

1. Einführung	
Grundsätzliches zum Buch	4
Neuere Sportarten für die Grundschule	4
2. Sportarten	
<u>Sport Stacking</u>	6
Anleitung.....	7
Unterrichtsreihe	11
<u>Crossboule</u>	19
Anleitung.....	21
Unterrichtsreihe	23
<u>Le Parkour</u>	29
Anleitung.....	30
Unterrichtsreihe	32
Spiele zur Erwärmung	34
Stationen im Le Parkour	37
Hindernisparcours	43
Performanceparcours	45
<u>Discgolf</u>	47
Anleitung.....	48
Unterrichtsreihe	50
<u>Waveboarden</u>	56
Anleitung.....	58
Unterrichtsreihe	62
3. Anhang	
<u>Material zu den Sportarten</u>	
Urkunde Sport Stacking.....	67
Helferplakat Crossboule.....	68
Urkunde Le Parkour.....	69
Scorekarte Discgolf.....	70
Stationskarten Waveboarden.....	71
Waveboard-Führerschein	74
Literaturverzeichnis / Internet-Tipps.....	75

1. Einführung

Grundsätzliches zum Buch

Ziel dieses Buches ist es, Lehrkräften an Grundschulen einen Einblick in Neuere Sportarten zu geben, die sich ohne großen Aufwand in den alltäglichen Sportunterricht integrieren lassen. Die Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass Kinder diesen neuen Bewegungsangeboten gegenüber sehr aufgeschlossen und motiviert sind.

Jedoch lassen sich nicht alle sogenannten Trendsportarten in den Sportunterricht an Grundschulen integrieren, da einiges zu aufwendig, zu gefährlich, motorisch zu anspruchsvoll oder zu kurzlebig ist.

Das vorliegende Buch stellt eine kleine Auswahl an neuen Sportarten vor, die

- sich an die Rahmenbedingungen des Schulsports in der Grundschule anpassen,
- sich an den Voraussetzungen von Kindern und Lehrern orientieren,
- die Eigeninitiative von Kindern berücksichtigen und
- sich in die Lernpläne und Richtlinien der Inhaltsbereiche des Schulsports integrieren lassen.

Diese neuen Sportarten können den Schulsport an Grundschulen bereichern und exemplarisch und kontinuierlich im Schuljahr angeboten werden. Das Buch ist so konzipiert, dass jede Sportart für sich als Unterrichtsreihe dargeboten wird. Sie soll Sportlehrern eine Hilfe und Anregungen bieten, den Unterricht abwechslungsreicher und erlebnisvoller zu gestalten.

Jedes Kapitel beginnt mit einer allgemeinen Information über die neue Sportart und ihre grundlegenden Regeln bzw. Techniken, die in Form einer bebilderten Kurzanleitung zusammengestellt sind. Diese Seiten können auf DIN A3 kopiert, laminiert und an entsprechender Stelle für die Kinder als Plakat sichtbar aufgehängt werden. Es folgt jeweils die Unterrichtsreihe mit ein bis maximal sieben detailliert beschriebenen Stundenbildern.

Die Stundenbilder sind so aufbereitet, dass sie Raum für Differenzierung und eigene Gestaltungsmöglichkeiten lassen, aber auch unerfahrenere Kollegen, die nicht im Fach Sport ausgebildet sind, genügend Unterstützung bieten. Die einzelnen Stunden der Unterrichtsreihen sind einheitlich aufgebaut, sodass eine übersichtliche und wiederkehrende Struktur die Arbeit damit erleichtert: Zunächst sind die Ziele der einzelnen Stunden kurz und kompakt formuliert. Sie orientieren sich an die neuen Richtlinien und Kompetenzerwartungen des Lehrplans Sport für die Grundschule. Nach den Materialangaben folgen die drei Teile Erwärmung, Hauptteil und Ausklang.

Die Spielformen, die sich in den einzelnen Stundenbildern finden, können selbstverständlich variabel eingesetzt und natürlich auch gegen andere ausgetauscht werden.

2. Sportarten

Sport Stacking

Was ist Sport Stacking?

Sport Stacking bedeutet wörtlich übersetzt „Sport-Stapeln“. Hierbei müssen mit einem Satz von 12 speziellen Plastikbechern möglichst schnell und in einer vorgegebenen Reihenfolge Pyramiden auf- und wieder abgestapelt werden.

Warum Sport Stacking im Sportunterricht anbieten?

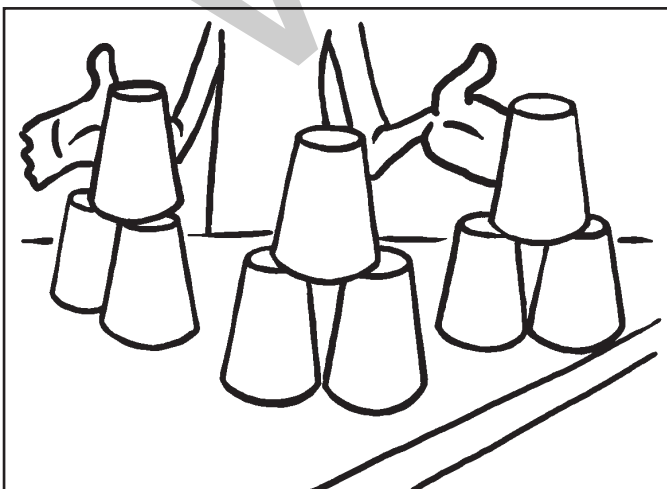
Die Gründe, Sport Stacking in der Schule zu trainieren, sind vielfältig. So fördert das spielerische Stapeln beispielsweise die Auge- und Hand-Koordination, die Reaktionsfähigkeit und das Ausdauervermögen durch das präzise Auf- und Abstapeln der Becher. Es schult die Konzentration und Feinmotorik, verbessert die Verknüpfung beider Hirnhälften durch die abwechselnde Benutzung der Hände und stärkt nicht zuletzt das Selbstbewusstsein der Kinder, wenn sie erste Trainingserfolge wahrnehmen.

All diese Fähigkeiten werden beim regelmäßigen Training geschult und verschaffen auf spielerische Weise eine verbesserte Lernvoraussetzung für Schule.

Sport Stacking bietet Erfolgserlebnisse für jeden Fitnessgrad und jedes Alter. Es bringt Spaß und Faszination und ist ideal für einen bewegten Unterricht und aktive Bewegungspausen.

Grundlegende Regeln von Sport Stacking:

Beim Sport Stacking werden zwei Stacks unterschieden: der Einsteiger-Stack und der Profi-Stack. Beim Einsteiger-Stack (3-3-3-Stack) werden mit neun Bechern drei Pyramiden gestapelt. Der Profi-Stack (3-6-3-Stack) wird mit einem Satz von 12 Bechern durchgeführt. Das Ergebnis sind ebenfalls drei Pyramiden, wobei die mittlere aus sechs Bechern besteht.



Einsteiger-Stack



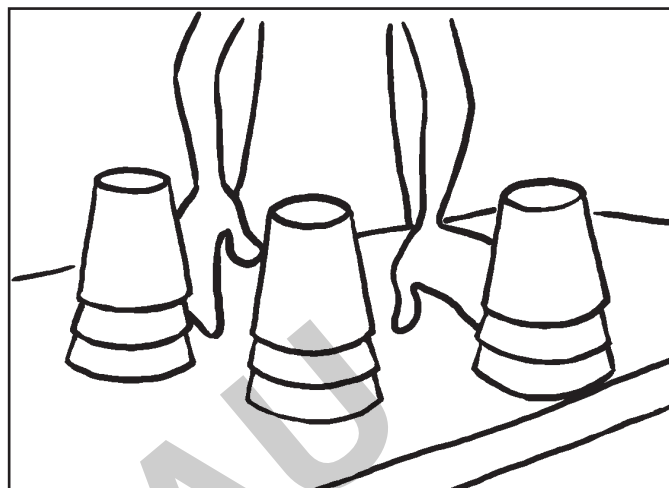
Profi-Stack

Anleitung

Einsteiger-Stack (3-3-3-Stack)

1 Stelle drei Becherstapel mit jeweils drei Bechern vor dir hin.

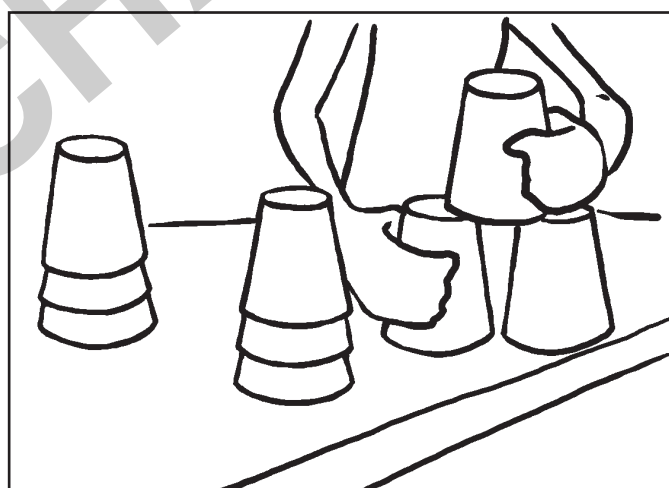
Lasse zu den einzelnen Becherstapeln einen kleinen Abstand.



2 Beginne mit dem linken Stapel.

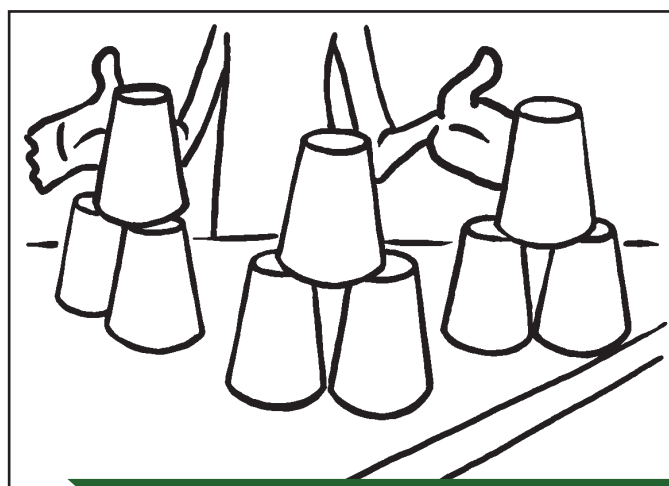
Hebe mit der rechten Hand den obersten Becher ab. Stelle den Becher rechts vom Stapel ab.

Nimm mit der linken Hand den zweiten Becher. Stelle ihn oben auf den Turm.



3 Mache es genau so mit den zwei anderen Stapeln.

Fertig!

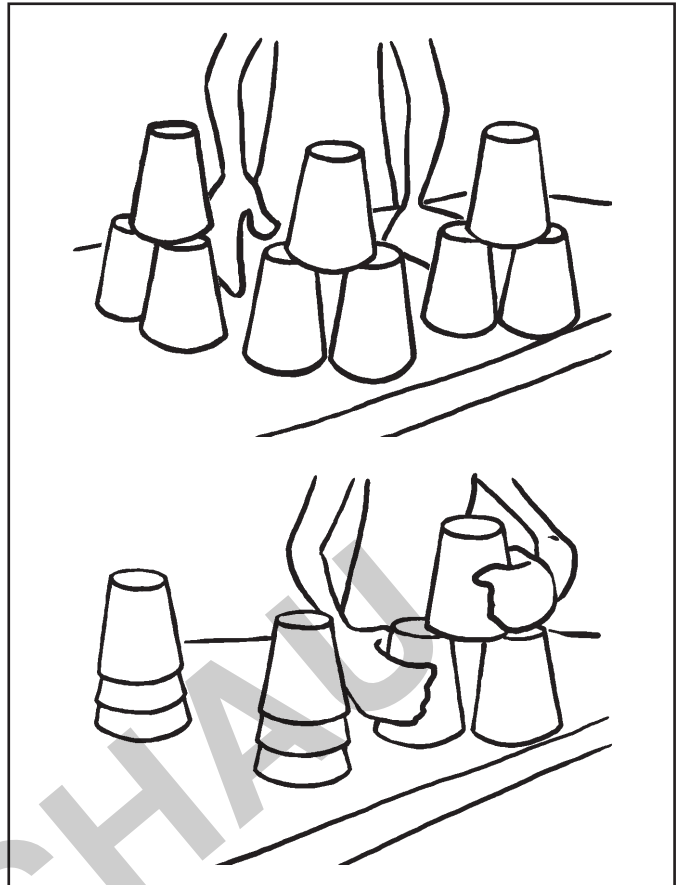


4

Baue jetzt wieder ab.
Beginne mit dem linken
Dreier-Turm.

Schiebe mit der linken Hand
den obersten Becher nach rechts
auf den unteren.

Setze mit der rechten Hand den
übrig gebliebenen Becher wieder
auf den Stapel zurück.



5

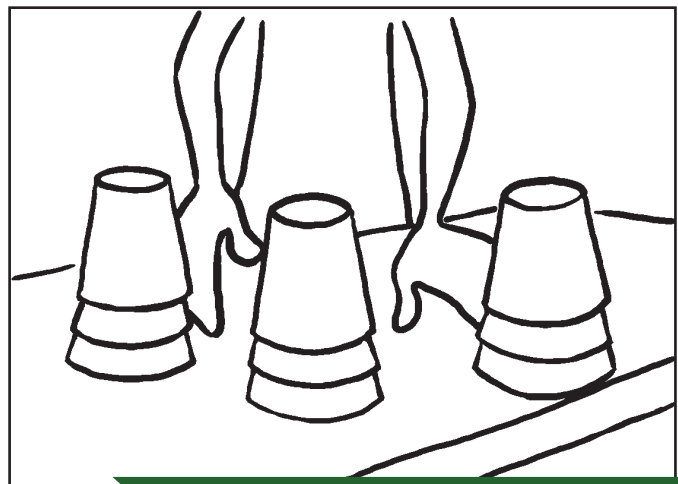
Baue die beiden anderen Türme
genau so wieder ab.



6

Nun stehen wieder drei
Becherstapel mit drei Bechern
vor dir.

Fertig!



1. Sportstunde

Kompetenzen/

Feinziele: **Sich mit den Bechern (Stacking-Becher oder auch Flash Cups genannt) vertraut machen**

Erste Erfahrungen mit dem neuen Sportgerät sammeln

Allein, mit Partner oder in der Gruppe die Sport Stacking kennenlernen und auf vielfältige Weise ausprobieren

Material: 3 Becher pro Kind (falls nicht so viele vorhanden sind, können sich auch immer zwei Kinder einen Satz Becher teilen)

Erwärmung: Jedes Kind erhält einen Becher.

Dazu folgende Aufgabe:

Balanciere den Becher auf dem Handrücken. Stelle dabei die Öffnung des Bechers auf den Handrücken.

Unterschiedliche Bewegungsaufgaben zur Variation:

Laufe langsam durch die Halle. Versuche, niemanden zu berühren. Der Becher darf nicht auf den Boden fallen.

Laufe möglichst schnell. Schaffst du es, mit einem Becher zu rennen, ohne dass er auf den Boden fällt?

Hauptteil: Jedes Kind erhält drei Becher.

Mögliche Aufgaben:

Staple mit diesen drei Bechern möglichst schnell einen Turm. Baue diesen dann möglichst schnell wieder ab.

Die Kinder eine Zeit lang probieren lassen.

Im Anschluss erfolgt eine Reflexionsphase unter einer freiwilligen Demonstration von Kindern.

Mögliche Reflexionsfragen:

Wie kannst du möglichst schnell die Bechertürme auf- und abbauen? Kennst du einen Trick?

Gemeinsame Erarbeitung: Es geht schneller, wenn man beide Hände zur Hilfe nimmt.

Wie geht das Stapeln besser? Im Sitzen oder Stehen?

Kindern die Möglichkeit zum Probieren geben.

Für die nächste Stunde gemeinsame Punkte festlegen:

Gestapelt wird von nun an nur noch mit beiden Händen. Das Stapeln im Sitzen ist einfacher.

Anmerkung: Die Kinder können zu Beginn der Stunde jeweils eine Kopie der Seiten 7–8 bekommen und sie bei den ersten Stapelversuchen immer neben sich legen.

Ausklang: **Stacking-Entspannung:**

Die Kinder suchen sich einen Partner. Ein Kind legt sich auf eine Matte und schließt die Augen. Der Partner legt vorsichtig drei bis fünf Becher auf verschiedene Körperstellen, die der Liegende benennen soll. Danach wird getauscht.

Crossboule

Was ist Crossboule?

Crossboule ist eine Sportart, die dem normalen Boule sehr ähnlich ist. Der Unterschied ist, dass beim Crossboule Stoffkugeln verwendet werden, mit denen man überall spielen kann: in der Turnhalle, auf dem Schulhof, im Wald, auf dem Spielplatz und sogar im Klassenzimmer. Daher der Name Crossboule.

Warum Crossboule im Sportunterricht anbieten?

Crossboule ist für alle Bereiche geeignet, bei denen Bewegung eine Rolle spielt, die vor allem Spaß machen soll. Es stellt eine spielerische Möglichkeit dar, sich fantasievoll im Raum zu bewegen. Durch den hohen Spaßfaktor lassen sich koordinatorische Fähigkeiten ganz nebenher üben. Wird im Team gespielt, werden soziale Kompetenzen geschult. Auch das Diskutieren über nicht eindeutig erscheinende Spielsituationen, die Position des Zielballes etc. führen zu vielfältiger Interaktion.

Grundlegende Regeln von Crossboule

- Material:** 1 Zielball (kleiner und in einer anderen Farbe als die Spielbälle), je 3 Spielbälle einer Farbe pro Spieler, evtl. Stifte, Papier
- Ziel des Spiels:** Die Spielidee besteht darin, die eigenen Bälle näher an den Zielball zu werfen als der Gegner.
- Regeln:** Das Spiel kann mit einem Partner oder in einer Gruppe, zum Beispiel zu sechs Kindern in zwei Teams (s. Seite 6), gespielt werden.
Die Regeln sind ähnlich wie beim Boule oder Boccia-Spiel. Crossboule ist allerdings auf keinen bestimmten Platz festgelegt.
- Besonderheiten:** Beim offiziellen Crossboule ist das Spiel entschieden, sobald ein Spieler zwei Sätze für sich entscheiden konnte. Ein Satz endet bei 13 Punkten, wenn der Spieler zwei Punkte mehr als der zweitbeste Spieler erreicht hat.
Hier muss man allerdings schauen, inwieweit das mit der jeweiligen Lerngruppe so durchzuführen ist oder ob man eine geringere Siegzahl festgelegt. Die Kinder können auch einen Stift und Papier mitführen, um sich die Punkte im Spielverlauf zu notieren. So können „Schummeleien“ vermieden werden und jüngere Kinder haben so die bessere Möglichkeit zur Kontrolle.
- Der Kill:** Liegt ein Ball zur Hälfte auf einem gegnerischen Ball, so wird der gegnerische Ball nicht gewertet.
- Combos:** Liegen drei Bälle direkt aneinander und liegt einer davon näher zum Zielball, so erhält der Spieler dieses Balls dafür sechs Punkte.
Berühren sich zwei Bälle und liegt einer der beiden näher am Zielball, so erhält der Spieler dieses Balls drei Punkte

Anleitung zur Herstellung von Crossboule-Bällen

Material: Für die Spielbälle:
3 Socken in gleicher Farbe, 1 Waage, 1 Becher, 120 g Sand pro Ball, 1 Kordel

Für den Zielball:
1 Socke in einer anderen Farbe, 70 g Sand

120 g Sand für eine Socke abwiegen (1). Mit dem Becher in eine Socke füllen (2). Den Sand bis zu den Zehen hineinstopfen. An der Stelle, wo der Sand anfängt, die Socke mit der Kordel zusammenbinden und zuknoten (3). Den überstehenden Teil der Socke über die mit Sand gefüllte Socke stülpen und wieder mit der Kordel festbinden (4). Der Rest der Socke wird über den Ball gestülpt, so dass ein Ball entsteht (5). Fertig!

Dieser Vorgang muss dann noch mit den zwei anderen Socken wiederholt werden.
Für die Zielbälle werden nur 70 g Sand benötigt.

