

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>DIE BEDEUTUNG VON BEWEGUNG</b> .....	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>DER LEHRPLAN FÜR DAS FACH SPORT</b> .....	<b>7</b>
3.1	Bewegungsfelder .....	7
3.2	Pädagogische Perspektiven .....	7
3.3	Kompetenzen .....	8
<b>4</b>	<b>PRAXIS</b> .....	<b>10</b>
4.1	Bewegen an Geräten .....	10
4.2	Darstellen, Gestalten, Tanzen .....	12
4.3	Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeit verbessern .....	14
4.4	Laufen, Springen und Werfen .....	18
4.5	Ringeln, Raufen und Kämpfen .....	22
4.6	Rollen, Gleiten und Fahren .....	24
4.7	Spielen .....	26
4.8	Fitnessstudio Klassenraum .....	30
4.8.1	Kräftigungsübungen ohne Hilfsmittel .....	31
4.8.2	Kräftigungsübungen zu zweit .....	31
4.8.3	Kräftigungsübungen mit dem Stuhl .....	32
4.8.4	Kräftigungsübungen mit dem Tisch .....	32
4.8.5	Kräftigungsübungen mit dem Schulranzen .....	33
4.9	Sportliche Hausaufgaben .....	33
4.9.1	Bewegen an Geräten .....	33
4.9.2	Darstellen, Gestalten, Tanzen .....	34
4.9.3	Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeit verbessern .....	34
4.9.4	Laufen, Springen und Werfen .....	34
4.9.5	Ringeln, Raufen und Kämpfen .....	35
4.9.6	Rollen, Gleiten, Fahren .....	35
4.9.7	Spielen .....	35
4.10	Stille – ein fächerübergreifendes Projekt .....	36
4.10.1	Klangreise zur inneren Stille .....	37
4.10.2	Entspannen mit Drache Silenzio .....	38
4.10.3	Gefühlsmalerei .....	39

LITERATURVERZEICHNIS .....	40
ANHANG .....	42



**Downloadmaterial**

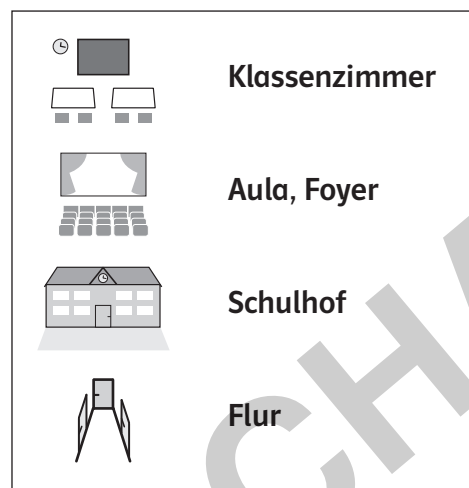
Hier finden Sie die MP3-Klangreise sowie den Video-Drachenflug zum Thema Stille.

VORSCHAU

## 4 Praxis

Im Praxisteil erhalten Sie nun viele Anregungen für Spiele und Übungen, die unabhängig von der Sporthalle durchgeführt werden können. Sie sind nach Bewegungsfeldern geordnet. Häufig wird kein Material benötigt. Übungen im Klassenzimmer oder in der Aula können mit dem vorhandenen Mobiliar durchgeführt werden. Ansonsten werden nur Kleingeräte eingesetzt, die einfach bereitzulegen sind, wie z. B. Bälle oder Springseile.

Viele Spiele eignen sich für den Innenbereich (Klassenzimmer, Flur) und den Außenbereich (Schulhof). Welches Spiel wo durchgeführt werden kann, ist mit folgenden Symbolen gekennzeichnet:



### 4.1 Bewegen an Geräten

#### Bewegungslandschaft



Bauen Sie mit den Kindern aus den vorhandenen Tischen und Stühlen eine Bewegungslandschaft, die die Kinder bewältigen sollen (Ranzen können zum Slalom benutzt werden). Alternativ können zwei identische Parcours aufgebaut werden, die Kinder bilden zwei Mannschaften und der Durchlauf findet als Wettkampf statt. Durchlaufmöglichkeiten:

- **Staffel:** Das nächste Kind darf erst starten, wenn das Kind davor abklatscht.
- **Gemeinsam:** Die Kinder überwinden den Parcours gemeinsam in Handfassung (Mess et al. 2014: S. 60).
- **Doppelaufgabe:** Während des Durchlaufs muss ein Lineal auf dem Zeigefinger oder ein Stiftemäppchen auf dem Kopf balanciert werden.

#### Möbelolympiade



Die Kinder bilden Paare und treten gegeneinander in verschiedenen Wettkämpfen an. Jeder Wettkampf dauert eine Minute. Sie geben jeweils das Start- und Stoppkommando, die Kinder zählen gegenseitig ihre Punkte (in Anlehnung an Harjung 2007: S. 21). Eine Vorlage zum Eintragen der Ergebnisse für die Schülerpaare finden Sie im Anhang.

**Umkreisen:** Wie oft kann jedes Kind seinen Stuhl umkreisen?

**Umkreisen mit Hinsetzen:** Wie oft kann jedes Kind seinen Stuhl umkreisen und sich nach jeder Runde auf den Stuhl setzen?

**Bergsteiger:** Wie oft kann sich jedes Kind auf seinen Stuhl stellen und wieder absteigen? Das zweite Kind hält dabei den Stuhl an der Lehne fest.

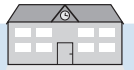
**Tischklettern:** Wie oft kann jedes Kind unter seinem Tisch durchkrabbeln und auf dem Rückweg über den Tisch klettern?

**Drehwurm:** Wie viele Umdrehungen auf dem Gesäß schafft jedes Kind mit angewinkelten Beinen auf dem Tisch? Das zweite Kind hält den Tisch an einer Seite fest.

**Sitzwechsel:** Wie oft können die Kinder ihre Sitzposition wechseln von der „normalen“ Sitzposition in die umgekehrte (also mit der Lehne zwischen den Beinen) und wieder zurück?

**Tisch und Stuhl:** Wie oft können die Kinder vom Sitzen auf dem Stuhl zum Sitzen auf den Tisch und wieder zurück wechseln?

### Präzisionssprünge



Zeichnen Sie mit Kreide Linien auf den Boden bzw. kleben Sie diese mit Kreppklebeband ab. Die Abstände zueinander können gerne unterschiedlich sein, sodass für jedes Kind ein passender Abstand dabei ist. Eine Linie sollte in etwa ein Meter Entfernung zu einer niedrigen Mauer oder anderen Erhöhung sein. Stufe 1: Die Kinder springen beidbeinig von einer Linie auf dem Boden ab und landen beidbeinig auf einer anderen Linie. Stufe 2: Die Kinder stellen sich auf die niedrige Mauer/Erhöhung und springen beidbeinig herunter auf die davorliegende Linie. Stufe 3: Die Kinder springen vom Boden ab und landen auf der niedrigen Mauer/Erhöhung, erst einbeinig, dann beidbeinig. Lassen Sie die Kinder weitere Möglichkeiten suchen, wo sie Präzisionssprünge ausführen können (in Anlehnung an Memmert et al. 2020: S. 46–47).

### Stütz befreit



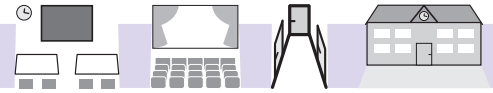
Die Kinder bewegen sich frei im Raum, alternativ nach Vorgabe. Ein Kind darf versuchen, die anderen Kinder zu fangen. Man kann nicht gefangen werden, wenn man sich an einem Gerät/Möbelstück o. Ä. in den Stütz hochdrückt. In dieser Position darf man maximal drei Sekunden bleiben, dann muss man weiterlaufen. Alternativen: Hang befreit, die Kinder hängen sich an ein Gerät/Möbelstück o. Ä., oder Balance befreit, die Kinder stellen sich im Einbeinstand auf ein Gerät/Möbelstück (in Anlehnung an Moosmann 2018: S. 22). Hier muss selbstverständlich vorher abgeklärt werden, welche Geräte/Möbelstücke stabil genug sind.

### Medizinballboccia



Die Kinder bilden eine gerade Anzahl an Mannschaften. Je zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Jede Mannschaft bekommt die gleiche Anzahl an Medizinbällen, als Ziel wird jeweils eine Pylone aufgestellt. Die Kinder rollen im Wechsel ihre Bälle von einer Startlinie aus. Welcher Ball liegt am nächsten bei der Pylone? Diese Mannschaft bekommt einen Punkt (Mess et al. 2014: S. 137).

### Ampel



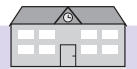
Ein Kind stellt sich gegenüber dem Rest der Klasse hin. Alle klatschen einen gemeinsamen Rhythmus und klatschen dabei in die Hände. Das einzelne Kind ruft „Stopp“, alle müssen schnell ein Bein nach vorne strecken. Wer das gleiche Bein nach vorne streckt wie das einzelne Kind, bekommt einen Punkt. Rollenwechsel nicht vergessen! Das Spiel kann auch in Gruppen oder paarweise gespielt werden (Binder & Moosmann 2017: S. 386).

### Kartenrutschen



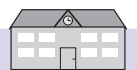
Die Kinder bilden einen Sitzkreis. Jedes Kind bekommt eine Karte aus einem Romméspiel. Jedes Kind merkt sich, ob es Kreuz, Pik, Karo oder Herz auf der Karte hat. Nehmen Sie ein zweites Kartenspiel und decken Sie die oberste Karte auf. Die Kinder, deren Farbe gezeigt wird, rutschen einen Platz weiter nach rechts. Ist der Stuhl besetzt, setzt man sich auf den Schoß. Sitzen mehrere Kinder übereinander, darf nur das oberste Kind weiterrutschen, wenn die Farbe passt, die Kinder darunter sind blockiert. Gewonnen hat das Kind, das als erstes wieder auf seinem Sitzplatz ankommt (um Streit zu vermeiden, hängt jeder seine Jacke an seinen Stuhl oder es werden Namensschilder aufgeklebt) (in Anlehnung an Mess et al. 2014: S. 69).

### Bleib in der Spur



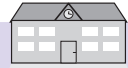
Die Kinder bilden zwei Mannschaften und werden jeweils durchnummeriert. Alle bewegen sich in einem abgegrenzten Bereich nach Vorgaben, z. B. Traben, Hopserlauf, Anfersen, Skippings, Seitgalopp. Die Lehrperson ruft eine Zahl. Beide Kinder, denen diese Zahl zugeordnet wurde, müssen schnellstmöglich lossprinten, um ein vorher bestimmtes Ziel auf der anderen Spielfeldseite zu erreichen. Als Vorbereitung zu Hand-, Basket- oder Fußball kann die Lehrperson nach dem Rufen der Zahl einen Ball ins Spielfeld werfen. Das Kind, das den Ball erhascht, darf versuchen, das Tor anzugreifen, das andere Kind soll verteidigen (Knobloch et al. 2020: S. 80).

### Ballräuberei

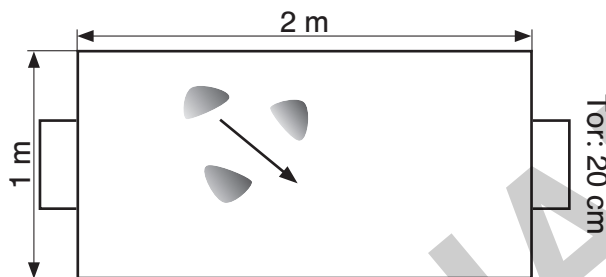


Die Kinder bilden zwei Mannschaften. Für jede Mannschaft wird eine Schatzkiste (z. B. Turnmatte, umgedrehter Würfelkasten oder Bananenkiste) bereitgestellt und mit jeweils gleich vielen Bällen bestückt. Ziel ist es, alle Bälle aus der gegnerischen Schatzkiste zu rauben. Aber: Es darf gegenseitig gefangen werden, außer Kinder, die auf dem Rückweg sind. Wer gefangen wurde, muss sich neben die gegnerische Schatzkiste setzen. Die Kinder können dann entscheiden, ob sie einen Ball oder das sitzende Kind als „Beute“ mitnehmen. Bei Vorbereitung zu Hand-, Basket- oder Fußball sollen die Bälle geprellt oder am Fuß geführt werden (Knobloch et al. 2020: S. 104).

## Englischer Fußball



Die Kinder bilden eine gerade Anzahl an Paaren oder Kleingruppen. Immer zwei Paare/Kleingruppen spielen gegeneinander. Es werden jeweils Spielfelder von einem Meter Breite und zwei Metern Länge markiert, mit jeweils einem Tor von 20 Zentimetern. Drei Steine werden in die Mitte auf das Spielfeld geworfen. Mit Schere – Stein – Papier wird ausgelost, wer anfangen darf. Es muss immer ein Stein zwischen den anderen beiden hindurchgeschossen werden bis zum Tor. Hierbei können sich die Kinder innerhalb der Gruppe bei jedem Schuss abwechseln. Kein Stein darf zweimal hintereinander geschossen werden, darf nicht aus dem Feld rollen oder einen anderen Stein berühren. Bei einem Regelverstoß ist das andere Paar / die andere Mannschaft an der Reihe. Bei einem Tor gibt es einen Punkt, die Steine werden wieder in der Mitte des Spielfeldes platziert (in Anlehnung an Antoni et al. 2001: S. 35).



### 4.8 Fitnessstudio Klassenraum

Funktionieren Sie den Klassenraum zum Fitnessstudio um! Entweder machen alle Kinder zur gleichen Zeit die gleichen Übungen oder arbeiten Sie im Stationsbetrieb. Die Stationskarten einiger Übungen finden Sie im Anhang. Entsprechende Übungen sind mit folgendem Kartensymbol gekennzeichnet:



Damit es den Kindern noch mehr Spaß macht, lassen Sie motivierende Musik laufen, die mit einem Softwareprogramm (z. B. Audacity) so zurechtgeschnitten ist, dass immer 30 Sekunden Musik läuft und 30 Sekunden Stille ist. So wissen die Kinder direkt, wann sie Pause haben und zur nächsten Station wechseln, und Sie können die nachfolgende Übung in dieser Pause erklären.

Die Kinder sollen die Kräftigungsübungen in ihrem eigenen Tempo durchführen. Die einzelnen Übungen fördern die Sachkompetenz, vorwiegend in der Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (Kraft, Beweglichkeit), weiterführende Informationen auf den Stationskarten vermitteln im Bereich der Sachkompetenz Kenntnisse über die Funktionen der Übungen und somit die Bedeutung von Bewegung/Sport für die Gesundheit. Im Bereich der Selbstkompetenz können körperliche Phänomene wie z. B. Schwitzen, Atmung, Puls oder Muskelanspannung wahrgenommen werden. Wenn Sie die Übungen in Partnerarbeit durchführen (ein Kind macht die Übung, das andere kontrolliert die Ausführung), wird auch die Methodenkompetenz gefördert (Erkennen und Korrigieren von Fehlern in der Bewegungsausführung und Anwendung von Trainingsformen zur Verbesserung der motorischen Fähigkeiten).

### 4.10.2 Entspannen mit Drache Silenzio<sup>3</sup>

Die Reise mit dem Drachen Silenzio ist eine Entspannungsgeschichte, die Sie gemeinsam mit den Kindern ansehen oder auch nur anhören können. Als fächerübergreifendes bzw. -verbindendes Vorhaben können Sie die Geschichte vielfältig einsetzen:

**Kunst:** Damit die Fantasie der Kinder angeregt wird, hören Sie die Geschichte an. Lassen Sie die Kinder Bilder dazu malen. Wie sieht der Drache aus? Wie sehen die Orte aus, die der Drache anfliegt? In einem zweiten Durchlauf schauen Sie die Geschichte mit den Kindern an. Reflektieren Sie im Anschluss, wie unterschiedlich die Bilder der Kinder im Vergleich zum Video sind. Wie haben sich die Kinder während der Geschichte gefühlt? Gibt es hier Unterschiede zwischen der nur auditiven und der auditiven und visuellen Präsentation?

**Deutsch:** Spielen Sie die Geschichte im Deutschunterricht ab und lassen Sie die Kinder die Geschichte weiter erzählen und schriftlich festhalten. Alternativ können die Kinder die Geschichte nacherzählen oder auch eine weitere Geschichte mit Silenzio erfinden (z. B. als Hausaufgabe).

**Sport:** Aufgrund der Länge von etwa zehn Minuten kann die Geschichte auch sehr gut als Abschluss einer Sportstunde integriert werden. Die Kinder begeben sich hierbei in eine bequeme Position, schließen die Augen und hören die Geschichte an. Alternativ können die Kinder sich z. B. im Rahmen des Aufwärmens zur Geschichte bewegen. Hier würde es sich anbieten, ein Motto zu finden, z. B. „die Reise ins Märchenland“, das sich durch die komplette Stunde zieht. Hierzu sind die Bewegungsfelder *Bewegen an Geräten* oder *Darstellen und Gestalten* sehr gut geeignet.

**Pause:** Machen Sie mitten im Unterricht eine Entspannungspause und spielen Sie die Geschichte ab. Auch für die kleine Regenspause eignet sich die Geschichte sehr gut.

Das Video zu Drache Silenzio ist hier zu finden:



© Barbara Gerth

# Anhang

## Stationskarten für das Fitnessstudio „zu zweit“

Gegendruck



Türsteher zu zweit



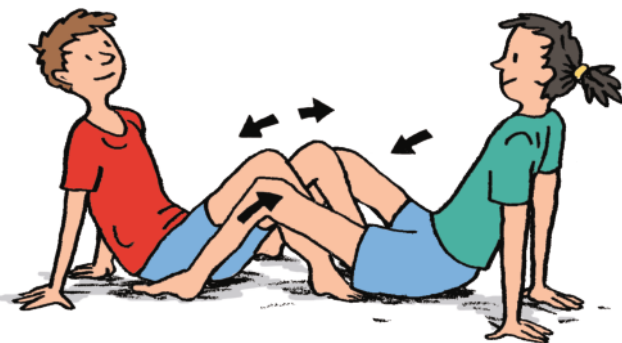
Vogelpaar



Beindruck zu zweit 1



Beindruck zu zweit 2



Hoch die Beine!





Stationskarten für das Fitnessstudio „Schulranzen“

<p>Kniebeuge</p>  <p>A girl in a blue shirt and green shorts is performing a squat. She is holding a yellow backpack with a red handle. A vertical double-headed arrow indicates the up-and-down movement of her knees.</p>	<p>Rudern</p>  <p>A boy in a blue shirt and green shorts is performing a rowing exercise. He is leaning forward, holding a yellow backpack with a red handle. A vertical double-headed arrow indicates the up-and-down movement of the backpack.</p>
<p>Kanufahren</p>  <p>A boy in a red and white striped shirt and blue shorts is performing a rowing exercise. He is sitting on the floor, leaning back, and holding a green backpack with a blue handle. A vertical double-headed arrow indicates the up-and-down movement of the backpack.</p>	<p>Keine Ahnung</p>  <p>A girl in a blue and white striped shirt and blue shoes is performing a standing exercise. She is holding a yellow backpack with a green handle. Two vertical double-headed arrows indicate the up-and-down movement of the backpack.</p>
<p>Herkules</p>  <p>A girl in a red shirt and blue pants is performing a deadlift. She is leaning forward, holding a yellow backpack with a blue handle. A vertical double-headed arrow indicates the up-and-down movement of the backpack.</p>	<p>Gewichtheben</p>  <p>A boy in a blue shirt and green shorts is performing a deadlift. He is leaning forward, holding a yellow backpack with a red handle. A vertical double-headed arrow indicates the up-and-down movement of the backpack.</p>