

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| <b>Vorwort</b> .....  | 5  |
|  <b>Grundsätzliches</b>  |    |
| <b>Grundlegende pädagogische und didaktische Hinweise</b> .....   | 6  |
| <b>Kompetenzorientierter Sportunterricht</b> .....  | 7  |
| <b>Handhabung von Sportgeräten</b>  |    |
| • Grundlegendes .....   | 8  |
| • Auf- und Abbau .....  | 8  |
| • Verwendung von Matten .....   | 9  |
| • Großgeräte .....  | 10 |
| • Kleingeräte .....   | 16 |
| <b>Checklisten für den Sportunterricht</b>  |    |
| • Sportkleidung und Hygiene .....   | 19 |
| • Organisatorisches .....   | 20 |
| • Ordnungsrahmen .....  | 21 |
| <b>Unterrichtsplanung</b>   |    |
| • Überlegungen zur Jahresplanung .....  | 22 |
| • Überlegungen zur Sequenzplanung .....   | 23 |
| • Überlegungen zur Planung und Durchführung von Unterrichtsstunden .....                                  | 25 |
| <b>Unterrichtsorganisation</b>  |    |
| • Aufstellungsformen .....  | 27 |
| • Stationsbetrieb und Circuittraining .....   | 28 |
| • Methodische Übungsreihe .....   | 29 |
| <b>Aufwärmen</b>  |    |
| • Grundlegendes zum Aufwärmen .....   | 30 |
| • Dehnen, mobilisieren und kräftigen .....  | 32 |
| • Dehn- und Mobilisierungsprogramm .....  | 32 |
| • Kräftigungsübungen .....  | 34 |
| • Dehnen und mobilisieren mit dem Ball .....  | 36 |
| • Aufwärmprogramme .....  | 38 |
| • Lauf-ABC .....  | 39 |
| • Jumpstyle .....   | 40 |
| • Körperspannung .....  | 41 |
| <b>Entspannen</b> .....   | 42 |
| <b>Leistungen im Sportunterricht beurteilen und bewerten</b> .....  | 43 |
|  <b>Ballsportarten</b> |    |
| <b>Ballgewöhnung</b>  |    |
| • Schulung der koordinativen Fähigkeiten mit dem Fuß .....  | 45 |
| • Schulung der koordinativen Fähigkeiten mit der Hand .....   | 48 |
| <b>Fußball</b>  |    |
| • Dribbling .....   | 52 |
| • Schusstechniken .....   | 56 |

# Inhaltsverzeichnis

## Basketball

- Dribbling ..... 60
- Positionswurf ..... 64

## Volleyball

- Unteres Zuspiel (Baggern) ..... 69
- Oberes Zuspiel (Pritschen) ..... 72

## Handball

- Passen und Fangen ..... 76
- Schlagwurf ..... 80



## Leichtathletik

Sprint ..... 84

Schrittweitsprung ..... 88



## Geräteturnen

### Bodenturnen

- Rolle vorwärts ..... 94

### Bock

- Sprunggrätsche ..... 99

### Reck

- Felgaufschwung ..... 104

### Schwebebalken

- Kür ..... 109



## Gymnastik und Tanz

Aerobic ..... 113

Fitness ..... 116



## Highlights

Spiele mit Alltagsmaterialien ..... 120

Orientierungslauf ..... 122



## Spieliste

128

# Vorwort

Sie sind neu im Sportlehrerberuf? Und fragen sich, wie Sie all den Herausforderungen und Besonderheiten dieses Faches begegnen können?

Mit dem vorliegenden Band möchten wir vor allem Neulingen im Fach Sport eine Hilfestellung geben, wie sie gerade in den ersten Jahren als Sportlehrkraft Fehler vermeiden, zunehmend Routine gewinnen und sicher und professionell Sport unterrichten.

Zu Beginn werden grundlegende Informationen zum Sportunterricht in der Sekundarstufe gegeben und allgemeine Fragen zur Organisation und Durchführung von Sportunterricht geklärt.

Die komplett ausgearbeiteten Stundenbilder geben gerade Neulingen Sicherheit bei der Unterrichtsplanung und -durchführung. Schritt für Schritt werden die Technikelemente der zentralen Sportarten des Lehrplans erarbeitet. Praktische Tipps und Hilfen werden innerhalb der Stundenbilder durch folgende Symbole gekennzeichnet und so entsprechend hervorgehoben:



Das Ausrufezeichen mahnt zu besonderer Vorsicht in dieser Phase des Unterrichts. Es werden zusätzliche Sicherheitshinweise gegeben.



Die Glühbirne bietet hilfreiche Tipps.



Die beiden Männchen zeigen Möglichkeiten der Differenzierung auf.



Die CD kennzeichnet Phasen, in denen sich Musik gut einsetzen lässt.



Der Fußball markiert ein Spiel, das auch unabhängig von dem jeweiligen Stundenbild durchgeführt werden kann.



Das K kennzeichnet Phasen, in denen bewusst kompetenzorientiert gearbeitet wird.

Die Stundenbilder sind jeweils auf eine Doppelstunde ausgelegt und können mit den vorangestellten allgemeinen Aufwärm- und Mobilisationsprogrammen frei kombiniert werden.

Die Spieliste am Ende des Bandes gibt einen Überblick über die in den einzelnen Stundenbildern beschriebenen Spiele.

Die Übungen dieses Bandes sind allesamt auf einem Grundlagenniveau angesiedelt.



## Verwendung von Matten

Im Sportunterricht werden 3 verschiedene Mattenarten verwendet.

Alle Matten sollten grundsätzlich nicht geknickt werden, da sonst im Matteninneren Risse entstehen, die die Stabilität der Matte beeinträchtigen.



### Klassische Turnmatte

Sie dient zur Absicherung aller Großgeräte und wird beim Bodenturnen verwendet.

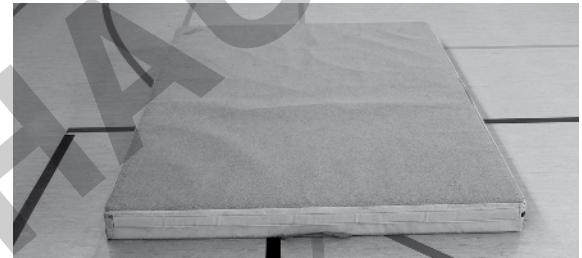
Die Turnmatte sollte von mindestens 2 Schülern getragen werden.



### Niedersprungmatte

Sie dient zur Absicherung von Großgeräten und wird für Sprünge, bei denen die Schüler auf den Füßen landen, verwendet. Eine Seite der Niedersprungmatte ist mit Filz beschichtet. Diese wird bei Sprüngen als Aufsprungfläche genutzt.

Die Niedersprungmatte sollte von mindestens 4 Schülern getragen werden.



### Weichbodenmatte

Diese Matte wird für Sprünge, bei denen die Schüler mit dem ganzen Körper landen, verwendet, jedoch nicht für Landungen auf den Füßen. Eine der beiden Seiten ist meist stärker haftend und sollte deshalb als Unterseite genutzt werden, um den Bodenkontakt zu intensivieren.

Die Weichbodenmatte sollte von mindestens 4 Schülern getragen werden.



### Kombi- oder Wendematte

Diese Matte ist auf der einen Seite als Weichboden-, auf der anderen Seite als Niedersprungmatte verwendbar.



- **Kasten ohne Hebel:** Der Kasten wird an den beiden Griffen am Kastenunterteil ein wenig hochgehoben, dabei fällt die Reifenachse nach unten. Es ist etwas Geschick notwendig, da die Achse einrasten muss.

Auf keinen Fall darf versucht werden, die Räder manuell mit den Händen unter dem Kasten auszufahren.



Der Kasten muss vor der Benutzung abgesenkt und damit gesichert werden (Wegrollen!).



## Barren

Es gibt 2 unterschiedliche Barrensysteme:

- **Barren, die im Hallenboden verankert werden:** Die im Hallenboden vorhandenen Öffnungen werden mithilfe eines Saugnapfes freigelegt. Die beiden Holme des Barrens werden einzeln in die Öffnung gestellt. Dabei ist darauf zu achten, dass das Zäpfchen des Holms in die Aussparung der Bodenöffnung einspringt. Anschließend muss der Holm noch durch eine Drehbewegung justiert werden. Drückt man abschließend den Griff nach unten, ist der Holm befestigt.
- **Komplette Barrensysteme:** Diese sind fahrbar und können durch die Lockerung der 4 Hebel am Fuß des Barrens – die fahrbereite Position wird meist mit der Farbe Rot gekennzeichnet – in die Halle geschoben werden. Anschließend müssen die Hebel wieder zurück in die Ausgangsposition gebracht werden. Damit erhält der Barren wieder einen festen Stand und ist gesichert.



*fahrbare Position*



*gesicherte Position*

Um die Holme in der Höhe zu verstellen, muss der Hebelgriff an den beiden Seiten gelockert werden. Möchte man die Holme höher einstellen, genügt es, den Holm an beiden Enden gleichmäßig nach oben zu schieben. Um den Holm abzusenken, muss das Zäpfchen, das sich unterhalb des Hebelgriffs befindet, gedrückt werden. Solange das Zäpfchen gedrückt bleibt, können die Holme gleichmäßig abgesenkt werden. Drückt man den Hebelgriff wieder nach unten, ist der Holm gesichert.

Für Anfänger sollten die Holme etwa brusthoch sein.



Möchte man den Abstand der Holme verstellen, sind ebenfalls die Hebelgriffe zu lockern. Anschließend kann der Abstand direkt unter dem Holm durch Drehen am Übergang vom Holz zum Metall verändert werden. Um Verletzungen zu vermeiden, sollte das gekrümmte Metall immer leicht nach innen zeigen. Passt der Abstand, werden die Hebelgriffe wieder befestigt.



## Sprossenwand

Die Sprossenwände sind entweder direkt in oder an der Hallenwand verankert oder justierbar. Die entsprechenden Bodenöffnungen müssen natürlich im Vorfeld mithilfe eines Saugnapfes freigelegt werden.

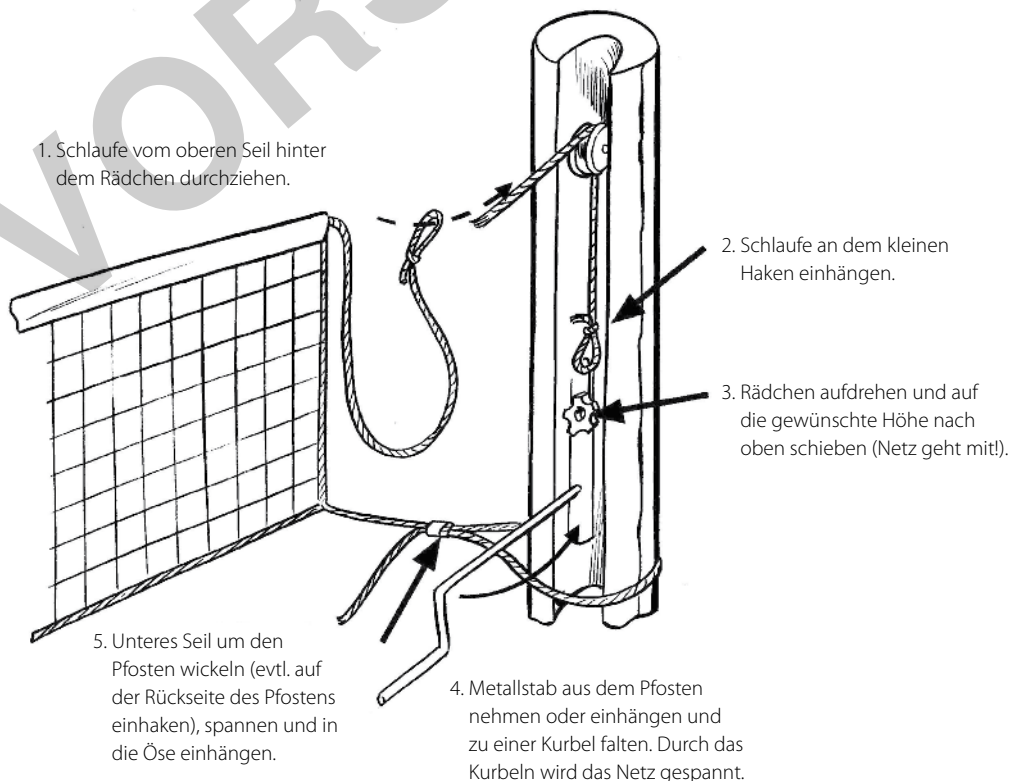
Bei allen mobilen Varianten muss stets darauf geachtet werden, dass der Metallpfosten, der die Sprossenwand fixiert, fest im Boden verankert ist (Einrasten des kleinen Zäpfchens).



## Volleyballnetz

Beim Aufbau des Volleyballnetzes werden zunächst 2 Pfosten im Boden verankert (vgl. hierzu Aufbau Reck, S. 12/13). Dabei ist darauf zu achten, dass die Netzbefestigung in Richtung Hallenmitte zeigt.

Das Netz wird am Boden ausgelegt und das Seil am oberen Ende des Netzes hinter dem Rädchen, das sich oben am Pfosten befindet, durchgezogen. Die Schlaufe des Seils wird dann in den Haken am oberen Ende der beweglichen Schiene im Pfosten eingehängt. Nach dem Aufschrauben des Rädchens, das an der Schiene befestigt ist, kann das Netz auf die gewünschte Höhe geschoben werden. Anschließend wird das Rädchen wieder zugeschraubt. Das Netz wird nun mithilfe einer Kurbel, die unten an die Schiene gesteckt wird, gespannt. Abschließend wird das Seil am unteren Rand des Netzes um den Pfosten gewickelt und in die Öse am Seil eingehängt.







## Unterrichtsplanung

### Überlegungen zur Jahresplanung

Im Fach Sport müssen bei der Jahresplanung bzw. bei der Erstellung eines Jahresstoffverteilungsplans die Jahreszeiten berücksichtigt werden. Im Grunde können fast alle Sportarten in der Turnhalle ausgeführt werden, einzelne Aktivitäten aber werden hauptsächlich im Freien durchgeführt und sollten deshalb auf den Sommer oder Herbst gelegt werden. So lassen sich beispielsweise die meisten Disziplinen aus der Leichtathletik auch in der Turnhalle anbahnen und üben, dennoch empfiehlt es sich, diese hauptsächlich im Freien abzuhalten. Für die kalte Jahreszeit sollte auf jeden Fall auch Wintersport – jeweils in Doppelstunden – eingeplant werden.

Sofern der Unterricht in einer Mehrfachturnhalle stattfindet, in der parallel mehrere Sportgruppen unterrichtet werden, ist es sinnvoll, die grobe Planung mit den Kollegen abzusprechen. Zum einen kann es sein, dass Großgeräte nur in geringer Zahl vorhanden sind, zum anderen können einzelne Ideen auch gemeinsam umgesetzt werden.

Für eine anhaltend motivierte Mitarbeit der Schüler sollte ein sequenzieller Wechsel zwischen den einzelnen Sportarten berücksichtigt werden. So macht es zum Beispiel wenig Sinn, mehrere Geräteturnsequenzen aneinanderzureihen. Dies gilt ebenso für die Ballsportarten.

Zudem ist bei einem kompetenzorientierten Sportunterricht darauf zu achten, dass einzelne Kernkompetenzen zum Teil auch in verschiedenen Sportarten wiederkehren. Somit können verschiedene Sportarten durchaus entweder in Doppelstunden oder in einer Sequenz miteinander verknüpft werden, sofern Kompetenzen geschult werden, die auch in der weiteren Sportart auftauchen.

### Beispiel einer Einteilung der Sportarten im Jahresverlauf

| Anzahl Std.                          | Sept.            | Okt.                           | Nov.                           | Dez.                          | Jan.                   | Feb.              | März                    | April                               | Mai            | Juni                      | Juli              |
|--------------------------------------|------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------------|-------------------|
| 1                                    | Kennenlernspiele | Leichtathletik                 | Handball<br>oder<br>Volleyball | Fitness<br>oder<br>Schwimmen* | Geräteturnen           | Basketball        | Gymnastik und Tanz      | Geräteturnen                        | Leichtathletik | Leichtathletik            | Fußball           |
| 2                                    |                  |                                |                                |                               |                        |                   |                         |                                     |                |                           |                   |
| 3                                    | Leichtathletik   | Handball<br>oder<br>Volleyball | Volleyball                     | Schwimmen*                    | Winter-sport           |                   | Geräteturnen            | Trend-sport<br>oder<br>Tisch-tennis |                | Fußball                   |                   |
| 4                                    |                  |                                |                                |                               |                        |                   |                         |                                     |                |                           |                   |
| 5                                    |                  |                                | Fitness<br>oder<br>Schwimmen*  | Geräteturnen                  |                        |                   |                         |                                     |                |                           |                   |
| 6                                    |                  |                                |                                |                               |                        |                   |                         |                                     |                |                           |                   |
| 7                                    |                  |                                |                                |                               |                        |                   |                         |                                     |                |                           |                   |
| 8                                    |                  |                                |                                |                               |                        |                   |                         |                                     |                |                           |                   |
| <b>Ø Std.</b>                        | <b>4</b>         | <b>6</b>                       | <b>8</b>                       | <b>6</b>                      | <b>6</b>               | <b>6</b>          | <b>8</b>                | <b>6</b>                            | <b>6</b>       | <b>8</b>                  | <b>6</b>          |
| <b>Mögliche Sportveranstaltungen</b> |                  |                                | <b>HB-/VB-Turnier</b>          |                               | <b>Winterolympiade</b> | <b>BB-Turnier</b> | <b>Tanz-auf-führung</b> |                                     |                | <b>Bundesjugendspiele</b> | <b>FB-Turnier</b> |

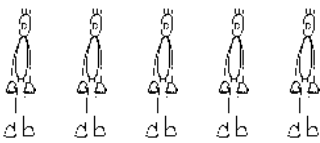
\* Schwimmen darf nur von Lehrkräften unterrichtet werden, die Sport vertieft, nicht vertieft oder als Didaktikfach studiert haben. Ansonsten muss eine eigene Weiterbildung in der Sportart Schwimmen inklusive dem Rettungsschwimmer Bronze nachgewiesen werden.



## Unterrichtsorganisation

### Aufstellungsformen

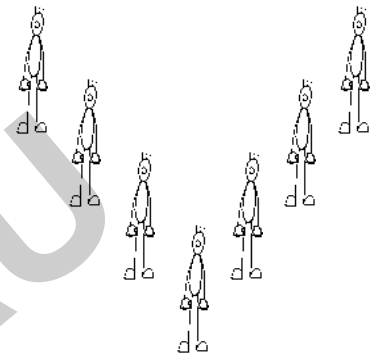
Linie



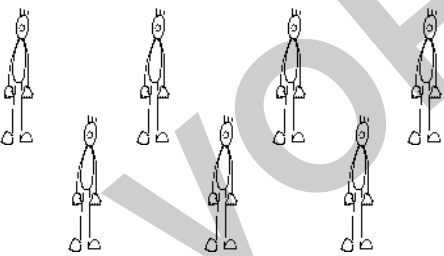
Reihe



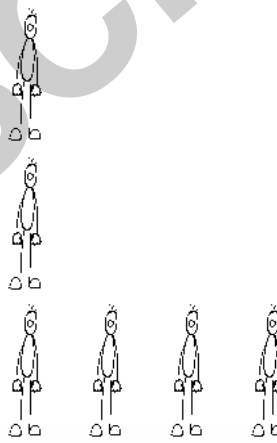
V-Aufstellung



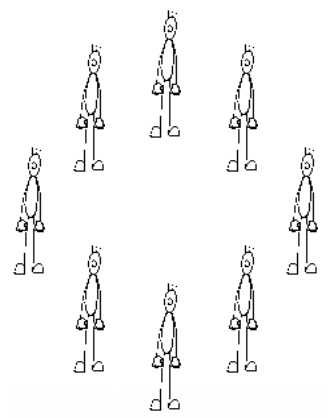
Zick-Zack



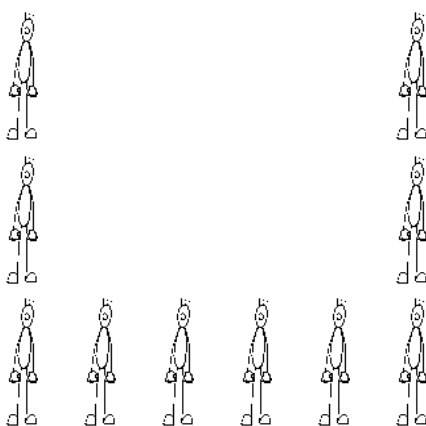
L-Aufstellung



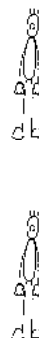
Kreis



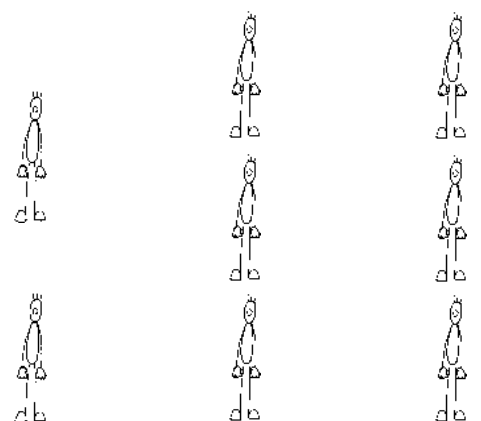
U-Aufstellung



Würfel



Gasse







## Dehnen, mobilisieren und kräftigen: Dehn- und Mobilisierungsprogramm

### Dehnen 1



Kopf leicht zur Seite Richtung  
Schulter ziehen

### Dehnen 2



Kopf nach unten Richtung  
Brust ziehen

### Dehnen 3



Arm vor dem Ellbogen  
Richtung Schulter ziehen

### Dehnen 4



Eine Hand liegt zwischen den  
Schulterblättern, mit der anderen  
den Ellbogen hinter den Kopf  
ziehen, Kopf bleibt gerade

### Dehnen 5



Eine Hand ist an der Wand,  
Schulterdrehung nach hinten

### Dehnen 6



Arm schräg nach oben ziehen

### Dehnen 7



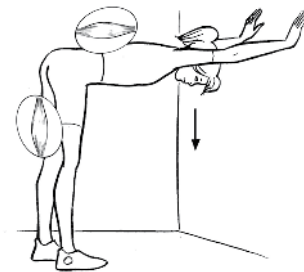
Arm ist gestreckt, Fingerspitzen  
Richtung Körper ziehen

### Dehnen 8



Arm ist gestreckt, Handaußenseite  
Richtung Körper ziehen

### Dehnen 9



Oberkörper nach vorne unten  
beugen, Hände sind an der  
Wand, Rücken ist gerade



## Aufwärmprogramm: Lauf-ABC

### Fußgelenksarbeit (Skipping)



Ein Bein leicht anheben, Knie leicht beugen (max. 45°), vorderen Fußballen aufsetzen, dann Ferse aufsetzen, Arme schwingen im Rhythmus gegengleich mit, anfangs langsame Schrittfrequenz, dann steigern

### Lockerer Lauf vorwärts



Langsamer, lockerer Lauf, auf das Signal des Lehrers abwechselnd mit der rechten und der linken Hand Richtung Boden greifen, Oberkörper dabei nach vorne neigen

### Kniehebelauf



Langsamer bis sehr schneller Lauf (Geschwindigkeit kann variieren), Knie beim Laufen so weit wie möglich nach oben ziehen, Arme schwingen im Schrittrhythmus gegengleich mit

### Seitgalopp



Seitlicher Nachstellschritt, Arme schwingen vor dem Körper über Kreuz

### Lockerer Lauf rückwärts



Langsamer, lockerer Lauf rückwärts, Blickrichtung entgegen der Laufrichtung (Kopf nicht in Laufrichtung drehen!), Arme kreisen mit

### Anfersen



Schnelle Schrittfrequenz, Ferse zum Po führen, dann Fuß wieder aktiv nach unten führen, Arme schwingen im Schrittrhythmus gegengleich mit

### Hopserlauf



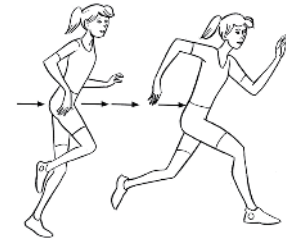
Von einem Bein abspringen, das andere Bein (Schwungbein) weit nach oben ziehen und anwinkeln, erst auf dem Absprungbein, dann auf dem Schwungbein landen, das sofort zum Absprungbein wird

### Sprunglauf



Mit weiten Sprüngen laufen, dabei das Absprungbein kräftig abdrücken und das Schwungbein weit nach oben führen, Arme schwingen im Schrittrhythmus gegengleich mit

### Steigerungslauf



Lockerer Lauf, die Laufgeschwindigkeit wird (bis auf Höchstgeschwindigkeit) gesteigert



## Ballgewöhnung

### Schulung der koordinativen Fähigkeiten mit dem Fuß

**Ziel:** Die Schüler lernen die Eigenschaften eines Fußballs spielerisch kennen.

**Material:** 1 Fußball pro Schüler, verschiedene andere Bälle (1 Basketball, 1 Handball, 1 Schlagball, 1 Tennisball, 1 Pezziball etc.), 2–4 Tore (alternativ Matten), 3–4 Langbänke, 22 Kegel/Hütchen

#### Theoretischer Hintergrund

In dieser möglichen Einführungsstunde zum Thema Fußball lernen die Schüler die Eigenschaften des Sportgeräts kennen und machen mit diesem spielerische Erfahrungen.

Ein Fußball unterscheidet sich von anderen Bällen in Form, Gewicht (zwischen 290 und 450 g), Durchmesser (ca. 22 cm), Material sowie Sprung- und Flugeigenschaften.

### Aufwärmen und vorbereiten

#### 1. Allgemeines Aufwärmen



##### Fangspiel

Je nach Klassengröße werden 2–4 Jäger bestimmt. Jeder Jäger bekommt einen Fußball. Die Schüler laufen kreuz und quer durch die Halle. Die Jäger laufen mit dem Ball in der Hand und versuchen, einen Mitschüler mit dem Ball zu berühren. Hat ein Jäger einen Mitschüler berührt, lässt er den Ball fallen, der Mitschüler nimmt den Ball auf und wird so zum Jäger.

#### 2. Dehnen

In dieser Stunde überwiegt das Spielen. Somit kann das Dehnen etwas kürzer ausfallen. Da in den nachfolgenden Phasen mit Bällen gearbeitet wird, bieten sich einige Dehnübungen mit dem Ball an (siehe S. 36).

#### 3. Spezielles Aufwärmen



##### Parteiball

Die Halle wird in 2 Spielfelder geteilt. Es werden Mannschaften mit jeweils 5 Spielern gebildet. Jeweils 2 Mannschaften beziehen ein Spielfeld. Eine Mannschaft ist in Ballbesitz. Die Spieler der Mannschaft versuchen, so viele Pässe wie möglich zu spielen. Die gegnerische Mannschaft versucht, das Passspiel zu unterbinden und den Ball zu erobern. Gelingt es der Mannschaft, 10 Pässe ohne Ballverlust zu spielen, erhält die Mannschaft einen Punkt und der Ballbesitz wechselt. Gewonnen hat die Mannschaft, die nach Ablauf der zuvor festgelegten Zeit mehr Punkte erspielt hat.

Varianten:

- Rückpass zum Passgeber erlaubt/nicht erlaubt
- direkter oder indirekter Pass (direkter Pass = den Ball weiterspielen, ohne ihn zu stoppen; indirekter Pass = den Ball stoppen und dann weiterspielen)
- 2 Bälle
- Spielfeldgröße verändern





## Fußball

### Schusstechniken

Diese Unterrichtsstunde ist hauptsächlich für Sportunterricht im Freien geeignet.



**Ziel:** Die Schüler lernen den Unterschied zwischen Voll- und Innenspannstoß kennen und wenden die Schusstechniken situationsgemäß an.

**Material:** 1 Fußball pro Schüler, verschiedene andere Bälle, 1 Pezziball, Luftballons (Anzahl der Schüler mal 3, in 4 unterschiedlichen Farben), 4 Tore, 2 Stangen, 2 längere Seile / 1 Zauberschnur, 6 Hütchen, kleine / flache Hütchen (Anzahl der Schüler)

#### Theoretischer Hintergrund

Beim **Vollspannstoß** wird der Ball nach einem relativ geraden Anlauf mittig mit dem Spann getroffen. Das Standbein wird neben den Ball gesetzt, der Oberkörper ist aufrecht oder leicht über den Ball gebeugt. Die Technik eignet sich besonders für weite Pässe oder harte Schüsse auf das Tor.

Beim **Innenspannstoß** wird der Ball nach einem gekrümmten Anlauf mit dem Innenspann an der unteren Ballhälfte getroffen. Das Standbein ist seitlich hinter dem Ball, der Oberkörper ist leicht in Rücklage. Die Technik eignet sich für gezielte Torschüsse, Freistöße und Eckbälle sowie für Flanken mit Effet.



### Aufwärmen und vorbereiten

#### 1. Allgemeines Aufwärmen

##### Luftballonstaffel



Es werden 4 gleichstarke Teams gebildet. Die 4 Teams verteilen sich auf die 4 Ecken der Turnhalle. Im Freien wird mit 4 Hütchen ein Feld markiert. In der Mitte des Feldes liegen aufgeblasene Luftballons in 4 verschiedenen Farben (die Anzahl der Luftballons der jeweiligen Farbe entspricht der Anzahl der Teammitglieder mal 3). Jedem Team wird eine Farbe zugewiesen. Auf das Signal des Lehrers laufen jeweils 2 Schüler pro Team in die Mitte, nehmen einen Luftballon ihrer Farbe, klemmen ihn zwischen ihren Stirnen ein und transportieren den Luftballon zu ihrem Team. Sobald die beiden Schüler ihr Team erreicht haben, starten die nächsten Schüler. Verlieren die 2 Schüler ihren Luftballon, müssen sie wieder von der Mitte starten. Gewonnen hat das Team, das als erstes alle Luftballons der jeweiligen Farbe eingesammelt hat.

Der Luftballon kann auch zwischen den Hüften, Bäuchen, Ohren etc. eingeklemmt werden.



#### 2. Dehnen

Die Luftballons können auch gut für das Dehnprogramm eingesetzt werden (siehe Dehnungsübungen mit dem Ball, S. 36). Der Schwerpunkt sollte hierbei auf dem Fuß- und Beinbereich liegen.



## Basketball

### Dribbling

**Ziel:** Die Schüler lernen die Unterschiede des hohen und niedrigen Dribbelns kennen und wenden die Dribbeltechniken in einfachen Übungen an (Ball- und Rhythmusgefühl, Dribbeln ohne Blickkontakt zum Ball).

**Material:** 1 Basketball pro Schüler, 3 Gummiringe, 3 Hütchen, 1 Bild eines Basketballspielers im Lauf (mit hoher Dribbeltechnik), 1 Bild eines Basketballspielers im Stand (mit niedriger Dribbeltechnik)

#### Theoretischer Hintergrund

Beim **hohen Dribbling** wird der Ball in etwa hüfthoch gespielt. Die Hand passt sich der Rundung des Balles an, die Finger sind dabei gespreizt. Ein leichtes Ballführen ist erlaubt, die Hand muss jedoch immer über dem Ball bleiben. Das hohe Dribbling wird vorwiegend während des Laufens (in der Vorwärtsbewegung) eingesetzt.

Beim **niedrigen Dribbling** wird der Ball in etwa kniehoch gespielt. Der Körper ist dabei stark gebeugt. Das niedrige Dribbling wird vorwiegend im Stand eingesetzt und ermöglicht eine enge Ballkontrolle. Es dient so der Befreiung vom Gegner. Richtungstäuschung, schneller Handwechsel und „durch die Beine dribbeln“ – alles Techniken, um den Gegner zu verwirren – werden im niedrigen Dribbling ausgeführt.



### Aufwärmen und vorbereiten

#### 1. Allgemeines Aufwärmen

##### Winterschlaf



Ein Schüler der Klasse ist der Jäger, ein anderer der Gejagte. Die restlichen Schüler bilden Dreiergruppen. Die Gruppen verteilen sich frei in der Halle. Die 3 Schüler einer Gruppe legen sich auf dem Rücken dicht nebeneinander auf den Boden und halten Winterschlaf. Der Jäger versucht, den Gejagten zu schnappen. Der Gejagte kann sich retten, indem er sich dicht an eine Seite einer schlafenden Dreiergruppe legt. Jetzt erwacht der Schüler am anderen Ende der schlafenden Gruppe und wird zum Jäger. Der vorherige Jäger ist nun der Gejagte. Gelingt es dem Jäger, den Gejagten abzuschlagen, bevor er sich einer schlafenden Dreiergruppe anschließen kann, wechseln die Rollen (der Jäger wird zum Gejagten und der Gejagte zum Jäger).

Das Spiel sollte auf jeden Fall so lange gespielt werden, bis jeder Schüler mindestens einmal gelaufen ist. Um das Spiel zu beschleunigen, kann auch ein zweites Jäger-Gejagter-Team eingesetzt werden.



#### 2. Dehnen

Für eine erste Ballgewöhnung bietet sich ein Dehnprogramm mit dem Ball an (siehe S. 36).



## Basketball

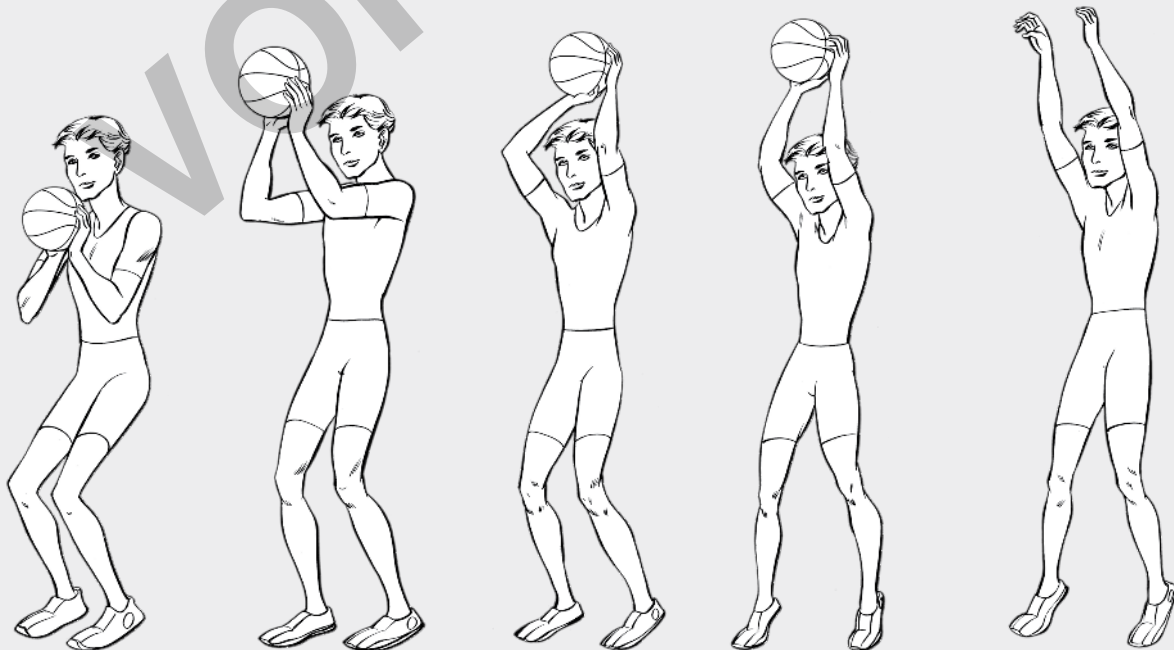
### Positionswurf

**Ziel:** Die Schüler erlernen die Grundtechnik des Positionswurfs.

**Material:** 1 Basketball pro Schüler, 1 kleiner Gymnastikball, 4-mal Turnringe, 2 Kastendeckel, 2 kleine Kästen, 4 Langbänke, 4 Reifen, ca. 12 Fahrradreifen, 12 Hütchen, Schnüre zum Befestigen, 10 DIN-A4-Blätter mit den Ziffern 0–9, 1 Bild von Dirk Nowitzki beim Freiwurf

#### Theoretischer Hintergrund

1. Der Ball wird in beiden Händen vor dem Körper gehalten. Hüftbreite Fußstellung. Der Fuß der Wurfhandseite ist etwas weiter vorne, die Knie sind gebeugt.
2. Die Wurfhand ist unter dem Ball, die andere Hand stützt seitlich. Der Ellbogen der Wurfhand zeigt zum Korb und wird nach vorne oben durchgestreckt, gleichzeitig werden die Knie durchgestreckt, das Gewicht verlagert sich auf die Zehenspitzen.
3. Das Handgelenk klappt nach und gibt dem Ball einen Rückwärtsdrall.







## Volleyball

### Oberes Zuspiel (Pritschen)

**Ziel:** Die Schüler erlernen die Technik des oberen Zuspiels/Pritschens.

**Material:** 1 Volleyball pro Schüler, 10 Hütchen, 1 Schnur (für Ball über die Schnur)

#### Theoretischer Hintergrund

Das obere Zuspiel/Pritschen zählt neben dem unteren Zuspiel/Baggern zu den wichtigsten Techniken im Volleyball. Mit dem oberen Zuspiel kann der Ball genauer gespielt werden als beim unteren Zuspiel. Auf ein sauberes oberes Zuspiel kann ein Angriffsschlag folgen.

Das obere Zuspiel startet mit der **Bereitschaftshaltung**.

Der Spieler wartet in der Grätschstellung (die Füße stehen etwa hüftbreit), die Knie sind gebeugt. Die Hände befinden sich über der Stirn, die Ellbogen sind gebeugt.

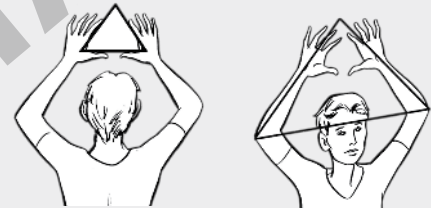
Die Daumen und Zeigefinger bilden vor der Stirn ein **kleines Dreieck**.

Die Handgelenke sind locker abgeklappt und die Hände wie ein Körbchen geformt, in das später der Ball fliegt.

Der Ball wird über der Stirn gespielt.

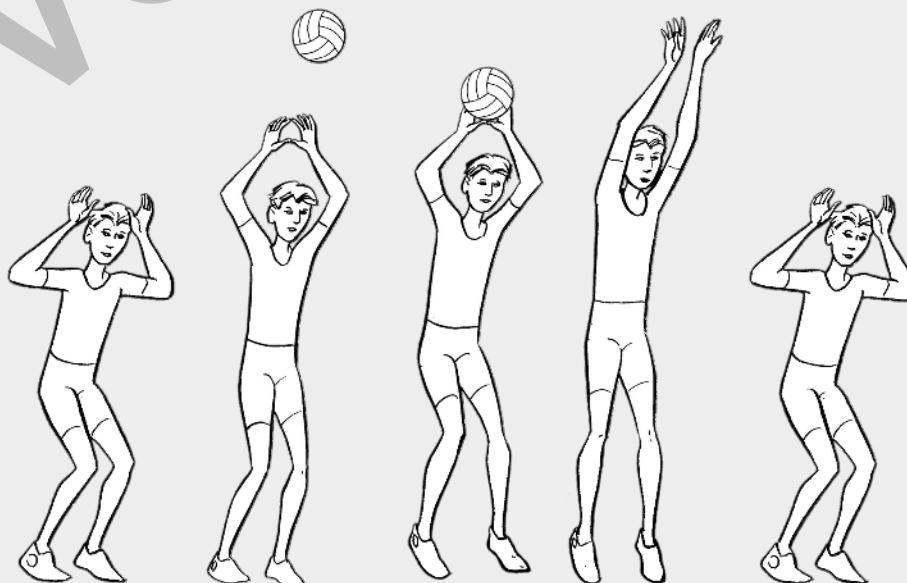
Die Arme sind nach oben gerichtet und angewinkelt.

Sie bilden mit den Ellbogen ein **großes Dreieck**.



Der Ball fällt schließlich in das zurückfedernde Körbchen der Hände. Es folgt eine Auswärtsdrehbewegung der Hände, die Daumen geben zusätzlich einen Impuls.

Die Ellbogen sind beim Abspielen des Balles etwa auf Augenhöhe. Der Abspielimpuls kommt aus der Bewegung der Arme und Hände sowie aus der Streckung des gesamten Körpers. Muss der Ball über eine größere Distanz gespielt werden, geben die Beine einen stärkeren Impuls, die Füße lösen sich vom Boden.







## Handball

### Schlagwurf

**Ziel:** Die Schüler verbessern ihre Fertigkeiten beim Schlagwurf auf verschiedene Ziele.

**Material:** 1 Handball pro Schüler, 2–3 Softbälle, 2 (ggf. 4) Handballtore, 4 große Kästen, ca. 14 Hütchen, ggf. Bodenmarkierungen (aus Gummi), Klebeband, Zeitungen, DIN-A4-Blätter beschriftet mit den Zahlen 1–10 (2-mal), Bild eines werfenden Handballers

Wichtig beim Erlernen der Technik ist, dass die Schüler den Ball gut greifen bzw. halten können. Daher bietet es sich an, die Bälle nicht voll aufzupumpen, um dadurch ein einfacheres Ballhandling zu ermöglichen. Auch sind kleinere Bälle von Vorteil.



#### Theoretischer Hintergrund

Der Schlagwurf stellt eine Grundform des Werfens dar. Er dürfte den Schülern bereits aus der Leichtathletik bekannt sein. Für das Handballspiel ist der **Schlagwurf** essenziell, sowohl für den Torabschluss als auch für das Passspiel. Es gibt 2 Varianten:

- Stemmwurf: Hier wird beim Abwurf über das vordere Bein gestemmt.
- Sprungwurf: Hier wird aus dem Sprung geworfen.

Der Stemmwurf bildet die Grundtechnik und soll in dieser Unterrichtsstunde in den Vordergrund gestellt werden.

Der Anlauf im Dreischritt startet nach der Ballannahme oder dem Aufnehmen des Balles aus dem Dribbling. Rechtshänder beginnen mit dem linken Fuß, Linkshänder mit dem rechten.

Der Wurfarm wird während der ersten beiden Schritte mitsamt der Schulter nach hinten geführt und nahezu durchgestreckt. Die andere Schulter zeigt in Wurfrichtung. Dadurch ergibt sich eine Verwindung des Körpers, die durch das Drehen der Wurfarmschulter und Hüfte in Wurfrichtung in eine Bogenspannung überführt wird.

Der dritte Schritt ist ein Stemmschritt. Mit der Gewichtsverlagerung auf diesen Fuß entsteht eine peitschenartige Wurfbewegung, die mit dem Nachklappen des Handgelenks abgeschlossen wird.





## Schrittweitsprung

Diese Unterrichtsstunde kann auch auf 2 Doppelstunden ausgeweitet werden.



**Ziel:** Die Schüler erarbeiten den Schrittweitsprung.

**Material:** Weitsprunganlage im Freien, 1 Rechen (alternativ Besen), 2 Zauberschnüre (Seil mit je einem Sandsäckchen am Anfang und am Ende), 24 Bodenmarkierungen (z. B. Fahrradreifen, Gummipads), 6 Bananenkisten, Kreide  
Zur Leistungsmessung: weitere Zauberschnüre, bunte Markierungspads aus Gummi oder ein Maßband

### Theoretischer Hintergrund

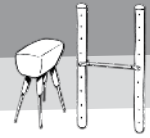
Der **Anlauf** ist ein flüssiger und rhythmischer Steigerungslauf auf den Fußballen bis zur Höchstgeschwindigkeit. Der vorletzte Schritt ist etwas länger, um den Körperschwerpunkt abzusenken. Der letzte Schritt ist kürzer, sodass sich der Körper wieder aufrichten kann (der Körperschwerpunkt geht nach oben).

Beim **Absprung** ist der Körper aufrecht. Das Sprungbein setzt schnell und aktiv über die Ferse mit dem ganzen Fuß auf, Hüft-, Knie- und Sprunggelenk werden leicht gebeugt. Die Gelenke des Sprungbeins werden wieder gestreckt, der sehr schnelle Einsatz des im Knie gebeugten Schwungbeins und der gegenläufige Armeinsatz tragen zu einem optimalen Absprungverhalten bei.

In der **Flugphase** wird das Schwungbein möglichst lange in der Waagerechten gehalten, das Sprungbein möglichst lange hinter dem Körper. Die Rumpf- und Kopfhaltung ist in dieser Position aufrecht. Die Arme werden anfangs gegengleich zur Beinschrittstellung und dann von vorne oben nach hinten unten geführt. Kurz vor der Landung wird das Sprungbein nach vorne neben das Schwungbein gezogen. Die Hüfte ist nun stark gebeugt (sogenannte „Klappmesserhaltung“). Rumpf und Kopf sind jetzt nach vorne gerichtet.

Bei der **Landung** setzen die Füße geschlossen weit vor dem Körperschwerpunkt und mit den Fersen zuerst am Boden auf. Beine und Rumpf sind immer noch nach vorne gestreckt. Die Beine geben im Knie nach (Rückfallvermeidung!). Die Arme ziehen mit dem Aufsetzen der Beine auch nach vorne.





## Bodenturnen

### Rolle vorwärts

**Ziel:** Die Schüler erlernen die korrekte Ausführung der Vorwärtsrolle.

**Material:** 1 Sprossenwand, 3 Langbänke, 1 Kastendeckel, 1 Reutherbrett, 1 Weichbodenmatte, 2 Niedersprungmatten, ca. 15 Turnmatten, Kreide, Schwungtuch (alternativ große Decken oder Bettlaken)

#### Theoretischer Hintergrund

Die Rolle ist ein Bewegungsablauf, bei dem der Körper um die eigene Querachse gedreht wird. Sie kann sowohl vorwärts als auch rückwärts durchgeführt werden. Die Rolle ist ein Basiselement beim Bodenturnen, kann aber unter anderem auch auf dem Schwebebalken geturnt werden.

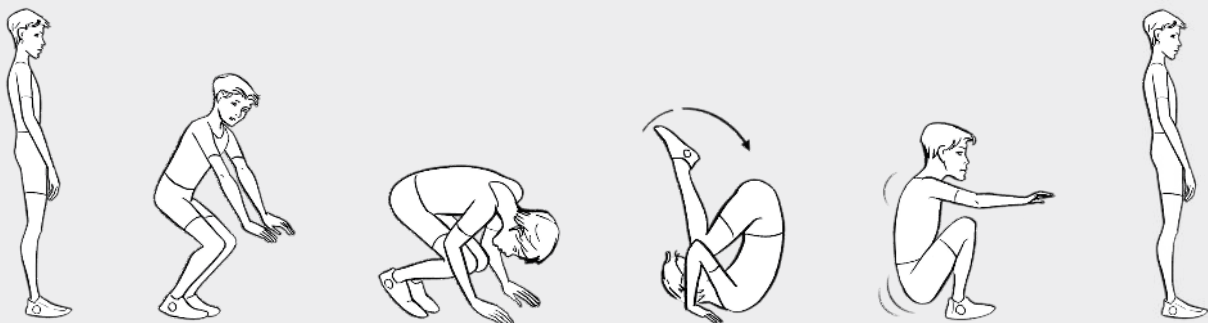
1. Der Körper befindet sich in einer aufrechten Position, die Füße stehen eng beieinander.
2. Die Knie werden gebeugt, sie bleiben zusammen.
3. Die Hände werden etwa schulterbreit mit gebeugten Ellbogen vor dem Körper aufgesetzt. Der Kopf wird gesenkt, das Kinn liegt auf der Brust auf.
4. Der Körper wird entlang der Wirbelsäule nach vorne gerollt, sodass die Hüfte über den Kopf gedrückt wird. Das Gewicht darf dabei nur auf den oberen Rücken gebracht werden, nicht auf den Hals! Der Rücken ist gekrümmt und die Hände behalten die Stellung bei.



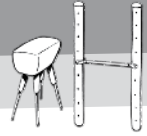
Runder Rücken, Kopf zur Brust!

5. Am Ende werden die Füße flach aufgesetzt. Die Beine werden ohne Aufstützen der Hände gestreckt und der Körper wird wieder in die aufrechte Ausgangsposition gebracht.

Die Übung muss flüssig durchgeführt werden, um beim Aufstehen entsprechend Schwung aus den vorherigen Elementen übertragen zu können.



# Geräteturnen



Immer dünne Matten zum Rollen verwenden!

Das Rollen auf Weichbodenmatten kann Probleme in der Halswirbelsäule verursachen!

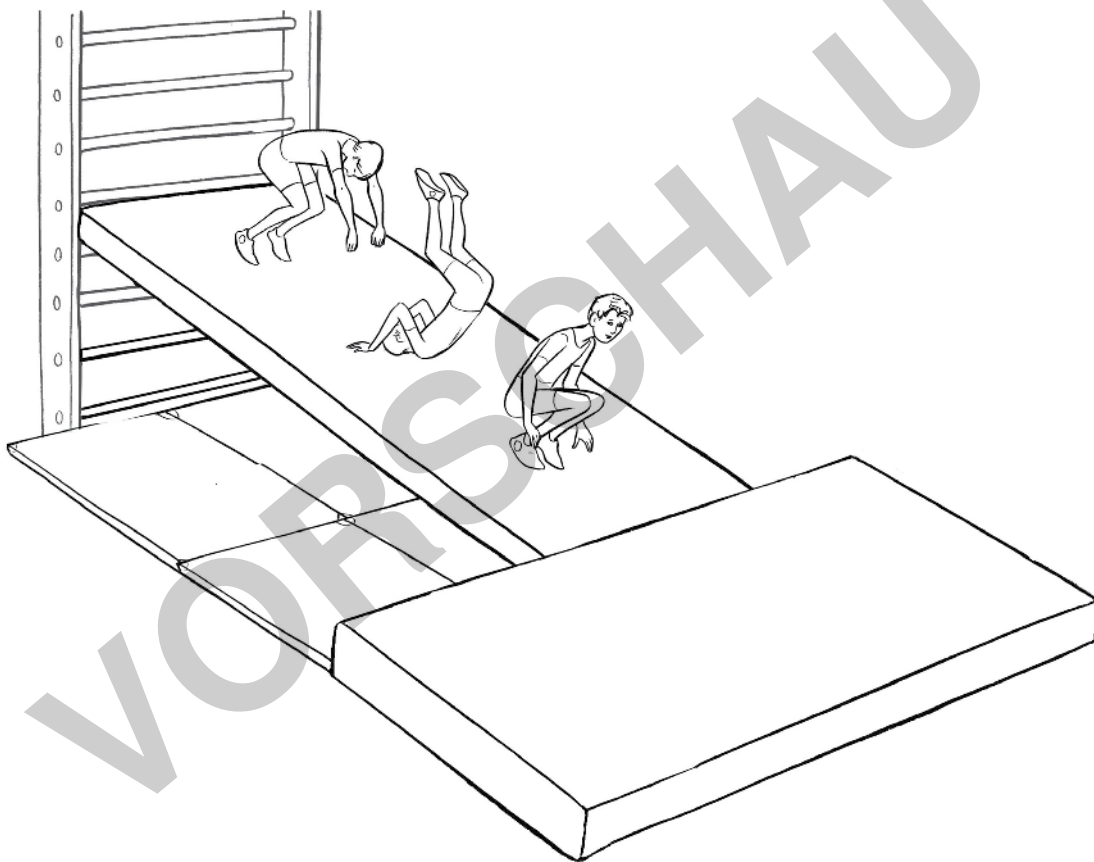


Die Schüler „klettern“ auf das höhere Ende der Langbank und führen mithilfe der Schwerkraft eine Rolle vorwärts aus.

Es sollte immer eine Sicherheitsstellung neben der schiefen Ebene stehen, um Schüler, die zu viel Schwung haben, abzufangen.



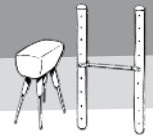
Der Neigungswinkel der schiefen Ebene kann nach und nach verringert werden.



- **Rolle auf der schiefen Ebene II:** Die zweite schiefe Ebene wird mithilfe eines Reutherbretts gebaut. Vor und auf dem Reutherbrett liegt jeweils eine Turnmatte. Die Schüler führen nacheinander eine Rolle vorwärts aus.
- **Rolle aus dem Kniestand von der Bank:** Vor einer Langbank liegt eine Turnmatte. Die Schüler knien auf der Langbank. Sie gehen mit ihrem Oberkörper nach vorne unten, ziehen das Kinn zur Brust und führen aus dieser Position eine Rolle vorwärts auf die Turnmatte aus.

Tipp: Die Schüler sollen nachsehen, ob unter der Bank ein Kaugummi klebt. Hierbei ziehen sie automatisch das Kinn zur Brust.





## Schwebebalken

### Kür

**Ziel:** Die Schüler turnen eine Kür auf dem Schwebebalken.

**Material:** 1 Schwebebalken, 3 Langbänke, 2 kleine Kästen, 2 Weichbodenmatten, 4 Niedersprungmatten, 3 Turnmatten, 4 Hütchen, 1 Markierungsband, mehrere Puzzles für die Puzzle-Staffel (bzw. ein Bild das mehrmals kopiert und in mehrere Teile zerschnitten wird)

#### Theoretischer Hintergrund

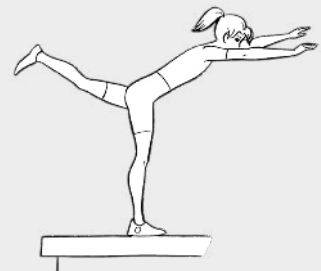
Das Turnen auf dem Schwebebalken wird meist im weiblichen Sportunterricht durchgeführt.

#### Nachstellschritt

Beide Füße stehen hintereinander. Der vordere Fuß geht einen Schritt nach vorne, der hintere setzt mit der Gewichtsübertragung auf den vorderen Fuß nach.

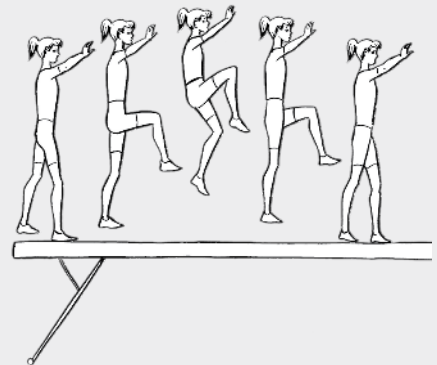
#### Standwaage

Aus einem sicheren, beidbeinigen Stand wird ein Bein langsam nach hinten oben genommen. Das Bein ist dabei gestreckt. Gleichzeitig senkt sich der Oberkörper mit nach vorne gestreckten Armen nach vorne unten, bis der Oberkörper und das Bein auf einer waagerechten Linie sind.



#### Halbe Drehung

Beide Füße stehen hintereinander. Der vordere Fuß geht einen kleinen Schritt nach vorne, das Gewicht wird auf die Ballen verlagert. Es folgt eine halbe Drehung (180°-Drehung) auf den Ballen.

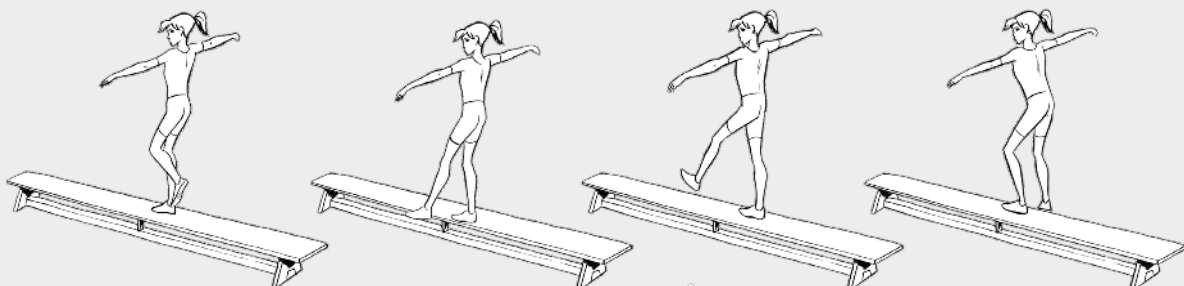


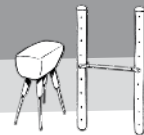
#### Pferdchensprung (Schersprung)

Beide Füße stehen hintereinander. Der vordere Fuß geht einen kleinen Schritt nach vorne, das hintere Bein nimmt Schwung und zieht nach vorne oben. Gleichzeitig wird auch das vordere Bein nach vorne oben gezogen. Die Landung erfolgt auf dem Bein, das beim Absprung hinten war (Schwungbein), dann wird das Standbein nachgesetzt.

#### Tipptipp

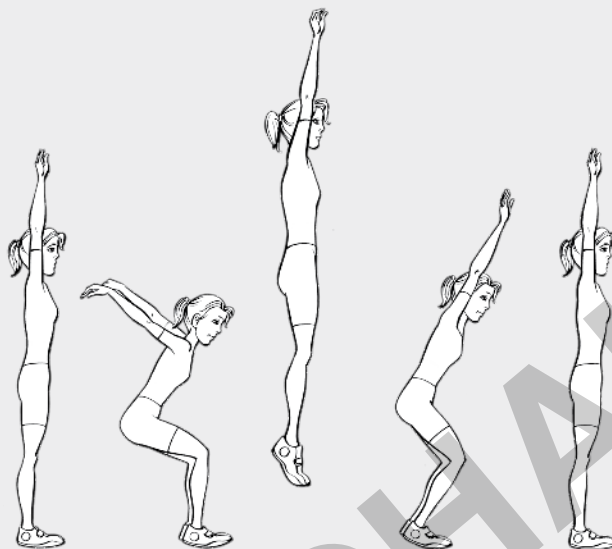
Anders als bei den normalen Vorwärtsschritten auf dem Schwebebalken befindet sich das Schrittbein bei der Vorwärtsbewegung immer neben dem Balken („Wasser schöpfen“). Das Standbein ist dabei gebeugt.





## Strecksprung

Beide Füße stehen nebeneinander. Die Knie werden leicht gebeugt, gleichzeitig werden die Arme nach hinten unten geführt. Zum Absprung werden die Arme mit Schwung nach vorne oben genommen und die Knie durchgedrückt. Die Beine sind geschlossen, der Körper wird in der Hüfte gestreckt. Die Landung erfolgt beidbeinig und wird in den Knien abgefedert. Dann wird der Körper wieder in die aufrechte Ausgangsposition gebracht.



## Aufwärmen und vorbereiten

### 1. Allgemeines Aufwärmen

#### Lauf-ABC



Mit 4 Hütchen wird eine Laufrunde markiert. Die Schüler laufen zur Musik im Kreis um die Hütchen. Im Kreisinneren läuft der Lehrer oder ein Schüler in die entgegengesetzte Richtung und macht verschiedene Laufübungen (siehe Lauf-ABC, S. 39) vor. Zwischen den Übungen wird normal und in gemäßigtem Tempo gelaufen.

### 2. Dehnen

Das Dehnen ist für diese Unterrichtsstunde wichtig. Es kann das allgemeine Dehn- und Mobilisierungsprogramm durchgeführt werden (siehe S. 32 f.). Jede Dehnübung wird 15 Sekunden gehalten.

Der Lehrer sollte auf die richtige Bewegungsausführung achten und die Schüler bei Bedarf korrigieren.



### 3. Spezielles Aufwärmen

Da die Schüler in dieser Unterrichtsstunde sehr stark auf ihre Körperspannung achten müssen, sollte zu Beginn der Stunde ein intensives Kräftigungsprogramm durchgeführt werden (siehe S. 34 f.).