

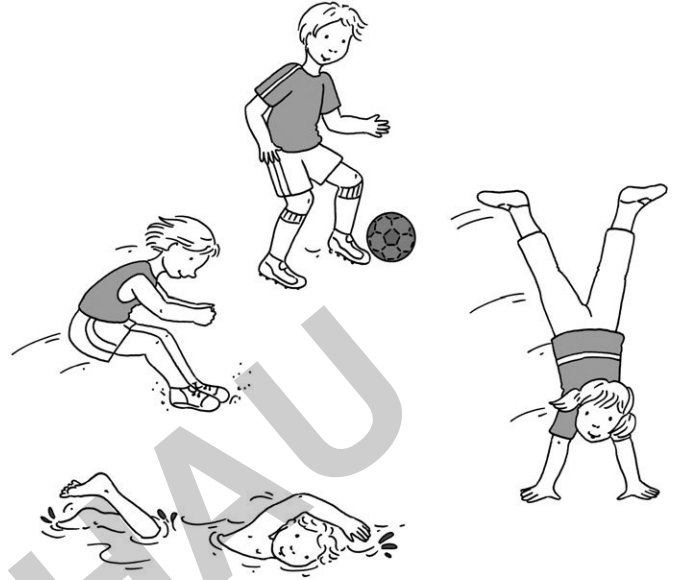


Sportbuch – Unsere Sportzeit

Name: _____

Datum: _____

Das habe ich heute im Sportunterricht erlebt:



Ich habe

allein Sport gemacht

mit einem Partner Sport gemacht

in der Gruppe Sport gemacht

Heute habe ich im Sportunterricht gelernt, wie

Es hat mir am meisten Spaß gemacht,

Das will ich noch üben:

Das möchte ich noch zur Sportstunde erzählen:

Letzte Woche habe ich noch mehr Sport gemacht:

Fußball

Joggen

Tanzen

Schwimmen

Tennis

Basketball

Fahrradfahren

Reiten

Inlineskatzen

anderen Sport:



Fit mit Volleyball



3. Klasse



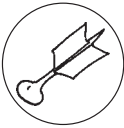
60 Minuten



Volleybälle im Klassensatz (alternativ Softbälle oder Gymnastikbälle), kleine Kästen, 2–3 Bänke, ggf. 2–3 Kastendeckel, kleine Matten im halben Klassensatz



Die Kinder üben das Werfen und Fangen. Sie werden in den Techniken Pritschen und Baggern geschult und üben diese verstärkt in Einzel-, Partner- und Gruppenkonstellationen.



Zuspiel-Jogging

- Es stehen mehrere kleine Kästen, Bänke und ggf. auch Kastendeckel bereit.
- Zu Beginn der Sportstunde wird in der Runde diskutiert, wie sich das „Joggen“ vom „Sprinten“ unterscheidet. *Wie laufe ich beim Joggen im Gegensatz zum Sprinten?*
- Die Kinder erhalten mehrere Aufgaben, die sie im lockeren Jogging durch die Halle ausführen. Dazu beginnen sie zuerst mit Bewegungsaufgaben ohne Ball und werden dann Schritt für Schritt an Bewegungen mit dem Ball herangeführt:
 - Jogge im Slalom um die Kästen. Setz dich, sobald du den Pfiff hörst.
 - Jogge und überlaufe die Geräte mit einem Fußkontakt.
 - Jogge und wähle auf den Pfiff immer ein Gerät, an dem du 3 Liegestütze machst.
 - Dribble mit dem Ball an der Hand um die Geräte.
- Zunächst wird das Pritschen/Baggern demonstriert. Anschließend dürfen sich mehrere Kinder (Zuspieler) auf die verschiedenen Geräte stellen/setzen, es folgen weitere Bewegungsaufgaben mit dem Ball:
 - Dribble mit Ball. Wirf ihn zu einem Zuspieler. Wechsle den Platz mit dem Zuspieler.
 - Dribble mit Ball. Stelle dich vor einen Zuspieler. Wirf ihm den Ball zu. Der Zuspieler spielt dir dann den Ball zurück. Pritsche den Ball zum Zuspieler.
 - Dribble mit Ball. Stelle dich vor einen Zuspieler, der auf einem Kasten sitzt. Wirf ihm den Ball zu. Der Zuspieler spielt dir den Ball baggernd zurück.

Mattenvolleyball

- Die Kinder bekommen zu zweit eine Matte und einen Volleyball. Sie erhalten mehrere Bewegungsaufgaben, während sie sich so gegenüberstehen, dass die Matte genau zwischen ihnen liegt (hierzu kann die Lage der Matte – Breitseite oder Längsseite – zwischendurch variiert werden):
 - Prellt euch den Ball so zu, dass er immer nur einmal die Matte berührt.
 - Werft euch gegenseitig den Ball zu, ohne dass er auf der Matte aufkommt.
 - Ein Spieler wirft, der andere pritscht/baggert.
 - Es muss zweimal/dreimal/etc. gepritscht werden, bevor der Ball gefangen wird.
 - Ein Spieler wirft, der andere kniet auf der Matte und pritscht/baggert.
 - Stellt euch in einer Gruppe von 4 Kindern zusammen und legt 2 Matten zwischen euch aus. Wiederholt die Übungen erneut mit einem Ball.

Kreisvolleyball

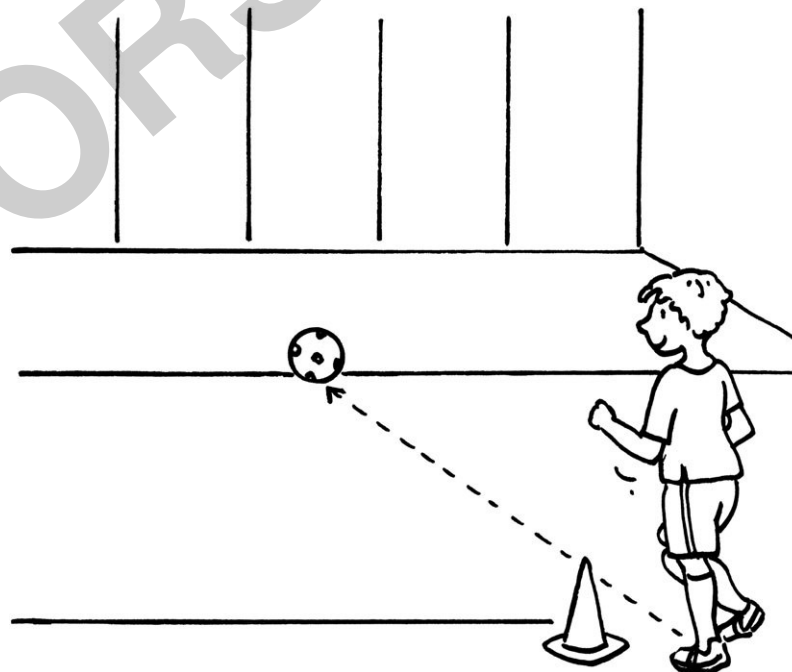
- 5 Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind (Zuspieler) steht auf dem Kasten in der Mitte.
- Der Zuspieler wirft den Kindern reihum den Ball zu. Daraufhin müssen die Kinder den Ball zurückpritschen bzw. baggern.
- Wer das dreimal schafft, sodass der Ball wieder vom Zuspieler gefangen werden kann, darf in die Mitte.



Fußball-Zirkeltraining – Stationskarten 5 und 6



Laufe zum Ball und halte ihn 3-mal mit dem Fuß hoch. Du darfst dabei auch deine Hände einsetzen. Lege den Ball ab und laufe zurück.



Laufe zum Ball und spiele ihn gegen die Wand.
Stoppe den Ball mit deinem Fuß an der Linie.
Laufe danach zurück.



Matheball – Ergebniskarte

1. Wie viele Punkte hast du erreicht? Trage die Punktzahl ein.
2. Würfle und trage die zweite Zahl ein.
3. Rechne das Ergebnis aus.
4. Berechne die jeweiligen Gesamtpunktzahlen.
5. Berechne das Endergebnis.

Treffer (Punkte)	Basketball	Treffer (Punkte)	Tischtennis
	___ • ___ = ___		___ • ___ = ___
	___ • ___ = ___		___ • ___ = ___
	___ • ___ = ___		___ • ___ = ___
	___ • ___ = ___		___ • ___ = ___
	___ • ___ = ___		___ • ___ = ___
Gesamtpunkte	___ + ___ + ___ + ___ + ___ = ___	Gesamtpunkte	___ + ___ + ___ + ___ + ___ = ___
Treffer (Punkte)	Handball	Treffer (Punkte)	Hockey
	___ • ___ = ___		___ • ___ = ___
	___ • ___ = ___		___ • ___ = ___
	___ • ___ = ___		___ • ___ = ___
	___ • ___ = ___		___ • ___ = ___
	___ • ___ = ___		___ • ___ = ___
Gesamtpunkte	___ + ___ + ___ + ___ + ___ = ___	Gesamtpunkte	___ + ___ + ___ + ___ + ___ = ___
Endergebnis	___ + ___ + ___ + ___ = _____		



Torschusstraining



3./4. Klasse



60 Minuten



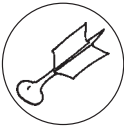
mehrere Pylonen (alternativ: Markierungspunkte) in 4–5 verschiedenen Farben, CD-Player, Fußbälle im Klassensatz



Die Kinder trainieren das Dribbeln mit dem Ball am Fuß sowie den gezielten Schuss ins Tor. Außerdem üben sie den Einwurf mit dem Fußball.



mehrere Farbkarten in den Farben der Pylonen (bzw. Markierungspunkte) zuschneiden



Signalball

- Die Pylonen werden in der Halle verteilt. Der CD-Player wird bereitgestellt.
- Sobald die Musik läuft, dribbeln alle mit dem Ball am Fuß kreuz und quer.
- Der Lehrer hebt eine der Farbkarten hoch. Daraufhin müssen die entsprechenden farbigen Pylonen (Markierungspunkte) von den Kindern umlaufen werden. Danach wird weitergelaufen.

Signalball im Team

- Ein Kind ist Schiedsrichter und hält die Farbkarten in der Hand. Sein Team dribbelt von einer Hallenseite auf ihn zu (ggf. auch hintereinander).
- Wird eine Farbkarte hochgehalten, wählen alle aus dem Team eine passende Pylone und stoppen ihren Ball dort, bevor sie sich wieder an der Wand treffen.

Tore erzielen

- Zwei Tore stehen an den Hallenseiten bereit, in beiden Hallenhälften sind 4–5 Pylonen verteilt.
- Die Hallenmitte fungiert als Startlinie. Hier stellen sich die Kinder mit dem Ball an 2 Pylonen auf. Von dort dribbeln sie mit dem Ball am Fuß in eine Hallenhälfte, wählen eine Pylone und versuchen von dort aus das Tor zu treffen.

Einwurf ins Tor

- Mehrere Pylonen werden vor dem Tor verteilt.
- Die Kinder wählen eine beliebige Pylone und machen aus der Schrittstellung mit anschließendem Beinschluss einen Einwurf ins Tor.



Signalball

- wenn die Musik stoppt, den Kindern eine Farbkarte zeigen; sie gibt an, welche Farbe die Pylone haben darf, an der sie mit dem Ball stoppen müssen

Tore erzielen

- mehrere Tore in der Halle aufstellen, mehrere Felder abstecken; die Lage der Pylonen variiert je nach Feld: frontal zum Tor, schräg zum Tor, nah am Tor oder weit weg vom Tor;
- ein Zusprieler steht an einem Markierungspunkt bereit, dieser passt den Ball zum Partner, der auf einen anderen Markierungspunkt zuläuft und von dort den Torschuss probiert
- der Zusprieler passt den Ball zu einer zuvor festgelegten zweiten Pylone; der Partner läuft zum passenden Zeitpunkt los, um den Ball zu erwischen und ihn ins Tor zu befördern



Streetball-Training



3./4. Klasse



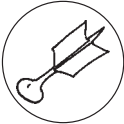
60 Minuten



Pylonen (alternativ: Kreppband, Bänke), Basketbälle im Klassensatz, Softball, Skatkartenspiel, ggf. Trillerpfeife, Basketballkörbe



Die Kinder bewegen sich mit dem Basketball, trainieren Druckpass und Bodenpass und setzen das Gelernte im gemeinsamen Streetball-Spiel um.



Tom und Jerry

- Eine Laufrunde wird abgesteckt.
- Ein Kind (Tom, die Katze) erhält einen Softball und steht im Innenbereich. Alle anderen Kinder (Jerry, die Maus) dribbeln Runden mit dem Basketball.
- Tom hat eine Minute Zeit, so viele Mäuse wie möglich mit einem Softball zu treffen.

Partner-Training

- Es werden Paare gebildet. Sie erhalten je einen Basketball.
- Bevor Partner A eine Runde mit Basketball dribbelt, gibt der Lehrer die Aufgabe für Partner B bekannt. Während Partner A eine Runde bewältigt, erledigt Partner B die Aufgabe. Danach ist Partner A mit einer Aufgabe an der Reihe.
- Mögliche Aufgaben: Hampelmann, Körbe werfen, Liegestütz, Ball in Form einer 8 unter den Beinen durchprellen, Ball prellen, Ball hinsetzend und aufstehend prellen, Druckpässe gegen die Wand, aus der Bauchlage den Ball gegen die Wand stoßen und auffangen, Springen auf dem kleinen Trampolin mit Druckpässen gegen die Wand etc.

Spielkarten-Training

- Es werden Paare gebildet. Gemeinsam erhalten sie einen Basketball und suchen sich einen Platz in der Halle.
- Abwechselnd läuft immer ein Kind zum Lehrer, um eine Karte vom Stapel zu ziehen und damit die Partneraufgabe zu erhalten.
- Die Bedeutung der Karten: rote Karten: Bodenpass; schwarze Karten: Druckpass (Brustpass); die Zahl auf der Karte gibt die Anzahl der Wiederholungen an, die mit dem Partner erfolgen sollten;
- Bube/Dame oder König: 4 Pässe im Laufen; Asse: 3 Versuche pro Spieler, den Korb zu treffen.

Streetball-Turnier

- Für jedes Spiel wird ein Basketballkorb benötigt. Die Halle wird in mehrere Spielfelder aufgeteilt (je nach Anzahl von Basketballkörben). In jedem Feld wird eine 2-Punkt-Linie markiert (Abstandradius ca. 5 Meter vom Korb).
- Es wird 1 gegen 1, 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 gespielt (je nach Anzahl der Kinder).
- Für jedes Spiel gibt es einen Teacher-assistent (vgl. S. 2). Dieser erhält ggf. eine Trillerpfeife. Er achtet auf die Einhaltung der Regeln. Sein letztes Wort zählt. Folgende Regeln müssen dabei beachtet werden:
 - Beide Teams spielen auf einen Korb.
 - Ein Korb hinter der 2-Punkt-Linie zählt 2 Punkte, andere Treffer bedeuten jeweils 1 Punkt.
 - Sobald ein Korb erzielt wurde, erhält das gegnerische Team den Ball.
 - Der Ball darf mit einer Hand gedribbelt / mit beiden Händen gepasst werden.
 - Der Ball darf nicht aus der Hand gerissen werden.
 - Nach 5–7 Minuten werden die Sieger ermittelt. Die Teams wechseln ihre Gegner.