

1	EINLEITUNG	4
2	WAS SIND BEWEGUNGSFELDER?	5
2.1	Bewegungsfelder	5
2.2	Pädagogische Perspektiven	5
2.3	Kompetenzen	7
3	SPIELEN	9
4	PRAXIS	12
4.1	Einteilung in Paare und Gruppen	12
4.2	Reflexionsmethoden	12
4.3	Klassenstufen 1 und 2 – Spiele ohne Ball	14
4.3.1	Doppelstunde 1: Gemeinsam sind wir stark!	14
4.3.2	Doppelstunde 2: Märchenhafte Spiele	15
4.3.3	Weitere Spielideen	16
4.4	Klassenstufe 1 und 2 – Spiele mit Ball	18
4.4.1	Doppelstunde 1: Mein Ball und ich	18
4.4.2	Doppelstunde 2: Ballkünste zu zweit	19
4.4.3	Doppelstunde 3: Einfach ballaballa!	20
4.4.4	Weitere Spielideen	21
4.5	Klassenstufe 3 und 4 – Spiele ohne Ball	26
4.5.1	Doppelstunde: Wäscheklammer, Bierdeckel und Co.	26
4.5.2	Weitere Spielideen	27
4.6	Klassenstufe 3 und 4 – Spiele mit Ball	30
4.6.1	Doppelstunde 1: Mit Hand und Fuß	30
4.6.2	Doppelstunde 2: Der Flipperautomat	31
4.6.3	Doppelstunde 3: Wir werden Handballstars!	32
4.6.4	Weitere Spielideen	33
	Literaturverzeichnis	41
	Anhang	43

1 Einleitung

Spielen ist ein wichtiger Bestandteil des kindlichen Alltags. Im Spiel werden nicht nur Probleme gelöst, sondern die Kinder kommen auch ihrem natürlichen Bewegungsdrang nach. Spielen fördert besonders die Sozialkompetenz, da die Kinder in Mannschaftsspielen miteinander kooperieren und sich an Regeln halten müssen. Spielen ist als obligatorisches Bewegungsfeld im Lehrplan verankert. Deswegen sollte auch im Sportunterricht möglichst oft gespielt werden – zum Aufwärmen, zum Stundenabschluss oder eben die komplette Sportstunde!

Leider fehlen manchmal die Ideen, es werden immer wieder dieselben Spiele zum Aufwärmen oder zum Abschluss gespielt und „immer nur Fußball“ sollte eben auch nicht sein.

Die in dieser Broschüre erhaltenen kompletten Stundenentwürfe eignen sich zur Durchführung dieses Bewegungsfeldes und liefern viele kreative Spielideen zur Planung weiterer Stunden. Außerdem eignen sie sich als Aufwärm- oder Abschlussspiele in anderen Bewegungsfeldern.

Die Spiele und Stundenplanungen sind nicht darauf ausgelegt, ein Sportspiel wie Fußball oder Handball mit allen Regeln, Techniken und Taktiken zu erlernen. Stattdessen sollen die Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen mit und ohne Ball mit Hand und Fuß unter Einhaltung einfacher Spielregeln machen. Die spielsportartübergreifenden Spiele können, teilweise mit kleinen Abwandlungen, als Hinführung zum Handball, Fußball oder Volleyball eingesetzt werden. Spiele, die sich besonders zur Hinführung einer spezifischen Sportart eignen, sind im Titel mit kleinen Symbolen versehen:

Volleyball =  Basketball =  Fußball =  Handball = 

Egal, ob Sie ein alter Hase sind oder fachfremd Sport unterrichten – Spielen ist ganz einfach und macht nicht nur den Kindern Ihrer Klasse Spaß!

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 in einigen Bundesländern 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
- 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 Gesundheit bringen 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 Spielen

Wir alle wissen selbstverständlich, was Spielen ist und bedeutet. Es versteht sich von selbst, indem man es tut. Und sind nicht gerade die Kinder Profis des Spiels? Was aber verstehen Sie als Lehrperson unter Spielen und was verstehen die Kinder ihrer Klasse darunter? Für die Kinder ist es das Schönste, es macht natürlich mehr Spaß, als Hausaufgaben zu machen. Und Sie wissen, dass es das Wichtigste für ihr zukünftiges Leben ist, denn Kinder begreifen mit allen Sinnen ihre Welt im Spielen: freiwillig, selbstbestimmt, selbsttätig, kreativ und mit großer Freude (Ehni 2003: S. 293–294). Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist das Spielen für Kinder also essenziell. Es hat eine Sozialisationsfunktion, mit deren Hilfe sich die Kinder an Normen, Rollen und Verhaltensweisen ihrer Gesellschaft anpassen lernen. Die Kinder erproben das soziale Miteinander, sie nehmen Rollen ein, besprechen und befolgen Regeln. Durch das Spiel können Konflikte (auch aus dem Alltag) spielerisch gelöst werden, ohne reale Folgen fürchten zu müssen. Die Kinder entwickeln hierbei verschiedene Handlungsstrategien, auch durch mehrmaliges Wiederholen einer bestimmten Konfliktsituation. Durch eigenes Erfinden von Spielen kommen kreatives und fantasievolles Handeln zum Tragen (Grupe 2000: S. 153–155). Zimmer (2012: S. 82–86) betont die Zweckfreiheit, intrinsische Motivation und Spaß am Spiel. Es wird eine Quasirealität hergestellt, ein Moment außerhalb des Lebensernstes. Es werden fiktive Situationen geschaffen, oft mit symbolischer Bedeutung. Erlebnisse und Erinnerungen können im Spiel verarbeitet werden. Das Spielverhalten im Grundschulalter drückt sich besonders in der Vorliebe für Regel-, Staffel- und Wettkampfspiele aus. Auch das Ausprobieren neuer Geräte steht in dieser Altersspanne hoch im Kurs (Seewald 2007: S. 71–72).

Durch Mannschaftsspiele wird die Zugehörigkeit zu einer Mannschaft als freudvoll empfunden, die Kinder identifizieren sich in der Regel sehr schnell mit ihrem Team (Lange & Sinning 2018: S. 9).

Gerade das Spielen mit dem Ball spricht mit seinen vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten das Explorationsvermögen und die Freude am Experimentieren der Kinder an. Ein weiterer Vorteil des Spielens mit dem Ball ist, dass ohne große Vorkenntnisse die großen Sportspiele wie Fußball oder Handball in einer einfachen Variante begonnen und die sportspielspezifischen Fertigkeiten während des Spielens erlernt werden. Dies fördert das Interesse der Kinder und erleichtert so deren Beteiligung am Lernprozess (z. B. Mitentscheidung von Material, Spielraum oder Regeln). Ebenso ist der offene Ausgang bei (Ball-)Spielen für große Spannung verantwortlich. Deswegen müssen möglichst gerechte Ausgangssituationen für alle geschaffen werden, wie z. B. gleich starke Gruppen bzw. Partnerinnen und Partner sowie die Anpassung der Spielflächengröße an den Leistungsstand (Lange & Sinning 2018: S. 9).

In einer sportartübergreifenden Ballschule (ABC des Spielenslernens) sollen breite Spiel- und Bewegungserfahrungen vermittelt werden. Diese basieren auf den drei methodischen Grundpfeilern

A: Spielerisch-situationsorientiert: Vielfalt, Experimentieren und Ausprobieren stehen hier im Vordergrund. Die Kinder lernen im freien Spiel, Situationen richtig wahrzunehmen und (vor)taktisch zu verstehen und entwickeln ein sportliches Verständnis für den Umgang mit Spielregeln.

B: Fähigkeitsorientiert: Koordinative Fähigkeiten werden als Grundlage dafür geschult, um motorische Fertigkeiten zu erlernen, zu kontrollieren und zu variieren.

C: Fertigkeitenorientiert: Dies beschreibt das Zusammenfügen aller möglichen Spielfertigkeiten – es werden hier also unspezifische Technikbausteine vermittelt (Kröger & Roth 2002: S. 10–12).

3 Spielen

Die Abbildung gibt einen Überblick über das Modell der allgemeinen Ballschule.

	A: Situationsorientiert	B: Fähigkeitsorientiert	C: Fertigungsorientiert
Ziele	Spiele lernen	Verbesserung der Ballkoordination	Verbesserung grundlegender Ballfertigkeiten
Inhalte und Methoden	„reines“ Spielen in sportspielübergreifenden Taktikbausteinen	Üben von sportspielübergreifenden, informationell-motorischen Anforderungsbausteinen	Üben von sportspielübergreifenden Technikbausteinen
Bausteine	Zielbezug ins Ziel treffen Ball zum Ziel bringen Partnerbezug Vorteil herausspielen Zusammenspiel Gegnerbezug Lücke erkennen Gegnerbehinderung umgehen Umgebungsbezug Anbieten und Orientieren	Einfache Ballfertigkeiten + Vielfalt + Druckbedingungen Zeitdruck Präzisionsdruck Komplexitätsdruck Organisationsdruck Variabilitätsdruck Belastungsdruck	Winkel steuern (Schuss/Wurf) Krafteinsatz steuern (Schuss/Wurf) Spielpunkt des Balles bestimmen Laufwege und -tempo zum Ball festlegen sich verfügbar machen Zuspieldirection und -weite vorwegnehmen Abwehrposition vorwegnehmen Laufwege beobachten

Abbildung: Modell der allgemeinen Ballschule (in Anlehnung an Kröger & Roth, 2002, S. 13, S. 15, S. 22, S. 28)

Das ABC des Spielens findet sich im Lehrplan wieder.

Dieser sieht für die Klassenstufen 1 und 2 folgende Inhalte vor, in Klammern werden dessen drei methodische Grundpfeiler angegeben:

- Einfache Lauf- und Fangspiele (A)
- Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichen Bällen sammeln und einfache Ballspiele (B)
- Erlernen elementarer Ballfertigkeiten (B)
- Einfache Zielwurfspiele (A)

Folgende Kompetenzen werden über diese Inhalte gefördert:

- Sachkompetenz (Roll- und Flugverhalten verschiedener Bälle kennenlernen und Regeln anwenden)
- Selbstkompetenz (angemessenes Verhalten bei Sieg/Niederlage)
- Sozialkompetenz (mit Partner spielen, Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen, Gefahren erkennen und beseitigen und kreatives Handeln in offenen Unterrichtssituationen (Ministerium für Bildung Saarland 2011: S. 9).

Der Lehrplan sieht für die Klassenstufen 3 und 4 folgende Inhalte vor, in Klammern werden dessen drei methodische Grundpfeiler angegeben:

- Komplexe Lauf- und Fangspiele (A)
- Vertiefung elementarer Ballfertigkeiten in wettkampfählichen Situationen (B, C)
- Einfache und wechselvolle Mannschaftsspiele (A)

4.5.2 Weitere Spielideen

Promilauf: Die Kinder bilden mehrere Kleingruppen. Jede Gruppe stellt sich in einer Reihe hintereinander auf. Die Gruppen bewegen sich im lockeren Lauf in der Halle. Das jeweils vorderste Kind bekommt ein Schild auf den Rücken geklebt, auf dem der Name einer prominenten Person (z. B. von bekannten Comicfiguren, Fußballern, Schauspielerinnen) steht. Es soll durch Fragen herausfinden, wer es ist. Die anderen Kinder der Gruppe dürfen nur mit Ja oder Nein antworten. Wurde der Name erraten, darf das nächste Kind nach vorne. Geben Sie die Fortbewegungsart vor. Das Spiel fördert Sachkompetenz (Ausdauer), Selbstkompetenz (kreativer Einsatz von Bewegung als Gestaltungsmittel) und Sozialkompetenz (fares Verhalten und Einhalten von Regeln) (Knobloch et al. 2020: S. 47).

Linienfangen: Zwei oder drei Kinder dürfen fangen. Alle Kinder dürfen sich nur auf den Linien bewegen. An drei oder vier Stellen liegt jeweils eine Matte als Freimal, auf dem aber nur ein Kind stehen darf. Kommt ein zweites Kind auf das Freimal, muss das erste Kind wieder weiterlaufen. Bauen Sie Einbahnstraßen, bei denen Start und Ende mit einer Pylone gekennzeichnet ist. Auf der Startpylone liegt ein Tennisball, den ein Kind, wenn es durchlaufen möchte, mitnimmt und auf die Endpylone wieder auflegt. Wenn das Spiel gut beherrscht wird, ordnen Sie den verschiedenen Linienfarben unterschiedliche Fortbewegungsarten zu (Rot = rückwärtslaufen, Blau = Vierfüßlergang usw.). Das Spiel fördert Sachkompetenz (Schnelligkeit, Ausdauer, Reaktion und Orientierung), Selbstkompetenz (Einschätzen von Risiken und Leistung) und Sozialkompetenz (fares Verhalten und Einhalten von Regeln) (Knobloch et al. 2020: S. 31). Das Spiel kann auch mit einem Ball zur Vorbereitung auf ein folgendes Ballspiel genutzt werden (Ball wird geprellt bei Bezug zu Hand- oder Basketball oder Ball wird am Fuß geführt bei Bezug zu Fußball).

Haifangen: In der Mitte der Halle werden zwei Turnmatten aneinandergelegt. Zwei Kinder dürfen fangen und stehen als Haie auf den Matten. Der Rest der Klasse muss das Spielfeld auf ein Startsignal von einer zur anderen Seite überwinden und dabei mit einer Hand eine Matte berühren, ohne von den Haien abgeschlagen zu werden. Zählen Sie hierbei eine Zeit laut herunter, z. B. 15 Sekunden, damit die Kinder nicht vor den Matten warten, sondern zügig durchlaufen. Wer gefangen wird, wird auch zum Hai. Die beiden Kinder, die übrig bleiben, werden in der nächsten Runde die Haie. Das Spiel fördert Sachkompetenz (Schnelligkeit, Ausdauer, Geschicklichkeit und Reaktion), Selbstkompetenz (Einschätzen von Risiken und Leistung) und Sozialkompetenz (fares und friedfertiges Verhalten) (Lange & Klenk 2014: S. 42).

Farbensprint: Die Kinder bilden zwei Mannschaften (bei genügend Material können entsprechend mehr Gruppen gebildet werden). Für jede Gruppe wird ein Viereck aus vier verschiedenfarbigen Hütchen aufgebaut (Abstand der Hütchen zueinander zwischen 1 und 3 m, je nach Leistungsfähigkeit der Kinder). Die Kinder stehen jeweils hintereinander in einer Reihe mit ca. 5 m Abstand zum Viereck. Die Lehrperson gibt eine Farbreihenfolge vor, die das jeweils vorderste Kind möglichst schnell ablaufen soll. In der ersten Runde können Sie zwei Farben nennen, später drei, dann alle vier (z. B. Rot – Gelb, dann Gelb – Grün – Blau, dann Blau – Gelb – Rot – Grün usw.). Wer als Erstes bei der eigenen Mannschaft zurück ist, bekommt einen Punkt. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt. Das Spiel fördert Sachkompetenz (Reaktion, Schnelligkeit und Orientierung), Selbstkompetenz (angemessenes Verhalten bei Sieg/Niederlage) und Sozialkompetenz (teamorientiertes Verhalten und Einhalten von Regeln) (Knobloch et al. 2020: S. 39). Zur Vorbereitung auf Hand- oder Basketball kann ein Ball geprellt, zur Vorbereitung auf Fußball ein Ball am Fuß geführt werden.

Kegel klauen: Die Kinder bilden zwei Mannschaften. Das Spielfeld wird in der Mitte mit zwei Langbänken unterteilt. An jeder Stirnseite des Spielfeldes liegt ein Gymnastikreifen, in dem zehn Kegel (Gymnastikkeulen) stehen. Jede Mannschaft bewegt sich in ihrer Spielfeldhälfte und versucht gleichzeitig, bei der gegnerischen Mannschaft Kegel zu stibitzen und in den eigenen Reifen zu stellen. Die Mannschaften dürfen sich gegenseitig am Stehlen hindern, allerdings ohne Körperkontakt. Wer ein anderes Kind berührt, läuft eine Runde um das ganze Spielfeld und darf dann wieder mitspielen. Wer nach einer vorgegebenen Zeit die meisten Keulen im Reifen hat, gewinnt.

nation, Ausdauer und Schnelligkeit), Selbstkompetenz (Verbesserung der Leistungsbereitschaft und angemessenes Verhalten bei Sieg/Niederlage) und Sozialkompetenz (faïres, friedfertiges, kommunikatives und teamorientiertes Verhalten, Einhalten von Regeln und gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben) (Lange & Klenk 2014: S. 48).

Konkurrenz der Supermärkte: Es werden mehrere Kleingruppen gebildet. Für jede Gruppe wird an einem Ende des Spielfeldes ein Supermarktregal bereitgelegt (z. B. Reifen oder Bananenkiste). Diese werden alle mit gleichen Mengen an Tennisbällen, Wäscheklammern, Keulen usw. bestückt. Die Kinder werden in Staffelform zum „Einkaufen“ geschickt. Jedes Kind nimmt einen Gegenstand mit zu seiner Gruppe und legt ihn dort ab. Welche Mannschaft hat als Erstes ihren Supermarkt leer geräumt? Das Spiel fördert die Sachkompetenz (Ausdauer), Selbstkompetenz (Verbesserung der Leistungsbereitschaft und angemessenes Verhalten bei Sieg/Niederlage) und Sozialkompetenz (faïres, teamorientiertes Verhalten und Einhalten von Regeln) (Moosmann 2017a: S. 50).

Plätze wechseln: Auf dem Boden wird ein großer Kreis oder ein großes Rechteck markiert, alternativ können vorhandene Linien von Volleyballfeld oder Mittelkreis genutzt werden. Ein Kind steht in der Mitte des Kreises/Rechtecks, die anderen Kinder verteilen sich auf der Linie, sodass sich immer zwei Kinder gegenüberstehen. Die Kinder werden durchnummeriert, sodass immer zwei gegenüberstehende Kinder dieselbe Zahl bekommen. Die Lehrperson ruft eine Zahl, diese beiden Kinder müssen ihre Plätze tauschen. Das Kind in der Mitte versucht, eines der beiden Kinder zu fangen. Gelingt dies, stellt sich das gefangene Kind in die Mitte und darf in der nächsten Runde fangen. Das Spiel fördert Sachkompetenz (Reaktion, Schnelligkeit, Orientierung), Selbstkompetenz (Verbesserung der Leistungsbereitschaft) und Sozialkompetenz (faïres, friedfertiges Verhalten und Einhalten von Regeln) (Rosenfelder & Rosenfelder 2017b: S. 82).

Reifensteigen: Die Kinder bilden eine gerade Anzahl an Kleingruppen. Immer zwei Kleingruppen stellen sich als Pendelstaffel gegenüber. Für jede Pendelstaffel wird ein Reifen auf die Mittellinie des Spielfeldes gelegt. Auf Startkommando laufen die jeweils ersten Kinder jeder Gruppe los und steigen zu zweit durch den Reifen. Jedes Kind läuft wieder zu seiner Kleingruppe zurück, dann darf das nächste Kind starten. Welche Gruppe hat nach fünf Minuten den Reifen am häufigsten durchgestiegen? Das Spiel fördert Sachkompetenz (Schnelligkeit, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Koordination), Selbstkompetenz (Verbesserung der Leistungsbereitschaft, Einschätzen von Leistung, angemessenes Verhalten bei Sieg/Niederlage und kreativer Einsatz von Bewegung als Gestaltungsmittel) und Sozialkompetenz (partnerschaftliches, kommunikatives Verhalten, Einhalten von Regeln und gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben) (Moosmann 2017b: S. 204).

Räuberei: Die Kinder bilden zwei Mannschaften. Für jede Mannschaft wird an je einem Ende des Spielfeldes eine Turnmatte ausgelegt mit jeweils gleich vielen Kleingeräten (Gummitennisringe, Chiffontücher, Tennisbälle, Bohnensäckchen usw.). Die Mannschaften versuchen, sich gegenseitig die Gegenstände zu stehlen und auf die eigene Matte zu legen. Gleichzeitig dürfen sich die Kinder fangen. Wer gefangen wird, muss sich auf die gegnerische Matte setzen. Die Kinder müssen entscheiden, ob sie dann einen Gegenstand rauben oder das sitzende Kind mitnehmen und so befreien. Auf dem Rückweg darf nicht gefangen werden. Welche Mannschaft hat zuerst alle Gegenstände bei sich bzw. wer hat nach Ablauf der Zeit die meisten Gegenstände? Das Spiel fördert Sachkompetenz (Reaktion, Schnelligkeit, Orientierung und Ausdauer), Selbstkompetenz (Verbesserung der Leistungsbereitschaft und angemessenes Verhalten bei Sieg/Niederlage) und Sozialkompetenz (teamorientiertes, kommunikatives, faïres, friedfertiges Verhalten, Einhalten von Regeln und gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben) (in Anlehnung an Knobloch et al. 2020: S. 104).

Entenweiher: Das Spiel eignet sich für den Abschluss der Stunde. Die Kinder stehen im Kreis. Das erste Kind sagt „Eine Ente“, das zweite „Zwei Füße“, das dritte „Fällt ins Wasser“ und das vierte „Plumps“. Das fünfte Kind sagt „Zwei Enten“, das sechste „Vier Füße“, das siebte „Fallen ins Wasser“ und das achte „Plumps, plumps“. Es wird also immer um eine Ente (also auch um zwei Füße) erhöht. Wenn ein Kind

4.6 Klassenstufe 3 und 4 – Spiele mit Ball

4.6.1 Doppelstunde 1: Mit Hand und Fuß

Dauer und Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung und Aufwärmen 5 min	Werfen und Fangen zu zweit: Die Kinder finden sich paarweise zusammen, jedes Kind bekommt einen Ball. Die Lehrperson gibt vor, wie die Kinder sich die Bälle zuspitzen sollen, z. B. beide Bälle gleichzeitig werfen / einen Ball werfen und den anderen über den Boden passen / einen Ball werfen und den anderen schießen / gegenseitig werfen und in die Hände klatschen / gegenseitig werfen und auf den Boden setzen und wieder aufstehen usw. Der Wurfabstand kann variiert werden je nach Können der Kinder. Es können auch unterschiedlich große/schwere Bälle eingesetzt werden (Binder & Moosmann 2017a: S. 117).	ein Ball pro Kind
Hauptteil 50 min	<p>Ball weg!: Die Kinder bleiben paarweise zusammen, jedes Kind behält seinen Ball. Beide Kinder stehen sich gegenüber und prellen ihren Ball. Gleichzeitig versuchen sie, sich gegenseitig den Ball wegzuschlagen. Ein erfolgreicher Versuch wird mit einem Punkt belohnt. Wer hat als Erstes fünf Punkte? (Moosmann 2008: S. 50)</p> <p>Zuspiel befreit: Drei Kinder dürfen fangen und bekommen je einen Softball zum Abwerfen der anderen Kinder. Wer abgeworfen wurde, setzt sich auf den Boden. Kann ein sitzendes Kind einen Ball erhaschen, kann es diesen anderen sitzenden Kindern zuwerfen. Jede/-r, der/die den Ball fangen konnte, wird befreit und darf wieder mitspielen (Moosmann 2008: S. 81).</p> <p>Fische fangen: Die Kinder werden in zwei Mannschaften eingeteilt: Die Paare stellen sich in einer Gasse auf, jede Gassenseite bildet eine Mannschaft. Jede Mannschaft bekommt ein Fischerboot (umgedrehter Kasten-Deckel auf einem Rollbrett). In der Halle sind viele Bälle verteilt. Auf Startkommando sammeln die Kinder die Bälle ein. Es darf immer nur ein Ball befördert werden, der Ball muss immer geprellt werden. Es wird gespielt, bis alle Bälle eingesammelt sind. Die Mannschaft mit den meisten Bällen gewinnt. Die Bälle werden in der ersten Runde getragen, in der zweiten geprellt und in der dritten Runde mit dem Fuß geführt (Scheid et al. 2020: S. 61).</p>	ein Ball pro Kind drei Softbälle
Schluss 5 min	Bälle aufräumen: Alle Kinder bis auf eines haben einen Ball und bewegen sich mit diesem in der Halle (prellen, dribbeln, werfen und fangen ...). Das Kind ohne Ball versucht, den anderen Kindern den Ball wegzuschlagen. Gelingt dies, wird der Ball weggeräumt und auch dieses Kind wird zum Fänger. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Bälle weggeräumt sind (Moosmann 2008: S. 62).	ein Ball weniger als Kinder

4.6.2 Doppelstunde 2: Der Flipperautomat


Ziel und Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung und Aufwärmrunden 10 min	<p>Ballmaschine: Die Kinder bilden Paare, jedes Paar bekommt einen Ball. Die Kinder ohne Ball stellen sich Rücken an Rücken in die Mitte des Spielfeldes, die Kinder mit Ball stellen sich ihnen jeweils gegenüber. Jedes Kind rollt/wirft/prellt/schießt seinem Gegenüber den Ball zu, dieses Kind wirft ihn wieder zurück. Dann spielt jedes Kind dem Kind links neben seinem/seiner Partner/Partnerin den Ball zu. So geht es im Uhrzeigersinn weiter, bis jeder wieder bei seinem/seiner Partner/Partnerin angekommen ist. Dann erfolgt ein Rollentausch (Binder & Moosmann 2017a: S. 115).</p>	ein Ball pro Paar
Hauptteil 55 min	<p>Flipperautomat: Die Kinder werden in mehrere Kleingruppen aufgeteilt und sollen einen Flipperautomat mit Geräten und Materialien aus der Sporthalle bauen. Die Gruppen sollen sich untereinander besprechen, wer welchen Teil zusammenbaut und was benötigt wird. Geben Sie den Kindern vor dem Aufbau folgende Fragen an die Hand: Was dient als Flipperkugel? Wie wird das Spielfeld leicht abschüssig? Was benutzen wir als Flipperhebel? Gibt es Ziele, die auf der Spielfläche getroffen werden sollen? Gibt es Hindernisse, die umspielt werden sollen? Was benutzen wir als Geld und wo kann man es einwerfen? Wie werden die Punkte angezeigt? Lassen Sie den Kindern ca. 20 bis 25 Minuten Zeit, helfen Sie ggf. bei der Anordnung großer Geräte und regen Sie Ideen an, wenn der Bau ins Stocken gerät. Im Anschluss haben die Kinder Zeit, den Flipperautomaten zu benutzen, z. B. in den vorher bestimmten Kleingruppen gegeneinander. Lassen Sie die Kinder die Spielregeln festlegen: Was gibt wie viel Punkte? Mit welchem Körperteil wird der Ball gespielt? Wie viele Versuche haben alle usw. (Bieligk 2013: S. 64)</p>	zwei Rollbretter, zwei Kastendeckel, viele Bälle
Abschluss 10 min	<p>Bänder rauben: Jedes Kind bekommt einen Ball und ein Parteiband, das mit einem Ende in den Hosensack gesteckt wird. Die Kinder versuchen, beim Laufen und Prellen (bzw. in der nächsten Runde mit dem Fuß führen) sich gegenseitig die Bänder zu rauben und bei sich anzuhängen. Wer hat nach einer vorgegebenen Zeit die meisten Bänder? (Binder & Moosmann 2017a: S. 106)</p>	ein Ball pro Kind, ein Parteiband o.Ä. pro Kind



4.6.3 Doppelstunde 3: Wir werden Handballstars!





Inhalt und Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung und Aufwärmen 10 min	<p>Bank befreien: Die Kinder bilden zwei Mannschaften. In der Mitte der Sporthalle wird ein separates Spielfeld (Volleyballfeld oder kleiner) markiert. Für jede Mannschaft wird in etwa vier Metern zu diesem Mittelfeld eine Turnbank aufgestellt, darauf jeweils gleich viele Hütchen. Jedes Kind bekommt einen Ball. Im mittleren Spielfeld bewegen sich alle mit ihrem Ball (prellen, hochwerfen, um den Körper kreisen usw.). Auf einen Pfiff der Lehrperson tauschen die Kinder untereinander ihre Bälle. Auf Kommando „Hepp“ laufen alle Kinder zum eigenen Spielfeldrand (Turnbank) und versuchen, die Hütchen auf der Bank abzuwerfen. Dann werden alle Bälle eingesammelt und es geht weiter. Welche Mannschaft hat zuerst alle Bälle abgeräumt? (Knobloch et al. 2020: S. 34)</p>	jeweils sechs gleiche Bälle, die für den Hauptteil zur Gruppeneinteilung dienen
Hauptteil in Stationsarbeit, pro Station ca. 12 min	<p>Rhythmusprellen: Zehn Gymnastikreifen werden in eine Reihe gelegt. Die Kinder prellen durch die Reifen nach Vorgabe (in jeden Reifen einmal prellen, in jeden Reifen zweimal, im Wechsel in den ersten Reifen einmal und in den nächsten Reifen zweimal usw.) (Knobloch et al. 2020: S. 65).</p> <p>Kontaktlos: Die Kinder üben zu zweit. Ein Kind hat einen Ball, das andere einen Schaumstoffblock, den es vor seiner Brust hält. Das Kind mit Ball versucht, mit Sidesteps an dem anderen Kind vorbeizukommen. Das Kind mit dem Schaumstoffblock wehrt ab, indem es sich auf einer Linie am Boden hin und her bewegt, bleibt dann plötzlich stehen, sodass das Kind mit Ball auf eine Matte an der Wand werfen kann (Knobloch et al. 2020: S. 81).</p> <p>Abfangen: Die Kinder bilden 6er-Gruppen. Vier Kinder stehen in Gymnastikreifen und werfen sich einen Ball zu. Die zwei übrigen Kinder versuchen, den Ball abzufangen. Wer den Ball abfängt, darf mit dem Kind, das geworfen hat, den Platz tauschen (Knobloch et al. 2020: S. 86).</p> <p>Torwartwechsel: Ein Kind der Gruppe steht im Tor, die anderen stehen hintereinander in einer Reihe im Abstand von 5 m vom Tor. Das vorderste Kind hat einen Ball, wirft auf das Tor, sammelt diesen ein und wirft ihn dem nächsten Kind zu. Dann stellt es sich ins Tor und das abgelöste Kind reißt sich ein (in Anlehnung an Knobloch et al. 2020: S. 112).</p> <p>Reifentreiben: Je zwei Kinder spielen miteinander. Ein Kind steht hinter einem Gymnastikreifen und wirft seinen Ball in Richtung des anderen Kindes. Dort, wo der Ball aufkommt, legt das zweite Kind den Reifen ab. Dann darf dieses Kind werfen. In den folgenden Runden versuchen die Kinder, in den Reifen zu werfen, das andere Kind versucht, den nach oben abspringenden Ball zu fangen (in Anlehnung an Knobloch et al. 2020: S. 44).</p>	<p>zehn Reifen, sechs Bälle</p> <p>drei Bälle, drei Schaumstoffblöcke, drei Turnmatten</p> <p>vier Gymnastikreifen und ein Ball pro Gruppe</p> <p>ein Tor, ein Ball</p> <p>zwei Reifen, ein Ball</p>
schluss min	<p>Hütchenball: Die Kinder bilden zwei Mannschaften. Als Ziele wird vor den Handballtoren je ein hoher Kasten aufgestellt, auf dem je drei Hütchen stehen. Um die Kästen herum wird eine Zone markiert, die nicht betreten werden darf. Es darf nicht geprellt werden, nur Pässe/Bodenpässe sind erlaubt. Mit dem Ball in der Hand sind drei Schritte erlaubt. Die Mannschaften versuchen, sich gegenseitig die Hütchen vom Kasten zu werfen und sich gleichzeitig auch daran zu hindern (Knobloch et al. 2020: S. 36).</p>	zwei hohe Kästen, sechs große Hütchen, ein Ball, mehrere kleine Markierhütchen




4.6.4 Weitere Spielideen




4.6.4.1 Spiele allein


 **Ballführen:** Jedes Kind bekommt einen Ball. Alle bewegen sich frei in der Halle, der Ball wird dabei am Fuß geführt. Auf ein Kommando (z. B. Pfiff) wird eine Aufgabe genannt, die die Kinder schnell ausführen sollen, z. B. Ball stoppen und draufsetzen, mit dem Ball einen Kreis bzw. Achter beschreiben, zweimal über den Ball steigen, Ball mit der Sohle vorwärts-/rückwärts-/seitwärtsführen, Ball mit dem rechten Fuß um das linke Bein führen usw. Das Spiel fördert Sachkompetenz (Dribbeln, Reaktion und Schnelligkeit) (Moosmann 2008: S. 11).

  **Trickprellen:** Jedes Kind bekommt einen Ball. Der Ball soll mit verschiedenen Körperteilen geprellt werden (Hand, Fuß, Bein, Arm usw.). Welche Körperhaltungen eignen sich zum Prellen? Wer kann den Ball über einen Hindernisparcours prellen? Das Spiel fördert Sachkompetenz (Prellen, Koordination, Reaktion, Schnelligkeit und Geschicklichkeit) und Selbstkompetenz (kreativer Einsatz von Bewegung als Gestaltungsmittel und Steigerung der Leistungsbereitschaft) (Baumberger 2018: S. 15).

    **Balancieren:** Jedes Kind bekommt einen Ball. Der Ball soll auf verschiedenen Körperteilen balanciert werden, z. B. auf Handrücken, Kopf, Oberschenkel, Fingerspitze. Alternativ können Hockeybälle und -schläger benutzt werden. Welche Möglichkeiten hat man hiermit? Lassen Sie die Kinder experimentieren. Das Spiel fördert Sachkompetenz (Reaktion, Geschicklichkeit, Koordination und Schnelligkeit) und Selbstkompetenz (kreativer Einsatz von Bewegung als Gestaltungsmittel) (Baumberger 2018: S. 15).

   **Stangenwald:** Auf dem Spielfeld werden viele Pylonen/Slalomstangen aufgestellt. Jedes Kind bewegt sich mit seinem Ball auf dem Spielfeld, ohne die Stangen/Pylonen zu berühren. Der Ball kann geprellt, hochgeworfen und gefangen oder am Fuß geführt werden, je nachdem ob gerade Hand- bzw. Basketball oder Fußball im Unterricht thematisiert wird. Die Lehrperson kann Leibchen unterschiedlicher Farbe als Kommando in die Luft halten (Rot = stehen bleiben, Gelb = mit der freien Hand eine Stange/Pylone berühren, Grün = Wechsel in die andere Spielfeldhälfte, Blau = rückwärtslaufen). Das Spiel fördert Sachkompetenz (Prellen, Werfen und Fangen bzw. Dribbeln), Selbstkompetenz (kreativer Einsatz von Bewegung als Gestaltungsmittel) und Sozialkompetenz (Einhalten von Regeln) (in Anlehnung an Knobloch et al. 2020: S. 66).

   **Aufgaben mit zwei Bällen:** Jedes Kind bekommt zwei unterschiedliche Bälle. Ein Ball wird mit dem Fuß geführt, der andere wird gleichzeitig mit der Hand geprellt. Die Kinder bewegen sich so kreuz und quer in der Halle. Auf Kommando wird z. B. die Hand oder der Fuß gewechselt oder anstatt geprellt geworfen und gefangen. Das Spiel fördert Sachkompetenz (Werfen und Fangen, Dribbeln, Prellen, Koordination und Geschicklichkeit) (Moosmann 2008: S. 32).


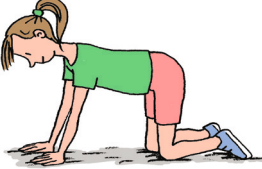
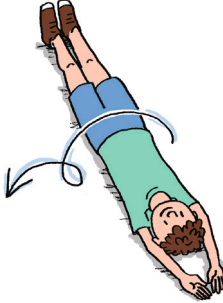













 **Stationsfußball:** Es werden Stationen aufgebaut, an denen die Kinder sich nacheinander bewegen. Wer genügend Material hat, kann alle Stationen doppelt/dreifach aufbauen, um die Wartezeiten zu verkürzen:

- **Station 1:** Ball in einen umgedrehten Würfelkasten lupfen, im Trabschritt weiter zu
- **Station 2:** Soccer Boccia. Der Ball wird so geschossen, dass er möglichst nah an einem Medizinball liegen bleibt, im Seitgalopp weiter zu
- **Station 3:** Jonglieren. Den Ball mit dem Fuß, Oberschenkel oder Kopf in der Luft halten, im Rückwärtslauf weiter zu
- **Station 4:** Zielschießen auf verschiedene Ziele (Kegel, Pylone, Ball usw.), im Hopschritt weiter zu
- **Station 5:** Torschuss aus vorgegebener Entfernung, im Sprint weiter zu
- **Station 6:** Kegel abräumen, die auf einer Langbank stehen.

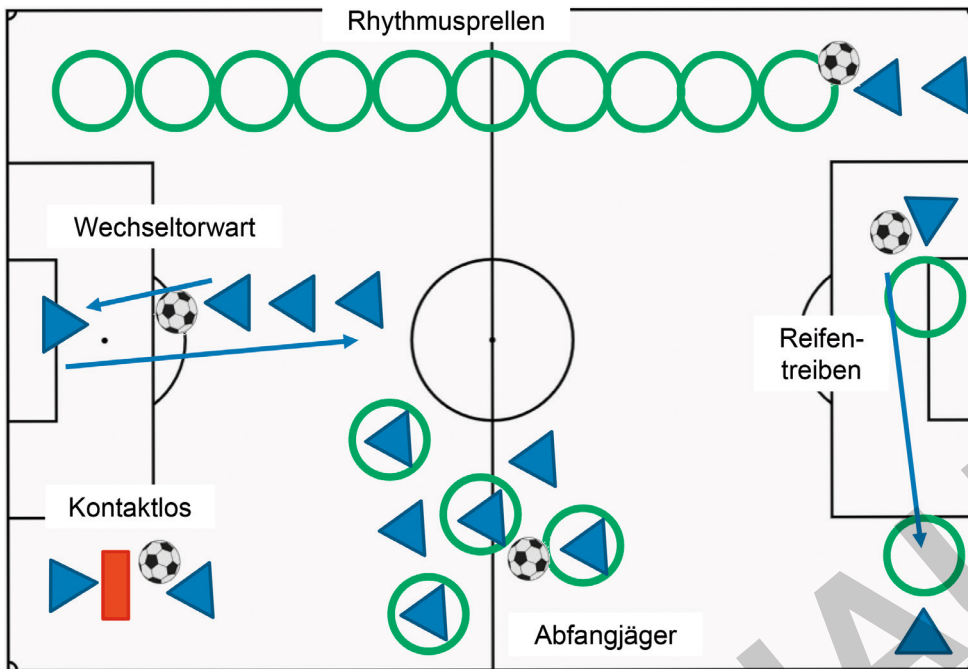
Anhang

Bewegungsaufgaben zur Einteilung in Paare/Gruppen (entsprechend der gewünschten Anzahl an Paaren bzw. Gruppenmitgliedern vervielfachen)



 <p>Hampelmann</p>	 <p>Vierfüßlerstand</p>	 <p>Baumstammrolle</p>	 <p>Einbeinstand</p>
 <p>im Kreis drehen</p>	 <p>beidhändig winken</p>	 <p>Beine schütteln</p>	 <p>Hockstand</p>
 <p>Grätschsitz</p>	 <p>Kraulschwimmen</p>	 <p>Hopserlauf</p>	 <p>Liegestütz</p>
 <p>joggen</p>	 <p>beidbeinig hüpfen</p>	 <p>marschieren</p>	 <p>Standwaage</p>

Aufbauplan Stationstraining Handballstars (Klassenstufe 3-4, Doppelstunde 3 mit Ball)



Aufbaupläne erstellt mit Aufbau-, Organisations- und Taktikplaner für den Sportunterricht von Rolf Dober, Sportunterricht.de/Sportpädagogik-online.de