

I.52

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Sport ohne Halle – alternative Bewegungsmöglichkeiten im Schulalltag

Carolin Müller

Illustrationen von Julia Lenzmann



© RAABE 2023

© skynesher/E+

Im Schulalltag sind Lehrkräfte oft unerwarteten Situationen ausgesetzt. So kann es dazu kommen, dass Sportunterricht auf dem Plan steht, aber aufgrund von Doppelbelegungen, Handwerkerereignissen oder Veranstaltungen keine Sporthalle verfügbar ist. Die vorliegenden Materialien sind flexibel einsetzbar und zeigen Möglichkeiten auf, wie die Schülerinnen und Schüler dennoch in Bewegung bleiben und sich darüber hinaus in Recherchearbeit mit grundlegenden Fachbegriffen rund um Sport auseinandersetzen.

KOMPETENZPROFIL

| | |
|------------------------------|---|
| Klassenstufen: | ab 4 |
| Dauer: | ca. 4 Unterrichtsstunden |
| Kompetenzen: | Medienkompetenz, Geschicklichkeit, Kreativität |
| Thematische Bereiche: | Sportarten, Fachbegriffe, Geschicklichkeit, Bewegung im Klassenzimmer |
| Medien: | Anleitungen, Arbeitsblätter, Übungsbeschreibungen, Stationskarten |

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



1. Stunde

Thema: Meine Lieblingssportart

Einstieg: Die SuS berichten im Sitzkreis von ihrer Lieblingssportart.

Hauptteil:

M 1 **Meine Lieblingssportart** / Die SuS recherchieren (siehe Medienhinweise) in Einzel- oder Partnerarbeit und stellen ihre Sportart der Klasse mithilfe eines Plakats o. Ä. vor.

M 2 **Wir gestalten ein Plakat** / Die SuS erhalten hier Tipps.

Abschluss: Präsentation der Sportarten

Benötigt: internetfähige PC/Tablets, zusätzliche geeignete Medien (z. B. Bücher), große Bögen Tonpapier, dicke Stifte

2. Stunde

Thema: Sportarten-Recherche

Vorbereitung: Zettel mit „ungewöhnlichen“ Sportarten beschriften (z. B. Baseball, Ultimate Frisbee, Ringen, Parkour, Rollstuhl-Basketball, Schanzenspringen usw.) und in einer Schachtel bereitstellen.

Einstieg: Die SuS bilden Paare und ziehen einen Zettel aus der Schachtel. Zu dieser Sportart sollen sie nun recherchieren.

M 8 **Kennst du diese Sportarten?** / Alternativ oder unterstützend können die Bilder eingesetzt werden.

Hauptteil: Die SuS können bei der Recherche wie bei ihrer Lieblingssportart in Stunde 1 vorgehen und die Vorlagen M 1 und M 2 nutzen.

Abschluss: Präsentation der Ergebnisse

Benötigt: internetfähige PC/Tablets, zusätzliche geeignete Medien (z. B. Bücher), große Bögen Tonpapier, 1 Schachtel, Zettel, Stifte

3. Stunde

Thema: Sportartspezifische Begriffe

Einstieg:

M 3 **Bist du ein Sportexperte / eine Sportexpertin?** / L zeigt/nennt die Begriffe, die SuS äußern ihre Vermutungen.

Hauptteil:**M 4****Noch mehr Begriffe aus dem Sport** / Die SuS beantworten die Fragen zu den Begriffen aus dem Sport.

Die SuS recherchieren im Internet (siehe Medienhinweise) und/oder in Büchern.

M 5**Sport-Quiz** / Schnell arbeitende SuS können sich eigene Fragen zu sportartspezifischen Begriffen überlegen.**Abschluss:**

Präsentation und Besprechen der Ergebnisse. Einzelne Kinder dürfen ihre eigenen Fragen stellen und die übrigen SuS sollen die richtige Antwort finden.

Benötigt:

internetfähige PC/Tablets, zusätzliche geeignete Medien (z. B. Bücher)

4. Stunde**Thema:**

Geschicklichkeit auf einem Außengelände

Vorbereitung:

Geeignetes Außengelände (z. B. Schulhof, Sportplatz) auswählen.

Einstieg:

Die SuS bilden Kleingruppen. Jede Gruppe baut eine Station auf (siehe M 6), an der sie auch beginnt. Gegebenenfalls werden die Aufgaben kurz gemeinsam besprochen.



Die SuS dürfen sich selbst Übungen überlegen und eine eigene Station gestalten.

Hauptteil:**M 6****Geschickt bewegt** / Die SuS führen die Geschicklichkeitsübungen durch (jeweils ca. 7–10 min).**Abschluss:**

Ggf. Zeigen und Durchführen der eigenen Übungen.

Benötigt:

Material für die Stationen (siehe M 6)

5. Stunde**Thema:**

Workout mit Stühlen im Klassenzimmer

Einstieg:

Die SuS stellen sich hinter ihre Stühle und machen ein paar Warm-Up-Übungen (z. B. Marschieren/Joggen auf der Stelle, Hampelmänner, Anfersen usw.).

Hauptteil:**M 7****Bewegung mit und am Stuhl** / Die SuS führen die Übungen durch.**Abschluss:**

Einzelne SuS machen eine eigene Aufgabe, die mit einfachen Mitteln und ohne großen Materialaufwand durchgeführt werden kann, vor und alle setzen sie gemeinsam um.

Benötigt:

1 Stuhl und 1 Ball pro Kind

Bist du ein Sportexperte / eine Sportexpertin?**M 3**

Abseits

Foul

Siebenmeter

Longline

Kajak

Rekord

 Kennst du weitere Begriffe aus dem Sport?**Lösungen:**

Abseits: Begriff aus dem Fußball

Foul: unfaires Spiel, Verstoß gegen die Spielregeln

Siebenmeter: Strafwurf beim Handball oder Strafschuss beim Hockey

Longline: gerader Schlag beim Tennis, an der Linie entlang

Kajak: ein Boot, ähnlich dem Kanu

Rekord: Bestleistung

Noch mehr Begriffe aus dem Sport

M 4

Aufgabe: Kreuze die richtige Antwort an.



Tip: Du kannst im Internet oder in Büchern recherchieren.

Frage 1: Was macht man bei „Parkour“?

- Man entspannt sich zu Musik.
- Man macht Übungen im Park.
- Man überwindet jedes Hindernis, das einem in den Weg kommt.

Frage 2: Die „Drehstoßtechnik“ wendet man an beim ...

- Schwimmen.
- Kugelstoßen.
- Basketball.



Frage 3: Beim Turnen gibt es den ...

- Wettkampfrichter.
- Linienrichter.
- Schiedsrichter.

Frage 4: „Pirouetten“ gibt es beim ...

- Karate.
- Fußball.
- Eiskunstlauf.

Frage 5: „Fondu“ kennt man vom ...

- Ballett.
- Boxen.
- Gewichtheben.



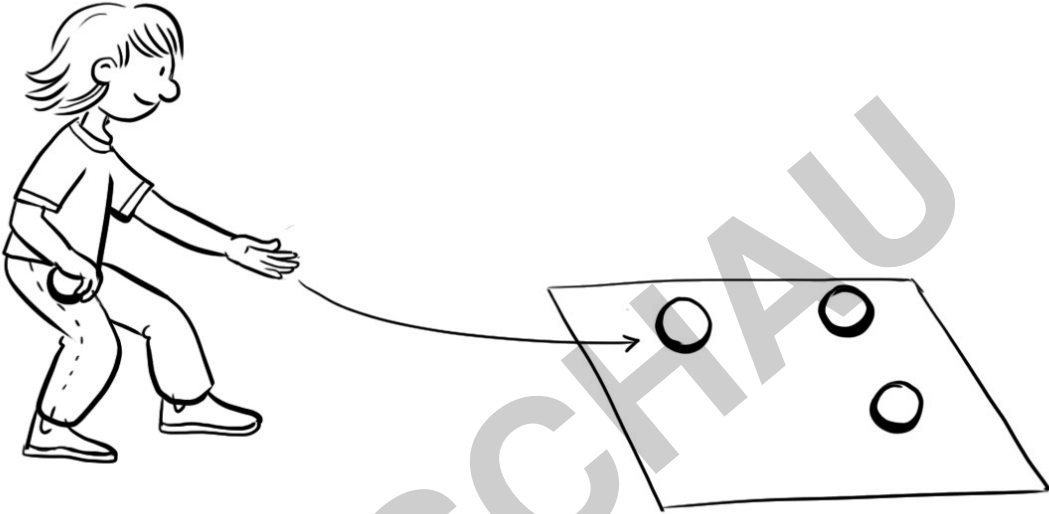

Frage 6: Beim „Volltiggieren“ zeigt man Bewegungen ...

- am Barren.
- mit einem Springseil.
- auf einem Pferd.

Abb.: www.colourbox.com

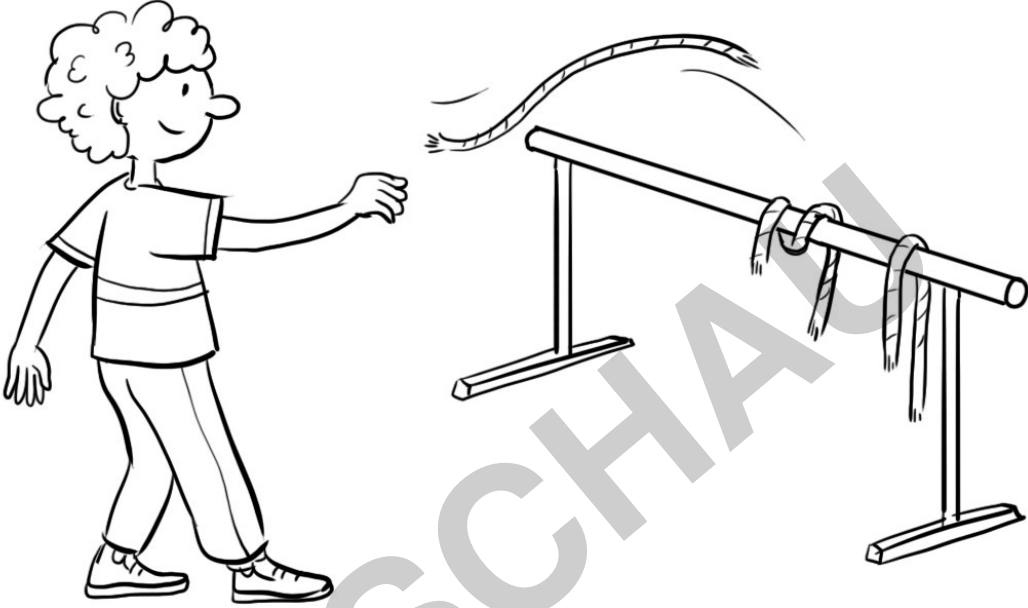

Geschickt bewegt

M 6

| Station 3 | Curling |
|--|--|
| Ihr braucht | Bocciakugeln oder Kugeln zum Kugelstoßen aus der Sporthalle, Seile zur Markierung eines Vierecks und der Abwurflinie |
|  <p data-bbox="217 1223 1378 1361">Rolle deine Kugel so, dass sie im Viereck zum Liegen kommt. Anschließend ist der Nächste dran und soll ebenfalls ins Viereck – und möglichst deine Kugel – treffen.</p> | |
| <p data-bbox="188 1487 424 1541"> Hinweise</p> <ul data-bbox="188 1554 1276 1715" style="list-style-type: none"> – Für jeden Treffer ins Viereck gibt es 1 Punkt. – Für jeden Treffer einer anderen Kugel gibt es 2 Punkte. – Spielt mehrere Runden und zählt eure Punkte zusammen. | |

Geschickt bewegt

M 6

| Station 4 | Seilschleuder |
|--|---------------|
| Ihr braucht 1 Geländer, Springseile, Sandsäckchen o. Ä. | |
|  <p>Versucht, die Seile so über das Geländer zu werfen, dass sie hängen bleiben.</p> | |
|  Probiert doch mal, ein Ende des Seils zu beschweren (z. B., indem ihr ein Sandsäckchen dranbindet) und das Seil von unten zu schleudern, sodass es sich um das Geländer wickelt. | |