Inhalt

	Seite
1. Einführung	**4**
2. Sportunterricht und Heterogenität im Schulalltag	**5 - 6**
3. Übersicht der Niveaustufen in der Sportpraxis	**7**
3.1 Beispiele – Niveaustufen	8
4. Wie lassen sich unterschiedliche Niveaustufen im Sportunterricht umsetzen?	**9 - 13**
5. Hinweise zum Gebrauch des Buches	**14 - 16**
6. Grundtätigkeiten und Bewegungserfahrungen	**17 - 45**
6.1 Stützen und Kräftigen der Arm- und Schultermuskulatur	19 - 22
6.2 Ziehen und Schieben und Kräftigen der Hauptmuskelgruppen	23 - 29
6.3 Heben und Tragen und Kräftigen der Hauptmuskelgruppen	30 - 36
6.4 Hüpfen und Springen und Kräftigen der Bein- und Sprungmuskulatur	37 - 45
7. Koordination – Kondition und Stundenbilder	**46 - 68**
7.1 Prellen mit Bällen und Schulen koordinativer Fähigkeiten	47 - 49
7.2 Kräftigungsübungen mit differenzierten Aufgabenstellungen	50 - 59
7.3 Stundenbild: Circuittraining für 3 Niveaustufen an 5 Stationen	60 - 64
7.4 Stundenbild: Lernen und Üben der Rolle vorwärts in 3 Niveaustufen	65 - 68
8. Methodische Übungsreihen	**69 - 77**
8.1 Rolle vorwärts	69 - 71
8.2 Hockwende	71 - 73
8.3 Handstand	74 - 75
8.4 Grätsche über den Bock	76 - 77
9. Kleine Spiele	**78 - 87**
9.1 Zahlenwettlauf	78 - 80
9.2 Wettwanderball	81 - 82
9.3 Transportstaffel	83 - 84
9.4 Jeder wirft jeden ab	85 - 87

Literatur:

- Heymen N./Leue, W.: Planung von Sportunterricht, Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler 2008
- Heymen N./Leue, W.: Lernen im Sport mit methodischen Reihen, Pädagogischer Verlag Burgbücherei Schneider, Baltmannsweiler 1986
- Lütgeharm, R.: Turnen, Leichtathletik in der Hauptschule, Pohl-Verlag Celle 1982
- Rieling, K.: Gerätübungen, Volk und Wissen Volkseigener Verlag Berlin 1967
- Söll, W.: Sportunterricht – sport unterrichten, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1996
- Tendel, K.: Lehr- und Übungswege für das Gerätturnen, Pohl-Verlag Celle 1977

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Sport in drei Niveaustufen Grundschule – Bestell-Nr. P11 985

Lernen mit Erfolg POHL VERLAG

1 Einführung

Die Arbeit des Erziehers gleicht der eines Gärtners, der verschiedene Pflanzen pflegt.
Eine Pflanze liebt den strahlenden Sonnenschein, die andere den kühlen Schatten;
die eine liebt das Bachufer, die andere die dürre Bergspitze.
Die eine gedeiht am besten auf sandigem Boden, die andere im fetten Lehm.
Jede muss die ihrer Art angemessene Pflege haben,
anderenfalls bleibt ihre Vollendung unbefriedigend.

Abbas Effendi, arabischer Schriftgelehrter

Sportunterricht an allgemeinbildenden Schulen mit ganz normalen Klassen ist nicht einfach, weil bei der Ausübung von Bewegung und Sport meistens die unterschiedliche motorische Leistungsfähigkeit bei Schülern sofort sichtbar wird. Im Gegensatz zu den anderen Fächern, wo jeder Schüler auf seinem Platz sitzt und die gestellten Aufgaben in Mathematik oder Deutsch allein und zunächst nicht sichtbar vor den anderen Schülern zu lösen versucht, wird im Sportunterricht eine Schwäche oder auch Stärke sofort erkennbar. Jeder Sportlehrer kennt die Situation, dass die meisten Schüler mit Hilfe einer bewährten methodischen Übungsreihe die Grätsche über den Bock lernen und ausführen können, andere Schüler dagegen schaffen es trotz dieser ausgewählten Übungsreihe nicht und bleiben schon bei den Vorübungen „hängen“, während einige andere Schüler die Grätsche auf Anhieb ausführen und sogar schnell diese Übung auf ein anderes Gerät übertragen, z.B. über den T-Bock springen.

Dieses einfache Beispiel macht deutlich, dass sich der Sportlehrer in der Regel mit drei Gruppierungen (3 Niveaustufen) in der zu unterrichtenden Klasse auseinandersetzen und sich entsprechend darauf vorbereiten muss. Den unterschiedlichen Bedürfnissen und Erwartungen der Schüler muss auch in der ganz normalen alltäglichen Sportstunde entsprochen werden.

Je mehr der Sportlehrer von „Motorik, Bewegung, Spiel und Sport“ versteht – sich im Fach Sport auskennt –, je größer seine Fachkompetenz ist, desto eher werden ihm geeignete methodische und organisatorische Varianten/Lösungsvorschläge einfallen, um den Schülern in den genannten drei Niveaustufen gerecht zu werden. Nur so ist gewährleistet, dass alle Schüler aktiv am Sportunterricht teilhaben können und ihnen Erfolgserlebnisse ermöglicht werden.

Dieses Buch nennt Übungssammlungen, methodische Übungsreihen, spezifische Übungsprogramme, komplette Stundenbilder und kleine Spiele und veranschaulicht, wie den unterschiedlichen Niveaustufen/Gruppierungen in einer Klasse entsprochen werden kann.

Auch „Sport fachfremd“ unterrichtenden Lehrkräften werden viel praktisches Übungsmaterial, Hinweise und Tipps an die Hand gegeben, die sie in die Lage versetzt, den unterschiedlichen 3 Niveaustufen in der jeweiligen Klasse gerecht zu werden und für alle Schüler ein abwechslungsreiches Übungsangebot zu machen.

Viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren und bei der Umsetzung der vielfältigen und differenzierten Bewegungsangebote für 3 Niveaustufen wünschen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

VORSCHAU

Sport in drei Niveaustufen Grundschule – Bestell-Nr. P11 985
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

2 Sportunterricht und Heterogenität im Schulalltag

Im normalen Sportunterricht gab es nie homogene Gruppen, man konnte und kann auch aktuell immer wieder Bestrebungen beobachten, möglichst homogene Gruppen zu bilden. Der Umgang mit motorisch schwächeren, ängstlichen, übergewichtigen, hyperaktiven, konzentrationsgestörten und gehandicapten (behinderten) aber auch mit besonders leistungsstarken Schülern ist in der Regel der pädagogische Normalfall, mit dem der Sportlehrer vor Ort zurechtkommen muss.

Heterogenität im Schulalltag zeigt sich u.a. wie folgt …
In einer 1./2. Klasse …

– gibt es Schüler mit einer Körpergröße von 1,10 m, andere dagegen sind 1,25 m groß und mehr;
– gibt es zarte und sehr schlanke Kinder, aber auch immer mehr übergewichtige Kinder;
– gehen manche Kinder regelmäßig einmal in der Woche zum „Sport“, andere haben kaum Vorerfahrungen im sportmotorischen Bereich;
– sind Schüler mit unterschiedlich ausgeprägten Vorerfahrungen mit den sog. Grundtätigkeiten gehen, laufen, hüpfen, springen, stützen, schwingen, hängen, balancieren, heben, tragen, ziehen, schieben, rollen, wälzen;
– sind Schüler mit unterschiedlich entwickelten konditionellen und koordinativen Voraussetzungen.

In einer 3./4. Klasse ...

– gibt es Schüler, die im Stand das Seil schulterbreit tief halten und über das kurzgefasste Seil steigen, erst mit einem Fuß, dann mit dem anderen Fuß, vor- und rückwärts steigen *(Abb. 1)*

Abb. 1

oder

– nur in der Dreiergruppe springen können, d.h. zwei Schüler halten mit einer Hand jeweils ein Ende des Seils und schwingen das Seil (evtl. 2 Sprungseile zusammenknoten). Der dritte Schüler steht in der Mitte und hüpft ca. 5x über das schwingende Seil (sich dem Rhythmus anpassen). *(Abb. 2)*

Abb. 2

VORSCHAU

Sport in drei Niveaustufen Grundschule – Bestell-Nr. P11 985
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

3 Übersicht der Niveaustufen in der Sportpraxis

Niveaustufe	Anforderungen	Schüler
Erweiterungsstufe ⁂ **Erweitertes Niveau**	Weiterführende Angebote Differenzierung nach „oben“	**Ss mit guten motorischen Voraussetzungen, umfangreichen Vorerfahrungen und einer hohen physischen Belastungsfähigkeit**
Eine kleine Gruppe von Schülern, die aber schnell die angestrebten Ziele erreichen – „Lernen auf Anhieb“ und dann anspruchsvollere Aufgabenstellungen benötigen, z.B. in Form von Variationen, Aufgaben mit erhöhten Anforderungen, von der Grob- zur Feinform, Einsatz von Zusatzaufgaben, größere Wiederholungszahlen, längere Belastungszeiten usw.		
Basisstufe ☑ **Mittleres Niveau**	Grundanforderungen	**Ss mit durchschnittlichen motorischen Voraussetzungen und einer normalen (erwarteten) physischen Belastungsfähigkeit**
Meistens die große mittlere Gruppe in der Klasse, die über eine methodische Übungsreihe die jeweilige Bewegungsfertigkeit in der Grobform lernt bzw. mit mittleren Wiederholungszahlen und Belastungszeiten übt.		
Unterstützungsstufe ✚ **Grundlegendes Niveau**	Leichtere Angebote Differenzierung nach „unten“	**Ss mit schwachen motorischen Voraussetzungen und einer geringen physischen Belastungsfähigkeit**
Meistens eine kleine Gruppe von Schülern, die aber der besonderen Aufmerksamkeit und Zuwendung des Sportlehrers bedürfen, weil sie ein leichteres (abgestuftes) Angebot benötigen, evtl. auch Unterstützung in Form von Geräthilfen oder personellen Hilfen brauchen und nur mit geringeren Wiederholungszahlen bzw. kürzeren Belastungszeiten üben können.		

Hinweise: Erfahrungsgemäß ist der Sportlehrer auf die mittlere Gruppe gut vorbereitet und kann ihr durch methodische und organisatorische Maßnahmen gerecht werden.

Ausgehend von den Inhalten/Aufgaben für die Schüler der

☑ sog. Basisstufe mit dem mittleren Niveau, die über eine methodische Übungsreihe eine neue Bewegungsfertigkeit lernt/übt (Grätsche über den Bock) oder durch spezielle Übungsprogramme/Organisationsformen die konditionellen/koordinativen Voraussetzungen verbessern,

erfolgen die differenzierenden Maßnahmen

✚ für die Schüler mit schwachen motorischen Voraussetzungen bzw. fehlenden Bewegungserfahrungen

⁂ und die anspruchsvolleren Angebote für die Schüler mit komplexen Vorerfahrungen und guten motorischen Voraussetzungen.

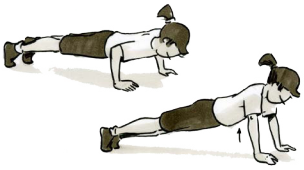
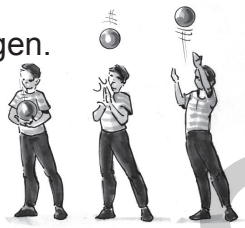
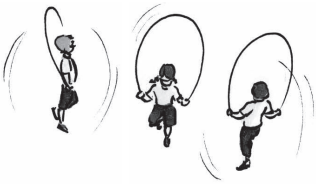
VORSCHAU

Sport in drei Niveaustufen Grundschule – Bestell-Nr. P11 985
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

3 Übersicht der Niveaustufen in der Sportpraxis

3.1 Beispiele – Niveaustufen

Thema / Inhalte Schwerpunkte	Unterstützungsstufe ✚ Grundlegendes Niveau	Basisstufe ☑ Mittleres Niveau	Erweiterungsstufe ⁂ Erweitertes Niveau
Anwenden der Grundtätigkeit Stützen und Kräftigen der Arm- und Schultermuskulatur.	• Liegestütz in der Bankstellung	• Liegestütz vorlings am Boden 	• Liegestütz vorlings mit den Füßen auf der Bank oder Liegestütz vorlings mit Anheben eines Beines.
Anwenden der Grundtätigkeiten Werfen und Fangen und Schulen koordinativer Fähigkeiten.	• Den Ball hochwerfen, einmal in die Hände klatschen und fangen. 	• Den Ball unter dem angehobenen Bein nach oben werfen, danach das Bein schnell absetzen und den Ball wieder auffangen.	• Den Ball hochwerfen, sich einmal um sich selbst drehen und den Ball wieder fangen.
Anwenden der Grundtätigkeiten Springen und Kräftigen der Beinmuskulatur.	• Erst mit einem Fuß und dann mit dem anderen Fuß auf die Bank steigen und ebenso wieder hinabsteigen.	• Schlusssprünge auf die Sitzfläche der Bank und wieder zurück auf den Boden springen.	• Aus der Schlussstellung auf der Bank in den Grätschstand und wieder in den Schlussstand auf die Sitzfläche der Bank springen.
Anwenden der Grundtätigkeiten Springen und Schulen koordinativer Fähigkeiten.	• Zwei Schüler halten mit einer Hand jeweils ein Ende des Seils und schwingen das Seil (evtl. 2 Seile zusammenknoten). Der dritte Schüler steht in der Mitte und hüpft ca. 5 bis 10x über das schwingende Seil (sich dem Rhythmus anpassen).	• Grundsprung: Seilspringen vorwärts mit beiden Füßen (Schlusssprünge) mit und ohne Zwischenhüpfer.	• Seilspringen seitwärts mit beiden Füßen oder seitlichen Nachstellschritten. 

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Sport in drei Niveaustufen Grundschule – Bestell-Nr. P11 985
OHL VERLAG

4 Wie lassen sich unterschiedliche Niveaustufen im Sportunterricht umsetzen?

„Recht auf Gleichheit heißt auch Recht auf Differenz.“
(von Hentig)

Der alltägliche Sportunterricht mit seinen häufig ganz besonderen Bedingungen (Halle, Sportplatz, Umkleideräume, keine festen Plätze, Schüler wollen sich austoben, schnell erreichbare Geräte, Lärm, schlechte Akustik, Ansagen und Aktivitäten usw.) stellt besondere Anforderungen an die Sportlehrer hinsichtlich der Aufsichtspflicht, da sich gleichzeitig viele Schüler mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen in den drei Niveaustufen und evtl. mit/an unterschiedlichen Geräten bewegen.

In der ganz normalen Sportklasse ist nicht der individuelle Förderplan für jeden einzelnen Schüler möglich bzw. wichtig, sondern im Vordergrund steht vielmehr die Vermittlung der angestebten motorischen Ziele.

Trotz dieser erschwerten Bedingungen steht das gemeinsame Unterrichten von Schülern mit unterschiedlichen motorischen Voraussetzungen, Vorerfahrungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten im Vordergrund.

Heterogene Fähigkeiten und Fertigkeiten erfordern auch heterogene Vorgehensweisen und Bewegungsangebote.

Alle Schüler nehmen am ganz normalen Sportunterricht teil – folgende Punkte muss der Sportlehrer beachten:

– Trotz verschiedener Niveaustufen gibt es einen gemeinsamen Sportunterricht für alle Schüler;
– jede Klasse bildet eine Einheit mit Schülern unterschiedlicher Niveaustufen, die möglichst alle aktiv am Sportunterricht teilhaben sollten;
– es werden die Heterogenität/Niveaustufe der Gruppe und die Individualität der Schüler berücksichtigt;
– es wird mit einer inneren Differenzierung gearbeitet, die das unterschiedliche Entwicklungs- bzw. Leistungsniveau und die Belastbarkeit der Schüler berücksichtigt und dadurch den Niveaustufen gerecht wird.

Nicht – wie bringe ich alle Schüler auf einen Stand!

– Übungswiederholungen schaffen die nötige Verarbeitungsstiefe, die langfristiges Behalten und „sich erinnern“/Zurückgreifen auf gemachte Bewegungserfahrungen ermöglichen.
– Schwache Schüler werden unterstützt (gehen nicht verloren), starke Schüler werden gefordert.
– Kontinuierliche Rückmeldungen begleiten den gesamten Lern- und Übungsprozess, um Fortschritte unter Beachtung des Schülerwillens zu berücksichtigen.

Damit die o.g. Punkte und die Bedürfnisse aller Schüler in den drei Niveaustufen befriedigt werden können, muss der Sportunterricht eine weitgehende flexible Anwendung unterschiedlicher Unterrichtsmethoden, Lehr- und Lernwege, Belastungsvarianten und differenzierende Maßnahmen berücksichtigen.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

5 Hinweise zum Gebrauch des Buches

Der Sportlehrer vor Ort muss sich immer wieder mit der Frage auseinandersetzen, wie man Bewegungsangebote verändern/differenzieren kann, um den verschiedenen Lernausgangslagen/Niveaustufen gerecht zu werden und so das ausgewählte Bewegungsangebot für „seine Schüler“ passend zu machen.

Es darf auf keinen Fall so sein, dass der gesamte Klassenverband die gleichen Aufgaben zu erfüllen hat. Dadurch entstehen bei einzelnen Schülern Über- und Unterforderungen, die wiederum zu mangelnder Leistungsbereitschaft, Unlust und manchmal auch zu Disziplinschwierigkeiten führen.

Die Inhalte dieses Buchs veranschaulichen mit viel Praxis, wie Grundtätigkeiten geschult, neue Bewegungserfahrungen ermöglicht, motorische Fertigkeiten sowie koordinative und konditionelle Fähigkeiten auf unterschiedlichem Niveau vermittelt bzw. geschult/verbessert werden können.

Planung und Umsetzung

Aufgrund meiner langjährigen sportpraktischen Unterrichtserfahrungen ist es sinnvoll, dass sich der Sportlehrer bei der Planung zunächst darüber Gedanken macht, welches Angebot (methodische Übungsreihe/Übungsprogramm) die in der Regel große mittlere Gruppe (Basisstufe) erhält, um dann flexibel auf die beiden anderen Niveaustufen zu reagieren und die Übungen zu verändern/variieren und damit entsprechende Angebote für die Schüler mit schwachen bzw. guten motorischen Voraussetzungen zu machen, wobei es ganz besonders wichtig ist, die Übergänge zwischen den Anforderungen der drei Niveaustufen flexibel und situationsangemessen anzuwenden, damit der Lernfortschritt auch erkennbar wird und umgesetzt werden kann.

Das folgende einfache Beispiel „Balancieren“ veranschaulicht in einer tabellarischen Übersicht, die den unterschiedlichen Niveaustufen entsprochen werden kann. Jede Gruppe/jede Niveaustufe erhält eigene Übungsangebote mit einer entsprechenden Einstiegsübung. Im Verlauf des Lern- und Übungsprozesses besteht aber auch immer die Möglichkeit des Einstiegs/Wechselns in das Bewegungsangebot der nächsthöheren Niveaustufe.

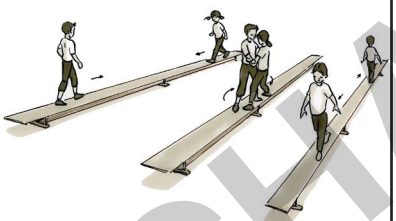
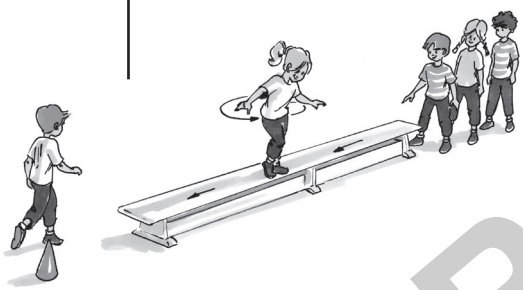
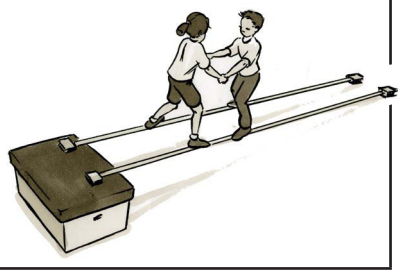
Anwenden der Grundtätigkeit Balancieren – Schulen der Gleichgewichtsfähigkeit

Unterstützungsstufe ✚	Basisstufe ☑	Erweiterungsstufe ⁂
• Balancieren über eine aufgezeichnete Linie in der Sporthalle • Balancieren über ein ausgelegtes dickes Tau	• Balancieren über die Sitzfläche der Bank • Balancieren über die Sitzfläche der Bank mit Tragen eines Medizinballes auf dem Kopf	• Balancieren über den Balken der Bank (Bank wird umgedreht) • Balancieren über den Balken der Bank mit Tragen eines Medizinballes auf dem Kopf

VORSCHAU

Sport in drei Niveaustufen Grundschule – Bestell-Nr. P11 985
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Unterstützungsstufe ✚	Basisstufe ☑	Erweiterungsstufe ⁂
• Balancieren über die Sitzfläche der Bank mit Handfassung durch Mitschüler.	• Balancieren über die Sitzfläche der Bank, dabei in der Mitte eine ganze Drehung ausführen und dann weiter nach vorn balancieren.	• Balancieren über den Balken der Bank, dabei in der Mitte eine ganze Drehung ausführen und dann weiter nach vorn balancieren.
• Balancieren über die Sitzfläche der Bank.	• Zu zweit von je einem Ende der Turnbank aufeinander zugehen und mit gegenseitiger Unterstützung aneinander vorbeigehen. 	• Balancieren über den ansteigenden Balken – eine Seite der Bank liegt mit der Sitzfläche auf einem kleinen Kasten
• Balancieren über die Sitzfläche der Bank mit Tragen eines Balles.	• Balancieren über den Balken der Bank – die Bank liegt mit der Sitzfläche erhöht auf zwei kleinen Kästen.	• Balancieren über den Balken der Bank – die Bank liegt mit der Sitzfläche erhöht auf zwei kleinen Kästen.
• Balancieren über die Sitzfläche der Bank, in der Mitte der Bank eine halbe Drehung ausführen und zurückgehen. 	• Balancieren über den Balken der Bank (Bank wird umgedreht).	• Zu zweit mit Handfassung über parallel liegende Reckstangen balancieren. Die Reckstangen liegen mit den Enden auf einem kleinen Kasten. Ein Kind geht rückwärts, ein Kind geht vorwärts. 

Die hier ausgewählten Bewegungsaufgaben/Übungsformen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, veranschaulichen aber grundsätzlich die Möglichkeiten einer differenzierten Aufgabenstellung unter Berücksichtigung der genannten drei Niveaustufen. Der Sportlehrer vor Ort wird Aufgrund seiner Erfahrungen und unter Berücksichtigung der Bedürfnisse seiner Schüler die hier genannten Beispiele evtl. ergänzen, verändern und variieren.

VORSCHAU

Sport in drei Niveaustufen Grundschule – Bestell-Nr. P11 985
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Grundsätzlich bieten sich folgende Möglichkeiten an, um den 3 Niveaustufen gerecht zu werden:

a) Erhöhen bzw. Verändern des Gerätes.
b) Vom Üben im Stand (am Platz) zum Üben in der Fortbewegung.
c) Wechsel des Gerätes – üben an anderen Geräten.
d) Verändern des Stützes oder Standes.
e) Verändern der Ausgangs- oder Endstellung.
f) Verändern der Griffart.
g) Erhöhen bzw. Verringern der Wiederholungszahl
h) Verlängern bzw. verkürzen der Übungszeit usw.

Dieses Buch hat folgende inhaltliche Schwerpunkte, die den Sportunterricht in der Grundschule in der ganzen Breite ansprechen und immer die drei Niveaustufen berücksichtigen.

Dadurch wird es dem Sportlehrer erleichtert, bestimmte Themen/Inhalte schneller zu finden und seine angedachten Planungen umzusetzen.

6. Grundtätigkeiten und Bewegungserfahrungen
7. Koordination-, Kondition und Stundenbilder
8. Methodische Übungsreihen
9. Kleine Spiele

Wichtig! Die hier exemplarisch und übersichtlich dargestelllten Beispiele werden es dem Sportlehrer erleichtern, genauso vorzugehen/zu planen und weitere entsprechende Angebote für 3 Niveaustufen selbst zu erarbeiten.

Bei allen Inhalten/Schwerpunkten wird versucht, die drei Niveaustufen zu berücksichtigen und Einstiegsübungen zu finden, um ein erfolgreiches Lernen und Üben auf dieser Niveaustufe zu ermöglichen (siehe hierzu auch 3.1 Beispiele Niveaustufen und 4. Wie lassen sich unterschiedliche Niveaustufen im Sportunterricht umsetzen).

Die umfangreichen Angebote und die Vielfalt sofort umsetzbarer Spiel- und Übungsformen ermöglichen es dem Sportlehrer, schnell ein Programm für seine Klasse/Gruppe unter Berücksichtigung der Niveaustufen zusammenstellen.

VORSCHAU

Sport in drei Niveaustufen Grundschule – Bestell-Nr. P11 985
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

7.4 Stundenbild: Lernen und Üben der Rolle vorwärts

Ziele für drei Niveaustufen	
Unterstützungsstufe:	Lernen und Üben der Rolle vorwärts unter erleichterten Bedingungen
Basisstufe:	Festigen und Formen der Rolle vorwärts und erste Übungsverbindungen
Erweiterungsstufe:	Festigen der Rolle vorwärts in Übungsverbindungen und Vorübungen zur Flugrolle
Geeignet für:	Jungen und Mädchen ab der 2./3. Klasse
Teilnehmerzahl:	20-24 Schüler
Benötigte Geräte:	6-8 Kleine Kästen, 12-14 Turnmatten, 2 Sprungbretter

Grundsätzliche Vorüberlegungen

Das folgende Beispiel ist erfolgreich mit 2. und 3. Klassen erprobt worden. Unter Berücksichtigung der drei Niveaustufen und der entsprechenden Ziele (siehe oben) werden unterschiedliche Bewegungsangebote in der Einleitung und im Hauptteil gemacht. Während die Schüler der Unterstützungsstufe mit der Rückenschaukel beginnen, turnen die Schüler der Basis- und Erweiterungsstufe sofort die Rolle vorwärts an ihrer Gerätebahn. In der Einstimmung ist es auch möglich, alle Schüler noch einmal die Rückenschaukel ausführen zu lassen, um danach die jeweiligen Übungen auszuführen.

Der Sportlehrer muss immer die Gesamtübersicht behalten, um insbesondere Lernfortschritte einzelner Schüler zu bemerken und zu berücksichtigen, damit diese Schüler danach die nächste Übung oder evtl. sogar eine Übung der nächsthöheren Niveaustufe ausführen können. Erfahrungsgemäß muss er sich intensiv um die Schüler der Unterstützungsstufe „kümmern“, während die Schüler der Basis- und insbesondere der Erweiterungsstufe nicht ständige Hilfe benötigen. Es hat sich bewährt, den Lern- und Übungsprozess nach einer Übungszeit (nach 10 Minuten) zu unterbrechen, um allen Schülern Hinweise/Hilfen und Lernfortschritte zu verdeutlichen. Am Schluss des Hauptteils werden insgesamt noch einmal die Ergebnisse der Niveaustufen angesprochen und evtl. demonstriert.

Hinweise zur Organisation und Durchführung

Gleich zu Beginn der Stunde werden Gruppen mit drei oder vier Schülern gebildet. Jede Gruppe holt sich einen kleinen Kasten und sucht sich damit einen freien Platz in der Sporthalle.

Einleitender Teil (5-7 Minuten)

- Alle Schüler laufen mit freien Raumwegen durch die Halle, die kleinen Kästen dürfen dabei nicht berührt werden. Auf Signal des Sportlehrers laufen alle Schüler schnell zu ihrem kleinen Kasten zurück und setzen sich darauf (oder stellen sich an je einer Seite des kleinen Kastens auf).

VORSCHAU

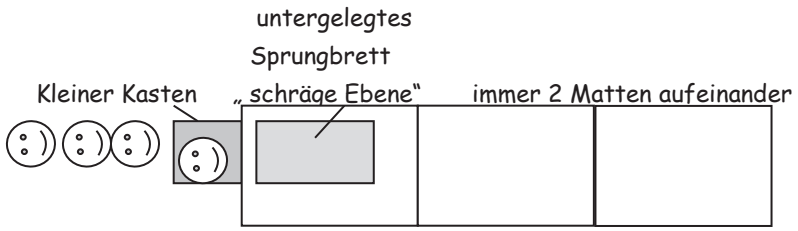
netzwerk lernen
zur Vollversion

7.4 Stundenbild: Lernen und Üben der Rolle vorwärts

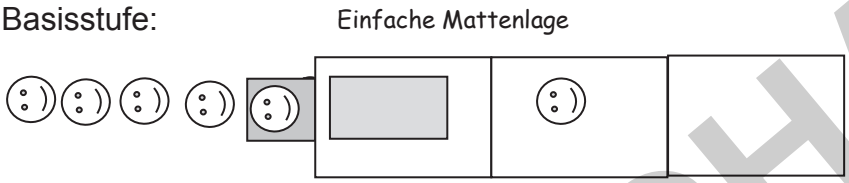
Unterstützungsstufe: doppelte Mattenlage – insgesamt 6 Matten;
Basisstufe: einfache Mattenlage – insgesamt 3 Matten;
Erweiterungsstufe: einfache Mattenlage – insgesamt 4 Matten.

Gerätekizze

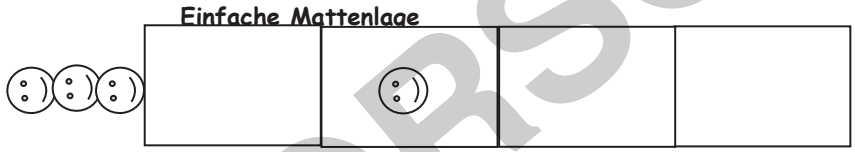
Unterstützungsstufe:



Basisstufe:



Erweiterungsstufe:



Bewegungsangebot/Übungen

Unter Beachtung der unterschiedlichen Niveaustufen (Vorerfahrungen und Voraussetzungen) werden hier einige Übungen genannt. Der Sportlehrer wählt für seine Klasse die entsprechenden Übungen für die jeweilige Niveaustufe aus.

Unterstützungsstufe

- Sitz auf der Matte und „Rückenschaukel" ausführen – mehrmals hin und her. Es können immer 2-3 Schüler nebeneinander auf einer Matte üben.
- Wie zuvor, aber beim Vorrollen möglichst auf die Füße kommen und ohne Nachfassen der Hände aufstehen.

VORSCHAU

Sport in drei Niveaustufen Grundschule – Bestell-Nr. P11 985
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Praxis

Alle Schüler verteilen sich im Spielfeld. Der Sportlehrer wirft 2 Softbälle ins Spielfeld. Die nächststehenden Spieler greifen die Bälle und versuchen sofort einen anderen Mitspieler abzuwerfen. Gelingt das, erhalten sie einen Punkt.

Wird der Ball vom Mitspieler gefangen, zählt dies nicht als Treffer. Wenn der Ball vorbei geworfen wird, rollt er in die Nähe anderer Spieler, die dann die Möglichkeit haben, den Ball sofort aufzunehmen und selbst zu werfen.

Wichtig: Damit das Spiel „lebendiger“ und interessanter wird, werden sofort zwei Softbälle ins Spiel gebracht. Wer im Ballbesitz ist, darf grundsätzlich keine Schritte ausführen, sondern muss von diesem Standort werfen. Der Sportlehrer wird unter Berücksichtigung der drei Niveaustufen diese Regel flexibel handhaben.

Wertung

Jeder zählt seine Trefferpunkte selbst. Wer hat nach 5-7 Minuten die meisten Treffer erzielt?

Spielvarianten/-angebote für drei Niveaustufen

Erweiterungsstufe ⁂

– Diese Schüler tragen während des gesamten Spiels zusätzlich einen Gymnastikball unter dem Arm, haben also nur einen freien Arm zur Verfügung.
– Diese Schüler spielen mit „Aufsetzerball“, d.h. als Treffer zählen nur die Würfe, bei denen der Ball vorher einmal auf den Boden prellen muss, bevor er einen Mitspieler trifft.

Basisstufe ☑

– Der Ball muss vom Spieler selbst einmal auf den Boden geprellt werden, erst dann darf abgeworfen werden.
– Es darf nur abgeworfen werden, wenn der Ball vorher gefangen worden ist, d.h. der Werfer muss vorher von einem anderen Mitspieler angespielt werden.
– Das Dribbeln mit dem Ball ist erlaubt, d.h. der ballbesitzende Schüler verfolgt einen Mitschüler und prellt dabei den Ball ständig auf den Boden, stoppt dann ab, nimmt den Ball und versucht einen Mitspieler zu treffen.

Unterstützungsstufe ✚

– Diese Schüler dürfen einige Schritte mit dem Ball in der Hand laufen und dann werfen.
– Diese Schüler dürfen den Ball vor sich her rollen, um näher an andere Schüler heranzukommen, ihn dann aufnehmen und dann werfen.
– Diese Schüler dürfen sich auch kurz bei einem anderen Spieler „andocken“, beide Schüler dürfen dann nicht abgeworfen werden. Natürlich wird kurz danach dieser Kontakt wieder gelöst.

VORSCHAU

Sport in drei Niveaustufen Grundschule – Bestell-Nr. P11 985
OHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion