

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Schnupperstunden neue Sportarten 5-7*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



<b>Einführende Worte</b> .....	4
<b>1. Neues</b>	
Discgolf .....	7
Flashmob-Dance .....	12
Fußballgolf .....	17
Jump Bands .....	22
Jumpstyle.....	27
Le Parkour.....	32
Freerunning.....	38
Mountainbiken .....	44
TaiBo .....	47
<b>2. Vergessenes</b>	
Boßeln .....	51
Crossboule .....	57
Gummitwist.....	61
Jonglieren mit Chiffon-Tüchern.....	66
Zweikampfspiele .....	73
<b>3. Abgewandeltes</b>	
Beachhandball.....	81
Beachsoccer.....	84
Beachvolleyball.....	87
Baseball.....	90
Floorball .....	97
Ringtennis.....	100
Touch .....	104

### Schnuppern – Verständnis

Der Begriff des „Schnupperns“ beschreibt in seiner ursprünglichen Herkunftsbedeutung den Vorgang des prüfenden Wahrnehmens von Gerüchen. Im Kontext von Spielen und Bewegungen wird das prüfende Wahrnehmen auf weitere Sinne und Bewegungserfahrungen ausgeweitet. Schnupperstunden im Sportunterricht sind deshalb als Angebot verschiedener, zumeist neuer Bewegungsmöglichkeiten und -erfahrungen zu verstehen. Lehrer und Schüler<sup>1</sup> prüfen diese Angebote in unterschiedlichen Bereichen, zum Beispiel hinsichtlich Motivation, Emotionen, notwendigem vorhandenem Wissen und bekannten oder unbekanntem Bewegungen, um zu entscheiden, ob sie zum Unterricht und den Schülern passen.

Um die Zielsetzung von Schnupperangeboten zu konkretisieren, lohnt sich ein Blick in die Schnupperpraxis von Vereinen und Schulen. Hier sind Schnupperangebote in der Regel kostenlos und sollen zum Kennenlernen und Ausprobieren anregen. Die Teilnehmer werden so an Sportarten und Disziplinen herangeführt, erleben diese aktiv mit, sollen Begeisterung und Leidenschaft entdecken und vor allem Spaß an der Sache haben.

Inhaltlich wird in Schnupperstunden auf die besonders reizvollen Aspekte des speziellen Angebotes hingewiesen: So müssen zum Beispiel bei Le Parkour Hindernisse überwunden, beim Abenteuerturnen Bewegungslandschaften erkundet und beim Flashmob-Dance eine Choreografie eingeübt werden. In Schulen werden an „Tagen der offenen Tür“ diejenigen Bewegungsangebote vorgestellt, die ungewöhnlich, unbekannt und daher reizvoll sind bzw. als Alleinstellungsmerkmal für die Schule gelten können. Im übertragenen Sinn gilt das auch für Schnupperstunden im Sportunterricht. Auch hier besteht die Grundidee darin, eine Bindung zum Sport herzustellen, indem Interesse geweckt und neue Erfahrungen ermöglicht werden.

### Konzeption des Bandes

#### Intentionen der Akteure

Schnupperstunden beschäftigen sich mit Themen, die über die alltägliche Praxis des Sportunterrichts hinausgehen. Lehrer können Schnupperstunden anbieten, weil entweder sie persönlich oder ihre Schüler an einem speziellen Thema interessiert sind oder sich an Neues heranwagen wollen. Ein weiteres wichtiges Auswahlkriterium ist die Verankerung der verschiedenen Schnupperangebote in den Lehrplänen. Da die Vorgaben in den verschiedenen Bundesländern unterschiedlich sind, wird hier auf eine Zuordnung zu speziellen Lern- und Erfahrungsfeldern verzichtet. Der Intention des Lehrers kann also der Wunsch nach einer persönlichen und didaktischen Bereicherung zugrundeliegen, die Intention der Schüler wird meist von einer individuellen Sichtweise, d. h. Interessen und Vorlieben ausgehen.

#### Auswahlkriterien

Angebote, die über die alltägliche Unterrichtspraxis hinausgehen, können neu (im Sinne von Trendsport oder neuen Sportarten), in Vergessenheit geraten (traditionelle oder lokal bedeutsame Inhalte werden wieder aufgenommen) oder auch abgewandelt (bekannte Themen neu interpretiert) sein. Diese Zuordnungen weisen jedoch keine Allgemeingültigkeit auf, da jede Region und Schule ihre eigenen Prioritäten bzw. Profile aufweist. Der Zuordnung der Stunden im Inhaltsverzeichnis liegt unser Verständnis von „Neuem“, „Vergessenem“ und „Abgewandeltem“ zugrunde – sicher gibt es auch abweichende Meinungen dazu, welche Sportart in welche der drei Gruppen gehört.

#### Gestaltungsprinzipien

Der wichtigste Gestaltungsaspekt leitet sich aus der Idee ab, dass Schüler und Lehrer ein Angebot ausprobieren. Das setzt voraus, dass charakteristische Elemente des Schnupperangebotes bereits in der ersten Unterrichtsstunde deutlich werden. In jedem Kapitel wird kurz in die jeweilige Sportart eingeführt und auf die Besonderheiten hingewiesen, die es bei der Umsetzung in der Schule zu beachten gibt. Häufig sind starke Vereinfachungen in den Bereichen **Technik, Taktik und Regelwerk** nötig. **Technische Vereinfachungen**

---

<sup>1</sup> Aufgrund der besseren Lesbarkeit sind in diesem Buch mit Schüler auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.

**chungen** sind auf qualitativer und quantitativer Ebene möglich. Das bedeutet, dass manche Techniken nicht im vollen Umfang zur Anwendung kommen oder dass nur die wichtigsten Techniken zur Anwendung kommen. Teilweise erfolgt auch der völlige Verzicht auf Techniken, wenn diese in 90 Minuten nicht erlernbar sind. Auch **Vereinfachung und Abwandlung der Taktik und des Regelwerkes** sind im schulischen Kontext häufig notwendig und werden im Abschnitt „... in der Schule“ erläutert. Im Anschluss an ein ausführliches Stundenbild finden sich Materialien für Lehrer und Schüler in Form von **Infokästen für Lehrer, Spielkarten, Stationskarten, Aufbauplänen und Arbeitsblättern**. Im Hinblick auf die Materialien wurde darauf geachtet, dass die notwendigen Geräte in einer normalen Sporthallenausstattung zu finden sind. Falls sich Themen längerfristig etablieren sollten, können Anschaffungen für weitere Unterrichtseinheiten auch später getätigt werden. Bei Ausweitung der Themen auf nachfolgende Stunden werden im Abschnitt „**Ausblick auf den weiteren Unterricht**“ Ideen vorgestellt. In diesem Fall werden die beschriebenen Vereinfachungen im Verlauf des Unterrichts nach und nach zurückgenommen.

Um eine bessere Übersichtlichkeit zu gewährleisten, wurden in den Stundenbildern folgende Symbole verwendet:



Das Infozeichen gibt in bestimmten Unterrichtsphasen hilfreiche pädagogische und praktische Tipps.



Das Ausrufezeichen weist auf wichtige Sicherheitsregeln und -vorkehrungen hin.



Das Materialzeichen weist auf die Zusatzmaterialien (Infokästen für Lehrer, Spielkarten, Stationskarten, Aufbaupläne und Arbeitsblätter) im Anhang hin.

## Reflexion

Die Schnupperstunde soll für die Akteure eine Entscheidungshilfe zur weiteren Vertiefung des Unterrichts sein. Zur Prüfung von Angeboten sind entsprechende Reflexionen der Lehrer und Schüler notwendig. Aus Sicht des Lehrers sollten die Ziele der Schnupperstunde und weiterführender Stunden mit den Lehrplänen der Klassenstufen 5–7 abgeglichen werden. Zudem müssen das Material und die räumlichen Bedingungen auf ihre Eignung für den durchgeführten Unterricht reflektiert werden und gegebenenfalls alternative Geräte und Räume verwendet werden. Ebenso sollte in den Blick genommen werden, ob sich das jeweilige Angebot für die Klasse eignet und den Interessen und sportlichen Voraussetzungen der Schüler entspricht. Dies erfolgt zum großen Teil im Vorfeld des Unterrichts, wird aber durch die praktische Umsetzung konkretisiert. Auf der anderen Seite sollten die Schüler auch die Möglichkeit bekommen, den Unterricht in Bezug auf ihre eigene Intention zu reflektieren. Kurzfristig kann es darum gehen, ob es „Spaß“ gemacht hat, längerfristig kann der Erwerb von Kompetenzen oder eine Ausweitung auf die freizeitsportliche Praxis diskutiert werden. In den einzelnen Stundenverläufen sind weitere Vorschläge zu Aspekten der Reflexion zu finden.

## Pädagogische Begründung

Eigentlich könnte man sagen, dass eine pädagogische Begründung für ein Schnupperstunden-Konzept nicht nötig ist. Sportlehrer sind die Experten, wenn es darum geht, Unterrichtsthemen auf ihre pädagogische Bedeutsamkeit für die Schüler zu prüfen. Da sich viele der vorgestellten Unterrichtsentwürfe auf eher untypische Schulsportthemen beziehen, liegt ein Ausgangspunkt für eine pädagogische Begründung im „Neuen“, „Vergessenen“ und „Abgewandelten“. „Untypisch“ sind die Themen im Schulsportkontext, nicht aber für die Sport- und Bewegungskultur. Von dort werden die hier vorgestellten Angebote entnommen, um die Themenvielfalt im Schulsport zu erweitern, wobei die Themen nicht ungeprüft übernommen werden, sondern eine kritische Auseinandersetzung mit ihnen angestrebt wird. Schüler und Lehrer erhalten Einblicke in neue Bewegungsformen, probieren diese aus und erweitern aufgrund ihrer Erfahrungen (die sie außerhalb der Schule vielleicht nicht machen könnten) ihr Bewegungsrepertoire, ihre Interessen und ihre Fähigkeit, Bewegungsvorschläge auf individuelle Bedürfnispassung zu prüfen.

Das „Neue“ wird im Rahmen der Unterrichtsentwürfe an bestehende Rahmenbedingungen der Schulen weitestgehend angepasst (z. B. hinsichtlich der verwendeten Materialien, Dauer, räumlichen Gegebenheiten). Die in nahezu allen Lehrplänen zugrunde gelegten pädagogischen Perspektiven können hier Berücksichtigung finden. So kann die Wahrnehmungsfähigkeit beim Erkunden neuer Geräte (z. B. Boßelkugeln) verbessert werden, im Gummitwist können Bewegungen gestaltet und neue Bewegungsideen entwickelt werden, bei Le Parkour können Schüler Wagnisse sowie ihre Leistungsfähigkeit einschätzen lernen oder beim Kennenlernen neuer Spiele können sie den Sinn von Regeln verstehen und hinterfragen. In jedem Fall kann die Arbeit mit Schnupperangeboten und deren späterer Reflexion die Kompetenz erweitern, angemessene Handlungsentscheidungen zu treffen (prozessbezogene Kompetenzen). Das gilt in Bezug auf die schulsportliche und freizeitsportliche Praxis.

# Discgolf (Gretlies Kruse)

## Hineinschnuppern in Discgolf

Discgolf ist eine Mischung aus Golf und Frisbee®-Spielen, wobei die Spielidee aus der Sportart Golf stammt. Das Spielgerät ist das Frisbee® bzw. eine spezielle Discgolf-Scheibe. Ziel des Spiels Discgolf ist es, nacheinander die Scheibe in Fangkörbe zu bringen sowie die dazwischenliegenden Wegstrecken und Hindernisse durch Würfe mit der Scheibe zu überwinden. Discgolf wird im Freien gespielt, wodurch größere Abstände zwischen den anzusteuern den Fangkörben möglich sind.

## Discgolf in der Schule

In der Regel ist das Frisbee® als Freizeit-Spielobjekt allen Schülern bekannt. Die Verwendung dieses Spielgeräts bringt einen hohen Aufforderungscharakter mit sich, da seine Flugeigenschaften von anderen Wurfgeräten abweichen. Um Verletzungen durch unkontrolliert herumfliegende Scheiben zu vermeiden, sind von Anfang an klare Verhaltensregeln zu befolgen.

In der Schule kann auf die Anschaffung der speziellen Discgolf-Scheiben zunächst verzichtet und auf normale Frisbeescheiben® zurückgegriffen werden. In Abhängigkeit von der Distanz sind zwei unterschiedliche Wurfarten relevant: weite Würfe, um die Wegstrecken zwischen den Zielen zu überwinden, und kürzere, präzise Würfe, um die Scheibe ins Ziel zu bringen. Dabei kann der Rückhandwurf eingeübt werden. Der Schwierigkeitsgrad kann durch Veränderung der Ziele und Distanzen an die Gruppe angepasst werden.

## Umsetzung im Unterricht

### Material

- Sportplatz
- etwa 10–15 Frisbeescheiben® (1 Scheibe für 2 Schüler), 2 Hütchen, 3 Umlaufstangen, 2 Gymnastikreifen, 2 Keulen, natürliche Zielobjekte (z. B. Pfosten eines Fußballtores)
- Stifte, Spielkarten für jedes Team (s. Anhang, S. 11)

### Stundenbild

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	<p><b>Aufwärmen: Gewöhnung an das Frisbee®</b>            Paarweise werden folgende verschiedene Koordinations- und Gewöhnungsübungen mit der Frisbeescheibe® ausgeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler stehen Rücken an Rücken. Die Scheibe wird dreimal um beide Körper herumgegeben.</li> <li>• Die Schüler stehen mit gegrätschten Beinen Rücken an Rücken. Die Scheibe muss durch die Beine und dann über Kopf dreimal die Runde machen.</li> <li>• Zwei Schüler stehen im Abstand von etwa drei Metern auseinander. Ein Schüler wirft die Scheibe knapp über dem Boden, der Partner stoppt sie, indem er mit dem Fuß darauftritt.</li> <li>• Ein Schüler wirft die Scheibe vor dem Körper von unten nach oben, der andere muss sie fangen.</li> <li>• Ein Schüler hält die Scheibe hinter dem Rücken und beschützt diese, der andere muss versuchen, die Scheibe zu berühren.</li> </ul>	<p><b>!</b> Sicherheitsregeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Würfe dürfen nur nach Aufforderung des Lehrers erfolgen.</li> <li>2. Es darf nur geworfen werden, wenn die Wurfbahn frei ist.</li> <li>3. Bei Regelverstößen gibt es Auszeiten.</li> </ol>

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
<b>Hauptteil</b>	<p><b>Distanzwürfe</b> Zunächst demonstriert der Lehrer den Rückhandwurf. Dann verteilen sich die Paare entlang einer Linie in der Hallenmitte. Dabei steht ein Partner direkt an der Linie und der andere hinter ihm. Die jeweils vorne stehenden Schüler versuchen, das Frisbee® möglichst weit zu werfen. Die dahinter stehenden Schüler holen die Scheiben zurück und starten den nächsten Versuch usw.</p>	 Infokasten für Lehrer: Technik des Rückhandwurfs (Backhand) (s. Anhang, S. 10)
	<p><b>Zielwürfe</b> Mithilfe von Umlaufstangen, Reifen, Hütchen etc. werden verschiedene Ziele aus kürzerer Entfernung (3–5 Meter) angesteuert.</p> <p><b>Ideen für Zielwurf-Stationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Hütchen treffen</li> <li>• eine Umlaufstange treffen</li> <li>• in einen Gymnastikreifen treffen</li> <li>• Keulen umwerfen</li> <li>• einen Reifen hinter einem Hütchen treffen</li> <li>• die Scheibe zwischen zwei Umlaufstangen hindurchwerfen</li> <li>• Ziele in der Umgebung treffen: Pfosten des Fußballtores, Bäume, gezeichneter Kreis in der Weitsprungrube etc.</li> </ul>	
	<p><b>Aufbau des Parcours</b> Die Paare bilden nun Gruppen von je 4–6 Schülern. Jede Gruppe baut eine Zielstation auf, die sie nach ihren eigenen Ideen entwickeln kann. Das Ziel sollte so gewählt werden, dass zunächst ein Distanzwurf, danach ein Zielwurf anzuwenden ist. Über die Entfernung zum Ziel und den Schwierigkeitsgrad des Ziels entscheiden die Schüler selbst. Die Ziele können sternförmig um einen Startkreis herum platziert werden, um zu verhindern, dass sich die Wurfbahnen kreuzen. Nach jeder Wurfstation kehren die Gruppen zum Ausgangspunkt zurück.</p>	 Das Ziel sollte mit etwa fünf Würfen erreichbar sein.
	<p><b>Discgolf</b> Jedes Paar bildet ein Team und wirft abwechselnd an den Stationen. Pro Station werfen also 2–3 Zweierteams. An der Station gilt: Alle Teams machen nacheinander ihren ersten Distanzwurf. Dann wirft immer das Team zuerst, dessen Scheibe am weitesten vom Ziel entfernt liegt. Das wird so lange wiederholt, bis alle Teams das Ziel erreicht haben. Die Teams notieren die Anzahl der Würfe, die sie dafür brauchen. Hier kann auch eine gegenseitige Kontrolle erfolgen. Wenn eine Gruppe an einer Station fertig ist, kehrt sie zum Ausgangspunkt zurück und wartet dort, bis alle Teams ihre Station beendet haben. Dann werden die Stationen gewechselt. Gewonnen hat das Team, welches nach allen Stationen in seiner Spielkarte die wenigsten Würfe notiert hat. Die Spieldauer ist abhängig von der Anzahl und dem Schwierigkeitsgrad der Stationen. Ein Spiel sollte etwa 20 Minuten dauern.</p>	 Spielkarte 1: Discgolf (s. Anhang, S. 11), evtl. auf DIN A4 vergrößert kopieren

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
<b>Hauptteil</b>	<p><b>Discgolf mit Handicap</b>            Das Spiel wird mit Handicap wiederholt: Die Teams erhalten Handicaps, d. h. sie bekommen am Start so viele Würfe vorgegeben, wie sie sich vom nächsten Team unterscheiden. Hatte beispielsweise Team 1 im ersten Durchgang 25 Würfe, Team 2 30 Würfe und Team 3 33 Würfe, so beginnt Team 1 mit fünf Würfeln und Team 2 entsprechend mit drei Würfeln. Die jeweiligen Ergebnisse werden in die Spielkarte eingetragen. Das schwächste Team des ersten Durchgangs spielt ohne Handicap.</p>	 <p>Spielkarte 2:            Discgolf mit Handicap            (s. Anhang, S. 11)</p>
<b>Reflexion</b>	<p><b>Rückblick auf die Stunde</b>            In der Reflexion können die verschiedenen Wurfarten (Distanzwurf, Präzisionswurf), der Schwierigkeitsgrad der Stationen oder die Arbeit mit Handicaps besprochen werden.</p>	

## Ausblick auf den weiteren Unterricht zum Discgolf

Weitere Stunden zum Discgolf können dazu genutzt werden, die Technik der Distanz- und Präzisionswürfe zu verbessern und den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Die Schüler erlernen weitere Wurftechniken (Vorhand bzw. Sidearm, Überkopf bzw. Overhead). Ebenso kann ein Parcours mit natürlichen Zielen in Schulnähe entwickelt und durchgeführt werden. Spezielle Discgolf-Scheiben können bei einem Verein ausgeliehen oder für derzeit etwa 30 € pro Scheibensatz erworben werden. Auch der Besuch einer Discgolf-Anlage ist im Rahmen eines Klassenausfluges möglich.

## Literatur

<http://www.flyingangels.ch/Frisbeesport/schulsport/wurftechniken/backhand>  
<http://www.fssport.de/texte/FrisbeeSchule.pdf>

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Schnupperstunden neue Sportarten 5-7*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

