

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Übungen und Spielideen mit Poolnudeln*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



## I.40

### Grundlegende Bewegungserfahrungen

# Mehr als nur eine Schwimmhilfe – Übungen und Spielideen mit Poolnudeln

Ann-Kathrin Schäfer, St. Katharinen



© RAABE 2021

© galbati/iStock/Getty Images

Sie sind bunt, fordern zum Experimentieren und Spielen auf und können auch außerhalb des Schwimmbeckens ihre Anwendung finden – Poolnudeln. Die vorliegenden Übungen und Bewegungsideen mit und rund um dieses Sportgerät können einzeln, mit Partner und in der Gruppe durchgeführt werden. Und auch sehr gut im Freien sowie auf Distanz zueinander!

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	2 bis 4
<b>Dauer:</b>	ca. 8 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Kämpfen in spielerischer Form erproben, Materialerkundung und -erfahrungen sammeln, das eigene Bewegungsrepertoire erweitern, Bewegung kreativ gestalten
<b>Thematische Bereiche:</b>	Poolnudeln, Spielfähigkeit
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten

---

## Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

In den vorliegenden Unterrichtsideen lernen die Schülerinnen und Schüler die Poolnudel als vielfältig einsetzbares und kreatives Spiel- und Sportgerät kennen. Im Sportunterricht ist zu beobachten, dass Kinder gern Materialien zum Spielen zweckentfremden und in neuen Zusammenhängen ausprobieren. Poolnudeln eignen sich dafür hervorragend. Ziel der Unterrichtseinheit ist, dass die Kinder neue Bewegungserfahrungen sammeln und ihr -repertoire erweitern. Außerdem können sie leicht Erfolgserlebnisse verzeichnen, indem sie erkennen, dass sie sich durch mehrmaliges Wiederholen der Übungen schnell verbessern.

## Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Optimal wäre, wenn jedem Kind eine Poolnudel zur Verfügung stünde. Es reicht aus, in der Mitte halbierte Poolnudeln zu verwenden, sodass nur die Hälfte angeschafft werden muss. (Alternativ können Schaumstoffrohre aus dem Baumarkt bezogen werden, ca. 80 Cent pro Stück.)

Zu Beginn einer jeden Stunde sollten die Verhaltensregeln im Umgang mit den Poolnudeln in Erinnerung gerufen werden und ggf. sollten Sie sich Maßnahmen überlegen, wenn sich einzelne Kinder nicht an die Regeln halten oder gar andere gefährden.

Der Ablauf an den Stationen (ab der zweiten Stunde) ähnelt einem Zirkeltraining: Die Kinder schließen sich in 2er-Teams zusammen und starten an einer beliebigen Station. Ein Kind bewältigt die Aufgabe zuerst, der Partner kann mitzählen und ggf. die Ergebnisse notieren (siehe Laufzettel **M 4**). Nach Ablauf einer zuvor festgelegten Zeit (z. B. 90 Sekunden) ertönt ein Signal und die Partner tauschen an der Station die Rollen. Nach weiteren 90 Sekunden ertönt das Signal erneut und die Paare gehen eine Station weiter.

Für die ersten Stunden kann zunächst eine Auswahl der Übungen getroffen und in den Folgestunden nach und nach ergänzt werden bzw. die Kinder erhalten die Möglichkeit, Übungen aus vorherigen Stunden zu wiederholen, sich zu verbessern und dies auf ihrem Laufzettel zu dokumentieren. Es hat sich bewährt, die Stationen am Anfang der ersten beiden Sportstunden aufzubauen. Danach kennen die Kinder die Stationen und können eine „Patenschaft“ für eine Station übernehmen, indem sie zukünftig immer dieselbe Station auf- und abbauen. Zur Leistungsbewertung kann der Beobachtungsbogen (**M 6**) benutzt werden.

Darüber hinaus bietet sich die Reihe für einen Sportunterricht unter besonderen Bedingungen (Fern-/Wechselunterricht zu Corona-Zeiten) an, da die Übungen auch im Freien, einzelne davon allein (oder mit einer weiteren Person zu Hause) und ohne Körperkontakt – also mit dem nötigen Abstand – durchgeführt werden können.

## Welche weiteren Medien Sie nutzen können

### Beitrag aus Einfach sportlich

- ▶ **Buschkamp, Katharina:** *Wie sich eine Schwimmhilfe an Land schlägt – Fechten mit Poolnudeln (Teil I, Beitrag 23). Einfach sportlich, Ausgabe 23/2018.*

*In dieser Unterrichtseinheit lernen die Kinder verschiedene Techniken und Wettkampfformen des Fechtens mit Poolnudeln kennen. Die Materialien können gut mit den vorliegenden Ideen kombiniert und ergänzt werden.*

# Stundenübersicht

## Legende

SuS: Schülerinnen und Schüler

L: Lehrkraft



Differenzierung/Variationen



Tipps/Hinweise



Sicherheitshinweis

## 1. Stunde

<b>Thema:</b>	Umgang mit der Poolnudel – Materialerfahrungen sammeln	
<b>Einstieg:</b>	L stellt den SuS das Thema im Sitzkreis vor. Gemeinsam werden Regeln zum Umgang mit den Poolnudeln gesammelt (ggf. auf einem Plakat/Flipchart), z. B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sich selbst und andere nicht verletzen.</li> <li>– Der Kopf ist tabu.</li> <li>– Nicht zu fest stoßen oder schlagen.</li> <li>– Fairplay.</li> </ul>	
<b>Aufwärmen:</b>	Die SuS führen ein Aufwärmspiel entweder ohne oder bereits mit Poolnudeln durch (Ideen und Vorschläge siehe M 1).	
<b>M 1</b>	<b>Spielideen mit Poolnudeln</b>	
<b>Hauptteil:</b>	Die SuS bekommen nun Zeit, sich mit dem Spiel- und Sportgerät vertraut zu machen und damit zu experimentieren (entweder einzeln, mit Partner oder zu dritt).	
<b>M 2</b>	<b>Bewegungsideen mit Poolnudeln / Ideen und Vorschläge</b>	
	Ein Kind/Pair macht eine eigene Idee vor, die anderen probieren sie ebenfalls aus.	
<b>Abschluss:</b>	Reflexion im Kreis.	
<b>Benötigt:</b>	1 Poolnudel pro Kind, (Tisch-)Tennisbälle, ggf. Hütchen o. Ä. als Tore, verschiedene Gegenstände (z. B. Luftballons, Säckchen o. Ä.), Farbkarten	

## 2. bis 8. Stunde

<b>Thema:</b>	Übungen und Spiele an Stationen	
<b>Aufwärmen:</b>	Die SuS führen ein Aufwärmspiel durch (siehe ggf. M 1).	
<b>Hauptteil:</b>	L stellt die Übungen an den Stationen vor.	
<b>M 3</b>	<b>Stationskarten</b> / SuS führen die Übungen im Zirkelbetrieb durch.	
<b>M 4</b>	<b>Übungen mit Poolnudeln – Laufzettel</b>	
<b>M 5</b>	<b>Wir erfinden eine eigene Station</b> / SuS notieren ihre Idee auf der Vorlage.	
	Die SuS erhalten Zeit, ihre eigene Idee auszuprobieren und sie ggf. zu verbessern. Anschließend präsentieren sich die SuS gegenseitig ihre Übungen. Es kann eine „Best-of“-Abstimmung stattfinden, bei der die besten 3 (5) Stationen prämiert werden. Diese können in die vorhandene Stationskartensammlung aufgenommen und in weiteren Stunden wiederholt werden.	
<b>Abschluss:</b>	Reflexion und Würdigung der selbst entwickelten Ideen.	
<b>Benötigt:</b>	1 Poolnudel pro Kind, Stifte, weiteres Material siehe Stationskarten	

## M 1 Spielideen mit Poolnudeln

### **Poolnudel-Fangen**

- 1–2 Fänger haben eine Poolnudel und versuchen, die anderen Kinder zu fangen, indem sie sie beim Rennen mit der Poolnudel am Bein/Fuß berühren.
- Kettenfangen mit Poolnudeln.

### **Poolnudel-Hockey**

Es spielen 2 gleich große Teams gegeneinander auf Tore. Die Poolnudeln dienen als Schläger, als Spielball eignet sich ein Tennis- oder Tischtennisball.

### **Poolnudel-Staffel**

Es gibt 2 Gruppen, innerhalb derer die Kinder Paare bilden. Die Paare sollen nun verschiedene Gegenstände (z. B. einen Luftballon, Säckchen usw.) mit 2 Poolnudeln zwischen sich eine bestimmte Strecke balancieren/transportieren. Anschließend werden die Poolnudeln übergeben, bis jedes Gruppenpaar einmal an der Reihe war.

### **Poolnudel-Farbmemory**

Die Kinder laufen mit ihren Poolnudeln durch die Halle. Halten Sie zwischendurch immer wieder 2 Farbkarten hoch. Die Kinder müssen sich nun möglichst schnell in den Farbkombinationen (den Farben ihrer Poolnudel entsprechend) zusammenfinden.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Übungen und Spielideen mit Poolnudeln*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

