

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Einzelstunden Sport / Grundschule*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# Inhalt

	<u>Seite</u>
<b>1. Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>2. Sportunterricht in der Grundschule</b>	<b>7 - 8</b>
<b>3. Jede zweite Sportlehrkraft unterrichtet fachfremd</b>	<b>9 - 11</b>
<b>4. Einzelstunden sind besser als Doppelstunden</b>	<b>12 - 13</b>
<b>5. Qualität und Effektivität von Sportstunden</b>	<b>14 - 16</b>
<b>6. Bewegungszeit in Einzelstunden und Maßnahmen zur Optimierung</b>	<b>17 - 19</b>
<b>7. Hinweise zu den Stundenbildern: Struktur, Ablauf und Durchführung</b>	<b>20 - 23</b>

---

## Literaturempfehlungen

- Ebken, U.: Gütekriterien des Sportunterrichts – in sportpaedagogik-online.de 2003
- Hollmann, W./Hettinger, T.: Sportmedizin. Arbeits- und Trainingsgrundlagen, Stuttgart/ New York 1976, 1980, 1990 1990
- Frey, G./Hildenbrandt E.: Einführung in die Trainingslehre, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1995
- Hoffmann, A.: (2011): Bewegungszeit als Qualitätskriterium des Sportunterrichts, Spectrum der Sportwissenschaften, 23 (1), S. 25 – 51
- Lütgeharm, R.: Grundschule – Sport fachfremd unterrichten, Kohl Verlag Kerpen 2011
- Mellerowicz, H./Meller, W.: Training. Berlin/Heidelberg/New York/Tokio 1972, 1978, 1984.
- Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie 2003
- Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für die Grundschule – Schuljahrgänge 1-4 – Sport
- Wydra, G.: Qualitative und quantitative Aspekte des Sportunterrichts, Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes, Saarbrücken 2008

# Stundenbilder 1 bis 40 in der Übersicht

In der Praxis hat es sich bewährt, die einzelnen Stundenbeispiele Klassen/Jahrgängen zuzuordnen. Diese Zuordnung erfolgte aufgrund der langjährigen Erfahrungswerte des Autors.

Diese Zuordnung ist aber nicht als festes Rezept zu verstehen, da natürlich letztlich immer der Sportlehrer vor Ort entscheiden muss, was für seine Klasse in Frage kommt. Er kennt seine Klasse, weiß um das Leistungsvermögen seiner Schüler und kann einschätzen, ob das Thema, die geforderten Bewegungsaufgaben und die hier vorgeschlagene Organisationsform von den Schülern seiner Klasse zu schaffen ist. So kann es also auch sein, dass eine 1. Klasse ein Thema, das hier für die 2./3. Klasse vorgesehen ist, ohne weiteres lösen kann. Oder umgekehrt ... eine 3. Klasse beschäftigt sich intensiv mit einem Stundenbeispiel, das hier für die 1./2. Klasse vorgesehen ist.

Nr.	Titel/Thema	Klasse	Seite
1	Sammeln neuer Bewegungserfahrungen an einer „schwebenden“ Turnbank	1./2.	23-25
2	Matten als ganz normale Turn- und Sportgeräte	1./2.	26-28
3	Hinauf und herunter an schrägen Ebenen und Kastentreppen	1./2.	29-32
4	Mit Teppichfliesen intensiv und variantenreich üben	1./2.	33-36
5	Kräftigung der Hauptmuskelgruppen an und mit Turnbänken	1./2.	37-40
6	Intensives Üben an 4 Stationen im Oval	1./2.	41-44
7	Spielen und Üben mit Zeitungen	2./3.	45-47
8	Seitenwechsel variantenreich gestalten	2./3.	48-51
9	Abwechslungsreiche Spiel- und Übungsformen mit Pylonen (Markierungskegel)	2./3.	52-54
10	Linienläufe und Kräftigen der Hauptmuskelgruppen mit dem und am Tau	2./3.	55-57
11	Partnerübungen an parallel stehenden Bänken	2./3.	58-61
12	Balancieren und im Gleichgewicht bleiben	2./3.	62-65
13	Mit- und gegeneinander kleine Spiele spielen	2./3.	66-68
14	Abwechslungsreiches Üben an kleinen Kästen und Kastentreppen	2./3.	69-71
15	Mit Bierdeckeln variantenreich üben und spielen	2./3.	72-74
16	Üben von Hockwende und Rolle vorwärts an Turnbänken und Weichboden	2./3.	75-77

Nr.	Titel/Thema	Klasse	Seite
17	Partnerübungen mit Bällen	2./3.	78- 80
18	Vom Hockwenden über Linien zur Hockwende an Turnbänken	2./3.	81- 83
19	Hinauf und herunter an Stegen mit Kasten und Tauen	2./3.	84- 87
20	Stützkraft verbessern und Handstand vorbereiten	2./3.	88- 90
21	Drei Gruppen – drei Spiele in Variationen	2./3.	91- 93
22	Bewegungsaufgaben an waagerechten und senkrechten Matten	2./3.	94- 97
23	Vom Durchlaufen zum ersten Seilspringen	2./3.	98-100
24	Einzel- und Partnerübungen mit Stäben	2./3.	101-103
25	Spielen und kräftigen – eine Sportstunde ohne Geräte	3./4.	104-107
26	Ausdauerschulung an vier Stationen	3./4.	108-110
27	Mit Markierungskegeln und Bällen variantenreich spielen und üben	3./4.	111-113
28	Gruppenaufgaben mit und an Kastenteilen	3./4.	114-117
29	Von Schluss- und Grätschsprüngen zur Grätsche über den Bock	3./4.	118-121
30	In Dreiergruppen mit Stäben spielen und üben	3./4.	122-125
31	Bälle und Stäbe kombiniert anwenden	3./4.	126-128
32	Mit Gymnastikreifen vielseitig und abwechslungsreich üben und spielen	3./4.	129-132
33	Übungen zu dritt mit Medizinbällen	3./4.	133-136
34	Kräftigungsübungen in Vierergruppen an kleinen Kästen	3./4.	137-140
35	Der Ball im Mittelpunkt: werfen und prellen in Variationen	3./4.	141-143
36	Ball und Reifen kombiniert anwenden	3./4.	144-147
37	Von Ganzkörperübungen zur Akrobatik	3./4.	148-151
38	Fitnessstudio Sporthalle – Partnerübungen	3./4.	152-154
39	Stationsbetrieb mit Bällen	3./4.	155-157
40	Turnbänke „über Kopf“ – Sammeln neuer Bewegungserfahrungen	3./4.	158-160

# 1 Vorwort

## Liebe Kolleginnen und Kollegen,

„45 Minuten Sport“ – geht das überhaupt oder ist es vertane Zeit?

Der ganz normale Sportunterricht in der Grundschule findet nach wie vor wie die meisten Pflichtstunden in den anderen Unterrichtsfächern auch in Einzelstunden statt.

Viele Sportlehrkräfte klagen häufig darüber, dass sie sich gehetzt fühlen und unter Zeitdruck leiden, weil von einer 45-minütigen Sportstunde viel Zeit für andere vorbereitende und organisatorische Dinge aufgewendet werden muss.

Aussagen wie „In Einzelstunden kann es ja passieren, dass man kaum Zeit in der Sporthalle verbringt. Besonders Sportarten mit aufwändigen Aufbauten oder Aufwärmarbeit bieten sich nicht an! Auch kognitive Phasen sind fast unmöglich, da sie ja zusätzlich Bewegungszeit klauen ...“, also muss man gut planen und eine gute Organisation haben, um mit einer Lerngruppe eine effektive Einzelstunde durchzuführen.“

Tip: Wenn die Sporthalle sich auf dem Schulgelände befindet, sollte der Sportunterricht in der Grundschule einstündig erfolgen. Die Vorteile von Einzelstunden im Sportunterricht der Grundschule werden in Kapitel 4. – Einzelstunden sind besser als Doppelstunden – ausführlich erklärt und dargestellt.

Natürlich muss man von den zur Verfügung stehenden 45 Minuten erfahrungsgemäß 10 bis 15 Minuten abziehen. Verlustzeiten entstehen dadurch, weil ...

- man sich nach dem Klingeln vor der Sporthalle trifft und dann gemeinsam hineingeht;
- evtl. die Umkleieräume erst durch den Sportlehrer aufgeschlossen werden müssen;
- manche Kinder wenig und andere viel Zeit zum Umziehen und Bereitmachen benötigen;
- sich manchmal der Beginn des Sportunterrichts verzögert, weil auf die säumigen Kinder gewartet werden muss;
- eine Anwesenheitskontrolle durchgeführt wird;
- manchmal „kleine Probleme“ kurz besprochen werden müssen;
- evtl. Disziplinschwierigkeiten erst behoben/besprochen werden müssen;
- manche Schüler ihre Sportsachen vergessen haben etc.;
- Ansagen für die Organisation getroffen werden müssen;
- die vorherige Stunde überzogen worden ist;
- der Sportlehrer oder auch die Schüler nicht immer pünktlich zum Klingeln an der Sporthalle eintreffen, das trifft immer dann besonders zu, wenn es sich um 5 Minuten Pausen handelt.

Von einer 45-minütigen Unterrichtsstunde verbleiben in der Regel nur ca. 24 Minuten als mögliche Nettobewegungszeit (51 %).

Um die verbleibende Zeit effektiv zu nutzen, ist es wichtig und notwendig, dass der Sportlehrer seinen Unterricht sorgfältig plant und auch durchführt. Geräte und benötigte Materialien sind evtl. schon vorher rechtzeitig bereitzustellen. Geräteinsatz und -aufbau sind klar zu strukturieren. Übungsmöglichkeiten und -wege sind so zu organisieren, dass die Bewegungszeiten jedes einzelnen Schülers möglichst ausgedehnt werden.

Natürlich ist es nicht ganz einfach, die o.g. Punkte in einer Einzelstunde zu verwirklichen. Der Sportlehrer muss versuchen, mit viel Erfahrung, fachlicher Kompetenz und pädagogischem Geschick diese Herausforderungen zu meistern. Die Fragen der Mädchen und Jungen, Stunden oder schon am Tag vorher: „Was machen wir im Sport?“ ist die beste Bestätigung.

Dieses Buch nennt Hinweise, gibt Tipps und veranschaulicht mit viel Praxis und kompletten Stundenbildern, wie es möglich ist, auch in Einzelstunden effektiv Sport zu unterrichten und den Mädchen und Jungen einen interessanten und abwechslungsreichen Sportunterricht anzubieten.

Viel Erfolg bei der Umsetzung wünscht Ihnen der Kohl-Verlag und

*Rudi Lütgeharm*

## 2 Sportunterricht in der Grundschule

Am Sportunterricht der Grundschule nehmen prinzipiell alle Mädchen und Jungen im Rahmen der Schulpflicht teil.

Man spricht heute vom Doppelauftrag des Schulsports. Im Hinblick auf den Doppelauftrag ist ein Sportunterricht dann erzieherisch zu nennen, wenn mit ihm sowohl Bewegungsbildung (Erziehung zum Sport) als auch Allgemeinbildung (Erziehung durch Sport) intendiert wird.<sup>1</sup>

- Der Sport in der Schule findet mehrstündig pro Woche mit verpflichtender Teilnahme statt.<sup>2</sup>
- Für den Sportunterricht in der Primarstufe werden einheitlich drei Wochenstunden veranschlagt, die als Einzelstunden angeboten werden sollten.<sup>3</sup>

In den Sportstunden werden die Mädchen und Jungen mit den verschiedenen curricular ausgewiesenen Sport- und Bewegungsangeboten vertraut gemacht, die in Bewegungsfeldern / Erfahrung- und Lernfeldern / Lernbereichen etc. zusammengefasst sind, z.B.

1. Spielen – 2. Turnen und Bewegungskünste – 3. gymnastisch-rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung – 4. Laufen, Springen, Werfen – 5. Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen – 6. Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten – 7. Miteinander kämpfen und Kräfte messen.<sup>4</sup>

Wenn sich die Turn-/Sporthalle auf dem Schulgelände befindet und ohne weite Wege schnell erreicht werden kann, sollte der Sportunterricht immer in Einzelstunden durchgeführt werden – weitere Erläuterungen und wissenschaftliche Erkenntnisse dazu in Kapitel 4: Einzelstunden sind besser als Doppelstunden.

Schüler schätzen ihren Sportunterricht insgesamt sehr positiv ein, wobei das Verbessern der eigenen Leistungsfähigkeit – im Sinne von gesund und fit sein oder werden und das Lernen von neuen Sportarten oder Bewegungsfertigkeiten für die außerschulischen Sportaktivitäten besonders wichtig ist.

In den Augen der Schüler solle der Sportunterricht die „Gesundheit und Fitness fördern“ (88 % wichtig bis sehr wichtig), zur „Verbesserung der sportlichen Leistung“ beitragen (80 %), „Ausgleich zu anderen Fächern schaffen“ und „Fairness im Umgang miteinander“ fördern (je 77 %) und „Neues aus dem Sport zeigen“ (75 %).<sup>5</sup>

Schüler, 4. Klasse: *„Ohne Sport ist man nicht gut in der Schule. Man muss sich austoben können, dann wird mein Kopf freier. Ich fände es gut, wenn es mehr Sport geben würde.“*

<sup>1</sup> Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 13

<sup>2</sup> Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 6

<sup>3</sup> Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 37

<sup>4</sup> Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für die Grundschule – Schuljahrgänge 1-4 – Sport

<sup>5</sup> Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 112

## 2 Sportunterricht in der Grundschule

Schüler, 4. Klasse: *„Die Kinder sind mehr ausgelassen, weil sie toben dürfen. Und laut sprechen dürfen, vielleicht auch mal schreien, wobei das die meisten nicht machen; ich jedenfalls nicht. Wenn wir in Deutsch in der Klasse sitzen, dann merkt man schon, dass die den Sport lieber mögen, weil sie auch was sagen dürfen.“*<sup>6</sup>

Kinder im Grundschulalter sind besonders bewegungs-, risiko- und experimentierfreudig, deshalb müssten gerade in dieser Altersstufe verstärkt fachlich qualifizierte Lehrkräfte den Sportunterricht erteilen.<sup>7</sup>

Laut Sprint-Studie wird der Sportunterricht an Grundschulen aber zu 50 % „fachfremd“ erteilt. Das ist nicht nur bedauerlich, sondern hat auch weitreichende Auswirkungen auf die zukünftige sportlich-motorische Entwicklung dieser Kinder. Gerade in den 3. und 4. Klassen könnten unter fachkundiger Anleitung vielfältige und neue Bewegungserfahrungen vermittelt werden, die wiederum als Grundlage für schwierigere Bewegungsfertigkeiten und andere Sportarten dienen könnten.

Die genannten Punkte machen deutlich, dass der Sportunterricht in der Grundschule ganz besondere und wichtige Aufgaben zu erfüllen hat. Schulleitungen und natürlich die Sportlehrer vor Ort sollten sich diesen Herausforderungen stellen und versuchen, sie möglichst zu erfüllen.

Dieses Buch veranschaulicht die praktische Umsetzung und zeigt konkrete Wege auf, wie Einzelstunden im Schulalltag interessant, abwechslungsreich und intensiv gestaltet werden können.

<sup>6</sup> Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 228

<sup>7</sup> Lütgeharm, R.: Sport fachfremd unterrichten, S. 9

### 3 Jede zweite Sportlehrkraft unterrichtet fachfremd

In den meisten Fällen wird der Sportunterricht an Grundschulen fachfremd erteilt, d.h. es sind keine „Fachleute“ vorhanden, die die vorgesehenen zwei bis drei Sportstunden pro Woche unterrichten können. In der Regel muss dann die Klassenlehrerin oder eine andere Lehrkraft, die „ganz sportlich ist“ und sich für fähig hält und sich „das“ zutraut, den Sportunterricht übernehmen.

Aufgrund des Klassenlehrerprinzips in der Grundschule ist der fachfremd unterrichtende Anteil in dieser Schulform am höchsten, d.h. konkret – es gibt viele Schüler, die im Laufe ihrer vier Grundschuljahre nie von einem ausgebildeten Sportlehrer unterrichtet werden.<sup>1</sup>

**Fazit:** Die Versorgung mit Sportlehrkräften ist eher eine absolute Ausnahmereischeinung. An den Grundschulen unterrichtet im Schnitt jede zweite Sportlehrkraft fachfremd.

**Sport fachfremd zu unterrichten ist das schwerste Fach**, da die Schüler nicht an ihrem festgelegten Platz sitzen, sondern alle in Bewegung sind und sich frei oder mit und an Geräten betätigen.

Sport ist sehr spezifisch und deshalb auch komplex, da neben der fachspezifischen Ebene auch Sicherheitsbestimmungen hinzukommen. Man muss sich damit auskennen, um evtl. Gefahrenmomente richtig einzuschätzen bzw. zu erkennen und sie durch geeignete Maßnahmen abzustellen.

**Die folgenden exemplarisch genannten Beispiele verdeutlichen und konkretisieren die o.g. Punkte**

- Welche **methodische Übungsreihe** ist sinnvoll, um vielen Schülern das Erfolgserlebnis der Grätsche über den Bock zu ermöglichen (Abb. 1-3);



Abb. 1



Abb. 3

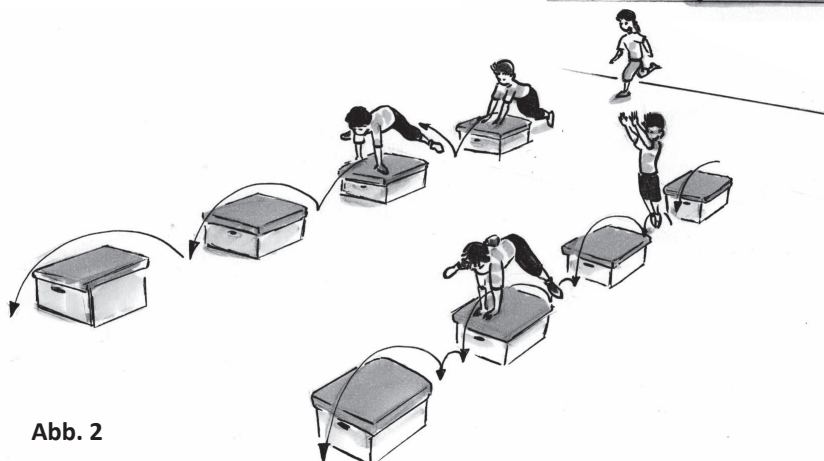


Abb. 2

<sup>1</sup> Sportunterricht in Deutschland – Sprint-Studie S. 39



# Einzelstunden Sport / GS

## 40 Stundenbilder für 45 Minuten

2. Digitalauflage 2019

© Kohl-Verlag, Kerpen 2015  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm  
Umschlagbild: © Matthias Ott - fotolia.com  
Illustrationen: Scott Krausen  
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P11 751**

**ISBN: 978-3-95686-322-6**

# [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de)

© Kohl-Verlag, Kerpen 2015. 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 eingescannt, 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, via Beamer oder Tablet 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 pädagogischen 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.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Einzelstunden Sport / Grundschule*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

