

1	EINLEITUNG	5
2	WAS SIND BEWEGUNGSFELDER?	6
2.1	Bewegungsfelder	6
2.2	Pädagogische Perspektiven	6
2.3	Kompetenzen	8
3	LAUFEN, SPRINGEN UND WERFEN	10
4	PRAXIS	11
4.1	Methodische Prinzipien	11
4.2	Gruppeneinteilung	11
4.3	Klassenstufe 1 und 2 – Laufen	12
4.3.1	Doppelstunde Einführung Schnell Laufen <i>Tolle Reaktion</i>	12
4.3.2	Doppelstunde Schnell Laufen <i>Speedy Gonzales</i>	13
4.3.3	Doppelstunde Einführung Ausdauernd Laufen <i>Bunte Spiele</i>	14
4.3.4	Doppelstunde Ausdauernd Laufen <i>Lustige Berufewelt</i>	15
4.3.5	Weitere Übungen und Spiele	16
4.4	Klassenstufe 1 und 2 – Werfen	18
4.4.1	Doppelstunde Ballgewöhnung <i>Am Anfang war der Ball</i>	18
4.4.2	Doppelstunde Zielwürfe <i>Miteinander – gegeneinander</i>	19
4.4.3	Doppelstunde <i>Rummelplatz</i>	20
4.4.4	Doppelstunde <i>Im Weltall</i>	21
4.4.5	Weitere Übungen und Spiele	22
4.5	Klassenstufe 1 und 2 – Springen	23
4.5.1	Doppelstunde <i>Anfängerglück</i>	23
4.5.2	Doppelstunde <i>Springseilartisten</i>	24
4.5.3	Doppelstunde <i>Im Flummiland</i>	25
4.5.4	Weitere Übungen und Spiele	26
4.6	Klassenstufe 3 und 4 – Laufen	27
4.6.1	Doppelstunde Schnell Laufen <i>Rhythmus im Blut</i>	27
4.6.2	Doppelstunde Schnell Laufen <i>Schnell wie der Blitz</i>	28
4.6.3	Doppelstunde Ausdauernd Laufen <i>Ohne zu schnaufen</i>	29
4.6.4	Doppelstunde Ausdauernd Laufen <i>Auf der Straße</i>	30
4.6.5	Weitere Übungen und Spiele	31

4.7	Klassenstufe 3 und 4 – Werfen	32
4.7.1	Doppelstunde Wurferfahrungen erweitern <i>Im Zirkus</i>	32
4.7.2	Doppelstunde Einführung Schleudern <i>Schleudergang</i>	33
4.7.3	Doppelstunde Einführung Stoßen <i>Bei den Piraten</i>	34
4.7.4	Doppelstunde Zielwürfe <i>Bei den Indianern</i>	35
4.7.5	Weitere Übungen und Spiele	36
4.8	Klassenstufe 3 und 4 – Springen	37
4.8.1	Doppelstunde Sprungerfahrungen erweitern <i>Lustige Hüpfspiele</i>	37
4.8.2	Doppelstunde Springen mit dem Stab <i>Im Märchenland</i>	38
4.8.3	Doppelstunde zur Flugphase <i>In der Flugschule</i>	39
4.8.4	Doppelstunde Koordination und Zielsprünge <i>Tierolympiade</i>	40
4.8.5	Weitere Übungen und Spiele	41
	Literaturverzeichnis	42
	Anhang	44

VORSCHAU

1 Einleitung

Das Bewegungsfeld *Laufen, Springen und Werfen* ist fest im Lehrplan für die Grundschule verankert. Die Kinder sollen hier vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln, sowohl mit dem eigenen Körper als auch mit verschiedenen Wurf- und Sprunggeräten. Man muss sich nicht am „klassischen“ Weitsprung, 50-m-Sprint oder Schlagballwurf orientieren und kann die Unterrichtsstunden freier und kreativer gestalten. Es kann ein kindgerechter Unterricht stattfinden, der das Spielverhalten und den Bewegungsdrang der Kinder aufnimmt und ausnutzen kann.

Trotzdem – oder vielleicht gerade deshalb – scheint es schwierig, geeignete Themen zur Umsetzung der Lerninhalte zu finden, besonders wenn man fachfremd unterrichtet. Es fehlen teilweise Vorerfahrungen, Ideen oder man kann einfach nicht die Zeit aufwenden, um Literatur zu suchen und sich aus der Vielzahl an Büchern geeignete Übungen oder Spiele auszuwählen.

Diese Broschüre soll Ihnen deshalb einen Einblick in die Welt der Bewegungsfelder geben und Grundlegendes zum *Laufen, Springen und Werfen* kurz erläutern. Im Praxisteil finden Sie dann vorgefertigte Stundenentwürfe, die häufig sowohl im Freien als auch in der Sporthalle umgesetzt werden können mit relativ wenig Material- und Aufbauaufwand. Zu jedem Themenfeld werden zwei komplette Doppelstunden vorgestellt, im Anschluss finden Sie weitere Übungen und Spiele, um selbst weitere Stunden planen zu können. Einige der Unterrichtseinheiten wurden in Zusammenarbeit mit Studierenden der Lernfächer der Primarstufe entworfen. Die Unterrichtseinheiten sind nach Klassenstufen geordnet. Im Anhang finden Sie Kopiervorlagen zur Gruppeneinteilung bzw. für einzelne Spiele.

VORSCHAU

2 Was sind Bewegungsfelder?

In diesem Kapitel sollen die Begriffe Bewegungsfelder, Pädagogische Perspektiven und Kompetenzen erklärt werden, da diese im Lehrplan für das Fach Sport verwendet werden.

2.1 Bewegungsfelder

Bei den Bewegungsfeldern unterscheidet man zwischen verbindlichen und fakultativen. Die verbindlichen Bewegungsfelder sind fester Bestandteil des Unterrichts in jeder Jahrgangsstufe, die fakultativen Bewegungsfelder erweitern das Angebot der Unterrichtsinhalte (Ministerium für Bildung Saarland, 2011: S. 7). Die Benennung, Inhalte und Ziele der Bewegungsfelder weisen im Vergleich der Lehrpläne der einzelnen Bundesländer nur geringe Unterschiede auf, weswegen sich im weiteren Verlauf nur auf den Lehrplan eines Bundeslandes bezogen wird. Im Folgenden werden die einzelnen Bewegungsfelder vorgestellt:

Verbindliche Bewegungsfelder

- Spielen
- Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen
- Bewegen an Geräten
- Laufen, Werfen, Springen
- Bewegen im Wasser
- Darstellen und Gestalten

Fakultative Bewegungsfelder

- Raufen und Ringen
- Rollen, Gleiten, Fahren (Ministerium für Bildung Saarland, 2011: S. 2)

2.2 Pädagogische Perspektiven

Ziel eines mehrperspektivischen Sportunterrichts ist es, die sportliche Handlungsfähigkeit der Kinder zu entwickeln. Die Kinder sollen also lernen, Formen aus dem Angebot an Bewegungen zu wählen, die ihnen einerseits das Thema Gesundheit näherbringen und andererseits Freude am Sport vermitteln. Durch einen mehrperspektivischen Unterricht wird den Kindern die Teilnahme an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur eröffnet. Es wird eine Erziehung zum Sport und eine Erziehung durch Sport angestrebt (Doppelauftrag des Sports). In den folgenden Punkten werden die einzelnen pädagogischen Perspektiven nun beschrieben. Häufig überschneiden sich diese bzw. wirken sie zusammen:

Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

Im Sportunterricht sollen durch vielfältige Bewegungen und das vielfältige Ansprechen aller Sinne die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert, die Sinne geschärft und somit die allgemeine Lernfähigkeit gefördert werden. Zugleich entwickelt sich die Wahrnehmungsfähigkeit des Körpers mit dem individuellen Bewegungsrepertoire. Lernt das Kind, seine Belastungsfähigkeit einzuschätzen, wirkt sich dies positiv auf die Entwicklung des Körper- und Selbstbildes aus. Diese Perspektive kann besonders gut in den Bewegungsfeldern *Bewegen an Geräten*, *Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen*, *Raufen und Ringen*, *Rollen, Gleiten, Fahren* oder *Darstellen und Gestalten* umgesetzt werden.

3 Laufen, Springen und Werfen

Durch die Ablösung des Sportartenkonzepts durch das Konzept der Bewegungsfelder kann der Sportunterricht freier und kreativer gestaltet werden. *Laufen, Springen und Werfen* beinhaltet also mehr als nur die klassischen Leichtathletikdisziplinen wie Sprint, Weitsprung oder Schlagballwurf. Die Kinder sollen lernen, sich vielfältig zu bewegen. Hierbei werden sowohl das schnelle Laufen als auch das ausdauernde Laufen, das Werfen verschiedener Geräte in die Höhe, in die Weite und auf Ziele sowie das Springen in seinen verschiedenen Formen (Höhe, Weite, in ein Ziel hinein) mit eingeschlossen. Das Bewegungsfeld *Laufen, Springen und Werfen* lässt sich sowohl auf dem Schulhof oder Sportplatz als auch in der Halle gut umsetzen. In der Sporthalle kann das Volleyball-/Basketball- oder Handballfeld als Spielfeld dienen, auf dem Schulhof ist möglicherweise ein Spielfeld aufgezeichnet, das genutzt werden kann, aber mit Kreide und Pylonen ist hier schnell ein Spielfeld markiert. Auf dem Sportplatz kann mit Kalk und Pylonen oder auch einmal mit Springseilen ein Spielfeld abgegrenzt werden. Es können leichtathletikspezifische Materialien eingesetzt werden wie Schlagbälle oder die Weitsprunggrube, aber auch sämtliche Geräte aus der Sporthalle oder aus dem Alltag zweckentfremdet werden, z. B. die Sprossenwand als Wurfziel oder der Fahrradmantel als Wurfgerät. Viele Übungen und Spiele können bildhaft dargestellt (z. B. Hüpfen wie ein Frosch) oder thematisch in eine Geschichte (z. B. Thema Werfen: Auf dem Jahrmarkt) eingebettet werden. Hierdurch bekommen die Kinder eine bessere Vorstellung von der Bewegung, können diese so möglicherweise besser umsetzen – und haben Spaß beim Lernen!

Der Lehrplan sieht für die Klassenstufen 1 und 2 vor, vielfältige Lauferfahrungen zu sammeln, verschiedene/individuelle Sprungformen zu entwickeln und unterschiedliche Wurfobjekte zu gebrauchen. Als verbindliche Kompetenzen werden

- Sachkompetenz (Erlernen von grundlegenden leichtathletischen Fertigkeiten),
- Selbstkompetenz (Ordnungsrahmen kennen lernen, Sportgeräte und -stätten kennenlernen, Regelkenntnis erwerben),
- Sozialkompetenz (allein, zu zweit oder in einer Gruppe handeln sowie gewinnen und verlieren) und
- Methodenkompetenz (Informationen verarbeiten, mit Arbeitsmaterial sachgerecht umgehen, Ergebnisse darstellen, Fitness erlangen) (Ministerium für Bildung Saarland, 2011: S. 17–18) festgelegt.

Der Lehrplan sieht für die Klassenstufen 3 und 4 vor, die Bewegungsgrundformen, die in den Klassenstufen 1 und 2 erlernt wurden, weiter zu entwickeln und zu trainieren. Im Bereich des Laufens stehen z. B. die Schulung der Schrittlänge/-frequenz, Zeitläufe oder Wett- und Verfolgungsläufe als Inhalte fest, im Bereich des Springens z. B. die Schulung von Absprung, Flug, Landung oder das Springen mit Stab. Im Bereich des Werfens sollen z. B. Wurftechnik/-kraft entwickelt, Ziel- und Drehwürfe oder Stoßen erlernt werden. Als verbindliche Kompetenzen werden

- Sachkompetenz (Techniken kennenlernen),
- Selbstkompetenz (eigene Leistungsfähigkeit erkennen),
- Sozialkompetenz (spielen und kämpfen mit Mannschaften, Spielleiterfunktion übernehmen) und
- Methodenkompetenz (Belastungsparameter bewusst machen und Zusammenhänge erkennen, Selbstkontrollmöglichkeiten entwickeln, grundlegende taktische Verhaltensweisen anwenden, Tabellen verstehen und auswerten, Regeln situativ anpassen, Gefahrenquellen erkennen und beseitigen) (Ministerium für Bildung Saarland, 2011: S. 19) festgelegt.

4 Praxis

4.1 Methodische Prinzipien

Beim Erlernen von Bewegungsfertigkeiten sollten vier verschiedene methodische Prinzipien angewendet werden. Hierbei sollte dem Grundsatz *vom Leichten zum Schweren* gefolgt werden. Zum Beispiel sollte zunächst einbeiniges/beidbeiniges Hüpfen, Springen und Landen geübt werden, bevor die Sprünge in die Weite gehen mit einbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung. Eine Erleichterung bzw. Erschwernis erfolgt durch Gerätehilfen: Durch die Zuhilfenahme eines Minitrampolins sowie danach eines Sprungbrettes kann einfacher in die Weite oder Höhe gesprungen werden. Anschließend folgen Sprünge ohne diese Hilfen. Ein weiteres Prinzip ist *vom Einfachen zum Komplexen*, hierbei werden erst Teil- oder Kernbewegungen erlernt und dann zu einem neuen Element verbunden. Für den Weitsprung werden Anlauf, Absprung, Flug und Landung separat erarbeitet und anschließend miteinander verbunden. *Vom Bekannten zum Unbekannten* bedeutet, dass die Bewegung erweitert wird durch Ausweitung der Drehungen oder Veränderung der Ausführungsbedingungen, z. B. vom Wurf aus der Schrittstellung mit einem Ball hin zu einem Drehwurf mit einem Fahrradschlauch. *Vom Langsamem zum Schnellen* bedeutet, dass die Bewegung über Partner- oder Gerätehilfen zuerst verlangsamt eingeübt wird, bevor sie im Originaltempo durchgeführt wird (in Anlehnung an Gerling, 2014: S. 52–53).

4.2 Gruppeneinteilung

In diesem Punkt werden Ideen vorgestellt, wie schnell und einfach zufällige Gruppen eingeteilt werden können:

- Durchzählen (z. B. bis drei, wenn man drei Gruppen erhalten möchte)
- Karten ziehen (z. B. alle Herz, alle Karo usw. bilden eine Mannschaft)
- Memokarten ziehen (wenn Paare gebildet werden sollen)
- Atomspiel (Alle bewegen sich frei in der Halle, die Lehrperson nennt, wie viele Kinder sich jeweils zusammenfinden sollen.)
- Bälle/Gummi-Tennisringe usw. (Wenn verschiedene Farben vorhanden sind, soll sich beim Aufwärmen jedes Kind ein Gerät nehmen, nach dem Aufwärmen wird gesagt, dass sich alle Kinder mit derselben Farbe/Struktur zu einer Gruppe zusammenfinden sollen.) (in Anlehnung an www.sportunterricht.ch)
- zur Unterrichtseinheit thematisch passende Bildkarten ziehen
- farbige Wäscheklammern ziehen

4.3 Klassenstufe 1 und 2 – Laufen

4.3.1 Doppelstunde Einführung Schnell Laufen *Tolle Reaktion*

Phase/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung 10 min	Einteilung in Paare mittels Ziehen von Memo-Karten	Memospiel
Aufwärmen 10 min	Schattenlaufen: Die Kinder finden sich paarweise zusammen, ein Kind bewegt sich frei im Raum, das andere Kind ist dessen Schatten, muss ihm folgen und sich hierbei immer rechts neben dem laufenden Kind befinden (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 13).	keins
Hauptteil 55 min	<p>Lass das Seil los: Die Kinder finden sich in zwei Reihen hintereinander zusammen, sodass jeder aus der hinteren Reihe ein Kind vor sich hat. Jedes Paar erhält ein Springseil, das beide an jeweils einem Ende auf Spannung festhalten. Auf Kommando traben alle los, das vordere Kind lässt das Seil los und rennt weg, wobei das hinter ihm laufende Kind versucht, es zu fangen (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 56).</p> <p>Foppen: Zwei Kinder stehen etwa 4 m vor bzw. hinter der Startlinie. Das vor der Startlinie stehende Kind trabt los, tippt als Startsignal die Linie kurz mit dem Fuß an, dreht sich um und rennt dann weg. Das hinter der Linie stehende Kind muss versuchen, es einzuholen; dann Rollentausch. Um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Kindern zu schaffen, kann man den Abstand zur Linie variieren (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 98).</p> <p>1 oder 2: Die Kinder bleiben paarweise zusammen. Ein Kind bekommt die Nummer 1, das andere die 2. Die Kinder bewegen sich frei im Spielfeld. Die Lehrkraft ruft eine Zahl, das entsprechende Kind fängt das jeweils andere (Bucher et al., 2011: S. 101).</p> <p>Paarsprint: Die Paare stellen sich mit etwa 2 m Abstand hintereinander auf. Auf ein Startkommando laufen beide Kinder los, das hintere versucht, das vordere zu fangen; dann Rollentausch. Variation: Startposition nicht nur aus dem Stand, sondern auch aus dem Sitzen, Liegen (Bauch- oder Rückenlage), vorlings/rücklings zur Laufrichtung oder das Startsignal verändern (Zuruf, Hochhalten eines festgelegten Gegenstandes usw.) (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 99)</p>	<p>pro Paar ein Springseil</p> <p>keins</p> <p>keins</p>
schluss 10 min	<p>Die Löwen sind los! Drei bis vier Kinder sind die Löwen, der Rest der Klasse schaulustige Touristinnen und Touristen. Die Löwen liegen auf dem Boden und schlafen, die Schaulustigen trauen sich nah heran, versuchen, sie zu berühren usw. Auf das Kommando der Lehrperson „Die Löwen sind los!“ springen die Löwen auf und versuchen, die anderen zu fangen. Wer gefangen wurde, wird auch zum Löwen (in Anlehnung an www.die-schnelle-sportstunde.de).</p> <p>Lauf Hase – Sitz Hase: Alle Kinder bewegen sich im Raum. Berührt man ein laufendes Kind, sagt man „Sitz Hase“ und das Kind geht in die Hocke. Berührt man ein sitzendes Kind, sagt man „Lauf Hase“ und das Kind darf wieder weiterlaufen (in Anlehnung an www.lehrplanplus.bayern.de).</p>	<p>keins</p> <p>keins</p>

4.3.3 Doppelstunde Einführung Ausdauernd Laufen *Bunte Spiele*

Phase/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung 10 min	Einteilung in zwei Gruppen mittels Körpergröße: Die Kinder sortieren sich nach ihrer Körpergröße, die Lehrkraft teilt die Reihe in der Mitte.	keins
Aufwärmen 10 min	Figurenlauf: Mit Pylonen wird ein Parcours vorgegeben anhand der Figurenkarten, der umlaufen werden soll. Die Kinder laufen hintereinander die Figur ab. Die Lehrkraft gibt Tempo/Gangart (vorwärts, seitwärts usw.) vor. Bei genügend Material können verschiedene Formen parallel aufgebaut werden und die Kinder verteilen sich gleichmäßig (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 86).	Pylonen
Hauptteil 55 min	Immer wieder Stau: Die Kinder werden in vier Kleingruppen aufgeteilt. Die Gruppen stellen sich in jeweils gleichen Abständen auf einem Rundkurs auf. Gruppe 1 läuft allein los bis zur Gruppe 2 und bleibt dort stehen. Dann läuft Gruppe 2 los zu Gruppe 3 und bleibt dort stehen usw. Das Lauftempo kann von der Lehrperson vorgegeben und von Runde zu Runde gesteigert werden (Bucher et al., 2011: S. 110). Spielpause: Die Kinder laufen drei Runden locker um das Spielfeld, dann kommt eine Spielpause (ca. zwei bis drei Minuten), in der sie sich frei bewegen dürfen, z. B. sich in Kleingruppen einen Ball zuwerfen oder zuschießen. Dann werden wieder drei Runden locker gelaufen (Bucher et al., 2011: S. 113).	Pylonen zur Spielfeldmarkierung
Abschluss 10 min	Einräumen – Ausräumen: In der Mitte des Spielfeldes liegt ein umgedrehter Würfelkasten, der mit verschiedenen Wurfgeräten befüllt ist. Ein bis zwei Kinder werden beauftragt, die Kiste auszuräumen, der Rest der Kinder muss die Sachen zurückbringen und wieder in die Kiste hineinwerfen. Jedes Kind darf immer nur einen Gegenstand in der Hand haben, sowohl die aus- als auch die einräumenden Kinder. Wer eine Sache zurückgebracht hat, läuft danach einmal zur Lehrkraft, um abzuklatschen und darf dann erst wieder Gegenstände einsammeln. Denken Sie an den Rollentausch (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 44).	Würfelkasten, Tennisbälle, Softbälle, Jonglierbälle, Hacky Sacks usw.

4.5.4 Weitere Übungen und Spiele

- **Koordinationsreifen:** Es werden mehrere Gymnastikreifen oder Fahrradschläuche hintereinander in drei oder vier Bahnen nebeneinandergelegt. Die Kinder verteilen sich an die Bahnen und durchhüpfen ihre Bahn nach Vorgaben:
 - **Schrittsprünge:** pro Reifen nur ein Fußkontakt
 - **Känguru:** beidbeinig durch die Reifen, pro Reifen nur einmal aufspringen
 - **Durchgedreht:** beidbeinig in einen Reifen, mit halber Drehung beidbeinig in den nächsten Reifen springen
 - **Zahlenwirrwarr:** im Wechsel in die ungeraden Reifen einmal, in den geraden Reifen zweimal hüpfen, beidbeinig, einbeinig oder für Profis mit Fußwechsel (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 60)
- **Inselhüpfen-Fangen:** Auf dem Spielfeld werden Turnmatten/Gymnastikreifen usw. als Inseln verteilt mit Abständen dazwischen, die die Kinder überspringen können. Man darf sich nur auf den Inseln bewegen. Wer den Boden berührt, scheidet aus. Ein Kind wird zum Fänger und versucht, die anderen abzuschlagen. Wer gefangen wurde, scheidet aus (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 32).
- **Sprunggarten:** In der Halle oder im Freien werden verschiedene niedrige Hindernisse auf den Boden gelegt (Turnmatten, Schaumstoffblöcke, Bananenkisten, Springseile usw.). Die Kinder bewegen sich kreuz und quer über das Spielfeld und überspringen die Hindernisse aus dem Lauf. Alternative: Die Kinder erkunden in Kleingruppen den Sprunggarten, das vordere Kind jeder Gruppe gibt dann vor, wie das Hindernis zu überwinden ist (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 18–19).
- **Sprunggarten-Fangen:** Die Kinder bewegen sich im Sprunggarten (s. Hauptteil). Ein Kind versucht, die anderen Kinder abzuschlagen. Um nicht gefangen zu werden, muss man über ein Hindernis springen; zwischendurch Rollenwechsel (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 31).
- **Bankhüpfen:** Es werden mehrere Langbänke parallel aufgestellt, die Kinder verteilen sich gleichmäßig. Die Kinder sollen nacheinander die Langbank nach Vorgabe überspringen:
 - **Hockwende:** mit/ohne Aufsetzen der Füße auf der Bank
 - **Zickzack:** links aufspringen, nach rechts wieder runter und umgekehrt
 - **Hürden:** seitlich mit Blick zur Bank beidbeinig, dann einbeinig erst auf, dann über die Bank springen
 - **Hampelmann:** beidbeinig auf die Bank, in die Grätsche auf den Boden, die Bank zwischen den Füßen (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 33; S. 35)
- **Auf und ab:** Es werden Würfelkästen und zwei- bis dreiteilige Kästen hintereinandergestellt, jeweils mit einem dazwischen quer gestellten Sprungbrett. Die Kinder springen beidbeinig auf den Kasten, von dort beidbeinig auf das Sprungbrett und direkt wieder auf den nächsten Kasten. Dann jeweils mit einer dazwischen quer gelegten Turnmatte anstatt Sprungbrett. Wieder beidbeinig auf die Kästen springen und beidbeinig auf der Matte landen. Wartezeitverkürzung: beide Versionen parallel oder eine Version doppelt aufbauen, Gymnastikreifen als Rücksprungbahn hinter der letzten Matte (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 70)
- **Standweitsprung-Wettkampf:** Die Kinder finden sich paarweise zusammen. Das jeweils erste Kind jedes Paares stellt sich an eine Startlinie und führt einen Standweitsprung aus. Dort, wo das Kind landet, ist der neue Absprungpunkt des anderen Kindes. Im Wechsel springen die Paare je fünfmal. Gewonnen hat das Paar, das so die weiteste Strecke geschafft hat (Bucher et al., 2011: S. 66).

4.7.5 Weitere Übungen und Spiele

- **Liegestützvariationen:** Als Kräftigungsübung zum Stoßen führen die Kinder Liegestütze aus:
 - **Kniend:** Die Knie werden aufgesetzt, die Hände sind im Stütz. Die Arme werden gebeugt und gestreckt. Der Körper bildet von Kopf bis Knie eine Linie.
 - **Klatscher:** in Bauchlage hinter dem Rücken klatschen, Hände aufsetzen und in den Liegestütz hochdrücken, mit einer Hand auf die andere klatschen und wieder hinlegen
 - **Kreisel:** Wer kann in der Liegestützposition einmal mit den Händen im Kreis wandern? Die Füße bleiben hierbei auf der Stelle als Kreismittelpunkt.
 - **Zweikampf:** in der Liegestützposition versuchen, seinem Gegenüber auf die Hand zu klatschen (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 186–187)
- **Schleudergang:** Die Kinder stellen sich paarweise gegenüber mit jeweils einem Fahrradmantel. Diesen werfen sie sich zu, mit rechts und mit links, von unten / von oben, seitlich aus der Schrittstellung (Reifen waagrecht) ohne/mit halber Drehung (Rücken zueinander, dann beim Wurf nach vorne drehen, seitlich nach einer Umdrehung um die Körperlängsachse; Reifen waagrecht (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 68–69).
- **Weg damit:** Wer kann einen Medizinball (1 kg oder 1,5 kg) beidhändig/einhändig von sich wegstoßen? Wie weit fliegt der Ball? (aus dem Stand / aus dem Sitzen ausprobieren; ggf. zwei Kinder ein Ball, die sich dann gegenüberstehen) (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 24; S. 197)
- **Punkte stoßen:** Am Klettergerüst werden Kärtchen mit Punktzahlen aufgehängt, die die Kinder mit dem Medizinball treffen sollen. Die Punkte werden addiert. Wer erzielt die meisten Punkte? Alternative: das Reck mit mehreren Stangen übereinander aufbauen und dort die Kärtchen aufhängen (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 197)
- **Rollmops:** Die Kinder bilden zwei Gruppen. Eine Gruppe (A) stellt sich zur Hälfte an der Mittellinie und zur Hälfte an der Grundlinie z. B. des Volleyballfeldes auf und rollt sich Bälle hin und her. Die andere Gruppe (B) stellt sich an die Langseite des Feldes und versucht, die rollenden Bälle abzuwerfen. Getroffene Bälle dürfen nicht mehr gerollt werden. Haben alle Kinder ihren Ball geworfen, werden die Treffer notiert und die Rollen gewechselt. Welche Gruppe erzielt die meisten Treffer? (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 174)
- **Kreistreffer:** Die Kinder bilden zwei Gruppen. Eine Gruppe stellt sich in einem großen Kreis auf, die andere Gruppe befindet sich innerhalb des Kreises. Die Kinder im Außenkreis versuchen, die Kinder im Kreis mit Softbällen abzuwerfen. Wer getroffen wurde, wechselt den Platz mit der Person, die geworfen hat. Alternative: Wer getroffen wurde, scheidet aus. Wie lange braucht die Außengruppe, bis alle Kinder im Innenkreis abgeworfen wurden? Dann ist Rollentausch. (am besten einen Kreis einzeichnen/abkleben) (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 172)
- **Burgball:** Es wird ein großer Kreis markiert. In der Mitte des Kreises stehen drei Gymnastikkeulen als Burg. Ein Kind muss diese bewachen. Die anderen Kinder stehen außerhalb des Kreises und versuchen, die Burg umzuwerfen. Wer getroffen hat, wird zur neuen Wachperson. Markieren Sie mehrere Kreise, damit die Kinder in Kleingruppen spielen können (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 172).
- **Baumstammstoßen:** Die Kinder bilden Kleingruppen. Jede Gruppe bekommt einen zusammenge-rollten Bodenläufer. Auf Kommando werden die Bodenläufer gemeinsam vorwärts gestoßen bis zu einer vereinbarten Wendelinie. Dort wechseln alle Kinder auf die andere Seite des Bodenläufers und stoßen diesen wieder zurück zum Ausgangspunkt. Die Mannschaft, die zuerst zurück ist, gewinnt (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 195).

4.8 Klassenstufe 3 und 4 – Springen

4.8.1 Doppelstunde Sprungerfahrungen erweitern *Lustige Hüpfspiele*

Ziele/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung 10 min	Einteilung in vier Gruppen mittels Spielkarten (Herz, Karo, Pik, Kreuz)	Spielkarten
Aufwärmen 10 min	Hüpfchallenge: Gymnastikreifen, Fahrradschläuche oder Teppichfliesen werden zu mehreren Schlangen anein- andergelegt. Die Kinder durchhüpfen die Schlangen, wie sie möchten, anschließend Vorgabe der Hüpfart. Hier kann auch der Hüpfrythmus variiert werden, z. B. zweimal rechts, zweimal links oder dreimal rechts und drei- mal links (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 16–17).	Gymnastikreifen, Fahrradmäntel
Hauptteil 55 min	Hüpfkästchen: Gymnastikreifen/Fahrradschläuche/Teppichfliesen werden auf dem Boden zu verschiedenen Hüpfkästchen („Himmel und Hölle“) zusammengelegt, alternativ mit Kreide auf den Boden gezeichnet. Die Kinder sollen diese erst frei, dann nach Vorgabe durchhüpfen: beidbeinig, einbeinig, nur auf dem Fuß- ballen, mit dem ganzen Fuß (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 16). Flugblatt: Jedes Kind bekommt eine Zeitungsseite. Zwei Weichböden werden nebeneinander quer gelegt. Die Kinder stellen sich jeweils in ihren Gruppen hintereinander an der Langseite der Mattenbahn auf. Das jeweils erste Kind stellt sich mit dem Rücken zur Matte, hält die Zeitung mit gestreckten Armen vor sein Gesicht, springt nach hinten oben ab und landet mit möglichst komplett angespanntem Körper auf der Matte (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 35).	Gymnastikreifen, Fahrradmäntel, Teppichfliesen zwei Weichböden, Zeitungsblätter
Schluss 5 min	Hoch hinaus: Jede Gruppe erhält dieselbe Anzahl an Bananenkartons/Schaumstoffblöcken als Bausteine und teilt sich die Weichbodenmatten wie zuvor. Jede Gruppe baut direkt vor der Matte den ersten Baustein ihres Hindernisses auf. Alle Kinder springen nacheinander darüber und landen auf dem Weichboden. Die Kinder, die die Höhe nicht geschafft haben, scheiden aus. Welche Gruppe schafft das höchste Hindernis? Welche Gruppe hat nach zwei oder drei Bausteinen noch die meisten Kinder in der Gruppe? (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 32)	zwei Weichböden, Schuhkartons, Bananenkartons, Schaumstoffblöcke o.Ä.

4.8.2 Doppelstunde Springen mit dem Stab *Im Märchenland*

Stufe/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung 10 min	Einteilung in zwei Gruppen mittels Zuordnung von Gymnastikreifen und Fahrradmänteln bei der ersten Übung	gleich viele Gymnastikreifen und Fahrradmäntel
Aufwärmen 10 min	Rein ins Märchenland: Alle Kinder legen einen Gymnastikreifen/Fahrradschlauch vor sich auf den Boden. Sie dürfen ausprobieren, wie man hinein und wieder hinaus springen kann. Die Lehrperson gibt anschließend vor, wie gehüpft werden soll: seitwärts rein und raus, vorwärts rein und rückwärts raus, mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung rein und raus, beidseitig rein und in die Grätschstellung raus usw. Zusätzlich können Ideen der Kinder aufgegriffen werden (Bader et al., 2001: S. 16) Rapunzelzopf: Die Kinder springen aus dem Anlauf an ein Tau und halten sich fest. Wer kann an Rapunzels Zopf hinaufklettern? (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 42)	gleich viele Gymnastikreifen und Fahrradmäntel Klettertaue
Hauptteil 55 min	Tarzan: Eine Weichbodenmatte liegt quer unter den Tauen. An jeder Langseite steht ein Kasten. Hinter den Kästen mit Matten absichern, zwei Kinder schwingen gleichzeitig von Kasten zu Kasten. Alternative: Die Kinder nehmen auf dem Kasten einen Ball zwischen die Füße und müssen diesen in einen umgedrehten Würfelkasten fallen lassen. Hier erfolgt dann ein Rückschwung und die Kinder landen wieder an ihrem Ausgangspunkt (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 43). Hexenbesen: Alle Kinder bekommen einen Stab zum „Hochspringen“. Auf dem Boden liegen Reifen nebeneinander in einer Reihe. Die Kinder versuchen, den Stab in der Mitte des Reifens einzustecken und so mithilfe des Stabs auf die andere Seite des Reifens zu gelangen. Erschwernis: Hinter dem Reifen liegt eine Bananenkiste oder ein Schaumstoffblock, der übersprungen werden muss. Dieses Hindernis kann mit jeder Runde höher werden, dann aber hinter das Hindernis eine Matte legen oder vor der Sprunggrube aufbauen (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 44–45).	Klettertaue, zwei Kästen (vierteilig), Turmmatten zum Absichern Stäbe, Gymnastikreifen, ggf. Bananenkisten, Schaumstoffblöcke, Springseile, Matten
Schluss 10 min	Burgwache: Es wird eine Burg aufgebaut aus drei übereinanderliegenden Weichbodenmatten. Eine Gruppe bewacht die Burg und verteilt sich um diese. Die andere Gruppe versucht, durch Anlaufen auf den Mattenberg zu springen und so die Burg zu erobern. Die angreifende Mannschaft darf nicht fangen, sondern nur geblockt werden ohne Körperkontakt, z. B. mit seitlich ausgestreckten Armen oder indem sich die Kinder mit Sidesteps vor der angreifenden Gruppe hin- und herbewegen. Gelingt es nach zwei Minuten nicht, die Burg zu erobern, bekommt die Wächtergruppe ein Handicap, z. B. dürfen die Kinder nur auf einem Bein hüpfen. Bei erfolgreicher Eroberung durch eines der angreifenden Kinder erfolgt ein Rollentausch (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 155).	drei Weichböden

Kopiervorlage Tierkarten Känguru, Springbock, Frosch, Hase



Kopiervorlage Figurenkarten

