



<b>Einleitung</b> .....	5
<b>Kapitel 1 – Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeit ausprägen</b> .....	14
1 Unten und oben sind manchmal verschoben .....	15
<i>An Wahrnehmungsstationen verschiedene Sinne schulen</i>	
2 Zeitlupe .....	18
<i>Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung</i>	
3 Feinsinn .....	20
<i>Spiele zur Verbesserung der allgemeinen Wahrnehmung</i>	
4 Atemaktiv .....	21
<i>Übungen zum Bewusstmachen und Stärken des Atmens</i>	
5 Spielebox .....	23
<i>Unterschiedliche Spiele zur Förderung der Wahrnehmung</i>	



<b>Kapitel 2 – Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b> .....	25
1 Bunny-Run .....	26
<i>Ein bewegungsintensives Lauf- und Abwurfspiel</i>	
2 Fliesenleger .....	28
<i>Spiele mit Teppichfliesen</i>	
3 Keulenspiele .....	30
<i>Neue Spiele mit einem alten Spielgerät</i>	
4 Olle Kamellen mit Bällen? .....	32
<i>Alte Ballspiele neu entdeckt</i>	
5 Unser Brennball .....	34
<i>Ein bekanntes Wurf- und Laufspiel verändern</i>	
6 Minigolf .....	37
<i>Kinder bauen eine Minigolfanlage</i>	
7 A-Zerlatschen .....	39
<i>Ein Spiel für draußen</i>	
8 Riesen-Mikado .....	40
<i>Ein Spiel im Wald oder auf dem Schulhof</i>	



<b>Kapitel 3 – Laufen, Springen, Werfen: Leichtathletik</b> .....	41
1 Zeitreise .....	44
<i>Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen</i>	
2 Fit for fun .....	46
<i>Durch Laufspiele das ausdauernde Laufen trainieren</i>	
3 Fitnessrätsel .....	49
<i>Erlebnisorientiertes Ausdauertraining im Rahmen eines Orientierungslaufes</i>	
4 „Sinn-voller“ Ausdauerlauf .....	54
<i>Sehen, hören, fühlen, riechen und laufen – während des Ausdauerlaufens äußere Bedingungen wahrnehmen</i>	
5 Wirbelwind .....	56
<i>Schnelles Laufen und Wettläufe</i>	
6 Kommando .....	58
<i>Starten und Sprinten</i>	
7 Der Rhythmus macht's ... ..	61
<i>Steigerungsläufe und Schulung der Schrittlänge</i>	
8 Frösche springen in die Weite .....	63
<i>Vom Springen in die Weite zum Weitsprung</i>	
9 Hoch hinaus .....	65
<i>In die Weite springen mithilfe von Höhenhindernissen</i>	

10	Auf den Punkt gebracht ..... <i>Gezieltes Springen</i>	67
11	Hoch, höher, am höchsten I ..... <i>Vorübungen für den Hochsprung</i>	69
12	Hoch, höher, am höchsten II ..... <i>Grundübungen zum Schersprung</i>	71
13	Wurfparadies ..... <i>Vielfältiges Werfen in einer Ziel- und Wurflandschaft</i>	73
14	Je weiter, je lieber ..... <i>Mit unterschiedlichen Wurfgeräten in die Weite werfen</i>	77
15	Powerball ..... <i>Aufgaben und Übungen zur Verbesserung des Schlagwurfs</i>	79
16	Der richtige Anlauf macht's ..... <i>Grundlagen des Schlagwurfs mit Anlauf erlernen</i>	81



<b>Kapitel 4 – Bewegungen im Wasser: Schwimmen für Fortgeschrittene</b> .....	83	
1	Methodischer Weg zum Kraul und Rückenraul ..... <i>Teilbewegung 1: Beinbewegung (1)</i>	91
2	Methodischer Weg zum Kraul und Rückenraul ..... <i>Teilbewegung 1: Beinbewegung (2)</i>	93
3	Methodischer Weg zum Kraul und Rückenraul ..... <i>Teilbewegung 2: Armbewegung (1)</i>	95
4	Methodischer Weg zum Kraul und Rückenraul ..... <i>Teilbewegung 2: Armbewegung (2)</i>	97
5	Methodischer Weg zum Kraul und Rückenraul ..... <i>Gesamtbewegung des Krauls und Rückenkrauls</i>	99
6	Tiefseetaucher ..... <i>Tauchgelegenheiten</i>	101
7	Lars, der Eisbär ..... <i>Kopfwärtiges Eintauchen lernen</i>	104
8	Figurentheater auf See ..... <i>Synchronschwimmen</i>	107
9	Mit dem Ball im Wasser ..... <i>Wasserballspiele</i>	110
10	Die Jecken sind los! ..... <i>Staffelspiele zum Karneval</i>	112
11	Wasserspiele zur Weihnachtszeit ..... <i>Wiederholender Stationenbetrieb zum Thema „Advent und Weihnachten“</i>	115
12	Rette sich, wer kann! ..... <i>Techniken im Rettungsschwimmen: Selbst- und Fremdreitung</i>	117
13	Schwimm-Marathon ..... <i>Brustschwimmen unter Belastung</i>	119
14	Wasserspaß nach Maß ..... <i>Stationentraining zur Wiederholung und Festigung</i>	121



<b>5. Inhalt der Musik-CDs</b> .....	123
--------------------------------------	-----

Im Zusatzmaterial befinden sich die Stationenkarten und weitere Materialien als veränderbare Word-Dateien.

# Einleitung

Mit diesem Buch haben Sie die komplett überarbeitete Neuauflage der **Bergedorfer Grundschulpraxis Sport** erworben. Es ist ein umfassendes Werk für alle, die Sportunterricht in der Grundschule erteilen, insbesondere auch für fachfremd Unterrichtende.

Die Reihe Bergedorfer Grundschulpraxis Sport umfasst vier Bände für die Klassenstufen 1 bis 4 und enthält rund 250 Stundenbilder. In diesen werden alle Inhaltsbereiche eines modernen Sportunterrichts abgedeckt, sodass Sie Ihren gesamten Sportunterricht auf der Grundlage aktueller methodisch-didaktischer Überlegungen abwechslungsreich gestalten können. Die fertig ausgearbeiteten Stundenbilder basieren auf den aktuellen Rahmenvorgaben und Lehrplänen der Bundesländer.

## Über die Bergedorfer Grundschulpraxis im Fach Sport

Alle Stundenbilder dieser Reihe berücksichtigen eine veränderte, moderne Sichtweise auf den Schulsport, die einer veränderten Bewegungskultur bei Schülern Rechnung trägt. Immer öfter zeigen bereits Grundschul Kinder Unlust zu Bewegung, Spiel und Sport. Mangelnde Bewegungserfahrungen verlangsamen oder verhindern die Entfaltung grundlegender motorischer Fähig- und Fertigkeiten.

Vor diesem Hintergrund wollen die Bücher der Bergedorfer Grundschulpraxis Sport einen Beitrag dazu leisten, dass Sport für Kinder ein regelmäßiger Faktor einer aktiven und sinnbewussten Lebensgestaltung wird und bleibt. Dazu wird der Blickwinkel des „klassischen“ Sportunterrichts erweitert und es werden neue

Wir sprechen hier wegen der besseren Lesbarkeit von Schülern bzw. Lehrern in der verallgemeinernden Form. Selbstverständlich sind auch alle Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint.



Bereiche der Bewegungs- und Spielkultur als wichtige Lern- und Erfahrungsfelder einbezogen, die auch Teil der Rahmenvorgaben und Lehrpläne der Bundesländer sind. Diese Ideen finden sich sowohl in Inhaltsbereichen wie „Gleiten, Fahren, Rollen“ oder „Ringeln und Kämpfen“ als auch in veränderten Bewegungsformen der traditionellen Bereiche wie Leichtathletik oder Turnen.

Der Sportunterricht erhält so einen stärkeren Bezug zum ganzheitlichen Bildungs- und Erziehungsprogramm der Grundschule. Bewegungen im Sportunterricht sollen sowohl die körperliche und motorische Entwicklung der Kinder als auch ihre sozialen Bezüge, Emotionen, Kognitionen und Wertvorstellungen aktualisieren.

## Die Bergedorfer Grundschulpraxis Sport für die 3. und 4. Klasse

Die Bergedorfer Grundschulpraxis Sport umfasst für die 3. und 4. Klasse zwei Bände, mit denen Sie den gesamten Lehrstoff für den Sportunterricht dieser Grundschuljahre abdecken. Der **vorliegende erste Band** bietet eine vielfältige Sammlung von Stundenbildern zu folgenden Inhaltsbereichen:

1. Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeit ausprägen  
(5 Unterrichtseinheiten)
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen  
(8 Unterrichtseinheiten)
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik  
(16 Unterrichtseinheiten)
4. Bewegen im Wasser – Schwimmen für Fortgeschrittene  
(14 Unterrichtseinheiten)

Die Stundenbilder für die Inhaltsbereiche können sowohl zu Unterrichtsreihen zusammengefasst als auch als einzelne Einheiten durchgeführt werden.

Die Bereiche **Den Körper wahrnehmen** und **Das Spielen entdecken** sind noch relativ „junge“ Bestandteile des Sportunterrichts der Grundschule. Sie zeugen in besonderer Weise vom veränderten Verständnis von Bewegungserziehung im Schulsport.

# Einleitung

Aber auch die Stundenentwürfe für die „klassischen“ Bereiche **Leichtathletik** und **Schwimmen** tragen dem Anspruch Rechnung, auf Grundlage aktueller methodisch-didaktischer Überlegungen auf veränderte Bewegungserfahrungen und -bedürfnisse der Kinder zu reagieren.

Jedem der vier Kapitel dieses Buches ist eine eigene Einleitung vorangestellt, in der Anregungen und Hinweise zum Umgang mit den Stundenbildern, zur Organisation besonderer Unterrichtssituationen und zu Zielen des Inhaltsbereiches gegeben werden.

Im **zweiten Band (ISBN 978-3-403-20071-0)** für die 3. und 4. Klasse finden Sie Unterrichtseinheiten zu den Inhaltsbereichen:

1. Sportspiele  
(16 Unterrichtseinheiten)
2. Gleiten, Fahren, Rollen  
(17 Unterrichtseinheiten)
3. Bewegen an Geräten – Turnen  
(15 Unterrichtseinheiten)
4. Gestalten, Tanzen, Darstellen  
(19 Unterrichtseinheiten)
5. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport  
(15 Unterrichtseinheiten)

Auch diese Stundenbilder können zu Unterrichtsreihen zusammengestellt oder als einzelne Einheiten durchgeführt werden.

Sowohl bei den Unterrichtseinheiten aus den „traditionellen“ Bereichen **Sportspiele**, **Turnen** und **Gymnastik/Tanz** als auch bei den „neueren“ Bereichen **Gleiten**, **Fahren**, **Rollen** und **Ringen und Kämpfen** können die speziellen Bewegungsbedürfnisse von Kindern der 3. und 4. Klasse besonders erfüllt werden. Die fantasievoll und erlebnisorientiert konzipierten Stundenbilder greifen die vielfältigen individuellen Bewegungserfahrungen der Schüler auf und erweitern sie sinnvoll.

## Zeichen und ihre Bedeutung



Tipps zur Differenzierung



In dieser Stunde wird ein Musikstück von einer der beiden Musik-CDs verwendet.

Die je zwei Bände für die 1. und 2. Jahrgangsstufe sowie für die 3. und 4. Jahrgangsstufe enthalten Stundenbilder zu folgenden Inhaltsbereichen:

### Band 1: 1./2. Klasse und 3./4. Klasse

- Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeit ausprägen
- Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
- Bewegen im Wasser – Schwimmen

### Band 2: 1./2. Klasse und 3./4. Klasse

- Spielen in Regelstrukturen – Sportspiele
- Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport
- Bewegen an Geräten – Turnen
- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
- Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

## Über den Aufbau der Stundenbeispiele

Alle Stundenbilder kennzeichnet ein einheitlicher Aufbau, der für eine übersichtliche und wiederkehrende Struktur sorgt. Zunächst gibt es konkrete Hinweise zu **Zielen/Kompetenzen**, **Material**, **Vorbereitung**, **Sicherheitshinweise**, **Tipps und Tricks** sowie zur **Differenzierung**. Die **Ziele/Kompetenzen** für jede Stunde sind kurz und kompakt formuliert und orientieren sich an den aktuellen Richtlinien und Lehrplänen der Bundesländer für das Fach Sport. Der Übersicht über das benötigte **Material** folgen Angaben zur **Vorbereitung** für die vorliegende Stunde. Besonders die **Sicherheitshinweise** geben jedem Lehrer einen verlässlichen Rahmen, in dem er seinen Unterricht durchführen kann. Die **Tipps und Tricks** enthalten Anregungen für einen flexiblen Umgang mit den Spielen und Übungen der Stunde sowie teilweise auch Vorschläge für das fächerübergreifende Unterrichten. Die **Differenzierungsvorschläge** ermöglichen in einfacher Art und Weise allen Kindern, an den Bewegungsaufgaben teilzunehmen. Weitere Hinweise zur Differenzierung werden bei der Beschreibung der Stundenverläufe gegeben.

Zur besseren Übersicht sind die Stundenverläufe in **Anfang**, **Hauptteil** und **Schluss** gegliedert.

# Einleitung

Der **Anfang** jeder Stunde sorgt für eine allgemeine Erwärmung und Einstimmung in die folgende Stunde. Teilweise sind die Anfangsspiele thematisch mit dem Hauptteil verbunden. Andere Spiele dienen ausschließlich dazu, den Körper auf „Betriebstemperatur“ zu bringen. Sie können flexibel ausgetauscht werden.

Im **Hauptteil** werden die Inhaltsbereiche thematisch umgesetzt. Auch ohne große Vorkenntnisse im Fach Sport können die verschiedenen Angebote unter Berücksichtigung der Sicherheitshinweise und mithilfe der Tipps problemlos durchgeführt werden. Die Hinweise auf Einzel- bzw. Doppelstunden sind Richtangaben zum zeitlichen Rahmen einer Stunde. Durch einen flexiblen Umgang beim Einsatz der angebotenen Spiele und Übungen kann auf individuelle zeitliche und räumliche Gegebenheiten Rücksicht genommen werden.

Die Angebote für den **Schluss** richten sich stark nach den vorausgegangenen Spielen und Übungen. Mal ist es eine Präsentation einstudierter Tänze oder Übungen, mal eine Reflexion über den Verlauf von Spielen. Entspannungsübungen sind besonders nach bewegungsintensiven Stunden dazu geeignet, für Erholung und Ausgeglichenheit zu sorgen.

Fantasievoll ausgearbeitetes und gestaltetes zusätzliches Material wie Kartei- und Stationenkarten, Technikkarten oder Bewegungsgeschichten, aber auch Bastelanleitungen und Urkunden sind den entsprechenden Stunden als Kopiervorlagen angehängt.

## Inklusion und Differenzierung

Der rechtsgültige Anspruch auf eine inklusive Beschulung hat auch Auswirkungen auf den Sportunterricht. Dabei konnte insbesondere der Grundschulsport durch seinen eher spielerischen und weniger leistungsorientierten Charakter bisher schon einen hervorragenden Beitrag zur Integration und Inklusion leisten. Die Teilnahme von Schülern mit den unterschiedlichsten Förderbedarfen erfordert aber dennoch ein verändertes Planen und Durchführen. Durch gesonderte Hinweise in den einzelnen Sportstunden zur **Differenzierung** trägt dieses Buch dazu bei, auch im Hinblick auf Inklusion einen erfolgreichen und modernen Sportunterricht durchführen zu können.

Die Tipps zur Differenzierung finden Sie zu jedem einzelnen Stundenbild entweder im grauen Kasten (wenn sich die Differenzierung auf die gesamte Stunde bezieht) oder direkt bei den einzelnen Stundenteilen (wenn sich die Differenzierung nur auf einzelne Abschnitte bezieht).

## Tipps für die Praxis

Einige Fragen und Unsicherheiten tauchen – insbesondere bei fachfremd Unterrichtenden – immer wieder auf. Im Folgenden finden Sie einige Anregungen, Hinweise und Hilfestellungen, mit denen Sie „auf der sicheren Seite“ stehen:

### Bevor es losgeht – worauf sollten Sie achten?

Wenn Sie den Sportunterricht in einer Klasse übernehmen, sollten Sie darauf achten, dass einige organisatorische Dinge geregelt sind:

- Sportkleidung: Sporthose, Extra-T-Shirt, Turnschuhe (möglichst keine Schlappchen, da sie für die meisten Lauf- und Sprungbewegungen keinen sicheren Halt geben)
- An Schultagen mit Sportunterricht sollten die Kinder keinen Schmuck (Ketten, Hängeohrringe etc.) tragen. Uhren usw. werden in einem Behälter eingesammelt.
- Kinder mit langen Haaren sollten ihre Haare mit Haarbändern (nicht Haarspangen) zusammenbinden.

Nehmen Sie sich in den ersten Sportstunden Zeit für die Einführung einiger organisatorischer **Regeln und Rituale**. In der Regel haben Sie später weniger Stress und Ärger, dafür aber mehr Zeit für Bewegung, Spiel und Sport:

- Der Gang zur Sporthalle sollte je nach Länge der Wegstrecke intensiv geübt werden.
- Wenn die Kleiderhaken in den Umkleidekabinen von jedem Kind genutzt werden, geht das Umziehen nach dem Sportunterricht schneller und es bleibt mehr Zeit in der Sporthalle.
- Zeigen Sie den Kindern in der ersten Stunde die Waschräume und die Toiletten.

Besonders wichtig ist es, mit den Kindern von der ersten Stunde an ein Ritual einzuüben, mit dem jede Sportstunde beginnt. Wir haben dazu folgenden Vorschlag, der sich bewährt hat und der je nach geplanter Stunde variabel einzusetzen ist:

- Abhängig von einem eventuell notwendigen Geräteaufbau entscheiden Sie, ob die Kinder sich zu Beginn der Stunde frei in der Halle bewegen oder sich zum Anfangsgespräch in einen Kreis setzen. Sinnvoll ist es, zu den Stichworten „Freies Spiel“ und „Sitzkreis“ (evtl.

# Einleitung

herzustellen, das an geeigneter Stelle angebracht wird und den Kindern signalisiert, wie die Sportstunde beginnt (eine Vorlage für dieses Schild finden Sie auf S. 11).

Sie können auch viel Zeit sparen, wenn die Kinder früh an einen **gemeinsamen Geräteauf- und -abbau** gewöhnt werden. Dazu sollte der Gerätetransport eingeübt werden. Tipps für den Transport der gängigen Geräte finden Sie auf S. 12.

Für die ersten Sportstunden sind Spiele und Übungen zur Orientierung, Wahrnehmung und zum Kennenlernen gut geeignet. Nach einiger Zeit können die Kinder an eine wiederkehrende Struktur von Sportstunden (Anfang, Hauptteil und Schluss) gewöhnt werden.

## Sicherheit im Sportunterricht – was muss ich beachten?

„Geräteaufbau? Da stehe ich ja mit einem Bein schon im Gefängnis!“ Diese etwas überspitzt formulierte Aussage macht deutlich, dass sich viele Sportlehrer, insbesondere fachfremd unterrichtende, scheuen, den Geräteraum auch nur zu betreten. Lieber lassen sie die Kinder die immer gleichen Lauf- und Fangspiele spielen. Bei dieser Art von Sportunterricht kann man nicht viel falsch machen, ist aber auch nicht zwangsläufig vor Unfällen geschützt. Dazu kommt eine durch einseitige und wenig motivierende Bewegungsaufforderungen gesteigerte Unlust bei den Kindern.

Ein sinnvoller, auch sparsamer Einsatz von Geräten, wirkt immer besonders motivierend auf Schüler. Es reicht beispielsweise schon aus, wenn kleine Kästen oder umgedrehte Bänke während des freien Spiels zu Beginn der Sportstunde in der Sporthalle stehen. Sie werden erleben, dass die Kinder, statt einfach nur zu laufen, auf, über und von den Kästen springen oder über die Bänke balancieren. Es gehört also oft nicht viel dazu, einen abwechslungsreichen und motivierenden Sportunterricht zu initiieren.

## Wichtige Grundsätze zur Sicherheit im Sportunterricht

- Während des Auf-, Um- oder Abbaus von Gerätearrangements darf nicht an den Geräten geturnt werden.
- Der Lehrer muss auf eindeutige Anweisungen und auf das Einhalten von Verboten achten.
- An Geräten, bei denen die Kinder in einer Höhe von mehr als 1,50 Meter turnen, müssen die möglichen Fallrisiken abgesichert werden.

- Bei gezielt kontrollierten Niedersprüngen mit einer Punktlandung auf den Füßen sind entweder Niedersprungmatten oder Weichböden mit einer Auflage von Turnmatten zu verwenden. Ein Weichboden alleine reicht nicht aus, da die Gefahr des Umknickens dort besonders groß ist.
- Geräte sind grundsätzlich nur so einzusetzen, dass sie nicht beschädigt werden. Dies gilt insbesondere auch für Matten. Sie sollten deshalb möglichst nicht über das beim Tragen hinausgehende Maß gebogen oder geknickt werden.
- Der Lehrer muss die Geräteaufbauten vor dem Benutzen auf ihre Betriebssicherheit prüfen. Das kann auch mit den Schülern gemeinsam erfolgen, indem ein Team von „TÜV-Prüfern“ (immer gemeinsam mit dem Lehrer) gebildet wird.
- Sowohl zwischen mehreren Geräteaufbauten als auch zu den Hallenwänden muss ein ausreichend großer Sicherheitsabstand vorhanden sein.
- Der beste Schutz vor Unfällen ist eine gute Sicherheitserziehung der Kinder. Dazu gehört es, für die Schüler immer wieder genau kalkulierte, interessant und abwechslungsreich gestaltete Risikosituationen erlebbar zu machen. Um ein Sicherheitsbewusstsein bei Kindern zu entwickeln und zu fördern, sind eine gestärkte Selbstkompetenz und ein durch entsprechend erlebte Situationen entwickeltes Risikobewusstsein erforderlich. Als Leitsatz gilt: Mutig, aber nicht übermütig sein!

## Gruppenbildung – welche Möglichkeiten gibt es?

Für viele Kinder ist das traditionelle Wählen der Gruppen sehr frustrierend, da in der Regel immer die gleichen Kinder übrig bleiben. An dieser Stelle werden verschiedene Möglichkeiten der Gruppenbildung vorgestellt, die je nach Bedarf Nutzen finden können.

**Atomspiel:** Die Kinder bewegen sich zur Musik in der Halle. Bei Musikstopp müssen sich die Kinder anhand der vom Lehrer genannten Kriterien (gleiche Farbe der Hosen, gleiche Haarfarbe, Brillenträger, Kinder mit/ohne Turnschuhe ...) zusammenfinden. Nachdem verschiedene Versionen gespielt wurden, nennt der Lehrer zuletzt eine Zahl, die der gewünschten Mannschaftsgröße entspricht.

**Fangspiel mit Bändern:** Jedes Kind, das gefangen wurde, be...

# Einleitung

zusätzlichen Fänger. Entsprechend der gleichen Farben stehen am Ende des Spiels die Gruppen fest.

**Paarbildung durch „lange Leitung“:** Seilchen (halb so viele wie Kinder) werden sternförmig in die Mitte des Kreises gelegt. Jetzt soll sich jedes Kind ein Seilende greifen. Dadurch bilden sich automatisch Paare, da je zwei Kinder ein Seil festhalten.

**Blocksystem:** Alle Kinder stellen sich im Block auf, zum Beispiel 5 Reihen mit je 5 Kindern. Auf Kommando des Lehrers drehen sich alle um eine Viertel-drehung nach links, wodurch neue Teams entstehen.

**Blind Date:** Entsprechend der Anzahl der zu bildenden Mannschaften verlassen einige Kinder die Halle. Jetzt stellen sich die anderen Kinder nebeneinander auf. Die zuvor Hinausgeschickten sollen nun mit verbundenen Augen nacheinander ihre Mannschaften zusammenstellen. Dabei darf nicht gesprochen werden!

**Abgezählt auf den Platz:** Wenn der Lehrer die Kinder zu viert, fünft ... abzählen möchte, dann sollten die Kinder direkt einen festgelegten Platz in der Halle einnehmen, um Vertauschungen jeglicher Art zu vermeiden. Beispiel: eins an die Grundlinie, zwei an die Sprossenwand, drei ...

**Lostrommel:** Lose (Zahlen, Zeichen, Tiernamen ...) werden gezogen, wodurch sich Gruppen ergeben (siehe auch S. 13).

## Leistungsbewertung im Sportunterricht – was wird wie beurteilt?

„Jedes Kind turnt noch mal eben eine Hockwende vor und macht drei Sprünge in die Weitsprunganlage! Ich brauche noch Noten für das Zeugnis.“ Kurz vor der Zeugnisausgabe spielt sich Ähnliches an vielen Schulen ab.

Diese Art der Notengebung ist weder sinnvoll noch zulässig. Eine ausschließliche Ausrichtung der Leistungsbeurteilung an messbaren Daten ist nicht statthaft. Schülerleistungen müssen immer anhand vielfältiger Beobachtungen ermittelt werden.

Dazu gehören:

- messbare Daten
- Lernfortschritte
- Anstrengungsbereitschaft
- sportliches Verhalten

Besonders im Sport sind die individuellen Vorerfahrungen der Mädchen und Jungen oft sehr unterschiedlich. Es ist sinnvoll, diese als Lernausgangssituation festzuhalten und sie bei der Beurteilung in Beziehung zum erreichten Entwicklungsstand zu bringen.

Neben der individuellen Leistungsentwicklung spielt das Verhalten in der Gruppe eine wichtige Rolle. Miteinander spielen zu können, Rücksichtnahme, Kooperation, ein angemessener Umgang mit Siegen und Niederlagen sind Verhaltensweisen, die mit in die Beurteilungen einfließen müssen.

Eine kontinuierliche Beobachtung der Schülerleistungen ist für eine angemessene Beurteilung angebracht. Es ist sinnvoll, sich für bestimmte Zeitabschnitte (z. B. die Unterrichtsblöcke jeweils zwischen den Ferien) Notizen zu machen. Dafür hat sich ein Raster mit folgender Grobeinteilung bewährt (Vorlage siehe S. 10):

- Können
- Lernfortschritt
- Anstrengungsbereitschaft
- Sozialverhalten
- Besondere Bedingungen (Krankheiten, Allergien etc.)

**Viel Spaß beim Sportunterrichten!**

Im Zusatzmaterial befinden sich die Stationenkarten und weitere Materialien als veränderbare Word-Dateien. Passende Musik zu den Stundenbildern aus diesem Buch finden Sie auf den **Musik-CDs** (ISBN 978-3403-20072-7).



**netzwerk  
lernen**

Bergedorfer Grundschulpraxis: Sport – 3./4. Klasse, Band 1  
© Persen Verlag

**zur Vollversion**





# 1 Unten und oben sind manchmal verschoben

## An Wahrnehmungsstationen verschiedene Sinne schulen (Doppelstunde)

<b>Ziele/Kompetenzen</b>	Einzelne Sinne ausschalten und so verschiedene Wahrnehmungsbereiche fördern
<b>Material</b>	Stationenkarten, Ringe, 2 Minitrampoline, kleine Matten, 2 Weichbodenmatten, Seilchen, Reifen etc., Medizinbälle, verschiedene weiche Wurfgeräte sowie Bälle (Tischtennis-, Tennis-, Gymnastikbälle, Murmeln ...), mindestens 10 Augenbinden/Tücher, Seile, 2 Triangeln, Säckchen für Material
<b>Vorbereitung</b>	Stationenkarten kopieren und schneiden
<b>Sicherheitshinweise</b>	Die Kinder darauf aufmerksam machen, dass sie behutsam miteinander umgehen sollen: „Du bist für deinen Partner verantwortlich.“
<b>Tipps und Tricks</b>	---
<b>Differenzierung</b>	Die Kinder entscheiden bei den jeweiligen Aufgaben eigenständig, ob sie die Augen nur schließen oder eine Augenbinde benutzen möchten. Sie sollen auch selbst entscheiden, wie viel Hilfe sie vom Partner benötigen.

### Stundenverlauf

#### Anfang

#### Flohfänger

Alle Kinder werden zu Flöhen. Die Flöhe verteilen sich im Raum und nehmen zunächst einen festen Platz ein. Zwei Kinder werden zu Flohfängern und bekommen eine Augenbinde. Die Flohfänger laufen nun mit ausgebreiteten Armen durch die Halle und versuchen, einen Floh zu berühren. Die Flöhe dürfen weghüpfen, allerdings jeder Floh nur dreimal. Dann darf er seinen Platz nicht mehr verlassen und muss darauf hoffen, nicht gefangen zu werden. Sobald ein Floh gefangen wird, wird auch er zum Flohfänger. Die Intensität des Spiels kann gesteigert werden, indem von Anfang an mehrere Kinder Flohfänger sind.

#### Hauptteil

#### Aufbau des Wahrnehmungsparcours

Die Stationen können gemeinsam mit den Kindern aufgebaut werden. Sie werden doppelt aufgebaut, um Stauungen zu vermeiden. Um eine längere Bewegungsphase zu ermöglichen, ist es aber sinnvoll, den Aufbau vorab zu organisieren.

#### Üben am Wahrnehmungsparcours

Die Kinder üben reihum an den Stationen (siehe S. 16f.). Sie sollen alle Aufgaben paarweise bewältigen und sich dabei abwechseln. Eine Reihenfolge und ein Wechselrhythmus können festgelegt werden, sind aber nicht zwingend erforderlich.

#### Schluss

#### Verkehrte Welt

Während die Kinder und der Lehrer im Kreis sitzen, nennt der Lehrer verschiedene Körperteile (z. B. Bein), berührt aber einen anderen (z. B. Ohr). Die Kinder sollen den *genannten* Körperteil bei sich berühren. Die Aufgabe der Spielleitung kann auch von einem Kind übernommen werden.

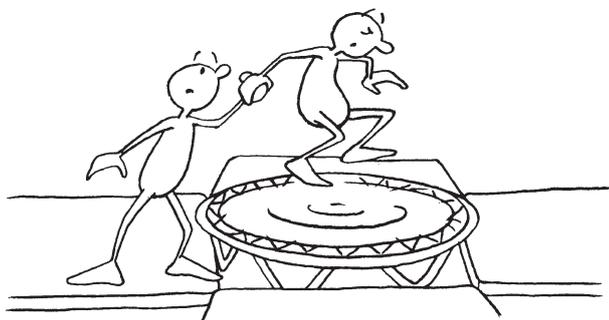




# 1 Unten und oben sind manchmal verschoben

## Stationenkarten für Wahrnehmungsparcours

### Wahrnehmungsparcours – Station 1



Nachtsprünge

### Wahrnehmungsparcours – Station 1

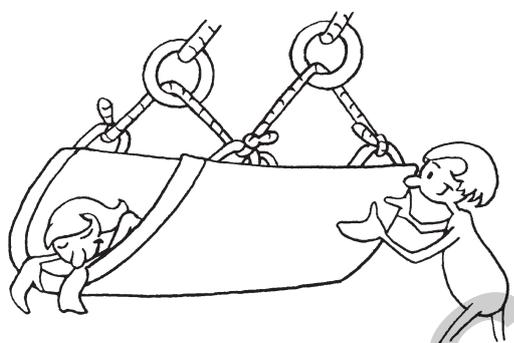
**Material:**

Minitrampolin, 4 kleine Matten

**Aufgabe:**

Springe mit geschlossenen Augen vorsichtig auf dem Minitrampolin. Dein Partner kann dabei deine Hand halten.

### Wahrnehmungsparcours – Station 2



Traumstunde

### Wahrnehmungsparcours – Station 2

**Material:**

Ringe, 1 kleine Matte, Seile

**Aufgabe:**

Lege dich in die Schaukel. Dein Partner soll dich vorsichtig schaukeln. Versuche auch mal, die Augen zu schließen.

### Wahrnehmungsparcours – Station 3



Schlafwandeln

### Wahrnehmungsparcours – Station 3

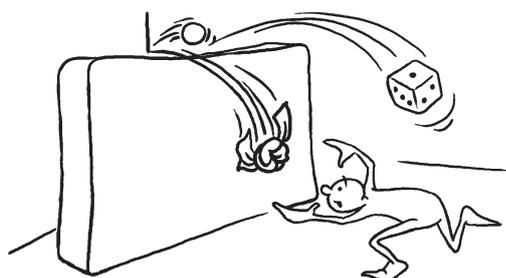
**Material:**

Seilchen, Reifen, Medizinbälle, ...

**Aufgabe:**

Versuche, mit geschlossenen Augen die Hindernisse zu überwinden. Dein Partner kann dir dabei helfen.

### Wahrnehmungsparcours – Station 4



### Wahrnehmungsparcours – Station 4

**Material:**

Weichbodenmatte, die in die Ecke gestellt wird, verschiedene weiche Wurfmaterialien

**Aufgabe:**

Stelle dich hinter die Weichbodenmatte und wirf Gegenstände über die Matte. Dein Partner versucht, diese zu fangen.

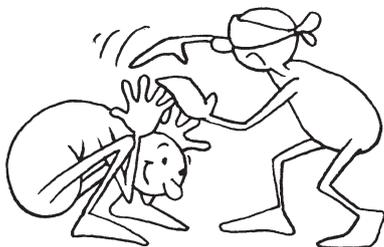
**Achtung:** Nicht zu schnell hintereinander werfen!



# 1 Unten und oben sind manchmal verschoben

## Stationenkarten für Wahrnehmungsparcours (Fortsetzung)

### Wahrnehmungsparcours – Station 5



Künstler

### Wahrnehmungsparcours – Station 5

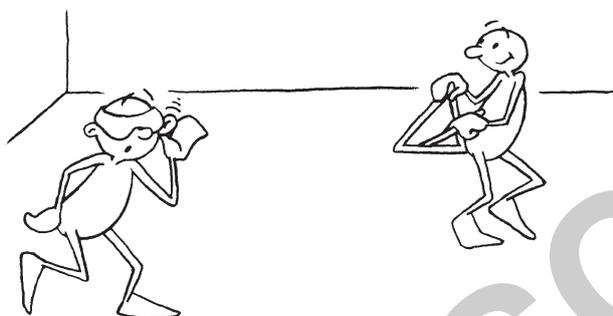
**Material:**

Augenbinde/Tuch

**Aufgabe:**

Benutze die Augenbinde. Dein Partner nimmt eine (lustige) Körperhaltung ein. Versuche jetzt, die Körperhaltung zu ertasten. Versuche dann, die gleiche Haltung einzunehmen.

### Wahrnehmungsparcours – Station 6



Klangspur

### Wahrnehmungsparcours – Station 6

**Material:**

Augenbinde/Tuch, Triangel

**Aufgabe:**

Laufe langsam durch die Halle und spiele auf der Triangel. Dein Partner folgt mit verbundenen Augen dem Klang.

**Achtung:** Passe gut auf deinen Partner auf!

### Wahrnehmungsparcours – Station 7



Orgelpfeifen

### Wahrnehmungsparcours – Station 7

**Material:**

Augenbinde/Tuch, Kissenbezug oder Säckchen, in dem verschiedene Bälle sind (Tischtennisball, Tennisball, Gymnastikball, Murmel ...)

**Aufgabe:**

Ordne die verschiedenen Gegenstände der Größe nach. Hole zuerst den kleinsten heraus, dann ...

### Wahrnehmungsparcours – Station 8

### Wahrnehmungsparcours – Station 8

**Material:**

**Aufgabe:**





## 7 Der Rhythmus macht's ...

### Steigerungsläufe und Schulung der Schrittlänge (Einzelstunde)

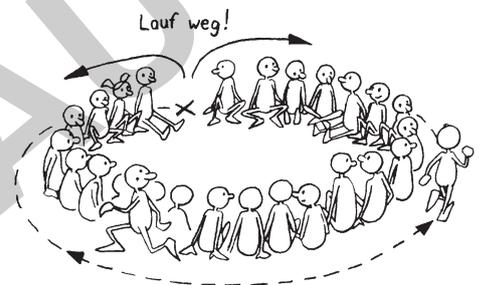
<b>Ziele/Kompetenzen</b>	Mit Abständen und Laufrhythmen experimentieren
<b>Material</b>	Reifen, kleine Matten
<b>Vorbereitung</b>	---
<b>Sicherheitshinweise</b>	---
<b>Tipps und Tricks</b>	---

#### Stundenverlauf

##### Anfang

##### Komm mit! Lauf weg!

Die Kinder sitzen Schulter an Schulter im Kreis. Der Läufer rennt außerhalb des Kreises um die Kinder herum. Er tippt nach eigenem Ermessen ein Kind an und fordert es auf: „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“. Bei „Komm mit!“ folgt das angetippte Kind dem Läufer und versucht, diesen zu fangen. Bei „Lauf weg!“ rennt das Kind in die entgegengesetzte Richtung und versucht, möglichst schnell wieder an die freie Stelle im Kreis zu gelangen. Wer später ankommt bzw. gefangen wurde, wird neuer Läufer.



##### Hauptteil

##### Pfützen treten

In der Halle liegen Matten unregelmäßig verteilt. Hinter jeder Matte liegt ein Reifen, dessen Rand unter die Matte geschoben ist. Alle Kinder sollen die Matten überlaufen und hinter einer Matte so in den Reifen (Pfütze) treten, dass es kräftig spritzt. Dann laufen sie weiter.

##### Zwischenreflexion

Die Kinder sollen über ihre Lauferfahrungen berichten und erklären, welche Art des Laufens für ein schnelles und gleichmäßiges Laufen am besten war.

##### Finde deinen Rhythmus!

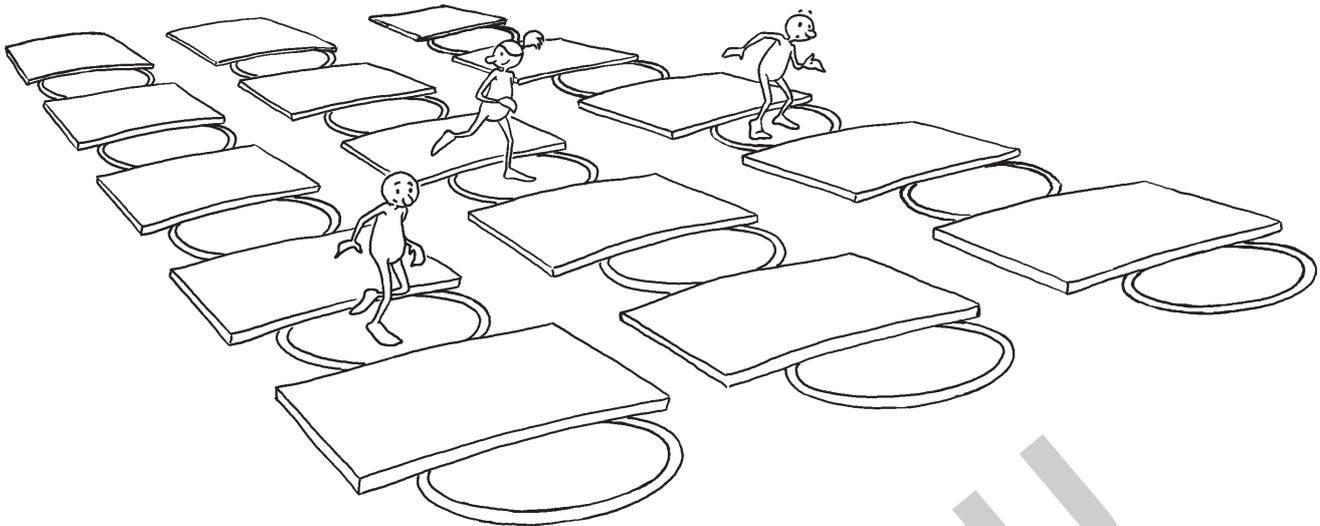
Nun werden mehrere Matten-Reifen-Bahnen gelegt (siehe S. 62). Matten und (etwa 5) Reifen wechseln sich ab, die Ränder der Reifen werden wieder unter die Matten geschoben. Die Abstände zwischen den Reifen sollen in jeder Bahn unterschiedlich sein. Die Kinder sprinten durch die verschiedenen Bahnen, ohne die Matten zu berühren, und erproben dabei, welcher Abstand der für sie passende ist. Der Abstand der Matten muss sich an der Größe der Kinder orientieren.



**Differenzierung:** Eine Differenzierung ergibt sich automatisch, da jedes Kind eine Bahn entsprechend seiner Möglichkeiten wählt.



## 7 Der Rhythmus macht's ...



### Schluss

#### Zaubertür

Drei Kinder stehen mit geschlossenen Beinen an der Mittellinie. Der Spielleiter (Lehrer, ein Kind) nennt ihnen jeweils ein Kriterium, welche Kinder die Zaubertür (geöffnete Beine) passieren dürfen, zum Beispiel alle Kinder mit blauer Hose ... Auf ein Startzeichen versuchen die anderen Kinder ihr Glück. Wenn sich eine Zaubertür nicht öffnet, versuchen sie es bei einer anderen. Die Kinder, die durch keine der drei Zaubertüren kommen, kehren zurück zur Grundlinie. Zum Schluss des Spiels versucht die Gruppe herauszufinden, was die Kriterien waren.

VORSCHAU



## 4 Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkraul

### Teilbewegung 2: Armbewegung (2) (Einzelstunde)

<b>Ziele/Kompetenzen</b>	Die Grobform einer Wechselschlagtechnik erlernen (Anwenden der Armbewegung)
<b>Material</b>	Stationenkarten, Schwimmbretter, Pullboys, Taucher-/Schwimmbrillen für einzelne Kinder, schwimmende Gymnastikreifen
<b>Vorbereitung</b>	Stationenkarten kopieren und evtl. laminieren
<b>Sicherheitshinweise</b>	---
<b>Tipps und Tricks</b>	Zu Hinweisen zum Kraulschwimmen siehe die Stunden 1 bis 3. Man kann den Kraularmzug nicht klar in einzelne Merkmale untergliedern. Ziel des folgenden Stationentrainings ist es aber, den Blick jeweils verstärkt auf eines der Merkmale zu richten, um dieses gezielter korrigieren zu können. Der Lehrer übernimmt in dieser Phase eine ganz wichtige, korrigierende Funktion.

### Stundenverlauf

#### Anfang

#### Blubb

Ein kleines Spielfeld wird eingegrenzt und zwei Fänger werden bestimmt. Wer abgeschlagen wurde, macht einen „Weltraumballon“ und zählt dabei bis 10. Dann ist er wieder erlöst. Häufige Wechsel. Ist der Weltraumballon nicht bekannt, muss er vor Beginn des Spiels kurz geübt werden:

Die Kinder machen ihren Körper ganz klein und rund und hocken die Beine vor dem Körper an. Die Hände umfassen die Beine kurz unter den Knien. Der Kopf wird nach vorne auf die Brust gebeugt. Die Luft muss so lange wie möglich angehalten werden, damit man schwebt.



**Differenzierung:** Es können auch „Freizonen“ eingefügt werden. Hierzu treiben etwa 4 Gymnastikreifen auf der Wasseroberfläche. Wenn Gefahr droht, können die Kinder sich dorthin retten oder schnell in den Ring hineintauchen (unter Wasser darf man nicht abgeschlagen werden).

#### Hauptteil

#### Armtraining

Für das Training der Armbewegung werden 3 Gruppen gebildet, die sich später auf die Stationen verteilen. Dort sollen sie jeweils eine Teilbewegung besonders üben und anschauen. Zur Unterstützung der Wasserlage erhalten die Gruppen Schwimmbretter und Pullboys, die zwischen die Oberschenkel geklemmt werden. Die jeweilige Bewegung wird nur mit einem Arm geübt, die andere Hand ruht auf dem Schwimmbrett und auch die Beine machen nichts.

Zunächst müssen die einzelnen Stationen erklärt, d. h. demonstriert werden, da es sich um Bewegungsmerkmale handelt, die die Kinder selbstständig üben und genau beobachten sollen. Hierfür sind Schwimmbrillen sehr hilfreich.

Der Lehrer erklärt die Bewegungen zunächst an Land mithilfe der Stationenkarten, dann in Schwimmlage ohne Beinbewegung und Atmung. Zum Atmen sollen die Kinder die Bewegung unterbrechen.

Die Stationenkarten (siehe S. 98) müssen den Kindern anschließend zur Verfügung gestellt werden. Während die Kinder üben, hat der Lehrer Zeit, einzelne Bewegungsmerkmale zu beobachten und gegebenenfalls zu korrigieren.



## 4 Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkraul

- Station 1:** Hoher Ellenbogen (Demonstration der hohen Ellenbogenführung über Wasser mit dem Leitsatz: „Der Ellenbogen ist der höchste Punkt.“ Der Bewegungsablauf des gebeugten Ellenbogens kann kurzzeitig mit nur einem Arm geübt werden. Der andere wird gestreckt auf ein Schwimmbrett gelegt. Dann wird die Aufgabe schrittweise erweitert: 3 Armzüge rechts, 3 Armzüge links – 2 links, 2 rechts – 1 links, 1 rechts.)
- Station 2:** Handbewegung unter Wasser (Demonstration der Handbewegung unter Wasser bis zum Oberschenkel. Leitsatz: „Führe deine Hand unter Wasser bis zum Oberschenkel und fahre mit dem Daumen deine ganze Seite entlang bis zur Achselhöhle.“ Zunächst sollten die Kinder einige Male nur den Bewegungsweg unter Wasser nachvollziehen und üben. Hauptsächliche Aufgabe ist es jedoch, stets die ganze Bewegung auszuprobieren und am besten mit der Schwimmbrille unter Wasser zu beobachten.)
- Station 3:** Hände unter dem Körper (In der Unter-Wasser-Phase müssen die Hände stets unter dem Körper bleiben, um einen guten Vortrieb erzeugen zu können. Leitsatz „Lasse deine Hände immer unter dem Körper!“)

### Schluss

#### Drehzahl

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Kind A springt mit halber Drehung vom Beckenrand in das Wasser. Kind B steht am Beckenrand und zeigt vor der Eintauchphase mit den Fingern eine Zahl, die Kind A nach dem Auftauchen nennen muss.



**Differenzierung:** Einen Reifen auf die Wasseroberfläche legen, in den das Kind genau hineinspringen soll.

#### Stationenkarten für Armtraining

Armtraining – Station 1	Armtraining – Station 2
 <p><b>Hoher Ellenbogen</b> Der Ellenbogen ist der höchste Punkt.</p>	 <p><b>Handbewegung unter Wasser</b> Führe deine Hand unter Wasser bis zum Oberschenkel und fahre mit dem Daumen deine Körperseite entlang bis zur Achselhöhle.</p>
<p><b>Armtraining – Station 3</b></p>  <p><b>Hände unter dem Körper</b> Nimm eine Taucherbrille und beobachte deine Hände unter Wasser! Sie müssen immer unter dir sein.</p>	