

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sportunterricht - mal anders! Tolle neue Ideen aus der Praxis für die Praxis (alle Altersstufen)

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Sportunterricht – mal anders!

Viele neue Ideen aus der Praxis für die Praxis

3. Digitalauflage 2020

© Kohl-Verlag, Kerpen 2012
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Friedhelm Heitmann
Coverbild: © Sora - fotolia.com
Grafik & Satz: Simone Demler & Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 309

ISBN: 978-3-95513-725-0

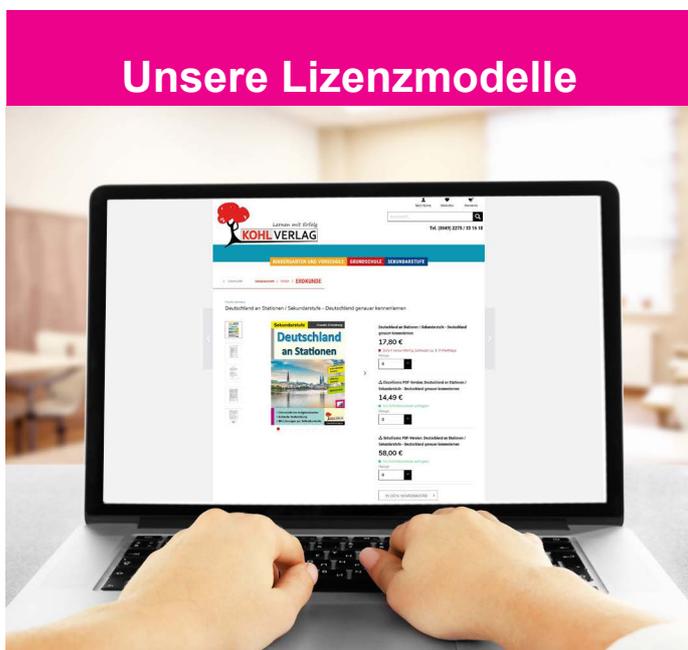
© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	5
1 ABC ... - Gymnastik	6
2 Circuit-Training	8
3 Staffelwettbewerbe	9
4 Keep on running! / Ausdauerlauftests	11
5 Timing-Läufe	13
6 Himmelsrichtungslaufen	14
7 Orientierungslaufen	17
8 Mini-Marathon & Co.	21
9 Laufen, springen, werfen – mal anders	23
10 Let's walk!	24
11 Biathlon – mal anders	25
12 Aerobic	26
13 Cheerleading	27
14 Limbo	28
15 Rope Skipping	29
16 Hula-Hoop	31
17 Berge und Täler	32
18 Tauziehen	34
19 Altgriechische Olympiade	35
20 Olympic Winter Games	37
21 Partner-Olympiade	39
22 Ride a bike	41
23 Radrennen	43
24 Sport für Muskelprotze, Kraftmeier ...	44
25 Sport im Wasser	46
26 Wer wird Ballkönig?	47
27 Juggle with balls!	50
28 Racing	51

Inhalt

	<u>Seite</u>
29 Blitzball	52
30 Unihoc	54
31 Triball	56
32 Mixball	57
33 Völkerball	58
34 Brettball	61
35 Mattenball	62
36 Pushball	63
37 Ultimate Frisbee	65
38 Hallen-Mini-Golf	67
39 Volleyball alternativ	69
40 Boßeln	70
41 Sport von A bis Z – ein Spiel	71
42 Sportturniere	73
43 Fun-Sportfest	75
44 Urkunde	79
45 Fragebogen	80

Bildquellen:

Seite 8:	© Andres Rodriguez - fotolia.com	Seite 46:	© Chad McDermott - fotolia.com
Seite 17:	© lassedesignen - fotolia.com	Seite 47:	© jof - fotolia.com
Seite 24:	© blas - fotolia.com	Seite 48:	© Wanja Jacob - fotolia.com
Seite 26:	© icetastock - fotolia.com	Seite 50:	© Helix2012 - fotolia.com
Seite 27:	© linkova - fotolia.com	Seite 53:	© tribalium81 - fotolia.com
Seite 28:	© micromonkey - fotolia.com	Seite 55:	© http://www.tvdornach.ch
Seite 29:	© Irina Fischer - fotolia.com	Seite 56:	© PRCreativeTeam - fotolia.com
Seite 31:	© Gino Santa Maria - fotolia.com	Seite 59:	© Isleif Heidrikson - fotolia.com
Seite 33:	© http://www.mobilesport.ch	Seite 61:	© Yuri Arcurs - fotolia.com
Seite 34:	© Christos Georghiou - fotolia.com	Seite 62:	© http://www.badischer-handball-verband.de
Seite 36:	© clipart.com	Seite 64:	© AKS - fotolia.com
Seite 39:	© dominicruckert - fotolia.com	Seite 69:	© .shock - fotolia.com
Seite 41:	© oldine2 - fotolia.com	Seite 80:	© premiumdesign, Regor Imperator, artikularis - fotolia.com
Seite 45:	© S.Kobold - fotolia.com		

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

es lebe der Sportunterricht. Für Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene ist Sport bedeutsam. Sport dient unter anderem der Aufrechterhaltung der Gesundheit, unterstützt die geistige Arbeit und fördert die sozialen Beziehungen.

Im vorliegenden Band werden vielfältige Möglichkeiten aufgezeigt, den Sportunterricht zu gestalten. Den Schülerinnen und Schülern wird damit Gelegenheit gegeben, sich abwechslungsreich, spielerisch und/bzw. wettkampforientiert sportlich zu betätigen.

Der präsentierte Band ging aus der Praxis hervor. Die meisten dargebotenen Vorschläge wurden mehrfach in der Schulpraxis erprobt und bewährten sich. Teilweise wurde Bekanntes in den Sportunterricht aufgenommen, bisweilen verändert und Neues hinzugefügt. Die dargebotene Sammlung ist als Anregung zu verstehen. Sie erhebt keinen Anspruch, das gesamte Spektrum des Sportunterrichts zu umfassen und vollständig zu sein. Je nach Erfordernis und Belieben lassen sich die gemachten Vorschläge verändern und/oder erweitern. In der Praxis zeigt sich des Öfteren: Während des Sporttreibens ergeben sich weitere Ideen von selbst.

Zu wünschen ist, dass möglichst viele Schülerinnen und Schüler durch den Sportunterricht oder auf andere Weise eine bzw. mehrere Sportarten finden, zu der bzw. zu denen sie sich hingezogen fühlen, sich damit identifizieren und diese lange im Leben zum Wohle ihrer Gesundheit ausüben.

Zehn Gründe Sport zu treiben:

- Sport ist gut für die Gesundheit, schützt vor Krankheiten.
- Sport aktiviert die Gehirnzellen, fördert das Denken und die Kreativität.
- Sport stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und erweitert die sozialen Kontakte.
- Sport vermittelt vielfältige Erfahrungen und Erlebnisse.
- Sport gibt Gelegenheit, Anerkennung zu finden und Erfolge zu erringen.
- Sport verschafft und steigert das Selbstbewusstsein.
- Sport sorgt für körperliches Wohlbefinden, kann Aggressionen und Stress abbauen.
- Sport bietet Unterhaltung, Abwechslung und Spaß.
- Sport ist eine Möglichkeit, die Freizeit sinnvoll zu gestalten.
- Sport kann dazu beitragen, den Menschen zu erziehen.

Erfolgreiche Unterrichtsstunden wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Friedhelm Heitmann

1 ABC ... – Gymnastik

Gymnastik bereitet auf anschließende Wettkämpfe vor, hält den Körper fit und schützt u.a. vor Verletzungen. Kurzum: Gymnastikübungen sind ein unverzichtbarer Bestandteil im Sport. Überaus zahlreiche und vielfältige gymnastische Übungen gibt es. Zu beachten gilt es jedoch: Längst nicht alle gymnastischen Übungen sind für Kinder und Jugendliche, so manche auch nicht für Erwachsene geeignet und schädlich. Beispiele: „Sit ups“ mit fixierten Beinen, „Bauchwippen“ mit gleichzeitigem Abheben beider Arme und Beine, „Entengang“ ...

Die unten genannten gymnastischen Übungen sind Beispiele für mögliche Übungen im Sportunterricht. Beginnend mit dem Anfangsbuchstaben „A“ und endend mit „Z“ wird jeweils ein Übungsbeispiel erwähnt. Diese Übungen können im Sportunterricht als Orientierung dienen, ja sogar zum Standardprogramm gehören: Sie können mit den Schülern in alphabetischer Reihenfolge (das Alphabet vorwärts bzw. rückwärts) gemacht werden.

Zu den einzelnen Buchstaben des Alphabets lassen sich auch andere Gymnastikübungen finden. Leitfrage des Lehrers im Unterricht: „Welche gymnastische Übung fällt euch mit dem Anfangsbuchstaben ... ein?“ Andere Übungen können auf der Blanks-Vorlage (siehe S. 7) notiert werden. Die Gelegenheit besteht Schülerteams die Aufgabe zu stellen, auf der ausgegebenen Blanks-Vorlage möglichst viele Gymnastikübungen aufzuschreiben, die später vorgemacht werden müssen. Welchem Team fallen die meisten Übungen ein?

Anfangsbuchstaben	Gymnastikübungen
A	Armkreisen
B	Bauchdrehungen (Bauchtanz)
C	Charleston (= Tanz)
D	Dehnen (Beine)
E	Einbeinstand
F	Froschhüpfen
G	Grätschenstellung (linke Hand zur rechten Fußspitze, rechte Hand zur linken)
H	Hüpfen/Hampelmann
I	Inline-Skaten (Simulation)
J	Jogging (auf der Stelle)
K	Kniebeugen
L	Liegestütze
M	Massage (Selbstmassage = Lockerung)
N	Nackenhaltgriff (Kopf nach links und rechts drehen)
O	Orientalischer Sitz (= Fußsohlen gegeneinander drücken)
P	Powackeln
Q	Querhalten der Beine im Sitzen
R	Radfahren (im Liegen)
S	Schulterkreisen
T	Twisten (= Tanz)
U	Unterschenkel berühren (rechte Hand zur linken Wade, linke Hand zur rechten Wade)
V	Vierfüßlergang
W	Wedeln (= Übung der Skigymnastik)
X	X-Stellung der Beine (Stretching)
Y	Yoga-Stellung
Z	Zehengang

Anfangsbuchstaben	Gymnastikübungen
A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	
K	
L	
M	
N	
O	
P	
Q	
R	
S	
T	
U	
V	
W	
X	
Y	
Z	

2 Circuit-Training

Mit Circuit-Training (= Zirkeltraining) ist ein allgemeines Training an verschiedenen Geräten/Stationen gemeint, die meist im Kreis angeordnet sind. Dieses Training dient der Förderung der Kondition, Kraftausdauer, Schnellkraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und/bzw. Geschicklichkeit

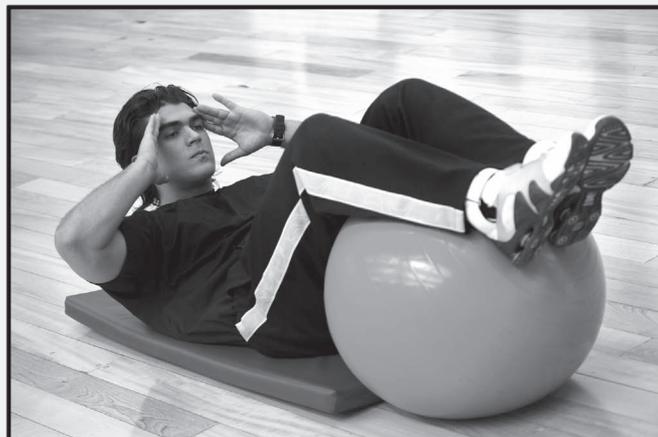
Das Circuit-Training kann z.B. aus folgenden 10 Stationen bestehen:

- Auf- und Absteigen auf einen/von einem Kasten
- Hochstemmen (= „Bankdrücken“) einer Langbank mit den Armen, die auf der einen Seite auf einem aus 5 Teilen bestehenden Kasten aufliegt und übersteht. Demgegenüber ist sie in eine Sprossenwand eingehängt. Das überstehende Ende wird nun gestemmt.
- Laufen um 2 aufgestellte Hütchen herum
- Schwingen am Tau von einem Kasten zu einem anderen Kasten
- Werfen eines Medizinballes gegen eine Wand
- Balancieren auf einer umgedrehten Langbank (= Schwebebank)
- Hockwenden über eine Langbank
- Überspringen und Durchkriechen eines offenen Kastenteils
- Achterkreisen mit einem Ball zwischen den gegrätschten Beinen hindurch
- Strecksprünge: Anschlagen an das Basketballbrett bzw. den Basketballkorb oder eine zuvor festgelegte Höhe, je nach Größe der Teilnehmer

Alternative Stationen:

- Hangeln durch eine Barrengasse
- Klettern an einer Sprossenwand
- Seilspringen
- Springen auf einem Mini-Trampolin
- Rollen vorwärts auf einer Matte
- ...

An jeder Station befinden sich jeweils 1, 2, oder 3 Schüler. Die jeweilige Übung muss eine bestimmte Zeit lang (1, 1 ½ oder 2 Min., je nach Festlegung vor Beginn des Circuit-Trainings) absolviert werden. Nach jeder Übung erfolgt eine kurze Erholungspause (1, 1 ½ oder 2 Min.), danach wechseln die Schüler im Uhrzeigerverlauf zur nächsten Station.

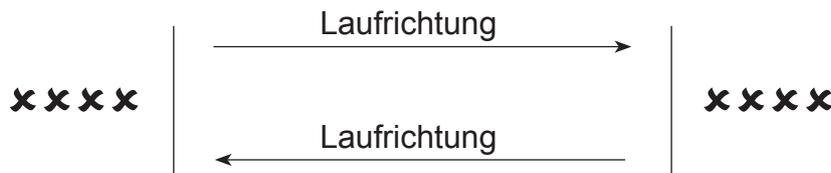


3 Staffelwettbewerbe

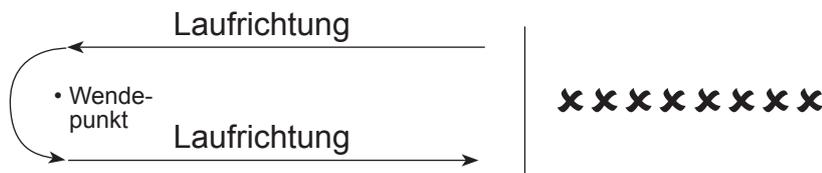
Staffelwettbewerbe fördern die körperliche Fitness, beleben emotional den Sportunterricht, sie sind bei Schülern sehr beliebt.

Drei Grundformen der Staffeln lassen sich organisatorisch unterscheiden:

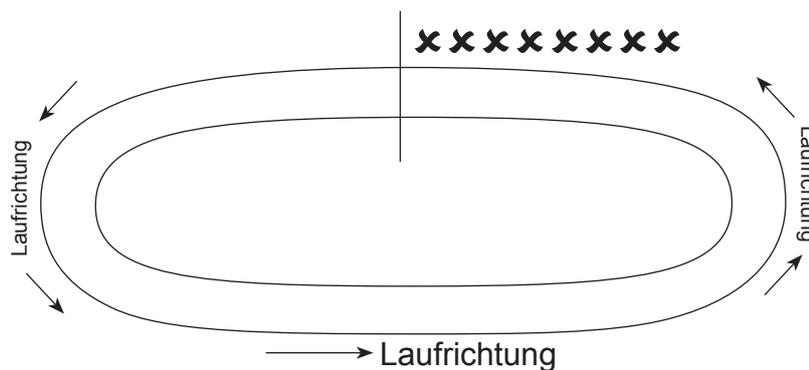
- die Pendelstaffel, d.h., jede Mannschaft ist in zwei Hälften aufgeteilt, gelaufen wird hin und her



- die Umkehrstaffel (= Umlaufstaffel), d.h., ein Wendepunkt muss umlaufen werden



- die Rundstaffel (= Kreisstaffel), d.h. jeweils ist eine runde/ovale Strecke von den Teilnehmern zurückzulegen



Bei Staffelwettbewerben sollten die Mannschaften nicht zu klein und nicht zu groß sein (Vorschlag: 5-10 Teilnehmer je Team).

Staffelwettbewerbe sind in vielfältiger Weise durchführbar, zum Beispiel ...

- **Transportstaffeln**

Mit Gegenständen (z.B. Staffelstab, Ball, Wassereimer, rohes Ei ...), die übergeben werden müssen, wird gelaufen.

- **Dribbelstaffeln**

Mit Bällen (z.B. Fußball, Basketball, Hockeyball, ...) wird gedribbelt.

- **Kettenstaffeln**

Die Mitglieder jedes Teams laufen hintereinander, wobei sie sich an einer Hand anfasseln müssen. Variation: Der erste Läufer legt zunächst allein eine Runde zurück, mit jeder weiteren Runde wird die „Mannschaftskette“ um eine Person verlängert.

- **Gymnastikreifenstaffeln (= „Inselstaffeln“)**

Jeder Läufer hat zwei Gymnastikreifen (= „Inseln“), die er auf dem Boden aus- und umlegen muss. Nur auf den selbst aus- und umgelegten „Inseln“ dürfen sich die Läufer fortbewegen.

- **Nummernstaffeln**

Die Mitglieder jedes Teams werden durchnummeriert. Der Lehrer ruft jeweils eine Nummer auf. Die damit gemeinten Schüler liefern sich einen Wettlauf. Der Sieger des Laufes erhält jeweils einen oder mehrere Punkte. Sieger des Wettbewerbs wird das Team, das insgesamt die meisten Punkte erringt.

Alternative: Jeweils zwei Schüler zeigen unterschiedliche Nummern für ein Team an.

- **Hindernisstafeln**

Im Wettkampf müssen Hindernisse überwunden werden (z.B. Überspringen von Hürden oder Kästen, im Vierfüßlergang über die Holme eines Barrens kriechen, auf einem Schwebebalken balancieren usw.).

- **Turnstaffeln**

Unterwegs sind Turnübungen zu absolvieren, z.B. eine Rolle vorwärts auf einer Bodenmatte, Aufschwung an einem Reck, Rad schlagen ...

- **Tunnelstaffeln**

Die Mitglieder jedes Teams stehen hintereinander und grätschen ihre Beine, sodass ein „Tunnel“ entsteht. Das jeweils hinten stehende Mitglied hat durch den „Tunnel“ zu kriechen bzw. einen Ball durchzurollen.

- **Begegnungsstafeln**

Die Angehörigen jeder Mannschaft laufen zu zweit aufeinander zu, umlaufen sich bzw. übergeben einen Gegenstand und kehren zu ihrem Startplatz zurück.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sportunterricht - mal anders! Tolle neue Ideen aus der Praxis für die Praxis (alle Altersstufen)

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

