

Inhalt

Seite

Planen, Organisieren:

1	Einführung	4
2	Planung und Organisation von Sportstunden	5–7
3	Schulalltag des Sportlehrers	8
4	Sportunterricht in der Grundschule	9–10
5	Komplette Sportstunden – alle Infos auf einen Blick	11–12

Durchführen:

6	Grundtätigkeiten anwenden	13–23
	Wagnis/Risiko erfahren und sicher damit umgehen	
6.1	Balancieren an Bänken, Steigen und Klettern an der Gitterleiter	14–15
6.2	Schaukeln und Hangeln an Tauen und Barren	16–17
6.3	Stützen und Steigen/Klettern an Bänken und Barren	18–19
6.4	Laufen, Steigen, Springen und Stützen an Turnbänken	20–21
6.5	Laufen, Springen, Heben, Tragen und Stützen in Dreiergruppen	22–23
7	Kondition und Koordination schulen und verbessern	24–34
7.1	Koordinationsschulung an Stationen	25–26
7.2	Konditionsschulung mit Matten	27–28
7.3	Kräftigen am Tau	29–30
7.4	Kräftigung mit Teppichfliesen	31–32
7.5	Schulung von Kondition und Koordination an kleinen Kästen	33–34
8	Turnerische Grundformen lernen und üben	35–45
8.1	Rolle vorwärts	36–37
8.2	Hockwende	38–39
8.3	Grätsche über den Bock	40–41
8.4	Handstand	42–43
8.5	Aufschwung am Reck	44–45
9	Leichtathletische Grundformen lernen und üben	46–56
9.1	Spielerisch um die Wette laufen – Tiefstart vorbereiten	47–48
9.2	Weit springen – Schrittweitsprung lernen	49–50
9.3	Weit werfen – Schlagwurftechnik lernen	51–52
9.4	Spielerisch Ausdauer schulen – Gruppenwettläufe und erste Staffeln	53–54
9.5	Hoch springen – Schersprung lernen und üben	55–56

1 Einführung

Komplette Sportstunden schnell und gut zu organisieren, das wünschen sich die meisten Sportlehrer¹.

Veränderungen der Lebensbedingungen, unter denen Kinder heute aufwachsen, können zu einer Verschlechterung der motorischen Leistungsfähigkeit zumindest in Teilbereichen führen. Aus diesem Grund ist die Entwicklung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten wesentlich und als Lernprozess anzulegen, der möglichst alle Bereiche der Sport- und Bewegungsaktivitäten umfasst.²

Komplette Sportstunden

Dieses Buch veranschaulicht mit viel Praxis komplette Sportstunden, die die oben genannten Aufgabenbereiche abdecken und Möglichkeiten aufzeigen, wie die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten schwerpunktmäßig angesprochen, geschult und verbessert werden können.

Aufgaben

Eine wesentliche Aufgabe des Sportunterrichts besteht darin, Lernprozesse unter pädagogischen Gesichtspunkten zu organisieren und dabei die jeweiligen Rahmenbedingungen vor Ort zu berücksichtigen.

Schwerpunkte

Folgende Schwerpunkte werden beispielhaft und praxisnah in Form von kompletten Sportstunden angesprochen:

- A – Grundtätigkeiten anwenden – Wagnis/Risiko erfahren und damit umgehen
- B – Kondition und Koordination schulen und verbessern
- C – Turnerische Grundformen lernen und üben
- D – Leichtathletische Grundformen lernen und üben

Struktur

Alle Sportstunden sind klar strukturiert (Einleitung, Hauptteil, Schlussteil) und orientieren sich am jeweiligen Verlauf.

Allein der Anspruch, jede Sportstunde auf nur zwei Seiten zu präsentieren, macht deutlich, dass die im „Kopf“ der Stunde genannten Ziele und geplanten Zeitvorgaben nur durch eine gut durchdachte Organisation und geeignete methodische Maßnahmen erreicht bzw. eingehalten werden können.

Geräteskizze

Auf der ersten Seite jeder Stunde fällt die „Geräteskizze“ sofort ins Auge. Diese Übersicht macht auf einen Blick deutlich, welche Geräte in dieser Stunde benötigt und wie sie angeordnet werden sollten. Evtl. kann diese Geräteskizze vom Sportlehrer kopiert und den Schülern in die Hand gegeben werden, um sie aktiver am Aufbau beteiligen zu können und die Anordnung der Geräte verständlicher zu machen.

Für alle Sportlehrer, die heute noch nicht wissen, wie sie morgen in der Klasse 2a oder 4b den Sportunterricht inhaltlich füllen, methodisch aufbereiten und organisatorisch gestalten können, gibt es in diesem Buch komplette Sportstunden, die sofort umgesetzt werden können.

Viel Spaß bei der Auswahl und der Umsetzung der „Sportstunden komplett“
wünschen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm



2 Planung und Organisation von Sportstunden

Sportunterricht muss ...

- dem Grundbedürfnis der Schüler nach Bewegung gerecht werden;
- die unterschiedlichen motorischen Voraussetzungen der Schüler berücksichtigen und damit die aktive Teilhabe aller Jungen und Mädchen ermöglichen;
- Freude und Spaß bereiten.



Eine sinnvolle Organisation des Sportunterrichts ist nie Selbstzweck, sondern verfolgt das Ziel, eine optimale Unterrichtssituation und -atmosphäre zu schaffen. Sie schafft damit die Rahmenbedingungen und sichert die Wirksamkeit aller anderen Unterrichtsmaßnahmen¹.

Bei der Planung von kompletten Sportstunden muss der Sportlehrer folgende Überlegungen anstellen, die hier kurz dargestellt werden.

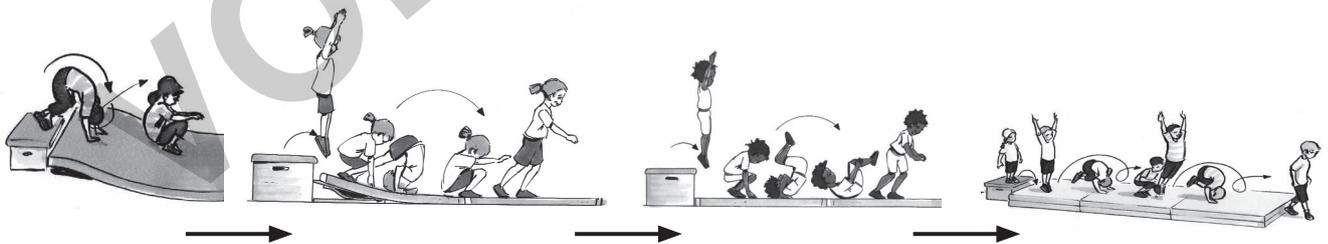
Vorab muss er sich darüber Gedanken machen, welche Ziele in dieser Stunde erreicht werden sollen und mit welchen Übungen bzw. methodischen Maßnahmen möglichst viele Schüler diese Ziele erreichen. Diese Gedanken fließen dann in die zeitliche Planung der Stundenteile und in die organisatorische Gestaltung unter Berücksichtigung der Sporthalle und der zur Verfügung stehenden Geräte ein.

- **Auswahl und Formulierung der Ziele**
= was sollen die Schüler lernen, üben und verbessern?

Beispiel: Lernen und üben der Rolle vorwärts

- **Auf welche Art und Weise sollen die Ziele/Inhalte vermittelt werden**
= wie und wodurch werden die Schüler an die Ziele herangeführt?

Beispiel: Über eine methodische Übungsreihe vom Leichten zum Schweren

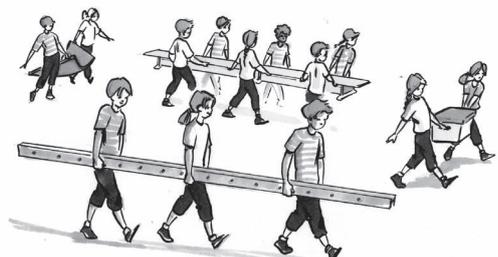


Zeitliche Struktur der Sportstunde

Wieviel Min.uten **echte Bewegungszeit** stehen nach Abzug für das Umkleiden zur Verfügung, d.h. wie viele Min.uten sind für die Einleitung, den Hauptteil und den Schlussteil zu verplanen?

Wenn die Sporthalle auf dem Schulgelände liegt, könnte bei einer Einzelstunde von 45 Min., abzüglich schnelles Umziehen eine Übungszeit von ca. 35 - 40 Min.. zur Verfügung stehen.

Hierbei darf der Auf- und Abbau nicht vergessen werden, der hier mit zur Übungszeit gerechnet wird; denn auch beim Tragen von kleinen Kästen, Matten, Turnbänken etc. werden die Schüler physisch belastet.



2 Planung und Organisation von Sportstunden

Einzelstunde 45 Min. = 35 - 40 Min. echte Bewegungszeit		
Einleitung = 5 - 7 Min.	Hauptteil = 20 - 30 Min.	Schlussenteil = 5 - 7 Min.
Doppelstunde 90 Min. = 70 - 80 Min. echte Bewegungszeit		
Einleitung = 10 - 15 Min.	Hauptteil = 40 - 60 Min.	Schlussenteil = 10 - 15 Min.

Aufgaben und Gestaltung der Stundenteile

Natürlich muss sich der Sportlehrer auch darüber Gedanken machen, wie er die Aufgaben der einzelnen Teile der Sportstunde löst und inhaltlich füllt. Wichtig hierbei sind immer folgende grundsätzliche Überlegungen, die bei jeder kompletten Sportstunde berücksichtigt werden sollten:

Einleitung	Hauptteil	Schlussenteil
<i>Einstimmung, Erwärmung, Bereitmachen</i>	<i>Leistungsteil</i>	<i>Ausklang</i>
„Alle machen alles mit“	Alle Schüler sollten aktiv mitmachen können – Methodik + Differenzierung	„Alle machen mit“
<ul style="list-style-type: none"> - Einfache und bekannte Übungen auswählen. - Bei ausgewählten „kleinen Spielen“ scheidet keiner aus (Erwärmung). - Beim Einsatz von Handgeräten (Ball, Seil, Stab, Reifen etc.) erhält jeder Schüler ein Handgerät. - Es kann einzeln, paarweise oder in Gruppen geübt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lernen neuer Bewegungsfertigkeiten - Formen/Festigen bekannter Bewegungsfertigkeiten - Anwenden und Schulen von Grundtätigkeiten - Verbessern konditioneller und koordinativer Fähigkeiten (Übungsprogramme und Zirkeltraining) 	<ul style="list-style-type: none"> - Es können auch kleine Spiele eingesetzt werden, bei denen zeitweise nicht immer alle Schüler aktiv beteiligt sind. - Nummernwettkäufe, Staffeln, Lauf- und Fangspiele, aber auch einfache Ballspiele - Entspannungsübungen - Kurzer Austausch über die gemachten Bewegungserfahrungen - Sitzkreis, Abschlussgespräch usw. <p>Auch hier bildet die Aktivität/ Bewegung den Schwerpunkt!</p>

Sachliche (materielle) Voraussetzungen

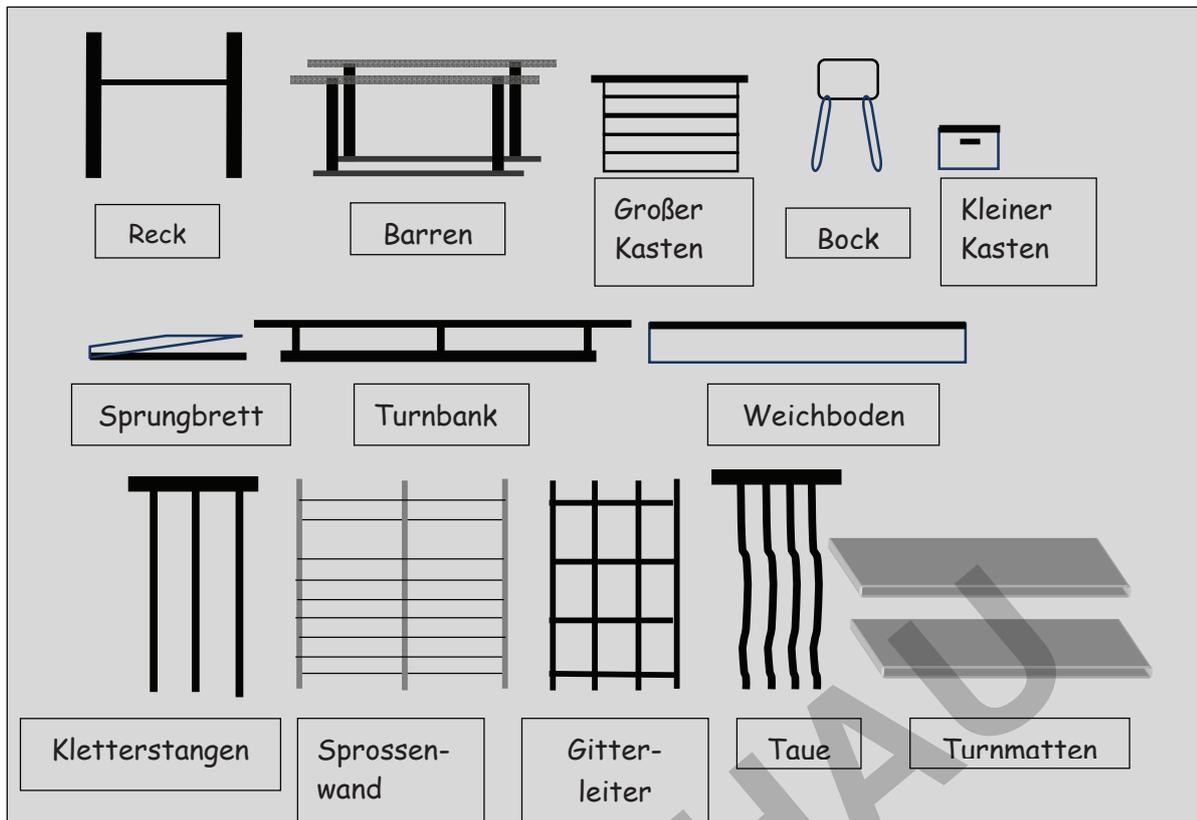
Eine wesentliche Aufgabe des Sportunterrichts besteht darin, Lernprozesse unter pädagogischen Gesichtspunkten zu organisieren und dabei die jeweiligen Rahmenbedingungen vor Ort zu berücksichtigen. Die jeweiligen örtlichen Gegebenheiten sind von entscheidender Bedeutung für die Planung und Umsetzung von kompletten Sportstunden. Folgende Fragen müssen dabei konkret geklärt werden:

- Ist der Sportlehrer mit seiner Klasse allein in der Sporthalle oder steht ihm nur ein Hallenteil zur Verfügung?
- Durch eine Mehrfachnutzung stehen in der Regel nicht alle Großgeräte zur Verfügung oder die fest installierten Geräte befinden sich im anderen Hallenteil usw.
- Welche Geräte sind für die Umsetzung der angedachten kompletten Sportstunde erforderlich?
- Stehen die benötigten Geräte in ausreichender Anzahl zur Verfügung und sind sie alle voll funktionsfähig?

Großgeräte

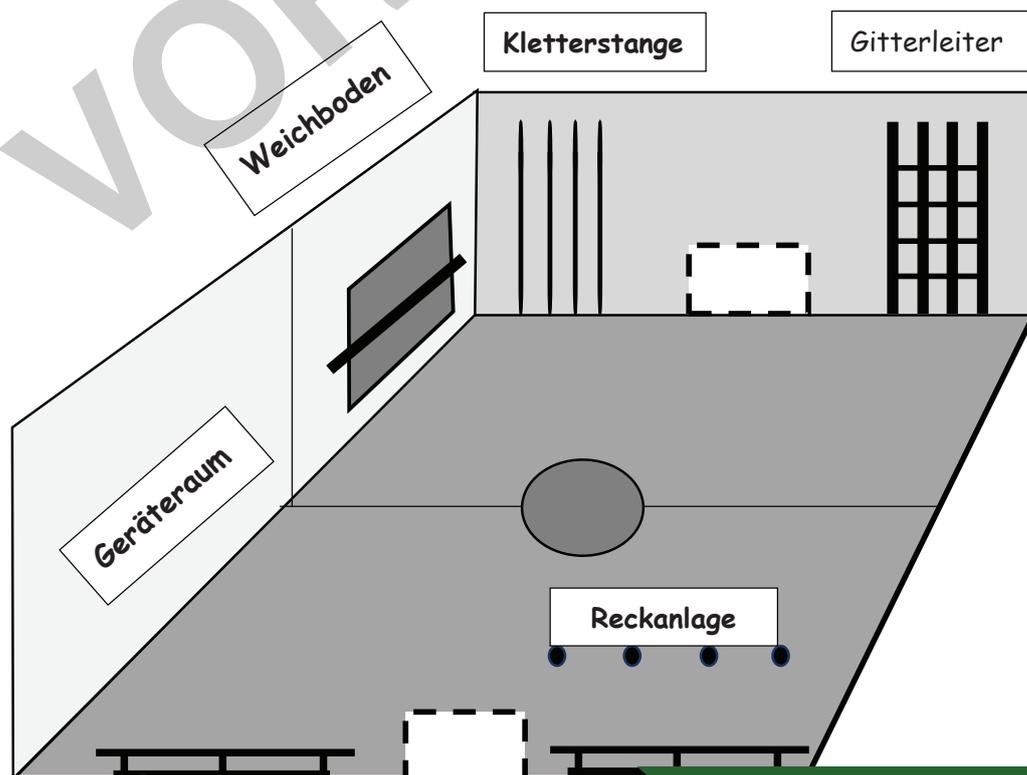
Die Übersicht veranschaulicht, welche beweglichen und fest installierten Großgeräte meistens mehrfach in jeder Sporthalle vorhanden sind. Diese Symbole sind in der Vollversion der kompletten Sportstunden zur Veranschaulichung in die

2 Planung und Organisation von Sportstunden



Hallenschema

Das hier beispielhaft vorgestellte Hallenschema macht deutlich, dass der Sportlehrer bei seiner Planung auch immer die jeweilige Sporthalle und die Anordnung der fest installierten Geräte beachten muss. Hier muss bei der Planung einer Bewegungslandschaft unter Einbeziehung der Recke/Taue deren Standort (Installation) berücksichtigt werden.

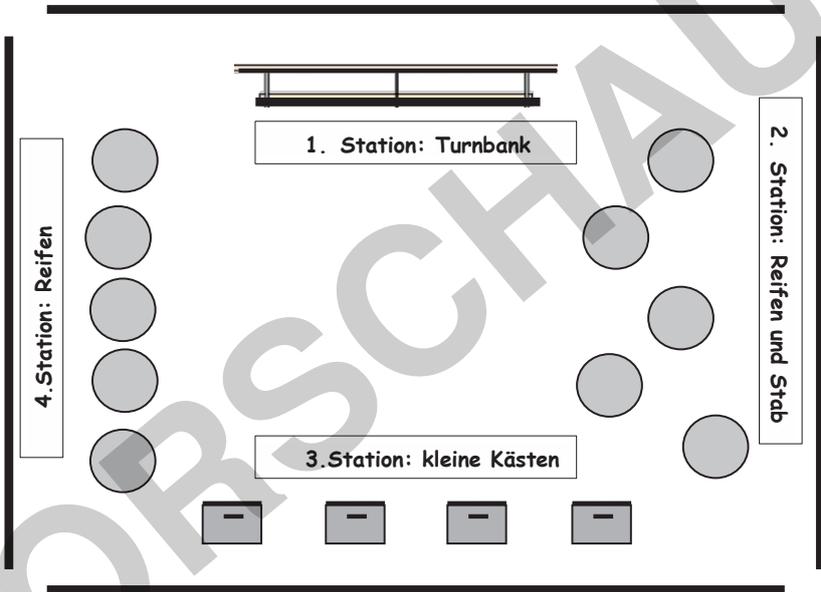


7 Kondition und Koordination schulen und verbessern

7.1 Koordinationsschulung an Stationen	
Ziele:	Schulen und Verbessern der Anpassungs-, Orientierungs-, Rhythmus- und kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit
Geeignet für:	ab Klasse 4
Übungszeit:	ca. 35 - 40 Min. (von 45 Min. = Einzelstunde)

Geräteaufbau: ca. 5 Min. (immer den jeweiligen Gegebenheiten anpassen)

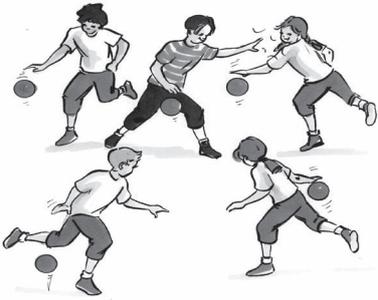
Die vier Stationen orientieren sich am Rechteck der Sporthalle, an jeder Seite ist eine Station positioniert. Die Turnbank wird ca. 2 - 3 m von der Wand entfernt aufgestellt. Die kleinen Kästen werden mit Abständen von ca. 2 m aufgestellt, damit ausreichend Platz zum Üben bleibt. Die Reifen an der 2. Station werden auf Lücke ausgelegt, damit genug Platz zum Üben ist. Die Gymnastikreifen an der 4. Station werden mit ca. 1,5 - 2 m Abstand zur Wand ausgelegt.



A – Einleitung: ca. 5 Min.

Jeder Schüler erhält zu Beginn der Einleitung einen gut springenden Gymnastikball und sucht sich damit einen freien Platz in der Sporthalle und wartet dort auf die Aufgabenstellungen durch den Sportlehrer.

„**Prellen und Fangen**“: Es wird ein Fänger bestimmt und mit einem Parteiband gekennzeichnet. Auf Signal des Sportlehrers prellen alle Spieler ihren Ball im Stand und bewegen sich damit frei im Raum. Der Fänger prellt auch seinen Ball und versucht, einen Mitspieler abzuschlagen. Gelingt ihm dies, wird der abgeschlagene Schüler der neue Fänger (Parteiband übergeben). Evtl. auch mit zwei Fängern spielen.



Nach Abschluss des Spiels versammeln sich alle Schüler im Mittelkreis und der Sportlehrer erklärt die vier Stationen und lässt jede Station von einem Schüler demonstrieren.

An jeder Station liegt (hängt) eine vergrößerte Abbildung der Bewegungsaufgabe.

An jeder Station wird 3 - 4 Min. geübt, Anfang und Ende signalisiert der Sportlehrer.

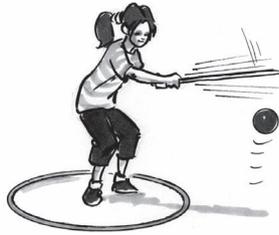
Die Reihenfolge der Stationen unbedingt einhalten, nach dem Üben nimmt jeder Schüler seinen „eigenen“ Ball immer mit.

7 Kondition und Koordination schulen und verbessern

B – Hauptteil: ca. 15 - 20 Min.

1. Station: Stand auf der Turnbank und den Ball so gegen die Wand werfen, dass man ihn danach wieder fangen kann. Zähle die gültigen Versuche.

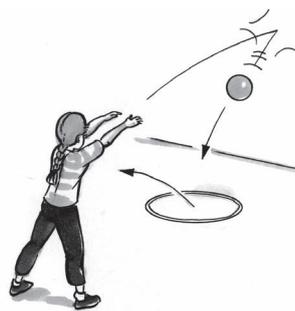
Tipp: Evtl. die Bank schräg zur Wand stellen, damit auch unterschiedlich weite Würfe möglich sind.



2. Station: An dieser Station liegen zusätzlich Gymnastikstäbe aus Holz bereit. Stand im Reifen und mit dem Stab den außen liegenden Ball zum Springen bringen und ihn danach weiter mit dem Stab prellen. Zähle die erfolgreichen Versuche.

3. Station: Auf- und absteigen am kleinen Kasten, dabei ständiges Prellen des Balles auf den Boden.

Tipp: Ein Versuch ist erfolgreich, wenn beide Füße kurz auf dem kleinen Kasten gewesen sind; erst dann wieder absteigen, sodass beide Füße auf dem Boden sind usw.



4. Station: Den Ball so gegen die Wand werfen, dass er danach in dem davor liegenden Reifen landet. Den Wurfabstand zur Wand wählt der Schüler selbst. Zähle die erfolgreichen Versuche.

Tipp: Den Abstand zur Wand vergrößern.

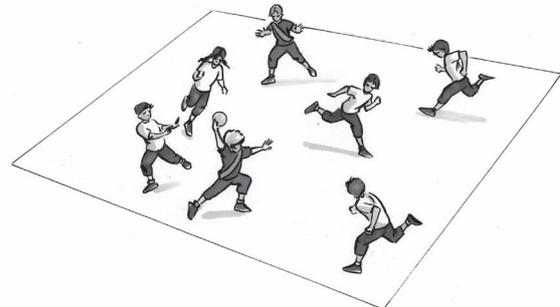
Geräte wegräumen: ca. 3 - 5 Min.

C – Schlussteil: ca. 5 - 7 Min.

Jägerball mit 3 „Jägern“ und 2 Bällen: Es werden zwei oder drei „Jäger“ zu Beginn des Spiels mit einem Parteiband kenntlich gemacht. Alle anderen Schüler laufen frei im Spielfeld umher. Die „Jäger“ versuchen die „Hasen“ abzuwerfen. Wer getroffen wird, nimmt sich ein Parteiband und wird auch zum Jäger. Die „Hasen“ versuchen durch Kurven laufen, Ducken und Ausweichen den Würfen zu entgehen. Wenn ein „Hase“ den Ball fängt, gilt dies nicht als Treffer.

Tipp: Mit dem Ball in der Hand dürfen die „Jäger“ nicht laufen.

Die Schüler treffen sich im Mittelkreis und der Sportlehrer beendet die Stunde.



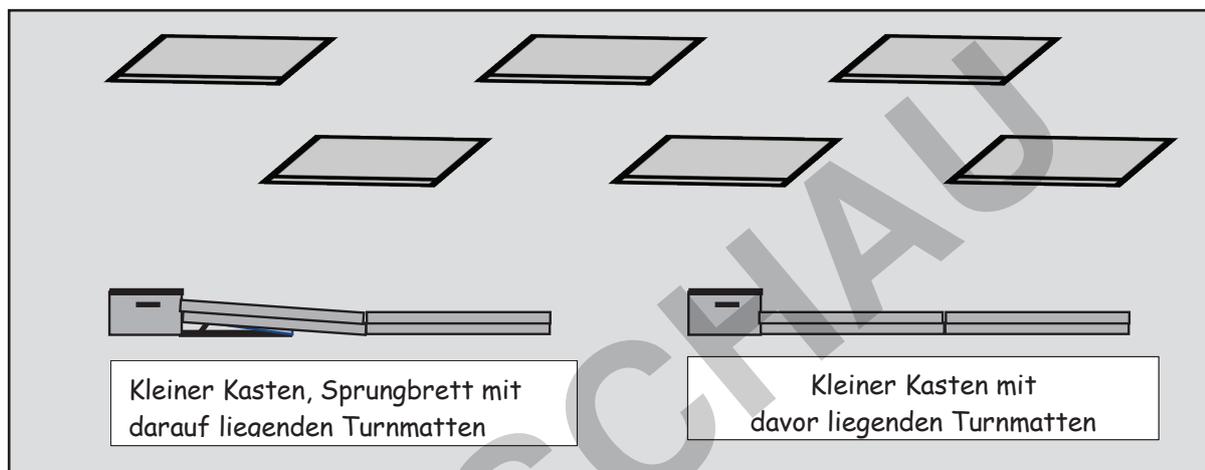
8 Turnerische Grundformen lernen und üben

8.1 Rolle vorwärts

Ziele:	Lernen und Üben der Rolle vorwärts
Geeignet für:	ab Klasse 1-2
Übungszeit:	ca. 35 - 40 Min. (von 45 Min. = Einzelstunde)

Geräteaufbau: ca. 5 Min. (immer den Gegebenheiten anpassen)

Die Schüler (Dreiergruppe) ziehen 6 - 8 Turnmatten vom Mattenwagen und legen sie auf Lücke in der Sporthalle aus. Die kleinen Kästen und das Sprungbrett werden erst nach Beendigung der Einleitung bereitgestellt.



A – Einleitung: ca. 5 - 7 Min.

„**Nachahmungsfangen**“: Hat der vorher bestimmte Fänger einen Läufer abgeschlagen, so darf dieser die neue Bewegungsform vormachen, die sofort von allen anderen Mitspielern ausgeführt werden muss. Die ausgelegten Matten dürfen hierbei nicht betreten werden.



B – Hauptteil: ca. 15 Min.

1. Übung: Vorbereitung: Sitz auf der Matte und „Rückenschaukel“ zu zweit oder dritt nebeneinander auf einer Turnmatte ausführen.

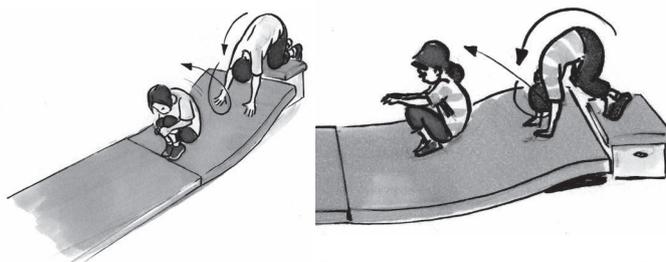
Tipp: Sich ganz rund machen, die Hände fassen an die Schienbeine, den Kopf zur Brust nehmen und hin und her schaukeln.



Umbau: Nachdem die Rückenschaukel von allen Schülern mehrmals ausgeführt worden ist, lässt der Sportlehrer zwei kleine Kästen holen und bestimmt ihre Standorte (siehe Skizze). Die freiliegenden Turnmatten werden von den Schülern an die kleinen Kästen getragen und aufeinander gelegt. Die beiden Mattenbahnen können auch nebeneinander

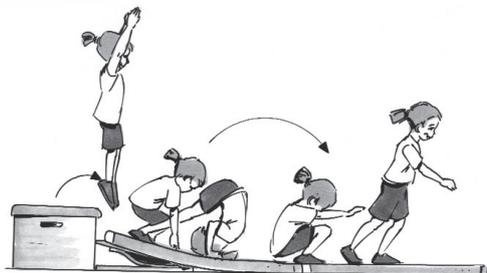
8 Turnerische Grundformen lernen und üben

2. Übung: Rolle vorwärts aus dem Kniestand oder Hockstand vom kleinen Kasten. Die Hände schulterbreit auf die Matte der „schrägen Ebene“ setzen, den Kopf auf die Brust nehmen, sich ganz rund machen und abrollen.



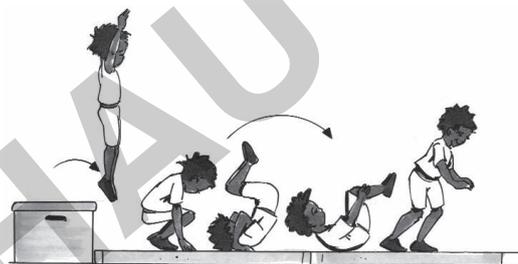
3. Übung: Schlussprung vom kleinen Kasten auf die schräge Ebene und sofortige Rolle vorwärts.

Tipp: Den Schwung des Niedersprungs ausnutzen. Die Hände schulterbreit auf die Matte setzen (Fingerspitzen zeigen nach vorn und den Kopf auf die Brust nehmen – sich ganz rund machen).



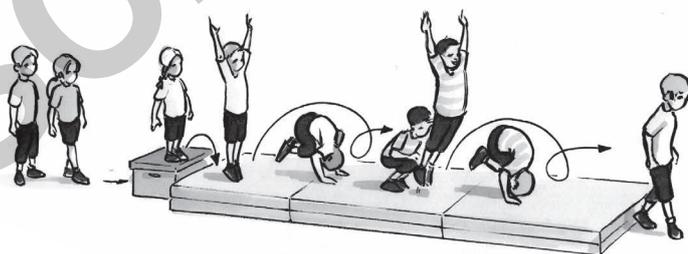
4. Übung: Schlussprung vom kleinen Kasten auf die davor liegenden Turnmatten und sofortige Rolle vorwärts.

Tipp: Nach dem Stütz der Hände und dem Rollen sofortiges Umfassen der Hände an die Schienbeine, dadurch bleibt der Körper eng zusammen und man kann ohne Nachfassen der Hände aufstehen.



Für besonders leistungsstarke Schüler...

5. Übung: Stand auf dem kleinen Kasten – Schlussprung auf die doppelte Mattenlage und Rolle vorwärts, Streck sprung am Ort und danach sofort eine Rolle vorwärts anschließen.



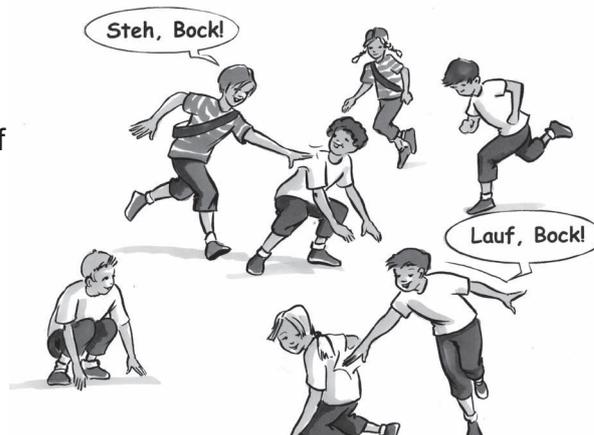
Geräte abbauen: ca. 5 Min.

C – Schlussteil: ca. 5 - 7 Min. Steh Bock – Lauf Bock

Ein Drittel (evtl. auch ein Viertel) aller Schüler werden zu Fängern und bleiben es auch während des gesamten Spieldurchgangs. Sie werden durch Parteibänder gekennzeichnet. Die von ihnen mit dem Ruf „Steh Bock“ abgeschlagenen Schüler gehen in die Hocke. Die noch frei umherlaufenden Schüler können sie mit dem Ruf „Lauf Bock“ erlösen, dadurch werden sie wieder zu Läufern.

Ein Durchgang ist beendet, wenn sich alle Schüler in der Hockstellung befinden oder wenn die vorher angesagte Spielzeit beendet ist. Danach werden neue Fänger ausgewählt.

Die Schüler treffen sich zum Beenden der Stunde in der Mitte.



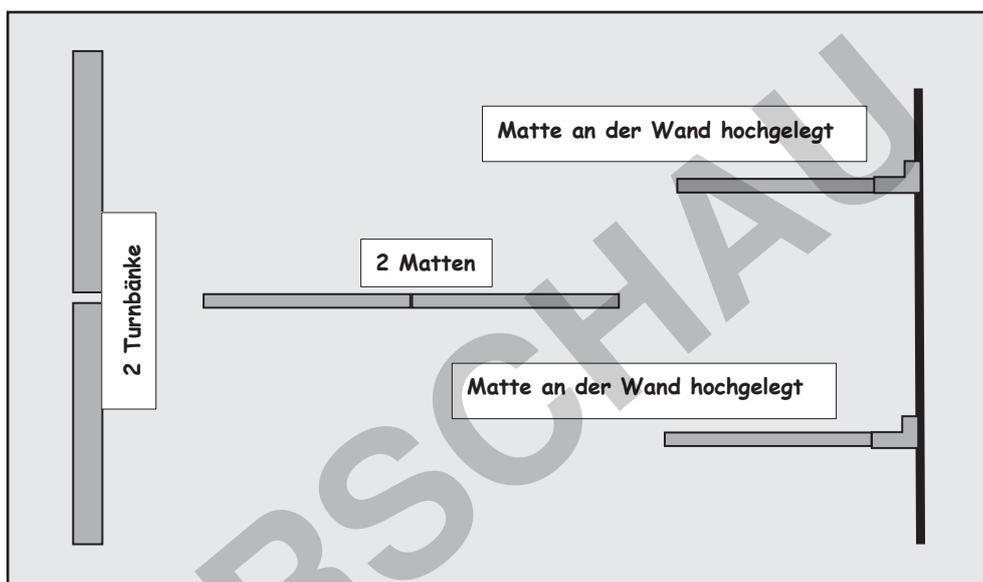
8 Turnerische Grundformen lernen und üben

8.4 Handstand

Ziele:	Lernen und Üben des Aufschwingens in den Handstand
Geeignet für:	ab Klasse 3 - 4
Übungszeit:	ca. 35 - 40 Min. (von 45 Min. = Einzelstunde)

Geräteaufbau: ca. 5 Min. (immer den Gegebenheiten anpassen)

Auf Anweisung des Sportlehrers holen 4 Schüler zwei Turnbänke und stellen sie neben der Mittellinie auf. Außerdem werden 4 - 6 Turnmatten benötigt. Die Matten an der Wand werden ca. 30 cm an der Wand hochgelegt (Matte etwas knicken), sodass beim evtl. Einknicken der Arme eines Schülers der Kopf nicht gegen die Wand stößt.



A – Einleitung: ca. 5 - 7 Min.

Die Schüler stellen sich zu beiden Seiten an den Turnbänken auf.

„Schrittwechselsprünge“: Einen Fuß auf die Bankfläche, einen Fuß auf den Boden setzen und Wechselsprünge auf die Sitzfläche der Bank ausführen. Jeder Fuß muss 10 - 15mal die Sitzfläche berührt haben.

- ➔ Wie vorher, aber beim Aufsetzen des Fußes auf der Bank zusätzlich in die Hände klatschen.
- ➔ Liegestütz vorlings an der Bank, Körper gestreckt, die Beine sind zusammen. Erst eine Hand auf die Sitzfläche setzen, dann die andere. Danach wieder eine Hand auf den Boden führen, dann die andere usw., 10 - 15mal.
- ➔ Wie vorher, aber wer schafft es beim Auf- und Abstützen einen Fuß anzuheben?

