

Das Basispaket – Sicherheit und Organisation im Sportunterricht

- Teil I Fit wie ein Turnschuh – Grundlegende Bewegungserfahrungen**
1. Zeigt her eure Füße! – Fußfitness an Stationen (Klassen 1/2)
 2. Uns fliegen die Bälle um die Ohren – mit Bällen jonglieren (Klassen 3/4)
- Teil II Mit Spaß und Teamgeist – Spiele mit und ohne Ball**
1. Fang mich doch, du kriegst mich nicht! – Lauf-, Fang-, Staffel- und Abwurfspiele kennenlernen (Klassen 1–4)
 2. Brennt der Ball beim Brennballspiel? – Kleine Spiele sprachsensibel gestalten (Klassen 3/4)
- Teil III An die Geräte, fertig, los! – Turnen und Gymnastik**
1. Entern oder kentern? – Kleingeräte richtig transportieren lernen (Klassen 2–4)
 2. Von Mutproben und vom „Nein-Sagen“ – Übungen zum Klettern, Schwingen, Springen und sicheren Landen (Klassen 3/4)
- Teil IV Schneller, höher, weiter – Leichtathletik**
1. Lauf dich fit! – Spielerische Übungen zur Steigerung der Ausdauer und Kondition (Klassen 2–4)
 2. Wir trainieren wie die Weltmeister! – Leichtathletische Disziplinen mit Alltagsmaterialien üben (Klassen 3/4)
- Teil V Auf ins kühle Nass! – Wassergewöhnung und Schwimmen**
1. Erst die Zehen, dann das Knie ... – Übungen und Spiele zur Wassergewöhnung und Wasserbewägung (Klassen 1/2)



Auf der beigefügten **CD Grundwerk (GW)** finden Sie Musik/Hörbeispiele zu den Beiträgen sowie alle Materialien in veränderbarer Form.

Symbolerklärungen



Musik/Hörbeispiele



Sitzkreis



Impuls



Sicherheitshinweis



Differenzierung



leichter



schwerer

Zeigt her eure Füße! – Fußfitness an Stationen

Klassen 1 und 2

Ein Beitrag von Simone Cremer, Frankfurt am Main
Illustrationen von Rebecca Meyer, Wachtberg

„Ruckedigu, Blut ist im Schuh, der Schuh ist zu klein, die rechte Braut sitzt noch daheim.“ Auch Aschenputtels bösen Stiefschwestern werden zu kleine Schuhe zum Verhängnis ...

Wir spüren unsere Füße meist erst dann, wenn sie müde sind oder Blasen haben, was durch das ständige Tragen von Schuhen begünstigt wird. Als Basis unseres Bewegungsapparats nehmen wir die Füße häufig nicht bewusst wahr und nutzen sie „nur“ zum Gehen. Dabei können unsere Füße noch viel mehr!

Mit den Übungen an Stationen trainieren und erweitern Ihre Schüler die Beweglichkeit ihrer Füße – für einen festen Stand im Leben!



Gesunde Füße – gesunde Kinder

© colourbox.com

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereich:

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Themen:

- Beweglichkeit der Füße
- Gesundheitsförderung
- Körperbewusstsein

Kompetenzen:

- den eigenen Körper wahrnehmen
- Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen
- Bewegungen wahrnehmen und anwenden
- das Bewegungsrepertoire erweitern und umsetzen

Klassen: 1 und 2

Dauer: 4 Unterrichtsstunden

Organisatorisches:

Für die Aufwärm- und Abschlussspiele benötigen Sie einen CD-Player. Einige Materialien, wie z. B. Korken, sollten vorher gesammelt werden. Beachten Sie hierzu die Checkliste auf Seite 4.

Musik:

- Warm-up 1
(Track 1 auf CD GW)

Fächerübergreifender Einsatz:







Die Bildkarten M 1 können im Sachunterricht zum Thema „Mein Körper“ eingesetzt werden.



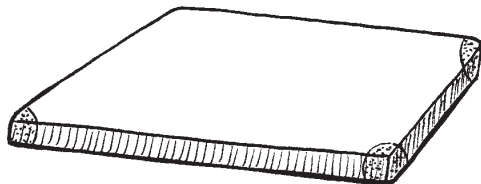
Alle Materialien finden Sie auf der **CD Grundwerk (GW)** in veränderbarer Form.

1. Stunde: Was meine Füße alles können – barfuß Erfahrungen sammeln

Kompetenz: Die Kinder erkennen, welche Bewegungen und Sinneserfahrungen mit nackten Füßen möglich sind.

Phase	Durchführung	Materialliste
Aufwärmen	<p>Spiel: Hacke, Spitze – hoch das Bein!</p> <p>Zeigen Sie den Schülern die Bewegung: Zuerst die Ferse, dann die Zehen aufsetzen und zum Schluss das Bein nach oben strecken. Sprechen Sie dazu: „Hacke, Spitze – hoch das Bein“. Üben Sie den Bewegungsablauf einige Male.</p> <p> Während die Musik spielt, bewegen sich die Schüler frei in der Halle. Wenn Sie die Musik stoppen, führen alle gleichzeitig die Bewegung aus und sprechen den obigen Satz dazu.</p> <p>Sie können die Übung auch variieren: Sobald zwei Schüler begegnen, müssen sie die Bewegung zusammen ausführen, während die anderen Kinder weiterlaufen.</p>	<p>CD-Player, CD GW, Track 1</p>
Hauptteil	<p>Einstieg</p> <p> Verbinden Sie zwei Kindern die Augen mit einem Stein in die Mitte des Sitzkreises. Ein Kind fühlt mit den Fingern, das andere mit den Füßen. Wer erkennt den Gegenstand? Besprechen Sie, dass wir auch mit den Füßen fühlen können und das jetzt trainieren wollen.</p> <p>Fühlstraße</p> <p>Legen Sie mindestens zwei Fühlstraßen aus. Ein Kind wird mit verbundenen Augen vom Partner durch fünf Gymnastikreifen mit verschiedenem Inhalt geführt und tastet die Gegenstände mit den Füßen. Neben dem gymnastischen Aspekt ist vor allem die taktile Wahrnehmung angesprochen.</p> <p>Reflexion</p> <p> Besprechen Sie mit den Schülern gemeinsam die Erfahrungen in der Fühlstraße:</p> <p> <i>Kommt dir die Gegenstände erfühlen? Was war leicht zu erkennen, was schwer? Mit welchem Teil des Fußes konntest du am besten fühlen?</i></p> <p>Zeigen Sie den Schülern die Bildkarten und nennen Sie die Bezeichnungen der einzelnen Fußteile (Zehen, Ferse, Sohle, Spann).</p>	<p>2 Augenbinden, 1 großer Stein</p> <p>pro Fühlstraße: 5 Reifen, 1 Teppichfliese, 1 Seil, flache Kieselsteine, Watte und Zeitungspapier, 1 Augenbinde</p> <p> Keine Gegenstände mit spitzen und scharfen Kanten! M 1</p>
Abschluss	<p>Spiel: Stop and go</p> <p> Während die Musik spielt, bewegen sich die Schüler frei in der Halle. Stoppen Sie die Musik, halten Sie eine der Bildkarten hoch und rufen den entsprechenden Begriff (z. B. „Ferse“).</p> <p>Die Schüler finden sich in Paaren zusammen und halten die Fersen ihrer Füße aneinander. Lassen Sie dann die Musik weiterlaufen. Die Schüler rennen wieder durch die Halle bis zum nächsten Stopp.</p>	<p>M 1, CD-Player, CD GW, Track 1</p>

M 3

Station 1**Reißmaschine****Ihr braucht****Ihr übt****Probier doch mal**

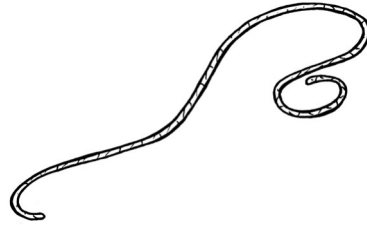
... die Zeitung vor dem Zerreißen
auseinanderzufalten.

... möglichst viele Schnipsel zu reißen.

Station 4

Seilbilder

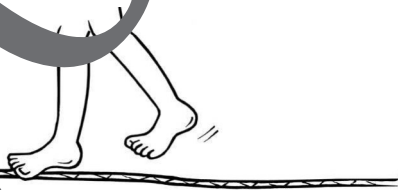
Ihr braucht



Ihr übt



Probier doch mal



... über ein liegendes Seil zu laufen.

... mit den Füßen einen Knoten in
das Seil zu machen.

M 2

Station 5**Kunststücke mit zwei Bällen****Ihr braucht**

2 Bälle

Ihr übt

Erfinde Kunststücke mit zwei Bällen.

Jonglieren mit drei Bällen

Beim Jonglieren mit drei Bällen (auch „Kaskade“ genannt) stellen sich die Kinder wieder eine hohe, liegende Acht vor ihrem Körper vor.

Übung 1

Das Kind hält in der Wurfhand zwei Bälle (Ball 1 und Ball 2), in der anderen Hand einen Ball (3). Es erprobt zunächst nochmals das Wurfthema der Zweiball-Jonglage – Ball 3 wird dabei aber noch nicht geworfen, sondern in der Hand „geparkt“.

Übung 2

Das Kind steht einem Partner gegenüber. Es wirft nun die drei Bälle nacheinander nach schräg oben in die auffangbereiten Hände des Partners.

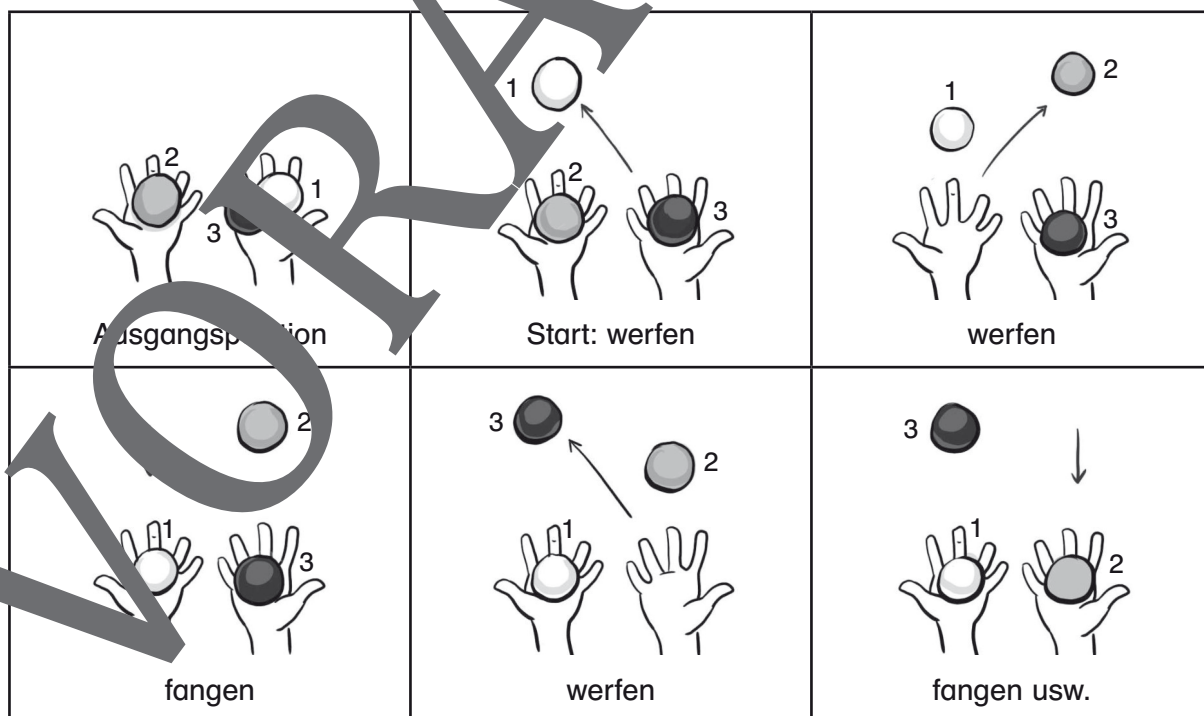
Übung 3

Das Kind wirft die Bälle und lässt sie zunächst nacheinander auf den Boden fallen (siehe Zweiball-Jonglage, M 4). Es kann dazu sprechen: werfen – werfen – plopp – werfen – plopp – werfen – plopp

Übung 4

Das Kind kniet sich vor eine schräge Matte (siehe Zweiball-Jonglage, M 4). Nun rollt es Ball 1 zum ersten Höhepunkt und Ball 2 anschließend zum zweiten. Ist Ball 2 angekommen, rollt es Ball 3 zum ersten Höhepunkt usw.

Jonglieren mit drei Bällen funktioniert's:



Entern oder kentern? – Kleingeräte richtig transportieren lernen

Klassen 2 bis 4

Ein Beitrag von Julia Kienzle, Bietigheim-Bissingen
Illustrationen von Rebecca Meyer, Wachtberg

Ahoi an alle Piraten und diejenigen, die es schon immer werden wollten! So beginnen die Briefe, die Ihre Schüler in dieser Unterrichtseinheit vom Piratenkapitän Silberhaken erhalten. Er lädt die Kinder in die Piratenschule ein, wo sie lernen, wie man Schiffe kapert, Schätze klagt und Ruderboote steuert. Das bedeutet übersetzt: Sie lernen den sicheren Transport sowie Auf- und Abbau von Matten, Kästen und Langbänken. An den daraus gebauten Stationen schulen die Schüler spielerisch ihre koordinativen Fähigkeiten. Und am Ende gibt es natürlich noch einen Schatz zu heben.



Eine Truhe voller Schätze

© Thinkstock

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereich:

Turnen und Gymnastik

Themen:

- Sicherer Geräteauf- und -abbau
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten

Kompetenzen:

- Klein- und Großgeräte benennen, auf- und abbauen
- den Körper auf Geräten im Gleichgewicht halten

Klassen: 2 bis 4

Dauer: 6 Unterrichtsstunden

Organisatorisches:

Im Geräteraum hat jedes Gerät seinen festen Platz. Verschaffen Sie sich im Vorfeld einen Überblick und ordnen Sie die Geräte in der Reihenfolge an, in der Sie sie benötigen.








Für den Geräteaufbau benötigen Sie die Bildkarten 1–4 (und evtl. 5) zum Geräteaufbau aus dem Basispaket vorne im Grundwerk.



Alle Materialien finden Sie auf der **CD Grundwerk (CD GW)** in veränderbarer Form.

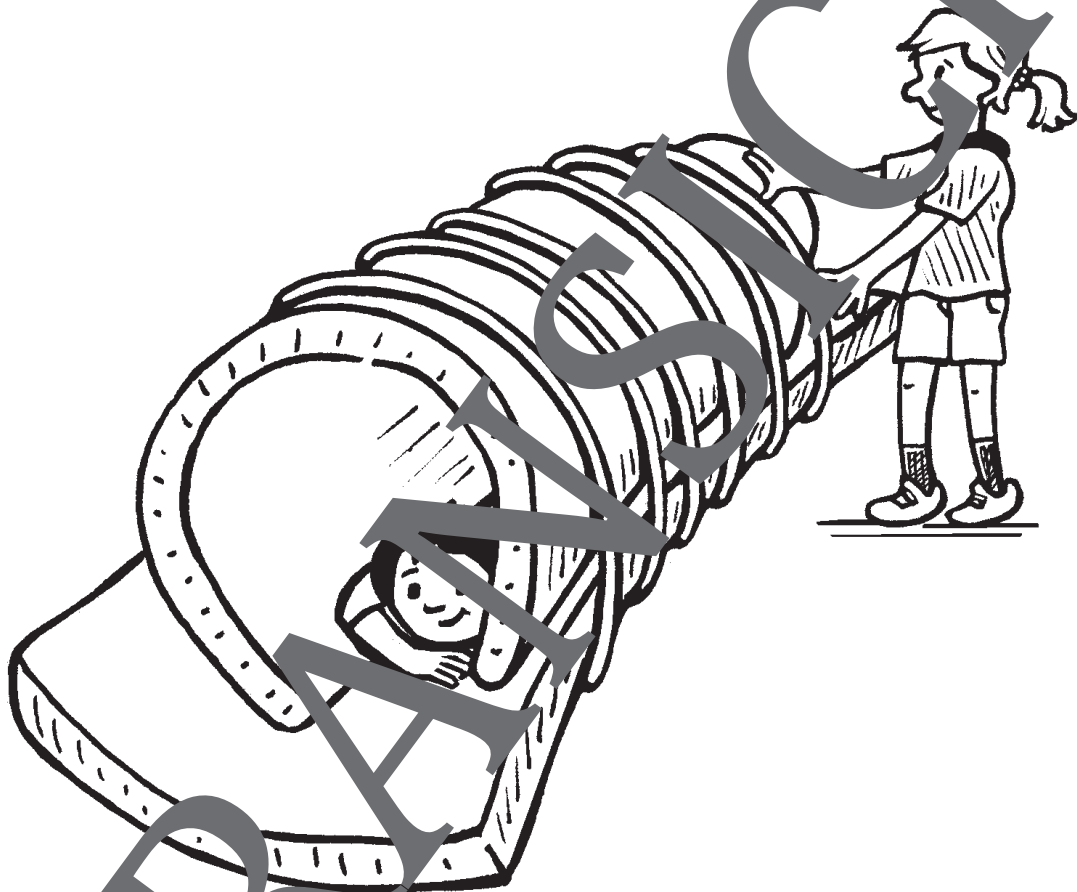
1./2. Stunde: Ahoi, ihr Nachwuchspiraten! – Sachgerechter Transport von Matten

Kompetenz: Die Kinder transportieren kleine Matten und Weichbodenmatten sachgerecht und schulen ihre koordinativen Fähigkeiten.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Laufspiel: Hai-Alarm</p> <p>Verteilen Sie sechs Matten (Ruderboote) in der Halle. Die Kinder laufen variationsreich (vorwärts, rückwärts usw.) durch die Halle und retten sich, auf Ihr Signal „Hai-Alarm!“ hin, auf eine der Matten. Die vier langsamsten Kinder müssen eine Runde aussetzen. Zusätzlich sperren Sie für die nächste Runde eine Matte, indem Sie ein Hütchen daraufstellen. Das Spiel wird so lange gespielt, bis nur noch eine Matte frei ist.</p>	6 Matten, 5 Hütchen
Hauptteil	<p>Einstieg</p> <p> Zeigen Sie den Umschlag und lesen Sie den Brief von Kapitän Silberhaken vor.</p> <p>Demonstration: Wie trage ich eine Matte richtig?</p> <p>Zeigen Sie die Bildkarte 1. Holen Sie den Mattenwagen heraus und lassen Sie Ihre Schüler die Matten verteilen. Wiederholen Sie den Vorgang mit der Bildkarte 2 und einer Weichbodenmatte.</p> <p>Koordinative Übungen an Stationen</p> <p>Teilen Sie die Stationskarten auf 4 Gruppen. Lassen Sie die Stationen auf und Sie überprüfen die Stabilität der Geräte.</p> <p>Station 1: Piratenfahne hissen Station 2: Auf der Rettungsboje stehen Station 3: Im Fass verstecken Station 4: Sumpfgebiet überqueren</p> <p>Geben Sie nach ca. zehn Minuten ein akustisches Zeichen zum Wechsel der Stationen.</p> <p>Reflexion</p> <p> Besprechen Sie mit den Schülern ihre Erfahrungen an den Stationen:</p> <p> <i>Wie hat der Transport der Matten funktioniert?</i>  <i>Welche Stationen waren schwierig?</i>  <i>Welche Übung hat euch am besten gefallen? Zeigt sie.</i></p>	<p>M 1 und M 2 im Briefumschlag</p> <p>Bildkarten 1 und 2 aus dem Basispaket, 1 Mattenwagen, 1 Weichbodenmatte</p> <p>4 Kinder pro Station</p> <p>Materialien für die Stationen s. S. 4</p> <p> Den Weichboden an Station 1 und 2 bauen Sie gemeinsam mit den acht Schülern der beiden Aufbaugruppen auf.</p> <p> Damit die Kinder ihre Erfahrungen bewusster reflektieren, dürfen sie einzelne Übungen nochmals vorführen.</p>
Abschluss	<p>Quiz: Eins, zwei oder drei? Teil 1</p> <p>Legen Sie drei Matten mit je einem Meter Abstand nebeneinander und die Zahlenkarten darauf. Lesen Sie dann die Fragen von M 6 zu den Matten vor. Die Schüler entscheiden sich für eine der drei Antworten, indem sie sich auf die entsprechende Matte stellen.</p> <p>Erklären Sie den Schülern, dass sie den ersten Teil der Piratenschulung mit Bravour bestanden haben und dass es in der nächsten Sportstunde weitergeht.</p>	M 6, 3 Matten, Karten mit Zahlen von 1–3

Station 3**Im Fass verstecken****Ihr braucht**

2 kleine Matten, 6 Reifen

Eure Station**So versteckt ihr euch im Fass**

Der eine legt sich in die Matten. Der Partner rollt ihn vorsichtig hin und her.



Die Reifen nur vorsichtig rollen, damit sie nicht kaputtgehen.



Ihr dürft auch das Fass rollen und versuchen, dabei hindurchzukrabbeln.



Versucht, euch allein mit dem Fass zu rollen.

Station 3**Ein Schiff kapern****Ihr braucht**

4 kleine Kästen, 1 Langbank, 3 Matten, 1 Tau, 4 Sandsäckchen

Eure Station**So kapert ihr das Schiff**

Stellt euch nebeneinander auf die Langbank. Schwingt euch mit dem Tau auf den Kästen gegenüber und wieder zurück.



Niemals einen Knoten in das Seil machen – das ist sehr gefährlich!



Ihr dürft auch ohne Stopp auf den Kästen vor- und zurückschwingen.



Versucht, mit den Füßen Sandsäckchen von einer zur anderen Seite zu transportieren.

Station 1**Memory****Ihr braucht**

8 Memory-Paare

Start: Mittelkreis**Ihr übt**

Lauft gemeinsam los. Jeder von euch dreht eine Memory-Karte um. Sind die Bilder gleich, bleiben die Karten aufgedeckt liegen. Sind die Bilder verschieden, werden die Karten wieder umgedreht. Lauft dann wieder zum Mittelkreis zurück und startet erneut.

Schafft ihr es, alle Memory-Paare zu finden?

Dreht zum Schluss alle Memory-Karten wieder um.



Geht euch die Puste aus? Dann geht, statt zu laufen.

Station 3**Codeknacker****Ihr braucht**

1 Briefumschlag mit 6 Kärtchen, 1 Blatt Papier, 1 Stift

Start: Station 3**Ihr übt**

Schaut euch die Kärtchen an. Lauft gemeinsam an die Orte auf den Kärtchen. Merkt euch die Buchstaben. Laft zurück zur Station schreibt das Lösungswort auf.

Habt ihr Buchstaben vergessen? Dann lauft gemeinsam nochmals zu diesem Ort.

Steckt zum Schluss die Kärtchen in den Umschlag zurück. Zeigt das Lösungswort eurem Lehrer.



Geht euch die Puste aus? Dann geht, statt zu laufen.

Impressum

Einfach sportlich – Runde Stunden für Einsteiger und Fachfremde

2. Auflage 2018

ISSN: 2195-0857

ISBN: 987-3-8183-0663-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Die Aufführung abgedruckter musikalischer Werke ist ggf. GEMA-meldepflichtig.

Für jedes Material wurden die Rechte recherchiert und angefragt. Sollten dennoch an einzelnen Materialien weitere Rechte bestehen, bitten wir um Benachrichtigung.

Dr. Josef Raabe Verlag GmbH

Ein Unternehmen der Klett Gruppe

Rotebühlstraße 77

70178 Stuttgart

Telefon +49 711 62900-60

Fax +49 711 62900-60

schul@raabe.de

www.raabe.de

Redaktion:

Elisabeth Wagner

Satz:

Textdruck Michaela Rother, Speyer

Illustrationen:

Julia Lenzmann, Stuttgart; Anke Fröhlich, Leipzig; Carmen Hochmann, Bielefeld
und Bettina Weyland, Wallerfangen

Illustration/Musik:

 PopCollege, Fellbach; Gren Babinecz, Aristoteles Siebert, Moe Toshi, Robert Fischer

Druck:

Kessler Druck + Medien GmbH & Co. KG, 86399 Bobingen

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

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

