Pfiff: „Aufstehen!“ (nach vorn mit Strecksprung)
- **2. Durchgang** (wie 1. Durchgang, aber beim 3. Pfiff 2-mal schaukeln und beim zweiten Mal kräftig mit den Händen auf die Matte drücken)
- **3. Durchgang** (wie 2. Durchgang, aber beim 4. Pfiff nach hinten rollen und dabei kräftig mit den Händen abdrücken)



5 Rollen im Rückwärtsgang

Kettenreaktion

Die Übung aus dem 3. Durchgang turnen die Kinder direkt nacheinander, also:

- ① Stehen
- ② Im Hockstand, die Hände neben dem Kopf, Handflächen zeigen nach oben
- ③ Nach hinten schaukeln, dann die Hände auf der Matte aufsetzen
- ④ Mit den Händen abdrücken und nach hinten rollen

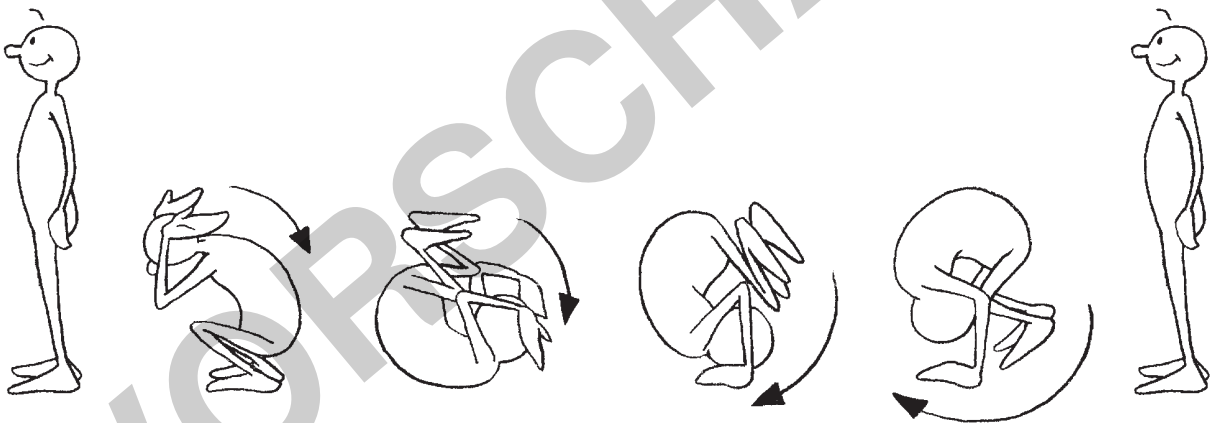
Wie bei einer Kettenreaktion beginnt der Nachbar, wenn der Vorgänger in die Hocke geht.

Schluss

Friedenskugeln

Mit Massagebällen (ersatzweise Tennisbällen) massiert ein Kind den Rücken seines Partners, der mit dem Bauch auf der Matte liegt.

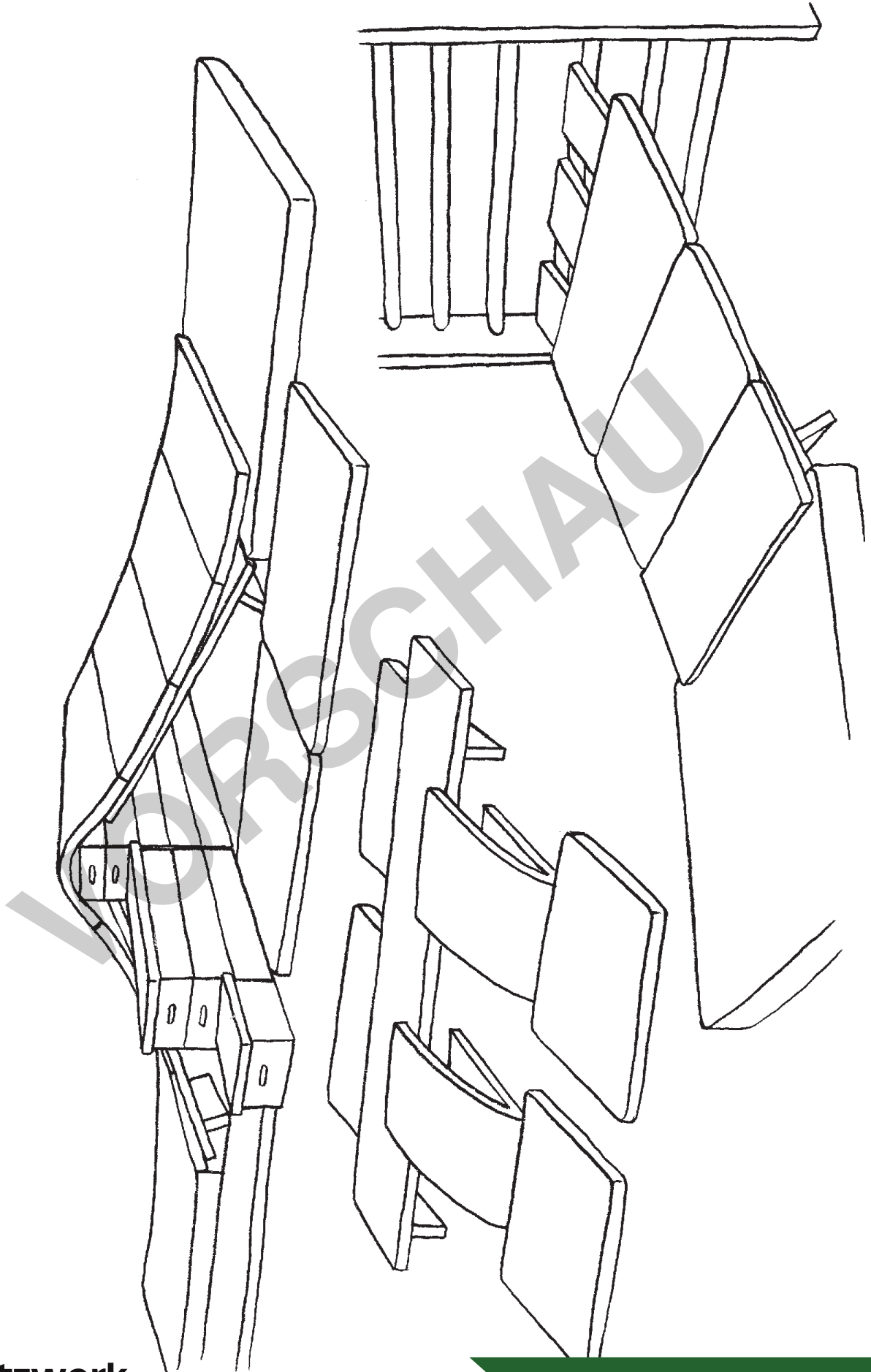
Bewegungsablauf: „Rolle rückwärts“





6 Rollbahnen

Aufbauplan für „Rollbahnen“



netzwerk
lernen

Bergedorfer Grundschulpraxis: Sport – 3./4. Klasse, Band 2
© Persen Verlag

zur Vollversion