

# 1. Richtig auf- und abgebaut

## 1.1. Der Aufbau von Klein- und Großgeräten

### So setzen Sie die Bildkarten zum Geräteaufbau ein


Auf den Bildkarten 1 bis 8 wird gezeigt, wie Kinder die wichtigsten Klein- und Großgeräte aufbauen. Genauere Hinweise und Bilder für Sie als Lehrkraft finden Sie im Kapitel 1.2 (Tipps zum Geräteauf- und -abbau).

Die Bildkarten können Sie direkt in der Turnhalle einsetzen. Zeigen Sie dazu die einzelnen Karten am besten im Sitzkreis. Besprechen Sie dann mit den Schülerinnen und Schülern:

- Wie heißt das gezeigte Gerät?
- Wie viele Kinder tragen oder schieben das Gerät?
- Wie und wo halten die Kinder das Gerät fest?
- Wie laufen die Kinder beim Transport?
- Wie wird das Gerät auf- und abgebaut?
- Was gibt es zu beachten?



Teilen Sie die Kinder in Kleingruppen auf, die den Geräte transport sachgerecht durchführen (eventuell mehrere Male üben lassen). Es ist ebenfalls sinnvoll, sich mit ihnen die Geräte an deren Platz im Geräteraum anzuschauen, damit die Kinder sie später wieder zurückstellen können.


 Führen Sie nur ein bis zwei Geräte pro Stunde neu ein. Ideen dazu finden Sie im Beitrag „Wir werden zu Geräte-Experten – Klein- und Großgeräte sicher auf- und abbauen“.

 Üben Sie den Geräteauf- und -abbau konsequent, bis er klappt. Das erspart Ihnen in den Folgestunden viel Energie und Zeit.

### So klappt der Aufbau von Stationen und Bewegungslandschaften

Wenn Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern die Geräte für Stationen oder Bewegungslandschaften aufbauen wollen, bietet es sich an, den Transport und Aufbau mithilfe der Bildkarten kurz zu wiederholen.

Die Anordnung der Stationen bzw. Geräte in der Halle können Sie den Kindern anhand eines Hallenplans oder einer Mini-Turnhalle zeigen. Eine gute Hilfe für die Schülerinnen und Schüler ist es auch, die Orte, an denen die Geräte aufgebaut werden sollen, mit Nummern oder den entsprechenden Stationskarten zu versehen.

 Mini-Turnhallen gibt es bei Sport Thieme unter: [www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de) (Stichwort „Lehrmittel“). Dort finden Sie auch Magnettafeln und Bodenmarkierungen zur Veranschaulichung.

## 1.2. Tipps zum Geräteauf- und abbau

Der Geräteauf- und -abbau muss mit den Schülerinnen und Schülern ab der ersten Klasse konsequent geübt werden. Sind die Kinder daran gewöhnt, können sie bereits ab der zweiten Klasse einfache Stationen selbstständig einrichten. Die Großgeräte Tauerhänge und Sprossenwand sollten jedoch immer Sie selbst aufbauen. Außerdem sollten Sie die Kräfte der Kinder richtig einschätzen (z. B. beim Schieben des Bocks).

### Drei Grundregeln für jede Stunde

1. Gehen Sie immer als erste Person in den Geräteraum. Kein Kind betritt den Geräteraum ohne Ihre Erlaubnis.
2. Die Kinder turnen nicht an den Geräten im Geräteraum herum. Sie befinden sich nicht auf den Geräten, wenn diese transportiert werden.
3. Überprüfen Sie immer den Aufbau der Geräte, bevor die Kinder sie benutzen.

### Der Mattenwagen



Zwei bis vier Kinder schieben den Mattenwagen an den Eisengittern und stellen ihn so ab, dass vier Kinder die Matten seitlich herunterziehen können.

Den Mattenwagen schmalseitig gegen eine Wand lehnen, sodass er nicht wegrollen kann.

Zum Beladen des Mattenwagens können die Kinder die **Bildkarte 1** zur Hilfe nehmen.


 Beim Transport der Matten nicht rückwärtsgehen!

Liegen Matten mit Schlaufen auf dem Boden, müssen diese untergeschoben werden.

### Die Langbank



Sechs Kinder tragen die Bank (zwei an den Stirnseiten, die anderen an den beiden Längsseiten im Zickzack verteilt, siehe **Bildkarte 4**).

 Beim Transport nicht rückwärtslaufen! Beim Absetzen der Bank auf die Füße achten!

Soll die Langbank in die Sprossenwand eingehängt werden, müssen Sie das übernehmen. Nehmen Sie das Ende mit dem Arretierungsbalken und haken Sie ihn an der vorgesehenen Sprosse ein.

## Grundlegende Bewegungserfahrungen

# Die ersten Sportstunden in einer ersten Klasse – wir lernen uns und das Fach kennen

Carolin Müller



© RAABE

© SolStock/E+/Gettyimages

Die ersten Stunden in einer neuen Lerngruppe, insbesondere in einer ersten Klasse, gestalten sich aus den unterschiedlichsten Gründen oft schwierig. Diese Unterrichtseinheit gibt Anregungen für die Anfänge im Fach Sport mit einer ersten Klasse. Die Schülerinnen und Schüler lernen sich, das Fach, die Turnhalle sowie einfach handhabbare Kleingeräte kennen. Dies geschieht mithilfe von Bewegungsgeschichten und -szenarien sowie Spielen, die gleichzeitig die Kooperation und die Teamfähigkeit der Kinder stärken.

### KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:

Dauer: 5 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Erziehung zum Sport, Vermittlung von Handlungskompetenz und Selbstwertgefühl

Thematische Bereiche: Material- und Spielerfahrungen sammeln, Regelverständnis

Medien: Übungs- und Spielbeschreibungen, Beobachtungsbogen

## Orientierung in der Halle – Symbole suchen

M 4

**Benötigtes Material:** 1 Seil, 1 Laufzettel und ggf. 1 Stift pro Gruppe, verschiedene Sticker oder auf Papier gemalte Symbole

### Organisation

Es werden vier markante Punkte in der Halle ausgewählt, z. B. der Geräteraum, die Ausgangstür, die Tür zur Umkleidekabine, die Tür zur Toilette. An diesen Orten werden Sticker bereitgelegt (einheitlich pro Ort) oder es wird je ein Symbol angebracht. Die SuS bilden Kleingruppen. Jede Gruppe erhält ein Seil und einen Laufzettel.

### Beschreibung

Die Gruppenmitglieder stellen sich hintereinander auf und halten sich alle seitlich am Seil fest. Sie laufen durch die Halle und suchen einen Posten. Wenn sie einen gefunden haben, z. B. die Toiletentür, kleben sie entweder den Sticker auf ihren Laufzettel oder sie malen das entsprechende Symbol auf (das gilt später als Bestätigung, dass sie an diesem Posten waren).







**Hinweise:** Es malt immer das letzte Kind in der Schlange. Danach wechselt es an den Anfang und führt die Gruppe zum nächsten Posten usw. Hat eine Gruppe alle Symbole auf ihrem Laufzettel gefunden, führt sie sich im Mittelkreis ein und springt dort noch so lange über ihr Seil, bis alle anderen Gruppen eingetroffen sind.



**Tipp:** Besprechen Sie zu jeder Gelegenheit mit den SuS die Bedeutung der markierten Orte, wichtige Verhaltensregeln im Sportunterricht (z. B. Betreten des Geräteraums, Aufenthalt in der Umkleide) usw.

### Laufzettel

 Geräteraum		 Ausgangstür	
 Toiletentür		 Umkleide	



## Grundlegende Bewegungserfahrungen

# Wir werden zu Geräte-Experten – Klein- und Großgeräte sicher auf- und abbauen

Nach einer Idee von Manuela Brugger



© RAABE

Highwaystarz-Photography/IStock

Eingebunden in fiktive Geschichten von Sanitärerinnen und Sanitätern, werden die Schülerinnen und Schüler motiviert, den Auf- und Abbau von Klein- und Großgeräten zu erlernen und einzuüben. Zunächst werden die einzelnen Geräte nacheinander eingeführt und danach in Staffelspielen, beim Geräte-Brennball und in einem Disziplin-Parcours eingesetzt. Zur Bestätigung der bestandenen „Sanitärerziehung“ erhalten die Kinder einen Gerätepass.

### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufe:** 1 bis 4

**Dauer:** ca. 6 Unterrichtsstunden

**Kompetenzen:** Klein- und Großgeräte benennen und sicher auf- und abbauen, Gerätevorschriften einhalten, Gefahren meiden, das eigene Bewegungsrepertoire erweitern

**Thematische Bereiche:** Geräteauf- und -abbau, Bewegungsparcours, Kooperation

**Medien:** Spielbeschreibungen, Anleitungen

**Zusatzmaterial:** 2 farbige Bildkarten (M 6), Bildkarten 1–8 im Basispaket

## Die ersten Einsätze – Staffelspiele

M 2

### 1. Einsatz: Seeunfall

Kinder sind auf einem zugefrorenen See Schlittschuh gelaufen. Das Eis war jedoch an einer Stelle zu dünn und zerbrach, sodass ein Junge ins kalte Wasser fiel. Ein Fußgänger konnte ihn herausziehen. Nun liegt der Junge nass und frierend am Seeufer und braucht eure Hilfe. Der wachsenden ihr mit der Krankenliege zurücklegen müsst, schlängelt sich.

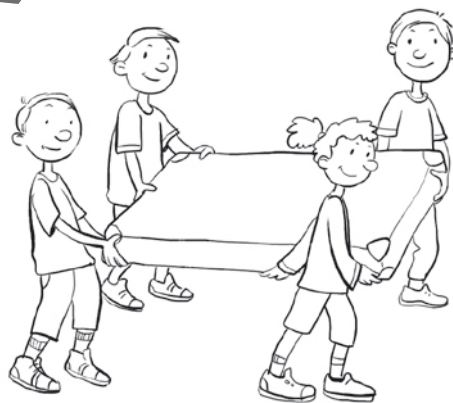
**Benötigtes Material:** 1 kleine Matte, 2 Hütchen und 1 Medizinball pro Team

#### Organisation

Es werden Teams gebildet, die durch 4 teilbar sind. Innerhalb der Teams gehen die SuS wiederum zu viert zusammen. Jedes Team erhält eine Turnmatte und stellt sich an einem Starthütchen auf. Auf der gegenüberliegenden Seite der Halle steht pro Team ein zweites Hütchen, neben dem ein Medizinball liegt.

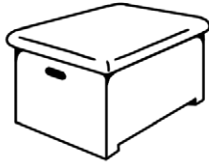
#### Beschreibung

Die jeweils erste 4er-Gruppe eines Teams hebt die Matte am Startpunkt zeitgleich an und läuft mit ihr zum gegenüberliegenden Hütchen. Dort legt sie die Matte kurz neben dem „Verletzten“ (Medizinball) ab und platziert diesen auf der Matte. So geht es mit der Matte zurück, ohne dass der Ball herunterfällt. Am Ziel wird die Matte abgelegt und von der nächsten 4er-Gruppe übernommen. Diese starten dann und transportieren den Ball wieder zurück zum Wendehütchen. Dort legen sie den Ball ab und kehren mit der leeren Matte zurück usw.



## M 5

## Gerätetransport-Prüfung



Kleiner Kasten

Aufbauen, transportieren und abbauen mit \_\_\_\_\_ Kindern.

Beim Schieben auf die Füße aufpassen ja  nein

Rückwärtslaufen ja  nein



Großer Kasten

Aufbauen, transportieren und abbauen mit \_\_\_\_\_ Kindern.

Mit Matten sichern ja  nein

Beim Ablassen auf die Füße aufpassen ja  nein



Sprungbrett

Aufbauen, transportieren und abbauen mit \_\_\_\_\_ Kindern.

Rückwärtslaufen ja  nein

Bandung mit Matten sichern ja  nein

## Spiele mit und ohne Ball

# Wir spielen mit Ball und Schläger – Rückschlagspiele ausprobieren

Nach einer Idee von Stefanie Strohmeier  
Illustrationen von Julia Lenzmann



© RAABE

© romrodinka/iStock

Zu vielen Freizeitsportarten gehören Rückschlagspiele wie Federball oder Tischtennis, die auch im Sportunterricht sehr motivierend für Kinder sind. Allerdings fehlt es oft an der nötigen Auge-Hand-Koordination, am Timing und am Körperbewusstsein, um ein längeres Hin- und Herspiel zu ermöglichen. Diese Unterrichtseinheit schult spielerisch die dafür nötigen Kompetenzen. Außerdem dürfen die Schülerinnen und Schüler eigene Spiele mit Ball und Schläger erfinden, was zusätzlich ihre Kreativität und Spielfähigkeit fördert.

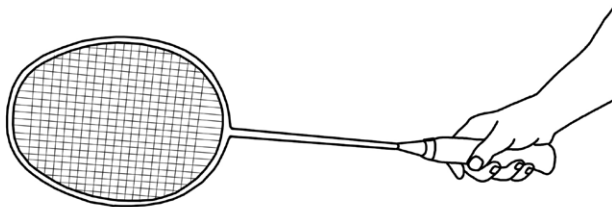
### KOMPETENZPROFIL

Klassenspanne:	1 bis 4
Dauer:	ca. 6 Doppelstunden
Kompetenzen:	Spielfähigkeit entwickeln, Regelbewusstsein vertiefen, Auge-Hand-Koordination trainieren
Thematischer Bereich:	Rückschlagspiele, Spiele mit Ball und Schläger
Materialien:	Übungs- und Stationskarten, Spielbeschreibungen, Beobachtungsbogen

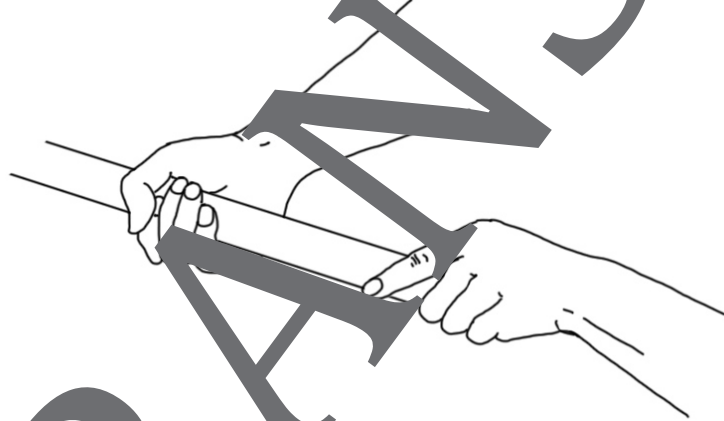


## So halten wir den Schläger

So halten wir einen kurzen Schläger:



So halten wir einen langen Schläger:



© RAABE

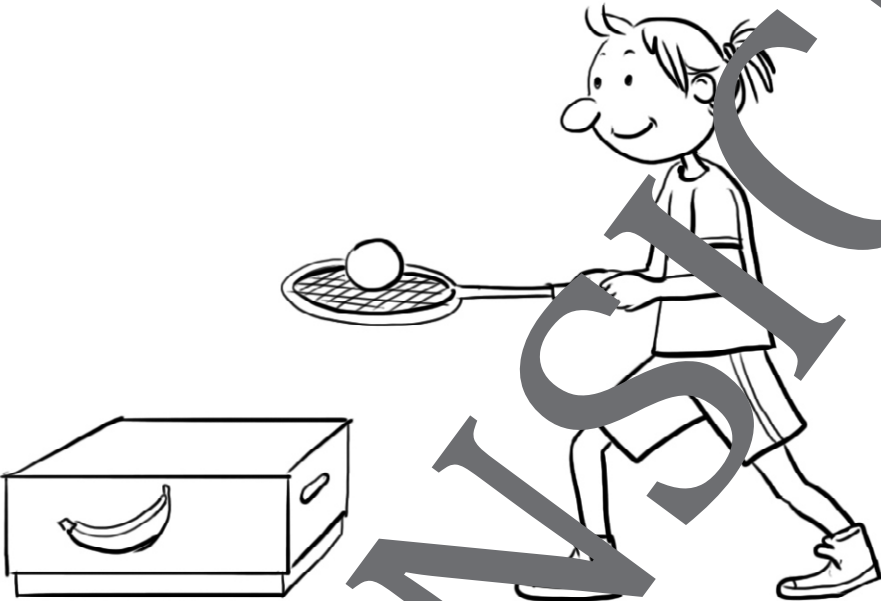


### Sicherheitshinweis

- Haltet mit euren Schlägern immer genügend Abstand zu den anderen Kindern!
- Der Schläger darf nur den Ball berühren!
- Haltet vor allem einen langen Schläger (z. B. Hockeyschläger) immer in der Nähe des Bodens!

## Schläger- und Ballgewöhnung

M 2

Station 1	Eierlauf
Ihr braucht	verschiedene Bälle und Schläger, Hindernisse (z. B. Hütchen, Bananenkisten o. Ä.)
 <p data-bbox="215 1288 1380 1377">Haltet den Schläger waagrecht und balanciert einen Ball darauf. Geht damit um die Hindernisse herum.</p>	
<p data-bbox="175 1489 630 1545">🔄 Probiert doch mal, ...</p> <p data-bbox="175 1556 805 1601">... über die Hindernisse zu steigen.</p> <p data-bbox="175 1612 1053 1657">... rückwärts um die Hindernisse herumzugehen.</p>	



## Turnen und Gymnastik

# Tierisch gute Fitball-Übungen – Bewegung und Spaß mit Fitbällen

Nach einer Idee von Josef Eimer, Wernberg-Köblitz

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart



© RAABE

© Imgorhand/E+/Gettyimages

Der Fit- oder Sitzball fordert Schülerinnen und Schüler durch seine federnde Wirkung schon von allein zu dynamischen Bewegungen heraus. Verbinden mit Tierarten und deren Bewegungsverhalten werden die Kinder dazu angeleitet kreativ zu werden und mit Übungen rund um den großen weichen Ball ihre Fitness zu steigern und die Rumpfstabilität zu festigen.

---

### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufen:** 1 bis 4

**Dauer:** 1 bis 2 Unterrichtsstunden

**Kompetenzen:** Koordination und Kondition, Fitness, Körperwahrnehmung schulen

**Thematische Bereiche:** Gesundheit, Koordination, Gleichgewicht, Fitnessstraining

**Materialien:** Übungskarten

---

## M 1 Aufgeregte Hühner

Auf dem Hühnerhof picken die Hühner vor sich hin.

Geht mit dem Ball durch die Halle, indem ihr ihn prellt. Wechselt die Hände ab.

Auf einmal kommt Unruhe unter den Hühnern auf – ein Fuchs schleicht um das Gelände. Die Hühner laufen aufgeregt auseinander.

Prellt den Ball nun schneller bzw. lauft auch schneller durch die Halle, ohne den Ball zu verlieren.



Achtet darauf, dass sich der Ball nicht zu weit vom Körper entfernt und ihr nicht mit anderen Kindern zusammenstot.





### M 3 Schaukelnde Schwäne

Wer schaukelt denn da zufrieden auf dem See? Ein stattlicher Schwan freut sich über den schönen Tag und die sanften Wellen.

Setzt euch auf den Ball, stützt die Hände seitlich in den Hüften ab. Bewegt euch nun möglichst weit nach links, nach rechts, nach vorn und nach hinten.



Achtet darauf, dass euer Oberkörper aufgerichtet bleibt und eure Füße fest auf dem Boden stehen.



# IV

## Leichtathletik

### Schlüpfen, Schlurfen, Schleudern – Wir veranstalten ein alternatives Sportfest

Carolin Müller



© RAABE

© SolStock/E+

Am Ende eines Schuljahrs oder nach einer Einheit im Bereich „Laufen, Springen, Werfen“ bietet es sich an, ein Klassen- oder Schulsportfest mit den Kindern zu veranstalten. Diese sind motiviert und können hier ihre erworbenen Fähigkeiten untereinander und zeitgleich ihre Stärken für ihre Gruppe oder Klasse gewinnen und einsetzen. Letztlich geht es bei diesem alternativen Sportfest nicht um „höher, schneller, weiter“, sondern darum, dass die Kinder und die Lehrkräfte einen ereignisreichen und „bewegenden“ Tag miteinander verbringen.

---

#### KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 1 und 4

Dauer: ein Schultag

Kompetenzen: zielgenaues Werfen, Hoch- und Weitspringen, Kurzstreckenläufe


Thematische Bereiche: Laufen, Springen, Werfen, Leichtathletik, Sportfest

Materialien: Stationskarten, Laufzettel, Urkunde

---


## Stationskarten

M 3

Station 3	Wissensstaffel
<b>Ihr braucht</b>	1 Startlinie, 4 Hütchen, 2 Hürden, 2 Bananenkartons, 1 Tisch mit Fragebogen M 3 und 1 Stift
<b>Ihr übt:</b> das schnelle Laufen durch einen Hindernisparcours <b>Aufgaben:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bildet eine Reihe.</li> <li>– Nach dem Startsignal läuft das erste Kind zuerst durch den Hindernisparcours: <u>über</u> die Bananenkartons, <u>unter</u> den Hürden hindurch und <u>im Slalom</u> um die Hütchen.</li> <li>– Am Tisch angekommen, versucht das Kind die Frage mit seiner Nummer (Laufreihenfolge) auf dem Fragebogen zu beantworten.</li> <li>– Danach darf das Kind an den Hindernissen vorbei zum Start zurücklaufen und durch Abklatschen das nächste Kind ins Rennen schicken.</li> <li>– Wenn ihr eure Frage nicht beantworten könnt, streicht ihr sie durch. Nun müsst ihr jedoch zusätzlich das hintere Hütchen umlaufen, bevor ihr den Rückweg antreten dürft.</li> <li>– Gewonnen hat das Team, das die Kinder ins Rennen geschickt hat. Es erhält 6 Gewindepunkte. Jede richtig beantwortete Frage ergibt einen weiteren Punkt.</li> </ul>
	<b>Hinweis:</b> Versucht, euch auch gleich die nächste Frage zu merken, damit sie mit eurem Team und überlegt euch die Antwort gemeinsam.


## Stationskarten

M 4

Station 4	Hohes Springen
<b>Ihr braucht</b>	Bananenkartons, Schaumstoffklötze, 1 Sprunggrube, 1 Maßband
<b>Ihr übt:</b> das hohe Springen	
<b>Aufgaben:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Springt über die Hindernisse hinweg in die Grube.</li> <li>– Jeder hat 3 Versuche. Nur der beste Sprung zählt.</li> <li>– Jedes Kind darf selbst entscheiden, wie viel Anlauf es nimmt.</li> </ul>	

## Stationskarten

M 5

Station 5	Weites Springen
<b>Ihr braucht</b>	die Breite des Fußballfelds, 1 Startlinie, 1 Maßband
<b>Ihr übt:</b> das weite Springen	
<b>Aufgaben:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Jedes Kind springt einmal. (Springt in der Reihenfolge eurer Nummern auf einem T-Shirt.)</li> <li>– Das erste Kind springt von der Startlinie aus.</li> <li>– Das nächste Kind stellt sich direkt auf die Höhe des vorher gelandeten Kindes (die Füße genau nebeneinander). Nun setzt das nächste Kind mit seinem Sprung die Reihe fort.</li> </ul>	
<b>Hinweis:</b>	Erlaubt ist nur ein beidbeiniger Sprung aus dem Stand und die Füße parallel bei der Landung.



# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
14 Tage lang kostenlos!

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

