

Übersicht der Stundenbilder und der inhaltlichen Schwerpunkte



Die ersten Stunden	
Wir erkunden die Sporthalle!	Orientierung in der Halle
Wir sind eine Klasse!	Kooperation und Namen der Mitschüler kennenlernen
Partner finden	Kooperation und Orientierung
In der Gruppe macht Sport Spaß!	Kooperation in der Gruppe
Wir machen eine Abenteuerreise!	Erweiterung der Bewegungserfahrungen
Einfache Regelspiele im Anfangsunterricht	Spielregeln erfassen und umsetzen
Kooperative Spiele im Anfangsunterricht	Kooperation und Förderung der Reaktionsfähigkeit
Bekannte Spiele im Anfangsunterricht	Spielerische Reaktions- und Orientierungsförderung
Alternatives Sportfest in der Halle	Spielerische Koordinationsförderung an Stationen
Voller Körpereinsatz	Körperkontakt zulassen und Kooperation



Körper-, Bewegungs- und Materialerfahrung	
Es geht rund – Übungen mit Gymnastikreifen	Materialerfahrung und Koordination
Zeitungen mal anders	Geschicklichkeit und Koordination
Mit verbundenen Augen durch die Halle	Kooperation und Orientierung
Erste Erfahrungen mit dem Schwungtuch	Koordination und Rhythmus mit dem Schwungtuch
Mit Luftballons durch die Halle	Auge-Hand-Koordination und Materialerfahrung
Mit Teppichfliesen durch die Halle	Gesamtkoordination und Bewegungserfahrung fördern
Wir schaffen das!	Miteinander Risiken erleben
In der Gruppe sind wir stark!	Spielerische Kraftförderung in der Gruppe
Erste Erfahrungen mit dem Rollbrett	Erfahrungen und den sicheren Umgang mit dem Rollbrett fördern
Blitzschnell durch die Halle	Schnellkraft und Reaktionsfähigkeit fördern
Schützenfest in der Halle	Koordinationsschulung und Förderung der Zielgenauigkeit
Seilspringen im Anfangsunterricht	Rhythmisches Springen
Bloß nicht umfallen!	Spielerische Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit
Fußball mal anders	Koordinationsförderung und Bewegungserfahrung
Wir spielen Uni-Hoc!	Materialerfahrung und Koordinationsförderung
Tennisbälle im Anfangsunterricht	Spielerische Förderung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit
Nur nicht außer Atem sein!	Spielerische Förderung der Kondition
Wir schwingen durch die Halle!	Das eigene Körpergewicht spüren und halten
Erste Übungen auf dem Minitrampolin	Beidbeiniges Abspringen und Förderung der Sprungkraft
Laufspiele mal anders	Spielerische Förderung der Kondition und Orientierungsfähigkeit



Stundenbilder mit Bezug zum Lehrplan	
Lauftraining macht Spaß	Spielerisches Konditionstraining
Springen an Stationen	Koordination und Sprungkraft
Werfen an Stationen	Auge-Hand-Koordination und Materialerfahrung
Kleine Spiele	Förderung der Spielfähigkeit
Wir spielen Brennball!	Spielregeln umsetzen und Spielfähigkeit fördern
Rollbrettführerschein	Erfahrungen mit dem Rollbrett festigen
Rolle vorwärts	Bewegungsablauf der Vorwärtsrolle einüben
Miteinander und gegeneinander kämpfen	Körperkontakt zulassen und Geschicklichkeitsförderung
Tanzstunde	Rhythmus und Körpergefühl entwickeln
	Körperspannung

Inhalt

Vorwort	5
1. Handhabung und Aufbau des Buches	5
1.1 Thematischer Aufbau und methodische Hinweise	5
1.2 Hinweise zu den Stundenbildern	6
1.3 Erklärung der Piktogramme	7
2. Sportstunden – wichtige theoretische Grundlagen	8
2.1 Didaktisch-methodische Hinweise	8
2.2 Kompetenzen und Fertigkeiten im Sportunterricht	9
2.3 Diagnostik: Worauf sollte man als Lehrkraft im Unterricht achten?	10
3 Praktische Hinweise für den Unterricht	11
3.1 Verhaltensweisen vor den Sportstunden	11
3.2 Kleidung im Sportunterricht	12
3.3 Regeln und Rituale im Sportunterricht	13
3.4 Ämter – Kinder übernehmen bestimmte Aufgaben	14
3.5 Ruhe-Rituale im Sportunterricht	14
3.6 Möglichkeiten zur Gruppenbildung	16
3.7 Geräteaufbau	17
4 Stundenbilder	18
4.1 Die ersten Sportstunden	18
4.2 Körper-, Bewegungs- und Materialerfahrung	38
4.3 Stundenbilder mit Bezug zum Lehrplan	78
Anhang	
Beispiel für Beobachtungsbogen (Variante A: drei Leistungsniveaus)	98
Beispiel für Beobachtungsbogen (Variante B: fünf Leistungsniveaus)	99



Inhalte des Ordners Zusatzmaterial

- Beobachtungsbogen mit drei Leistungsniveaus (Word-Datei)
- Beobachtungsbogen mit fünf Leistungsniveaus (Word-Datei)
- Bildkarten: Regeln in der Umkleidekabine
- Bildkarten: Regeln beim Betreten der Halle
- Checkliste für Eltern: Kleidung im Sportunterricht (Word-Datei)
- Bildkarten: Ämter im Unterricht
- Bildkarten: Geräteaufbau
- Rollbrettführerschein (Word-Datei)
- Geräteführerschein (Word-Datei)

Vorwort

Die Sommerferien sind vorbei und ein neues Schuljahr beginnt. Die Kinder der neuen 1. Klassen lernen den Schulalltag kennen und müssen sich an viele Veränderungen, Abläufe und Regeln gewöhnen. Aber auch für die Kollegen ist der Unterricht in einer neuen 1. Klasse nicht immer eine leichte Aufgabe. In diesem Zusammenhang ist der Sportunterricht eine besondere Herausforderung. Als Fachlehrkraft kennt man die Lerngruppe kaum oder man unterrichtet fachfremd und ist sich hinsichtlich der methodisch-didaktischen Planung des Unterrichts noch unsicher. Dieses Buch soll Ihnen helfen, den Sportunterricht in seiner Gesamtheit besser zu organisieren. Dazu gehören neben der konkreten Planung der praxisorientierten Spiele und Übungen in der Halle auch Hinweise und Hilfen für außerunterrichtliche Aspekte des Anfangsunterrichts.

Die in diesem Buch gegebenen theoretischen Hinweise und die dargestellten Stundenbilder sollen helfen, einen kreativen und unkomplizierten Anfangsunterricht zu planen und durchzuführen. Durch die Hinweise, Tipps und Darstellung grundlegender Kompetenzen kann die Lehrkraft einen individualisierten und auf das Bewegungskönnen der Kinder abgestimmten Unterricht gestalten. In den Stundenbildern werden sowohl curriculare Vorgaben als auch sportmethodische und sportpädagogische Aspekte berücksichtigt. Aber in erster Linie sollen die Spiele und Übungen den Kindern die Freude an der Bewegung vermitteln und sie motivieren, sich im Sportunterricht aktiv in der Gruppe zu engagieren.

1 Handhabung und Aufbau des Buches

1.1 Thematischer Aufbau und methodische Hinweise

Das Buch ist als Leitfaden für den Anfangsunterricht im Fach Sport gedacht. Es beinhaltet neben den vierzig Stundenbildern auch theoretische Basisinformationen und praktische Hinweise, die der Lehrkraft helfen sollen, den Unterricht von der ersten Stunde an besser zu planen und zu strukturieren.

Im zweiten Kapitel werden in verkürzter Form wichtige theoretische Grundlagen erläutert, die dazu beitragen sollen, einen auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder ausgerichteten Sportunterricht zu gestalten. Neben den didaktisch-methodischen Hinweisen (vgl. 2.1) werden vor allem Kompetenzen und Fertigkeiten (vgl. 2.2) beschrieben, die im Unterricht eine wichtige Rolle spielen. Viele Kinder zeigen im Unterricht motorische Auffälligkeiten, und nur selten kann die Lehrkraft aufgrund von Zeitmangel, personeller Besetzung oder der Anzahl der Kinder eine gezielte individuelle Förderung umsetzen. Mithilfe der beschriebenen Kompetenzen, die durch den Sportunterricht vermittelt werden sollen und die gleichzeitig die Grundlage für die Umsetzung motorischer Aktionen bilden, kann die Lehrkraft beobachtete Auffälligkeiten eines Kindes besser einordnen und so seinen Unterricht bedürfnisorientiert und differenziert durchführen. Der Unterricht in der 1. Klasse stellt die Lehrkraft oft vor große Herausforderungen. Sie muss die Lerngruppe kennenlernen und deren individuellen Lernvoraussetzungen und Kompetenzen erkennen. Zur Aufgabe der Lehrkraft gehört auch, motorische Auffälligkeiten zu erkennen. Das ist gerade bei großen Lerngruppen nicht immer einfach. Daher werden in diesem Buch auch wichtige diagnostische Aspekte (vgl. 2.3) benannt. Basierend auf den beschriebenen Kompetenzen werden kurz theoretische Grundlagen aus der Diagnostik erläutert und durch Beispiele verdeutlicht. Mithilfe der bearbeitbaren Word-Datei auf CD kann die Lehrkraft individuelle Beobachtungsbögen erstellen, individualisieren und im Unterricht einsetzen.

Der Sportunterricht findet zwar meist in der Turnhalle statt, aber auch der Weg zur Halle und das Umziehen in der Kabine gehören zur Unterrichtszeit dazu. Daher werden in diesem Buch auch dazu viele praktische Hinweise (vgl. 3. Kapitel) gegeben. Es bietet sich gerade im Anfangsunterricht an, grundlegende Verhaltensweisen (vgl. 3.1), Regeln und Rituale (vgl. 3.3) mit den Kindern zu thematisieren. Die Einführung von bestimmten Ämtern (vgl. 3.4) bezieht die Kinder in den Unterricht mit ein und entlastet die Lehrkraft. Neben diesen vorbereitenden Maßnahmen gibt es weitere praktische Hinweise, die im Unterricht selbst zur Anwendung kommen können.

Es ist nicht immer einfach, alleine in der Halle für Ruhe zu sorgen. Die Lehrkraft kann aber von Beginn an bestimmte Ruherituale (vgl. 3.5) einführen, die es ihm erleichtern, die Lerngruppe zusammenzuführen und den Geräuschpegel zu reduzieren. Auch variable und spielerische Möglichkeiten zur Gruppenbildung (vgl. 3.6) können die Unterrichtsgestaltung erleichtern. Eine Entlastung der Lehrkraft findet zudem durch die Hilfe und Mitgestaltung der Kinder selbst statt. Dazu gehört auch der Geräteaufbau (vgl. 3.7), der schon in der 1. Klasse in den Unterricht einbezogen werden kann. Es werden wichtige Sicherheitshinweise gegeben. Die wichtigsten Regeln werden durch Piktogramme (siehe Bildkarten auf CD) visualisiert und können so im Unterricht zum Einsatz kommen.

Die theoretischen Ausführungen und praktischen Hinweise finden sich in den vierzig Stundenbildern (vgl. 4. Kapitel) wieder. Die Stundeninhalte sind so gewählt, dass sie gerade im Anfangsunterricht eingesetzt werden können. Durch eine Vielzahl spielerischer Übungen und Spiele werden alle Lernfelder des Lehrplans einbezogen und mit Differenzierungshinweisen ergänzt.

Piktogramme (vgl. Überblick in 1.3) bieten dabei eine gute Orientierung bzw. Einordnung der Stundenbilder-Inhalte, die darüber hinaus durch anschauliche Grafiken visualisiert werden.

Im Anfangsunterricht werden die Grundlagen für den weiteren Sportunterricht in der Grundschule und darüber hinaus gelegt. Daher ist es wichtig, dass alle Kinder den Unterricht als freudvoll und motivierend erleben. Sie können ihre Bewegungserfahrungen festigen und erweitern. Die Aufgabe der Lehrkraft besteht darin, die Kinder in ihrer individuellen Entwicklung zu unterstützen und ihre Kompetenzen bzw. Fertigkeiten zu erkennen und zu fördern. Dieses Buch soll helfen, all diese Aspekte einzubeziehen und der Lehrkraft einen Leitfaden an die Hand zu geben, um den Unterricht besser planen und durchführen zu können. Natürlich können nicht alle Inhalte auf jede Lerngruppe übertragen werden. Nach wie vor erfordert gerade der Sportunterricht eine differenzierte und individualisierte Vorbereitung der Lehrkraft. Das Buch bietet Tipps, Ideen und Grundlagen, um diese Vorbereitung einfacher zu gestalten.

1.2 Hinweise zu den Stundenbildern

Neben den theoretischen Grundlagen und den praktischen Hinweisen zum Sportunterricht sollen vor allem die Stundenbilder helfen, den Anfangsunterricht an der Grundschule besser planen und durchführen zu können. Diese Stundenbilder unterliegen keinem inhaltlich-methodischem Zusammenhang, d. h. sie sind nicht aufeinander aufbauend und können beliebig eingesetzt werden. Alle Inhalte der Stunden können durch die dargestellten Piktogramme (vgl. 1.3) den jeweiligen Bereichen des Lehrplans zugeordnet werden. Um eine bessere Übersicht über die Stunden und deren inhaltliche Schwerpunkte zu erhalten, werden die Stundenbilder in drei Bereiche gegliedert:



Die ersten Stunden

Diese zehn Stundenbilder sollen helfen, die allerersten Sportstunden im Anfangsunterricht zu planen. Die inhaltlichen Schwerpunkte können dem Lehrplan zugeordnet werden, sind aber schwerpunktmäßig so gestaltet, dass die Kinder den Sportunterricht durch spielerische und bekannte Übungen von Beginn an als freudvoll und motivierend erleben können. In diesen ersten Stunden werden wichtige und inhaltlich vielfältige Bewegungsaufgaben einbezogen, sodass die Lehrkraft einen ersten Eindruck der individuellen Fertigkeiten und Kompetenzen der Schüler¹ (vgl. 2.2/2.3) gewinnen kann.



Körper-, Bewegungs- und Materialerfahrung

In diesem Bereich sind die Stundeninhalte so gewählt, dass die Kinder ihre Bewegungserfahrungen erweitern können. Durch den Einsatz von verschiedenen Materialien und den Einbezug psychomotorischer Inhalte können die Schüler ihre Kompetenzen und Fertigkeiten festigen und erweitern. Neben den inhaltlichen Aspekten, die sich ebenfalls an den Vorgaben des Lehrplans orientieren, werden auch soziale Kompetenzen berücksichtigt (vgl. 2.2).



Stundenbilder mit Bezug zum Lehrplan

Die Inhalte des Anfangsunterrichts sollten so gewählt sein, dass die Kinder Freude und Motivation entwickeln, sich in der Gruppe zu bewegen. Dennoch dürfen die curricularen Vorgaben nicht vergessen werden. Die Stundenbilder in diesem Bereich decken alle Inhalte und Kompetenzbereiche des Lehrplans für die 1. Klasse ab.

Piktogramme (vgl. Überblick in 1.3) verdeutlichen dabei jeweils den Bezug zum Lehrplan mit den entsprechenden Lernfeldern:

- Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik
- Spielen / Sportspiele
- Miteinander Kämpfen
- Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
- Turnen
- Rhythmische Sportgymnastik

¹ Wir sprechen hier wegen der besseren Lesbarkeit von Schülern in der weiblichen Form, was ausdrücklich gemeint ist.

Die einzelnen Stunden sind jeweils gleich aufgebaut. Der dreiteilige Aufbau der Stunden in *Einstieg, Hauptteil und Abschluss* erinnert vielleicht an einen traditionellen Stundenentwurf. Im Schulalltag hat sich diese Struktur dennoch bewährt. Gerade im Anfangsunterricht hilft den Kindern eine klare und wiederkehrende Struktur. Die einzelnen Teile der Stunde stehen in einem *methodisch-inhaltlichen Zusammenhang*. Sie sind aber keinesfalls als unveränderbar zu verstehen: Gerade die Übungen und Spiele im Einstieg und Abschluss können fast beliebig miteinander kombiniert und den Lernvoraussetzungen der Klasse und den örtlichen Rahmenbedingungen angepasst werden. Selbstverständlich ist eine inhaltliche Nähe der einzelnen Phasen zueinander zu berücksichtigen. Weiter muss darauf geachtet werden, dass ein angemessenes Gleichgewicht von Belastung und Erholung in den Stunden vorhanden ist. Lauf- und Fangspiele sollten daher nicht mit Übungen kombiniert werden, die ebenfalls einen hohen Anspruch an die konditionellen Fertigkeiten der Kinder stellen.

Die Lehrkraft sollte den Abschluss der Stunde so gestalten, dass alle Kinder ausgeglichen und zufrieden die Sporthalle verlassen. Daher sollten am Ende der Stunde verstärkt Spiele eingesetzt werden, die keinen bzw. nur wenig Wettbewerbscharakter haben und eine geringe Belastung für die Schüler bedeuten.

Sicherlich können nicht alle Stunden des Buches eins zu eins mit jeder beliebigen Lerngruppe umgesetzt werden. Die individuellen Fertigkeiten der Kinder, die Größe der Lerngruppe und die räumlichen oder materiellen Rahmenbedingungen erfordern ein *alternatives Handeln und Planen* der Lehrkraft.

Diese Veränderbarkeit der Inhalte und Übungen bezieht sich auch auf die *zeitlichen Vorgaben*. Sie dienen der Lehrkraft vielmehr als Orientierung, den Zeitaufwand besser einschätzen zu können. Im Vordergrund steht die Motivation und Freude der Kinder an der Bewegung in der Gruppe. Ist z. B. erkennbar, dass ein Spiel mehr Langeweile oder Desinteresse als Bewegungsfreude bei den Kindern hervorruft, sollte die Lehrkraft dieses verkürzen oder auf eine alternative Übung zurückgreifen.

Die Lerngruppen an den Grundschulen sind in den individuellen Lernvoraussetzungen und dem Bewegungskönnen sehr heterogen. Viele Kinder sind in ihrer Freizeit in Sportvereinen aktiv. Aber nicht wenige Kinder zeigen immer mehr Auffälligkeiten in ihren motorischen Fertigkeiten. Um diese teilweise sehr unterschiedlichen Lernausgangslagen zu berücksichtigen, bietet das Buch *Differenzierungsmöglichkeiten* an. Sie sind als Impuls und Hilfestellung zu verstehen, den Unterricht flexibel zu gestalten. Die Lehrkraft soll ermutigt werden, den Unterricht auch spontan umzugestalten, um allen Kindern eine freudvolle Teilnahme am Sportunterricht zu ermöglichen.

1.3 Erklärung der Piktogramme

Die in den theoretischen Ausführungen und vor allem in den Stundenbildern benutzten Piktogramme geben zusätzliche Hinweise und ermöglichen eine schnellere Einordnung der jeweiligen Inhalte und Schwerpunkte der Stunde.

Piktogramme für die drei inhaltlichen Bereiche der Stundenbilder



Die ersten Stunden



Körper-, Bewegungs- und Materialerfahrung



Stundenbilder mit Bezug zum Lehrplan

Piktogramme für die in der Stunde jeweils geförderten Kompetenzen und Fertigkeiten (vgl. 2.2)



Gleichgewichtsfähigkeit



Rhythmusfähigkeit



Reaktionsfähigkeit



Kondition



Orientierungsfähigkeit



Kraft

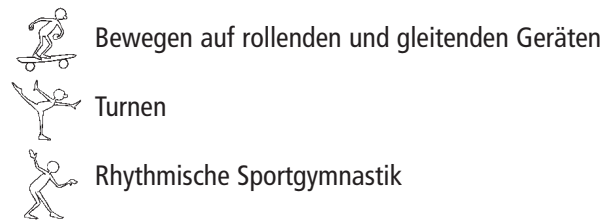
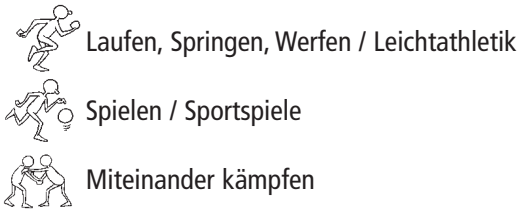


Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

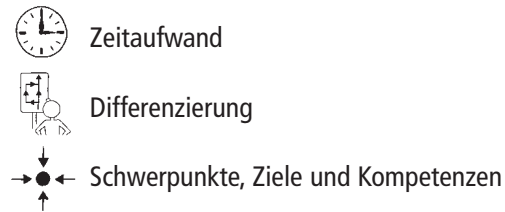
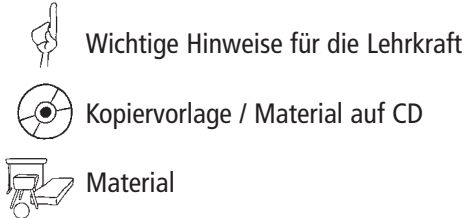


Kooperation

Piktogramme zur Einordnung in den Lehrplan bzw. Zuordnung zu den Lernfeldern



Ergänzende Piktogramme



2 Sportstunden – wichtige theoretische Grundlagen

2.1 Didaktisch-methodische Hinweise

An dieser Stelle sollen ein paar allgemeine Hinweise zum Sportunterricht in der Grundschule gegeben werden. Nicht selten unterrichten Lehrkräfte den Sportunterricht fachfremd, sodass es hilfreich ist, einige Grundlagen in diesem Buch zu vermitteln.

Zunächst sollen einige auch in diesem Buch verwendete *Fachbegriffe* erklärt werden:

Wendestaffel

Die Kinder starten z. B. an einem Hütchen, laufen über eine bestimmte Strecke, wenden an einem zweiten Hütchen und kehren zu ihrer Gruppe zurück.

Pendelstaffel

Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber. Auf ein Signal startet ein Kind und läuft zur anderen Gruppe. Dort angekommen, kann das erste Kind dieser Mannschaft starten. Die Kinder können sich als Startzeichen abklatschen.

Rundenstaffel

Bei dieser Variante laufen die Kinder im Kreis und übergeben dem Mitschüler z. B. einen Staffelstab. Nun kann der zweite Schüler loslaufen. Die Rundenstaffel ist in der Leichtathletik die bekannteste Wettbewerbsform.

Innenstirnkreis

Die Kinder stellen sich in einem Kreis in der Halle auf und blicken alle zur Kreismitte. Alle Kinder können sich sehen.

Außenstirnkreis

Entsprechend stellen sich alle Kinder in Kreisform auf und blicken nach außen. Bei dieser Variante können sich die Kinder nicht sehen.

Flankenkreis

Die Gruppe stellt sich im Kreis in der Halle auf. Sie stehen hintereinander, eine Seite des Körpers ist der Kreismitte zugewandt, sodass alle Kinder ihrem Nebenmann auf die Schulter blicken.

Im Unterricht kommt es gerade bei Turnübungen oder Stationsarbeit durch materielle oder räumliche Rahmenbedingungen zu hohen Wartezeiten. Es kann oft immer nur ein Kind an den Geräten aktiv sein. Bei großen Lerngruppen bietet es sich daher an, die Klasse in zwei Gruppen aufzuteilen. Eine Gruppe kann die Bewegungsaufgaben an den Geräten absolvieren. Während dieser Zeit sind die anderen Schüler in einem freien Bereich der Halle aktiv (z. B. Fang- oder Laufspiele, Kleine Spiele, etc.).



Soziale Kompetenzen im Unterricht

Die Förderung der sozialen Kompetenzen im Sportunterricht wird in den Lehrplänen explizit aufgeführt. Gerade im Anfangsunterricht ist es wichtig, das Miteinander in den Mittelpunkt der unterrichtlichen Planung zu stellen. Die Lerngruppe muss sich als Gemeinschaft verstehen. Viele Kinder kennen sich nicht und haben meist nur im Sportunterricht oder auf dem Pausenhof die Möglichkeit, sich bei Spielen oder sportlichen Aktivitäten näher bekannt zu machen. Daher ist es ein zentrales Anliegen, in den Stundenbildern auch diese sozialen Aspekte einzubeziehen. In den verschiedenen Übungen und Spielen müssen die Kinder miteinander *kooperieren*. Dadurch lernen sie, die Bedürfnisse und Fertigkeiten der Mitschüler zu erkennen und zu respektieren. In diesen Prozessen werden *kommunikative Kompetenzen* gefordert und gefördert. Natürlich entstehen gerade im Sportunterricht immer wieder Konflikte. Die Lehrkraft sollte sich die Zeit nehmen, auftretende Probleme mit den Kindern zu besprechen. Nur so gelingt es, bei den Kindern *empathisches Verhalten* zu entwickeln. Es geht nicht immer um Gewinnen und Verlieren. Dieser in der Sportwelt oft dargestellte Zusammenhang sollte im Anfangsunterricht der Grundschule nur wenig Raum einnehmen. Selbstverständlich müssen Kinder lernen, mit Siegen und Niederlagen in den Sportspielen umzugehen. Nur so können *Frustrationstoleranz* und der respektvolle Umgang miteinander gefördert werden. Die Kinder sollen den Sport als freudvolle Erfahrung empfinden, Spaß an der Bewegung entwickeln und sich als Teil einer Gruppe wahrnehmen. Nur so können im Sportunterricht motorische und soziale Kompetenzen gleichermaßen gefördert werden.

2.3 Diagnostik: Worauf sollte man als Lehrkraft im Unterricht achten?

Der Sportunterricht in der 1. Klasse hat eine sehr große Bedeutung für den Erwerb grundlegender Kompetenzen. Kinder, die in der Grundschule Auffälligkeiten im motorischen oder koordinativen Bereich zeigen, können später Probleme haben, ihr Bewegungskönnen altersangemessen zu entwickeln. Aber auch das Lernen an sich wird durch Bewegung maßgeblich beeinflusst. Daher können beobachtete Defizite aus dem Sportunterricht auch Einfluss auf das Lernen in anderen Fächern haben. Die aktive Auseinandersetzung mit seiner Umwelt hilft dem Kind, individuelle Kompetenzen zu erwerben und so einen positiven Entwicklungsverlauf zu vollziehen. Die wichtigsten Fertigkeiten sind natürlich im motorischen Bereich zu sehen. Aber auch Basiskompetenzen für das soziale Lernen, der Wahrnehmung und der Gesamtkoordination werden durch den Anfangsunterricht vermittelt. Der Kompetenzerwerb jedes einzelnen Schülers sollte in den genannten Bereichen von der Lehrkraft im Fokus ihrer unterrichtlichen Planung stehen. Daher wurden in diesem Buch bereits die wichtigsten Kompetenzen und Fertigkeiten (vgl. 2.2) kurz dargestellt. Auf Grundlage dieses Wissens sollte die Lehrkraft im Sportunterricht auch unter diagnostischen Aspekten seine Beobachtungen festhalten. Die Lehrkraft muss auf *motorische Auffälligkeiten* bei den Kindern achten, das *Sozialverhalten* beobachten und *Defizite der koordinativen Fertigkeiten* erkennen. Nur so kann er einen Unterricht planen und durchführen, der dem Leistungsniveau und den Kompetenzen der Lerngruppe entspricht. Selbstverständlich ist es kaum möglich, eine differenzierte Diagnose für jedes Kind zu erstellen. Aber es können wichtige Erkenntnisse gewonnen werden, die in Team- oder Elterngesprächen thematisiert, aber auch außerhalb des Unterrichts (z. B. Sportverein, Therapien) aufgegriffen bzw. vertieft werden können. Daher wird in diesem Buch ein Beobachtungsbogen angeboten, der die wichtigsten Kompetenzen und Fertigkeiten im Sportunterricht der 1. Klasse berücksichtigt (siehe Seite 98/99 und individuell anpassbare Blanks-Vorlagen auf CD).



Anwendung des Beobachtungsbogens

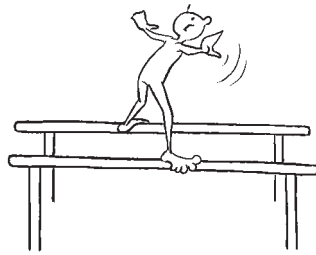
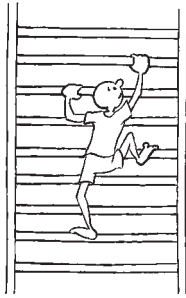
Der Beobachtungsbogen ist aufgeteilt in vier Bereiche: koordinative und konditionelle Fertigkeiten, soziale Kompetenzen und Spielfähigkeit. Mit seiner Hilfe können im Unterricht konkrete Beobachtungen in diesen wichtigen Kompetenzbereichen festgehalten werden. Die Lehrkraft kann den Beobachtungsbogen individuell auf seine Klasse modifizieren. Durch regelmäßig festgestellte Beobachtungsmerkmale kann die Lehrkraft den Kompetenzerwerb jedes einzelnen Schülers dokumentieren. Dadurch können differenzierte Leistungsbeurteilungen geschrieben werden. Durch die systematische Auflistung der erwarteten Kompetenzen im 1. Schuljahr kann die Lehrkraft zudem erkennen, in welchen Bereichen das Kind noch Defizite bzw. Förderbedarf hat. Aber auch zur Planung des Unterrichts kann der Beobachtungsbogen sehr hilfreich sein. Stellt die Lehrkraft fest, dass viele Kinder z. B. im Bereich „Fangen eines Balles“ Schwierigkeiten haben, können im Unterricht gezielt Übungen zu diesen Kompetenzen eingesetzt werden. Auf der CD befinden sich Vorlagen für Beobachtungsbögen mit zwei unterschiedlichen Bewertungsskalen. Auf dem ersten Bogen werden die Kompetenzen durch Ankreuzen eines bestimmten Feldes innerhalb dreier Leistungsniveaus (+, o, -) festgehalten. Auf dem zweiten Bogen können die Kompetenzen differenzierter erfasst werden. Hier sind durch die Verwendung von fünf Leistungsniveaus (++, +, o, -, --) konkretere Leistungserfassungen möglich. Welcher Bogen angewendet wird, entscheidet die Lehrkraft nach persönlichen Vorlieben.

Betreten der Halle

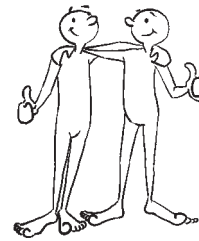
Wenn sich die Kinder umgezogen haben, sollte die Lehrkraft mit den Kindern vereinbaren, wann die Klasse die Halle betreten darf. Nachdem die Kinder die Kontrolle des Schmuckpolizisten (vgl. 3.4) passiert haben, müssen auch in der Halle vor Unterrichtsbeginn ein paar Regeln beachtet werden (siehe auch Bildkarten auf CD):



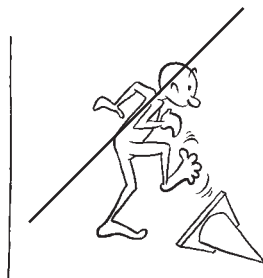
Wir klettern nicht auf den Sportgeräten rum!



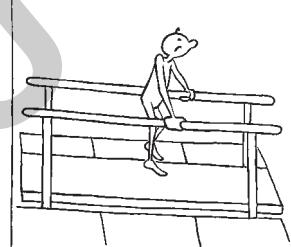
Wir achten auf unsere Mitschüler (z.B. in der Freispielphase)!



Wir gehen vernünftig mit den Materialien um!



Die Turngeräte werden immer nur nach Freigabe einer Lehrkraft von einem Kind genutzt!



3.2 Kleidung im Sportunterricht

Wer kennt nicht den typischen „Turnbeutel-Vergesser“ aus dem Sportunterricht? Gerade in der Grundschule sollte von Beginn an darauf geachtet werden, dass die Kinder angemessene Sportkleidung und auch Turnschuhe im Unterricht tragen – und diese natürlich auch immer dabei haben. Daher empfiehlt es sich, den Eltern zu Beginn der Schulzeit eine Checkliste (siehe Blanko-Vorlage auf CD) mitzugeben, auf der vermerkt ist, welche Kleidung und Schuhe die Kinder im Sportunterricht dabei haben sollen.



Um das Vergessen der Sporttasche zu vermeiden, lassen einige Schüler die Taschen einfach in der Schule. So braucht das Kind diese nur am Tag des Sportunterrichts vom Haken oder aus dem Schrank zu nehmen und hat auch für spontane sportliche Aktivitäten immer die passende Kleidung dabei. Die Sporttaschen sollten natürlich regelmäßig mit nach Hause gegeben werden, um die Kleidung zu waschen oder die Schuhe zu wechseln. Werden die Taschen immer mit nach Hause genommen, sollte die Lehrkraft gerade in der 1. Klasse am Tag vor dem Sportunterricht einen Hinweis im Hausaufgabenheft machen oder ein Piktogramm an die Tafel kleben, sodass die Kinder und Eltern daran erinnert werden, die Sportutensilien einzupacken.

Die Kinder sollten im Unterricht bequeme, leichte Sportkleidung tragen. Dazu gehören eine Hose (kurz oder lang), ein T-Shirt und natürlich bequeme Sportschuhe. Bei den Schuhen ist darauf zu achten, dass diese nach Möglichkeit eine helle Sohle haben, nicht zu eng sind und fest am Fuß sitzen. Hat ein Kind mal seine Sportschuhe vergessen, kann es auch, je nach Vereinbarung der Schule, barfuß am Unterricht teilnehmen. Dann sollte die Lehrkraft besonders auf mögliche Gefahren achten und das Kind darauf hinweisen, kein Fußball mitzuspielen und schon gar nicht den Geräteraum zu betreten oder schwere Geräte wegzutragen. Kein Kind sollte auf Socken mitmachen (Rutschgefahr)!

Beim Sportunterricht darf nicht vergessen werden, dass die Kinder ausreichend Pausen haben und sich erholen können. Dazu gehört auch, dass die Schüler ausreichend mit Flüssigkeit versorgt sind. In Doppelstunden empfiehlt es sich, eine Trinkpause einzuplanen (vgl. 3.3). Daher ist dieser Aspekt auch auf der Checkliste für Eltern vermerkt. Den Abstellplatz für die Trinkflaschen können die Kinder individuell wählen. Jedoch empfiehlt es sich zur Vermeidung von ständigen einzelnen Trinkunterbrechungen, die Trinkflaschen vor der Sporthalle (im Flur) aufzubewahren.

In der Grundschule sollte von Beginn an darauf geachtet werden, dass die Kinder im Sportunterricht keinen Schmuck, keine Uhren oder ähnliche Accessoires tragen. Diese müssen vor dem Unterricht abgenommen werden (vgl. 3.4).

3.4 Ämter – Kinder übernehmen bestimmte Aufgaben



Im Sportunterricht muss die Lehrkraft viele Aufgaben übernehmen. Um die Umsetzung des Unterrichts zu erleichtern, können einige Aufgaben oder Ämter von den Kindern übernommen werden (siehe auch Bildkarten auf CD). Für Kinder sind die Ämter sehr motivierend. Gleichzeitig lernen sie, Verantwortung für die Lerngruppe und das gemeinsame Sporttreiben zu übernehmen. Die Übertragung bestimmter Aufgaben sollte nach ein paar Sportstunden Schritt für Schritt angebahnt und mit den Kindern genau besprochen werden.

Schmuckpolizist

Wie bereits unter Punkt 3.3 erwähnt, ist die Sicherheit im Sportunterricht ein zentrales Thema. Dazu gehört auch, dass die Kinder im Unterricht keinen Schmuck, Uhren, u.Ä. tragen dürfen. Die Aufgabe des Schmuckpolizisten ist es, vor Beginn des Unterrichts darauf zu achten, dass die Kinder keine der erwähnten Accessoires in der Halle tragen. Der Polizist stellt sich an die Tür zur Halle und kontrolliert die Mitschüler. Alle Uhren, Ketten oder Armbänder werden in einer kleinen Kiste gesammelt und am Ende der Stunde von den Kindern wieder mitgenommen.

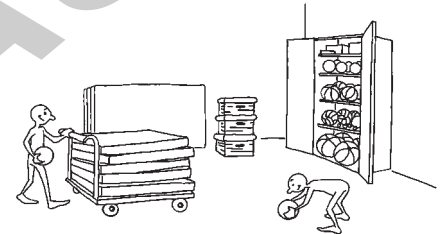


Signal zum Unterrichtsbeginn

Ein Kind kann nach einigen Wochen ein kleines, aber wichtiges Amt übernehmen. Sobald sich die Lehrkraft auf ein Signal festgelegt hat, um die Klasse nach der Freispielphase oder gleich zu Beginn des Unterrichts am vereinbarten Treffpunkt zu versammeln (vgl. 3.5), kann ein Schüler diese Aufgabe übernehmen.

Aufräumdienst

Eine wichtige Aufgabe ist das Aufräumen der genutzten Materialien. Gerade nach Freispielphasen müssen viele Kleinmaterialien wieder eingesammelt werden. Über einen bestimmten Zeitraum übernehmen zwei oder drei Kinder den Aufräumdienst. Sie überprüfen am Ende der Freispielphase oder der Unterrichtsstunde, ob alle genutzten Materialien wieder an die richtige Stelle zurückgelegt wurden und kontrollieren, ob keine Sportgeräte in der Halle vergessen wurden. Die Lehrkraft sollte mit den Kindern besprechen, wo und wie die verwendeten Materialien aufbewahrt werden.



3.5 Ruhe-Rituale im Sportunterricht

Die Kinder sind in der Halle angekommen oder die Freispielphase zu Beginn der Sportstunde ist vorbei. Nun heißt es, die Kinder zu versammeln und Ruhe in die Gruppe zu bringen und beizubehalten. Nur so können sich die Kinder konzentrieren und auf die folgenden Anweisungen und Erklärungen hören. Es ist hilfreich, einen festen Treffpunkt mit den Kindern zu vereinbaren. Auf ein Signal (auditiv oder visuell) versammeln sich alle Schüler z. B. im Mittelkreis, auf einer Linie oder in einer Hallenecke. Bei großen Lerngruppen empfiehlt es sich, mit Langbänken eine Besprechungszone zu bauen. So können alle Kinder die Lehrkraft sehen, es können Materialien gezeigt oder einfach nur der geplante Stundenverlauf erklärt werden.

Um diese Phase einzuleiten, ist es ratsam, ein gemeinsames Signal mit den Kindern zu vereinbaren. Im Folgenden werden beispielhaft einige Ideen vorgestellt. Die auditiven Signale eignen sich besser für große Lerngruppen. Deutlich angenehmer für alle Beteiligten sind visuelle Signale. Sie erfordern von den Kindern eine höhere Aufmerksamkeit und Disziplin. In den ersten Sportstunden können auditive und visuelle Signale zeitgleich eingesetzt werden. Im Laufe der Zeit sollte sich die Lehrkraft dann je nach Gruppengröße auf ein Signal festlegen. Natürlich können auch hier die Schüler einbezogen werden und das Signal geben.

Auditive Signale

Trillerpfeife

Die wohl bekannteste Methode ist die klassische Trillerpfeife. Sie ist ein treuer Begleiter jeder Sportlehrkraft. Es ertönt ein Pfiff und die Kinder versammeln sich am vereinbarten Ort der Halle. Die Pfeife ist vielseitig anwendbar (z. B. als Signal zum Aufräumen, als Start oder Ende einer Laufphase etc.). Die Pfeife hat aber auch einen disziplinierenden Charakter, der vielleicht in der 1. Klasse fehlt am Platze ist.



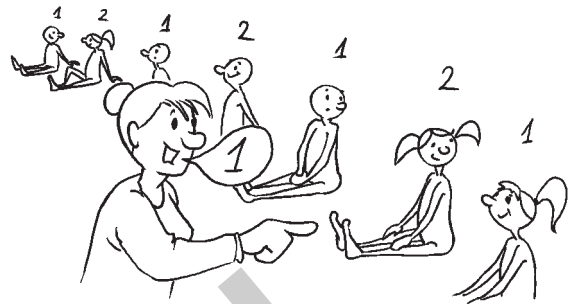
3.6 Möglichkeiten zur Gruppenbildung

Mannschaftsbänder verteilen

Eine der klassischen Wege, Mannschaften zu bestimmen, ist das Verteilen von Mannschaftsbändern. Die Kinder bekommen farbige Bänder und können ihre Mitspieler jederzeit erkennen und sich daher besser im Spielgeschehen orientieren. Durch das Verteilen der Bänder hat die Lehrkraft die Möglichkeit, Mannschaftskonstellationen zu beeinflussen.

Abzählen

Ebenfalls ein Klassiker ist das Abzählen. Die Lehrkraft gibt alternierend jedem Schüler eine Zahl, z. B. 1, 2, 1, 2 etc. Nun spielen alle Kinder mit der 1 bzw. 2 in einer Mannschaft. Diese Methode ist schnell umzusetzen und kann je nach gewünschter Anzahl der Gruppen leicht variiert werden, indem die Lehrkraft einfach bis 3 oder 4 etc. zählt. Vielen Kindern ist diese Methode aus dem Vereinssport bekannt, dennoch sollte das Abzählen gerade in den ersten Stunden langsam erfolgen und die Zuordnung der Zahlen z. B. durch ein Tippen auf die Schulter des Kindes unterstützt werden.



Wählen lassen

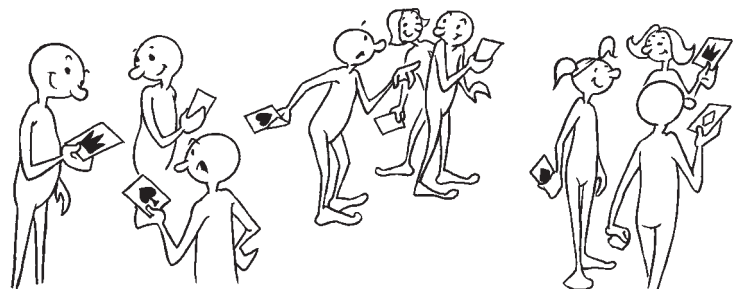
Das freie Wählen der Mannschaften durch die Kinder selbst ist sehr motivierend. Es werden zwei oder mehr Kinder (je nach Anzahl der benötigten Teams) bestimmt. Nun kann jedes Kind der Reihe nach jeweils einen Mitspieler in sein Team wählen. In der 1. Klasse wählen die Kinder meist nach Sympathien, z. B. ihren Tischnachbarn oder ihre beste Freundin. Mit zunehmendem Alter werden die Kinder nach Leistungsvermögen gewählt, sodass es auch zu Enttäuschungen kommen kann, wenn einige Kinder immer als Letztes in ein Team gewählt werden. Die Lehrkraft kann das Wählen durch bestimmte Vorgaben auch beeinflussen. So können z. B. immer abwechselnd ein Mädchen und ein Junge gewählt werden.

Lose ziehen

Das Ziehen von Losen oder Zahlenkarten hat für die Kinder einen sehr hohen Aufforderungscharakter, beansprucht aber auch deutlich mehr Zeit. Die Teamzusammenstellung wird hierbei absolut zufällig entschieden, was Streitereien vermeidet. Die Lehrkraft bereitet eine kleine Schachtel oder ein Säckchen vor (auch umgedrehte Pylonen aus der Sporthalle eignen sich dafür), worin er Zahlen-, Bild- oder Farbkarten legt. Nun ziehen die Kinder jeweils einen Zettel. Alle Kinder mit einer 1 auf dem Zettel oder einer roten Karte usw. spielen nun zusammen in einer Mannschaft. Die Kinder müssen sich an ihrer Karte orientieren und sich ihre Mitspieler aktiv suchen bzw. das Team zusammenbringen.

Spielkarten ziehen

Eine weitere Möglichkeit, Gruppen zu bilden, ist das Verteilen von Spielkarten. Je nach gewünschter Anzahl der Teams können sich die Kinder nach unterschiedlichen Vorgaben zusammenfinden. Wenn zwei Mannschaften gebildet werden sollen, spielen die Kinder mit einer roten bzw. schwarzen Karte zusammen. Vier Teams lassen sich mithilfe der Farben (Herz, Karo, Kreuz und Pik) bilden.



Es lassen sich aber auch gut 4er-Teams zusammenstellen, indem sich alle „Könige“ etc. zu einer Mannschaft zusammenfinden. Bei dieser Methode müssen sich die Kinder auch aktiv ihre Mitspieler suchen.



Voller Körpereinsatz



Körperkontakt zulassen und Kooperation

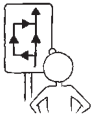


Einstieg



10–15 Min.

Transportstaffel. Die Kinder werden in drei oder vier Mannschaften eingeteilt. In der Halle werden entsprechend viele Laufstrecken parallel zueinander mit Hütchen markiert. Jedes Team stellt sich hintereinander an den Start. Bei dieser Wendestaffel (vgl. 2.1) wird immer ein Kind von zwei Mitschülern um die Wendemarke getragen. Die Kinder müssen sich absprechen, wer wen trägt. Ziel des Spiels ist es, möglichst schnell jedes Mitglied der eigenen Mannschaft einmal transportiert zu haben.



Die Kinder werden indirekt getragen: Jeweils zwei Schüler tragen eine Turnmatte; das zu transportierende Kind sitzt oder liegt auf der Matte.

Hauptteil



15–20 Min.

Ringkampf. Die Gruppen aus der Staffel bleiben bestehen. Jedes Team erhält eine Turnmatte und mehrere Seile, die sie so zusammenknuten, dass ein großer Ring entsteht. Vielleicht muss die Lehrkraft diese Seile zuvor vorbereiten. Die Kinder einer Gruppe stellen sich in einem Innenstirnkreis um die Matte und umfassen mit beiden Händen das Seil. Auf ein Zeichen der Lehrkraft versuchen die Kinder durch geschicktes Ziehen am Seil, die Mitspieler auf die Matte zu bewegen. Kinder, die die Matte betreten oder das Seil loslassen, scheiden aus. Am Ende bleibt nur ein Kind übrig und es kann ein neues Spiel beginnen.

Gruppenkampf. Die Kinder jedes Teams werden mit Mannschaftsbändern markiert. In der Halle wird eine „Kampfzone“ mit mehreren Turnmatten aufgebaut. Auf diesem Feld kämpfen die Mannschaften gegeneinander. Alle Kinder dürfen sich nur in der Hocke oder im Vierfüßlerstand über die Matte bewegen. Ziel ist es, gegnerische Kinder von den Matten zu schieben. Berührt ein Kind den Hallenboden, setzt es sich neben die Matten. Die Kinder einer Mannschaft können kooperieren und auch mit einem Partner Kinder von der Matte schieben. Am Ende sind nur noch Mitglieder eines Teams auf der Matte.



Die Lehrkraft sollte zuvor mit den Kindern die Regeln besprechen!

Abschluss



10 Min.

Drei Kinder, vier Beine. Die Gruppen werden aufgelöst und die Kinder bewegen sich (zu Musik) frei in der Halle. Auf ein Zeichen stellt die Lehrkraft eine Bewegungsaufgabe: z. B. „Drei Kinder, vier Beine!“ Nun müssen sich drei Kinder zusammenfinden. Das Trio darf nur vier Beine auf den Boden stellen. Durch die Anweisungen werden die Anzahl der Kinder, der Bodenkontakte und die der jeweiligen Körperteile vorgegeben. Wie die Schüler diese Aufgaben umsetzen, bleibt ihrer Kreativität überlassen.

Weitere Beispiele: „Zwei Kinder, drei Beine, zwei Hände!“, „Drei Kinder, drei Beine, drei Hände!“

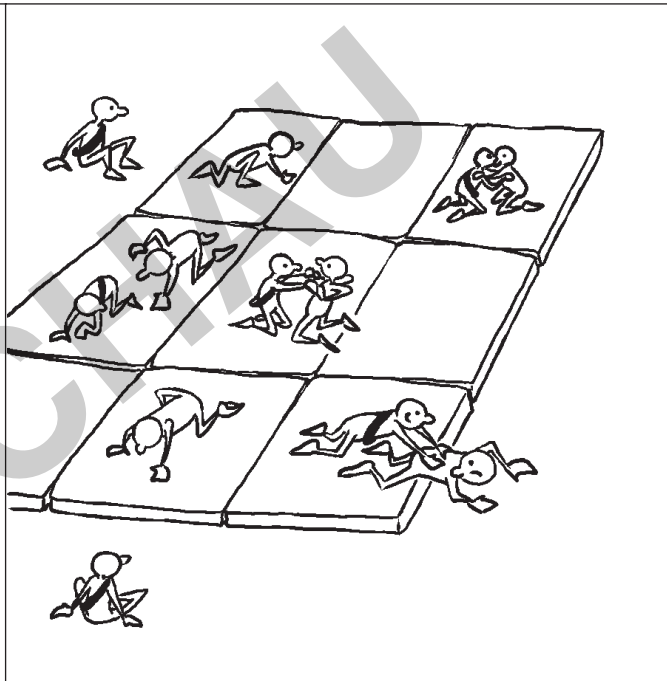
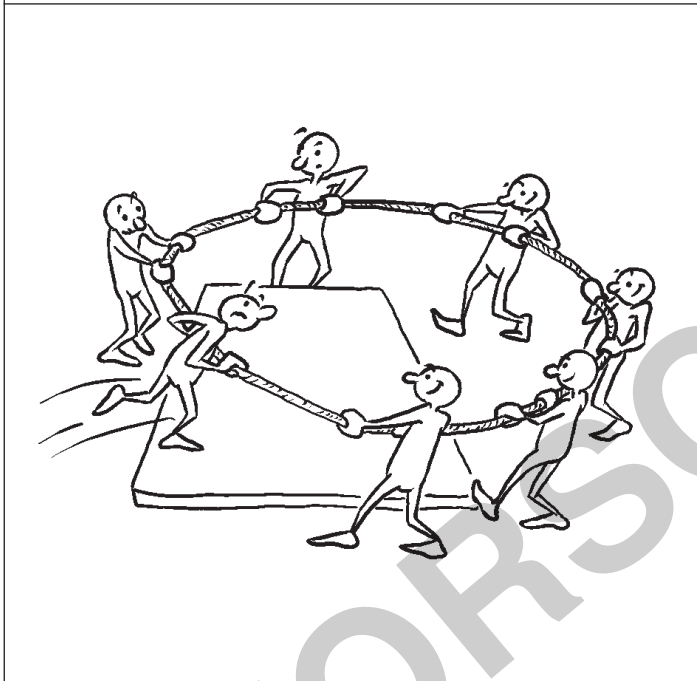
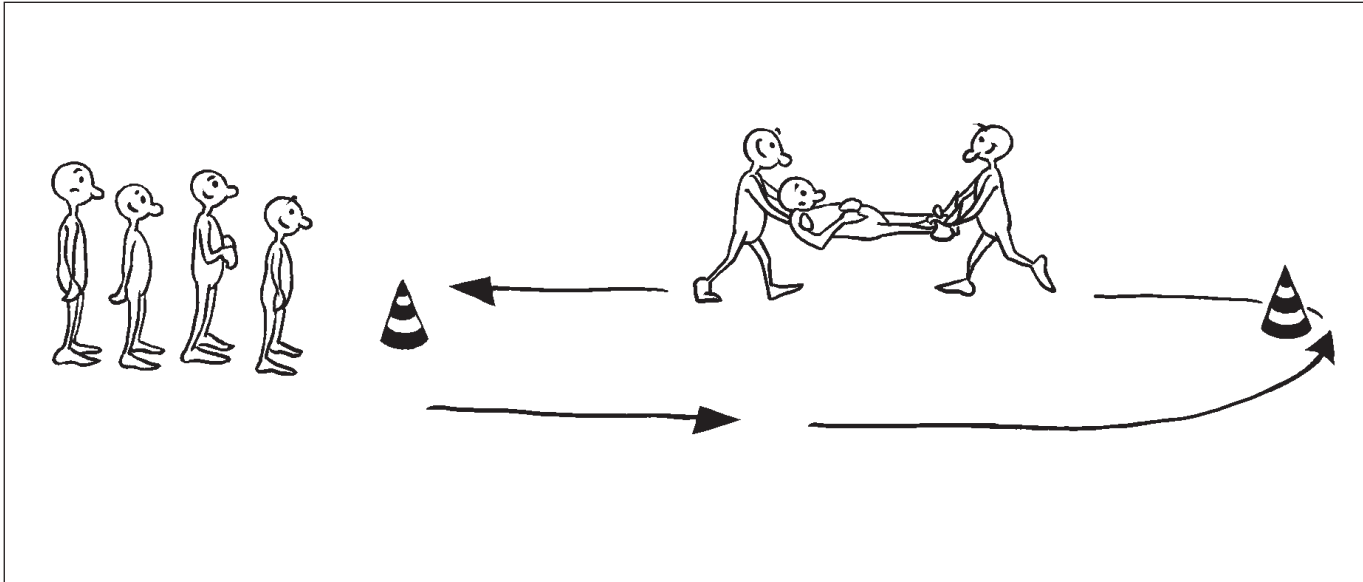


Die Anweisungen sollten gerade bei bewegungsunerfahrenen Schülern nicht zu komplex sein. Der Spaß und die Kreativität der Kinder stehen im Vordergrund.



Turnmatten, Hütchen, Mannschaftsbänder





Drei Kinder,
vier Beine!



Zwei Kinder,
drei Beine, zwei
Hände!



netzwerk
lernen

Joim Herbers: Sport im Anfangsunterricht
© Persen Verlag

zur Vollversion



Es geht rund – Übungen mit Gymnastikreifen



Materialerfahrung und Koordination

Einstieg



10–15 Min.

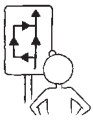
Reifentricks. Jedes Kind erhält einen Reifen. Die Kinder bewegen sich frei in der Halle und können verschiedene Tricks und Übungen ausprobieren. Die Lehrkraft kann einige Ideen vorgeben und ermutigt die Kinder, eigene Tricks auszuprobieren.

Mögliche Tricks und Übungen:

Der Reifen wird durch die Halle gerollt (frei oder mit Handführung).

Mit einer rückläufigen Rotation wird der Reifen ein paar Meter nach vorn gerollt, sodass er zum Kind zurückkommt.

Der Reifen wird an verschiedenen Körperteilen durch Drehen gehalten (Hüfte, Arme, etc.).



Nun sucht sich jedes Kind einen Partner. Der Reifen kann zum Partner gerollt oder geworfen werden. Die Kinder rollen den Reifen und versuchen, über oder durch den sich bewegenden Reifen zu springen.

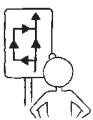
Hauptteil



15–20 Min.

Reifenstaffel. Mit dem Reifen können auch sehr gut verschiedene Lauf- und Staffelspiele durchgeführt werden. Bei dieser Wendestaffel (vgl. 2.1) bekommt jede Gruppe einen Gymnastikreifen. Nun können mehrere Durchgänge mit unterschiedlichen Aufgaben durchgeführt werden:

- das Kind trägt den Reifen vor dem Körper
- der Läufer stellt sich in den Reifen und hält ihn mit beiden Händen auf Hüfthöhe fest
- der Reifen wird mit Handführung gerollt
- der Reifen wird bei der Wendemarkierung abgelegt und vom nächsten Kind wiedergeholt
- zwei Kinder tragen den Reifen um die Wendemarkierung
- zwei Kinder stellen sich in den Reifen und laufen los



Flussüberquerung. Die Laufstrecke wird verkürzt und jede Gruppe bekommt einen zweiten Reifen. Nun startet das erste Kind, legt einen Reifen auf den Boden und stellt sich hinein. Der zweite Reifen wird hingelegt und das Kind springt hinein. Auf diese Weise muss es die Strecke bewältigen und darf dabei nur innerhalb der Reifen stehen. Diese Übung kann auch mit mehreren Kindern oder als Pendelstaffel (vgl. 2.1) durchgeführt werden.

Abschluss

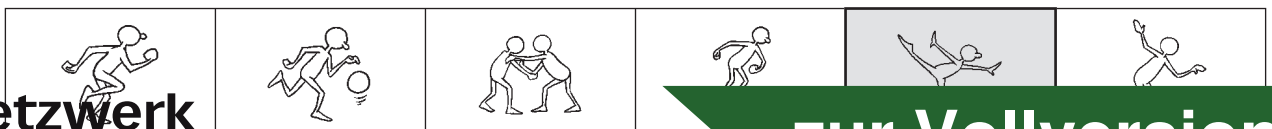


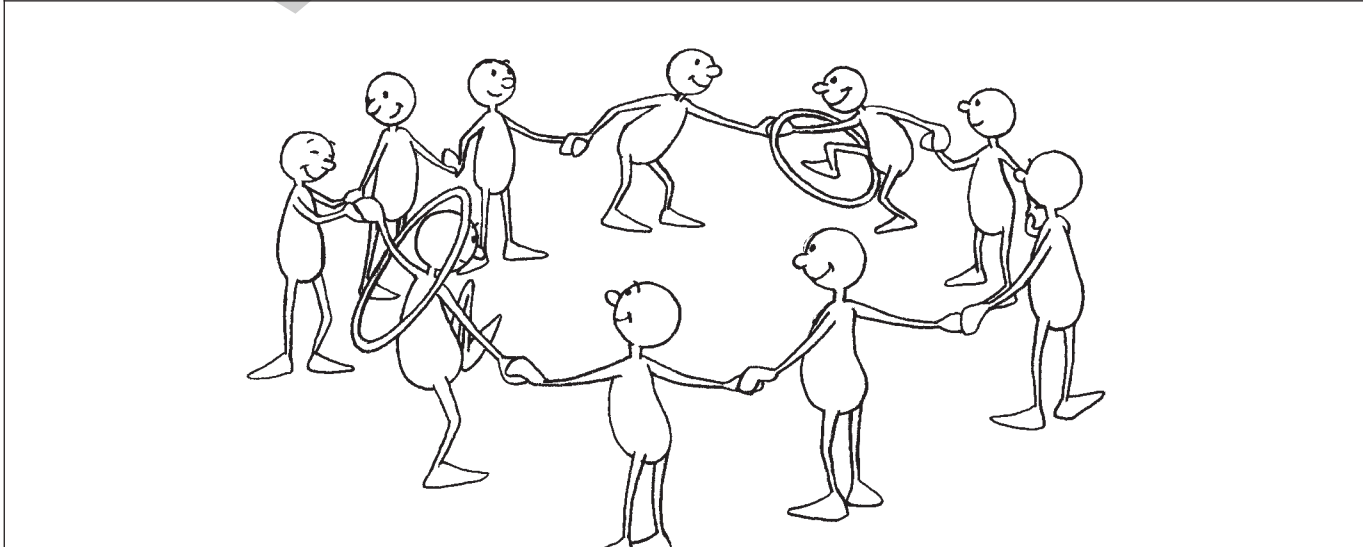
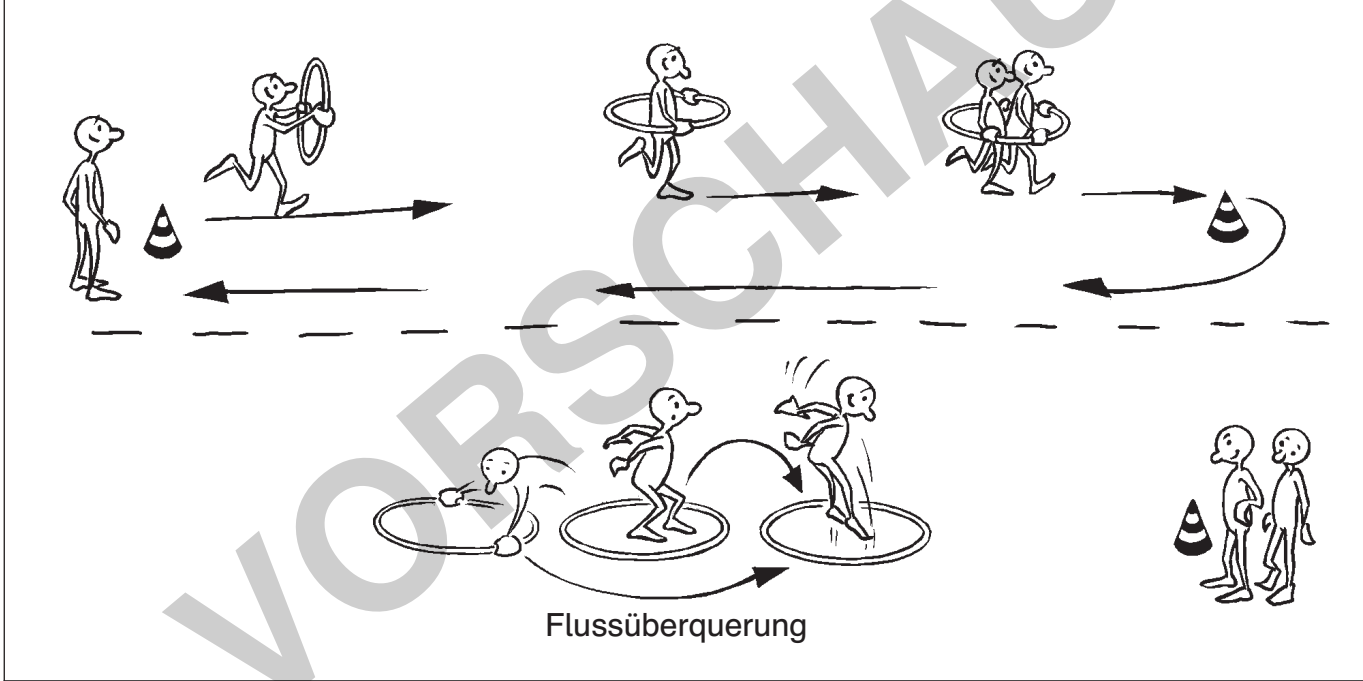
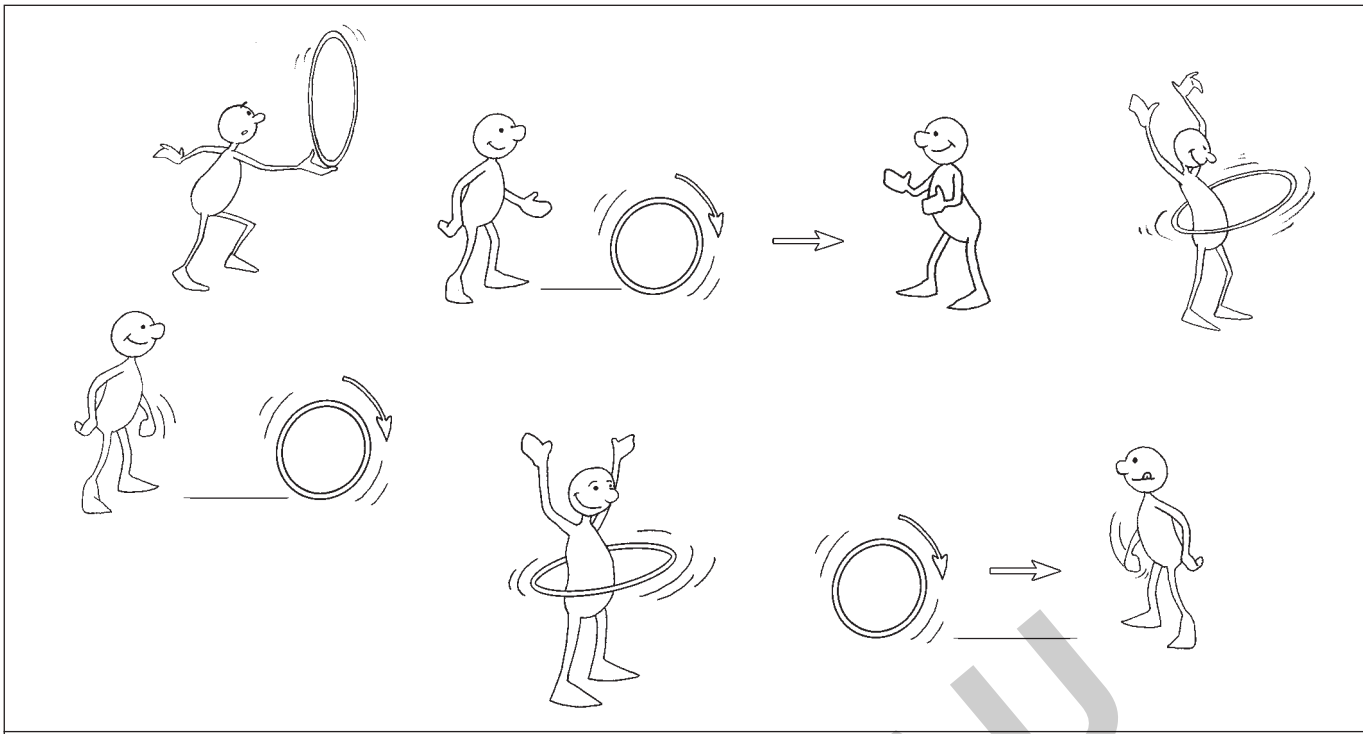
10 Min.

Zirkusnummer. Wie der Löwe im Zirkus sollen die Kinder bei dieser Übung durch den Reifen steigen. Nur dass sie hier nicht allein, sondern in der Gruppe die Aufgabe bewältigen müssen. Die Lehrkraft teilt die Klasse in mehrere Kleingruppen auf. Diese stellen sich im Innenstirnkreis auf und fassen sich an den Händen. Zwei Kinder haben einen Reifen über ihre Hände gelegt. Nun versucht ein Kind, geschickt durch den Reifen zu steigen, ohne seine Mitschüler loszulassen. Wenn alle Kinder durch den Reifen geklettert sind, ist das Spiel beendet.



Gymnastikreifen, Hütchen







Zeitungen mal anders



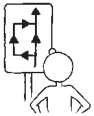
Geschicklichkeit und Koordination

Einstieg



10–15 Min.

Zeitungsticken. Zu Beginn kann ein klassisches Fangspiel eingesetzt werden, das mit Zeitungen variiert wird. Es werden ein oder zwei Fänger bestimmt, alle anderen Kinder bekommen eine Zeitung und bewegen sich durch die Halle. Wird ein Kind getickt, muss es stehen bleiben. Befreit werden kann es, indem es von einem anderen Mitschüler mit dessen Zeitung berührt wird.



Der Fänger muss seine Mitspieler mit einer Zeitungsrolle abticken.
Ein Kind kann weiterspielen, wenn es sich mit einem Mitschüler auf eine Zeitung stellt.

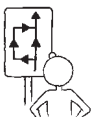
Hauptteil



15–20 Min.

Wäsche aufhängen. Die Klasse wird in Gruppen aufgeteilt. Jedes Kind hat eine Zeitung. In der Halle wird eine Wäscheleine aufgehängt und dazu parallel für jede Gruppe ein Startpunkt markiert. Das Spiel wird als Wendestaffel (vgl. 2.1) durchgeführt. Das erste Kind läuft mit der Zeitung in der Hand los und hängt sie über die Wäscheleine. Es kehrt zur Gruppe zurück und das zweite Kind kann starten. Die Gruppe, deren Zeitungen zuerst auf der Leine hängen, hat den Durchgang gewonnen.

Im nächsten Durchgang werden die Zeitungen nicht getragen, sondern vor den Bauch gehalten. Beim Laufen dürfen die Kinder die Zeitung nicht festhalten. Sie werden nur durch den „Fahrtwind“ am Körper getragen.



Die Kinder müssen die Zeitungen mit Wäscheklammern aufhängen. Diese Variante beansprucht mehr Zeit, fördert aber auch die Feinmotorik.

Abschluss



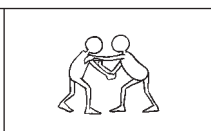
10 Min.

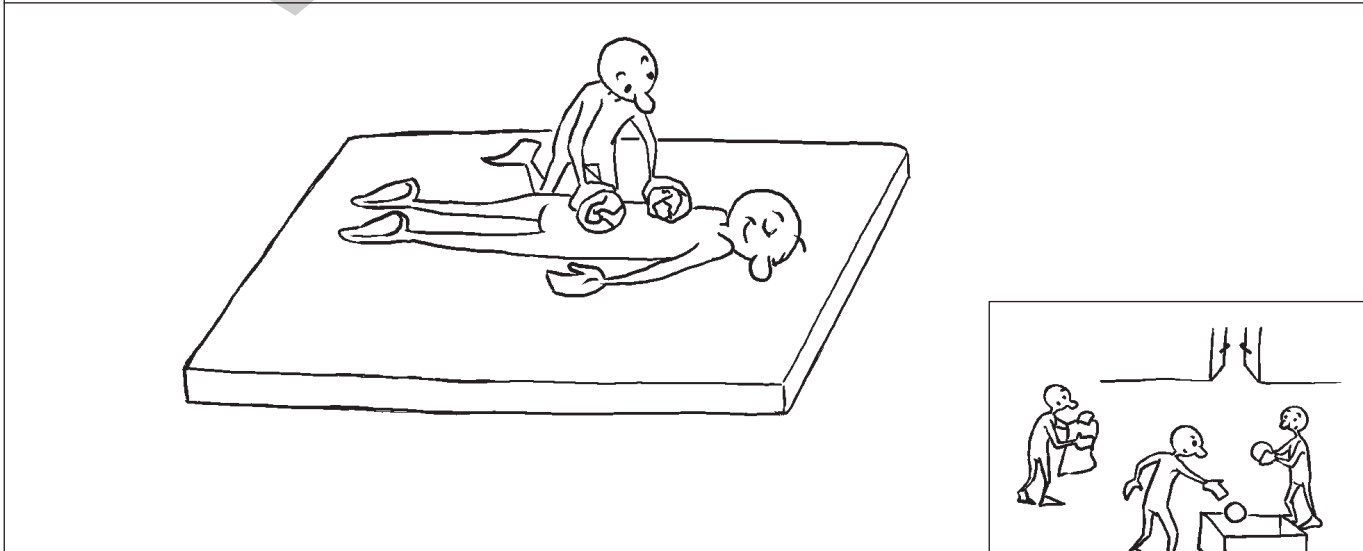
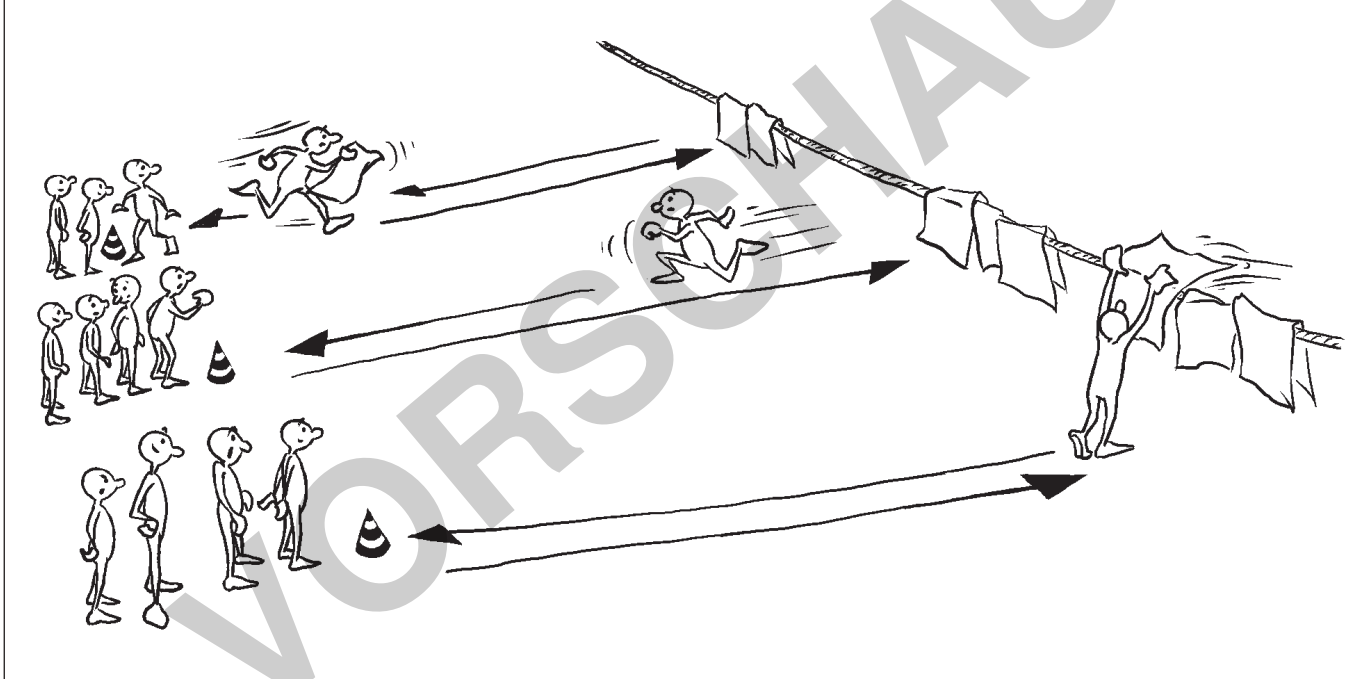
Zeitungsmassage. Es finden sich zwei Kinder zusammen. Ein Kind legt sich auf den Boden und wird vorsichtig von seinem Partner mit der Zeitung massiert. Dabei kann die Zeitung auch zusammengerollt oder zu einer Kugel zusammengedrückt werden. Nach ein paar Minuten werden die Rollen getauscht.

Am Ende der Stunde werfen alle Schüler ihre Zeitung in einen kleinen Kasten.



Zeitungen, langes Seil, Wäscheklammern, Hütchen



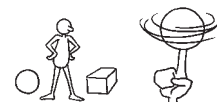




Wir spielen Uni-Hoc!



Materialerfahrung und Koordinationsförderung



Einstieg



10–15 Min.

Schlägerhaltung und Regeln. Jedes Kind bekommt einen Uni-Hoc Schläger und die Lehrkraft demonstriert wichtige Regeln und die richtige Schlägerhaltung.

Der Schläger wird mit zwei Händen gehalten. Eine Hand befindet sich am oberen Ende, die andere Hand ungefähr in der Mitte des Schlägers.



Der Ball wird nie geschlagen, sondern mit dem Schläger geschoben!

Freies Üben. Die Kinder führen den Ball mit ihrem Schläger frei in der Halle, um erste Erfahrungen machen zu können. Sie sollen den Ball möglichst eng am Schläger führen.

Hauptteil



20–25 Min.

Übungen an Stationen. Die Kinder werden in Kleingruppen eingeteilt. Sie durchlaufen die Stationen nach einer zuvor festgelegten Reihenfolge. Alle Übungen werden besprochen und demonstriert. Die Lehrkraft achtet während der Übungen auf die richtige Griff- und Schusstechnik.

- Ballführung:** Jedes Kind führt den Ball über eine bestimmte Strecke zu einer Wendemarkierung und zurück zum Start.
- Passen:** Jeweils zwei oder drei Kinder passen sich den Ball aus zunächst kurzer Distanz zu. Sobald der Ball sicher gestoppt und kontrolliert werden kann, können sich die Kinder weiter voneinander entfernen.
- Torschuss:** Mit zwei Hütchen wird ein Tor aufgebaut. Die Kinder stellen sich an eine Markierung und schieben den Ball gezielt in Richtung Tor.
- Durch die Bank:** Zwei Bänke werden umgekippt auf den Boden gelegt, sodass die Sitzflächen eine Gasse bilden. Die Kinder passen sich den Ball durch die Gasse zu. Der Ball sollte nach Möglichkeit nicht die Bänke berühren.
- Minigolf:** Am Ende einer Langbank steht ein kleiner Kasten. Ein Kind stellt sich auf die Bank und versucht den Ball über die Bank in den Kasten zu schieben. Die Entfernung zum Kasten sollte zu Beginn sehr gering sein und im Laufe der Übung vergrößert werden.
- Slalom:** Die Kinder führen den Ball eng am Schläger und durchlaufen so eine Slalomstrecke.

Abschluss

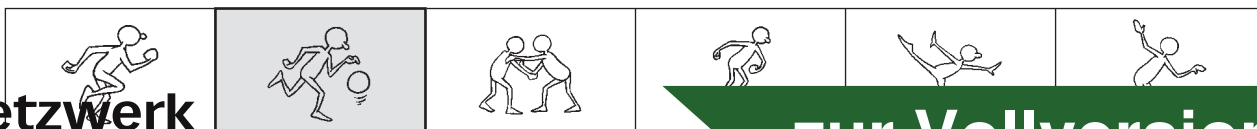


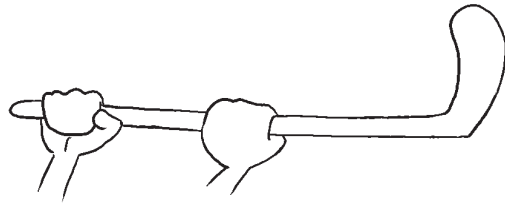
10 Min.

Torschützenkönig. Alle Kinder stellen sich in einer Reihe hintereinander vor dem Tor auf. Die Entfernung zum Tor sollte ca. 5-8m betragen. Die Kinder schieben nacheinander den Ball Richtung Tor. Hat ein Kind getroffen, darf es sich wieder in der Reihe anstellen. Verfehlt ein Kind das Ziel, legt es Ball und Schläger in einen Kasten und setzt sich auf den Boden. Nach und nach kann so der beste Torschütze ermittelt werden.



Uni-Hoc Schläger und Bälle, Bänke, Hütchen, kleiner Kasten, Tor, Ballkasten





①



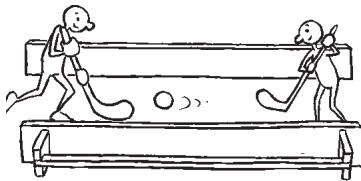
②



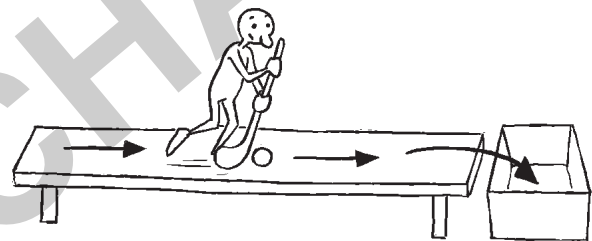
③



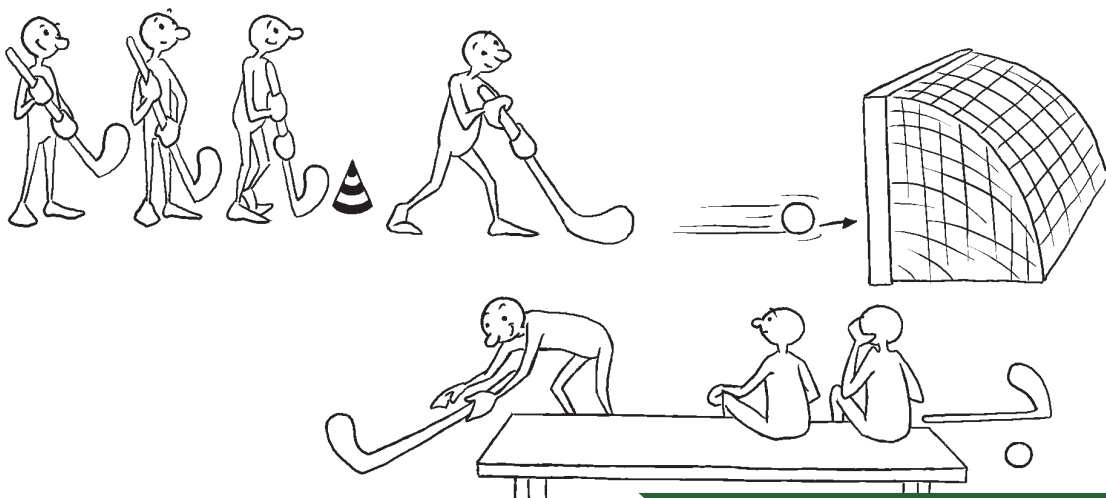
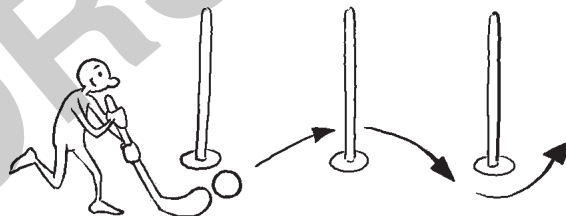
④



⑤



⑥



netzwerk
lernen

Joim Herbers: Sport im Anfangsunterricht
© Persen Verlag

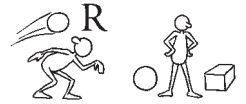
zur Vollversion



Tennisbälle im Anfangsunterricht



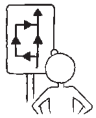
Spielerische Förderung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit



Einstieg

 10–15 Min.

Heiße Ware. In der Halle wird ein Spielfeld mit Hütchen markiert. Innerhalb des Feldes laufen die Kinder frei zur Musik im Raum. Die Lehrkraft gibt drei oder vier Kindern einen Tennisball. Die Bälle sind die „heiße Ware“, die die Schüler möglichst schnell wieder abgeben wollen. Sie übergeben die Bälle an einen Mitschüler, der keinen Ball hat. Dieser gibt ihn dann ebenfalls weiter. Sobald die Musik stoppt, müssen alle Kinder, die einen Ball in den Händen halten, auf die Bank. Kinder, die den Ball verlieren oder die Annahme verweigern, scheiden ebenfalls aus. Anschließend verteilt die Lehrkraft die Bälle neu und startet die Musik.



Das Spiel kann durch Staffelhölzer oder andere Materialien ergänzt werden. Hat ein Kind beim Musikstopp den Stab in der Hand, scheidet es nicht aus, muss aber eine Zusatzaufgabe (z. B. Liegestütz) machen. Dadurch werden die Spielzeit und die Bewegungsintensität erhöht.

Hauptteil

 20 Min.

Burg verteidigen. Die Klasse wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. In der Halle werden vier Bänke in einem Quadrat auf die Seite gelegt, sodass die Sitzflächen nach innen liegen. Möglichst viele Tennisbälle werden in diese „Burg“ gelegt. Nun stellt sich eine Mannschaft in die Burg. Das andere Team verteilt sich gleichmäßig um sie herum. Auf ein Zeichen werfen alle Kinder die Bälle aus der Burg in die Halle. Ziel ist es, keine Bälle mehr in der Burg zu haben. Die andere Mannschaft sammelt schnellstmöglich die Bälle wieder auf und wirft sie in die Burg zurück. Nach ein paar Minuten gibt die Lehrkraft ein Zeichen. Die Bälle innerhalb und außerhalb der Burg werden gezählt. Anschließend werden die Rollen der Teams gewechselt. Welche Mannschaft kann die Burg besser verteidigen?

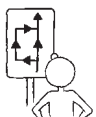


Sollten nicht genug Tennisbälle vorhanden sein, können auch andere Bälle zusätzlich ins Spiel genommen werden.

Abschluss

 10 Min.

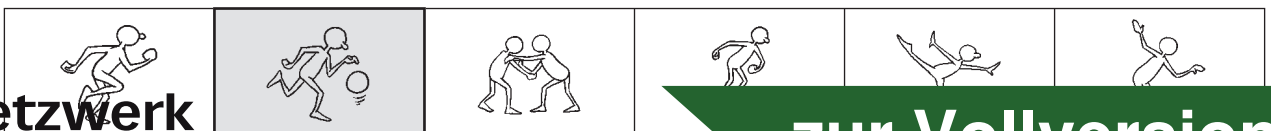
Massage. Zwei Kinder finden sich zusammen und erhalten einen Tennisball. Ein Kind legt sich auf den Boden, schließt die Augen und wird vorsichtig von dem Partner mit dem Tennisball massiert. Nach ein paar Minuten tauschen die Kinder die Rollen.

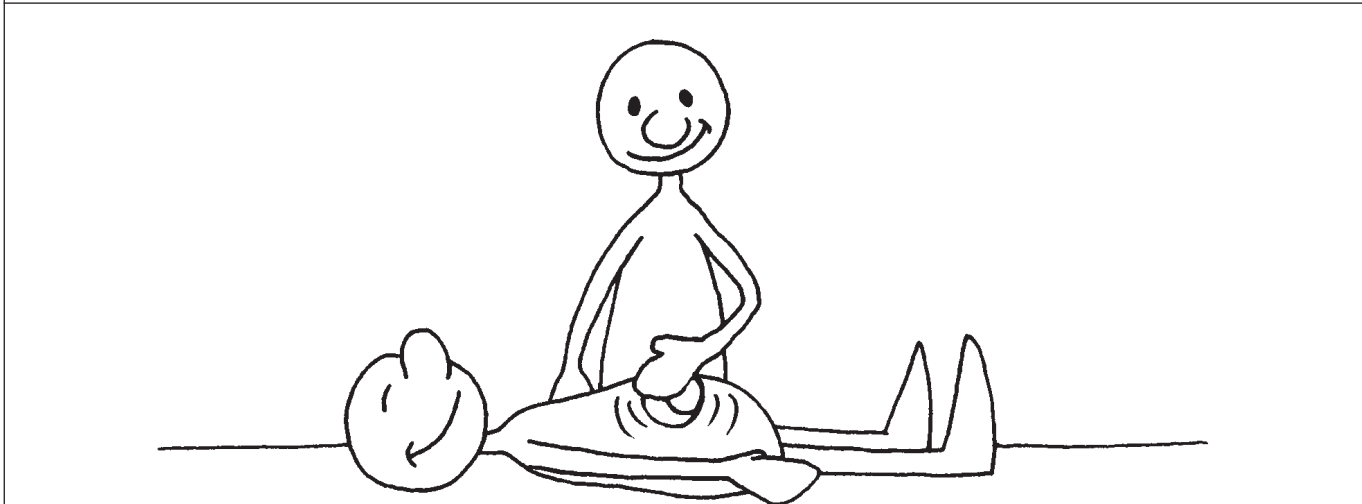
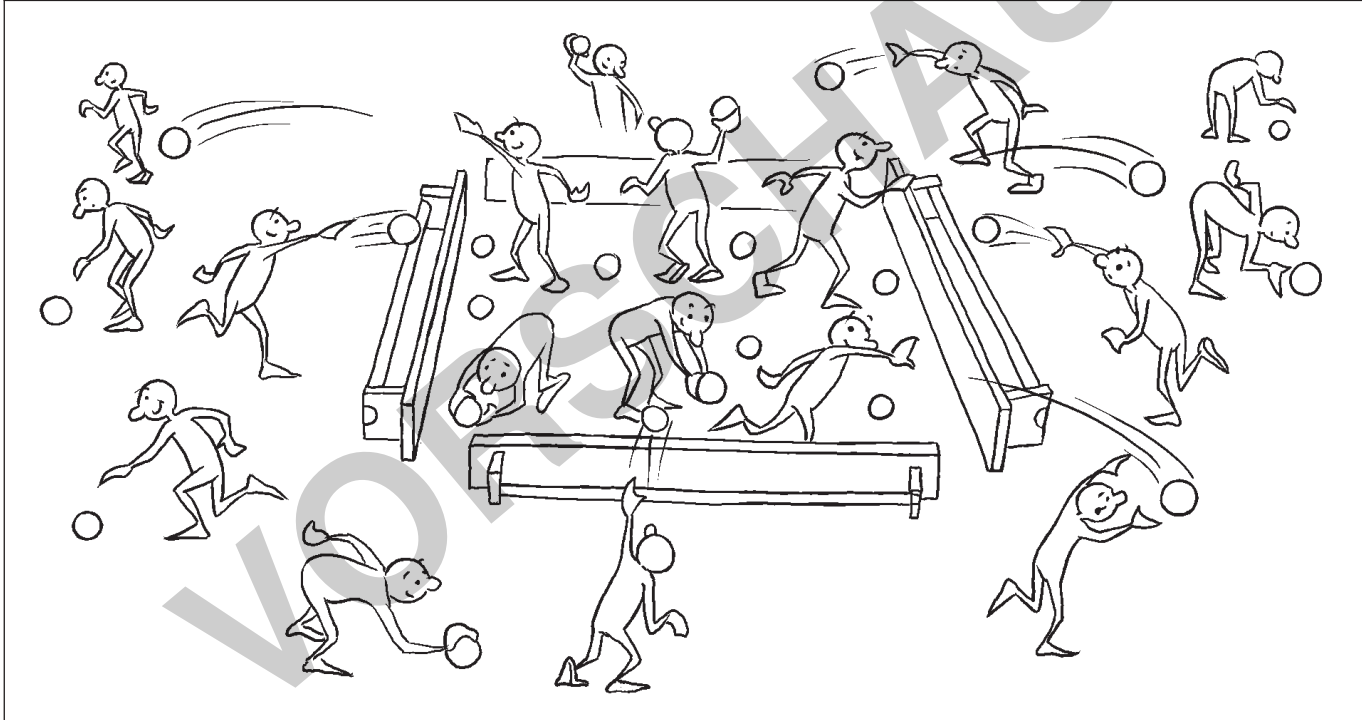
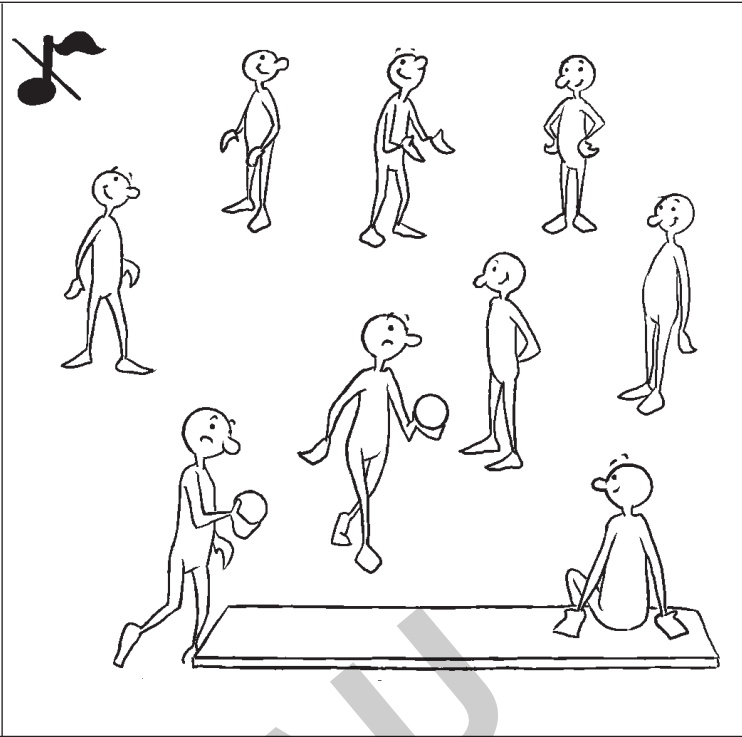
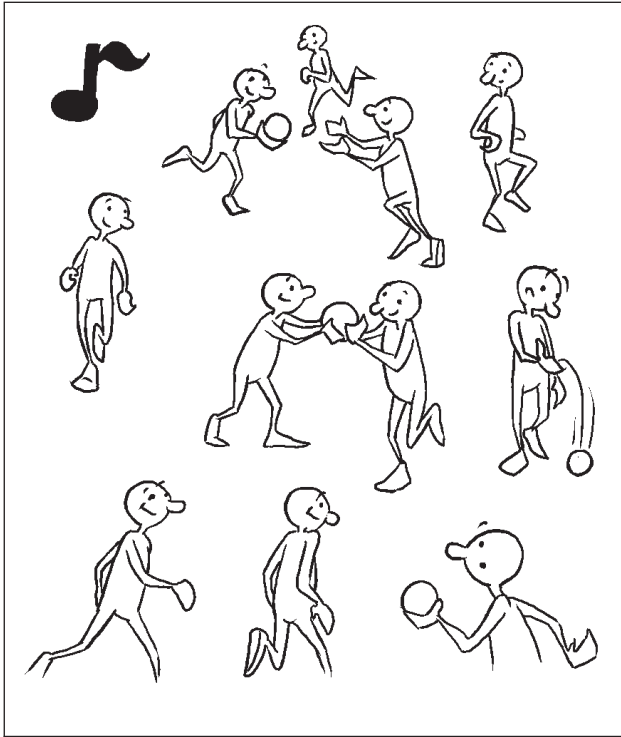


Das Kind umfährt den Körper seines Partners mit dem Ball. An einer beliebigen Stelle drückt es den Ball leicht gegen den Körper und sein Partner muss genau beschreiben, wo sich der Ball befindet, z. B. „... kurz unter dem linken Knie ...“.



Tennisbälle (mind. pro Schüler einen Ball), Bänke, Musik







Nur nicht außer Atem sein!



Spielerische Förderung der Kondition

Einstieg



10–15 Min.

Kartoffelsalat. Die Kinder bewegen sich in der Halle oder einem abgesteckten Feld frei zur Musik im Raum. Bei Musikstopp ruft die Lehrkraft den Namen eines Gerichts. Die Kinder müssen je nach Ansage entsprechend reagieren, z. B.:

- „Kartoffelsalat!“ – Alle Kinder rennen zur Kreismitte und legen sich auf den Boden.
- „Hamburger!“ – Ein Kind legt sich auf den Boden, ein zweites geht quer über das Kind in den Liegestütz.
- „Wackelpudding!“ – Alle Kinder wackeln mit dem Po.
- „Spaghetti!“ – Alle Kinder legen sich auf den Boden und wälzen sich hin und her
- „Eisbecher!“ – Drei Kinder legen sich eng zusammen und eingerollt auf den Boden.
- ... die Kinder können auch eigene Ideen einbringen.

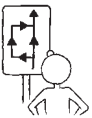
Hauptteil



20 Min.

Seeungeheuer. In der Halle werden vier Matten in einem Quadrat ausgelegt. Die Abstände der Matten sind die späteren Laufstrecken und sollten den Kompetenzen der Lerngruppe angepasst werden. In der Mitte wird eine weitere Matte gelegt. Die Klasse wird in vier gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe stellt sich auf eine der äußeren Matten („Inseln“) und erhält eine Zahl (1 bis 4). Die Lehrkraft bestimmt ein „Ungeheuer“, das sich auf die Matte in der Mitte stellt.

Nun ruft das Ungeheuer zwei Zahlen zwischen 1 und 4. Die entsprechenden Gruppen müssen ihre Inseln wechseln. In dieser Zeit versucht das Ungeheuer, die Kinder zu ticken. Alle gefangenen Kinder werden dann auch zu Ungeheuern. Am Ende bleibt nur ein Kind übrig, das in der nächsten Runde zum Ungeheuer wird.



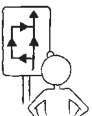
Alternativ zum Abticken kann das Ungeheuer die anderen Kinder auch mit einem Ball abwerfen. Auf der mittleren Matte sollte dann ein Kasten mit mehreren Bällen stehen. Das Spiel kann bei großen Lerngruppen auch mit fünf oder sechs Matten gespielt werden.

Abschluss



10 Min.

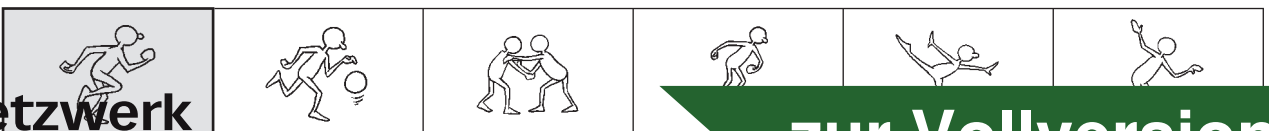
Stille Post. Die Teams aus dem Spiel bleiben bestehen. Sie setzen sich hintereinander auf den Boden, sodass jedes Kind den Rücken des Vordermanns berühren kann. Das letzte Kind denkt sich einen Buchstaben oder eine Zahl (oder eine geometrische Figur etc.) aus und schreibt sie auf den Rücken des Vordermannes. Dieser soll sie erfühlen und ebenfalls auf den Rücken des Vordermannes schreiben, etc. Niemand darf während des Spiels etwas sagen. Nur das erste Kind jeder Reihe muss am Ende sagen, was es erfühlt hat.

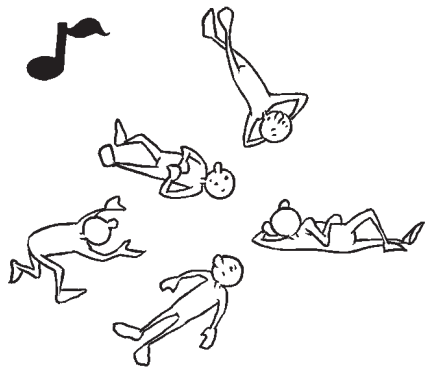


Das Spiel kann auch als Wettkampf gespielt werden. Die Lehrkraft gibt dann die zu zeichnenden Buchstaben oder Zahlen vor. Er schreibt diese auf einen Zettel und zeigt ihn dem jeweils letzten Kind in den Reihen. Auf ein Zeichen starten alle gemeinsam. Wer zuerst die richtige Antwort weiß, hat gewonnen.

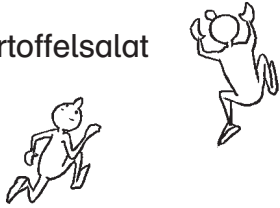


Turnmatten, Musik

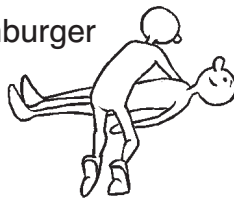




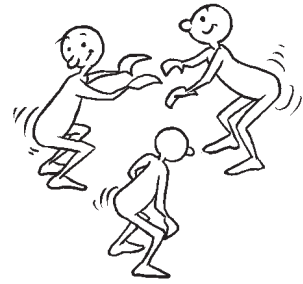
Kartoffelsalat



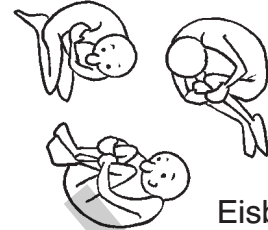
Hamburger



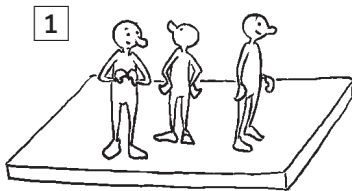
Wackelpudding



Spaghetti

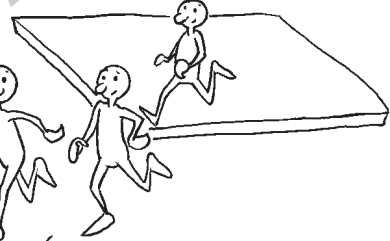


Eisbecher

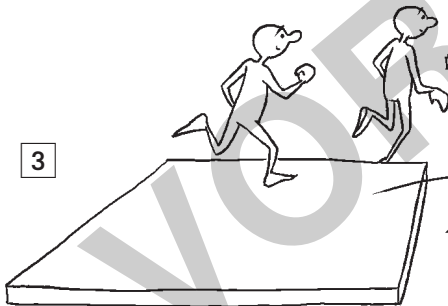


1

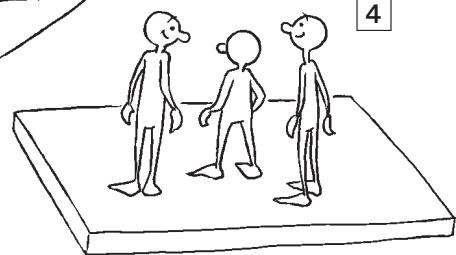
2 und 4!



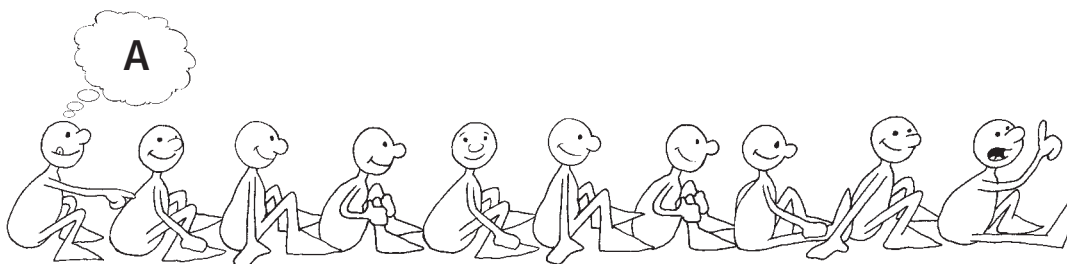
2



3



4





Wir spielen Brennball!



Spielregeln umsetzen und Spielfähigkeit fördern



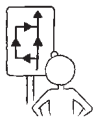
Einstieg



10–15 Min.

Zu Beginn der Stunde wird gemeinsam mit den Schülern das Spielfeld aufgebaut (vgl. 3.7). Innerhalb des Feldes wird auch das Aufwärmspiel durchgeführt.

Laufen und Reagieren. Die Kinder verteilen sich gleichmäßig auf den ausgelegten Turnmatten. In der Mitte des Spielfeldes steht die Lehrkraft mit einem Ball am kleinen Kasten. Auf ein Zeichen laufen alle Kinder in einer zuvor festgelegten Richtung um das Spielfeld. Dabei überlaufen sie die Turnmatten. Sobald die Lehrkraft den Ball in den kleinen Kasten legt, müssen alle Kinder sofort stehen bleiben. Nimmt die Lehrkraft den Ball wieder aus den Kasten, laufen die Schüler wieder los. Die Kinder müssen so laufen und gleichzeitig auf den Ball achten.



Die Lehrkraft dribbelt auf dem Spielfeld oder wirft den Ball hoch. Hält er den Ball fest, müssen die Kinder stehen bleiben.

Ein Kind übernimmt die Aufgabe, den Ball in den Kasten zu legen.

Hauptteil

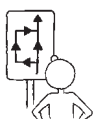


20–25 Min.

Brennball. Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Ein Team (Werfer) stellt sich in einer Reihe hinter der Wurflinie auf. Das andere Team verteilt sich auf dem Spielfeld. Das erste Kind der Werfermannschaft nimmt sich einen Ball und wirft ihn ins Spielfeld. Die Mannschaft auf dem Feld versucht, den Ball so schnell wie möglich in den Kasten zu legen. Solange der Ball unterwegs ist, umläuft der Werfer über die Matten das Spielfeld. Er muss versuchen, eine Matte zu erreichen, bevor der Ball im Kasten ist. Befindet er sich zwischen zwei Matten, wenn der Ball in den Kasten gelegt wird, ist er „verbrannt“ und muss zur letzten überlaufenen Matte zurück. Nun wirft das zweite Kind und läuft los. Auch der erste Werfer darf nun weiterrennen. Ziel ist es, möglichst schnell die Weichbodenmatte zu erreichen. Für jedes Kind, welches das Ziel erreicht, gibt es einen Punkt. Nach ca. 5 Minuten tauschen die Mannschaften die Aufgaben.



Auf dem Spielfeld sollte der Ball nur gerollt werden. So können die Kinder den Ball besser stoppen und weitergeben.



Ein „verbranntes“ Kind muss zur Wurflinie zurück und läuft dann mit dem nächsten Werfer zusammen los.

Abschluss

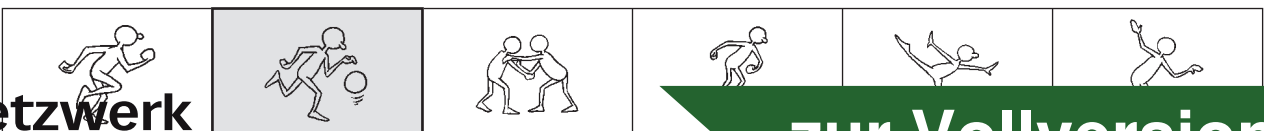


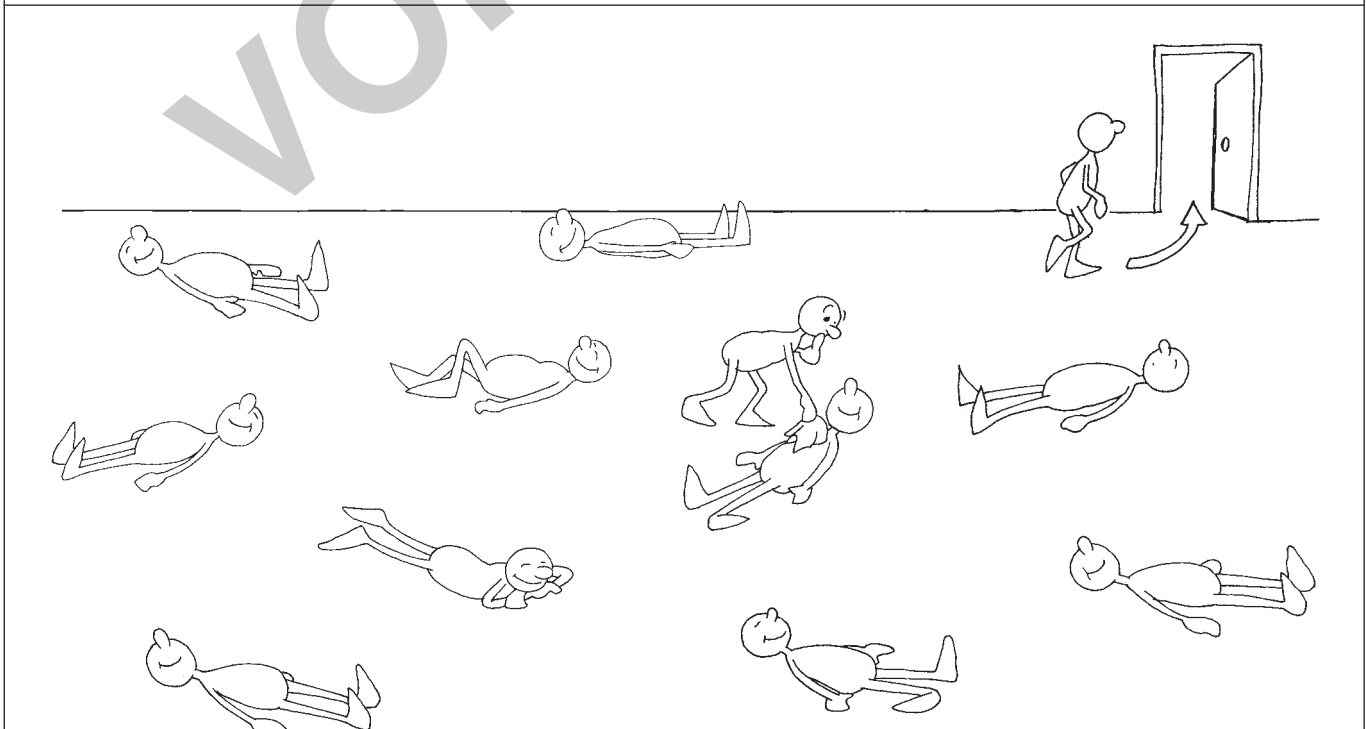
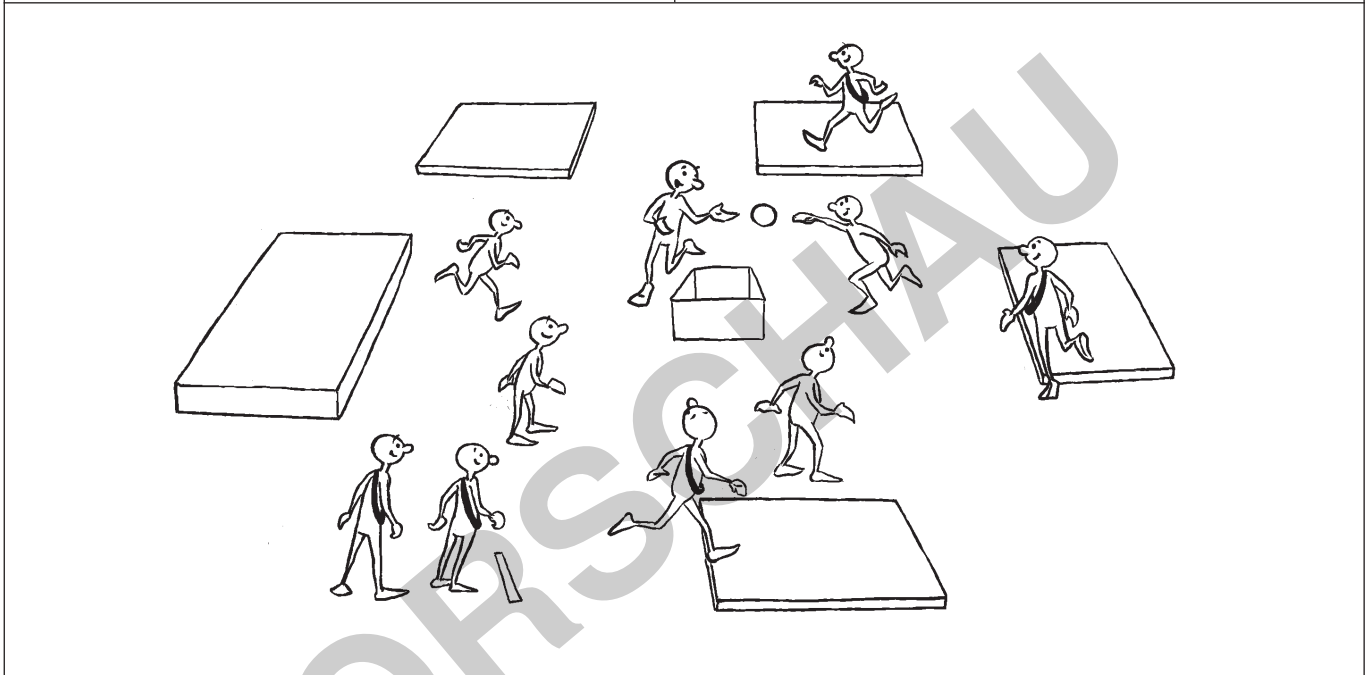
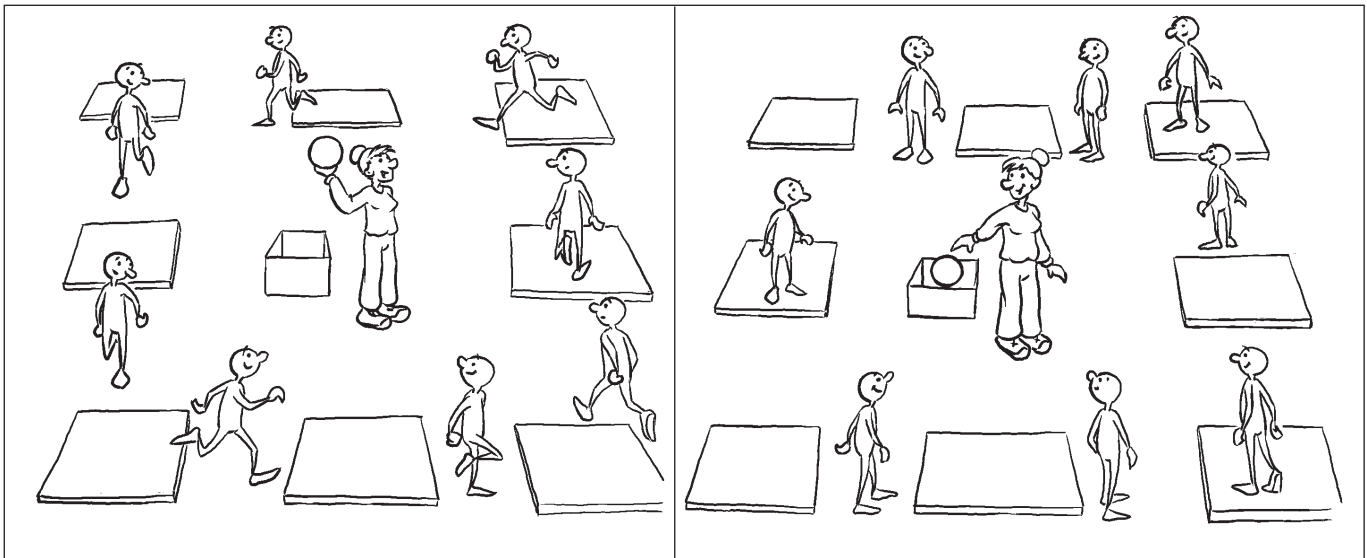
5 Min.

Aufwecken. Die Kinder verteilen sich in der Halle, legen sich schweigend auf den Boden und schließen die Augen. Ein Kind wird von einem anderen (von der Lehrkraft bestimmten) Kind durch Berühren mit einem Tuch „geweckt“. Der Schüler nimmt das Tuch und weckt einen anderen Mitschüler auf. Dieser darf jetzt ein anderes Kind aufwecken. Alle aufgewachten Kinder gehen leise aus der Halle.



kleine Bälle, kleiner Kasten, Turnmatten, Hütchen, Tuch



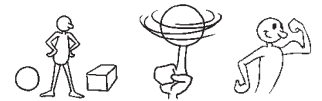




Rollbrettführerschein



Erfahrungen mit dem Rollbrett festigen



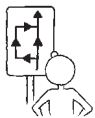
Die folgenden Übungen sollten erst durchgeführt werden, wenn die Kinder die Regeln und Kompetenzen im Umgang mit dem Rollbrett verinnerlicht haben.

Einstieg

10 Min.

Freies Fahren. Zunächst können sich die Kinder in der Halle frei mit dem Rollbrett bewegen, um sich mit den Bewegungsabläufen und Eigenschaften des Rollbretts wieder vertraut zu machen.

Rollbretticken. Die Kinder legen sich auf ihr Rollbrett und es wird das klassische Ticken gespielt. Ein Fänger versucht, ein anderes Kind abzuticken. Wird ein Kind gefangen, wird es zum Fänger.



Auch andere klassische Fangspiele (z.B. Krake) lassen sich mit dem Rollbrett umsetzen, wenn die Kinder sicher im Umgang mit dem Rollbrett sind.

Hauptteil

20–25 Min.

Prüfungsstunde. In einem Parcours sollen die Kinder ihre Fertigkeiten ausbauen und festigen. Ein möglicher Aufbau zur Prüfung kann folgende Elemente beinhalten:

- Gasse:** Die Kinder rollen durch zwei umgekippte Langbänke.
- Überholen:** Auf einer mit Hütchen markierten Strecke dürfen die Kinder andere Mitschüler überholen. Auf der Strecke sollen die Kinder möglichst schnell mit dem Rollbrett fahren. Diese Übung kann mehrfach eingesetzt werden, um mögliche Staus im Parcours zu vermeiden.
- Tunnel:** Über zwei Langbänke werden Turnmatten gelegt. Die Kinder fahren mit dem Rollbrett durch den Tunnel, ohne die Bänke oder Matten zu berühren.
- Hindernisse:** Mit Hütchen oder Stangen wird eine Slalomstrecke aufgebaut, welche die Kinder unfallfrei durchfahren sollen.
- Transport:** An einem Hütchen liegen Sandsäckchen oder Tennisbälle. Die Kinder müssen je ein Säckchen zu einem anderen Hütchen transportieren. Sie können die Transportart frei wählen.
- Airbag:** Am Ende können die Kinder gegen eine aufgestellte Weichbodenmatte fahren. Das Tempo beim Aufprall bestimmen sie selbst.
- Parkplatz:** Wie bei jeder Prüfung müssen die Kinder ihr Rollbrett „parken“, indem sie das Brett umgedreht auf den Boden legen.

Abschluss

10–15 Min.

Autorennen. Es werden Kleingruppen (4–5 Schüler) gebildet. Jede Gruppe erhält ein Rollbrett, ein Seil und einen kleinen Kasten, den sie umgedreht auf das Rollbrett legen. Alle Gruppen stellen sich an einer Außenlinie der Halle auf. Ein Kind setzt sich in den Kasten und hält das Seil in der Mitte fest. Die beiden Enden des Seils werden von einem Mitspieler gehalten. Auf ein Signal ziehen die Kinder ihren Mitschüler zu einer Wendemarkierung und zurück zur Gruppe. Nun setzt sich ein anderes Kind in den Kasten. Jedes Kind wird einmal gezogen.

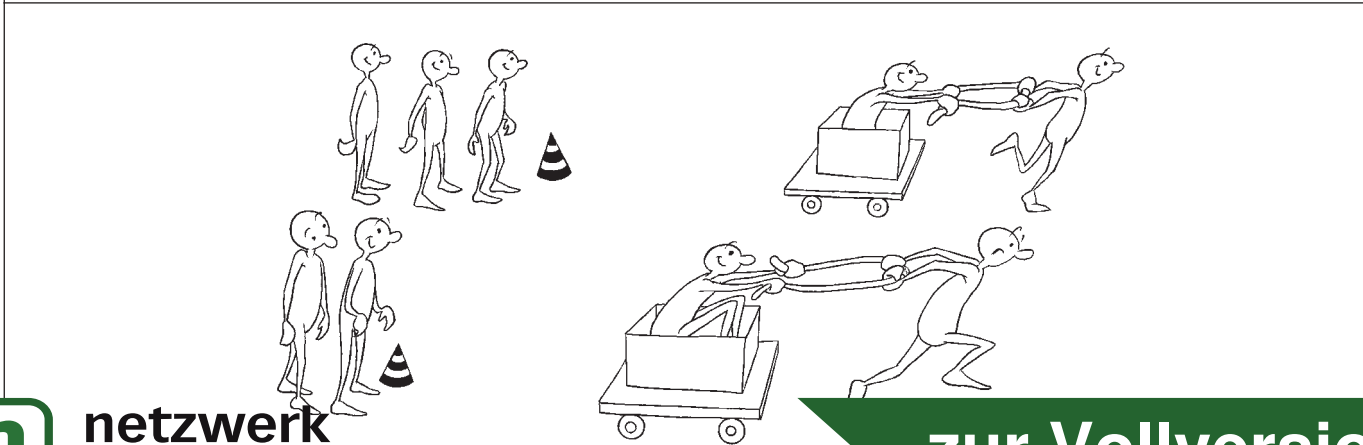
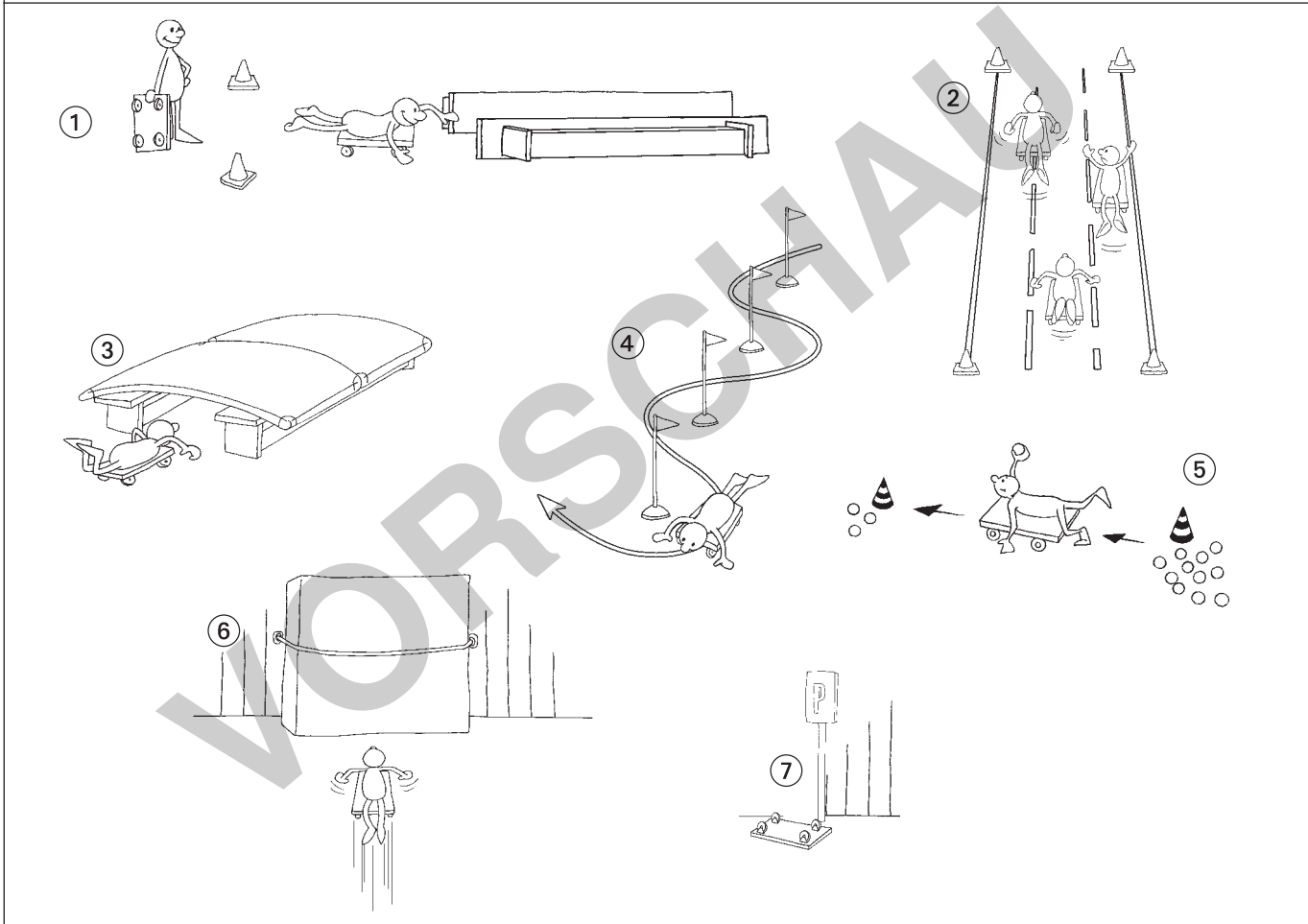
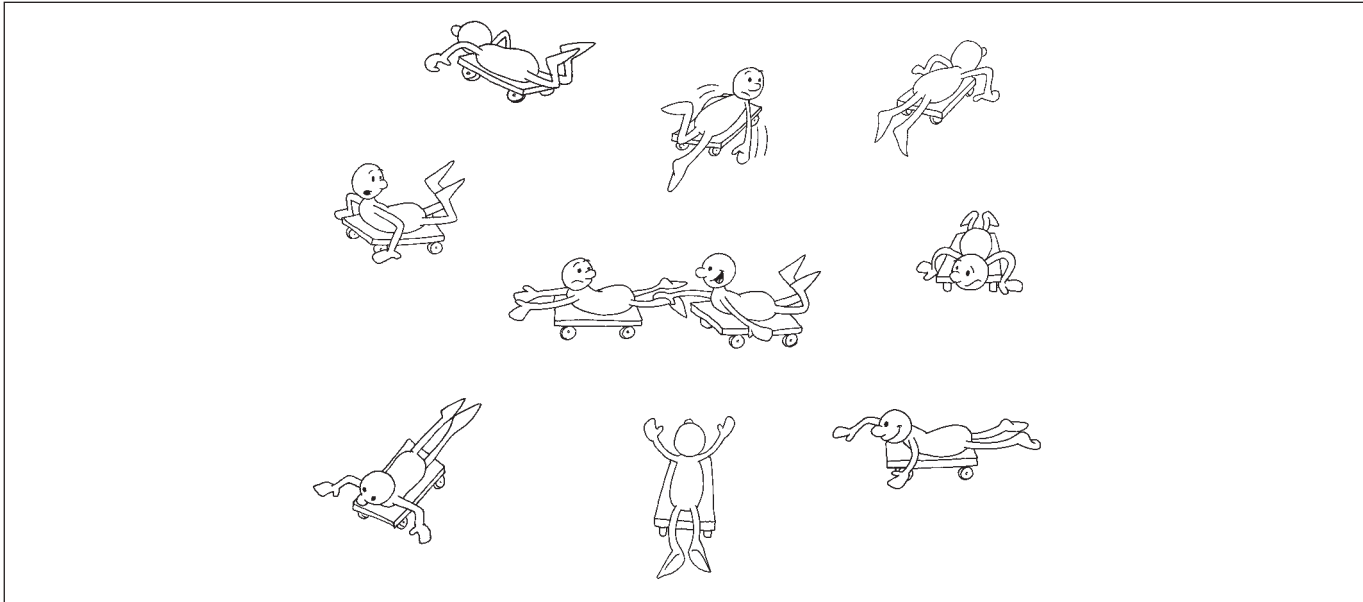


Am Ende der Stunde verteilt die Lehrkraft zur bestandenen Prüfung den Rollbrettführerschein (Vorlage auf CD).



Rollbretter, Weichbodenmatte, Slalomstangen, Langbänke, Turnmatten, Hütchen, kleine Kästen, Sandsäckchen oder Tennisbälle, Seile





**netzwerk
lernen**

Joim Herbers: Sport im Anfangsunterricht
© Persen Verlag

zur Vollversion