

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Rituale im Sportunterricht der Grundschule*

Das komplette Material finden Sie hier:

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





	<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
---	----------------	----------

	<b>Basisrituale</b>	<b>5</b>
---	---------------------	----------

Organisationsrituale für die Lehrerin	5
Verhaltensregeln	6
Belohnungssystem	6
Leisezeichen	7
Sammelrituale	8

	<b>Rituale in den einzelnen Phasen des Sportunterrichts</b>	<b>10</b>
---	---	-----------

Weg zur Sporthalle	10
Umkleiderituale	10
Betreten der Sporthalle	11
Begrüßung	12
Aufwärmen	14
Aufbau	15
Spiel- und Bewegungsphasen	17
Cool down	20
Reflexion	21
Abschluss	23
Hausaufgabe	26

	<b>Ritualisiertes Zirkeltraining</b>	<b>27</b>
---	--------------------------------------	-----------

Zirkeltraining (Klasse 1/2)	28
Zirkeltraining (Klasse 3/4)	29

	<b>Ritualisiert durch das Jahr</b>	<b>31</b>
---	------------------------------------	-----------

Frühling	31
Sommer	33
Herbst	35
Winter	36

	<b>Kopiervorlagen</b>	<b>38</b>
---	-----------------------	-----------

Elternbrief zum Sportunterricht (KV 1)	38
Regelplakat (KV 2)	39
Belohnungssystem mit Bällen (KV 3)	40
Leiseschild (KV 4)	42
Mittelkreis (KV 5)	43
Wegwächter (KV 6)	44
Getränkestation (KV 7)	45
Schmuckkästchen (KV 8)	46
Einlassschild und Stoppschild (KV 9)	47
Freie Spielzeit (KV 10)	49
Geräteaufbau (KV 11)	50
Stoppschild (KV 12)	51
Nummernkarten (KV 13)	51
Wutecke (KV 14)	54
Satzanfänge zur Reflexion (KV 15)	55
Experte (KV 16)	57
Laufzettel Zirkeltraining Klasse 1/2 (KV 17)	58
Laufzettel Zirkeltraining Klasse 3/4 (KV 18)	59
Stationskarten Zirkeltraining Klasse 1/2 (KV 19)	60
Stationskarten Zirkeltraining Klasse 3/4 (KV 20)	62
Stationskarten Fußballparcours (KV 21)	64
Stationskarten Eltern-Kind-Sportfest (KV 22)	65
Bär auf Nahrungssuche (KV 23)	67
Laufwegekarten (KV 24)	68
Codezettel (KV 25)	70
Stationskarten Winterparcours (KV 26)	71



Rituale sorgen für eine klare Struktur und geben Sicherheit. Deshalb sollte auch ein Großteil unseres Miteinanders in der Schule mithilfe von Ritualen organisiert werden. Doch kosten ihre Einführung und Umsetzung der Lehrerin<sup>1</sup> nicht unglaublich viel Kraft und Energie, die sie stattdessen mit Unterrichtsinhalten füllen könnte? Lohnt sich dieser Aufwand überhaupt?

Wir sagen eindeutig JA!

Rituale sind vor allem beim Sport mit Kindern ein wichtiges Mittel für eine klare Unterrichtsstruktur. Sie helfen den Schülern, sich zu orientieren, fördern die Aufmerksamkeit und geben ihnen Sicherheit. Rituale zum Unterrichtseinstieg, bei Phasenwechseln sowie zum Abschluss fördern einen störungsfreien Unterrichtsverlauf. Sie strukturieren folglich den zeitlichen Ablauf und das räumliche Geschehen und sorgen dafür, dass die zur Verfügung stehende Lern- und Bewegungszeit optimal genutzt werden kann.

Bei der Wahl der einzusetzenden Rituale sollte sich die Lehrerin im Vorfeld gut überlegen, ob sie voll und ganz hinter diesen steht. Je konsequenter die Lehrerin das Ritual anwendet, desto erfolgreicher wird es sich auf die Schüler übertragen.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Passt das Ritual zu meinen Schülern?
- Passt das Ritual zu mir als Lehrerin?
- Passt das Ritual zu meinem geplanten Unterrichtsinhalt?
- Passt das Ritual zu der mir zur Verfügung stehenden Zeit?

Ziel sollte es sein, wenig Unterrichtszeit mit Unruhe und anderen störenden Faktoren zuzubringen, sondern möglichst viel effektive Bewegungszeit zu erreichen.

Damit Rituale erfolgreich aufgebaut und tatsächlich von Ihren Schülern verinnerlicht werden, sollten diese stets gleich oder zumindest wiedererkennbar bleiben. Besonders Sprache, Gestik und Mimik, sowie den nonverbalen Signalen, die genutzt werden um Rituale auszulösen, fallen eine bedeutende Rolle zu.

Diese feststehenden Rahmenbedingungen sind für Kinder besonders wichtig.

Der Band liefert Ihnen dazu eine Vielzahl kreativer Ideen.

Wir wünschen viel Freude mit unseren Ideen für einen ritualisierten Sportunterricht.

*Hannah Gliewe und Kristin Rücker*

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird für die Personengruppe Lehrerin und Lehrer stets die weibliche Form verwendet. Bei der Personengruppe Schülerin und Schüler wird stets die männliche Form gewählt.



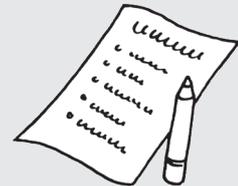
## Organisationsrituale für die Lehrerin

Für den Sportunterricht müssen Sie einige Grundregeln beachten, um die Aufsichts- und Sorgfaltspflicht hinreichend zu erfüllen. An oberster Stelle steht:

**Jeder Schüler muss zu jeder Zeit das Gefühl haben, beaufsichtigt zu sein.**

### Checkliste zur Einhaltung der Aufsichts- und Sorgfaltspflicht

- Betreten Sie die Sporthalle immer als Erste und verlassen Sie diese als Letzte.
- Überprüfen Sie alle Sportgeräte, welche in dieser Stunde zum Einsatz kommen sollen, auf sichtbare Mängel bzw. deren Funktionstüchtigkeit.
- Achten Sie bei Aufbauten darauf, dass die Schüler diese erst nutzen dürfen, wenn sie vollständig aufgebaut und mit eigenen Augen geprüft wurden.
- Positionieren Sie sich immer so, dass sie möglichst die gesamte Gruppe im Blick haben. Halten Sie sich dabei immer an dem Punkt in der Halle auf, von dem die vermutlich größte Gefahr ausgehen könnte.
- Informieren Sie sich vorab über die Notausgänge bzw. die Notrufanlage.
- Haben Sie immer ihr Handy für Notfälle dabei.
- Informieren Sie sich über den Aufbewahrungsort des Verbandskastens und prüfen Sie diesen regelmäßig auf Vollständigkeit.
- Frischen Sie regelmäßig Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auf.



### Elternbrief

Wir empfehlen immer, zum Schuljahresbeginn einen Brief an die Elternschaft herauszugeben. In diesem werden alle wichtigen Informationen bekannt gegeben, sodass ab der ersten Sportstunde ein reibungsloser Ablauf des Unterrichts möglich ist. Wichtige Fragen wie: „Welches Getränk darf mein Kind mitnehmen? Welche Kleidung ist für den Sportunterricht ratsam? Wem melde ich Krankheiten, welche mein Kind beim Sport beeinträchtigen?“ werden darin beantwortet. Verwenden Sie den Vordruck „**Elternbrief zum Sportunterricht**“ (KV 1) dieses Bandes oder passen Sie den Text nach Bedarf an.



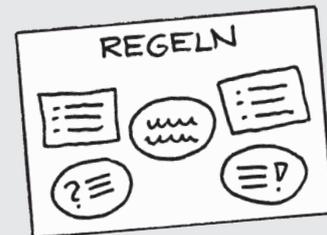


### Verhaltensregeln

Unabhängig davon, in welcher Klassenstufe Sport unterrichtet wird, gibt es einige wichtige Rahmenbedingungen für einen reibungslos ablaufenden Sportunterricht, welche für alle Jahrgangsstufen gelten. Diese betreffen den Weg zur Sporthalle, das Verhalten in der Umkleidekabine, Aufbauregeln oder aber das Signal zum Sammeln im Kreis. Geeignete Rituale werden in den folgenden Kapiteln des Bandes genauer erläutert. Besprechen Sie die Grundregeln – vor allem, wenn Sie das erste Mal in dieser Klasse Sport unterrichten – aber unbedingt schon, bevor Sie die Sporthalle mit den Kindern betreten.

#### Regelplakat

Sie können diese Basisrituale mithilfe des „**Regelplakates**“ (KV 2) beispielsweise gemeinsam mit Ihren Schülern im Klassenzimmer vorbesprechen. So liegt die volle Aufmerksamkeit auf dem visuellen Impuls, ohne dass die Kinder durch unvorhergesehene Ereignisse (auf dem Weg zur Sporthalle, in der Umkleide etc.) abgelenkt sind. Hängen Sie das Plakat an einer sichtbaren Stelle für die Schüler auf und wiederholen Sie die Regeln ständig, vor allem, falls diese einmal missachtet werden. Nur so können sie verinnerlicht und zu selbstverständlichen Ritualen werden.



### Belohnungssystem

Um positives Verhalten gezielt zu verstärken, eignen sich Belohnungssysteme sehr gut. Für ein bestimmtes Verhalten erhalten die Kinder eine entsprechende Belohnung. Dadurch können erwünschte Handlungsweisen gefestigt bzw. unerwünschte Verhaltensweisen unterbunden werden. Mithilfe eines geeigneten Belohnungssystems können Verhaltensweisen in verschiedenen Phasen des Sportunterrichts positiv verstärkt werden können:

- zügiger Gang zur Turnhalle
- leises Umziehen in der Umkleidekabine
- sauberes Hinterlassen der Umkleidekabine
- Reagieren auf die Signale der Lehrerin
- keine Streitereien
- Umsetzung des Fair-Play-Gedankens



### Belohnungssystem mit Bällen

Nutzen Sie das „**Belohnungssystem mit Bällen**“ (KV 3), um die Kinder dazu zu motivieren, sich an vereinbarte Regeln zu halten. Für positives Verhalten erhält die gesamte Klasse einen „Ball“, der auf der Vorlage, die vorab auf DIN-A3-Format kopiert wird, aufgeklebt wird. Klebt eine bestimmte Anzahl von Bällen auf der Vorlage, erhält die Klasse eine Belohnung (z. B. Spiel wünschen).

*Möglichkeit 1:* Suchen Sie pro Sportstunde eine Phase heraus, in der Handlungsbedarf besteht, z. B. das leise Umziehen in der Umkleidekabine. Die Kinder haben hier beispielsweise drei Sportstunden Zeit, um insgesamt drei Bälle für die Vorlage zu sammeln. Jede Stunde wird neu reflektiert, ob ein Ball vergeben werden kann.

*Möglichkeit 2:* Drei bis vier Phasen, welche sich als schwierig für die Klasse herausgestellt haben, werden für die Sportstunde herausgesucht. Die Klasse hat nun die Chance, sich zu bewähren. Werden für alle Phasen Bälle vergeben, so darf sich die Klasse für die kommende Woche ein Auf- bzw. Abwärmenspiel aussuchen.

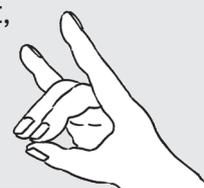


### Leisezeichen

In der weitläufigen Sporthalle auf Antrieb für Ruhe zu sorgen, ist kein einfaches Unterfangen. Da die Stimme bei einer naturgemäß erhöhten Lärmkulisse der Kinder oft nicht ausreicht, macht es Sinn, auf optische Zeichen zurückzugreifen. Führen Sie aus den folgenden Vorschlägen das für Sie passende Rituale vorab ein, sodass die Kinder künftig über deren Bedeutung Bescheid wissen. Einige dieser Zeichen kennen die Kinder möglicherweise schon aus dem Unterricht im Klassenzimmer. Bei regelmäßigem Einsatz genügt ein kurzer Impuls, um schnell für Ruhe zu sorgen.

#### Leisefuchs

Zeigen Sie mit einer Hand das „Leisefuchszeichen“ zum leise werden. Hierbei sind der Zeige- und der kleine Finger abgespreizt, um die Ohren eines Fuchses anzudeuten. Mittel- und Ringfinger werden auf den Daumen gelegt, um die Schnauze des Fuchses darzustellen. Es soll die Kinder zum Mitzeigen des Leisefuchses animieren. Die Kinder wissen, ab jetzt soll zugehört und nicht mehr gesprochen werden.





### Leisezeichen

Die Lehrerin zeigt das „Leisezeichen“ zum Leisewerden. Hierbei ist der Zeigefinger der einen Hand auf den Mund gelegt, die andere Hand streckt sie nach oben.



### Leiseschild

Die Lehrerin hält das „Leiseschild“ (KV 4) hoch, das den Kindern demonstriert, leise zu sein.



### Leiser Reifen

Innerhalb des Sitz- oder Stehkreises wird ein Reifen gedreht. Sobald dieser auf den Boden fällt und ruhig liegt, sollen auch die Kinder ruhig werden und ihre Aufmerksamkeit auf die Lehrerin richten.



## Sammelrituale

Ebenso wie ein vorab festgelegtes Leisezeichen sind auch wiederkehrende Sammelrituale unabdingbar für einen reibungslos ablaufenden Sportunterricht. Egal ob zur Begrüßung, zur Erklärung eines Spiels oder neuen Lehrplaninhalts oder zur Verabschiedung am Ende der Stunde – durch die folgenden ritualisierten Handlungen schaffen Sie es, trotz sicherlich großem Bewegungsdrang Ihrer Schüler und weitläufiger Sporthalle, dass sich die Kinder ohne große Worte schnell und unkompliziert zusammenfinden.

### Mittelkreis

Der Mittelkreis der Sporthalle eignet sich besonders gut für das Zusammenkommen. Die Kinder können dort entlang der Kreislinie einen Sitzkreis bilden. Sie als Lehrerin nehmen ebenfalls im Kreis Platz. So kann jedes Kind Ihre Anweisungen oder Erklärungen gut verstehen und sehen. Nutzen Sie den Sitzkreis zur Begrüßung der Klassen und um den Kindern den Ablauf transparent zu machen. Halten Sie die Bildkarte „Mittelkreis“ (KV 5) hoch, wenn die Kinder sich im Kreis zusammenfinden sollen.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Rituale im Sportunterricht der Grundschule*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

