

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Sport in drei Niveaustufen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# Inhalt

	Seite
<b>1. Einführung</b>	<b>4</b>
<b>2. Sportunterricht und Heterogenität im Schulalltag</b>	<b>5 - 6</b>
<b>3. Übersicht der Niveaustufen in der Sportpraxis</b>	<b>7</b>
3.1 Beispiele – Niveaustufen	8
<b>4. Wie lassen sich unterschiedliche Niveaustufen im Sportunterricht umsetzen?</b>	<b>9 - 13</b>
<b>5. Hinweise zum Gebrauch des Buches</b>	<b>14 - 16</b>
<b>6. Grundtätigkeiten und Bewegungserfahrungen</b>	<b>17 - 45</b>
6.1 Stützen und Kräftigen der Arm- und Schultermuskulatur	19 - 22
6.2 Ziehen und Schieben und Kräftigen der Hauptmuskelgruppen	23 - 29
6.3 Heben und Tragen und Kräftigen der Hauptmuskelgruppen	30 - 36
6.4 Hüpfen und Springen und Kräftigen der Bein- und Sprungmuskulatur	37 - 45
<b>7. Koordination – Kondition und Stundenbilder</b>	<b>46 - 68</b>
7.1 Prellen mit Bällen und Schulen koordinativer Fähigkeiten	47 - 49
7.2 Kräftigungsübungen mit differenzierten Aufgabenstellungen	50 - 59
7.3 Stundenbild: Circuittraining für 3 Niveaustufen an 5 Stationen	60 - 64
7.4 Stundenbild: Lernen und Üben der Rolle vorwärts in 3 Niveaustufen	65 - 68
<b>8. Methodische Übungsreihen</b>	<b>69 - 77</b>
8.1 Rolle vorwärts	69 - 71
8.2 Hockwende	71 - 73
8.3 Handstand	74 - 75
8.4 Grätsche über den Bock	76 - 77
<b>9. Kleine Spiele</b>	<b>78 - 87</b>
9.1 Zahlenwettlauf	78 - 80
9.2 Wettwanderball	81 - 82
9.3 Transportstaffel	83 - 84
9.4 Jeder wirft jeden ab	85 - 87

---

## Literatur:

- Heymen N./Leue, W.: Planung von Sportunterricht, Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler 2008
- Heymen N./Leue, W.: Lernen im Sport mit methodischen Reihen, Pädagogischer Verlag Burgbücherei Schneider, Baltmannsweiler 1986
- Lütgeharm, R.: Turnen, Leichtathletik in der Hauptschule, Pohl-Verlag Celle 1982
- Rieling, K.: Gerätübungen, Volk und Wissen Volkseigener Verlag Berlin 1967
- Söll, W.: Sportunterricht – sport unterrichten, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1996
- Tendel, K.: Lehr- und Übungswege für das Gerätturnen, Pohl Verlag Celle 1977

# 1 Einführung

*Die Arbeit des Erziehers gleicht der eines Gärtners, der verschiedene Pflanzen pflegt.  
Eine Pflanze liebt den strahlenden Sonnenschein, die andere den kühlen Schatten;  
die eine liebt das Bachufer, die andere die dürre Bergspitze.  
Die eine gedeiht am besten auf sandigem Boden, die andere im fetten Lehm.  
Jede muss die ihrer Art angemessene Pflege haben,  
anderenfalls bleibt ihre Vollendung unbefriedigend.*

Abbas Effendi, arabischer Schriftgelehrter

Sportunterricht an allgemeinbildenden Schulen mit ganz normalen Klassen ist nicht einfach, weil bei der Ausübung von Bewegung und Sport meistens die unterschiedliche motorische Leistungsfähigkeit bei Schülern sofort sichtbar wird. Im Gegensatz zu den anderen Fächern, wo jeder Schüler auf seinem Platz sitzt und die gestellten Aufgaben in Mathematik oder Deutsch allein und zunächst nicht sichtbar vor den anderen Schülern zu lösen versucht, wird im Sportunterricht eine Schwäche oder auch Stärke sofort erkennbar. Jeder Sportlehrer kennt die Situation, dass die meisten Schüler mit Hilfe einer bewährten methodischen Übungsreihe die Grätsche über den Bock lernen und ausführen können, andere Schüler dagegen schaffen es trotz dieser ausgewählten Übungsreihe nicht und bleiben schon bei den Vorübungen „hängen“, während einige andere Schüler die Grätsche auf Anhieb ausführen und sogar schnell diese Übung auf ein anderes Gerät übertragen, z.B. über den T-Bock springen.

Dieses einfache Beispiel macht deutlich, dass sich der Sportlehrer in der Regel mit drei Gruppierungen (3 Niveaustufen) in der zu unterrichtenden Klasse auseinandersetzen und sich entsprechend darauf vorbereiten muss. Den unterschiedlichen Bedürfnissen und Erwartungen der Schüler muss auch in der ganz normalen alltäglichen Sportstunde entsprochen werden.

Je mehr der Sportlehrer von „Motorik, Bewegung, Spiel und Sport“ versteht – sich im Fach Sport auskennt –, je größer seine Fachkompetenz ist, desto eher werden ihm geeignete methodische und organisatorische Varianten/Lösungsvorschläge einfallen, um den Schülern in den genannten drei Niveaustufen gerecht zu werden. Nur so ist gewährleistet, dass alle Schüler aktiv am Sportunterricht teilhaben können und ihnen Erfolgserlebnisse ermöglicht werden.

Dieses Buch nennt Übungssammlungen, methodische Übungsreihen, spezifische Übungsprogramme, komplette Stundenbilder und kleine Spiele und veranschaulicht, wie den unterschiedlichen Niveaustufen/Gruppierungen in einer Klasse entsprochen werden kann.

Auch „Sport fachfremd“ unterrichtenden Lehrkräften werden viel praktisches Übungsmaterial, Hinweise und Tipps an die Hand gegeben, die sie in die Lage versetzt, den unterschiedlichen 3 Niveaustufen in der jeweiligen Klasse gerecht zu werden und für alle Schüler ein abwechslungsreiches Übungsangebot zu machen.

Viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren und bei der Umsetzung der vielfältigen und differenzierten Bewegungsangebote für 3 Niveaustufen wünschen der Kohl-Verlag und

**Rudi Lütgeharm**

## 2 Sportunterricht und Heterogenität im Schulalltag

Im normalen Sportunterricht gab es nie homogene Gruppen, man konnte und kann auch aktuell immer wieder Bestrebungen beobachten, möglichst homogene Gruppen zu bilden. Der Umgang mit motorisch schwächeren, ängstlichen, übergewichtigen, hyperaktiven, konzentrationsgestörten und gehandicapten (behinderten) aber auch mit besonders leistungsstarken Schülern ist in der Regel der pädagogische Normalfall, mit dem der Sportlehrer vor Ort zurechtkommen muss.

### Heterogenität im Schulalltag zeigt sich u.a. wie folgt ...

#### In einer 1./2. Klasse ...

- gibt es Schüler mit einer Körpergröße von 1,10 m, andere dagegen sind 1,25 m groß und mehr;
- gibt es zarte und sehr schlanke Kinder, aber auch immer mehr übergewichtige Kinder;
- gehen manche Kinder regelmäßig einmal in der Woche zum „Sport“, andere haben kaum Vorerfahrungen im sportmotorischen Bereich;
- sind Schüler mit unterschiedlich ausgeprägten Vorerfahrungen mit den sog. Grundtätigkeiten gehen, laufen, hüpfen, springen, stützen, schwingen, hängen, balancieren, heben, tragen, ziehen, schieben, rollen, wälzen;
- sind Schüler mit unterschiedlich entwickelten konditionellen und koordinativen Voraussetzungen.

#### In einer 3./4. Klasse ...

- gibt es Schüler, die im Stand das Seil schulterbreit tief halten und über das kurzgefasste Seil steigen, erst mit einem Fuß, dann mit dem anderen Fuß, vor- und rückwärts steigen (*Abb. 1*)

oder

- nur in der Dreiergruppe springen können, d.h. zwei Schüler halten mit einer Hand jeweils ein Ende des Seils und schwingen das Seil (evtl. 2 Sprungseile zusammenknoten). Der dritte Schüler steht in der Mitte und hüpfet ca. 5x über das schwingende Seil (sich dem Rhythmus anpassen). (*Abb. 2*)



Abb. 2

## 2 Sportunterricht und Heterogenität im Schulalltag



Abb. 3

- gibt es Schüler, die den Grundsprung mit dem Seil vorwärts mit beiden Füßen (Schlussssprünge) mit und ohne Zwischenhüpfer mehrmals hintereinander ausführen, ohne „hängen“ zu bleiben (Abb 3).
- sind manche Schüler in der Lage, Grundsprünge mit seitlichen Nachstellschritten auszuführen oder die Arme beim Grundsprung zu kreuzen (Abb. 4 und 5).

**Der Sportlehrer muss die unterschiedlichen Niveaustufen berücksichtigen und seinen Sportunterricht so gestalten/organisieren,**

- dass die Zugangsbarrieren/Einstiegsübungen zum Lernen und Üben möglichst gering (tief) gehalten werden, um allen Schülern erste Erfolgserlebnisse zu ermöglichen;
- dass die Schüler aller drei Niveaustufen gleichermaßen gefördert und gefordert werden, d.h. durch entsprechende differenzierte Aufgabenstellungen (Inhalte) seinen Sportunterricht für die Schüler „passend“ machen.

**Wichtig!** Der Sportlehrer muss aufgrund seiner Erfahrung und seiner Kompetenz in der Lage sein, methodische, organisatorische und inhaltliche Modifikationen in der Planung und während des Sportunterrichts durchzuführen, damit die Schüler aller drei Niveaustufen sich gleichermaßen angesprochen fühlen.

*„Gemeinsamer Sportunterricht, aber mit unterschiedlichen bzw. differenzierten Aufgabenstellungen lernen und üben – sich bewegen/belasten.“*

### Anmerkungen

Die Frankfurter Bildungsforscherin Mareike Kunter ist dem Geheimnis guter Pädagogen seit vielen Jahren auf der Spur. Für das Max-Planck-Institut für Bildungsforschung untersuchte sie, welche Lehrerkompetenzen sich im Fach Mathe positiv auf die Unterrichtsqualität auswirken. Entscheidend, so das Ergebnis der Studie, sind das fachdidaktische, also lehrmethodische Wissen. Je mehr eine Lehrkraft darüber weiß, wie Fachinhalte verfügbar gemacht werden können, desto herausfordernder erleben Schüler den Unterricht.<sup>1</sup>

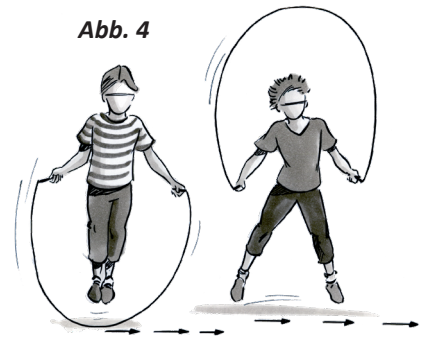


Abb. 4



Abb. 5

<sup>1</sup> Klasse Lehrer – Was Lehrer heute wirklich leisten müssen – Focus 41/11 vom 10. Oktober 2011.

### 3 Übersicht der Niveaustufen in der Sportpraxis

Niveaustufe	Anforderungen	Schüler
<b>Erweiterungsstufe</b> * ** <b>Erweitertes Niveau</b>	Weiterführende Angebote Differenzierung nach „oben“	<b>Ss mit guten motorischen Voraussetzungen, umfangreichen Vorerfahrungen und einer hohen physischen Belastungsfähigkeit</b>
Eine kleine Gruppe von Schülern, die aber schnell die angestrebten Ziele erreichen – „Lernen auf Anhieb“ und dann anspruchsvollere Aufgabenstellungen benötigen, z.B. in Form von Variationen, Aufgaben mit erhöhten Anforderungen, von der Grob- zur Feinform, Einsatz von Zusatzaufgaben, größere Wiederholungszahlen, längere Belastungszeiten usw.		
<b>Basisstufe</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>Mittleres Niveau</b>	Grundanforderungen	<b>Ss mit durchschnittlichen motorischen Voraussetzungen und einer normalen (erwarteten) physischen Belastungsfähigkeit</b>
Meistens die große mittlere Gruppe in der Klasse, die über eine methodische Übungsreihe die jeweilige Bewegungsfertigkeit in der Grobform lernt bzw. mit mittleren Wiederholungszahlen und Belastungszeiten übt.		
<b>Unterstützungsstufe</b> + <b>Grundlegendes Niveau</b>	Leichtere Angebote Differenzierung nach „unten“	<b>Ss mit schwachen motorischen Voraussetzungen und einer geringen physischen Belastungsfähigkeit</b>
Meistens eine kleine Gruppe von Schülern, die aber der besonderen Aufmerksamkeit und Zuwendung des Sportlehrers bedürfen, weil sie ein leichteres (abgestuftes) Angebot benötigen, evtl. auch Unterstützung in Form von Geräthilfen oder personellen Hilfen brauchen und nur mit geringeren Wiederholungszahlen bzw. kürzeren Belastungszeiten üben können.		

**Hinweise:** Erfahrungsgemäß ist der Sportlehrer auf die mittlere Gruppe gut vorbereitet und kann ihr durch methodische und organisatorische Maßnahmen gerecht werden.

Ausgehend von den Inhalten/Aufgaben für die Schüler der

sog. Basisstufe mit dem mittleren Niveau, die über eine methodische Übungsreihe eine neue Bewegungsfertigkeit lernt/übt (Grätsche über den Bock) oder durch spezielle Übungsprogramme/Organisationsformen die konditionellen/koordinativen Voraussetzungen verbessern,

**erfolgen die differenzierenden Maßnahmen**


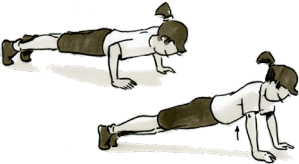

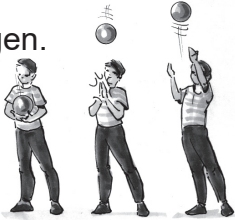







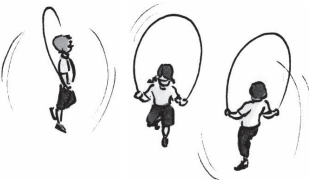
**+** für die Schüler mit schwachen motorischen Voraussetzungen bzw. fehlenden Bewegungserfahrungen

**\*** und die anspruchsvolleren Angebote für die Schüler mit komplexen Vorerfahrungen und guten motorischen Voraussetzungen.



# 3 Übersicht der Niveaustufen in der Sportpraxis

## 3.1 Beispiele – Niveaustufen

Thema / Inhalte Schwerpunkte	Unterstützungsstufe + Grundlegendes Niveau	Basisstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mittleres Niveau	Erweiterungsstufe * Erweitertes Niveau
Anwenden der Grundtätigkeit Stützen und Kräftigen der Arm- und Schultermuskulatur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liegestütz in der Bankstellung</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liegestütz vorlings am Boden</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liegestütz vorlings mit den Füßen auf der Bank oder Liegestütz vorlings mit Anheben eines Beines.</li> </ul> 
Anwenden der Grundtätigkeiten Werfen und Fangen und Schulen koordinativer Fähigkeiten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den Ball hochwerfen, einmal in die Hände klatschen und fangen.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den Ball unter dem angehobenen Bein nach oben werfen, danach das Bein schnell absetzen und den Ball wieder auffangen.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Den Ball hochwerfen, sich einmal um sich selbst drehen und den Ball wieder fangen.</li> </ul> 
Anwenden der Grundtätigkeiten Springen und Kräftigen der Beinmuskulatur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erst mit einem Fuß und dann mit dem anderen Fuß auf die Bank steigen und ebenso wieder hinabsteigen.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schlussprünge auf die Sitzfläche der Bank und wieder zurück auf den Boden springen.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aus der Schlussstellung auf der Bank in den Grätschstand und wieder in den Schlussstand auf die Sitzfläche der Bank springen.</li> </ul> 
Anwenden der Grundtätigkeiten Springen und Schulen koordinativer Fähigkeiten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwei Schüler halten mit einer Hand jeweils ein Ende des Seils und schwingen das Seil (evtl. 2 Seile zusammenknoten). Der dritte Schüler steht in der Mitte und hüpfet ca. 5 bis 10x über das schwingende Seil (sich dem Rhythmus anpassen).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundsprung: Seilspringen vorwärts mit beiden Füßen (Schlussprünge) mit und ohne Zwischenhüpfer.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seilspringen seitwärts mit beiden Füßen oder seitlichen Nachschritten.</li> </ul> 

# Sport in drei Niveaustufen Grundschule

3. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2016  
Alle Rechte vorbehalten.

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

**Bestell-Nr. P11 985**

**ISBN: 978-3-96040-616-7**

© Kohl-Verlag, Kerpen 2021. Alle Rechte vorbehalten.

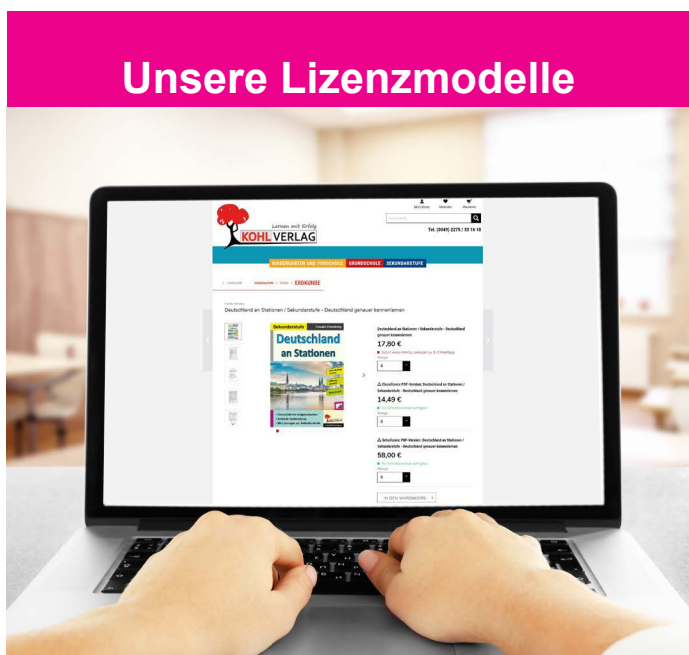
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung 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 2021

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



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Sport in drei Niveaustufen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

