

## Vorwort / Einleitung

### Allgemeine Materialien

M1 Mein Bewegungstagebuch .....	7
M2 Hinweise zur Arbeit mit dem Bewegungsbaustein und dem Tagebuch .....	8
M3 Erste Überlegungen zu deinem Bewegungstagebuch .....	9
M4 Überlegungen zum Abschluss der Arbeit mit dem Bewegungstagebuch .....	10
M5 Hinweise zur Leistungsbewertung .....	11

### Seilspringen

Was kann ich schon? .....	12
Station 1: Wie springe ich Seil? – das Wichtigste zum Seilspringen.....	13
Station 2: Mehr als einfach nur springen – erste Tricks.....	14
Station 3: Mehr als einfach nur springen – coole Tricksprünge.....	15
Station 4: Ich fordere mich selbst heraus – mit meiner eigenen Seilspring-Challenge .....	16
Station 5: Ich fordere mich selbst heraus – mit meiner eigenen Choreografie.....	17
Meine Ergebnisse beim Seilspringen.....	19

### Jonglieren

Ich habe keine Jonglierbälle?! – Bastelanleitung .....	20
Was kann ich schon? .....	21
Station 1: Mit einem Ball auf dem Weg zum Jongleur .....	22
Station 2: Mit zwei Bällen auf dem Weg zum Jongleur .....	23
Station 3: Jonglieren mit drei Bällen und Pause .....	24
Station 4: Mit drei Bällen auf dem Weg zum Jongleur .....	25
Station 5: Ich fordere mich selbst heraus – Challenge .....	26
Station 6: Erste Jongliertricks .....	27
Meine Ergebnisse beim Jonglieren .....	28

### Tricks mit dem Ball

Was kann ich schon? .....	29
Station 1: Einfache Balltricks mit der Hand .....	30
Station 2: Coolere Balltricks mit der Hand .....	31
Station 3: Einfache Balltricks mit dem Fuß und dem Bein .....	32
Station 4: Coolere Balltricks mit dem Fuß und dem Bein .....	33
Station 5: Ich fordere mich selbst heraus – mit meiner eigenen Challenge.....	34
Station 6: Ich fordere mich selbst heraus – mit meiner eigenen Freestyle-Präsentation .....	35
Meine Ergebnisse bei den Tricks mit dem Ball .....	37

### Fitness

Was kann ich schon? .....	38
Lernplakat zum Fitness-Selbsttest .....	40
Lernplakat zur Vorbereitung und Durchführung der Fitness-Workouts .....	41
Dein Fitness-Laufzettel .....	42
Station 1: Crunches – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	43
Station 2: Liegestütz – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	43
Station 3: Jumping Jacks – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	44
Station 4: Mountain Climbers – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	44
Station 5: High Knees – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	45
Station 6: Burpees – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	45
Station 7: Inch Worm/Raupe – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	46
Station 8: Squats – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	46
Station 9: Workout oft he day (WOD) – Wie trainiere ich? .....	47
Station 10: Dein eigenes Workout of the day .....	48
Überprüfung meiner Fitness-Ziele.....	49
Meine Ergebnisse beim Fitness-Training .....	50

## Vorwort

Liebe Kolleg\*innen,

eines unserer Hauptanliegen als Sportlehrkräfte ist es, den Kindern Spaß an Bewegung, Spiel und Sport zu vermitteln sowie vielfältige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. Denn ansteigende Medienzeiten, eine veränderte Umwelt und verdichtete Lebenswelten der Kinder führen zu immer geringer werdenden Bewegungsmöglichkeiten und -anlässen. Mithilfe dieser Materialien möchten wir Sie unterstützen, die Kinder anzuregen, den Spaß an Bewegung und Sport beizubehalten und zu fördern, neue Aktivitäten auszuprobieren und auch eigene Ideen einzubringen. Die Schüler\*innen werden dazu aufgefordert, Bewegungserfahrungen in der Schule und ggf. auch zu Hause **selbstgesteuert und individualisiert** zu entwickeln und zu erweitern. Dazu möchten wir Ihnen unser Bewegungstagebuch als Hilfe an die Hand geben.

Das **Bewegungstagebuch** soll die Kinder – abhängig von ihren individuellen Voraussetzungen – dabei unterstützen und begleiten, diese Erfahrungen durch gezielte Selbstbeobachtungen bewusst werden zu lassen. Die Kinder können ihren Bewegungsbaustein dank der vielfältigen **Arbeits- und Selbstlernmaterialien** in der Schule und zu Hause selbstgesteuert durchführen. Als zentrales Element zur Dokumentation des eigenen Lernprozesses dient dabei das eigentliche **Bewegungstagebuch in tabellarischer Form (M1)**.

Mithilfe von **Selbsteinschätzungen und -diagnosen** („Was kann ich schon?“) legen die Kinder selbstgesteuert individuelle Ziele fest, arbeiten an ihren Bewegungsfertigkeiten (Stationen), suchen sich verschiedenartige Herausforderungen („Challenges“) und reflektieren ihre Erfahrungen („Meine Ergebnisse“).

Für den Einsatz im Unterricht werden auch Vorschläge zur **Leistungsbewertung (M5)** gegeben. Auch hier sollen die Schüler\*innen mit einbezogen werden, indem sie ihren Lernerfolg am Ende ihres Lernprozesses präsentieren und demonstrieren können.

Bevor wir Hinweise zum konkreten Einsatz des Bewegungstagebuchs im Unterricht beschreiben, möchten wir Ihnen noch unsere **zentralen didaktisch-methodischen Hinweise** mit auf den Weg geben:

### Zentrale didaktisch-methodische Hinweise

- Je mehr Mitspracherecht die Kinder haben, desto höher sind Motivation und Akzeptanz (hier kann nach Vorlieben, Lerntempo und -bereitschaft differenziert werden).
- Auch vor diesem Hintergrund soll den Schüler\*innen bewusst gemacht werden, dass die individuelle Bezugsnorm im Rahmen der Leistungsbewertung und -beurteilung im Vordergrund stehen sollte.
- Die Präsentation des Gelernten und/oder Verbesserten spielt eine wichtige Rolle für die Schüler\*innen, um ihre individuellen Lernerfolge unter Beweis stellen zu können. Die Kinder sind stolz auf ihre Ergebnisse!
- Gemeinsames Lernen im Team oder in Kleingruppen sollte in den Unterrichtsstunden ermöglicht werden, um in der Zusammenarbeit gegenseitig von den jeweiligen Lernprozessen profitieren zu können.
- Schwierigkeiten, die während der Lernprozesse auftreten, müssen unbedingt thematisiert werden. Anregungen dazu bieten die Reflexionsfragen. Gleichzeitig können durch Beobachtung der Weiterarbeit innerhalb der Sportstunden Schwierigkeiten aufgedeckt und je nach Situation in einem gemeinsamen Gespräch oder individuell gelöst werden.





## M4 Überlegungen zum Abschluss der Arbeit mit dem Bewegungstagebuch

Nun hast du einige Wochen mit dem Bewegungstagebuch gearbeitet. An dieser Stelle sollst du dir dazu noch einmal rückblickend Gedanken machen.

Hast du dich während der Arbeit mit dem Bewegungstagebuch mehr bewegt als sonst?

viel mehr als sonst

etwas mehr als sonst

nicht mehr als sonst

Erkläre kurz, warum:

---

---

Betrachte die letzte Spalte deines Bewegungstagebuchs. Wie ging es dir jeweils nach der Bewegung?

eher besser als vorher

eher schlechter als vorher

eher gleich

Erkläre kurz, warum:

---

---

Was hat dir während der Arbeit mit dem Bewegungstagebuch und dem Bewegungsbaustein am besten gefallen? Begründe deine Antwort kurz.

---

---

Wie war die selbstständige Arbeit mit den Stationskarten für dich?

einfach

anstrengend

in Ordnung

zu schwierig

Erkläre kurz, warum:

---

---



## Bewegungsbaustein Seilspringen

### Station 2: Mehr als einfach nur springen – erste Tricksprünge

Den Grundsprung beherrschst du nun schon recht sicher. An dieser Station kannst du erste Tricksprünge ausprobieren und üben.

Wenn der Trick nicht sofort funktioniert: Probiere den Trick-sprung zunächst ohne Seil aus.

Suche dir mindestens drei verschiedene Tricksprünge aus und übe sie.

#### Grundsprung auf einem Bein

Springe den bekannten Grundsprung auf nur einem Bein. Suche dir aus, mit welchem Bein du beginnen möchtest: Springe zunächst mehrfach hintereinander auf einem Bein. Wechsle dann auf das andere Bein.

#### Sprung mit Hüftdrehung (*Twister*)

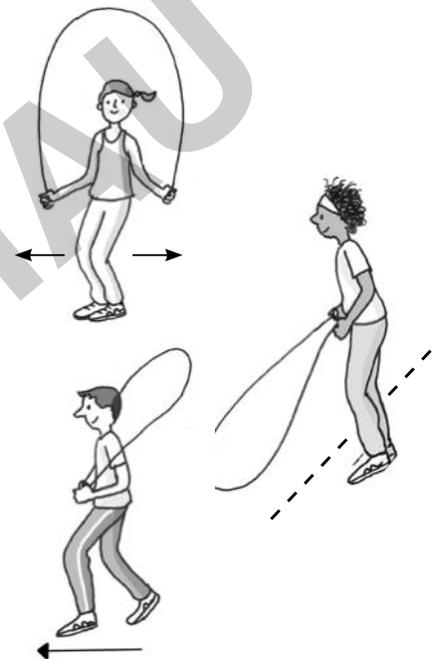
Springe den bekannten Grundsprung. Drehe beim Springen deine Hüfte im Wechsel nach rechts und links. Dabei bleiben deine Beine zusammen und der Blick bleibt nach vorne gerichtet.

#### Glockensprung (*Bell*): Vor und zurück

Springe den Grundsprung. Springe dabei wie eine schwingende Glocke im Wechsel über eine (gedachte) Linie nach vorne und nach hinten. Dabei bleiben deine Beine zusammen und der Blick bleibt nach vorne gerichtet.

#### Laufschritt (*Jog Step*)

Jogge bei diesem Tricksprung auf der Stelle. Nach jedem Schritt auf der Stelle erfolgt ein Seildurchschlag.



Mache zwischendurch Pausen und probiere unterschiedliche Geschwindigkeiten aus.



Vergiss nicht, deine Übungseinheit in dein Bewegungstagebuch einzutragen. Trage in die Ergebnisspalte deines Bewegungstagebuchs ein, welche Sprünge du heute geschafft hast.

#### So geht es weiter:

Wenn du schon mindestens drei Tricksprünge dieser Station beherrschst, bist du bereit für noch coolere Tricks – weiter geht es mit Station 3.



## Bewegungsbaustein Seilspringen

3. Übe deine Choreografie so oft, bis du dich ganz sicher fühlst.

4. Sprich mit deiner Lehrkraft, wann und wem du deine Choreografie präsentieren kannst.

Wenn du noch Zeit hast, kannst du deine Sprungfolge mit passender Musik ergänzen. Wähle in Absprache mit deiner Lehrkraft ein Lied aus, zu dem du deine Choreografie präsentieren möchtest.

Die Musik sollte das Tempo von 120–130 BPM („beats per minute“/ „Schläge pro Minute“) haben.

Du hast deine Choreografie präsentiert? Gut gemacht! Überlege und kreuze an, wie du dich bei der Präsentation gefühlt hast (du kannst mehrere Kreuze machen).

Stolz

Enttäuschung

Freude

weitere Gefühle: \_\_\_\_\_

Aufregung

Begründe kurz deine Antworten.

---

---



Vergiss nicht, deine Übungseinheit in dein Bewegungstagebuch einzutragen. Trage in die Ergebnisspalte deines Bewegungstagebuchs den Stand deiner Choreografie ein.

**So geht es weiter:**

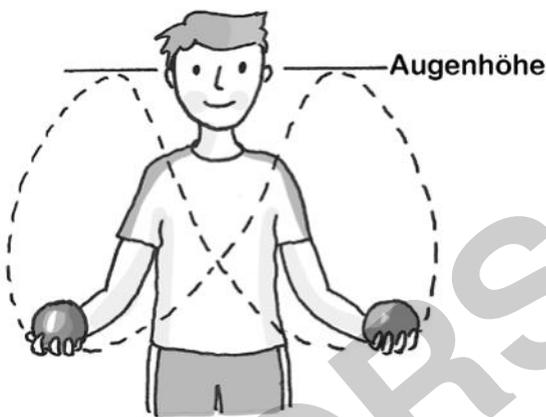
*Du hast noch Lust und Zeit, eine weitere Herausforderung anzunehmen? Dann geht es mit Station 4 weiter, wenn du diese noch nicht gemacht hast.*



## Station 2: Mit zwei Bällen auf dem Weg zum Jongleur

Nun bist du bereit, das Jonglieren mit einem zweiten Ball zu üben.

1. Nimm in jede Hand einen Jonglierball.
2. Denke an die richtige Ausgangsstellung: gerader Stand, angewinkelte Unterarme, Bälle auf Hüfthöhe.
3. Wirf den Ball mit deiner starken Hand vor dem Körper schräg in die gegenüberliegende obere Ecke des gedachten Rahmens. Direkt danach wirfst du den zweiten Ball mit deiner schwächeren Hand schräg nach oben. Fange die herunterfallenden Bälle mit der jeweils anderen Hand wieder auf.



Achte darauf, dass du die Bälle ungefähr bis auf Stirnhöhe wirfst. Es ist ganz normal, wenn dir die Bälle beim Üben am Anfang häufig herunterfallen. Gib nicht auf!

Hast du einen Tipp für deine Mitschülerinnen und Mitschüler, bei denen das Jonglieren mit zwei Bällen noch nicht so gut funktioniert? Schreibe ihn auf.

---

---

---



Vergiss nicht, deine Übungseinheit in dein Bewegungstagebuch einzutragen. Trage in die Ergebnisspalte deines Bewegungstagebuchs ein, wie gut du mit zwei Bällen schon jonglieren kannst.

**So geht es weiter:**

Gelingt dir das Jonglieren mit zwei Bällen, arbeite mit Station 3 weiter.



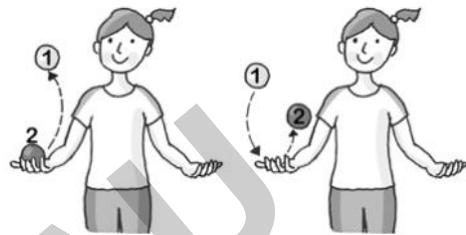
## Station 6: Ich fordere mich selbst heraus – erste Jongliertricks

Übe alle Tricks, die du lernst, unbedingt immer mit beiden Händen.

Wenn du das Jonglieren mit drei Bällen schon mehrmals geschafft hast, bist du genau richtig an dieser Station!  
Hier kannst du erste Tricks kennenlernen und üben.

### Mit zwei Bällen in einer Hand

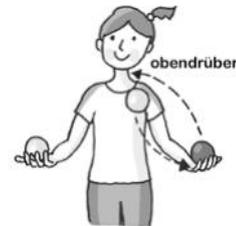
1. Halte zwei Bälle in einer Hand.
2. Wirf nun den ersten Ball in einem Bogen nach oben über Kopfhöhe.
3. Direkt danach folgt der zweite Ball, den du dem ersten Ball hinterherwirfst, bevor du diesen wieder fängst. Die Hand macht eine kleine Kreisbewegung.
4. Wiederhole das Muster ohne Pausen.
5. Übe diesen Trick auch mit deiner schwächeren Hand.



Beherrscht du dieses Wurfmuster, hast du die Grundlage für das Jonglieren mit vier Bällen schon gelernt!

### Mit drei Bällen – ein Ball außenrum

1. Jongliere mit drei Bällen.
2. Normalerweise wirfst du immer in einem gedachten Rahmen schräg in die obere Ecke. Wirf nun einen Ball zu einem Zeitpunkt deiner Wahl außen um den Rahmen herum.
3. Jongliere direkt ohne Pause weiter. Diesen Trick kannst du immer wieder mit jeder Hand einbauen.



### Du willst noch weitere Tricks lernen?

Du willst noch weitere Tricks lernen? Denke dir eigene Tricks aus oder recherchiere mithilfe deiner Suchmaschine unter folgenden Stichworten: „einfache Jongliertricks“, „Jongliertricks für Anfänger“.

Beschreibe kurz deinen ausgewählten Trick, den du üben möchtest:

---



---



Vergiss nicht, deine Übungseinheit in dein Bewegungstagebuch einzutragen. Trage in die Ergebnisspalte deines Bewegungstagebuchs ein, welche Tricks du geschafft hast.

### So geht es weiter:

Du hast noch Lust und Zeit, eine weitere Herausforderung anzunehmen? Wenn du schon viele Tricks beherrscht, bereite eine kleine Präsentation vor oder arbeite mit Station 5 weiter, wenn du diese noch nicht gemacht hast.



## Station 3: Einfache Balltricks mit dem Fuß und dem Bein

Hier sind einige Tricks für dich, die du mit dem Ball deiner Wahl üben kannst.

Wenn du einen Trick nicht sofort kannst, übe ihn erst mehrfach, bevor du mit einem neuen Trick beginnst.

### **Balltrick 1: Vom Oberschenkel zurück in die Hände**

Lasse den Ball vor dem Körper fallen und spiele ihn mit dem Oberschenkel zurück in deine Hände. Dabei wird das Bein angewinkelt.

### **Balltrick 2: Vom Fuß zurück in die Hände**

Wie Balltrick 1 – nur mit dem Fuß: Lasse den Ball vor dem Körper fallen und spiele ihn mit dem Fuß zurück in deine Hände. Versuche es mit beiden Füßen abwechselnd.

### **Balltrick 3: Rückenschaukel**

Lege dich in Rückenlage auf den Boden, klemme den Ball dabei zwischen die Füße. Hebe die Beine an, ziehe sie über den Körper in Richtung Kopf und lege den Ball neben oder hinter dem Kopf ab.

### **Balltrick 4: Balancieren**

Lege den Ball auf deinen Fuß und balanciere ihn aus. Ziehe dabei die Zehen Richtung Knie, damit der Ball zwischen Schienbein und Fuß liegt.

### **Balltrick 5: Von einem Fuß zum anderen**

Lege den Ball zwischen deine Füße. Spiele ihn immer wieder vom linken zum rechten Fuß und wieder zurück. Erhöhe dein Tempo.



Vergiss nicht, deine Übungseinheit in dein Bewegungstagebuch einzutragen. Trage in die Ergebnisspalte deines Bewegungstagebuchs ein, welche Balltricks du heute geschafft hast.

### **So geht es weiter:**

Wenn du diese Tricks alle sofort ohne Üben kannst oder du dir einige Tricks durch viel Übungszeit erarbeitet hast, wechsele die Station. Behalte bei der Anzahl und Auswahl der Tricks deine Zielsetzung im Blick.





Ich kann \_\_\_\_\_ Mountain Climbers/Bergsteiger in einer Minute durchführen.

Hast du zwischendurch Pausen gemacht?

ja   
nein

Ich laufe \_\_\_\_\_ Shuttle-Sprints/Linienläufe in einer Minute.

Hast du zwischendurch Pausen gemacht?

ja   
nein

Mein Fitness-Ziel ist es, ... (Kreuze mindestens ein Ziel an!)

die drei Fitness-Übungen aus dem Selbsttest jeweils eine Minute lang ohne Pause ausführen zu können.

mehr Wiederholungen der Fitness-Übungen aus dem Selbsttest in einer Minute zu schaffen.

weitere Fitness-Übungen eine Minute lang ohne Pausen ausführen zu können.

Nimm dir nicht zu viel vor.  
Überlege dir erreichbare Ziele. Mehr geht danach immer noch!

eigene Zielsetzung: \_\_\_\_\_

## So geht es weiter:

*Starte nun das Fitness-Training an den Stationen: Laufe alle Stationen ab. Die Reihenfolge spielt keine Rolle. Suche dir möglichst eine freie Station!*

*Überlege dir für jede Station, in welcher Ausführung du die jeweilige Übung durchführen kannst: Basisübung, Variation 1 (leichter) oder Variation 2 (schwerer). Trage deine Ausführung in den Fitness-Laufzettel ein.*



## Station 3: Jumping Jacks – Welche Ausführung ist die richtige für mich?

**Basisübung Jumping Jacks – ohne Armbewegung:** Stelle dich aufrecht mit geschlossenen Beinen in die Ausgangsstellung. Dabei liegen die Arme seitlich eng am Körper. Springe nun in eine leichte Grätschposition. Springe wieder in die Ausgangsstellung zurück.



**Variation 1 – ohne Springen:** Stelle dich aufrecht mit geschlossenen Beinen in die Ausgangsstellung. Dabei liegen die Arme seitlich eng am Körper. Tippe erst mit dem rechten Fuß weit nach außen und stelle ihn wieder zurück, tippe anschließend mit dem linken Fuß weit nach außen und stelle ihn wieder zurück. Führe mit jeder Fußbewegung die Arme gleichzeitig gestreckt nach oben über den Kopf und anschließend wieder zurück.



**Variation 2 – mit Armbewegung:** Wie die Basisübung – führe aber die Arme gleichzeitig gestreckt nach oben über den Kopf und wieder zurück. Springe wieder in die Ausgangsstellung zurück.



## Station 4: Mountain Climbers – Welche Ausführung ist die richtige für mich?

**Basisübung – Mountain Climbers:** Beginne in der klassischen Liegestütz-Position. Die Arme stehen gerade unter den Schultern. Ziehe nun abwechselnd mit einer leichten Sprungbewegung das rechte und linke Knie unter die Brust in Richtung deiner Ellenbogen und wieder zurück.

*Steuere die Anstrengung deiner Übung zusätzlich über das Tempo!*



**Variation 1 – ohne Sprungbewegung:** Wie die Basisübung – ziehe abwechselnd das rechte und linke Knie ohne Sprungbewegung unter die Brust und wieder zurück.



**Variation 2 – diagonal:** Wie die Basisübung – ziehe abwechselnd mit einer leichten Sprungbewegung das rechte und linke Bein diagonal unter die Brust und wieder zurück.

