

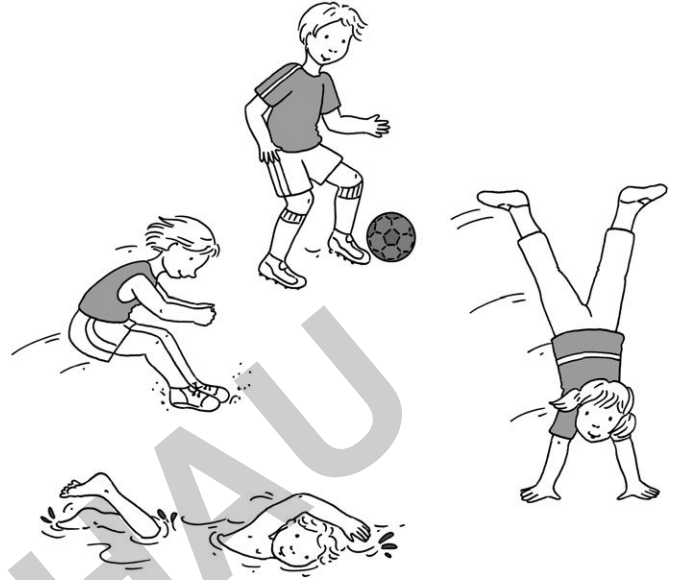


Sportbuch – Unsere Sportzeit

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:



Strohalmjagd



3./4. Klasse



45 Minuten



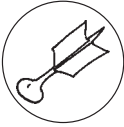
je nach Klassengröße ca. 200 Strohhalme, Matte, mehrere Pylonen, 2 große Pezzibälle, Strohhalmbilder, Unterlagen



Die Kinder trainieren ihr Sprint- und Ausdauervermögen.



Strohhalmbilder (Kopiervorlage zur Strohalmjagd) kopieren



Achtung Pezziball!

- An einer Hallenwand liegen die Strohhalme auf einer Matte bereit. Davor wird eine Zone abgesteckt.
- Alle Kinder – bis auf 2 Werfende – stehen auf der anderen Hallenseite. Ihr Ziel ist es, so viele Strohhalme wie möglich zu bekommen. Dabei gilt, dass nur ein Strohhalm pro Wegstrecke von der Matte genommen werden darf.
- 2 Kinder erhalten einen Pezziball. Sie versuchen, die anderen durch Abtreffen am Wegnehmen der Strohhalme zu hindern. Dabei dürfen sie die Mattenzone nicht betreten, sie dürfen zudem nicht in diese Richtung werfen.
- In der Halle werden Pylonen verteilt, sie dienen als Freimal. Kinder, die an den Pylonen stehen, können nicht getroffen werden.
- Nach Ablauf von 2 Minuten wird gezählt, wer die meisten Strohhalme hat.
- Sollte es einem Kind mit dem Pezziball gelingen, ein anderes Kind zu treffen, muss der Strohhalm auf die Matte zurückgelegt werden.
- Am Ende zählt jeder seine Strohhalme. Dann startet eine neue Runde.

Strohhalmpuzzle

- Die Klasse wird in Gruppen aufgeteilt. Alle Kinder einer Gruppe stellen sich an einer Pylone auf und erhalten eine Unterlage.
- Die Strohhalme liegen auf der gegenüberliegenden Seite bereit.
- Den Kindern wird ein Bild aus Strohhalmen bereitgelegt (Kopiervorlage).
- Die Gruppen erhalten die Aufgabe, das Bild mit Strohhalmen exakt nachzulegen.
- In Form einer Staffel wird ein Strohhalm pro Wegstrecke für die Gruppe erlaufen.
- Die Gruppe, die das Bild zuerst nachlegen kann, hat gewonnen.



Achtung Pezziball!

- die Kinder erhalten Becher, in denen sie ihre Strohhalme sammeln können
- das Spiel als Mannschaftsspiel in Form einer Staffel spielen
- ein Kind, das getroffen wurde, tauscht mit dem Werfenden, der die Strohhalme erhält

Strohhalmpuzzle

- das Strohhalmpuzzle nur eine Minute für alle sichtbar machen; die Kinder merken sich, wie das Puzzle gelegt wurde, und legen es entsprechend nach

Achtung Pezziball!; Strohhalmpuzzle

- die Kinder laufen barfuß, sie greifen die Strohhalme nur mit den Füßen;
- den Rückweg über Einbeinsprünge an eigenen Sammelplatz bewältigen



Sportliche Punkte sammeln



3./4. Klasse



45 Minuten



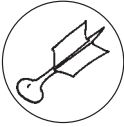
kleiner Kasten, kleine Matten, mehrere Pylonen, Fitnesskartensets, Sternchenaufgaben, ggf. Stoppuhr, ggf. Bälle



Fitnesskartensets je nach Klassengröße mehrmals kopieren und ausschneiden, Sternchenaufgabe(n) kopieren und ausschneiden



Die Kinder trainieren Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.



Fitnessrunde

- Alle Kinder stehen gemeinsam im Kreis. Die 8 Fitnesskarten liegen gestapelt in der Mitte.
- Ein Kind darf die oberste Karte vom Stapel aufdecken und die Übung darauf vormachen, Der Lehrer gibt ggf. Hilfestellung. Alle Kinder machen die Übung entweder am Platz oder im gesamten Hallenbereich nach.
- Auf ein Signal hin stellen sich alle wieder in derselben Reihenfolge in den Kreis; die nächste Karte wird aufgedeckt.

Punkten

- Verschiedene Fitnesskarten werden unter 8–15 Pylonen verteilt. Je nach Klassengröße können die Fitnesskarten doppelt oder dreifach eingesetzt werden.
- Partnerweise laufen die Kinder von Pylone zu Pylone und erledigen die Übungen, die auf den darunterliegenden Karten abgebildet sind.
- Jeder Schüler erhält einen Zettel und einen Stift, um die Punkte zusammenzuzählen.
- Eine Übung muss mehrmals ausgeführt werden (z. B. 10-, 15-, 20-mal).
- Die Kinder erhalten Punkte für ihre Ausführungen, 20 Wiederholungen werden mit 5 Punkten, 15 Wiederholungen mit 3 Punkten und 10 Wiederholungen mit einem Punkt belohnt.
- Ein Team ist fertig, wenn es eine zuvor festgelegte Punktzahl erreicht oder überschritten hat, z. B. 70 Punkte.
- Teams, die fertig sind, erhalten eine Sternchenaufgabe oder dürfen aus mehreren Sternchenaufgaben eine Aufgabe auswählen.



Fitnessrunde

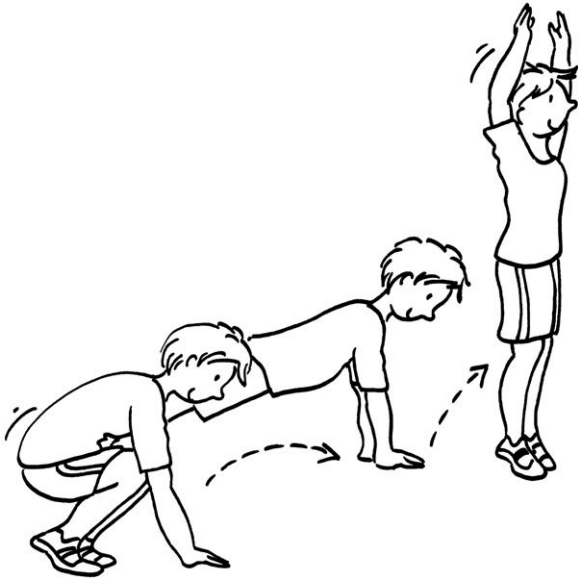
- jede aufgedeckte Übung eine Minute lang ausführen
- den doppelten Kartensatz in der Mitte verdeckt auslegen, die Kinder verteilen sich paarweise oder in Kleingruppen in der Halle; ein Kind läuft zur Mitte und zieht eine Karte; anschließend führen alle die Übung darauf gemeinsam aus

Punkten

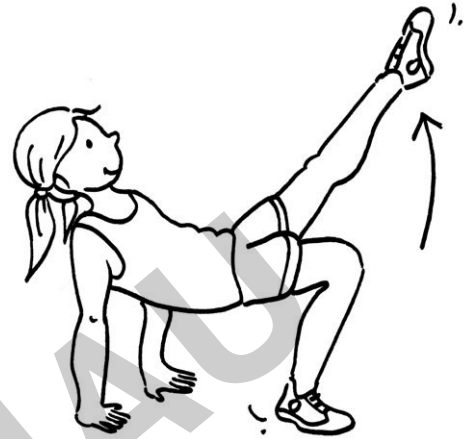
- weitere Fitnessübungen, wie z. B. Hampelmann, Einbeinsprünge, Strecksprünge, Liegestütz oder auch Übungen mit Geräten, auf Karten schreiben; Karten auf diese Weise ergänzen



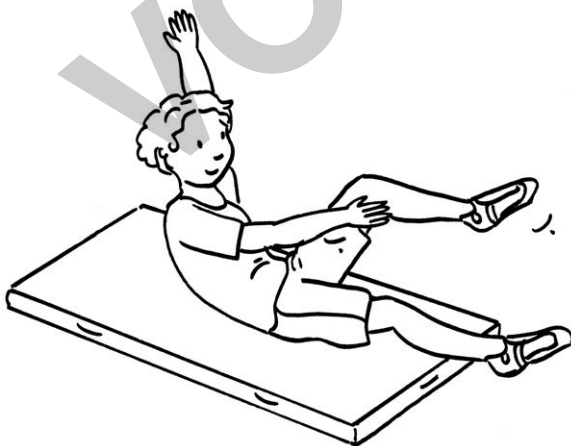
Sportliche Punkte sammeln – Fitnesskartenset 2



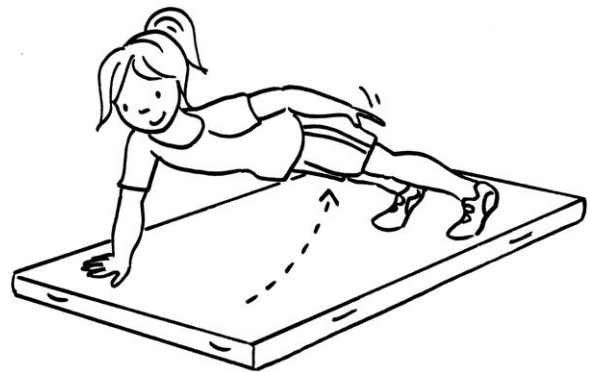
Burpees: Hocke – Liegestütz –
Strecksprung.



Krabbenkicks: Bewege die Beine
gestreckt nach oben.



Zappelnder Käfer: Strecke Arme
und Beine im Wechsel.



Poklatschen: Bewege die Arme im
Liegestütz nach hinten.



Begegnung mit den sieben Zwergen



3. Klasse



45 Minuten



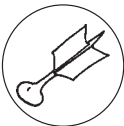
14 Pylonen (alternativ leere Plastikflaschen), Handbälle im Klassensatz, ggf. Kreppband



Die Kinder trainieren das Dribbeln mit dem Ball und das gezielte Passen des Balls.



- Es wird eine Kreppbandlinie im Abstand von ca. 1,5 Metern entlang der Handball-Halbkreislinie geklebt. Sollte es keine Halbkreislinien geben, können diese auch mit Kreppband auf dem Boden gekennzeichnet werden.
- Zur Einstimmung kann vor der Stunde das Märchen von Schneewittchen und den sieben Zwergen erzählt werden.



Rettet Schneewittchen!

- Sieben Kinder stellen sich auf die Kreppbandlinie („die sieben Berge“). Ein Kind ist „Schneewittchen“ und befindet sich hinter den sieben Bergen im Torraum. Die anderen Kinder werden zu Prinzen. Sie erhalten jeweils einen Handball und stellen sich auf der anderen Hallenseite hintereinander auf.
- Aufgabe jedes Prinzen ist es, mit dem Ball in Richtung Torraum zu dribbeln und diesen aus einer Hand so über die sieben Berge oder an ihnen vorbeizuworfen, dass Schneewittchen den Ball fangen kann.
- Schneewittchen darf die Handball-Halbkreislinie nicht überschreiten. Gelingt es ihr, den Ball direkt zu fangen, tauscht sie mit dem Prinzen.
- Sollte einer der „Berge“ den Ball fangen oder der Ball auf dem Boden aufkommen, muss sich der Prinz wieder hinter den anderen Prinzen anstellen.

Zipfelmützen-Jagd

- Jeweils 7 Pylonen werden in den beiden sich gegenüberliegenden Handballtorräumen verteilt. Es werden 2 Mannschaften gebildet.
- Zu Beginn des Spiels erfahren die Kinder, dass auf jeder Seite die sieben Zipfelmützen der Zwerge sichtbar sind. Ziel jeder Mannschaft ist es, die Zipfelmützen der gegnerischen Mannschaft mit dem Ball abzuwerfen. Dabei dürfen sie die Torraumlinie nicht überschreiten.
- Bevor es losgehen kann, stehen beide Mannschaften in ihrer Hallenhälfte bereit. Eine Mannschaft beginnt und startet mit dem Anwurf von der Mitte aus. Dazu befindet sich ein Spieler mit mindestens einem Fuß auf der Mittellinie im Mittelkreis und wirft den Ball an einen Spieler aus seiner Mannschaft.
- Sobald ein Spieler den Ball erhält, muss er stehen bleiben. Mit dem Ball darf nicht gedribbelt werden. Nur die Spieler ohne Ball dürfen laufen.
- Wurde eine der Zipfelmützen einer Mannschaft getroffen, darf diese Mannschaft die nächste Runde mit einem Anwurf beginnen.



Rettet Schneewittchen

- mehrere Pylonen vor den sieben Bergen aufstellen; die Prinzen entscheiden sich für eine Pylone, um von dort den Ball abzuwerfen

Zipfelmützen-Jagd

- Mit dem Ball darf auch gedribbelt werden.



Linien-Zirkel



4. Klasse



45 Minuten



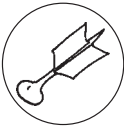
mehrere Seilchen, mehrere Pylonen, Kreppband, Warm-up-Karten, Zirkelkarten, Zahlenkärtchen, ggf. Linienbild sowie Stifte und Lineale im Klassensatz



Die Kinder trainieren ihre Sprint-, Sprung- und Koordinationsfähigkeit.



Warm-up-Karten kopieren und ausschneiden, 6 von 8 Zirkelkarten kopieren, Zahlenkärtchen von 1–6 erstellen, ggf. Linienbild im Klassensatz kopieren



Startphase (Warm-up)

- Die Warm-up-Karten werden in einer Hallenhälfte aufgehängt oder an Pylonen ausgelegt. Das dazu benötigte Material wird bereitgelegt.
- Die Kinder können sich eine Warm-up-Karte auswählen und die darauf angegebenen Übungen ausführen.
- Während die Kinder das Warm-up machen, können die Stationen für den Linien-Zirkel vorbereitet werden. Gegebenenfalls können die Kinder beim Aufbau behilflich sein (vgl. S. 2).

Linien-Zirkel

- Die Stationen werden nacheinander erklärt und ggf. von Schülern demonstriert.
- Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe beginnt an einer Station. Die Kinder führen dabei eine Übung aus und stellen sich dann wieder hinten an. Nach ca. 3 Minuten wird das Signal zum Wechseln gegeben. Dann wechseln die Gruppen in der vorgegebenen Reihenfolge an die nächste Station.
- Sollte noch Zeit bleiben, kann eine zweite Vergleichsrunde gestartet werden.



Warm-up

- die Schüler nehmen die Warm-up-Karten mit nach Hause, um ein Warm-up vorzubereiten; zu Beginn der Stunde werden einzelne Schüler zu „Warm-up-Experten“, sie leiten die Klasse an, indem sie bestimmte Übungen vormachen

Linien-Zirkel

- nach 3 Minuten Bewegungszeit an den Stationen joggen die Kinder immer eine Minute um ein abgestecktes Feld, bevor sie an die nächste Station wechseln
- den Kindern jeweils ein Linienbild, einen Stift und ein Lineal austeilen; pro Sprungbahn/-übung, die ein Kind hinter sich gebracht hat, darf eine Linie auf dem Linienbild eingezeichnet werden (die Linien werden in der Reihenfolge von 1–100 gezeichnet)



Hoch hinaus



3. / 4. Klasse



45 Minuten



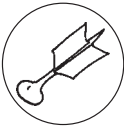
Kletterwand, alternativ 2 Sprossenwände und Matten als Unterlage, Kreppband, ggf. Stoppuhr, 2 Kletter-Puzzles



Die Kinder trainieren ihre Kraft, Koordination, Körperwahrnehmung und Balance.



Kletter-Puzzle zweimal kopieren, auf Pappe kleben, laminieren und ausschneiden



Zeit-Klettern

- Die Kinder stehen zu zweit oder zu dritt nebeneinander an einer Startlinie vor der Kletter-/Sprossenwand. Der Lehrer zählt langsam von 10 bis 0.
- In dieser Zeit klettern die Kinder eine frei gewählte Strecke hoch und zurück. Sie versuchen, bei 0 wieder an der Startlinie zu sein.

Team-Treffen

- Für dieses Spiel müssen 2 Sprossenwände direkt nebeneinander angebracht sein. Es werden 2 Teams gebildet. Aus jedem Team stehen 3 Kinder an ihrer Kletter-/Sprossenwand bereit.
- Auf ein Signal klettern alle 6 Kinder gleichzeitig hoch und müssen sich kreuzen, um an der Kletter-/Sprossenwand des anderen Teams wieder hinunterzuklettern.

Kletter-Puzzle

- Es werden 2 Teams gebildet. Die Kinder eines jeden Teams erhalten Puzzleteile. Diese Puzzleteile bringt einer nach dem anderen mit Kreppband so hoch wie möglich an der Kletter-/Sprossenwand an.
- In der nächsten Runde werden die Wände getauscht.
- Nun ist es Aufgabe der Teams, nacheinander nach oben zu klettern, um immer ein Puzzleteil zu nehmen und dieses nach unten zu bringen. Gemeinsam wird das Puzzle zusammengelegt.

Aufpassen.

- Auf der Sprossenwand werden die Kontaktstellen für die Füße mit Klebeband markiert. Beim Hochklettern dürfen die Füße nur diese Stellen berühren. Die Hände dürfen frei eingesetzt werden.
- An der Kletterwand wird eine Farbe vorgegeben. Die Kontaktknöpfe dieser Farbe dürfen mit den Füßen berührt werden.



Countdown-Klettern

- eine Zeit von 30 Sekunden/einer Minute vorgeben; die Kinder versuchen, in dieser Zeit so oft wie möglich eine bestimmte Strecke zu klettern

Kletter-Puzzle

- in der Weihnachtszeit anstelle der Puzzleteile z. B. Geschenke oder eigens verfasste Neujahrswünsche an die Wand anbringen



Kinder erfahren gerne mehr zu verschiedenen Grifftechniken, z. B. mit Daumen und Zeigefinger den Holm umschließen, Zweifinger-/Einfingergriff, Untergriff, Fingerspitzengriff etc.