

Inhaltsverzeichnis



Einleitung 4

Grundideen	4
Aufbau des Buches	5
Der Inhalt einer Lehrer-Sporttasche	6
Elternbrief zum Sportunterricht	7
Die ersten Sportstunden	8
Sicherer Gerätetransport	10



Die ersten Stunden 12

Erste Stunde:	
Kennenlernen der Sporthalle	12
Zweite Stunde:	
Erste Spiele in der Sporthalle	13
Dritte & vierte Stunde:	
Kennenlernen der Langbank	14
Fünfte bis achte Stunde:	
Spiele in der Sporthalle	16



Bewegen an und mit Geräten 20

Schwungtuch I	20
Schwungtuch II	21
Reifen	22
Seil	24
Seilspringen	25
Balancieren über Langbänke	26
Ball I	29
Ball II	30
Stationen zum Werfen	31



Laufen, Springen, Werfen 34

Ausdauerndes Laufen I	34
Ausdauerndes Laufen II	35
Laufen I	38
Laufen II	39
Springen I	40
Springen II	41
Werfen I	42
Werfen mit unterschiedlichen Wurfgeräten	43



Tanzen und rhythmisches Bewegen..... 44

Rhythmisches Bewegen zum Tamburin... ..	44
Silben gehen	45
Chinesischer Kreistanz	46
Bechertanz	46
Rhythmisches Laufen	48
Rhythmusparcours	49



Rollen, Gleiten, Fahren 50

Einführung Rollbrett	50
Spiel zum Rollbrett	53
Stationen zum Rollbrett	54
Stationen mit Teppichfliesen	58
Gleiten mit Teppichfliesen	61
Spiele mit Teppichfliesen	62
Fahren I	63
Fahren II	64



Partnerkämpfe..... 65

Regeln zum fairen Kämpfen	65
Kräftemessen	67
Mit Geschick und Kraft kämpfen	68
Partnerkämpfe 1	72
Partnerkämpfe 2	72



Spiele 73

Biathlon-Wettbewerb	73
T-Ball	76
Hütchenabtreffspiel	77
Bankkegeln	78
Läufer gegen Schlange	79
Spielerepertoire	80



Grundideen

Die ersten Sportstunden in Klasse 1: Wem schießen da nicht sofort folgende Gedanken durch den Kopf?

- Was kann ich mit den Kleinen überhaupt machen?
- Kann ich auf Geräte zurückgreifen?
- Sind meine Planungen umsetzbar?
- Wie viel Bewegungszeit bleibt nach der (vermutlich) langen Umziehzeit?
- Wo kann und sollte ich ansetzen?
- Welche Voraussetzungen und Vorerfahrungen bringen die Kinder bereits mit?

Genau diese Fragen und noch viele andere Gedanken dürften jeden Lehrer¹ schon einmal beschäftigt haben, bevor die erste Sportstunde in der Jahrgangsstufe 1 anstand.

Mit diesem Buch möchten wir euch an die Hand nehmen, um Fragen zu beantworten, eventuelle Ängste zu nehmen und Lust auf den Sportunterricht mit Erstklässlern zu machen.

Viel Freude beim Planen und Durchführen von Sportstunden für und mit Erstklässlern wünschen

Hannah Gliewe & Kristin Rücker

Mit dem vorliegenden Buch „Sportunterricht mit Erstklässlern – Unterrichtsideen und wertvolle Organisationstipps für die besonderen Anforderungen in Klasse 1“, möchten wir Möglichkeiten aufzeigen, wie die **Bewegungszeit möglichst effektiv gestaltet** werden kann.

Die **besonderen Anforderungen**, wie zum Beispiel drei Einzelstunden Sport auf der Stundentafel, einen evtl. **langen Weg bis zur Turnhalle** und eine je nach Jahreszeit längere **Umziehzeit** der Kinder, **erfordern** einen **gut geplanten Stundenaufbau**.

Dabei ist es unter anderem wichtig, die Schüler **von Anfang an mit dem Geräteauf- und -abbau vertraut zu machen**, sodass dies im Laufe des Schuljahres immer weniger Zeit in Anspruch nimmt.

Zudem ist es von unschätzbarem Wert, den Kindern ein breites **Spielerepertoire** (S. 80) beizubringen. Denn damit kann man zum Beispiel beim Aufwärmen eine immer größer werdende Zeitersparnis erzielen. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass Geburtstagskinder sich zum Beginn einer Sportstunde ein bereits bekanntes Spiel wünschen dürfen und somit ihr Tag gewürdigt wird.

Unser Buch erfüllt nicht den Anspruch, alles, was zum Grundschulsport gehört, zu thematisieren. Es gibt zahlreiche andere Spiele, Übungen und Aufbauten, die im Sportunterricht umgesetzt werden können. Wir haben uns auf das beschränkt, was wir:

- selbst ausprobiert,
- auf Funktionalität geprüft,
- auf den Spaßfaktor für Schüler und Lehrer getestet haben und
- weniger erfahrenen Kollegen an die Hand geben können.

Generell bauen unsere Stundenvorschläge nicht aufeinander auf, sondern können nach Belieben durchgeführt werden. Natürlich bietet es sich an, in einer Woche inhaltlich bei einem Thema zu bleiben und dieses zu vertiefen.









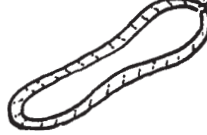

Wir persönlich haben aber die Erfahrung gemacht, dass ein abwechslungsreicher Sportunterricht (nicht wochenlang an einem Thema zu arbeiten) für Kinder und Sportlehrkräfte interessanter und attraktiver ist. Die bereits gemachten Bewegungserfahrungen können sich im Sinne des Spiralcurriculums im Laufe des Schuljahres sowohl setzen als auch weiterentwickeln.



Der Inhalt einer Lehrer-Sporttasche

Nach unserer langjährigen Erfahrung als Sportlehrer hat es sich bewährt, folgende Utensilien immer in der Sporttasche mit sich zu führen:

Checkliste für Sportlehrer

- Um im Notfall schnell reagieren zu können, sollten Sie unbedingt stets eine **aktuelle Klassenliste** (mit Notfallnummern) sowie das eigene **Handy** dabei haben. 
 - Eine **Pfeife**, um die Aufmerksamkeit der Kinder auf sich zu lenken. 
 - Ein **Skatspiel**, welches sich für verschiedene Spiele bzw. Mannschaftszusammensetzungen eignet (Ideen hierzu in den unterschiedlichen Kapiteln). 
 - Ebenso verhält es sich mit den **Tierkarten** (S. 36) oder **Würfeln**. 
 - Um die unterschiedlichsten Karten und Würfel sicher aufzubewahren, eignen sich z. B. Beutel mit Zipverschluss.
 - Ein **CD-Player** ist in der Regel in jeder Turnhalle vorhanden. Die passende **Musik** sollte stets mitgeführt werden. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Kinder es besonders mögen, wenn sie auch ihre eigene Musik mitbringen dürfen. Bewegen zur Musik steigert die Motivation enorm! 
 - eine **Stoppuhr** 
 - ein **Ersatzventil** zum Bälleaufpumpen (Die Praxis zeigt leider, dass oftmals das Ventil an der Pumpe fehlt, wenn man sie nutzen möchte.)
 - Des Weiteren sind **Buntstifte**, **Klemmbrett** und **Papier** von Vorteil, da diese auch ab und zu gebraucht werden: Strichliste führen, Notizen anfertigen, Ergebnisse notieren, den Kindern schnell etwas skizzieren. 
 - Für diejenigen, die eine kleine Tafel in der Halle haben, sollte immer ein Stück **Kreide** in der Sporttasche bereitliegen. 
 - Aus unserer persönlichen Sicht heraus können wir außerdem noch zwei weitere Utensilien empfehlen:
 - Desinfektionsgel** für die Hände
 - sowie **Haargummis** für die Kinder, die ihre vergessen haben sollten. 
- 

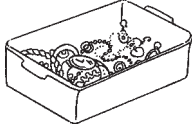


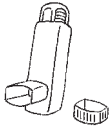



Elternbrief zum Sportunterricht

Liebe Eltern der Erstklässler und Erstklässlerinnen,



Ihr Kind hat ab sofort wöchentlich Sportunterricht. Damit der Sportunterricht erfolgreich und reibungslos ablaufen kann, geben wir Ihnen hier vorab wichtige Informationen. Bitte lesen Sie diese sorgfältig durch und besprechen Sie die Inhalte mit Ihrem Kind:

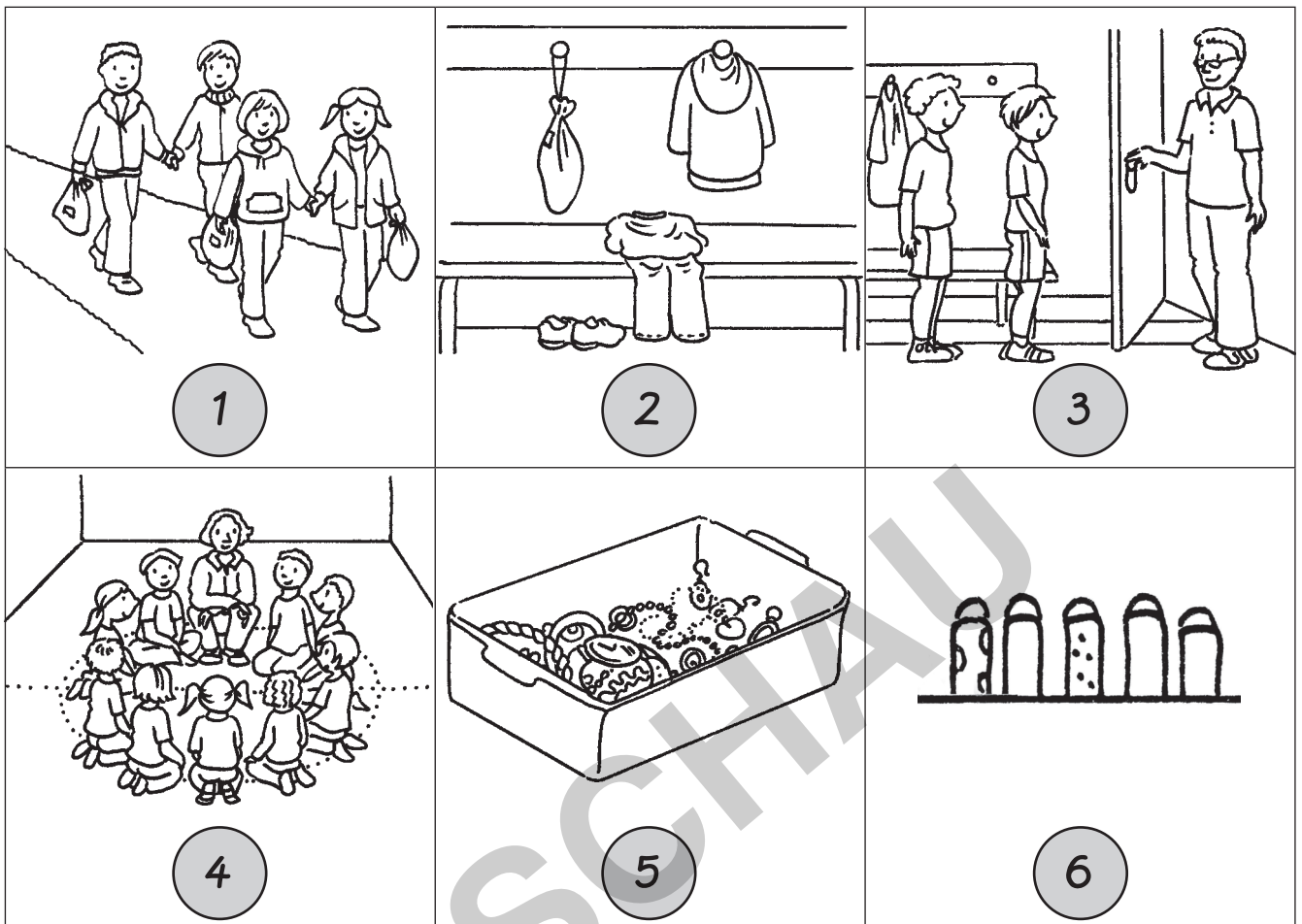
1. **Sportkleidung** ist für alle verpflichtend: **Sportshirt**, **Sporthose** (je nach Jahreszeit kurz oder lang), **Turnschuhe** und **Socken** (keine Schlappchen, da sie keinen sicheren Halt bieten).
2. Wichtig: Die **Turnschuhe** sind **ausschließlich zum Sportunterricht** zu nutzen!
3. An den Sporttagen sollte Ihr Kind **keinen Schmuck** (Ketten, Hängeohrringe, etc.) tragen. Für Uhren und Brillen steht ein Kästchen zur Aufbewahrung in der Sporthalle bereit. 
4. Lange Haare müssen mit einem **Haargummi** zusammengebunden werden (keine Haarspangen oder Haarreifen). 
5. Es ist selbstverständlich, dass sich die Kinder aus **hygienischen Gründen** zum Sportunterricht umkleiden und anschließend wieder ihre Straßenkleidung anziehen.
6. Mädchen sollten bitte an den Sporttagen **keine Strumpfhosen** oder **aufwendig zu knöpfende Kleidungsstücke** tragen, da dies die Umziehzeit unnötig verlängert.
7. Als **Getränk** geben Sie Ihrem Kind lediglich **Wasser** mit, da dieses bei einem Auslaufen nicht klebt. Zudem sollte die **Flasche nicht aus Glas** sein, um Scherben bei einem potentiellen Bruch zu vermeiden. 
8. Sollte Ihr Kind an **Krankheiten** (z.B. Asthma, Diabetes, etc.) leiden, informieren Sie unbedingt den Sportlehrer darüber. 
9. Wenn Ihr Kind aus gesundheitlichen Gründen (Erkältung) nicht am Sportunterricht teilnehmen soll, so geben Sie Ihrem Kind bitte eine **schriftliche Entschuldigung** mit. 

Tipp: Ein Päckchen Taschentücher sollte in keiner Sporttasche fehlen. 

Mit sportlichen Grüßen



Bildkarten zu organisatorischen Regeln und Ritualen



Wichtige Informationen für den Lehrer

Für den Sportunterricht müssen Sie einige Grundregeln beachten, um die Aufsichts- und Sorgfaltspflicht hinreichend zu erfüllen. An oberster Stelle steht:



Jeder Schüler muss zu jeder Zeit das Gefühl haben, beaufsichtigt zu sein.

Für den Sportunterricht als solchen sollte der Lehrer:

- die Sporthalle als Erster betreten und sie als Letzter verlassen;
- die Sportgeräte – welche in dieser Stunde zum Einsatz kommen sollen – auf sichtbare Mängel bzw. deren Funktionstüchtigkeit überprüfen;
- bei Aufbauten darauf achten, dass die Schüler diese erst nutzen dürfen, wenn sie vollständig aufgebaut und mit eigenen Augen geprüft wurden;
- sich immer so positionieren, dass er möglichst die gesamte Gruppe im Blick hat;
- regelmäßig den Standort wechseln;
- sich an dem Punkt in der Halle aufhalten, von dem die größte Gefahr ausgehen könnte, dabei jedoch den Rest der Gruppe nicht aus dem Blick verlieren;
- über die Notausgänge bzw. die Notrufanlage informiert sein;
- den Aufbewahrungsort des Verbandskastens kennen und diesen regelmäßig auf Vollständigkeit überprüfen;
- über stets aufgefrischte Erste-Hilfe-Kenntnisse verfügen.



Ideen zur Gruppenbildung

Um nicht immer das klassische Wählen von Mannschaften zu nutzen, listen wir an dieser Stelle einige hilfreiche Vorschläge zur Gruppenbildung auf:

- **Farben ziehen:** Aus einem Beutel mit verschiedenen farbigen Steinchen, Zettelchen, etc. lässt der Lehrer die Kinder je einen Gegenstand ziehen. Gleiche Farbe bedeutet gleiches Team.
- **Durchzählen:** Die Kinder sitzen im Kreis und der Lehrer zählt der Reihe nach durch. Dies kann mit Zahlen (1, 2, 3, 1, 2, 3, ...) oder auch Tieren (Hund, Katze, Maus, Hund, Katze, Maus, ...) erfolgen.
- **Jungen gegen Mädchen:** Je nach Gruppengröße oder Spiel lässt sich diese Variante gut umsetzen.
- **Geburtsdate:** Die Kinder werden nach Geburtsmonaten eingeteilt, wahlweise nach den Jahreszeiten, in denen sie Geburtstag haben.
- **Anfangsbuchstaben:** Die Anfangsbuchstaben der Vornamen können zu verschiedenen Teams zusammengefasst werden.
- **Atomspiel (S. 25):** Die Kinder bewegen sich frei in der Halle. Auf ein Signal ruft der Lehrer eine Zahl, z. B. „Drei!“. Nun müssen sich immer drei Kinder zusammenfinden und bilden ein Team.
- **Spielkarten:** Aus einem Kartenspiel zieht jedes Kind eine Karte. Entweder sortieren sich alle roten und schwarzen zusammen oder die Symbole (Karo, Pik, Herz, Kreuz) dienen als Gruppenzugehörigkeit.



Sicherer Gerätetransport

Kleine Matte:

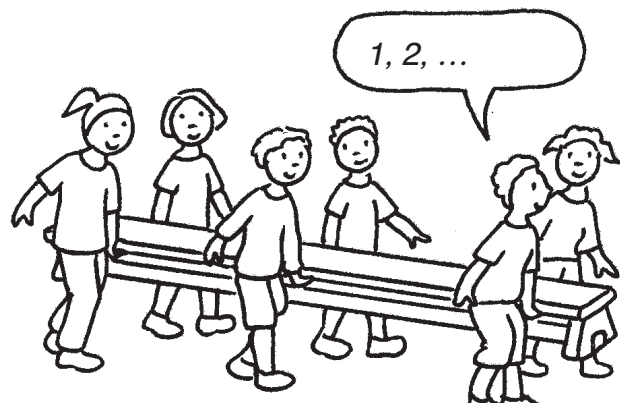
4 Kinder – jeweils 2 Kinder an einer Seite tragen eine Matte auf Bauchhöhe. Sie dürfen dabei nicht rennen oder die Matte über dem Kopf tragen!



Bank:

Jeweils 6-8 Kinder (je nach Gewicht der Bank) verteilen sich gleichmäßig um die Bank herum. Auf ein Kommando heben sie die Bank gemeinsam an oder setzen sie ab: „1, 2, hoch.“; „1, 2, ab.“

Das Einhängen an eine Sprossenwand erfolgt mit der Einhängeleiste der Bank und nur mit Unterstützung des Lehrers.





Kleiner Kasten:

2 Kinder heben den Kasten an den Griff-löchern gemeinsam an und tragen ihn.



Großer Kasten:

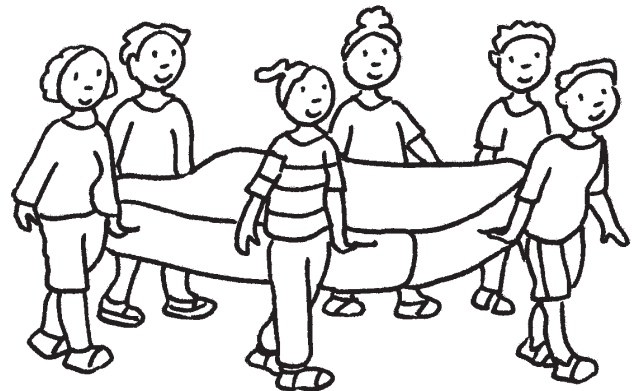
2 Kinder plus Lehrer transportieren den großen Kasten. Das Hochstellen und Absenken führt der Lehrer durch. Alle Schüler sollten feste Sportschuhe tragen (siehe Elternbrief).



Weichbodenmatte:

6-8 Kinder tragen eine Weichbodenmatte. Sie verteilen sich gleichmäßig an allen Seiten. Auf ein Kommando heben sie gleichzeitig die Matte an oder setzen sie ab.

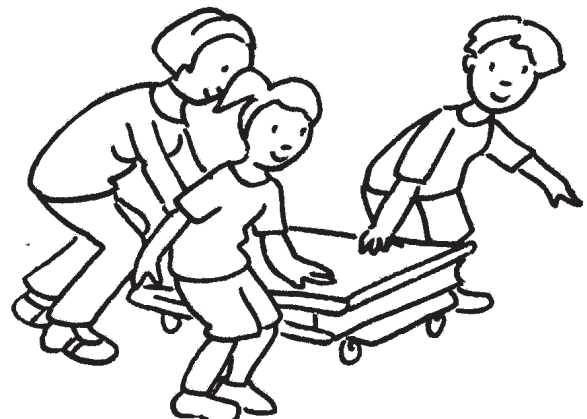
Die Kinder dürfen dabei nicht rennen oder die Matte über dem Kopf tragen!



Reutherbrett:

Hier sollte der Lehrer stets helfen, da das Sprungbrett relativ unhandlich ist.

2 Kinder plus Lehrer legen es auf ein Rollbrett, um es damit an die gewünschte Stelle zu schieben.





Bewegen an und mit Geräten

Die im Folgenden genutzten Geräte (**Schwungtuch, Reifen, Seil, Bank und Ball**) kommen in nahezu jeder Sportstunde zum Einsatz. Deshalb ist der richtige Umgang mit ihnen von Anfang an unerlässlich.

Das **Bewegen an und mit Geräten** hat einen positiven Einfluss auf die Kraft und Koordination der Kinder. Sie können dabei ihre Risikobereitschaft und ihren Mut austesten bzw. lernen, ihre Leistungsfähigkeit realistisch einzuschätzen. Beim Drehen, Schwingen, Schaukeln und Rollen können die Erstklässler Erfahrungen hinsichtlich Schwerkraft, Raum, Lage und Gleichgewicht sammeln.

Zudem bekommen die Schüler einen Zugang zu turnerischen Bewegungsformen, die sie in genau diesem Alter sehr schnell erlernen. Kontinuierliches Üben hierbei sichert für jedes Kind eindrucksvoll das individuelle Bewegungskönnen.

Das **Ziel** sollte sein, den Kindern vielfältige spielerische Bewegungserfahrungen anzubieten. Das gegenseitige Helfen stärkt zudem das Verantwortungsbewusstsein und die Sozialkompetenz.

Im Folgenden stellen wir **3 Doppelstunden und 6 Einzelstunden** im Aufbau vor.

Schwungtuch I



Material: Parteibänder für jedes Kind, ein Schwungtuch

Einstieg: → Aufwärmspiel „Schwänzchenfangen“

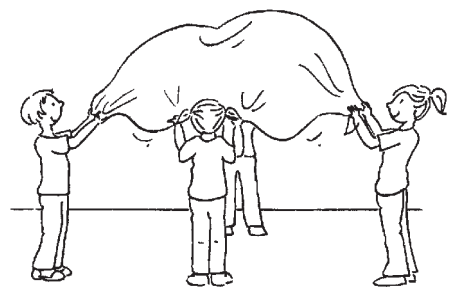


Jedes Kind bekommt ein Parteiband, das es sich hinten so in seine Sporthose klemmt, dass man noch ein kleines „Schwänzchen“ sieht. Dann rennen alle Kinder frei in der Halle umher.

Auf ein Kommando des Lehrers versuchen alle Kinder, ihren Mitschülern das „Schwänzchen“ aus der Hose zu ziehen. Die erworbenen Bänder werden so lange in der Hand gehalten, bis kein Kind mehr ein „Schwänzchen“ hat.

Hauptteil:

Alle Kinder halten das Schwungtuch fest und schwingen es gemeinsam in Wellenbewegungen auf und ab – mal langsamer und mal schneller. Gemeinsam zählen alle Schüler von 1–3. Auf 4 schwingen alle das Schwungtuch aus der Hocke so weit wie möglich nach oben und halten es dabei fest. Währenddessen ruft der Lehrer eine der folgenden Anweisungen:



- *Alle Jungen/Mädchen wechseln ihren Platz.*
- *Alle Kinder, die gerne Spinat essen, wechseln ihren Platz.*
- *Alle Kinder, die eine Brille tragen, wechseln ihren Platz.*
- *Alle Kinder, die einen Hund/Katze etc. haben, wechseln ihren Platz.*
- *Alle Kinder wechseln ihren Platz.*

Die Kinder, die sich angesprochen fühlen, müssen so schnell wie möglich einen anderen Platz am Schwungtuch finden.



Abschluss: → Spiel „Krokodil“

Alle Kinder sitzen mit ausgestreckten Beinen im Kreis. Auf ihren Beinen liegt das Schwungtuch. Unter diesem lauert ein vorher bestimmtes Kind als Krokodil. Es versucht, die anderen Kinder ebenfalls in Krokodile zu verwandeln, indem es sie an den Füßen unter das Schwungtuch zieht.



Tipps: Beim Spiel „Schwänzchenfangen“ unbedingt darauf achten, dass das Parteiband sicht- und greifbar ist. Um das Spiel zu verlängern, können die erhaschten Parteibänder auch wieder in die Hosen gesteckt werden.

Schwungtuch II



Material: ein Schwungtuch, verschiedene Bälle (Softball, Gymnastikball, Tennisball, Tischtennisball, Luftballon)

Einstieg:

Zu Beginn schwingt die ganze Gruppe das Tuch mehrfach auf und ab. Auf ein Kommando versammeln sich alle Kinder unter dem Tuch, setzen sich auf den Rand und bauen so ein „Zelt“.

Hauptteil:

Während die Kinder das Schwungtuch schwingen, wirft der Lehrer beliebig viele verschiedene Bälle auf das Schwungtuch. Die Kinder sollen das Tuch möglichst so weiterschwingen, dass kein Ball herunterfällt. Passiert dies doch, wird der Ball wieder auf das Schwungtuch zurückgeholt.

Alternativ können die Kinder durch heftiges Schwingen des Schwungtuches versuchen, alle Bälle vom Tuch zu werfen. 2–3 vorher bestimmte Ballfänger müssen diese fangen bzw. einsammeln und auf das Tuch zurückwerfen.

Eine weitere Möglichkeit: Alle Kinder laufen im Kreis und halten dabei das Tuch gespannt. Hierbei sollten auch Richtungswechsel eingebaut werden.

Abschluss: → Spiel „Katz und Maus“

Alle Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind stellt sich als „Katze“ etwas entfernt mit dem Rücken zu ihnen auf. Der Lehrer bestimmt durch Deuten ein Kind als „Maus“.

Die Maus krabbelt unter das Schwungtuch; alle anderen Kinder schwingen das Schwungtuch im Sitzen. Die Katze krabbelt nun auf das Schwungtuch und versucht, die Maus zu finden und zu ertasten. Berührt oder fängt die Katze die Maus ist ein Durchgang beendet und es werden eine neue Katze und eine neue Maus bestimmt.



Tipps: Mit dem Schwungtuch ein Zelt zu formen, funktioniert eventuell nicht sofort. Doch nach zwei bis drei Durchgängen haben die Kinder meist große Freude daran. Unter dem Zelt können sie sich z. B. einen Witz erzählen, bevor die nächste Runde folgt. Wenn sich die Schüler bereits ein bisschen besser kennen, kann man beim Spiel „Katz und Maus“ noch einbauen, dass die Katze erraten muss, welches Kind die Maus ist.



Reifen



Material: ein Reifen pro Kind, 2 Bälle

Einstieg:

Zu Beginn bekommt jedes Kind einen Reifen und darf zunächst ausprobieren, was man damit alles machen kann.

Dann legen alle Schüler ihren Reifen als „Häuschen“ irgendwo in der Halle aus. Auf ein Kommando des Lehrers müssen sich die Kinder ein anderes Häuschen suchen.

Der Lehrer gibt dabei im Vorfeld die Bewegungsart für den Platzwechsel vor:

- rückwärtslaufen
- im Entengang watscheln
- wie ein Frosch hüpfen
- im Seitgalopp springen
- auf allen Vieren krabbeln

Hauptteil: → Laufspiel „Schiffe versenken“

2 Kinder bekommen einen Ball und gelten als Fänger.

Die restlichen Schüler erhalten je einen Reifen, den sie als „Schiff“ wie beim Hula-Hoop um die Hüfte halten und damit frei durch die Halle rennen.

Die beiden Fänger versuchen den Ball durch einen Reifen zu werfen, um das Schiff zu versenken. Gelingt dies, muss das Kind seinen Reifen auf den Boden legen und stehen bleiben. Andere Schiffe können das Kind retten, indem sie es in ihr Schiff aufnehmen. Je nach Reifengröße können so mehrere Kinder in einem Schiff fahren.

Das Spiel ist beendet, sobald für versenkte Schiffe kein Platz mehr in den anderen Schiffen ist.

Anschließend führen die Kinder auf Anweisung des Lehrers folgende Übungen aus:

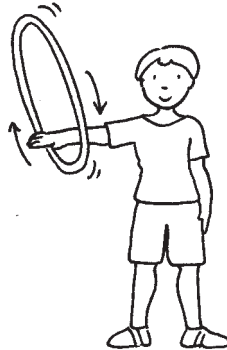
<p>Lass den Reifen rollen.</p> 	<p>Drehe den Reifen.</p> 	<p>Lass den Reifen wie beim Hula-Hoop um deine Hüften, deinen Bauch kreisen.</p> 
---	---	---



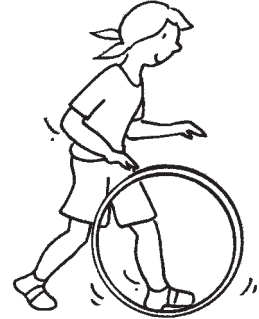
Springe mit dem Reifen „Seil“.



Lass den Reifen am Arm kreisen.



Laufe neben dem rollenden Reifen her. Schaffst du es, durchzuhüpfen?



Abschluss: → Spiel „Reifen, du musst wandern“

Alle Kinder fassen sich im Kreis an den Händen. Der Lehrer bittet 2 Kindern, ihre Hände und damit den Kreis kurz zu öffnen. Dadurch gelangt der Reifen in den Kreis und liegt auf den wieder verschlungenen Händen der beiden Kinder.

Der Lehrer gibt die Anweisung, dass der Reifen eine Runde wandern soll. Das „Wie“ lässt er dabei gezielt offen. Einzige Regel ist, dass der Kreis der Hände immer geschlossen bleibt. Auf ein Kommando (an dieser Stelle sollte man den Kindern sagen, ob der Reifen im oder gegen den Uhrzeigersinn bewegt wird) beginnen die Schüler, nacheinander durch den Reifen hindurchsteigen, ohne dass sie ihre Hände loslassen bzw. öffnen.



Tipp: Kinder, denen im Hauptteil ein kleines Experiment mit dem Reifen gelingt, können dieses der Gruppe vorführen.

Beim Abschlussspiel kann auch mit zwei Reifen gespielt werden. Ziel ist dann, dass ein Reifen den anderen einholt.



Seil



Material: ein Seil für jedes Kind

Einstieg:

Jedes Kind bekommt ein Seil, um zunächst auszuprobieren, was man alles damit machen kann.

Hauptteil:

Je 2 Kinder bekommen zusammen zwei Seile. Das erste Kind fasst die Enden beider Seile, das zweite Kind stellt sich dahinter und fasst die anderen Seilenden. Gemeinsam laufen die Zweiergruppen als „Zug“ durch die Halle. Die Kinder dürfen dabei die Seilenden nicht loslassen.



Auf Signal des Lehrers (z. B. Klatschen) führen die „Züge“ im Wechsel Bewegungsaufgaben aus. Der Lehrer erklärt und führt den Kindern diese Aufgaben im Vorfeld vor:

- **1-mal klatschen:**
Seil ablegen – sich umdrehen, die Seilenden aufnehmen und in die Richtung weiterlaufen
- **2-mal klatschen:**
Seil ablegen – einmal um die Seile herumlaufen, die Seilenden aufnehmen und weiterlaufen
- **3-mal klatschen:**
Seil ablegen – 5-mal über die Seile springen, die Seilenden aufnehmen und weiterlaufen

Abschluss: → Spiel „Weißer Hai“

Ein Schüler wird als weißer Hai bestimmt. Er steht als Fänger am Ende der einen Hallenhalfte. Die restlichen Kinder sammeln sich an der gegenüberliegenden Wand.

Dann ruft der Hai „*Wer hat Angst vorm weißen Hai?*“.

Die Kinder gegenüber antworten gesammelt „*Niemand!*“.

Der Hai ruft zurück „*Und wenn er kommt?*“.

Die Kinder erwidern „*Dann schwimmen wir!*“ und versuchen, auf die andere Hallenhalfte zu rennen, ohne dass der weiße Hai sie abschlägt. Wer abgeschlagen wurde, ist nun auch weißer Hai und hilft ihm beim erneuten Rufen und Fangen.

Das Spiel ist beendet, sobald alle Kinder von den weißen Haien gefangen wurden.



Tipp: Beobachten Sie die Kinder gerade in der Anfangsphase genau, damit sie keine gefährlichen Experimente mit dem Seil veranstalten.



Seilspringen



Material: ein langes Seil

Einstieg: → Spiel „Atomspiel“

Alle Kinder laufen durch die Halle, wobei die Bewegungsart variiert: vorwärts, rückwärts, seitwärts, ... Der Lehrer ruft eine Zahl und die Kinder finden sich nach dieser Anzahl in Gruppen zusammen. Übrigbleibende Kinder laufen zum Lehrer.

Hauptteil:

Das lange Seil wird so an der Wand befestigt (Haken an der Wand oder in der Sprossenwand eingehängt), dass der Lehrer es gut allein schwingen kann.

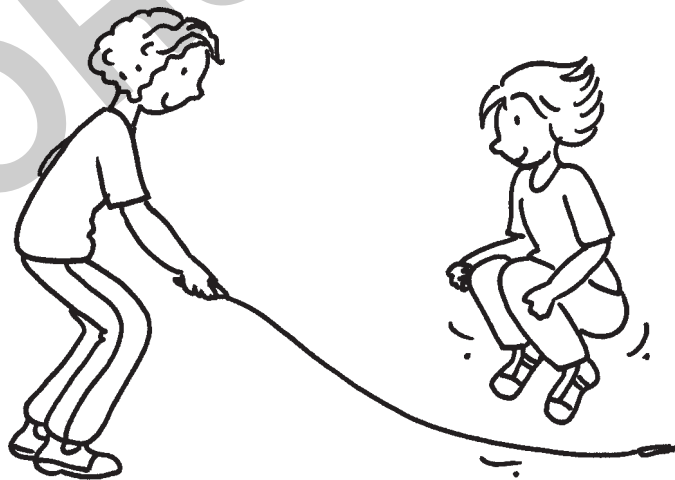
Die Kinder stellen sich an einer Markierung hintereinander auf und versuchen die Anweisungen des Lehrers umzusetzen:

- *Laufe allein durch das schwingende Seil.*
- *Lauft zu zweit, zu dritt durch das schwingende Seil.*
- *Stoppt im Seil und versucht einmal zu springen. Lauft dann wieder heraus.*

Damit der Lehrer das Seil immer weiterschlagen kann, ohne die anstehenden Kinder zu gefährden, ist es wichtig, dass sich die Kinder immer wieder an der vereinbarten Markierung aufstellen.

Abschluss:

Der Lehrer steht in der Mitte der Halle, die Kinder stehen im Kreis um ihn herum. Der Lehrer schwingt das lange Seil knapp über dem Boden. Die Schüler müssen darüber springen. Bleiben sie hängen, scheiden sie aus. Wenn drei Kinder ausgeschieden sind, dürfen alle wieder mitmachen.



Tip: Ein besonderer Ansporn für den Hauptteil ist es, wenn es die gesamte Gruppe schafft, gemeinsam durch das Seil zu laufen.



Rollen, Gleiten, Fahren

In der Freizeit der Kinder nehmen die Fortbewegungsarten **Rollen, Gleiten** und **Fahren** glücklicherweise noch immer einen hohen Stellenwert ein.

Deshalb bietet es sich an, diese Thematik auch im Sportunterricht zu behandeln. Für ein sicheres Verhalten der Kinder im Straßenverkehr mit rollenden, gleitenden und fahrenden Geräten (z. B. für das Skateboard- oder Fahrradfahren, Schlittenfahren, Eislaufen oder Skilaufen) müssen Kinder sich im Raum orientieren können und mit den Bewegungsarten als solchen vertraut sein. Ein **Ziel** des Schulsports ist es, die Kinder zu befähigen, **Balance und Gleichgewicht halten** und **Geschwindigkeiten einschätzen** zu können

Der Umgang mit Rollbretern, Pedalos, Rollschuhen, Skateboards und Ähnlichem verlangt auch besondere **Rücksichtnahme und Kooperationsbereitschaft** gegenüber anderen.

Darüber hinaus erhalten die Kinder durch individuelle, sportartenübergreifende Spiel- und Bewegungserfahrungen **Anregungen zur Gestaltung ihrer Freizeit**.

Unsere Stundenbeispiele beinhalten den Umgang mit Rollbretern, Teppichfliesen und dem Einsatz von Alltagsgegenständen, die sich zum Gleiten eignen. Zum Beispiel folgende Gegenstände:

- Socken
 - Filzpantoffeln
 - alte Pullover
 - Wolldecken, Handtücher
 - Pappkartons
 - Teppichfliesen
- } in der Halle
- Plastiktüten
 - Poporutscher
 - alte Regenjacken
- } im Schnee, auf Eis

Zum Themenbereich „Fahren“ sind im 1. Schuljahr kaum Spiele möglich.

Insgesamt stellen wir **3 Doppelstunden** und **2 Einzelstunden** zum Thema Rollen, Gleiten, Fahren vor.

Einführung Rollbrett



Material: Rollbretter (möglichst eines pro Kind), Skatspiel (32 Karten), 4 Hütchen

Einstieg:

Gemeinsam werden im Sitzkreis die ab sofort geltenden Rollbrettregeln anhand des Regelplakats (KV S. 52) gemeinsam besprochen.

Hauptteil:

Die Kinder dürfen allein und in Kleingruppen (je nach Anzahl der vorhandenen Rollbretter) die Rollbretter ausprobieren.

Nach einer kurzen Erprobungsphase parken alle Kinder ihre Rollbretter in der vorher festgelegten „Rollbrettgarage“ und treffen sich wieder im Kreis. Dort wird gemeinsam über folgende Fragen gesprochen:

- *Wie kannst du steuern?*
- *Wie kannst du bremsen?*
- *Mit welcher Körperhaltung kannst du am besten fahren?*



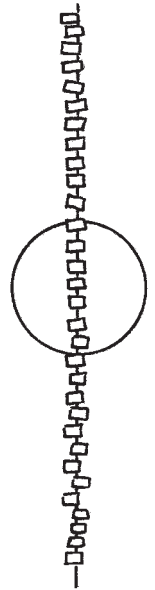
Das Spiel „**Kartenstaffel**“ wird der Klasse erklärt:

Dazu werden die Schüler mithilfe der 4 Zeichen des Skatspiels (Pik, Karo, Herz, Kreuz) in 4 gleichgroße Mannschaften eingeteilt. Jede Gruppe setzt sich an der Querseite der Halle in einer Reihe hinter ein Hütchen, neben dem ein Rollbrett parkt. Idealerweise zeigt man jeder Mannschaft noch einmal ihr Teamsymbol, da die Zeichen nicht allen Kindern vertraut sind. Der Lehrer mischt alle Karten vor den Augen der Kinder und legt sie dann verdeckt in einer langen Reihe nebeneinander auf die Mittellinie der Halle.

Auf ein festgelegtes Kommando des Lehrers startet das Spiel: Jeweils das erste Kind einer Mannschaft startet mit dem Rollbrett Richtung Mittellinie. Dort angekommen, dreht es eine Karte um. Wenn auf der Karte das Zeichen seiner Mannschaft ist, darf es die Karte mitnehmen.

Andernfalls bleibt die Karte wieder verdeckt auf der Mittellinie liegen. Zurück am Hütchen startet das nächste Teammitglied Richtung Mittellinie. Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Mannschaft alle 8 Karten mit ihrem Zeichen gesammelt hat.

Je nach Zeit kann man das Spiel wiederholen.



Abschluss: → bereits bekanntes Spiel „**Sitz Katze, lauf Katze**“ (S. 18)



Beobachtungshinweise: Es wird Kinder geben, die sich sehr langsam auf den Rollbrettern bewegen. Sie müssen erst Vertrauen in das noch unbekannte Fahrzeug aufbauen und werden immer schneller werden.

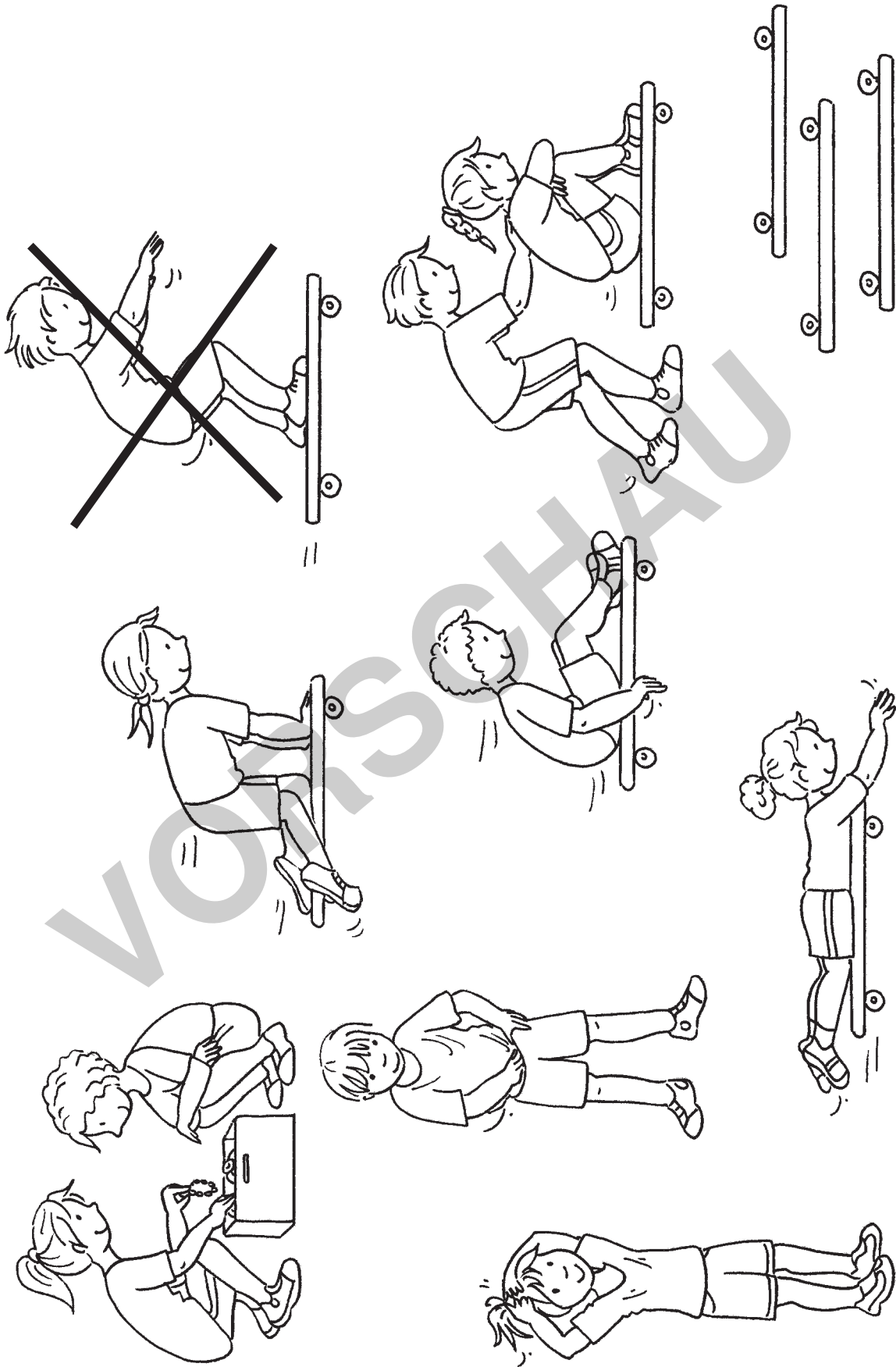


Tipp: Beim Erklären des Spiels „Kartenstaffel“ sollte man den Kindern sagen, dass es 32 Spielkarten im Spiel gibt und sie fragen, wie viele Karten sie pro Gruppe folglich sammeln müssen. „Kartenstaffel“ lässt sich natürlich auch ohne Rollbretter spielen. Die Kinder laufen dann zur Mittellinie und zurück.

Hinweis zur Arbeit mit der Kopiervorlage Rollbrettregeln (S. 52):

Vergrößern Sie das Wimmelbild zu den Regeln für Ihre Schüler (evtl. auch laminiert). Betrachten Sie es dann gemeinsam mit den Kindern und finden Sie darauf alle 7 Regeln, die sie am besten auch gemeinsam als solche formulieren:

1. *Ich muss allen Schmuck ablegen.*
2. *Lange Haare muss ich zum Zopf zusammenbinden.*
3. *Weite T-Shirts muss ich in meine Sporthose stecken.*
4. *Auf dem Rollbrett ist nur Liegen oder Sitzen erlaubt.*
5. *Ich muss immer bremsbereit sein.*
6. *Meine Hände dürfen nur auf dem Rollbrett liegen. Sie dürfen nicht über den Rand hinausragen.*
7. *Wenn wir das Rollbrett nicht benutzen, liegt es umgedreht seitlich an der Hallenwand. Das ist un-*





Spiel zum Rollbrett



Material: 3 Rollbretter, 3 kleine Kästen, 12 Parteibänder

Einstieg: → bereits bekanntes Spiel „Komm mit, lauf weg“ (S. 40)

Hauptteil: → Spiel „Müllmonster“

1–2 Kinder sind die „Müllmonster“ und werden mit Parteibändern gekennzeichnet. Ihre Aufgabe ist es, die anderen Kinder abzuschlagen. Die „gefangenen“ Kinder verwandeln sich zu Müll, indem sie sich auf den Hallenboden setzen und darauf warten, dass die Müllabfuhr kommt und sie zur Müllhalde fährt.

Die „Müllabfuhr“ besteht aus 2–3 Kindern. Jeder Müllmann steuert einen umgedrehten kleinen Kasten auf einem Rollbrett. Er fährt zu dem am Boden liegenden „Müll“, sammelt diesen ein (das Kind steigt in den Kasten) und bringt ihn zur Müllhalde (das Tor).

Dort muss jedes abgeladene Kind 5 Hampelmänner absolvieren, um sich endgültig zu befreien und erneut am Spiel teilnehmen zu können.

Nach einer gewissen Zeit werden „Müllmonster“ und „Müllabfuhr“ regelmäßig durch neue Kinder ausgetauscht.

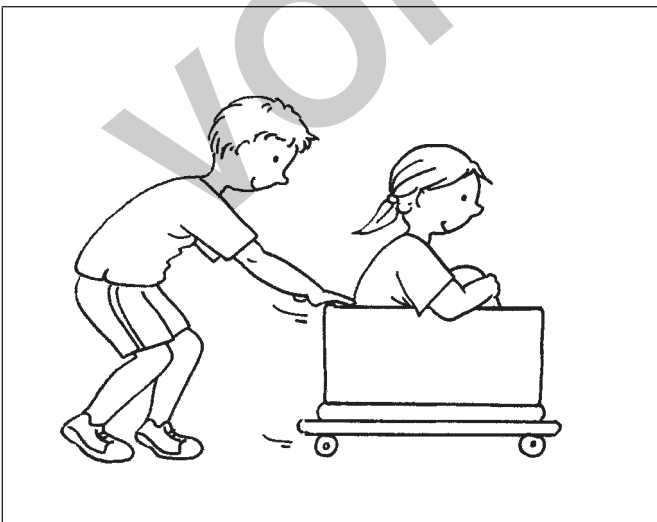
Abschluss: → bereits bekanntes Spiel „Der Löwe ist los“ (S. 13)



Beobachtungshinweise: Gerade beim Spiel „Müllmonster“ lassen sich die Kinder sehr gern abschlagen, um dann mit dem Rollbrett abgeholt zu werden.

Auch schwächere Kinder sitzen mitunter schneller auf dem Boden. Nach einigen Stunden mit dem Rollbrett wird sich dieses Phänomen aber legen.

Bildkarte Müllabfuhr & Hampelmann





Stationen zum Rollbrett



Material: Rollbretter, Hütchen, Teppichfliesen, 6 kleine Kästen, 3 kleine Matten, Sandsäckchen, 4 Kegel, Stationskarten (KV S. 55–57)

Einstieg:

Da im Hauptteil der Stunde verschiedene Rollbrett-Stationen absolviert werden sollen, werden diese zu Beginn der Stunde mit den Kindern aufgebaut. Die Kinder bekommen in Gruppen eine Stationskarte und bauen diese anhand des Bildes auf. Der Lehrer gibt lediglich vor, wo die Gruppe ihre Station aufbauen soll.

Hauptteil:

Der Lehrer entscheidet, ob es für seine Klasse sinnvoller ist, einen geschlossenen oder offenen Stationsbetrieb zu wählen und gibt dementsprechend weitere Anweisungen.

Station 1 – Slalom:

Mit Hütchen wird eine Slalomstrecke mit unterschiedlichen Abständen aufgebaut. Diese wird von den Kindern hin und zurück durchfahren.

Station 2 – Fliesenweg:

Es werden Teppichfliesen hintereinander in einer Bahn ausgelegt. Die Kinder fahren über diese unebene Fläche.

Station 3 – Kegeltransport:

Die Kinder transportieren einen stehenden Kegel auf dem Rollbrett, indem sie hinter dem Rollbrett krabbeln und es dabei vorsichtig anschieben. Der Kegel sollte möglichst nicht herunterfallen. Ihn festzuhalten, ist nicht erlaubt.

Station 4 – Bremsstation:

Mit Hütchen wird ein kleines Bremsfeld abgesteckt. Von einem Startpunkt, einem Hütchen ca. 5 Meter davor, geben die Kinder Vollgas. Sie müssen jedoch innerhalb des Bremsfeldes mit den Füßen zum Stehen kommen.

Station 5 – Tunnelfahrt:

Mithilfe von je 2 kleinen Kästen und einer kleinen Matte werden 2–3 Tunnel aufgebaut (so lässt sich diese beliebte Station an unterschiedlichen Orten der Halle mehrfach anbieten). Die Kinder durchfahren mit dem Rollbrett einen Tunnel.

Station 6 - Station der Klasse:

Die Klasse sammelt Ideen für eine weitere Station. Hierzu wird die Blanko-Vorlage an die Kinder herausgegeben und diese entwerfen eine eigene Station. Sollte die Zeit in der Stunde nicht ausreichen, wird diese Aufgabe für die nächste Sportstunde mitgegeben. Per Abstimmung wird sich auf eine Idee geeinigt.

Abschluss:

Am Stundenende wird gemeinsam abgebaut.

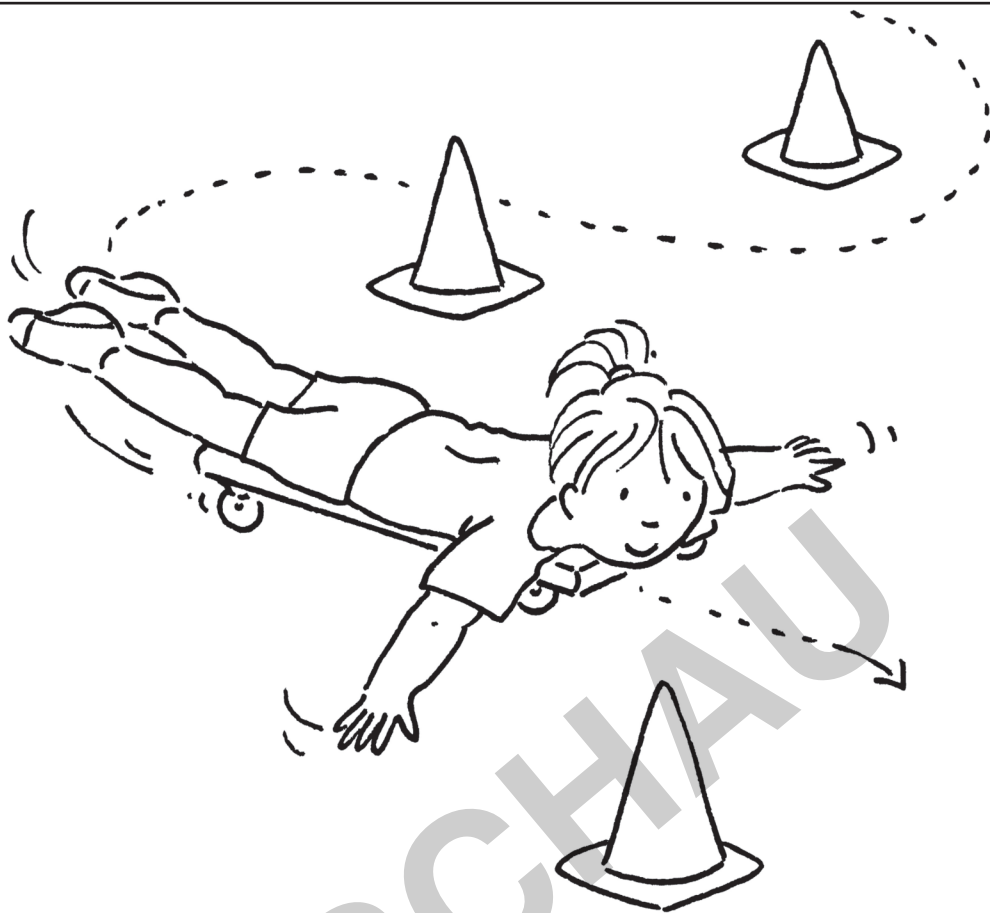


Tipp: Um einen weiteren Anreiz zu schaffen, sollte an jeder Station ein Sandsäckchen liegen, das sich die Kinder beim Absolvieren der Stationen auf den Kopf legen können.



Slalom

1



Fliesenweg

2

