

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sportstunden schnell organisieren / Band 1: Hand- & Kleingeräte

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Sportstunden schnell organisieren

Band 1: Hand- & Kleingeräte

3. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2014
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm
Illustrationen: Scott Krausen
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 482

ISBN: 978-3-95686-070-6

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

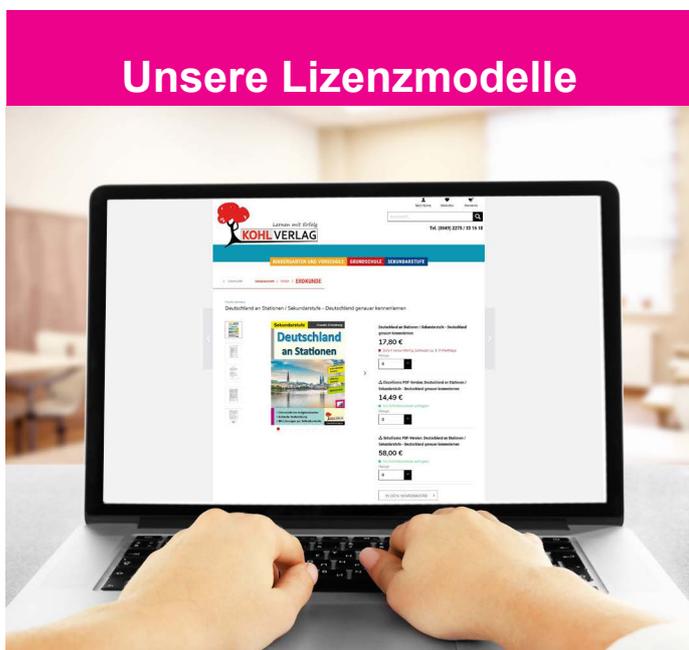
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung 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

Unsere Lizenzmodelle



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. Einführung	6
2. Handgeräte üben eine große Motivation aus	7
3. Handgeräte gehören zur Grundausstattung	8
4. Schulalltag einer Sportlehrkraft	9
5. Sportstunden mit Handgeräten	10
6. Stundenbeispiel mit Zieh- und Rundtau	11 - 13
7. Einzel- & Partnerübungen & Übungen in der Kleingruppe	14 - 82
7.1 Spiel- und Übungsformen mit dem <u>Gymnastikball</u>	14 - 28
<ul style="list-style-type: none">- Prellen des Balles am Ort- Prellen des Balles in der Bewegung- Werfen und Fangen des Balles- Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe- Kombination mit einem anderen Handgerät	
7.2 Spiel- und Übungsformen mit dem <u>Medizinball</u>	29 - 36
<ul style="list-style-type: none">- Übungen mit dem Medizinball am Ort- Übungen mit dem Medizinball in der Bewegung- Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe- Kombination mit einem anderen (Hand-)Gerät	
7.3 Spiel- und Übungsformen mit dem <u>Springseil</u>	37 - 42
<ul style="list-style-type: none">- Balancieren, Steigen, Hüpfen über das Seil und Schwingen des Seils- Seilspringen am Ort- Seilspringen in der Fortbewegung- Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe	
7.4 Spiel- und Übungsformen mit und am <u>Tau</u>	43 - 49
<ul style="list-style-type: none">- Gehen, Hüpfen und Springen am Ort- Gehen, Balancieren, Laufen, Hüpfen, Heben & Tragen in der Fortbewegung- Übungen am Rundtau	
7.5 Spiel- und Übungsformen mit dem <u>Gymnastikreifen</u>	50 - 59
<ul style="list-style-type: none">- Übungen mit dem Reifen am Ort (Balancieren, Hüpfen und Springen)- Rollen des Reifens- Werfen und Fangen- Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe- Kombination mit einem anderen Handgerät	
7.6 Spiel- und Übungsformen mit dem <u>Stab</u>	60 - 69
<ul style="list-style-type: none">- Balancieren des Stabes- Halten und Greifen des Stabes- Werfen und Fangen des Stabes- Rollen und Führen des Stabes- Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe- Kombination mit einem anderen Handgerät	
7.7 Spiel- und Übungsformen mit der <u>Keule</u>	70 - 76
<ul style="list-style-type: none">- Balancieren, Halten und Greifen- Werfen, Fangen und Schwingen mit der Keule- Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe	
7.8 Spiel- und Übungsformen mit dem <u>Markierungskegel</u>	76 - 82
<ul style="list-style-type: none">- Balancieren, Halten, Greifen, Anheben, Umlaufen, Überspringen- Partnerübungen und Übungen in der Kleingruppe- Kombination mit einem anderen Gerät	

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in diesem Buch wird in leicht verständlicher Form veranschaulicht, welche Möglichkeiten der Einsatz von Handgeräten im Sportunterricht bietet und wie man damit schnell Sportstunden organisieren und durchführen kann.

Mit Handgeräten kann man allein üben, in Zusammenarbeit mit dem Partner etwas ausprobieren und manchmal auch in der Kleingruppe gemeinsam Bewegungsaufgaben lösen und damit neue Bewegungserfahrungen machen.

Aufgrund der großen Anzahl der Übungen und ihrer möglichen Variationen beschränken wir uns in diesem Buch auf die „klassischen“ Handgeräte wie Gymnastikball, Medizinball, Springseile, Taue, Gymnastikreifen, Turnstäbe, Turnkeulen und der häufig in den Sporthallen vorhandenen Markierungskegel.

Die folgenden ausgewählten Spiel- und Übungsformen mit dem jeweiligen Handgerät erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, veranschaulichen aber grundsätzlich die vielfältigen Möglichkeiten des Einsatzes von Handgeräten im Sportunterricht. Aus der Vielzahl der Möglichkeiten musste erfahrungsgemäß eine Auswahl getroffen werden. Hilfreich für die Praxis ist sicher auch das komplette „Stundenbeispiel mit Zieh- und Rundtau“.

Damit alle Schüler aktiv mitmachen können, müssen evtl. manche Übungen unter Berücksichtigung des jeweiligen Schülers und/oder der Klasse bzw. der örtlichen Gegebenheiten verändert oder modifiziert werden.

Die Aussagen im Vorspann zu jedem Handgerät: „Was kann man mit Springseilen alles machen“, soll veranschaulichen, dass jedes Handgerät ganz spezifische Bewegungsformen ermöglicht und der Sportlehrkraft Hilfen bietet, ganz bestimmte Übungsschwerpunkte schneller zu finden.

Wichtig: Bei allen Spiel- und Übungsformen immer die Mitschüler im „Auge“ behalten und keinen anderen Schüler behindern. Besondere Vorsicht ist beim Umgang mit den Stäben und Keulen geboten. Geht das eigene Handgerät verloren, wird es unter Beachtung der Mitschüler sofort zurückgeholt und das Üben kann erneut beginnen.

Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung der vielen Anregungen und Ideen wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

.....
*Mit Schülern bzw. Lehrern etc. sind im vorliegenden Band selbstverständlich auch die Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint. Zur besseren Lesbarkeit beschränken wir uns in diesem Band überwiegend auf die männliche Anrede.

Ebenfalls erhältlich:

Weitere Infos unter
www.kohlverlag.de



Band 2: Gleitende und rollende Geräte
Best.-Nr. 11 533

Band 3: Mit Matten, kleinen Kästen und Kastenteilen
Best.-Nr. 11 560

1 Einführung

Mit Handgeräten ...

- ... kann der Sportunterricht abwechslungsreich und bewegungsintensiv gestaltet werden;
- ... können motivierende Bewegungsaufgaben gestellt werden;
- ... sind nur geringe organisatorische Vorbereitungen zu treffen – sofort nach Ausgabe der Handgeräte an die Schüler kann es losgehen!

Durch den Einsatz von Handgeräten werden die sogenannten Grundtätigkeiten (Gehen, Laufen, Steigen, Hüpfen, Springen, Heben, Tragen, Ziehen, Schieben, Werfen, Fangen, Prellen, Balancieren, Stützen, Hängen, Schwingen, Rollen, Wälzen) angewendet, neue Bewegungserfahrungen gesammelt, die koordinativen Fähigkeiten geschult und bei entsprechender Wiederholung auch die konditionellen Fähigkeiten verbessert.

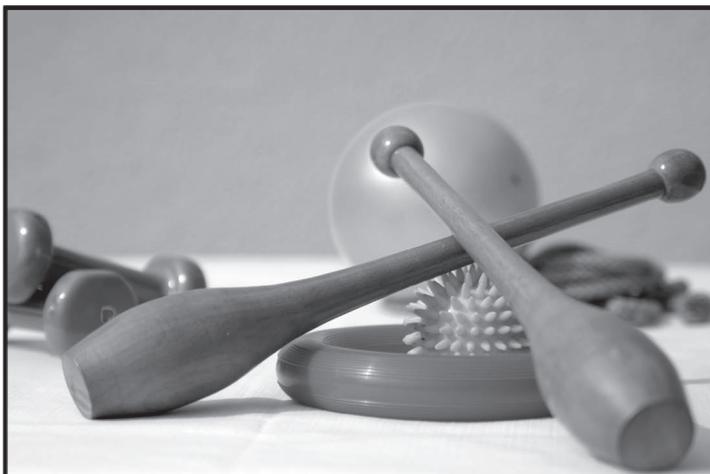
Die im Kerncurriculum für das Fach Sport in der Grundschule (Schuljahrgänge 1-4) genannten mehrdimensionalen Erfahrungen wie ...

... Körpererfahrung – Bewegungserfahrung – Materialerfahrung – Könnenerfahrung – Ausdruckserfahrung – Sozialerfahrung – Gesundheitserfahrung¹ ...

werden durch den Einsatz von Handgeräten ganz besonders angesprochen und geschult.

Die Unterschiedlichkeit der Handgeräte und die damit verbundenen spezifischen Bewegungsformen ermöglichen ganz neue Bewegungserfahrungen.

Außerdem ergeben sich durch das Üben mit dem Handgerät in der Einzelform, mit dem Partner und in der Kleingruppe immer wieder andere interessante und vielfältige Übungs- und andere Sozialformen. Es gibt also ausreichend didaktisch fundierte Gründe, „warum“ man Handgeräte im Unterricht häufig und nicht nur in Ausnahmefällen im Sportunterricht einsetzen sollte.



Wichtig ist, dass die Sportlehrkräfte in jeder Situation im Umgang mit den Handgeräten für neue und individuelle Lösungen offen sind und immer „ihre Schüler“ und deren Bedürfnisse im Auge haben.

¹Niedersächsisches Kultusministerium (2006): Kerncurriculum für die Grundschule, Schuljahrgänge 1-4 Sport, S. 8

2 Handgeräte üben eine große Motivation aus

Jungen und Mädchen kommen in der Regel mit ganz bestimmten Erwartungen in die Sportstunde, zum Beispiel ...

- ... wollen sie sich endlich freier und ungezwungener bewegen;
- ... möchten sie sich anstrengen, etwas leisten und auch körperlich gefordert werden, um ihre Fitness zu verbessern und ganz allgemein „gesund zu bleiben“.

Diesen Bedürfnissen und Erwartungen der Schüler muss auch in der ganz normalen alltäglichen Sportstunde entsprochen werden, das heißt, die Lehrkraft sollte sich „im Fach Sport auskennen“ und Bewegungsangebote methodisch-organisatorisch so aufbereiten, dass alle Schüler aktiv am Sportunterricht „teilhaben“ können.

Handgeräte im Sportunterricht üben eine große Motivation auf die Schüler aus, weil ...

- ... in der Regel jeder Schüler ein Handgerät „in den Händen“ hält und damit „was machen und ausprobieren kann“ (eigene Bewegungsideen);
- ... man damit allein üben, manchmal mit dem Partner oder in der Kleingruppe üben/spielen und gemeinsam zur Lösung der Bewegungsaufgabe beitragen kann;
- ... weil durch die Unterschiedlichkeit der Handgeräte auch immer ganz andere spezifische Bewegungsformen entstehen, die erprobt und angewendet werden können.

3 Handgeräte gehören zur Grundausrüstung

Handgeräte gehören zur Grundausrüstung jeder Turn- und Sporthalle und sind meistens in ausreichender Anzahl vorhanden. In der Regel sollte jeder Schüler bei den Einzelübungen das ausgewählte Handgerät zur Verfügung haben. Bei den Partnerübungen und bei den Übungen bzw. kleinen Spielen werden häufig weniger Handgeräte benötigt.

- **Gymnastikbälle** aus Gummi in den Farben blau, gelb, rot, grün, bunt mit einem Durchmesser von 16 oder 19 cm. Dazu häufig ergänzend Weichschaum-Softbälle und Schaumstoffbälle mit „Elefantenhaut“ beschichtet.
- **Medizinbälle** aus Rindleder (der Klassiker) oder aus Gummi (WV-Medizinball) in den Gewichten von 1 kg bis 3 kg;
- **Springseile** aus Weichfaser an den Enden mit Knoten, Länge von 2,50 bis 2,80 m oder Springseil aus Polypropylen in den Farben blau, rot, gelb, grün (Länge: 3 Meter);
- **Taue** aus Weichfaser für den Innenbereich mit einem Ø von 20, 25, 28 und 30 mm und einer Länge von 10, 12, 14 und 23 m. Je nach Anzahl der Schüler ist eine Länge von mindestens 12 m erforderlich.
- **Gymnastikreifen** aus Holz mit einem Durchmesser von 60 bis 90 cm oder aus Kunststoff in verschiedenen Farben blau, gelb, grün, rot mit einem Durchmesser von 50 bis 80 cm;
- **Turnstäbe** aus Holz in den Längen von 80 bis 100 cm oder aus Kunststoff in den Farben blau, gelb, grün, rot in den Längen von 80 bis 120 cm.
- **Turnkeulen** aus Holz in den Größen 36 bis 40 cm oder Kinder-Gymnastikkeulen in den Farben blau, gelb, grün, rot ca. 35 cm hoch.
- **Markierungskegel** rot leuchtend mit weißen Streifen 230 x 230 x 320 mm oder in den Farben orange, gelb, rot, blau und grün (130 x 130 x 230 mm).

In der Regel gibt es für Lehrer bzw. Fachlehrer heute immer die Möglichkeit der Mitsprache bei der Ausstattung (Ergänzung) mit Geräten in der Sporthalle durch den Schulträger oder bei Neuanschaffungen für den Sportunterricht im Rahmen des Schulbudgets. Es muss dafür gesorgt werden, dass die oben genannten Handgeräte in einer ausreichenden Anzahl (Klassensatz) und in der entsprechenden Größe bzw. Beschaffenheit vorhanden sind.

Beispiel: Grundschüler benötigen kleinere Gymnastikbälle (Ø 16 cm) als Schüler im Sek-I-Bereich (Ø 19 cm). Für Schüler im Primarbereich werden Gymnastikreifen mit einem Ø von 50 bis 60 cm, für Schüler in der Sekundarstufe (Klassenstufen 5-10) werden Gymnastikreifen mit einem Ø von 70 bis 90 cm benötigt.

4 Schulalltag einer Sportlehrkraft

Sportstunden schnell und gut zu organisieren, das wünschen sich die meisten Sportlehrer. Der Schulalltag einer Sportlehrkraft unterscheidet sich im praktischen Ablauf deutlich von dem eines anderen Lehrers, der im normalen Klassenraum seinen Unterricht abhält, weil er ...

- ... häufige Raumwechsel und die damit verbundenen Anmarschwege berücksichtigen und durchführen muss,
- ... mit der Sporttasche schnell zur Sporthalle eilen und sich anschließend umziehen muss;
- ... häufig schon auf dem Weg zur Sportstätte über die Struktur der Sportstunde und eventuell auch über Maßnahmen für besonders schwierige Schüler in dieser Klasse nachdenkt;
- ... oft „bummelnde“ Schüler zum schnelleren Umziehen ermahnen muss, damit die Sportstunde pünktlich beginnen kann und dadurch häufig auch unter Zeitdruck steht;
- ... das Ansprechen der Schüler und die Hinweise zur Stunde nicht in einer starren Sitzordnung vornimmt, sondern meistens in einem lockeren Sitzkreis erfolgt etc..

Die oben genannten Gründe veranschaulichen, dass der Einsatz von Handgeräten im Sportunterricht die Organisation und die Aufsichtspflicht manchmal erleichtern und trotzdem die gesteckten Ziele in pädagogischer und fachlicher Hinsicht erreicht werden können.

5 Sportstunden mit Handgeräten

Wer den Schulalltag kennt und jeden Tag aufs Neue erlebt, weiß, dass der Erfolg von Sportstunden trotz guter Planung und Vorbereitung manchmal von Punkten beeinflusst wird, die nicht vorhersehbar sind, zum Beispiel ...

- ... findet in der anderen Hälfte (einem Drittel) der Sporthalle „Tanzen nach Pop-Musik“ statt. Die Lautstärke der Musik macht es fast unmöglich, methodische Hinweise oder Hilfen zu den Bewegungsabläufen der eigenen Schüler zu geben;
- ... muss man leider feststellen, dass die angedachten Großgeräte, z.B. große Kästen und Weichböden teilweise oder ganz von einer anderen Klasse in Anspruch genommen worden sind. Da hilft auch kein Klagen oder Meckern, die Auswirkungen sind immer gleich: Man muss umdenken und neu planen. Was kann man tun?

Der Einsatz von Handgeräten bietet sich in solchen Fällen besonders an, weil man ohne großen Aufwand mit einem Handgerät eine Sportstunde schnell organisieren und trotzdem die gesetzten Ziele bzw. angestrebten Kompetenzen durch die entsprechende Auswahl von Übungsformen erreichen kann.

Eine sinnvolle Organisation des Sportunterrichts ist nie Selbstzweck, sondern sie verfolgt das Ziel, eine optimale Unterrichtssituation und -atmosphäre zu schaffen. Sie schafft damit die Rahmenbedingungen und sichert die Wirksamkeit aller anderen Unterrichtsmaßnahmen.²

Voraussetzung ist, dass man selbst möglichst viel Eigenerfahrungen mit den genannten Handgeräten gemacht hat und über ein umfang- und abwechslungsreiches Übungsrepertoire verfügt, um den Mädchen und Jungen je nach Zielsetzung neue Bewegungserfahrungen zu ermöglichen, aber auch differenzierende Übungsangebote zu machen.

²Lütgeharm, R.: Sport fachfremd unterrichten / Grundschule (Kohl-Verlag, Best.-Nr. 11 162), S. 24

6 Stundenbeispiel mit Zieh- und Rundtau

Gemeinsam am „langen und runden Tau“ spielen und üben

Ziele:

- Vervollkommen der Grundtätigkeiten Laufen, Hüpfen, Steigen, Springen und Stützen
- Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Schulen von Koordination und Kraftausdauer
- Kräftigen der Arm- und Stützmuskulatur
- Schulen der Orientierungs- und Anpassungsfähigkeit

Geeignet für:

Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr

Benötigte Geräte:

ein langes Ziehtau (das später zu einem Rundtau verknotet wird), 6-8 Markierungskegel

Grundsätzliche Vorüberlegungen

Spiel- und Übungsformen am Tau haben für alle Schüler einen hohen Aufforderungscharakter. Das Üben am Tau ermöglicht allen Schülern meistens zu gleicher Zeit ein intensives und abwechslungsreiches sportliches Tun.

Die Lehrkraft hat eine gute Übersicht (auch wenn sie selbst mitmacht) über die gesamte Klasse.

Hinweise zur Durchführung

Diese Stunde ist schnell zu organisieren, weil das Handgerät „Tau“ im Mittelpunkt steht. In allen drei Stundenteilen werden Spiel- und Übungsformen mit und am Tau durchgeführt. Das Spiel- und Übungsangebot ermöglicht allen Schülern, (auch motorisch leistungsschwächeren, Rollstuhlfahrern und sehbehinderten Kindern) einen gleichberechtigten Einsatz. Je nach den zeitlichen Möglichkeiten, können einige Übungen mehrmals wiederholt werden und/oder auch das Spiel im Schlussteil ausgedehnt werden.

→ 1. Teil (*Erwärmung*)

Das „Tau“ wird an die Grundlinie (Ablauflinie) gebracht und dort abgelegt. Alle Schüler stellen sich an der Grundlinie nebeneinander hinter das „Tau“, nehmen es auf, sodass es sich vor dem Körper (vor dem Bauch) befindet.

- Gemeinsamer Lauf bis zur ersten Linie, das „Tau“ auf die Linie legen, darüber steigen, sich umdrehen und das „Tau“ wieder aufnehmen und zur Grundlinie zurücklaufen. Das „Tau“ auf die Grundlinie legen, darüber steigen und nun gemeinsam zur zweiten Linie laufen usw..

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sportstunden schnell organisieren / Band 1: Hand- & Kleingeräte

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

