

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Motorik und Körperwahrnehmung im Sportunterricht, Klassen  
1-2*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>Trainingsbausteine zu den koordinativen Fähigkeiten</b> .....	5
Hinweise für die Lehrkräfte .....	5
Geschicklichkeit .....	6
Gleichgewicht.....	11
Rhythmus .....	16
Reaktion .....	21
Orientierung .....	26
Kopiervorlagen .....	31
<b>Trainingsbausteine zu den konditionellen Fähigkeiten</b> .....	34
Hinweise für die Lehrkräfte .....	34
Beweglichkeit .....	35
Ausdauer .....	40
Schnelligkeit.....	45
Kraft.....	50
Kopiervorlagen .....	55
<b>Trainingsbausteine zur Körperwahrnehmung</b> .....	59
Hinweise für die Lehrkräfte .....	59
Allgemeine Übungen zur Schulung der Körperwahrnehmung .....	60
Reflexion – Beweglichkeit .....	72
Reflexion – Ausdauer .....	73
Reflexion – Schnelligkeit.....	74
Reflexion – Kraft.....	75
Reflexion – Geschicklichkeit .....	76
Reflexion – Gleichgewicht.....	77
Reflexion – Rhythmus .....	78
Reflexion – Reaktion .....	79
Reflexion – Orientierung .....	80

## **Trainingsbausteine zu den koordinativen Fähigkeiten**

Die koordinativen Fähigkeiten beeinflussen sich gegenseitig und sollten regelmäßig im Freien, im Klassenzimmer oder auch in der Sporthalle trainiert und weiterentwickelt werden. Mit dem regelmäßigen Training dieser Fähigkeiten wird das effektive Ausführen von sportlichen Teilbewegungen und Bewegungen ermöglicht.

**Geschicklichkeit:** Die Kinder können ihren Körper in unterschiedlichen Situationen bewegen.

**Gleichgewicht:** Die Kinder können ihren Körper im Sitzen, im Stehen und in der Bewegung in Balance halten.

**Rhythmus:** Die Kinder können einen Rhythmus erkennen und ihre Bewegung an diesen Rhythmus anpassen.

**Reaktion:** Die Kinder können auf unterschiedliche Signale schnell und angepasst reagieren.

**Orientierung:** Die Kinder können ihre Position im Raum erkennen und so Bewegungen und Änderungen ihrer Position ausführen.



## Luftballontransport: Schulung der koordinativen Fähigkeit – Geschicklichkeit

**Material:** 1 Luftballon (je Kind)

**So geht's:** Transportiere deinen Luftballon mit dem Handrücken von der einen Hallenseite zur anderen. Dein Luftballon darf nicht auf den Boden fallen.

**Differenzierung:** anderes Körperteil verwenden (Kopf, Schulter, kleiner Finger, Fuß, Knie, ...), Staffel (3–4 Bahnen je nach Klassenstärke): von einem Hütchen zum anderen transportieren und wieder zurück, dann ist Übergabe



## Tennisballwurf: Schulung der koordinativen Fähigkeit – Geschicklichkeit

**Material:** 1 Joghurtbecher, 1 Tennisball (je Kind)

**So geht's:**

1. Lege den Tennisball in den Joghurtbecher und nimm den Becher in eine Hand.
2. Wirf den Ball mit dem Becher in die Luft (gerade nach oben) und fang ihn wieder mit deinem Becher auf.

**Differenzierung:**

Handwechsel; einmal hat der Tennisball Kontakt mit dem Boden, bevor er wieder gefangen wird; mit einem Partnerkind (gegenüberstehend) sich gegenseitig einen Tennisball (später beide Tennisbälle) zuwerfen; zwei Joghurtbecher verwenden, in jeder Hand befindet sich einer: Das Kind wirft seinen Tennisball von einem Joghurtbecher mit „großem“ Bogen in den anderen Joghurtbecher; beim Wurf erfolgt eine Drehung auf der Stelle usw.



## Wurfbude: Schulung der koordinativen Fähigkeit – Geschicklichkeit

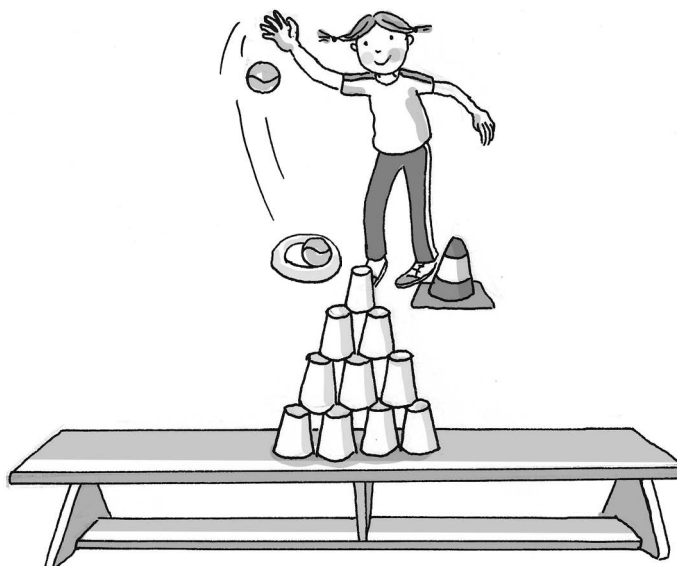
**Material:** 10 Joghurtbecher, 1 Langbank, 2 Tennisbälle (je Kind), 1 Hütchen, 1 Tennisring

### So geht's:

1. Stelle die Joghurtbecher aufeinander. (Dreieck)
2. Stelle dich hinter das Hütchen.
3. Versuche mit zwei Würfeln, die Becher umzuwerfen.
4. Baue den „Turm“ wieder auf und hole deine Bälle.

### Differenzierung:

verschiedene Bälle (Tischtennisball, kleiner Springball, kleine Softbälle, ...), Dosen statt Joghurtbecher, in der Höhe variieren: statt Langbank einen kleinen Kasten oder einen großen Kasten verwenden, Wurfabstand mit Hütchen verkürzen/erweitern; Handwechsel



## Staubsauger: Schulung der koordinativen Fähigkeit – Geschicklichkeit

**Material:** 1 Stab, 1 Tennisring (je Kind)

**So geht's:** Schiebe mit deinem Holzstab den Tennisring durch die Turnhalle. Achte darauf, den Stab auf den aufgezeichneten Linien entlangzuführen.

**Differenzierung:** mit einem Partnerkind (2 Stäbe, 1 Tennisring); zwischen 2 Hütchen laufen und den Stab mit Tennisring schieben, den Abstand zwischen den Hütchen vergrößern, Staffel/Wettbewerb (3–4 Gruppen je nach Klassenstärke)



## Tischtennisballlauf: Schulung der koordinativen Fähigkeit – Geschicklichkeit

**Material:** zwei Hütchen, 1 Esstöffel, 1 Tischtennisball (je Kind/Gruppe bei Übergabe)

### So geht's:

1. Transportiere mit dem Esstöffel den Tischtennisball von einem Hütchen zum anderen Hütchen und wieder zurück.
2. Halte nur den Löffel am Griff mit einer Hand.

**Differenzierung:** einen Teelöffel verwenden; Handwechsel; rückwärts/seitlich laufen; im Freien: anstatt mit einem Löffel und Tischtennisball mit einem mit Wasser vollgefüllten Becher; Abstand zwischen Hütchen verändern; Hürde auf der Strecke einbauen (Seil, Bananenkarton, kleiner Kasten, mehrere Hütchen im Slalom, ...)



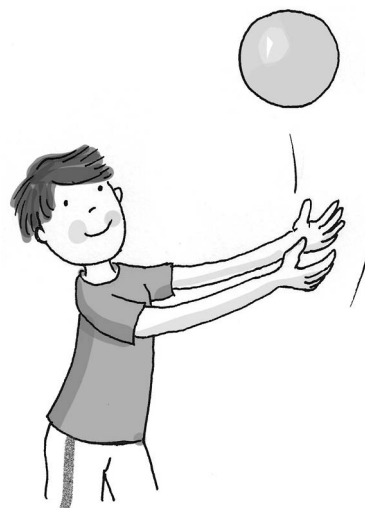
## Ballhochwurf: Schulung der koordinativen Fähigkeit – Geschicklichkeit

**Material:** 1 Gymnastikball (je Kind)

### So geht's:

1. Wirf deinen Ball gerade mit beiden Händen hoch in die Luft.
2. Fange ihn wieder mit beiden Händen auf.

**Differenzierung:** Während der Ball in der Luft ist: Die Kinder sollen in die Hände klatschen, sich einmal drehen oder einen Hampelmann machen; andere Bälle (Softball, Tennisball, ...) verwenden.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Motorik und Körperwahrnehmung im Sportunterricht, Klassen  
1-2*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

