

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:



Meine ersten Jahre als Sportlehrer

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
 Grundsätzliches	
Grundlegende pädagogische und didaktische Hinweise	6
Kompetenzorientierter Sportunterricht	7
Handhabung von Sportgeräten	
• Grundlegendes	8
• Auf- und Abbau	8
• Verwendung von Matten	9
• Großgeräte	10
• Kleingeräte	16
Checklisten für den Sportunterricht	
• Sportkleidung und Hygiene	19
• Organisatorisches	20
• Ordnungsrahmen	21
Unterrichtsplanung	
• Überlegungen zur Jahresplanung	22
• Überlegungen zur Sequenzplanung	23
• Überlegungen zur Planung und Durchführung von Unterrichtsstunden	25
Unterrichtsorganisation	
• Aufstellungsformen	27
• Stationsbetrieb und Circuittraining	28
• Methodische Übungsreihe	29
Aufwärmen	
• Grundlegendes zum Aufwärmen	30
• Dehnen, mobilisieren und kräftigen	32
• Dehn- und Mobilisierungsprogramm	32
• Kräftigungsübungen	34
• Dehnen und mobilisieren mit dem Ball	36
• Aufwärmprogramme	38
• Lauf-ABC	39
• Jumpstyle	40
• Körperspannung	41
Entspannen	42
Leistungen im Sportunterricht beurteilen und bewerten	43
 Ballsportarten	
Ballgewöhnung	
• Schulung der koordinativen Fähigkeiten mit dem Fuß	45
• Schulung der koordinativen Fähigkeiten mit der Hand	48
Fußball	
• Dribbling	52
• Schusstechniken	56

Inhaltsverzeichnis

Basketball

- Dribbling 60
- Positionswurf 64

Volleyball

- Unteres Zuspiel (Baggern) 69
- Oberes Zuspiel (Pritschen) 72

Handball

- Passen und Fangen 76
- Schlagwurf 80



Leichtathletik

Sprint 84

Schrittweitsprung 88



Geräteturnen

Bodenturnen

- Rolle vorwärts 94

Bock

- Sprunggrätsche 99

Reck

- Felgaufschwung 104

Schwebebalken

- Kür 109



Gymnastik und Tanz

Aerobic 113

Fitness 116



Highlights

Spiele mit Alltagsmaterialien 120

Orientierungslauf 122



Spieliste

..... 128

Vorwort

Sie sind neu im Sportlehrerberuf? Und fragen sich, wie Sie all den Herausforderungen und Besonderheiten dieses Faches begegnen können?

Mit dem vorliegenden Band möchten wir vor allem Neulingen im Fach Sport eine Hilfestellung geben, wie sie gerade in den ersten Jahren als Sportlehrkraft Fehler vermeiden, zunehmend Routine gewinnen und sicher und professionell Sport unterrichten.

Zu Beginn werden grundlegende Informationen zum Sportunterricht in der Sekundarstufe gegeben und allgemeine Fragen zur Organisation und Durchführung von Sportunterricht geklärt.

Die komplett ausgearbeiteten Stundenbilder geben gerade Neulingen Sicherheit bei der Unterrichtsplanung und -durchführung. Schritt für Schritt werden die Technikelemente der zentralen Sportarten des Lehrplans erarbeitet. Praktische Tipps und Hilfen werden innerhalb der Stundenbilder durch folgende Symbole gekennzeichnet und so entsprechend hervorgehoben:



Das Ausrufezeichen mahnt zu besonderer Vorsicht in dieser Phase des Unterrichts. Es werden zusätzliche Sicherheitshinweise gegeben.



Die Glühbirne bietet hilfreiche Tipps.



Die beiden Männchen zeigen Möglichkeiten der Differenzierung auf.



Die CD kennzeichnet Phasen, in denen sich Musik gut einsetzen lässt.



Der Fußball markiert ein Spiel, das auch unabhängig von dem jeweiligen Stundenbild durchgeführt werden kann.



Das K kennzeichnet Phasen, in denen bewusst kompetenzorientiert gearbeitet wird.

Die Stundenbilder sind jeweils auf eine Doppelstunde ausgelegt und können mit den vorangestellten allgemeinen Aufwärm- und Mobilisationsprogrammen frei kombiniert werden.

Die Spieliste am Ende des Bandes gibt einen Überblick über die in den einzelnen Stundenbildern beschriebenen Spiele.

Die Übungen dieses Bandes sind allesamt auf einem Grundlagenniveau angesiedelt.



Grundlegende pädagogische und didaktische Hinweise

Die Vielfalt an sportlichen Handlungsfeldern für Jugendliche nimmt kontinuierlich zu. Während viele nach wie vor in bestens organisierten Vereinen Sportarten mit immer weiter spezialisierten Disziplinen perfektionieren, steigt parallel die Zahl der frei ausgeübten Trendsportarten stetig. Schon in den 60er und 70er Jahren gab es Diskussionen darüber, inwieweit der Beitrag des (Schul-)Sports die Persönlichkeitsentwicklung beeinflusst (Prohl 2010). Die zentrale Aussage in diesem Zusammenhang ist wohl, dass „Erziehung zum Sport und durch Sport“ (Prohl 2010) die persönliche und soziale Identität fördert (Bleicher / Matros 2014).

Erfahrungen mit dem eigenen Körper und mit Sportgeräten

Es ist nicht Anspruch des Schulsports, die Schüler in möglichst zahlreichen Sportarten auszubilden. Vielmehr soll die Neugier und Lust am Sport geweckt werden, um die Schüler so auch über den Sportunterricht hinaus langfristig an Sport zu binden. Erfahrungen mit dem eigenen Körper und mit Sportgeräten werden bewusst thematisiert und nehmen in der Schule – im Gegensatz zum Sport in Vereinen – einen beachtlichen Stellenwert ein.

Veränderte Rolle der Lehrkraft im Sportunterricht

Nach dem heutigen Verständnis von Sportunterricht soll die Lehrkraft in erster Linie Arrangements und Aufgabenstellungen anbieten (Kuhn 2014). Es gilt vor allem, die Neugier auf Bewegung beim Schüler zu wecken, Bewegungen zu erproben und auf individuellem Niveau zu optimieren. Das Ausmaß der Weiterentwicklung spezieller Fertigkeiten hängt von den individuellen Voraussetzungen ab. Gerade im Sportunterricht ist es demnach entscheidend, Defizite und Stärken beim Schüler bewusst wahrzunehmen und die Lernangebote gezielt auf den individuellen Bedarf des einzelnen Schülers abzustimmen.

Darüber hinaus sollen die allgemeinen Entwicklungsaufgaben des Jugendalters (Hurrelmann 2009) einen gewissen Stellenwert einnehmen. Der Schüler kann in keinem anderen Fach so ausgeprägt soziale Kompetenzen erweitern und ein eigenes Normen- und Wertesystem aufbauen. Somit sollte gerade dieser Aspekt im Unterrichtsalltag gefördert werden.

Gewinnt der Lehrer in anderen Fächern mit zunehmender Berufserfahrung an Routine, zeigt sich im Fach Sport oft eine andere Entwicklung. Nimmt die praktische Leistungsfähigkeit des Sportlehrers mit zunehmendem Alter ab, kann dies durchaus belastend sein. In diesem Fall empfiehlt es sich, versierte Schüler als Bewegungsvorbilder einzusetzen.

Schülerhandeln im Sportunterricht

Eine aktive Teilnahme des Schülers ist im Sportunterricht unabdingbar. Nur durch physische Leistungsbereitschaft eröffnet sich dem Schüler die Möglichkeit, seine Kompetenzen zu erweitern.

Bei Spielen im Mit- und Gegeneinander sind soziale Abläufe erkennbar, die zu einer ganzheitlichen Entwicklung bei Jugendlichen führen. Andererseits können gruppendynamische Prozesse auch den Sportunterricht gefährden, sobald einzelne Schüler eine aktive Mitarbeit verweigern. Hier ist wichtig, dass der Lehrer dies frühzeitig erkennt und interveniert. Ebenso sollte der Lehrer Schüler, die ein gewisses Angstempfinden im Sportunterricht zeigen, bewusst wahrnehmen und entsprechend sensibel betreuen.

Literatur

- Bleicher, A. / Matros, P. (2014): Moderner Sportunterricht in Stundenbildern. 2. Auflage, Auer Verlag, Augsburg
- Hurrelmann, K. (2009): Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. 10. Auflage, Juventa, Weinheim
- Kuhn, P. (2014): Sport – Didaktik für die Grundschule. 1. Auflage, Cornelsen, Berlin
- Prohl, R. (2010): Grundriss der Sportpädagogik. 3. Auflage, Limpert, Wibelsheim



Kompetenzorientierter Sportunterricht

Prozessorientierte Kompetenzen: Leisten, Gestalten, Spielen

Der langfristige Kompetenzerwerb im Fach Sport wird durch Prozesse generiert, die parallel zu inhaltsbezogenen Kompetenzen mithilfe von Gegenstandsbereichen – oft auch als Lernbereiche definiert – erreicht werden sollen. Die Kompetenzbereiche Leisten, Gestalten und Spielen subsumieren sämtliche Aktivitäten, die es den Schülern ermöglichen, eigene Kompetenzen zu erweitern.

- **Leisten:** Die Schüler sollen ihre Fähigkeiten zeigen, ausdrücken und zu anderen in Bezug setzen können. Sie sollen lernen, erzielte Leistungen im Zusammenhang mit den gegebenen Anforderungen, mit den eigenen Voraussetzungen sowie den Umweltvoraussetzungen zu beurteilen.
- **Gestalten:** Möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen geben den Schülern die Möglichkeit, das Gestalten weiterzuentwickeln, Bewegungsmöglichkeiten werden kreativ eingesetzt und individuell gestaltet. Der Fokus des Kompetenzerwerbs soll hier vor allem auf die Bereiche Kreativität, Individualität und Variabilität gelegt werden.
- **Spielen:** Beim Spielen sollen die Schüler erfahren, wovon Sportspiele abhängig sind. Sie sollen lernen, die eigentliche Spielidee, eventuelle Anpassungen oder Änderungen der Spielregeln je nach Voraussetzungen der Mitspieler und vorhandener Spielräume einzuschätzen.

Bei der Umsetzung der prozessbezogenen Kompetenzen Leisten, Gestalten, Spielen sollen zudem das bewusste Wahrnehmen, Analysieren und Bewerten der sportlichen Betätigung sukzessive beim Schüler weiterentwickelt werden. Entsprechend erweitert der Schüler Stück für Stück seine Entscheidungen. Er stimmt sein sportliches Handeln darauf ab. In einzelnen Phasen der Sportstunde sind in Abhängigkeit von der Sportart das Kooperieren, Kommunizieren sowie Präsentieren wichtig, um auch die kognitive Verarbeitung beim Schüler zu fördern.

Überprüfung des Kompetenzerwerbs

Um den Kompetenzerwerb überprüfen zu können, sollten je nach Schwerpunkt der Sportstunde Unterrichtsphasen eingeplant werden, in denen die Schüler **Aktivitäten** – auch Outcomes genannt – ausüben, die die Kompetenzentwicklung für die Lehrkraft wahrnehmbar und somit überprüfbar machen.

Beispiel

Feststellbare Kompetenz im Fußball: Der Schüler kann erklären, wo er den Ball am Fuß treffen muss, wenn er einen Innenseitstoß durchführt. Er führt den Innenseitstoß daraufhin technisch richtig aus.

Überprüfung: Der Schüler kann dies entweder mithilfe einer Skizze oder am eigenen Fuß zeigen. Er führt die Technik praktisch am Ball aus.

Da diese Technik, wie viele andere Technikelemente auch, sehr komplex ist, sollte der Lehrer hierbei genau auf die Einzelheiten achten, z. B. wie die einzelnen Phasen (Ausholen, Balltreffpunkt, Ausschwingen) beschrieben bzw. ausgeführt werden. Hat der Schüler Schwierigkeiten bei der Aktivität, sollte der Lehrer entsprechende Differenzierungen bzw. methodische Veränderungen vornehmen, um dadurch den Kompetenzerwerb beim Schüler zu optimieren.

Somit kann nicht länger davon gesprochen werden, dass der Lehrer gewisse Fähigkeiten bei den Schülern schult. Er stellt vielmehr Lernarrangements bzw. Aufgaben zur Verfügung, die den Schülern helfen, ihre Kompetenzen weiterzuentwickeln (Kuhn 2014).

Im Sinne eines guten Sportunterrichts ist es unumgänglich, dass der Lehrer den Schülern als Bewegungsvorbild dient. Kann die Lehrkraft dies nicht (mehr) gewährleisten, können stellvertretend versierte Schüler als Bewegungsvorbilder oder alternativ Videos, Bildfolgen oder Gelenkpuppen eingesetzt werden. In jedem Fall aber sollte der Lehrer das theoretische Wissen besitzen, um die Schüler bei ihren Aktivitäten (Outcomes) unterstützen und korrigieren zu können.



Handhabung von Sportgeräten

Grundlegendes

In einer Sporthalle gibt es in der Regel mehrere Geräteräume, in denen sämtliche Großgeräte, die nicht fest in der Sporthalle installiert sind, untergebracht werden. Zudem werden hier Ballwägen eingestellt, Kleingeräte werden in Schränken verstaut.

Die Geräteräume dürfen nur in Begleitung der Lehrkraft betreten werden. Ein eigenständiger Aufenthalt in den Geräteräumen ist den Schülern aus Sicherheitsgründen zu untersagen.



Einige Sportgeräte sind in der Halle fest installiert und können bei Gebrauch elektrisch oder manuell abgesenkt oder verschoben werden (z. B. Taue, Ringe, Sprossenwände, Basketballkörbe).

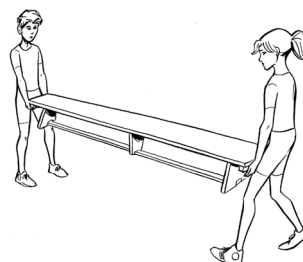
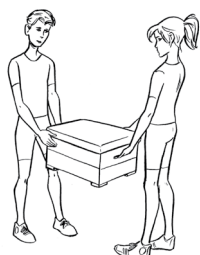
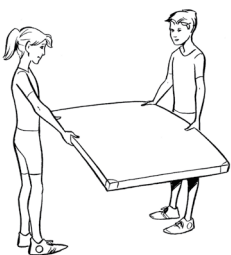
Diese Großgeräte müssen immer durch die Lehrkraft selbst oder zumindest in ihrem Beisein justiert werden. Anschließend sollte noch einmal genau geprüft werden, ob die Geräte entsprechend verankert sind (z. B. ob die Halterungen eingerastet sind).

Besondere Vorsicht ist bei der Verwendung von Handball- und Fußballtoren geboten. Diese sollten immer gegen Umkippen gesichert sein (z. B. durch einen Bolzen im Boden).

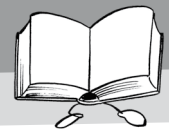


Auf- und Abbau

Zahlreiche der im Unterricht benötigten Kleingeräte sowie einzelne Großgeräte können eigenverantwortlich von den Schülern auf- und abgebaut werden. Hierbei ist vor allem darauf zu achten, dass die einzelnen Geräte richtig getragen bzw. transportiert werden, um Verletzungen aber auch Schäden an den Geräten zu vermeiden.



Nach dem Aufbau sollte der Lehrer überprüfen, ob alle Geräte den Sicherheitsvorkehrungen entsprechend aufgebaut wurden. Nach dem Abbau kontrolliert die Lehrkraft, ob die Geräte ordentlich im Geräteraum verstaut sind.



Verwendung von Matten

Im Sportunterricht werden 3 verschiedene Mattenarten verwendet.

Alle Matten sollten grundsätzlich nicht geknickt werden, da sonst im Matteninneren Risse entstehen, die die Stabilität der Matte beeinträchtigen.



Klassische Turnmatte

Sie dient zur Absicherung aller Großgeräte und wird beim Bodenturnen verwendet.

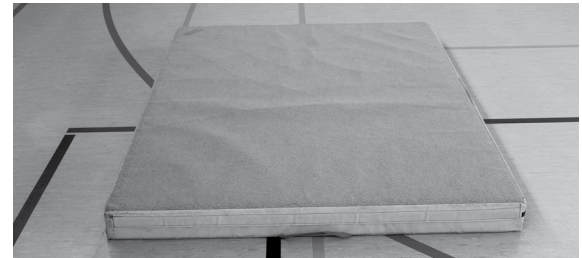
Die Turnmatte sollte von mindestens 2 Schülern getragen werden.



Niedersprungmatte

Sie dient zur Absicherung von Großgeräten und wird für Sprünge, bei denen die Schüler auf den Füßen landen, verwendet. Eine Seite der Niedersprungmatte ist mit Filz beschichtet. Diese wird bei Sprüngen als Aufsprungfläche genutzt.

Die Niedersprungmatte sollte von mindestens 4 Schülern getragen werden.



Weichbodenmatte

Diese Matte wird für Sprünge, bei denen die Schüler mit dem ganzen Körper landen, verwendet, jedoch nicht für Landungen auf den Füßen. Eine der beiden Seiten ist meist stärker haftend und sollte deshalb als Unterseite genutzt werden, um den Bodenkontakt zu intensivieren.

Die Weichbodenmatte sollte von mindestens 4 Schülern getragen werden.



Kombi- oder Wendematte

Diese Matte ist auf der einen Seite als Weichboden-, auf der anderen Seite als Niedersprungmatte verwendbar.



Großgeräte

Großgeräte gehören zur Grundausstattung einer jeden Sporthalle. Sie sind meist in den Geräteräumen verstaut. Einzelne Teile der Großgeräte können auch fest in der Sporthalle installiert sein.

Trotz des etwas aufwendigeren Aufbaus sollten Neulinge im Sportlehrerberuf nicht davor zurückschrecken, Großgeräte einzusetzen. Es ist jedoch sinnvoll, sich im Voraus über die Handhabung der jeweiligen Geräte zu informieren, da es eine Vielzahl unterschiedlicher Systeme gibt, die, abhängig vom Hersteller, unterschiedlich zu bedienen sind.

Werden Großgeräte verwendet, muss der Lehrer zunächst eventuelle Gefahrenquellen eruieren und diese entsprechend absichern oder den Aufbau abändern.



Großer Kasten

Ein großer Kasten besteht aus dem Fahrwerk, dem Kastenunterteil, meist 3 Kastenteilen und einem mit Leder überzogenen Kastenoberteil. Durch das Herausnehmen einzelner Kastenteile kann die Höhe verändert werden.

Die einzelnen Kastenteile sind nicht grundsätzlich miteinander kompatibel. Dies ist abhängig von Hersteller und Baujahr. Meist befindet sich an einer Seite der Kastenteile eine Markierung, die die richtige Reihenfolge der Zusammensetzung eines kompletten Kastensets anzeigt.

Je nach Hersteller lassen sich die großen Kästen auf unterschiedliche Weise fahrbereit einstellen bzw. in einen festen Stand bringen.

- **Hebel an der Längsseite:** An der Längsseite des Kastens befindet sich ein Loch, in das ein Hebel gesteckt wird. Drückt man den Hebel mit dem Fuß nach unten, hebt sich der Kasten und lässt sich fahren. Der Hebel wird im Anschluss wieder entfernt (Stolpergefahr!).



- **Hebel an der kurzen Seite:** An der kurzen Seite des Kastens befindet sich ein Hebel, der sich herauschieben lässt. Diesen Hebel drückt man mit dem Fuß nach unten, der Kasten hebt sich und lässt sich fahren. Der Hebel wird im Anschluss wieder hineingeschoben (Stolpergefahr!).





- **Kasten ohne Hebel:** Der Kasten wird an den beiden Griffen am Kastenunterteil ein wenig hochgehoben, dabei fällt die Reifenachse nach unten. Es ist etwas Geschick notwendig, da die Achse einrasten muss.

Auf keinen Fall darf versucht werden, die Räder manuell mit den Händen unter dem Kasten auszufahren.



Der Kasten muss vor der Benutzung abgesenkt und damit gesichert werden (Wegrollen!).



Barren

Es gibt 2 unterschiedliche Barrensysteme:

- **Barren, die im Hallenboden verankert werden:** Die im Hallenboden vorhandenen Öffnungen werden mithilfe eines Saugnapfes freigelegt. Die beiden Holme des Barrens werden einzeln in die Öffnung gestellt. Dabei ist darauf zu achten, dass das Zäpfchen des Holms in die Aussparung der Bodenöffnung einspringt. Anschließend muss der Holm noch durch eine Drehbewegung justiert werden. Drückt man abschließend den Griff nach unten, ist der Holm befestigt.
- **Komplette Barrensysteme:** Diese sind fahrbar und können durch die Lockerung der 4 Hebel am Fuß des Barrens – die fahrbereite Position wird meist mit der Farbe Rot gekennzeichnet – in die Halle geschoben werden. Anschließend müssen die Hebel wieder zurück in die Ausgangsposition gebracht werden. Damit erhält der Barren wieder einen festen Stand und ist gesichert.



fahrbare Position



gesicherte Position

Um die Holme in der Höhe zu verstellen, muss der Hebelgriff an den beiden Seiten gelockert werden. Möchte man die Holme höher einstellen, genügt es, den Holm an beiden Enden gleichmäßig nach oben zu schieben. Um den Holm abzusenken, muss das Zäpfchen, das sich unterhalb des Hebelgriffs befindet, gedrückt werden. Solange das Zäpfchen gedrückt bleibt, können die Holme gleichmäßig abgesenkt werden. Drückt man den Hebelgriff wieder nach unten, ist der Holm gesichert.

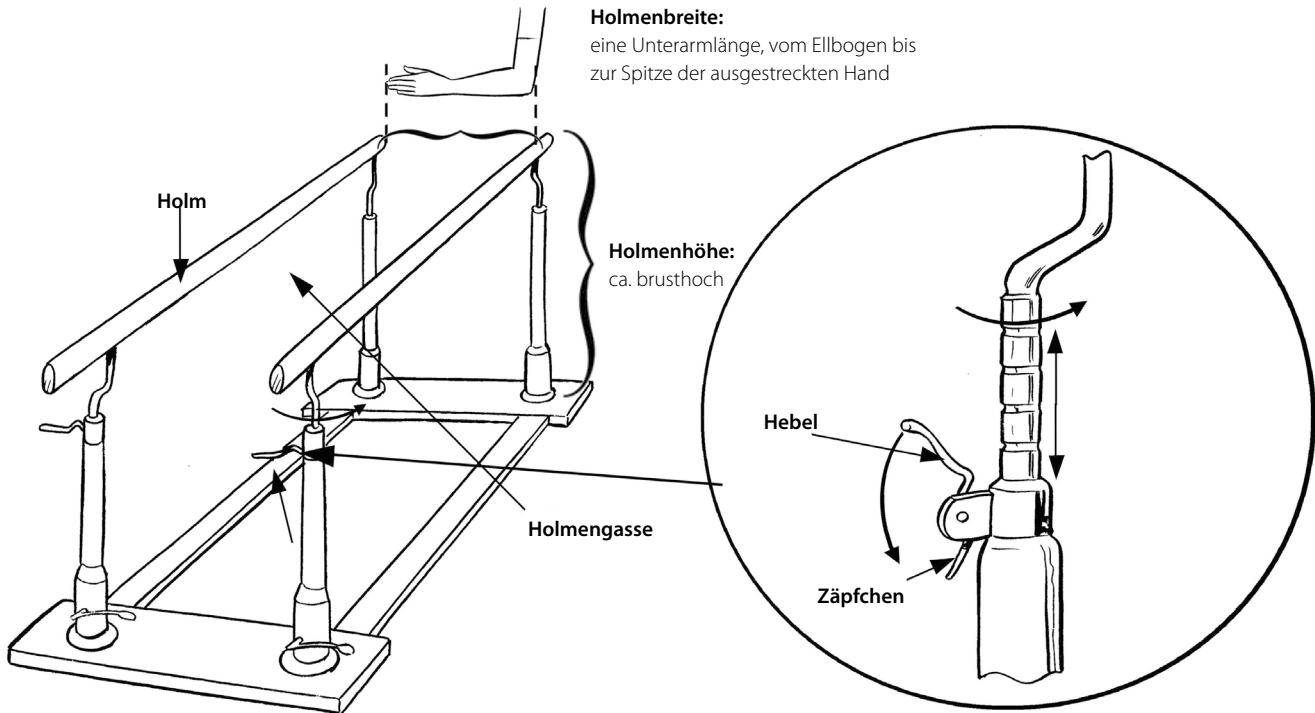
Für Anfänger sollten die Holme etwa brusthoch sein.



Möchte man den Abstand der Holme verstellen, sind ebenfalls die Hebelgriffe zu lockern. Anschließend kann der Abstand direkt unter dem Holm durch Drehen am Übergang vom Holz zum Metall verändert werden. Um Verletzungen zu vermeiden, sollte das gekrümmte Metall immer leicht nach innen zeigen. Passt der Abstand, werden die Hebelgriffe wieder befestigt.



Als optimaler Abstand gilt eine Unterarmlänge, vom Ellbogen bis zur Spitze der ausgestreckten Hand. Die Schüler sollten ihre Schultern noch auf die Holme legen können.



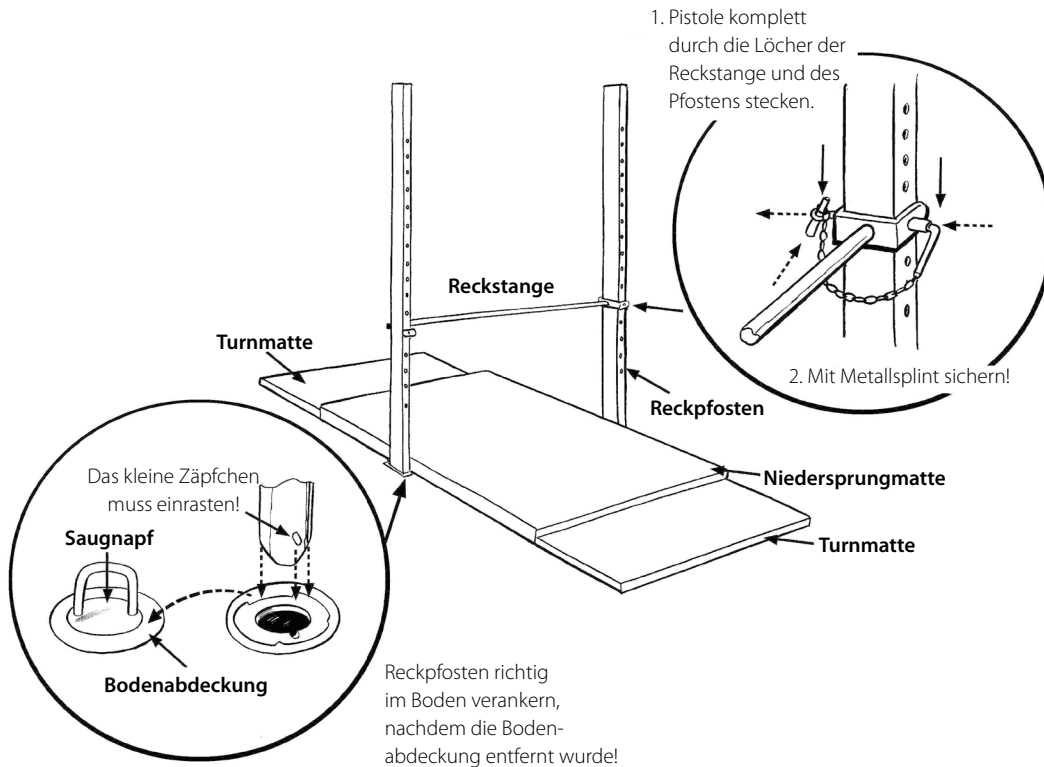
Schwebebalken

Der Schwebebalken ist das größte Sportgerät. Er wird mithilfe von Rollbrettern in die Halle gefahren. Diese werden anschließend entfernt, um einen sicheren Stand des Schwebebalkens zu gewährleisten.



Reck

Ein Reck besteht aus 2 Pfosten und einer Reckstange. Die Reckpfosten sind entweder im Hallenboden eingelassen und können, nachdem die Bodenabdeckung mithilfe eines Saugnapfes entfernt wurde, herausgezogen werden oder sie werden im Geräteraum aufbewahrt und dann einzeln in die Bodenöffnungen gestellt. Dabei ist darauf zu achten, dass das kleine Zäpfchen unten am Pfosten jeweils einrastet. Nur dann sind die Pfosten entsprechend verankert. Anschließend kann die Reckstange mit Splinten, den sogenannten „Pistolen“, an beiden Pfosten in gleicher Höhe befestigt werden. Die Pistolen werden komplett durch die Löcher der Reckstange und der Pfosten geschoben (oder gedreht) und anschließend mit einem kleinen Metallsplint gesichert.

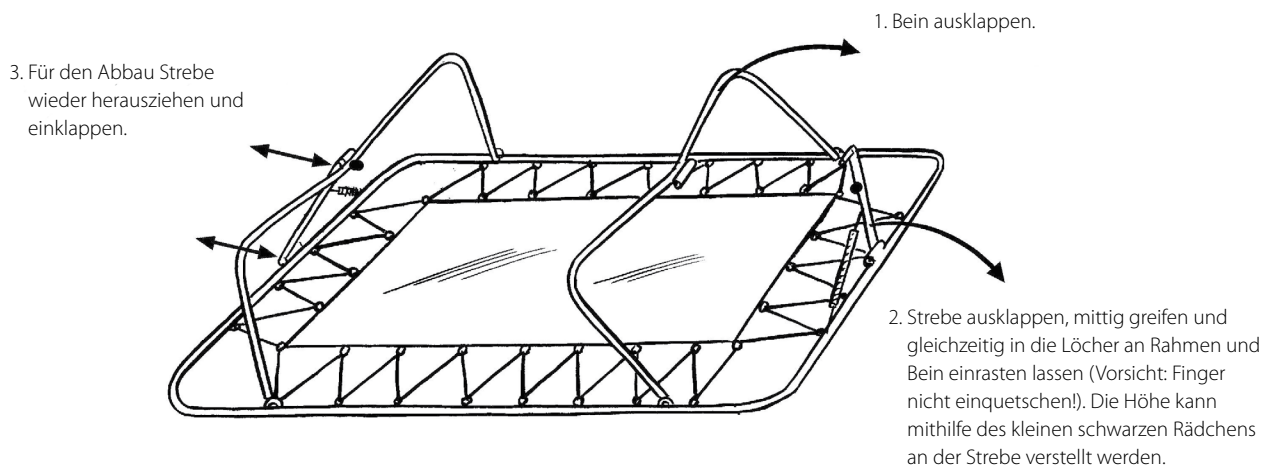


Minitrampolin

Minitrampoline sollten stets abgebaut im Geräteraum aufbewahrt werden, da sie für Schüler einen sehr hohen Aufforderungscharakter haben und schnell ohne Erlaubnis und entsprechende Sicherheitsvorkehrungen getestet werden.



Zum Aufbau wird das Minitrampolin auf die Sprungfläche gelegt. Anschließend werden beide Beine hochgeklappt. Für jedes Bein gibt es eine Strebe, die an einer Feder angebracht ist. Diese Strebe wird sowohl an der Sprungfläche als auch am Bein eingehängt. Hierbei ist darauf zu achten, dass die Strebe nicht verkantet. Gelegentlich sollte auch kontrolliert werden, ob das Sprungtuch noch genügend Spannung besitzt, um ein Durchschlagen auf den harten Hallenboden zu vermeiden.





Werden Minitrampoline im Unterricht eingesetzt, muss mit den Schülern im Vorfeld das richtige Abspringen geübt werden. Die Schüler müssen mit beiden Beinen aus dem Trampolin abspringen und die Sprungfläche möglichst mittig, meist durch ein Kreuz gekennzeichnet, treffen.

Reutherbrett

Das Reutherbrett ist ein federndes Sprungbrett, das für einfache Absprünge geeignet ist und so für sämtliche Sprünge am Kasten und Bock verwendet wird.

Das richtige Abspringen muss, wie auch beim Minitrampolin, speziell geübt werden. Die Schüler müssen zwingend mit beiden Beinen abspringen. Auf den meisten Brettern ist der Punkt, an dem die größtmögliche Katapultwirkung erzielt wird, mit einem Punkt oder Kreuz entsprechend gekennzeichnet.

Der Abstand des Reutherbretts zum Turngerät sollte jeweils an die Leistungsfähigkeit der Schüler angepasst werden (flüssiger Bewegungsablauf!).



Ringe

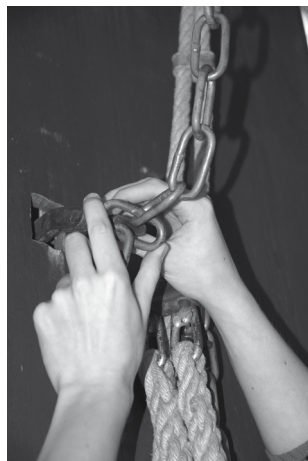
Die Ringe sind an der Decke der Turnhalle befestigt. Sie werden zunächst entsichert, dann mit einer langen Stange auf die gewünschte Höhe heruntergezogen und schließlich mithilfe der Vorrichtung an der Hallenwand fixiert. Diese Vorrichtung kann unterschiedlich gestaltet sein.

Für gewöhnlich wird das Kettenglied waagrecht über einen Splint gezogen. Anschließend wird der Hebel umgelegt und die Ringe sind gesichert.

Moderne Ringanlagen funktionieren über ein Hebelsystem. Werden die Hebel nach oben geklappt und gedrückt, kann man das Seil herausziehen und die Ringe bis auf die gewünschte Höhe herunterlassen. Klappt man die Hebel wieder nach unten, sind die Ringe fixiert.



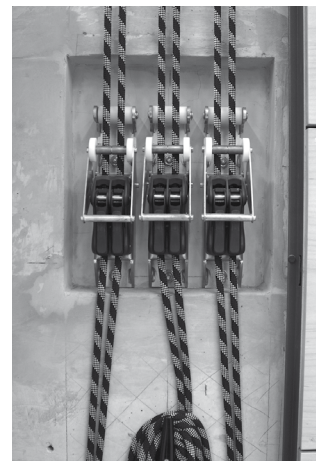
Ringe herunterholen



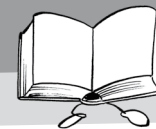
Kettenglied befestigen



Hebel umlegen



Moderne Ringanlage



Sprossenwand

Die Sprossenwände sind entweder direkt in oder an der Hallenwand verankert oder justierbar. Die entsprechenden Bodenöffnungen müssen natürlich im Vorfeld mithilfe eines Saugnapfes freigelegt werden.

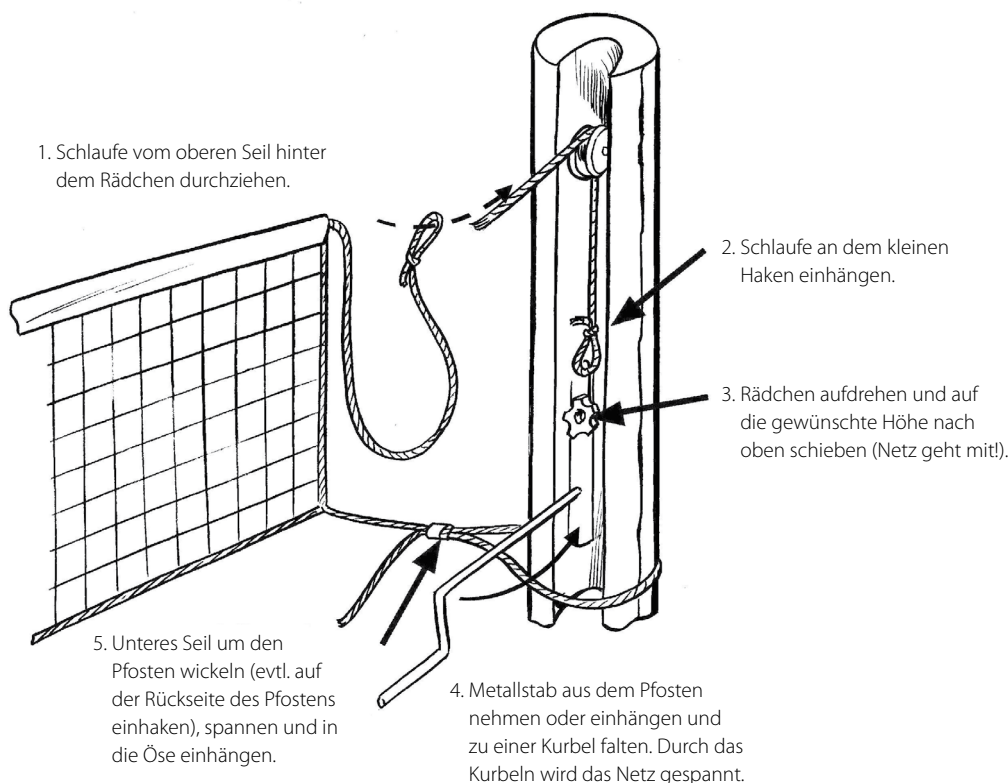
Bei allen mobilen Varianten muss stets darauf geachtet werden, dass der Metallpfosten, der die Sprossenwand fixiert, fest im Boden verankert ist (Einrasten des kleinen Zäpfchens).

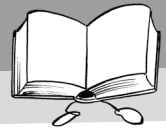


Volleyballnetz

Beim Aufbau des Volleyballnetzes werden zunächst 2 Pfosten im Boden verankert (vgl. hierzu Aufbau Reck, S. 12/13). Dabei ist darauf zu achten, dass die Netzbefestigung in Richtung Hallenmitte zeigt.

Das Netz wird am Boden ausgelegt und das Seil am oberen Ende des Netzes hinter dem Rädchen, das sich oben am Pfosten befindet, durchgezogen. Die Schlaufe des Seils wird dann in den Haken am oberen Ende der beweglichen Schiene im Pfosten eingehängt. Nach dem Aufschrauben des Rädchens, das an der Schiene befestigt ist, kann das Netz auf die gewünschte Höhe geschoben werden. Anschließend wird das Rädchen wieder zugeschraubt. Das Netz wird nun mithilfe einer Kurbel, die unten an die Schiene gesteckt wird, gespannt. Abschließend wird das Seil am unteren Rand des Netzes um den Pfosten gewickelt und in die Öse am Seil eingehängt.





Langbank

Langbänke lassen sich vielseitig einsetzen. Vor allem für die konditionelle und koordinative Arbeit sind sie ein äußerst beliebtes Gerät. So können beispielsweise sowohl Sprung- als auch zahlreiche Balancierübungen durchgeführt werden.

Langbänke sollten von mindestens 2 kräftigen Schülern getragen werden. Nicht durch die Halle ziehen!



Absicherung von Geräteaufbauten

Sämtliche Großgeräteaufbauten müssen mit Matten gesichert werden.

Die Schüler dürfen erst an die Großgeräte, wenn die Aufbauten dementsprechend gesichert sind, Sicherheits- bzw. Hilfestellungen bereitstehen und die Lehrkraft das Startzeichen gegeben hat.

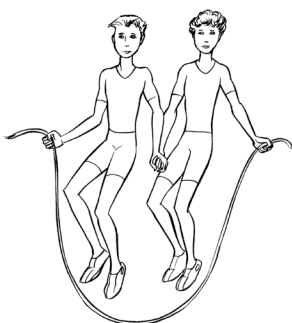
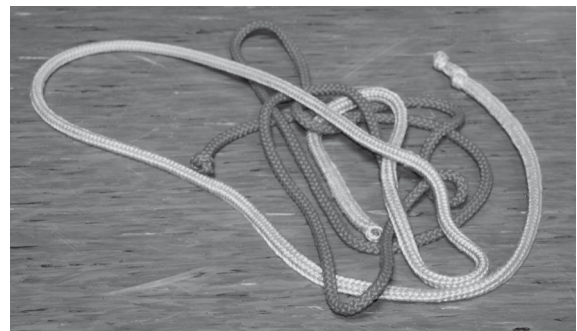


Kleingeräte

Großgeräte sind Sportgeräte, an denen man Sport betreibt. Kleingeräte sind Sportgeräte, mit denen man Sport ausüben kann. Zu den Kleingeräten zählen sämtliche Bälle, Seile, Reifen, Bänder, Tücher, Stäbe, Keulen, Sandsäckchen, Jongliertücher, Schwungtücher und eine Vielzahl an Alltagsmaterialien, die sich für den Gebrauch im Sportunterricht eignen. Für einige der genannten Kleingeräte werden im Folgenden Einsatzmöglichkeiten im Schulsport aufgezeigt.

Seile

Das klassische Seilspringen dürfte jedem bekannt sein. Bei leistungsschwächeren Schülern sollte das Seilspringen zunächst mit einem Zwischensprung eingeübt werden. Leistungsstärkere Schüler können auf einem Bein oder rückwärts springen. Sobald die Schüler das Seilspringen beherrschen, kann man Sprunglaufstafeln oder andere Wettbewerbe durchführen. Hier wird die Anzahl von Sprüngen in einer bestimmten Zeit gewertet.



Durch das Zusammenbinden von 2 oder 3 Seilen können auch mehrere Schüler gemeinsam in einem Seil springen. Hier ist wichtig, dass die Schüler mit Kommandos in das bereits geschwungene Seil einspringen.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Meine ersten Jahre als Sportlehrer

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

