



# DOWNLOAD

Jörn Herbers

## Sport im Anfangsunterricht: Die ersten Stunden

Anleitungen, Materialien und Stundenbilder für die 1. Klasse

Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:



Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

**Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.**

**Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.**

**Download  
zur Ansicht**

# Vorwort

Die Sommerferien sind vorbei und ein neues Schuljahr beginnt. Die Kinder der neuen 1. Klassen lernen den Schulalltag kennen und müssen sich an viele Veränderungen, Abläufe und Regeln gewöhnen. Aber auch für die Kollegen ist der Unterricht in einer neuen 1. Klasse nicht immer eine leichte Aufgabe. In diesem Zusammenhang ist der Sportunterricht eine besondere Herausforderung. Als Fachlehrkraft kennt man die Lerngruppe kaum oder man unterrichtet fachfremd und ist sich hinsichtlich der methodisch-didaktischen Planung des Unterrichts noch unsicher. Dieses Buch soll Ihnen helfen, den Sportunterricht in seiner Gesamtheit besser zu organisieren. Dazu gehören neben der konkreten Planung der praxisorientierten Spiele und Übungen in der Halle auch Hinweise und Hilfen für außerunterrichtliche Aspekte des Anfangsunterrichts.

Die in diesem Buch gegebenen theoretischen Hinweise und die dargestellten Stundenbilder sollen helfen, einen kreativen und unkomplizierten Anfangsunterricht zu planen und durchzuführen. Durch die Hinweise, Tipps und Darstellung grundlegender Kompetenzen kann die Lehrkraft einen individualisierten und auf das Bewegungskönnen der Kinder abgestimmten Unterricht gestalten. In den Stundenbildern werden sowohl curriculare Vorgaben als auch sportmethodische und sportpädagogische Aspekte berücksichtigt. Aber in erster Linie sollen die Spiele und Übungen den Kindern die Freude an der Bewegung vermitteln und sie motivieren, sich im Sportunterricht aktiv in der Gruppe zu engagieren.

## 1 Handhabung und Aufbau des Buches

### 1.1 Thematischer Aufbau und methodische Hinweise

Das Buch ist als Leitfaden für den Anfangsunterricht im Fach Sport gedacht. Es beinhaltet neben den vierzig Stundenbildern auch theoretische Basisinformationen und praktische Hinweise, die der Lehrkraft helfen sollen, den Unterricht von der ersten Stunde an besser zu planen und zu strukturieren.

Im zweiten Kapitel werden in verkürzter Form wichtige theoretische Grundlagen erläutert, die dazu beitragen sollen, einen auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder ausgerichteten Sportunterricht zu gestalten. Neben den didaktisch-methodischen Hinweisen (vgl. 2.1) werden vor allem Kompetenzen und Fertigkeiten (vgl. 2.2) beschrieben, die im Unterricht eine wichtige Rolle spielen. Viele Kinder zeigen im Unterricht motorische Auffälligkeiten, und nur selten kann die Lehrkraft aufgrund von Zeitmangel, personeller Besetzung oder der Anzahl der Kinder eine gezielte individuelle Förderung umsetzen. Mithilfe der beschriebenen Kompetenzen, die durch den Sportunterricht vermittelt werden sollen und die gleichzeitig die Grundlage für die Umsetzung motorischer Aktionen bilden, kann die Lehrkraft beobachtete Auffälligkeiten eines Kindes besser einordnen und so seinen Unterricht bedürfnisorientiert und differenziert durchführen. Der Unterricht in der 1. Klasse stellt die Lehrkraft oft vor große Herausforderungen. Sie muss die Lerngruppe kennenlernen und deren individuellen Lernvoraussetzungen und Kompetenzen erkennen. Zur Aufgabe der Lehrkraft gehört auch, motorische Auffälligkeiten zu erkennen. Das ist gerade bei großen Lerngruppen nicht immer einfach. Daher werden in diesem Buch auch wichtige diagnostische Aspekte (vgl. 2.3) benannt. Basierend auf den beschriebenen Kompetenzen werden kurz theoretische Grundlagen aus der Diagnostik erläutert und durch Beispiele verdeutlicht. Mithilfe der bearbeitbaren Word-Datei auf CD kann die Lehrkraft individuelle Beobachtungsbögen erstellen, individualisieren und im Unterricht einsetzen.

Der Sportunterricht findet zwar meist in der Turnhalle statt, aber auch der Weg zur Halle und das Umziehen in der Kabine gehören zur Unterrichtszeit dazu. Daher werden in diesem Buch auch dazu viele praktische Hinweise (vgl. 3. Kapitel) gegeben. Es bietet sich gerade im Anfangsunterricht an, grundlegende Verhaltensweisen (vgl. 3.1), Regeln und Rituale (vgl. 3.3) mit den Kindern zu thematisieren. Die Einführung von bestimmten Ämtern (vgl. 3.4) bezieht die Kinder in den Unterricht mit ein und entlastet die Lehrkraft. Neben diesen vorbereitenden Maßnahmen gibt es weitere praktische Hinweise, die im Unterricht selbst zur Anwendung kommen können.

Es ist nicht immer einfach, alleine in der Halle für Ruhe zu sorgen. Die Lehrkraft kann aber von Beginn an bestimmte Ruherituale (vgl. 3.5) einführen, die es ihm erleichtern, die Lerngruppe zusammenzuführen und den Geräuschpegel zu reduzieren. Auch variable und spielerische Möglichkeiten zur Gruppenbildung (vgl. 3.6) können die Unterrichtsgestaltung erleichtern. Eine Entlastung der Lehrkraft findet zudem durch die Hilfe und Mitgestaltung der Kinder selbst statt. Dazu gehört auch der Geräteaufbau (vgl. 3.7), der schon in der 1. Klasse in den Unterricht einbezogen werden kann. Es werden wichtige Sicherheitshinweise gegeben. Die wichtigsten Regeln werden durch Piktogramme (siehe Bildkarten auf CD) visualisiert und können so im Unterricht zum Einsatz kommen.

Die theoretischen Ausführungen und praktischen Hinweise finden sich in den vierzig Stundenbildern (vgl. 4. Kapitel) wieder. Die Stundeninhalte sind so gewählt, dass sie gerade im Anfangsunterricht eingesetzt werden können. Durch eine Vielzahl spielerischer Übungen und Spiele werden alle Lernfelder des Lehrplans einbezogen und mit Differenzierungshinweisen ergänzt.

Piktogramme (vgl. Überblick in 1.3) bieten dabei eine gute Orientierung bzw. Einordnung der Stundenbilder-Inhalte, die darüber hinaus durch anschauliche Grafiken visualisiert werden.

Im Anfangsunterricht werden die Grundlagen für den weiteren Sportunterricht in der Grundschule und darüber hinaus gelegt. Daher ist es wichtig, dass alle Kinder den Unterricht als freudvoll und motivierend erleben. Sie können ihre Bewegungserfahrungen festigen und erweitern. Die Aufgabe der Lehrkraft besteht darin, die Kinder in ihrer individuellen Entwicklung zu unterstützen und ihre Kompetenzen bzw. Fertigkeiten zu erkennen und zu fördern. Dieses Buch soll helfen, all diese Aspekte einzubeziehen und der Lehrkraft einen Leitfaden an die Hand zu geben, um den Unterricht besser planen und durchführen zu können. Natürlich können nicht alle Inhalte auf jede Lerngruppe übertragen werden. Nach wie vor erfordert gerade der Sportunterricht eine differenzierte und individualisierte Vorbereitung der Lehrkraft. Das Buch bietet Tipps, Ideen und Grundlagen, um diese Vorbereitung einfacher zu gestalten.

## 1.2 Hinweise zu den Stundenbildern

Neben den theoretischen Grundlagen und den praktischen Hinweisen zum Sportunterricht sollen vor allem die Stundenbilder helfen, den Anfangsunterricht an der Grundschule besser planen und durchführen zu können. Diese Stundenbilder unterliegen keinem inhaltlich-methodischem Zusammenhang, d.h. sie sind nicht aufeinander aufbauend und können beliebig eingesetzt werden. Alle Inhalte der Stunden können durch die dargestellten Piktogramme (vgl. 1.3) den jeweiligen Bereichen des Lehrplans zugeordnet werden. Um eine bessere Übersicht über die Stunden und deren inhaltliche Schwerpunkte zu erhalten, werden die Stundenbilder in drei Bereiche gegliedert:

### Die ersten Stunden

Diese zehn Stundenbilder sollen helfen, die allerersten Sportstunden im Anfangsunterricht zu planen. Die inhaltlichen Schwerpunkte können dem Lehrplan zugeordnet werden, sind aber schwerpunktmäßig so gestaltet, dass die Kinder den Sportunterricht durch spielerische und bekannte Übungen von Beginn an als freudvoll und motivierend erleben können. In diesen ersten Stunden werden wichtige und inhaltlich vielfältige Bewegungsaufgaben einbezogen, sodass die Lehrkraft einen ersten Eindruck der individuellen Fertigkeiten und Kompetenzen der Schüler<sup>1</sup> (vgl. 2.2/2.3) gewinnen kann.

### Körper-, Bewegungs- und Materialerfahrung

In diesem Bereich sind die Stundeninhalte so gewählt, dass die Kinder ihre Bewegungserfahrungen erweitern können. Durch den Einsatz von verschiedenen Materialien und den Einbezug psychomotorischer Inhalte können die Schüler ihre Kompetenzen und Fertigkeiten festigen und erweitern. Neben den inhaltlichen Aspekten, die sich ebenfalls an den Vorgaben des Lehrplans orientieren, werden auch soziale Kompetenzen berücksichtigt (vgl. 2.2).

### Stundenbilder mit Bezug zum Lehrplan

Die Inhalte des Anfangsunterrichts sollten so gewählt sein, dass die Kinder Freude und Motivation entwickeln, sich in der Gruppe zu bewegen. Dennoch dürfen die curricularen Vorgaben nicht vergessen werden. Die Stundenbilder in diesem Bereich decken alle Inhalte und Kompetenzbereiche des Lehrplans für die 1. Klasse ab.

Piktogramme (vgl. Überblick in 1.3) verdeutlichen dabei jeweils den Bezug zum Lehrplan mit den entsprechenden Lernfeldern:

- Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik
- Spielen / Sportspiele
- Miteinander Kämpfen
- Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten
- Turnen
- Rhythmische Sportgymnastik

<sup>1</sup> Wir sprechen hier wegen der besseren Lesbarkeit von Schülern in der verallgemeinernden Form. Selbstverständlich sind auch alle Schülerinnen ausdrücklich gemeint.

Die einzelnen Stunden sind jeweils gleich aufgebaut. Der dreiteilige Aufbau der Stunden in *Einstieg, Hauptteil und Abschluss* erinnert vielleicht an einen traditionellen Stundenentwurf. Im Schulalltag hat sich diese Struktur dennoch bewährt. Gerade im Anfangsunterricht hilft den Kindern eine klare und wiederkehrende Struktur. Die einzelnen Teile der Stunde stehen in einem *methodisch-inhaltlichen Zusammenhang*. Sie sind aber keinesfalls als unveränderbar zu verstehen: Gerade die Übungen und Spiele im Einstieg und Abschluss können fast beliebig miteinander kombiniert und den Lernvoraussetzungen der Klasse und den örtlichen Rahmenbedingungen angepasst werden. Selbstverständlich ist eine inhaltliche Nähe der einzelnen Phasen zueinander zu berücksichtigen. Weiter muss darauf geachtet werden, dass ein angemessenes Gleichgewicht von Belastung und Erholung in den Stunden vorhanden ist. Lauf- und Fangspiele sollten daher nicht mit Übungen kombiniert werden, die ebenfalls einen hohen Anspruch an die konditionellen Fertigkeiten der Kinder stellen.

Die Lehrkraft sollte den Abschluss der Stunde so gestalten, dass alle Kinder ausgeglichen und zufrieden die Sporthalle verlassen. Daher sollten am Ende der Stunde verstärkt Spiele eingesetzt werden, die keinen bzw. nur wenig Wettbewerbscharakter haben und eine geringe Belastung für die Schüler bedeuten.

Sicherlich können nicht alle Stunden des Buches eins zu eins mit jeder beliebigen Lerngruppe umgesetzt werden. Die individuellen Fertigkeiten der Kinder, die Größe der Lerngruppe und die räumlichen oder materiellen Rahmenbedingungen erfordern ein *alternatives Handeln und Planen* der Lehrkraft.

Diese Veränderbarkeit der Inhalte und Übungen bezieht sich auch auf die *zeitlichen Vorgaben*. Sie dienen der Lehrkraft vielmehr als Orientierung, den Zeitaufwand besser einschätzen zu können. Im Vordergrund steht die Motivation und Freude der Kinder an der Bewegung in der Gruppe. Ist z. B. erkennbar, dass ein Spiel mehr Langeweile oder Desinteresse als Bewegungsfreude bei den Kindern hervorruft, sollte die Lehrkraft dieses verkürzen oder auf eine alternative Übung zurückgreifen.

Die Lerngruppen an den Grundschulen sind in den individuellen Lernvoraussetzungen und dem Bewegungskönnen sehr heterogen. Viele Kinder sind in ihrer Freizeit in Sportvereinen aktiv. Aber nicht wenige Kinder zeigen immer mehr Auffälligkeiten in ihren motorischen Fertigkeiten. Um diese teilweise sehr unterschiedlichen Lernausgangslagen zu berücksichtigen, bietet das Buch *Differenzierungsmöglichkeiten* an. Sie sind als Impuls und Hilfestellung zu verstehen, den Unterricht flexibel zu gestalten. Die Lehrkraft soll ermutigt werden, den Unterricht auch spontan umzugestalten, um allen Kindern eine freudvolle Teilnahme am Sportunterricht zu ermöglichen.

### 1.3 Erklärung der Piktogramme

Die in den theoretischen Ausführungen und vor allem in den Stundenbildern benutzten Piktogramme geben zusätzliche Hinweise und ermöglichen eine schnellere Einordnung der jeweiligen Inhalte und Schwerpunkte der Stunde.

#### Piktogramme für die drei inhaltlichen Bereiche der Stundenbilder



Die ersten Stunden



Körper-, Bewegungs- und Materialerfahrung



Stundenbilder mit Bezug zum Lehrplan

#### Piktogramme für die in der Stunde jeweils geförderten Kompetenzen und Fertigkeiten (vgl. 2.2)



Gleichgewichtsfähigkeit



Rhythmusfähigkeit



Reaktionsfähigkeit



Kondition



Orientierungsfähigkeit



Kraft



Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit



Kooperation

## Piktogramme zur Einordnung in den Lehrplan bzw. Zuordnung zu den Lernfeldern



Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik



Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten



Spielen / Sportspiele



Turnen



Miteinander kämpfen



Rhythmische Sportgymnastik

### Ergänzende Piktogramme



Wichtige Hinweise für die Lehrkraft



Zeitaufwand



Kopiervorlage / Material auf CD



Differenzierung



Material



Schwerpunkte, Ziele und Kompetenzen

## 2 Sportstunden – wichtige theoretische Grundlagen

### 2.1 Didaktisch-methodische Hinweise

An dieser Stelle sollen ein paar allgemeine Hinweise zum Sportunterricht in der Grundschule gegeben werden. Nicht selten unterrichten Lehrkräfte den Sportunterricht fachfremd, sodass es hilfreich ist, einige Grundlagen in diesem Buch zu vermitteln.

Zunächst sollen einige auch in diesem Buch verwendete *Fachbegriffe* erklärt werden:

#### *Wendestaffel*

Die Kinder starten z. B. an einem Hütchen, laufen über eine bestimmte Strecke, wenden an einem zweiten Hütchen und kehren zu ihrer Gruppe zurück.

#### *Pendelstaffel*

Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber. Auf ein Signal startet ein Kind und läuft zur anderen Gruppe. Dort angekommen, kann das erste Kind dieser Mannschaft starten. Die Kinder können sich als Startzeichen abklatschen.

#### *Rundenstaffel*

Bei dieser Variante laufen die Kinder im Kreis und übergeben dem Mitschüler z. B. einen Staffelstab. Nun kann der zweite Schüler loslaufen. Die Rundenstaffel ist in der Leichtathletik die bekannteste Wettbewerbsform.

#### *Innenstirnkreis*

Die Kinder stellen sich in einem Kreis in der Halle auf und blicken alle zur Kreismitte. Alle Kinder können sich sehen.

#### *Außenstirnkreis*

Entsprechend stellen sich alle Kinder in Kreisform auf und blicken nach außen. Bei dieser Variante können sich die Kinder nicht sehen.

#### *Flankenkreis*

Die Gruppe stellt sich im Kreis in der Halle auf. Sie stehen hintereinander, eine Seite des Körpers ist der Kreismitte zugewandt, sodass alle Kinder ihrem Nebenmann auf die Schulter blicken.

Im Unterricht kommt es gerade bei Turnübungen oder Stationsarbeit durch materielle oder räumliche Rahmenbedingungen zu hohen Wartezeiten. Es kann oft immer nur ein Kind an den Geräten aktiv sein. Bei großen Lerngruppen bietet es sich daher an, die Klasse in zwei Gruppen aufzuteilen. Eine Gruppe kann die Bewegungsaufgaben an den Geräten absolvieren. Während dieser Zeit sind die anderen Schüler in einem freien Bereich der Halle aktiv (z. B. Fang- oder Laufspiele, Kleine Spiele, etc.).

## 2.2 Kompetenzen und Fertigkeiten im Sportunterricht

Der Sportunterricht bietet wie kaum ein anderes Fach die Möglichkeit, neben den inhaltlichen Kompetenzen noch weitere Kompetenzen zu vermitteln. Die Entwicklung grundlegender motorischer Fertigkeiten wird in den Lehrplänen ebenso betont wie die erzieherischen Aspekte im Unterricht. Die erwarteten Kompetenzen bzw. Lernziele (z. B. „eine Rolle vorwärts aus dem Stand turnen“) werden in den Lehrplänen in den einzelnen Lernfeldern genau definiert. Um diese Ziele zu erreichen, sind grundlegende Fertigkeiten von Bedeutung. Das Wissen um diese Basiskompetenzen und Fähigkeiten hilft der Lehrkraft, den Unterricht zu planen und mögliche Probleme oder individuelle Auffälligkeiten im motorischen Bereich der Schüler zu erkennen (vgl. 2.3).

### Koordinative Fertigkeiten im Unterricht

Die koordinativen Fertigkeiten im Sport lassen sich in fünf grundlegende Fähigkeiten einordnen. Sie sind technikübergreifende Leistungsvoraussetzungen und haben direkten Einfluss auf die Ausprägung der konditionellen Fertigkeiten. Im Unterricht bilden diese Bereiche in ihrem wechselseitigen Zusammenwirken die Grundlage für die Umsetzung von komplexen Bewegungsaufgaben. Die Inhalte der Stundenbilder sind daher so gewählt, dass alle koordinativen Fertigkeiten gefördert werden. Durch die Piktogramme lassen sich spezielle Schwerpunkte der Stundeninhalte zuordnen.



#### *Gleichgewichtsfähigkeit*

Die Fähigkeit, den eigenen Körper bei statischen und dynamischen Bewegungen im Gleichgewicht zu halten oder nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand wiederherzustellen.

Beispiele: Balancieren, Tanzen



#### *Reaktionsfähigkeit*

Die Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung von Bewegungen und motorischen Aktionen aufgrund optischer, akustischer oder taktiler Signale.

Beispiele: Fangspiele, Brennball



#### *Orientierungsfähigkeit*

Die Fähigkeit zur Bestimmung und zielangepassten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers bezogen auf ein definiertes Spielfeld (Raum) oder ein sich bewegendes Objekt (Mitspieler, Ball).

Beispiele: Fang- und Mannschaftsspiele



#### *Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit*

Die Fähigkeit, eine Bewegung durch eine differenzierte Aufnahme und Verarbeitung kinästhetischer Informationen exakt auszuführen.

Unter kinästhetischer Differenzierungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf hinsichtlich seiner Qualität beurteilen und angemessen dosieren zu können. Sie ermöglicht, Bewegungen sicher, ökonomisch und genau durchzuführen. Mit zunehmender Qualitätsverbesserung bleiben unrunde und verkrampfte Bewegungsausführungen aus, eine angemessene Kraftdosierung und Zielanpassung wird erreicht.

Beispiele: Übungen zur Förderung der Auge-Hand-Koordination (Ballgefühl)



#### *Rhythmusfähigkeit*

Fähigkeit, einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen oder Bewegungsabläufe in einer zeitlich-dynamischen Abfolge oder Gliederung auszuführen, d. h. den verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren.

Beispiele: Anlauf beim Sprung, Torschuss, Tanzen

### Konditionelle Fertigkeiten im Unterricht

Die konditionellen Fertigkeiten im Sport werden im Allgemeinen in vier Bereiche eingeteilt: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit. Im Anfangsunterricht sind vor allem Kraft und Ausdauer von zentraler Bedeutung. Diese werden durch spezielle Übungen in den Stundenbildern gefördert.



#### *Kraft*

Beschreibt die motorische (konditionelle) Fähigkeit, die es ermöglicht, durch Muskelaktivität Widerstände zu überwinden, ihnen entgegenzuwirken oder sie zu halten. Sie ist die Grundvoraussetzung, Körperbewegungen auszuführen. Im Sport wird zwischen Kraftausdauer, Schnell-, Maximal- und Reaktivkraft unterschieden.

Beispiele: Gegeneinander kämpfen, Torschuss, Springen



#### *Ausdauer*

Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei langandauernden Belastungen.

Beispiel: Dauerlauf, Zirkeltraining



## Soziale Kompetenzen im Unterricht

Die Förderung der sozialen Kompetenzen im Sportunterricht wird in den Lehrplänen explizit aufgeführt. Gerade im Anfangsunterricht ist es wichtig, das Miteinander in den Mittelpunkt der unterrichtlichen Planung zu stellen. Die Lerngruppe muss sich als Gemeinschaft verstehen. Viele Kinder kennen sich nicht und haben meist nur im Sportunterricht oder auf dem Pausenhof die Möglichkeit, sich bei Spielen oder sportlichen Aktivitäten näher bekannt zu machen. Daher ist es ein zentrales Anliegen, in den Stundenbildern auch diese sozialen Aspekte einzubeziehen. In den verschiedenen Übungen und Spielen müssen die Kinder miteinander *kooperieren*. Dadurch lernen sie, die Bedürfnisse und Fertigkeiten der Mitschüler zu erkennen und zu respektieren. In diesen Prozessen werden *kommunikative Kompetenzen* gefordert und gefördert. Natürlich entstehen gerade im Sportunterricht immer wieder Konflikte. Die Lehrkraft sollte sich die Zeit nehmen, auftretende Probleme mit den Kindern zu besprechen. Nur so gelingt es, bei den Kindern *empathisches Verhalten* zu entwickeln. Es geht nicht immer um Gewinnen und Verlieren. Dieser in der Sportwelt oft dargestellte Zusammenhang sollte im Anfangsunterricht der Grundschule nur wenig Raum einnehmen. Selbstverständlich müssen Kinder lernen, mit Siegen und Niederlagen in den Sportspielen umzugehen. Nur so können *Frustrationstoleranz* und der respektvolle Umgang miteinander gefördert werden. Die Kinder sollen den Sport als freudvolle Erfahrung empfinden, Spaß an der Bewegung entwickeln und sich als Teil einer Gruppe wahrnehmen. Nur so können im Sportunterricht motorische und soziale Kompetenzen gleichermaßen gefördert werden.

## 2.3 Diagnostik: Worauf sollte man als Lehrkraft im Unterricht achten?

Der Sportunterricht in der 1. Klasse hat eine sehr große Bedeutung für den Erwerb grundlegender Kompetenzen. Kinder, die in der Grundschule Auffälligkeiten im motorischen oder koordinativen Bereich zeigen, können später Probleme haben, ihr Bewegungskönnen altersangemessen zu entwickeln. Aber auch das Lernen an sich wird durch Bewegung maßgeblich beeinflusst. Daher können beobachtete Defizite aus dem Sportunterricht auch Einfluss auf das Lernen in anderen Fächern haben. Die aktive Auseinandersetzung mit seiner Umwelt hilft dem Kind, individuelle Kompetenzen zu erwerben und so einen positiven Entwicklungsverlauf zu vollziehen. Die wichtigsten Fertigkeiten sind natürlich im motorischen Bereich zu sehen. Aber auch Basiskompetenzen für das soziale Lernen, der Wahrnehmung und der Gesamtkoordination werden durch den Anfangsunterricht vermittelt. Der Kompetenzerwerb jedes einzelnen Schülers sollte in den genannten Bereichen von der Lehrkraft im Fokus ihrer unterrichtlichen Planung stehen. Daher wurden in diesem Buch bereits die wichtigsten Kompetenzen und Fertigkeiten (vgl. 2.2) kurz dargestellt. Auf Grundlage dieses Wissens sollte die Lehrkraft im Sportunterricht auch unter diagnostischen Aspekten seine Beobachtungen festhalten. Die Lehrkraft muss auf *motorische Auffälligkeiten* bei den Kindern achten, das *Sozialverhalten* beobachten und *Defizite der koordinativen Fertigkeiten* erkennen. Nur so kann er einen Unterricht planen und durchführen, der dem Leistungsniveau und den Kompetenzen der Lerngruppe entspricht. Selbstverständlich ist es kaum möglich, eine differenzierte Diagnose für jedes Kind zu erstellen. Aber es können wichtige Erkenntnisse gewonnen werden, die in Team- oder Elterngesprächen thematisiert, aber auch außerhalb des Unterrichts (z. B. Sportverein, Therapien) aufgegriffen bzw. vertieft werden können. Daher wird in diesem Buch ein Beobachtungsbogen angeboten, der die wichtigsten Kompetenzen und Fertigkeiten im Sportunterricht der 1. Klasse berücksichtigt (siehe Seite 98/99 und individuell anpassbare Blanko-Vorlagen auf CD).



### *Anwendung des Beobachtungsbogens*

Der Beobachtungsbogen ist aufgeteilt in vier Bereiche: koordinative und konditionelle Fertigkeiten, soziale Kompetenzen und Spielfähigkeit. Mit seiner Hilfe können im Unterricht konkrete Beobachtungen in diesen wichtigen Kompetenzbereichen festgehalten werden. Die Lehrkraft kann den Beobachtungsbogen individuell auf seine Klasse modifizieren. Durch regelmäßig festgestellte Beobachtungsmerkmale kann die Lehrkraft den Kompetenzerwerb jedes einzelnen Schülers dokumentieren. Dadurch können differenzierte Leistungsbeurteilungen geschrieben werden. Durch die systematische Auflistung der erwarteten Kompetenzen im 1. Schuljahr kann die Lehrkraft zudem erkennen, in welchen Bereichen das Kind noch Defizite bzw. Förderbedarf hat. Aber auch zur Planung des Unterrichts kann der Beobachtungsbogen sehr hilfreich sein. Stellt die Lehrkraft fest, dass viele Kinder z. B. im Bereich „Fangen eines Balles“ Schwierigkeiten haben, können im Unterricht gezielt Übungen zu diesen Kompetenzen eingesetzt werden. Auf der CD befinden sich Vorlagen für Beobachtungsbögen mit zwei unterschiedlichen Bewertungsskalen. Auf dem ersten Bogen werden die Kompetenzen durch Ankreuzen eines bestimmten Feldes innerhalb dreier Leistungsniveaus (+, o, -) festgehalten. Auf dem zweiten Bogen können die Kompetenzen differenzierter erfasst werden. Hier sind durch die Verwendung von fünf Leistungsniveaus (++, +, o, -, --) konkretere Leistungserfassungen möglich. Welcher Bogen angewendet wird, entscheidet die Lehrkraft nach persönlichen Vorlieben.

### 3 Praktische Hinweise für den Unterricht

#### 3.1 Verhaltensweisen vor den Sportstunden

Nicht selten findet der Sportunterricht in einer nahe gelegenen Sporthalle statt. Den Weg dorthin und auch das Umziehen in der Umkleidekabine muss die Lehrkraft mit den Kindern bewältigen. Für diese Phasen vor dem Unterricht sollen im Folgenden ein paar Tipps und Hinweise gegeben werden.

##### Auf dem Weg zur Sporthalle

Die Lehrkraft sollte gleich von der ersten Stunde an mit den Kindern Regeln und Abläufe besprechen, wie die Klasse zur Sporthalle geht. Es empfiehlt sich, die Kinder in der Klasse abzuholen oder, je nach räumlichen Gegebenheiten, mit den Kindern einen Treffpunkt auf dem Schulhof zu vereinbaren. Die Kinder stellen sich mit einem Partner (z. B. Tisch-nachbar) zu zweit in einer Reihe auf. Nun sollte die Lehrkraft kurz überprüfen, ob alle Kinder ihr Sportzeug dabei haben. Auf dem Weg zur Halle sollte die Lehrkraft – wie bei anderen Unterrichtsgängen – am Ende der Gruppe gehen, um alle Kinder im Blick zu haben.

Befindet sich die Sporthalle auf dem Schulgelände, treffen sich die Kinder mit ihrer Sporttasche vor der Halle.



Kein Kind betritt die Halle oder Umkleidekabine in der Abwesenheit der Lehrkraft!

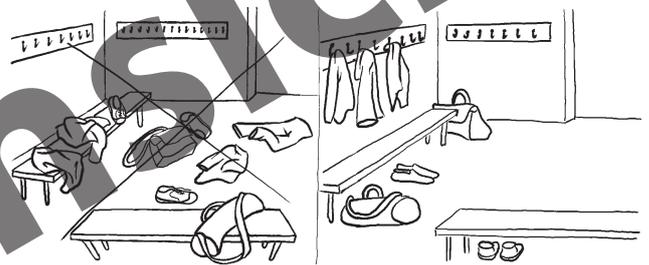
##### In der Umkleidekabine

Die Kinder sollten sich nach Möglichkeit in der Umkleidekabine umziehen. Auch wenn meist nur eine Lehrkraft im Unterricht dabei ist, sollten sich Jungen und Mädchen ihre Sportkleidung in getrennten Kabinen anziehen. Da die Lehrkraft nicht in beiden Kabinen gleichzeitig sein kann, können mit den Kindern einige wichtige Regeln vereinbart werden (siehe auch Bildkarten auf CD):



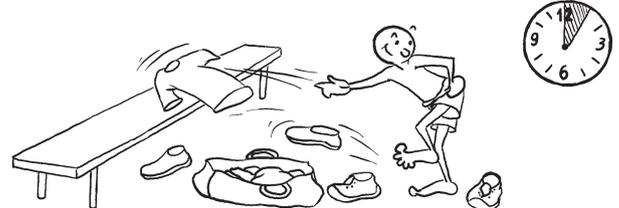
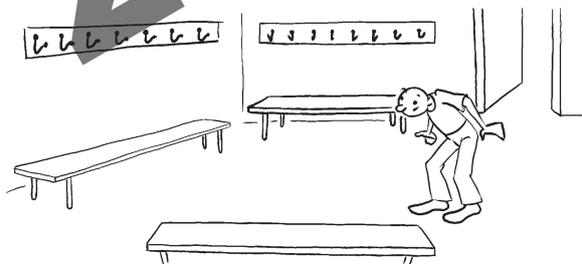
Wir sind in der Umkleidekabine leise!

Wir achten auf unsere Kleidung!



Wir lassen nichts in der Kabine liegen!

Wir ziehen uns schnell um!

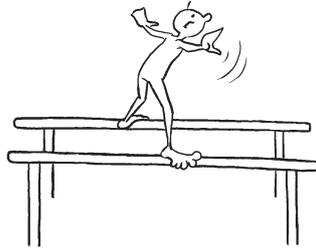


## Betreten der Halle

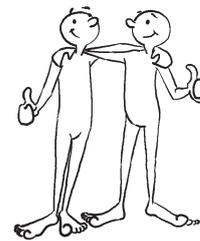
Wenn sich die Kinder umgezogen haben, sollte die Lehrkraft mit den Kindern vereinbaren, wann die Klasse die Halle betreten darf. Nachdem die Kinder die Kontrolle des Schmuckpolizisten (vgl. 3.4) passiert haben, müssen auch in der Halle vor Unterrichtsbeginn ein paar Regeln beachtet werden (siehe auch Bildkarten auf CD):



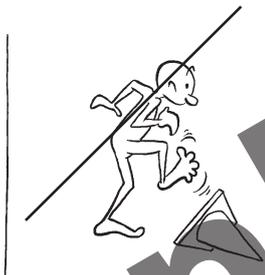
Wir klettern nicht auf den Sportgeräten rum!



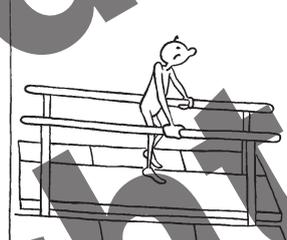
Wir achten auf unsere Mitschüler (z. B. in der Freispielphase)!



Wir gehen vernünftig mit den Materialien um!



Die Turngeräte werden immer nur nach Freigabe einer Lehrkraft von einem Kind genutzt!



## 3.2 Kleidung im Sportunterricht

Wer kennt nicht den typischen „Turnbeutel-Vergesser“ aus dem Sportunterricht? Gerade in der Grundschule sollte von Beginn an darauf geachtet werden, dass die Kinder angemessene Sportkleidung und auch Turnschuhe im Unterricht tragen – und diese natürlich auch immer dabei haben. Daher empfiehlt es sich, den Eltern zu Beginn der Schulzeit eine Checkliste (siehe Blanko-Vorlage auf CD) mitzugeben, auf der vermerkt ist, welche Kleidung und Schuhe die Kinder im Sportunterricht dabei haben sollen.

Um das Vergessen der Sporttasche zu vermeiden, lassen einige Schüler die Taschen einfach in der Schule. So braucht das Kind diese nur am Tag des Sportunterrichts vom Haken oder aus dem Schrank zu nehmen und hat auch für spontane sportliche Aktivitäten immer die passende Kleidung dabei. Die Sporttaschen sollten natürlich regelmäßig mit nach Hause gegeben werden, um die Kleidung zu waschen oder die Schuhe zu wechseln. Werden die Taschen immer mit nach Hause genommen, sollte die Lehrkraft gerade in der 1. Klasse am Tag vor dem Sportunterricht einen Hinweis im Hausaufgabenheft machen oder ein Piktogramm an die Tafel kleben, sodass die Kinder und Eltern daran erinnert werden, die Sportutensilien einzupacken.

Die Kinder sollten im Unterricht bequeme, leichte Sportkleidung tragen. Dazu gehören eine Hose (kurz oder lang), ein T-Shirt und natürlich bequeme Sportschuhe. Bei den Schuhen ist darauf zu achten, dass diese nach Möglichkeit eine helle Sohle haben, nicht zu eng sind und fest am Fuß sitzen. Hat ein Kind mal seine Sportschuhe vergessen, kann es auch, je nach Vereinbarung der Schule, barfuß am Unterricht teilnehmen. Dann sollte die Lehrkraft besonders auf mögliche Gefahren achten und das Kind darauf hinweisen, kein Fußball mitzuspielen und schon gar nicht den Geräte-raum zu betreten oder schwere Geräte wegzutragen. Kein Kind sollte auf Socken mitmachen (Rutschgefahr)!

Beim Sportunterricht darf nicht vergessen werden, dass die Kinder ausreichend Pausen haben und sich erholen können. Dazu gehört auch, dass die Schüler ausreichend mit Flüssigkeit versorgt sind. In Doppelstunden empfiehlt es sich, eine Trinkpause einzuplanen (vgl. 3.3). Daher ist dieser Aspekt auch auf der Checkliste für Eltern vermerkt. Den Abstellplatz für die Trinkflaschen können die Kinder individuell wählen. Jedoch empfiehlt es sich zur Vermeidung von ständigen einzelnen Trinkunterbrechungen, die Trinkflaschen vor der Sporthalle (im Flur) aufzubewahren.

In der Grundschule sollte von Beginn an darauf geachtet werden, dass die Kinder im Sportunterricht keinen Schmuck, keine Uhren oder ähnliche Accessoires tragen. Diese müssen vor dem Unterricht abgenommen werden (vgl. 3.4).

### 3.3 Regeln und Rituale im Sportunterricht

Im Sportunterricht der 1. Klasse können neben den inhaltsbezogenen Kompetenzen auch wichtige Aspekte aus dem Bereich Soziales Lernen vermittelt werden. Neben den sportlichen Inhalten werden diese explizit in den Lehrplänen aufgeführt. Daher ist es wichtig, gerade in den ersten Stunden des Unterrichts grundlegende Regeln der Interaktionen im Sportunterricht mit den Kindern zu besprechen.

#### **Fair Play: Miteinander – nicht gegeneinander**

Die vielleicht wichtigste Regel des Sportunterrichts ist – wie im Breiten- oder Profisport – der faire Umgang der Kinder miteinander. Die Kinder sollen dies vom Beginn des Sportunterrichts an verinnerlichen. Im Unterricht gibt es immer wieder Situationen, in denen es zu Konflikten kommt. Die Lehrkraft sollte sie als Anlass nehmen, um den Kindern den Gedanken des Fair Play zu vermitteln.

Im Sportunterricht lassen sich viele soziale Kompetenzen erkennen: Empathieverhalten, Frustrationstoleranz, Rollenverständnis und Aspekte der Gruppendynamik können bei jedem einzelnen Kind beobachtet werden.

In der 1. Klasse müssen die Freude am Sport und das Miteinander im Mittelpunkt stehen. Konflikte sollten frühzeitig erkannt und mit den Kindern gelöst werden.

Die Lehrkraft muss klare und für die Kinder transparente Konsequenzen bei Regelverstößen aufstellen: So kann er z. B. mit einer Gelben Karte leichte Regelverstöße ahnden. Die Rote Karte wird bei wiederholtem oder großen Fehlverhalten gezeigt. Bekommt ein Kind die Rote Karte, muss es sich für einen zuvor vereinbarten Zeitraum auf die Bank setzen und kann nicht am Unterricht teilnehmen.

#### **Sicherheitshinweise**

Das Thema Sicherheit ist im Sportunterricht sehr zentral und muss von der Lehrkraft mit den Kindern auch in der 1. Klasse besprochen werden. Die Kinder müssen sich an bestimmte Regeln (vgl. 3.1) halten und können auch selber ihren Beitrag (vgl. 3.4) leisten.

Im Unterricht muss die Lehrkraft je nach Unterrichtsinhalten und verwendeten Materialien oder Sportgeräten auf einige Sicherheitsaspekte achten. Die Kinder dürfen z. B. nicht ohne Aufsicht auf Sprossenwände klettern, Weichbodenmatten kippen oder aufgebauete Turngeräte zum Spielen nutzen (vgl. 3.1).

Werden im Unterricht Turngeräte, Hängeseile, Ringe o. Ä. Materialien verwendet oder aufgebaut, muss die Lehrkraft eine ausreichende Absicherung mit Turnmatten vornehmen. Die Geräte dürfen in der Regel immer nur von einem Kind benutzt werden. Die Lehrkraft muss bei Hilfestellungen sicherstellen, dass die wartenden Kinder nicht allein an anderen Geräten üben.

#### **Freispielphase**

Gerade in der 1. Klasse ist es für die Lehrkraft schwer, das Leistungsvermögen und die motorischen Kompetenzen der Kinder richtig einzuschätzen. Eine Freispielphase zu Beginn des Unterrichts ermöglicht es der Lehrkraft, die Kinder individuell zu beobachten. Es können sowohl Erkenntnisse aus dem Bereich der Motorik als auch aus dem Bereich des Sozialverhaltens gewonnen werden.

Die Freispielphase sollte zu Beginn des Unterrichts eingeplant werden, um nach dem Umziehen in der Kabine einen offenen Beginn des Unterrichts zu ermöglichen. Die Lehrkraft stellt Materialien zur Verfügung oder markiert Bereiche der Halle, in denen die Kinder z. B. Fußball spielen können. In dieser Zeit können die Kinder frei spielen und sich bewegen. Ein Signal (vgl. 3.5) beendet die Freispielphase, die Kinder räumen die Materialien auf und versammeln sich am vereinbarten Treffpunkt der Halle.

#### **Erholungs- oder Trinkpausen**

Die Lehrkraft muss in der 1. Klasse verstärkt darauf achten, im Unterricht einen angemessenen Wechsel von Bewegungs- und Erholungsphasen einzuplanen. Die Kinder können ihr Leistungsvermögen, ihre Kondition oder Belastungsfähigkeit noch nicht immer richtig einschätzen. Daher sollte gerade bei Doppelstunden oder sehr bewegungsintensiven Übungen eine Trinkpause als fester Bestandteil des Unterrichts eingeplant werden.

Die Trinkpause sollte so gelegt sein, dass sie den Unterrichtsverlauf nicht unnötig unterbricht. So bietet es sich an, die Trinkpause z. B. nach der Freispielphase oder einem Wechsel der Unterrichtsphasen einzuplanen.

### 3.4 Ämter – Kinder übernehmen bestimmte Aufgaben



Im Sportunterricht muss die Lehrkraft viele Aufgaben übernehmen. Um die Umsetzung des Unterrichts zu erleichtern, können einige Aufgaben oder Ämter von den Kindern übernommen werden (siehe auch Bildkarten auf CD). Für Kinder sind die Ämter sehr motivierend. Gleichzeitig lernen sie, Verantwortung für die Lerngruppe und das gemeinsame Sporttreiben zu übernehmen. Die Übertragung bestimmter Aufgaben sollte nach ein paar Sportstunden Schritt für Schritt angebahnt und mit den Kindern genau besprochen werden.

#### Schmuckpolizist

Wie bereits unter Punkt 3.3 erwähnt, ist die Sicherheit im Sportunterricht ein zentrales Thema. Dazu gehört auch, dass die Kinder im Unterricht keinen Schmuck, Uhren, u.Ä. tragen dürfen. Die Aufgabe des Schmuckpolizisten ist es, vor Beginn des Unterrichts darauf zu achten, dass die Kinder keine der erwähnten Accessoires in der Halle tragen. Der Polizist stellt sich an die Tür zur Halle und kontrolliert die Mitschüler. Alle Uhren, Ketten oder Armbänder werden in einer kleinen Kiste gesammelt und am Ende der Stunde von den Kindern wieder mitgenommen.



#### Signal zum Unterrichtsbeginn

Ein Kind kann nach einigen Wochen ein kleines, aber wichtiges Amt übernehmen. Sobald sich die Lehrkraft auf ein Signal festgelegt hat, um die Klasse nach der Freispielphase oder gleich zu Beginn des Unterrichts am vereinbarten Treffpunkt zu versammeln (vgl. 3.5), kann ein Schüler diese Aufgabe übernehmen.

#### Aufräumdienst

Eine wichtige Aufgabe ist das Aufräumen der genutzten Materialien. Gerade nach Freispielphasen müssen viele Kleinmaterialien wieder eingesammelt werden. Über einen bestimmten Zeitraum übernehmen zwei oder drei Kinder den Aufräumdienst. Sie überprüfen am Ende der Freispielphase oder der Unterrichtsstunde, ob alle genutzten Materialien wieder an die richtige Stelle zurückgelegt wurden und kontrollieren, ob keine Sportgeräte in der Halle vergessen wurden. Die Lehrkraft sollte mit den Kindern besprechen, wo und wie die verwendeten Materialien aufbewahrt werden.



### 3.5 Ruhe-Rituale im Sportunterricht

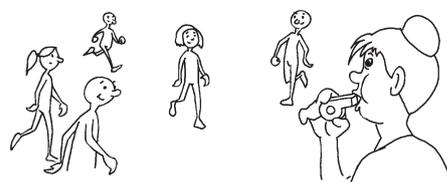
Die Kinder sind in der Halle angekommen oder die Freispielphase zu Beginn der Sportstunde ist vorbei. Nun heißt es, die Kinder zu versammeln und Ruhe in die Gruppe zu bringen und beizubehalten. Nur so können sich die Kinder konzentrieren und auf die folgenden Anweisungen und Erklärungen hören. Es ist hilfreich, einen festen Treffpunkt mit den Kindern zu vereinbaren. Auf ein Signal (auditiv oder visuell) versammeln sich alle Schüler z. B. im Mittelkreis, auf einer Linie oder in einer Hallenecke. Bei großen Lerngruppen empfiehlt es sich, mit Langbänken eine Besprechungszone zu bauen. So können alle Kinder die Lehrkraft sehen, es können Materialien gezeigt oder einfach nur der geplante Stundenverlauf erklärt werden.

Um diese Phase einzuleiten, ist es ratsam, ein gemeinsames Signal mit den Kindern zu vereinbaren. Im Folgenden werden beispielhaft einige Ideen vorgestellt. Die auditiven Signale eignen sich besser für große Lerngruppen. Deutlich angenehmer für alle Beteiligten sind visuelle Signale. Sie erfordern von den Kindern eine höhere Aufmerksamkeit und Disziplin. In den ersten Sportstunden können auditive und visuelle Signale zeitgleich eingesetzt werden. Im Laufe der Zeit sollte sich die Lehrkraft dann je nach Gruppengröße auf ein Signal festlegen. Natürlich können auch hier die Schüler einbezogen werden und das Signal geben.

#### Auditive Signale

##### Trillerpfeife

Die wohl bekannteste Methode ist die klassische Trillerpfeife. Sie ist ein treuer Begleiter jeder Sportlehrkraft. Es ertönt ein Pfiff und die Kinder versammeln sich am vereinbarten Ort der Halle. Die Pfeife ist vielseitig anwendbar (z. B. als Signal zum Aufräumen, als Start oder Ende einer Laufphase etc.). Die Pfeife hat aber auch einen disziplinierenden Charakter, der vielleicht in der 1. Klasse fehl am Platze ist.



Alternativ kann die Lehrkraft auch mit den Fingern pfeifen oder auf andere auditive Signale zurückgreifen (z. B. Handtrommel, Tamburin etc.).

### *Stille*

Haben sich die Kinder im Mittelkreis oder auf den Bänken versammelt, kann sich die Lehrkraft auch einfach vor die Klasse stellen oder auch hinsetzen, schweigen und warten, bis die Klasse still ist. Diese Methode empfiehlt sich meist für kleinere Lerngruppen. Sie erfordert jedoch von der Lehrkraft Geduld und von den Kindern ein gewisses Maß an Disziplin. Schließlich ist es ihre Zeit, die verlorengeht. Dieses Vorgehen sollte auf jeden Fall mit den Kindern besprochen und geübt werden.

### *Klatschen*

Eine andere Methode ist das Klatschen. Die Lehrkraft klatscht drei Mal in die Hände und die Kinder wissen, dass sie sich versammeln sollen. Haben sich die Kinder gesetzt, klatscht die Lehrkraft erneut und die Kinder sollen die Gespräche einstellen.

### *Andere Signale*

Bei größeren Lerngruppen oder einer großen Sporthalle kann die Lehrkraft anstelle der Hände auch andere Materialien verwenden. Viele Lehrkräfte setzen z. B. eine Trommel oder ähnliche Instrumente als ritualisiertes Signal im Unterricht ein. Alternativ kann auch eine Startklappe zum Einsatz kommen, da sie sehr laut und somit auch in großen Hallen gut zu hören ist.



### *Musik*

Gibt es zu Beginn der Stunde eine Freispielphase, empfiehlt es sich, während dieser Zeit Musik zu spielen. Solange die Musik ertönt, können die Kinder spielen. Sobald die Lehrkraft die Musik leise dreht, wissen die Kinder, dass sie aufräumen und sich am vereinbarten Treffpunkt einfinden sollen. Die Erfahrung zeigt, dass diese Methode erst nach ein paar Sportstunden sinnvoll einsetzbar ist, da gewisse Abläufe den Kindern zunächst vertraut sein müssen.

### **Visuelle Signale**

#### *Reifen*

Wenn die Kinder sich versammelt haben, kann ein Gymnastikreifen verwendet werden, um Ruhe zu erhalten. Die Lehrkraft legt den Reifen so auf den Boden, dass dieser noch einen Moment rotiert. Während dieser Phase haben die Kinder Zeit, die Gespräche einzustellen. Sobald der Reifen still auf dem Boden liegt, sind alle Kinder ruhig. Nun kann die Lehrkraft beginnen, den weiteren Stundenverlauf zu erklären.



#### *Hand heben*

Bei einer geringeren Schülerzahl oder einer kleinen Turnhalle stellt sich die Lehrkraft an den gemeinsamen Treffpunkt und hebt einfach die Hand. Natürlich muss die Lehrkraft dann von allen Schülern gut gesehen werden können. In den ersten Wochen kann diese Methode durch ein auditives Signal unterstützt werden. Um den visuellen Effekt zu verstärken, kann die Lehrkraft z. B. noch ein farbiges Tuch oder ein anderes Sportmaterial in der Hand halten.

#### *Schild*

In der 1. Klasse können auch Piktogramme oder Signalkarten eingesetzt werden. Im Sportunterricht kann die Lehrkraft beispielsweise ein „Parkschild“ einführen. Er stellt das Schild zunächst z. B. in den Mittelkreis. Die Schüler wissen dann, dass sie sich versammeln sollen. Auch hier empfiehlt es sich, die Aufmerksamkeit der Schüler in den ersten Stunden durch ein auditives Signal zu fokussieren.



Die Lehrkraft kann mithilfe von Piktogrammen auch den gesamten Stundenverlauf visualisieren. Entsprechend können die jeweiligen Bilder (Freispielphase, Treffen, etc.) schon zu Beginn der Stunde an einem zuvor vereinbarten Ort aufgehängt werden.

### 3.6 Möglichkeiten zur Gruppenbildung

#### *Mannschaftsbänder verteilen*

Eine der klassischen Wege, Mannschaften zu bestimmen, ist das Verteilen von Mannschaftsbändern. Die Kinder bekommen farbige Bänder und können ihre Mitspieler jederzeit erkennen und sich daher besser im Spielgeschehen orientieren. Durch das Verteilen der Bänder hat die Lehrkraft die Möglichkeit, Mannschaftskonstellationen zu beeinflussen.

#### *Abzählen*

Ebenfalls ein Klassiker ist das Abzählen. Die Lehrkraft gibt alternierend jedem Schüler eine Zahl, z. B. 1, 2, 1, 2 etc. Nun spielen alle Kinder mit der 1 bzw. 2 in einer Mannschaft. Diese Methode ist schnell umzusetzen und kann je nach gewünschter Anzahl der Gruppen leicht variiert werden, indem die Lehrkraft einfach bis 3 oder 4 etc. zählt. Vielen Kindern ist diese Methode aus dem Vereinssport bekannt, dennoch sollte das Abzählen gerade in den ersten Stunden langsam erfolgen und die Zuordnung der Zahlen z. B. durch ein Tippen auf die Schulter des Kindes unterstützt werden.



#### *Wählen lassen*

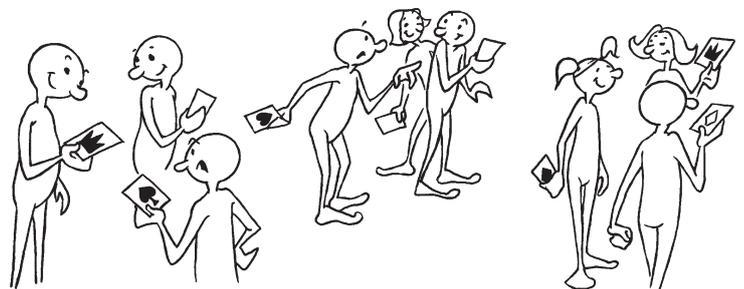
Das freie Wählen der Mannschaften durch die Kinder selbst ist sehr motivierend. Es werden zwei oder mehr Kinder (je nach Anzahl der benötigten Teams) bestimmt. Nun kann jedes Kind der Reihe nach jeweils einen Mitschüler in sein Team wählen. In der 1. Klasse wählen die Kinder meist nach Sympathien, z. B. ihren Tischnachbarn oder ihre beste Freundin. Mit zunehmendem Alter werden die Kinder nach Leistungsvermögen gewählt, sodass es auch zu Enttäuschungen kommen kann, wenn einige Kinder immer als Letztes in ein Team gewählt werden. Die Lehrkraft kann das Wählen durch bestimmte Vorgaben auch beeinflussen. So können z. B. immer abwechselnd ein Mädchen und ein Junge gewählt werden.

#### *Lose ziehen*

Das Ziehen von Losen oder Zahlenkarten hat für die Kinder einen sehr hohen Aufforderungscharakter, beansprucht aber auch deutlich mehr Zeit. Die Teamzusammenstellung wird hierbei absolut zufällig entschieden, was Streitereien vermeidet. Die Lehrkraft bereitet eine kleine Schachtel oder ein Säckchen vor (auch umgedrehte Pylonen aus der Sporthalle eignen sich dafür), worin er Zahlen-, Bild- oder Farbkarten legt. Nun ziehen die Kinder jeweils einen Zettel. Alle Kinder mit einer 1 auf dem Zettel oder einer roten Karte usw. spielen nun zusammen in einer Mannschaft. Die Kinder müssen sich an ihrer Karte orientieren und sich ihre Mitspieler aktiv suchen bzw. das Team zusammenbringen.

#### *Spielkarten ziehen*

Eine weitere Möglichkeit, Gruppen zu bilden, ist das Verteilen von Spielkarten. Je nach gewünschter Anzahl der Teams können sich die Kinder nach unterschiedlichen Vorgaben zusammenfinden. Wenn zwei Mannschaften gebildet werden sollen, spielen die Kinder mit einer roten bzw. schwarzen Karte zusammen. Vier Teams lassen sich mithilfe der Farben (Herz, Karo, Kreuz und Pik) bilden.



Es lassen sich aber auch gut 4er-Teams zusammenstellen, indem sich alle „Könige“ etc. zu einer Mannschaft zusammenfinden. Bei dieser Methode müssen sich die Kinder auch aktiv ihre Mitspieler suchen.

### 3.7 Geräteaufbau

In der Grundschule ist man als Lehrkraft oft allein mit einer Klasse in der Sporthalle. Daher fehlt nicht selten die Zeit, aufwendige Bewegungslandschaften oder Geräteparcours aufzubauen. Aus diesem Grund ist es ratsam, die Kinder von Beginn an beim Aufbau der Materialien im Sportunterricht mit einzubeziehen. Natürlich muss die Lehrkraft immer die Sicherheit im Blick haben. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Schüler beim Tragen und Aufbauen kleiner und leichter Sportgeräte gern mithelfen. Zudem sind Aufbau und Absicherung im Sportunterricht fester Bestandteil des Lehrplans.

Beim Tragen der Geräte sind bestimmte Regeln zu beachten. Diese werden gemeinsam mit den Kindern besprochen und eingeübt. In der Halle können die Hinweise zum Aufbau in der Nähe der Geräte ausgehängt werden (siehe auch Bildkarten auf CD).

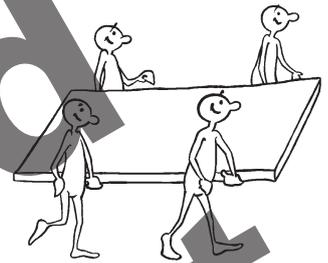


Wenn die Schüler die Regeln verinnerlicht haben und Kleingeräte selbstständig aufbauen können, bekommt jedes Kind oder die Klasse einen kleinen Geräteführerschein (siehe auch CD). Dieser kann am Ende einer Einheit verteilt werden oder in einer speziellen „Aufbau-Stunde“ bzw. in einer Art abschließenden „Prüfungsstunde – kleiner Geräteführerschein“ von den Schülern erworben werden.



#### Turnmatten

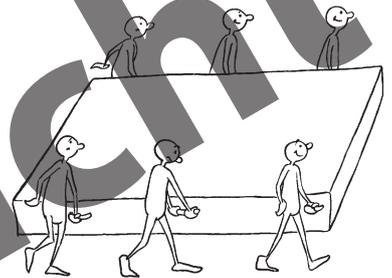
Die in allen Hallen vorhandenen Turnmatten können von mindestens vier Kindern ganz einfach getragen werden. Je ein Kind nimmt eine Schlaufe oder Ecke der Matte in die Hand. So können die Matten schnell und sicher getragen werden.



Kinder laufen neben, nicht unter der Matte!

#### Weichbodenmatte

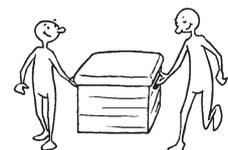
Die Weichbodenmatte ist deutlich größer und schwerer als eine Turnmatte. Daher benötigt man immer mindestens sechs Kinder, die eine Weichbodenmatte tragen. An den Matten befinden sich Schlaufen. Jeder Schüler greift in eine Schlaufe und auf ein Zeichen wird die Matte angehoben und weggetragen. Befinden sich keine Schlaufen an der Matte, stellen sich die Kinder seitlich der Matte auf, greifen unter den Weichboden und heben diesen an.



Niemals die Matten hochkant tragen oder schieben lassen, sodass sie umfallen können!

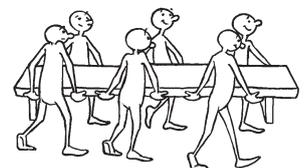
#### Kleine Kästen

Die kleinen Kästen sind im Unterricht vielseitig einsetzbar und werden immer von zwei Kindern gemeinsam getragen. Jedes Kind fasst in die an den Kopfseiten befindlichen Tragegriffe.



#### Langbank

Die Bänke werden im Sportanfangsunterricht stets von sechs Kindern gemeinsam getragen. Je drei Kinder stellen sich auf jede Seite der Bank und fassen mit beiden Händen unter die Sitzfläche. Auf ein Zeichen wird die Bank angehoben und nun von den Kindern weggetragen. Hat ein Kind keine Kraft mehr, sagt es Bescheid und die Bank wird abgestellt.



Kein Kind läuft vor der Bank her oder lässt sie ohne Vorwarnung los!

Die oben aufgeführten Geräte lassen sich gut in eine Sportstunde einbeziehen, sodass die Kinder die eigenständig aufgebauten Materialien im Unterricht nutzen können.

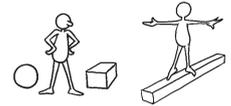
Alle weiteren Sportgeräte sollten nur in Begleitung der Lehrkraft aufgebaut werden, da gerade bei den Großgeräten wichtige Sicherheitsaspekte zu beachten sind (z. B. Feststellbremse beim Barren).

Noch ein Tipp zum Hallenaufbau: Wenn die Kinder die Geräte selbstständig vorbereiten sollen, empfiehlt es sich, den Aufbau zuvor mit ihnen zu besprechen und zu visualisieren. In diesem Zusammenhang kann die Lehrkraft auf Piktogramme, Zeichnungen oder Fotos zurückgreifen. Sehr anschaulich sind „Mini-Turnhallen“. Dabei handelt es sich um Miniaturen der im Sportunterricht verwendeten Geräte. Sie haben für die Schüler einen hohen Aufforderungscharakter und können vielseitig und spontan eingesetzt werden.

# Wir erkunden die Sporthalle!



## Orientierung in der Halle

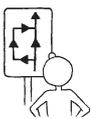


### Einstieg



10–15 Min.

**Feuer, Wasser, Blitz.** Zu Beginn der Stunde kann ein den Kindern wohlbekanntes Spiel durchgeführt werden. Die Kinder laufen (zu Musik) frei in der Halle umher. Die Lehrkraft ruft (beim Verstummen der Musik) „Feuer, Wasser oder Blitz!“. Die Kinder müssen nun schnellstmöglich auf das entsprechende Wort reagieren:  
Feuer: Jedes Kind muss sich vor dem Feuer retten und so schnell wie möglich in eine Ecke der Halle rennen.  
Wasser: Die Kinder stellen sich auf eine Bank, einen Kasten oder eine andere Erhöhung in der Halle, um sich vor dem Hochwasser zu schützen.  
Blitz: Um sich vor dem Blitzschlag zu schützen, legen sich alle Kinder bäuchlings flach auf den Hallenboden.



Das Spiel kann beliebig durch andere Wetterphänomene ergänzt werden:

**Sturm:** Die Kinder müssen sich in Kleingruppen eng zusammenstellen und umarmen bzw. festhalten, um sich vor dem Wind zu schützen.

**Glätteis:** Jedes Kind versucht, der Glätte zu entgehen, indem es im Vierfüßlerstand auf dem Boden läuft.

**Sonne:** Das Kind sonnt sich und legt sich mit ausgestreckten Armen und Beinen auf den Hallenboden.

### Hauptteil



20 Min.

**Linienläufe.** Die Kinder dürfen bei dieser Übung nur auf den am Hallenboden markierten Linien laufen. Im ersten Durchgang gehen oder laufen die Kinder über die Linien. Wenn sich zwei Kinder begegnen, geben sie sich die Hand, begrüßen sich mit Namen und gehen aneinander vorbei. Nun laufen die Kinder rückwärts über die Linien und begrüßen sich beim Treffen eines Mitschülers durch Berührung mit den Füßen.



Die Linienläufe können durch Zusatzaufgaben erschwert werden (z. B. Prellen / Dribbeln oder Hochwerfen eines Balles oder Balltausch bei Begrüßung). Auch die Bewegungsaufgabe kann variiert werden: z. B. beidbeinig hüpfen, auf einem Bein hüpfen oder seitwärts laufen.

**Linienfangen.** Wie bei den Linienläufen dürfen sich die Kinder nur auf den Linien fortbewegen. Die Lehrkraft bestimmt einen oder mehrere Fänger. Sie müssen versuchen, ihre Mitschüler zu ticken. Wird ein Kind vom Fänger getickt, scheidet es aus und setzt sich auf die Bank oder wird auch zum Fänger.

**Spinnennetz.** Bei dieser Variante werden wieder ein oder zwei Fänger (Spinnen) bestimmt, die ihre Mitschüler fangen sollen. Ein geticktes Kind wird zur Spinne und darf sich nun im Spinnengang auf den Linien fortbewegen. So wird es für die anderen Kinder immer schwieriger, der Spinne zu entkommen, da die kleinen Spinnen die Wege geschickt zustellen können.

### Abschluss

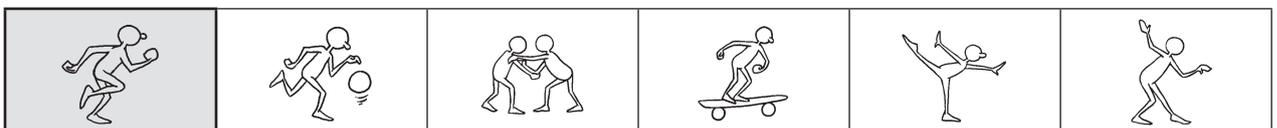


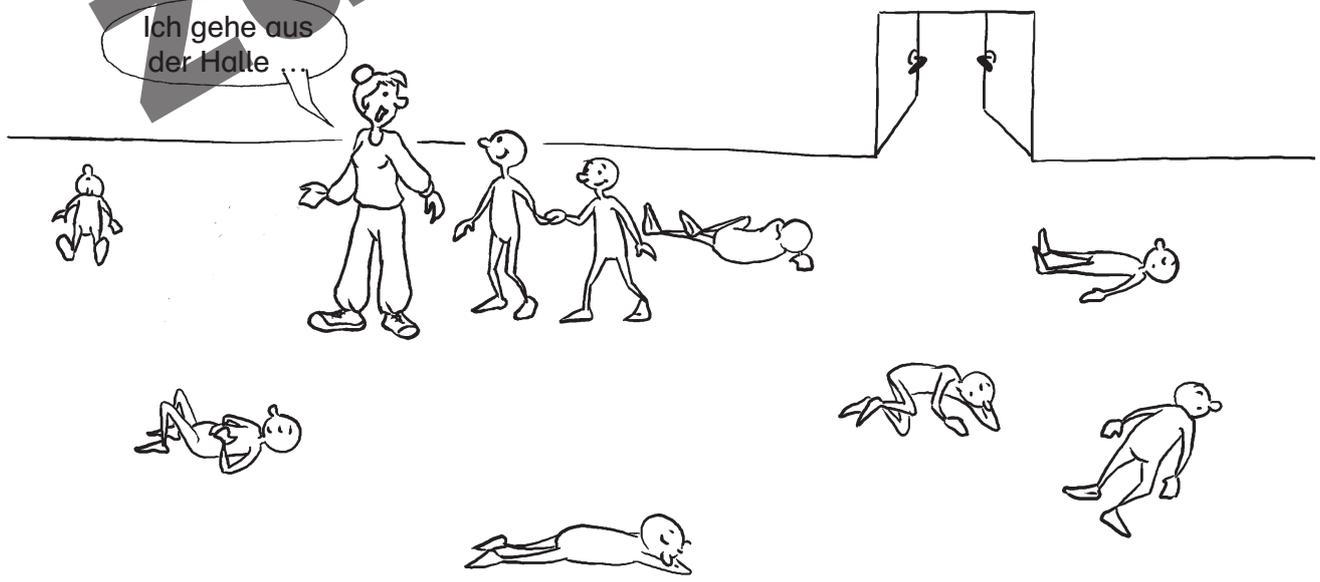
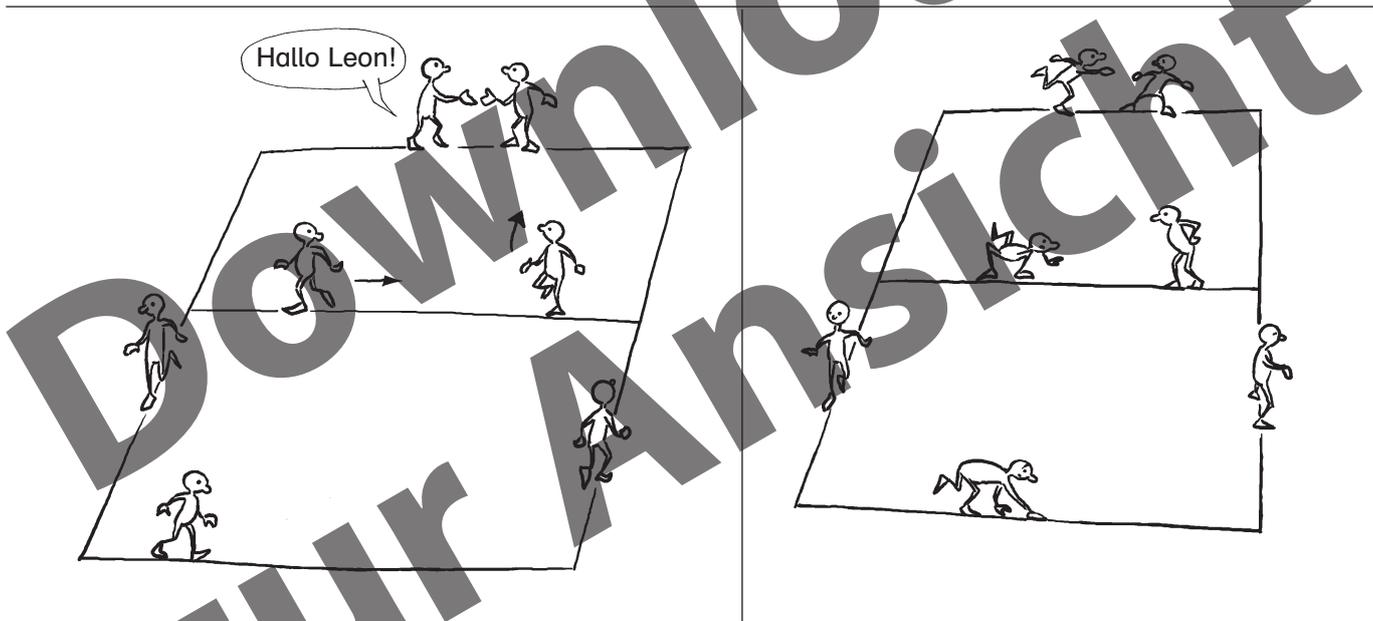
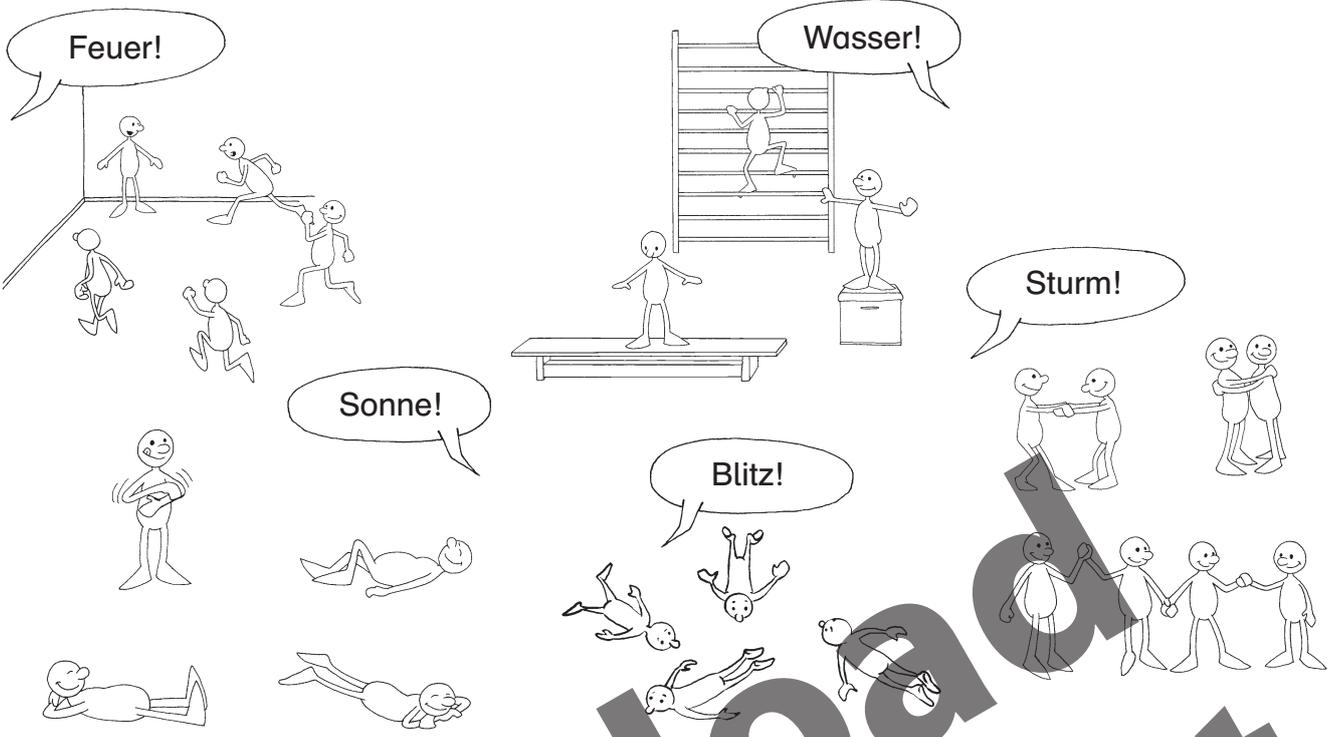
10 Min.

**Ich nehme mit.** Alle Kinder legen sich in der Halle verteilt auf den Boden und schließen die Augen. Die Lehrkraft berührt einen Schüler und sagt: „Ich gehe aus der Halle und nehme (Name des Schülers) mit.“ Dieses Kind geht nun zu einem Mitschüler und sagt ebenfalls: „Ich gehe aus der Halle ...“. Nun fassen sich diese beiden Kinder an den Händen und gehen mit der Lehrkraft los. So entsteht nach und nach eine lange Schlange, sodass am Ende alle Kinder gemeinsam die Halle verlassen können.



### Bälle, verschiedene Kleingeräte





# Wir sind eine Klasse!



## Kooperation und Namen der Mitschüler kennenlernen

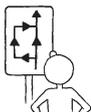


### Einstieg



10 Min.

**Fängerwechsel.** Die Kinder bewegen sich frei in der Halle oder in einem markierten Spielfeld. Es werden ein oder zwei Fänger bestimmt, die ihre Mitschüler abticken müssen. Wird ein Kind gefangen, bleibt es wie erstarrt stehen. Ein anderes Kind kann es befreien, indem es das Kind mit der Hand begrüßt und dessen Namen nennt. Die Lehrkraft ruft nach kurzer Zeit ein oder zwei andere Namen und diese Kinder werden nun zu Fängern. Die anderen müssen dementsprechend auf die neue Spielsituation reagieren.



Jedes Kind bekommt einen Tier- oder Monatsnamen. Die Lehrkraft teilt die Klasse in entsprechende Gruppen ein. Alternativ können den Kindern auch Zahlen zugeordnet werden, indem die Lehrkraft die Gruppe z. B. von 1–6 abzählt (vgl. 3.6). Die Lehrkraft ruft entsprechend die Namen bzw. Zahlen und die Fänger wechseln.

### Hauptteil



20–25 Min.

**Wer fehlt?** Alle Kinder setzen sich in einem Kreis in der Nähe der Tür auf den Boden. Ein Schüler verlässt die Halle. Die Lehrkraft zeigt auf ein Kind, das sich in die Mitte legt. Anschließend legt die Lehrkraft ein Tuch über das Kind. Der Schüler, der die Halle verlassen hat, wird wieder in die Halle zurückgerufen und muss schnell herausfinden, welches Kind sich unter der Decke versteckt hat. Anschließend verlässt das Kind die Halle, das zuvor unter dem Tuch gelegen hat. Eine neue Raterunde kann beginnen.

**Mitschüler finden.** Alle Kinder bewegen sich (zu Musik) frei in der Halle. Auf ein Zeichen (Musikstopp) ruft die Lehrkraft einen Namen. Nun müssen alle Schüler so schnell wie möglich zu dem entsprechenden Mitschüler laufen. Das letzte Kind, das den Aufgerufenen erreicht, scheidet aus und muss in der nächsten Runde einen anderen Namen aufrufen.

### Abschluss

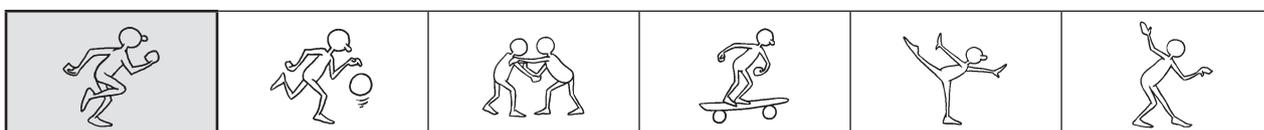


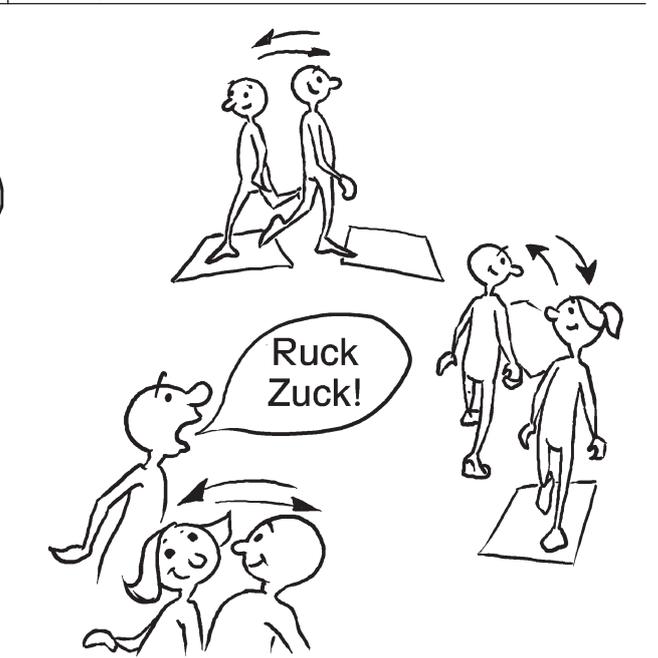
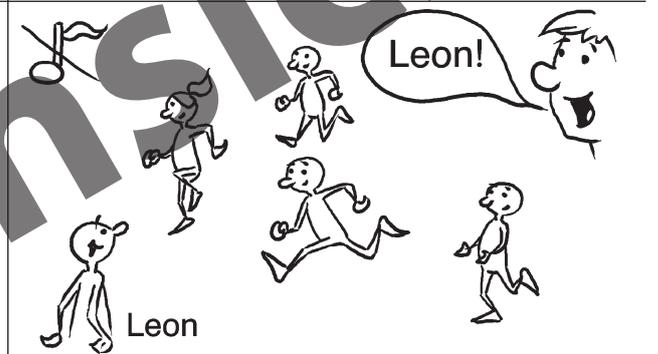
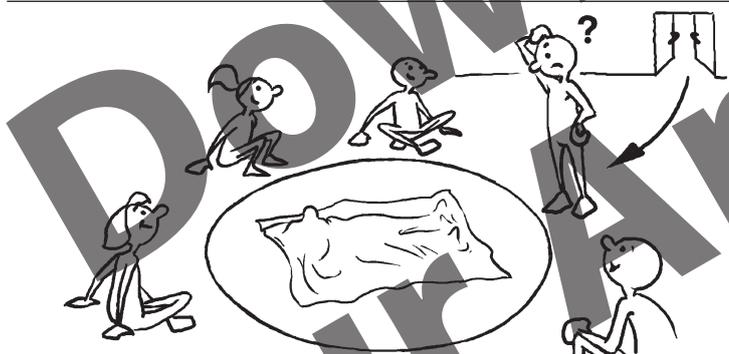
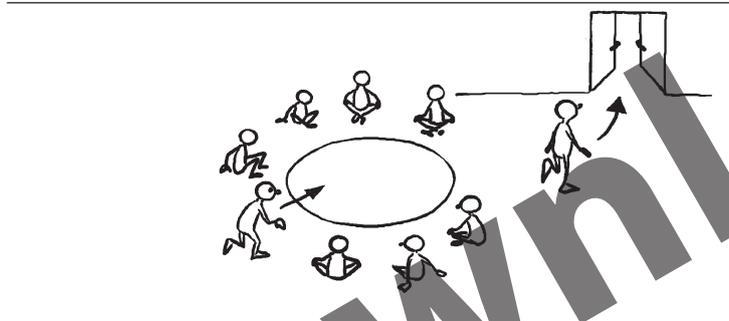
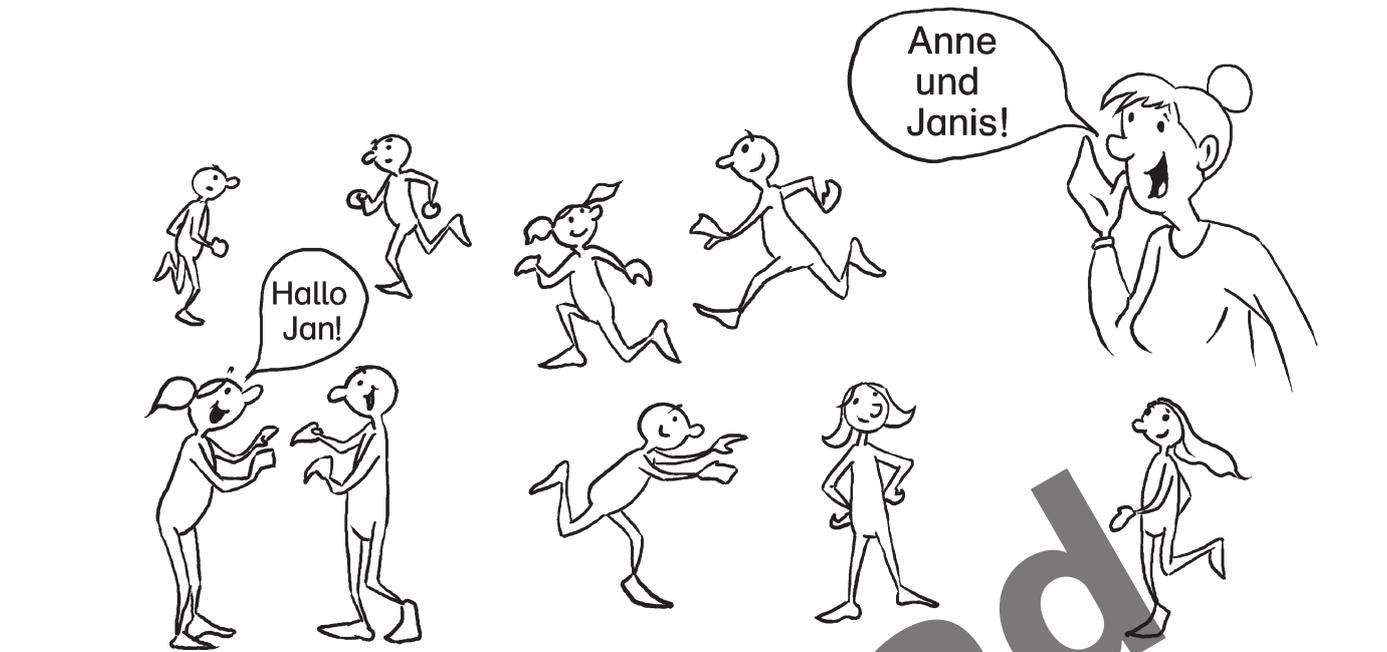
10 Min.

**Ruck-Zuck.** Die Kinder stellen sich in der Halle in einem Innenstirnkreis auf. Um die Plätze der Kinder besser zu erkennen, können Markierungen (Teppichfliesen, Hütchen, o. Ä.) auf den Boden gelegt werden. In der Mitte steht ein Kind. Dieses zeigt auf einen Mitschüler und ruft: „Ruck!“, „Zuck!“ oder „Ruck-Zuck!“. Bei „Ruck!“ muss das aufgeforderte Kind schnell den Namen seines rechten Nachbarn und bei „Zuck!“ den Namen des linken Nachbarn nennen. Macht das Kind einen Fehler, muss es in die Mitte und das erste Kind stellt sich auf den frei gewordenen Platz. Bei „Ruck-Zuck!“ wechseln alle Kinder die Plätze. Ein Kind findet keinen freien Platz und muss nun in die Mitte.



### Teppichfliesen oder Hütchen zur Markierung, großes Tuch, Musik





# Partner finden



## Kooperation und Orientierung

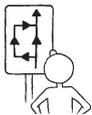


### Einstieg



10 Min.

**Partner retten.** Diese Übung ist ein klassisches Fangspiel mit kooperativen Aspekten. Die Lehrkraft bestimmt einen oder zwei Fänger, die ihre Mitschüler abticken müssen. Die Kinder können sich vor den Fängern in Sicherheit bringen, indem sie sich zu zweit an den Händen fassen. In dieser Position können sie nicht getickt werden. Natürlich müssen sie sich danach wieder loslassen und weiterlaufen. Wird ein Kind getickt, kann es von seinen Mitschülern befreit werden. Zwei andere Kinder stellen sich links und rechts zu dem getickten Kind, halten sich an den Händen fest und sagen den Namen des Kindes. In dieser Position dürfen sie nicht getickt werden.



Das Spiel kann auch mit Bällen gespielt werden. Die Fänger müssen die anderen Kinder abwerfen. Ein Fängerwechsel erhöht die Bewegungsintensität.

### Hauptteil



20–25 Min.

**Hindernislauf mit Partner.** In der Halle wird ein Hindernisparcours aufgebaut. Dieser wird jeweils von zwei Kindern gemeinsam durchlaufen. In der ersten Runde halten sich die beiden Schüler an den Händen fest. In der zweiten Runde wird jeweils ein Bein von ihnen mit einem Springseil zusammengebunden. Die Kinder sollten sich ihren Partner selber aussuchen dürfen, da diese Übung Vertrauen in den Mitschüler voraussetzt.

Ein möglicher Parcours kann folgende Hindernisse beinhalten:

Kleine Kästen – Slalomstangen – Weichbodenmatte – vom Langkasten auf Weichbodenmatte springen – Teppichfliesen – über Langbank balancieren – Balltransport (ohne Hände zu benutzen) – Reifensprung – etc.



Anstelle des Seils kann auch eine sicherere Variante gewählt werden: Die beiden Kinder stehen innerhalb eines Gymnastikreifens, halten diesen mit den Händen fest und überlaufen so die Hindernisse.

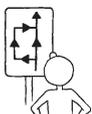
Die Kinder werden zu dritt mit einem Seil verbunden. Dadurch werden die einzelnen Bewegungsaufgaben deutlich erschwert.

### Abschluss



10 Min.

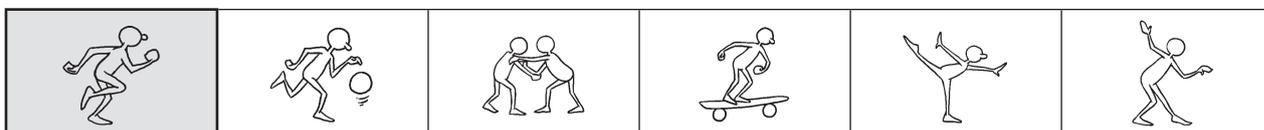
**Platzwechsel.** Die Kinder setzen sich in einem Innenstirnkreis auf den Boden. Ein Kind steht in der Mitte, ruft ganz laut den Namen eines anderen Kindes und läuft auf dieses zu. Das angesprochene Kind muss schnell reagieren und den Namen eines anderen Kindes nennen. Nun rennt das Kind auf diesen Schüler zu und versucht, ihn zu ticken, bevor er einen anderen Namen sagen kann. Wird ein Schüler getickt, muss er in die Mitte.

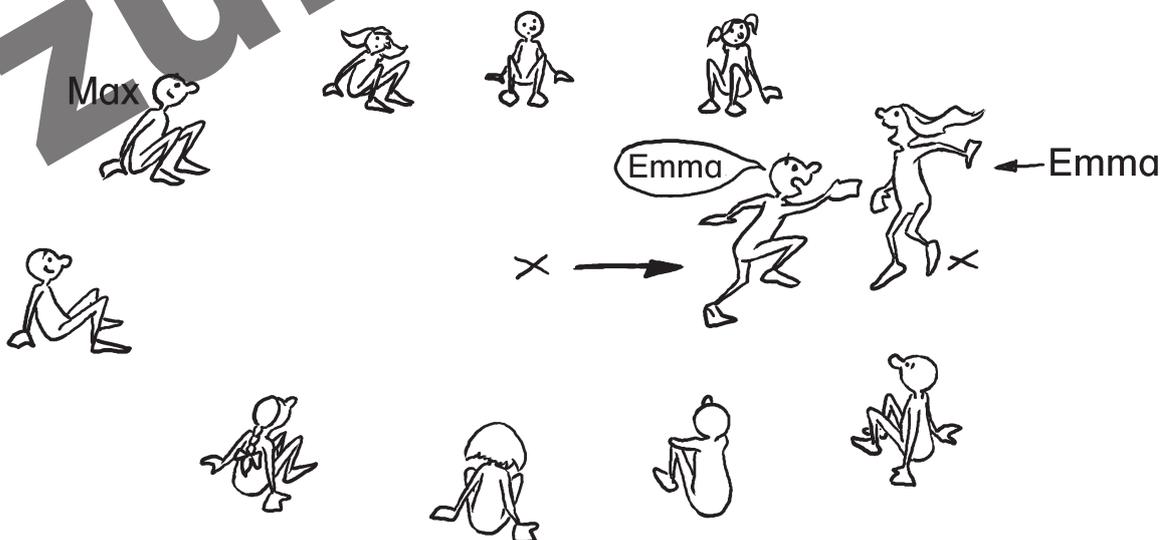
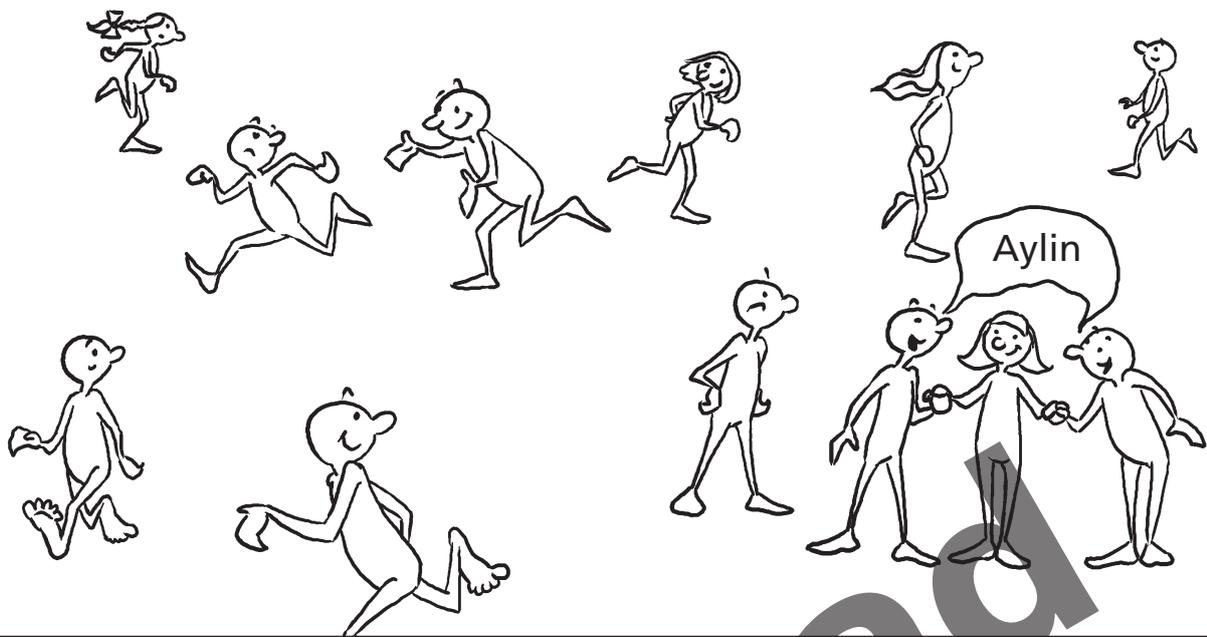


Alternativ kann auch die Lehrkraft einen Namen rufen. Dadurch erhöht sich die Schwierigkeit, ein Kind zu ticken, da das Kind in der Mitte auch reagieren muss.



**Softball, Bänke, kleine Kästen, Bälle, Slalomstangen, Turnmatten, Weichbodenmatte, Teppichfliesen, Langkasten, Hütchen**





# In der Gruppe macht Sport Spaß!



## Kooperation in der Gruppe



### Einstieg



10–15 Min.

**Krankentransport.** In der Halle werden einige Turnmatten ausgelegt, die als „Krankenbett“ dienen. Die Lehrkraft bestimmt einen oder zwei Fänger. Diese versuchen, ihre Mitschüler zu ticken. Wird ein Kind getickt, legt es sich regungslos auf den Boden. Um wieder am Spiel teilnehmen zu können, muss es von zwei Mitschülern zu einem „Krankenbett“ getragen werden. Dort angekommen, ist das Kind wieder „gesund“ und kann wieder mitspielen. Während des Transports dürfen die Kinder nicht getickt werden.



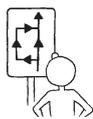
Die Lehrkraft sollte mit den Kindern besprechen, wie ein Kind getragen wird und dies auch demonstrieren lassen.

### Hauptteil



15–20 Min.

**Gruppensuche.** Diese Übung ist eine Variante der Gruppenbildung (vgl. 3.6). Die Lehrkraft bereitet Karten mit Tierbildern, Farben oder Zahlen vor. Jedes Kind bekommt eine Karte. In der Halle werden entsprechend der Anzahl der zu bildenden Gruppen Turnmatten oder Bänke verteilt. Nun laufen alle Kinder (zu Musik) schweigend durch die Halle, ohne ihre Karte zu zeigen. Auf ein Zeichen (Musikstopp) müssen die Kinder versuchen, ihre Gruppe zu finden. Jede Gruppe sammelt sich auf einer Bank oder Matte. Die Gruppe, die sich zuerst gefunden hat, gewinnt den Durchgang. Finden sich die Gruppen auch, wenn die Kinder nicht miteinander sprechen dürfen?



Die Anforderungen können erhöht werden, indem die Kinder auf der Bank zusätzlich eine bestimmte Sitzreihenfolge einhalten müssen. So kann die Lehrkraft Karten mit farbigen Zahlen verteilen. Die Kinder müssen sich entsprechend der Farbe finden und in der Reihenfolge der Zahlen hinsetzen.

### Abschluss



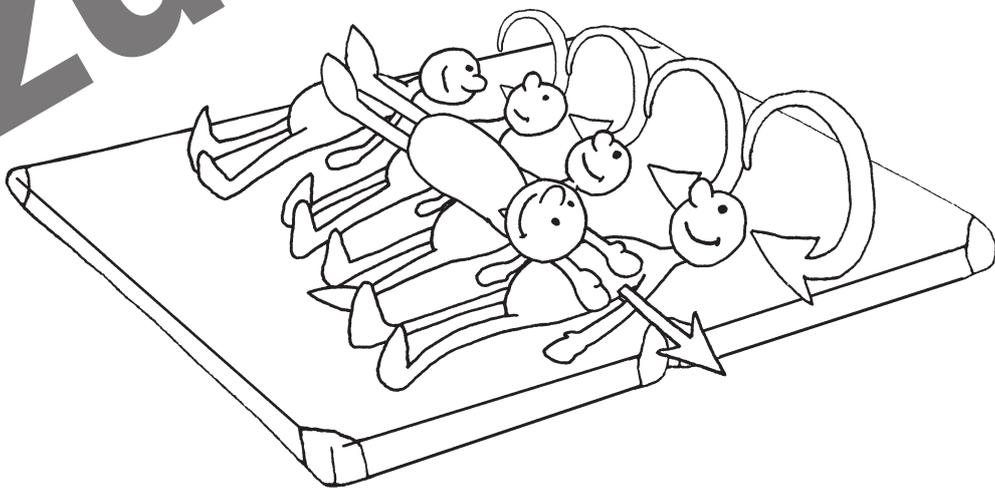
10 Min.

**Baumstammrollen.** Mit Turnmatten wird eine lange Bahn auf dem Boden ausgelegt. Bis auf ein Kind legen sich alle ganz eng nebeneinander auf die Bahn. Die liegenden Kinder bilden eine „Rollbahn“, auf der ein „Baustamm“ (Kind) transportiert wird. Ganz vorsichtig legt sich das Kind auf seine Mitschüler. Diese transportieren den Baumstamm durch langsames Drehen um die eigene Körperachse. Wenn das Kind am Ende der Rollbahn angekommen ist, wird ein anderes Kind transportiert.



### Karten zur Gruppenfindung, Turnmatten oder Bänke, Musik





# Wir machen eine Abenteuerreise!



## Erweiterung der Bewegungserfahrungen



### Einstieg



10 Min.

**Suchspiel.** Zu Beginn werden mithilfe eines Kartenspiels die Gruppen zusammengestellt (vgl. 3.6), die später gemeinsam die Abenteuerreise unternehmen.

In der Halle werden Spielkarten verteilt. Diese werden von der Lehrkraft vorher entsprechend der Klassengröße so sortiert, dass sich immer Kleingruppen (3–4 Kinder) zusammenfinden können. Die Kinder laufen los und suchen sich eine Karte. Nun müssen sie ihre Partner finden, ohne dabei zu sprechen. Die Schüler müssen sich nonverbal austauschen, ihre Karten zeigen und so die Gruppen (z. B. alle Könige) zusammenstellen.

### Hauptteil



25–30 Min.

**Abenteuerreise.** In der Halle wird eine Bewegungslandschaft aufgebaut (vgl. 3.7). Die einzelnen Stationen werden zuvor mit der Klasse besprochen, die Aufgaben demonstriert und auf wichtige Sicherheitsaspekte hingewiesen. Die Kleingruppen starten an unterschiedlichen Stationen und wechseln auf ein Zeichen nach einer zuvor festgelegten Reihenfolge (z. B. im Uhrzeigersinn).

Je nach materiellen und räumlichen Rahmenbedingungen können folgende Aufgaben bei einer Abenteuerreise auf die Kinder zukommen:

**Hängebrücke:** Ein Barren mit Seilen muss überwunden werden.

**Floßfahrt:** Auf einem Rollbrett liegt ein umgedrehter kleiner Kasten. Ein Kind setzt sich in den Kasten und zieht sich mithilfe eines Seils zur Wand. Das „Floß“ wird anschließend zur Gruppe zurückgestoßen.

**Steine:** Die Kinder springen von einem kleinen Kasten zum nächsten, ohne dabei den Boden zu berühren. Zwischen den Kästen ist ein reißender Fluss (Turnmatten).

**Graben:** Die Kinder überwinden einen Graben, in dem Krokodile leben, mithilfe von Tauern. Sie müssen sich von einer Bank auf die andere schwingen.

**Höhle:** Die Kinder krabbeln gemeinsam unter einem Schwungtuch durch.

**Skifahren:** Die Kinder benutzen Teppichfliesen, um eine verschneite Strecke (Slalomstangen oder zwei parallel stehende Bänke) zu überwinden.

**Klippen:** Zwei Langbänke werden in der Sprossenwand eingehängt. Darauf wird eine Weichbodenmatte gelegt und an der Sprossenwand festgebunden. Die Kinder krabbeln, gehen oder ziehen sich auf der Matte hoch und klettern an der Sprossenwand wieder hinunter.

**Sprung in die Tiefe:** Über einen kleinen Kasten klettern die Kinder auf einen Langkasten. Von dort springen sie auf eine Weichbodenmatte.

**Sumpf:** Die Kinder haben zwei Turnmatten zur Verfügung, um eine bestimmte Strecke zu überwinden. In der Gruppe müssen sie überlegen, wie sie die andere Seite des „Sumpfes“ erreichen, ohne den Boden zu berühren.

### Abschluss

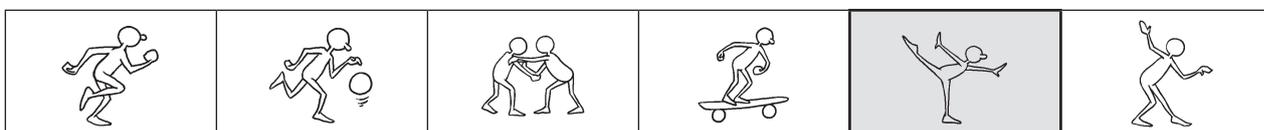


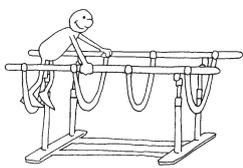
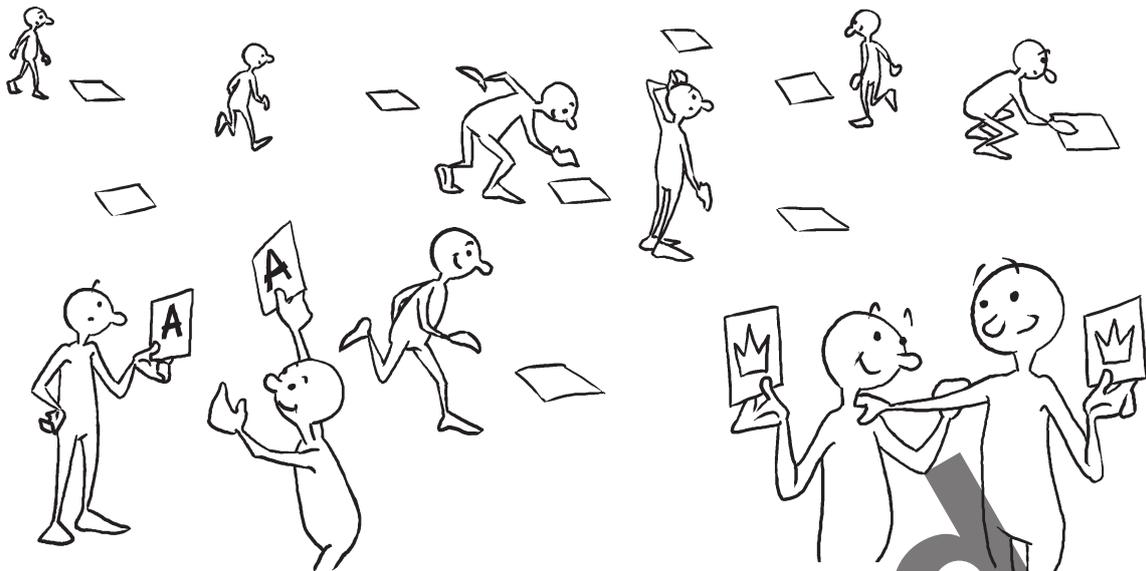
5 Min.

**Reflexion.** Die Schüler treffen sich in einem Sitzkreis und erzählen von ihren Erfahrungen und Problemen während der Reise. Abschließend sollte die Lehrkraft die mutige und abenteuerlustige „Reisegruppe“ loben.



**Kartenspiel, Barren, Seile, Rollbrett, langes Seil, Sprossenwand, kleine Kästen, Turnmatten, Weichbodenmatten, Schwungtuch, Hütchen, Teppichfliesen, Langbänke, Stangen, Langkasten, Taue**





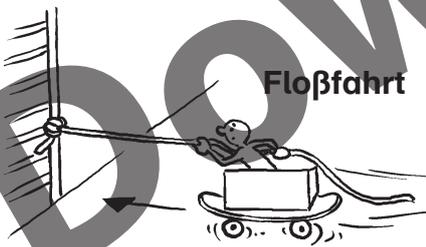
Hängebrücke



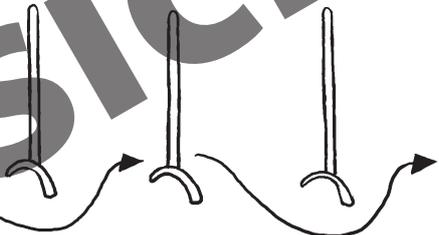
Klippen



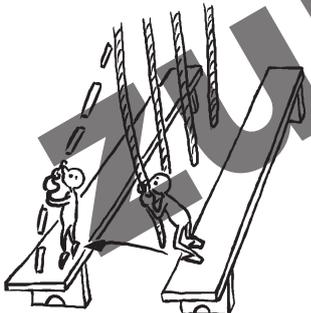
Steine



Floßfahrt



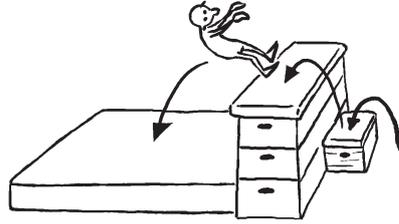
Skifahren



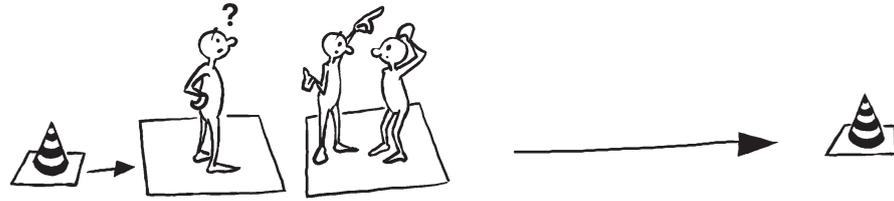
Graben



Höhle



Sprung in die Tiefe



Sumpf

# Einfache Regelspiele im Anfangsunterricht



## Spielregeln erfassen und umsetzen



### Einstieg



10–15 Min.

**Merkball.** Das Spiel kann in einer Hallenhälfte gespielt werden. Zu Beginn gibt die Lehrkraft einem oder zwei Schülern jeweils einen Ball. Sie müssen versuchen, ihre Mitschüler abzuwerfen (Kopftreffer zählen nicht!). Getroffene Kinder müssen sich merken, von wem sie abgeworfen wurden und setzen sich auf die Bank. Der Ball darf nun von jedem beliebigen Schüler genommen werden, um seine Mitschüler zu treffen. Ein Kind darf wieder mitspielen, wenn sein „Abwerfer“ von einem anderen Mitschüler getroffen wurde.

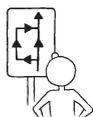
Beispiel: Janis nimmt sich den Ball und wirft Anne ab. Anne setzt sich auf die Bank. Nun schnappt sich Leon den Ball und wirft Janis ab. Jetzt setzt sich Janis auf die Bank und Anne darf wieder mitspielen.

### Hauptteil



20 Min.

**Sicherheitszone.** In der Halle wird mit vier Bänken ein Spielfeld aufgebaut, sodass vier abgetrennte Zonen entstehen. In jeder Zone steht ein „Schütze“, der diese nicht verlassen darf. Die vier Schützen werden mit Mannschaftsbändern markiert und erhalten insgesamt drei Bälle, mit denen sie ihre Mitschüler abwerfen sollen. Diese können sich über alle vier Zonen frei bewegen und versuchen natürlich, den Schützen zu entkommen, indem sie sich in die Sicherheitszone (Schütze ohne Ball) retten. Wird ein Kind getroffen, setzt es sich auf den Boden. Ziel der Schützen ist es, durch geschicktes Zuwerfen der Bälle alle Mitschüler zu treffen.



Das Spiel wird bewegungsintensiver, wenn getroffene Kinder wieder mitspielen können, indem sie z. B. von den Mitschülern auf eine Bank getragen werden (vgl. Krankentransport). Je nach Lernstand der Gruppe können pro Zone auch zwei Schützen eingesetzt werden.

### Abschluss

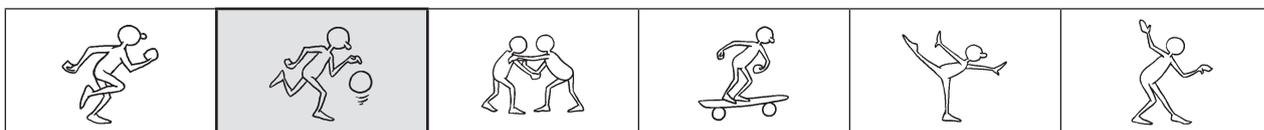


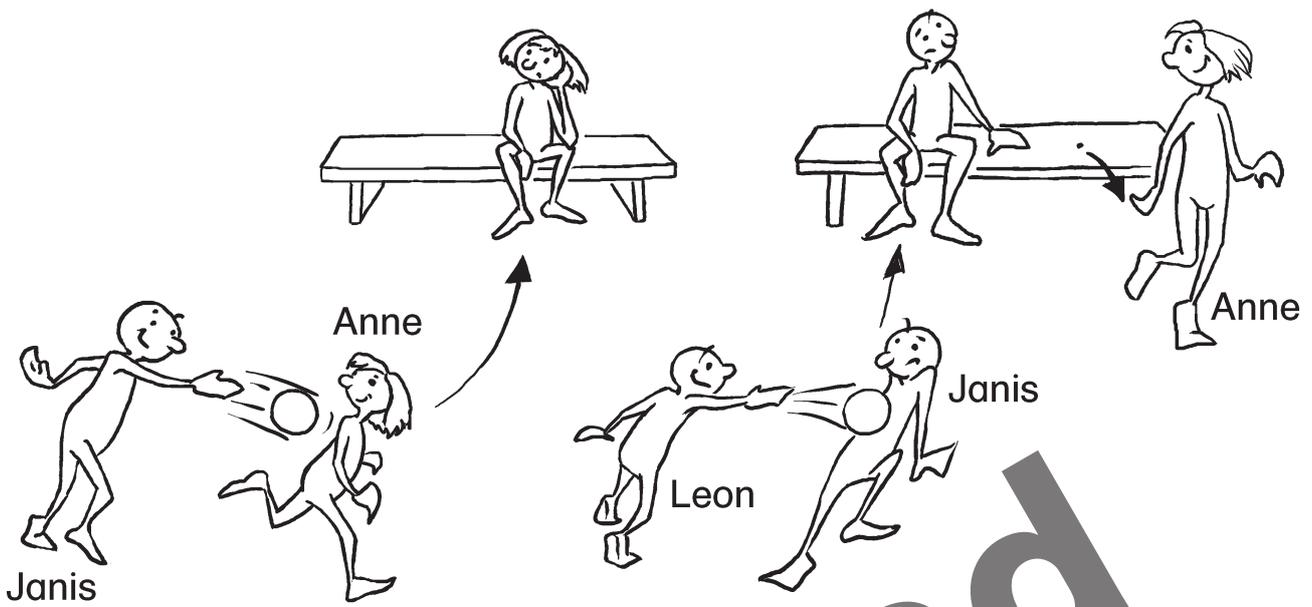
20 Min.

**Schatzklau.** Je nach Größe der Klasse stellen sich alle Schüler gemeinsam oder in Kleingruppen in einem Innenstirnkreis auf. In der Mitte steht ein Kind und bewacht einen „Schatz“ (Ball oder Tuch). Die Mitschüler im Kreis versuchen, den Schatz zu klauen. Wird der „Dieb“ vom „Bewacher“ getickt, muss er zurück in den Kreis. Hat ein Dieb Erfolg, werden die Rollen gewechselt und er wird zum Bewacher.



### Softbälle, Bänke, Tuch, Mannschaftsbänder

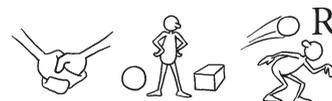




# Kooperative Spiele im Anfangsunterricht



## Kooperation und Förderung der Reaktionsfähigkeit

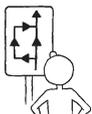


### Einstieg



10–15 Min.

**Kettenticken.** Das bekannte Spiel ist gerade im Anfangsunterricht sehr beliebt. Die Lehrkraft bestimmt einen oder zwei Fänger. Diese versuchen, in einem abgesteckten Spielfeld ihre Mitschüler zu ticken. Wird ein Kind erwischt, wird es ebenfalls zum Fänger. Die zwei Fänger fassen sich an den Händen und laufen los, um ein weiteres Kind zu ticken. Sobald vier Schüler sich an den Händen fassen, dürfen sie sich in zwei 2er-Teams teilen. Es müssen immer mindestens zwei Fänger gemeinsam laufen.



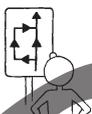
Durch die Variation der Teilungsgrenze (immer drei oder vier Fänger) kann das Spiel erschwert werden. Die Kinder fassen sich nicht an den Händen, sondern halten gemeinsam einen Tennisring in den Händen. Dadurch sind sie etwas flexibler in den Bewegungen.

### Hauptteil



20 Min.

**Länderkampf.** In der Halle wird ein Spielfeld (z. B. Volleyballfeld) markiert und in der Mitte durch Langbänke in zwei Hälften getrennt. Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt, die sich jeweils in eine Hälfte des Feldes stellen. Jedes Team erhält ein oder zwei Softbälle. Ziel ist es, die Kinder der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen. Es zählen nur direkte Treffer (außer Kopftreffer). Wird ein Spieler vom Ball getroffen, legt er sich auf den Rücken direkt vor die Bank. Er kann gerettet werden, indem er von den Schülern der eigenen Mannschaft zur hinteren Linie des Spielfeldes getragen wird. Während der Rettungsaktion dürfen die Kinder nicht abgeworfen werden. Das Spiel ist beendet, wenn alle Spieler einer Mannschaft getroffen wurden.



Das Spiel kann durch die Anzahl der Bälle oder die Größe des Spielfeldes dem Lernstand und der Größe der Lerngruppe angepasst werden.

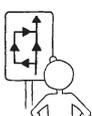
Wenn die Kinder auch während der Rettungsaktion getroffen werden dürfen, verkürzt sich die Spielzeit deutlich.

### Abschluss



10 Min.

**Gruppensofa.** Die Kinder stellen sich eng in einem Flankenkreis (vgl. 2.1) hintereinander auf. Sie fassen dem Vordermann mit beiden Händen auf die Schulter. Auf ein Zeichen der Lehrkraft setzt sich jedes Kind vorsichtig und langsam auf den Schoß des hinter ihm stehenden Mitschülers. Die Schwierigkeit dabei ist, nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

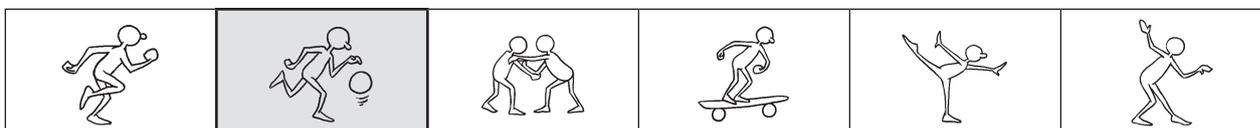


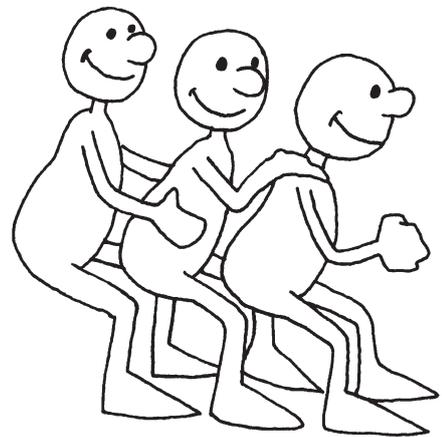
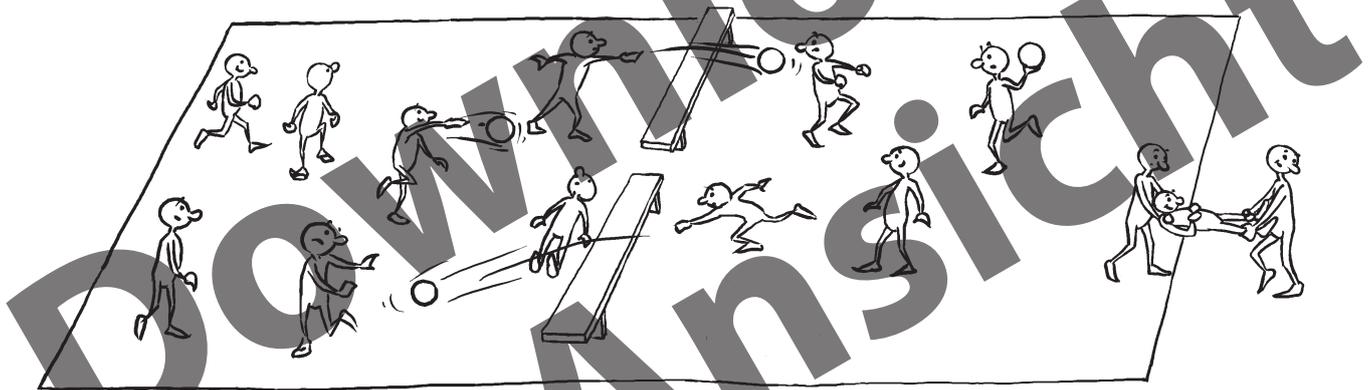
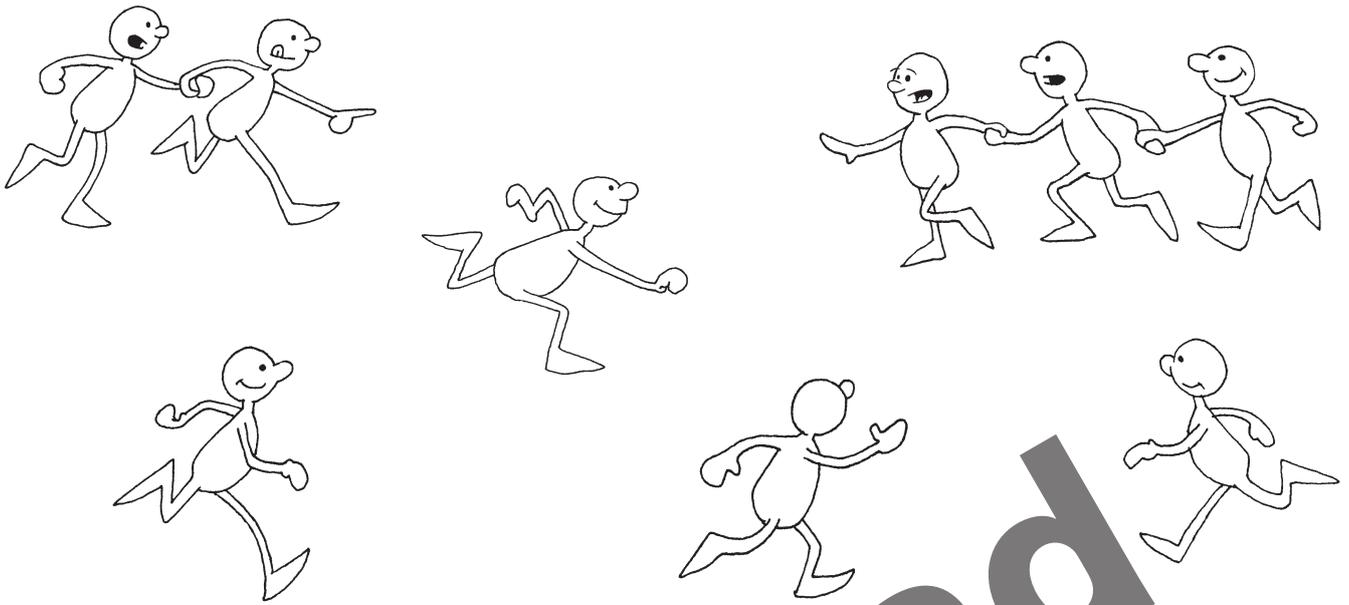
Die Übung kann auch in Kleingruppen durchgeführt werden. Einfacher für die Kinder wird es, wenn sie sich in einer Reihe hintereinander aufstellen.

Durch das Schließen der Augen wird die Übung schwieriger, schult aber besonders die Wahrnehmung.



### Tennisringe, Softbälle, Bänke, Hütchen





# Bekannte Spiele im Anfangsunterricht



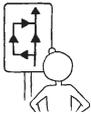
## Spielerische Reaktions- und Orientierungsförderung

### Einstieg



10 Min.

**Ente, Ente, Gans.** Die Kinder setzen sich in einem Innenstirnkreis in der Halle auf den Boden. Die Lehrkraft bestimmt ein Kind, das außerhalb des Kreises steht. Der Schüler läuft langsam um den Kreis. Nun sagt er „Ente“ und tippt dabei einem Mitschüler vorsichtig auf Kopf oder Schulter (kann mehrfach wiederholt werden). Das Kind, bei dem der Läufer „Gans“ sagt, muss aufspringen und dem Läufer hinterherrennen. Dieser versucht natürlich, dem Kind zu entkommen, läuft weiter um den Kreis und setzt sich auf den frei gewordenen Platz. Wird er jedoch vor dem Ziel von der Gans getickt, muss er einen neuen Versuch starten. Kann die Gans den Läufer nicht einholen, muss sie die nächste Runde bestreiten und um den Kreis laufen.



Das Spiel kann variiert werden, indem die Gans in entgegengesetzter Richtung losrennt und versucht, vor dem Läufer den freien Platz zu erreichen.

### Hauptteil



15–20 Min.

**Wachhund.** Die Lehrkraft bestimmt einen „Wachhund“ aus der Lerngruppe. Dieser stellt sich an eine Hallenwand. Die anderen Kinder gehen zur gegenüberliegenden Seite der Halle. Der Wachhund steht mit dem Rücken zu seinen Mitschülern und lehnt sich mit geschlossenen Augen an die Wand. Während dieser Zeit versuchen die Kinder, auf die Seite des Wachhundes zu laufen (alternativ: auf einem Bein hüpfen, krabbeln, etc.). Dann ruft der Wachhund plötzlich: „Der Hund kommt!“ und dreht sich danach schnell um. Die Kinder müssen sofort stehenbleiben. Alle Schüler, die sich vom Wachhund in der Bewegung erwischen lassen, werden auf die Ausgangsposition zurückgeschickt. Das erste Kind, das die andere Seite der Halle erreicht, wird zum neuen Wachhund. Das Spiel kann natürlich auch mit einem Partner umgesetzt werden.



Die Laufstrecke sollte den räumlichen und konditionellen Voraussetzungen der Kinder angepasst werden.

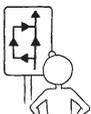
### Abschluss



10–15 Min.

**Mein rechter, rechter Platz ist frei.** Dieses Spiel sollte allen Kindern aus dem Kindergarten bekannt sein. Es kann sehr gut zum Namenlernen im Anfangsunterricht eingesetzt werden.

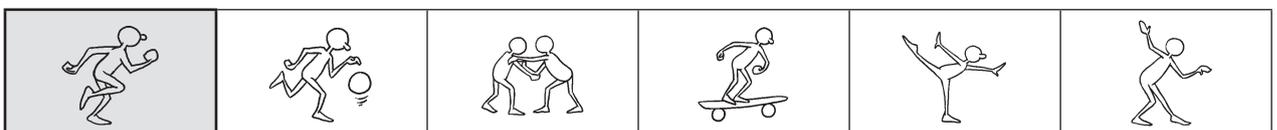
Die Kinder setzen sich im Innenstirnkreis auf den Boden. Um die Plätze besser zu erkennen, können sich die Kinder auf Teppichfliesen setzen. Ein Platz bleibt frei. Das Kind auf der linken Seite dieses Platzes sagt: „Mein rechter, rechter Platz ist frei. Ich wünsche mir ... (Name eines Kindes) herbei.“ Nun muss der Aufgerufene aufstehen und zum freien Platz laufen. Das versucht sein linker Nachbar jedoch zu verhindern. Kann dieser das aufgerufene Kind festhalten, muss es sich wieder hinsetzen. Kann der Schüler entkommen, ist der Nachbar an der Reihe. Nun beginnt eine neue Runde.

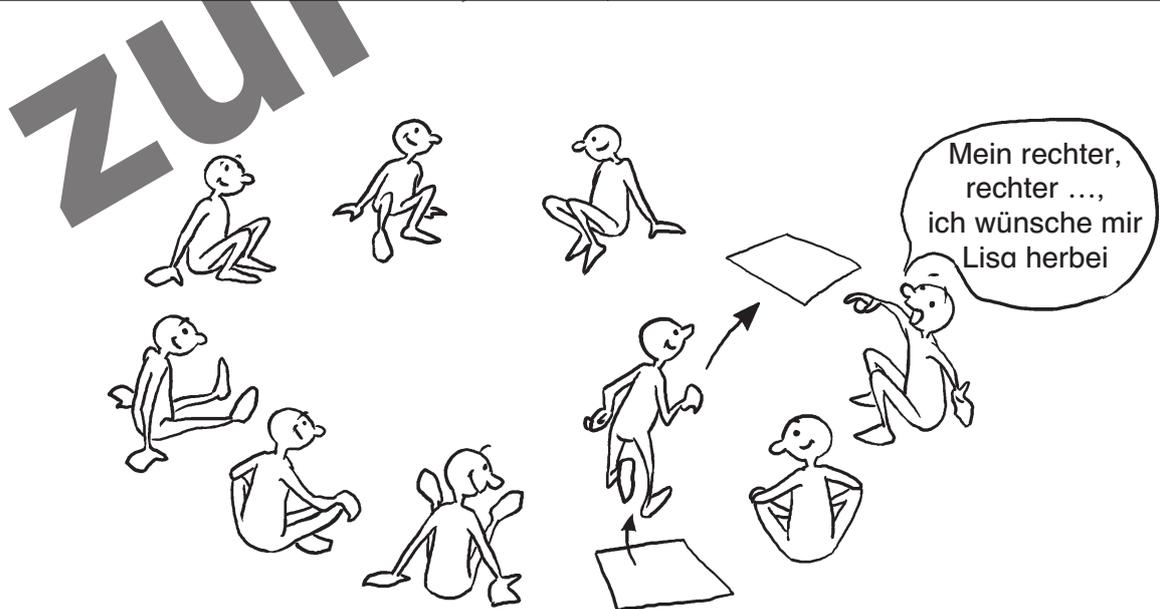
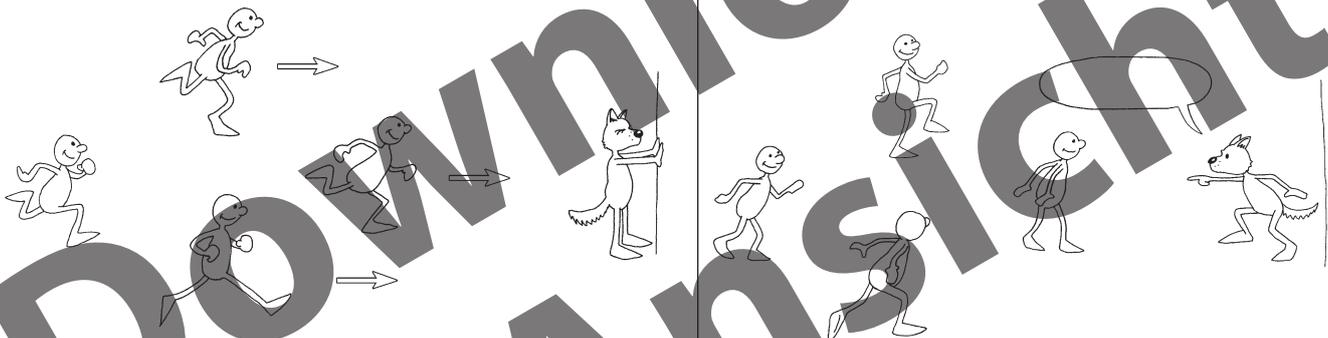
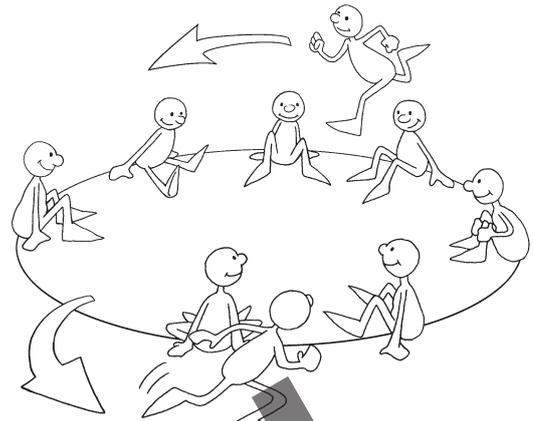
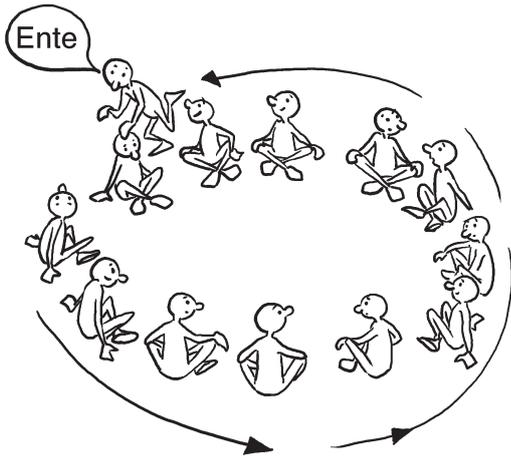


Das Spiel kann durch Zusatzaufgaben verlangsamt, aber deutlich witziger gestaltet werden. Das Kind ruft: „... Ich wünsche mir ... als Elefant herbei“. Nun muss der Aufgerufene als „Elefant“ den Platz wechseln. Bei dieser Variante kann man auf das Festhalten des Nachbarn verzichten.



### Teppichfliesen





# Alternatives Sportfest in der Halle



## Spielerische Koordinationsförderung an Stationen

### Einstieg



10 Min.

**Fischer, Fischer.** Zu Beginn ein kurzes und bekanntes Aufwärmspiel: Die Lehrkraft bestimmt einen „Fischer“, der sich auf eine Seite der Halle stellt. Alle anderen Schüler stehen auf der gegenüberliegenden Seite. Nun gibt es einen wiederkehrenden Dialog:

Gruppe: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“

Fischer: „... Meter tief!“

Gruppe: „Und wie kommen wir rüber?“

Fischer: „Laufen!“ (hüpfen, rückwärtslaufen, etc.)

Die Gruppe muss in der vorgegebenen Fortbewegungsart auf die andere Seite der Halle gelangen, ohne vom Fischer getickt zu werden. Kinder, die erwischt wurden, werden auch zu Fischern. Am Ende bleibt nur ein Kind übrig.

### Hauptteil



25–30 Min.

**Sportfest an Stationen.** Die Klasse wird in Kleingruppen (3–5 Schüler) aufgeteilt. In diesen Teams werden die Stationen durchlaufen. Es empfiehlt sich, die einzelnen Stationen zu nummerieren, sodass den Kindern der Wechsel zur nächsten Aufgabe erleichtert wird. Die Übungen können mehrfach ausgeführt werden. Nach ein paar Minuten gibt die Lehrkraft ein Zeichen und die Kinder gehen zur nächsten Station.

Der Ablauf und der Wechsel werden mit den Kindern besprochen. Eine beispielhafte Durchführung der Übungen ist für die spätere, selbstständige Durchführung durch die Kinder sehr hilfreich.

Das alternative Sportfest kann folgende Stationen beinhalten:

1. **Boccia:** Die Kinder werfen Sandsäckchen möglichst nah an ein Hütchen.
2. **Sprint mit Teppichfliesen:** Mit Teppichfliesen muss eine Distanz möglichst schnell zurückgelegt werden.
3. **Wippe:** Eine Langbank wird umgedreht über einen kleinen Kasten gelegt. Nun gehen die Kinder einzeln über die Wippe. Wichtig: Absicherung mit Turnmatten!
4. **Eierlauf:** Jeder Schüler muss mit einem Löffel einen Tennisball über eine bestimmte Laufstrecke transportieren.
5. **Transporthüpfen:** Ein Sandsäckchen (Ball) muss zwischen den Füßen eingeklemmt und im Hüpfen über eine mit Hütchen markierte Strecke transportiert werden.
6. **Ball treiben:** Die Gruppe muss durch gezielte Würfe einen Medizinball aus einem Gymnastikreifen treiben.
7. **Kegeln:** In einer Hallenecke werden Kegel aufgebaut. Jedes Kind hat einen Versuch, diese mit einem kleinen Ball umzuwerfen. Der Ball darf natürlich nur gerollt werden.
8. **Mutprobe:** Ein Kind legt sich auf den Rand einer Weichbodenmatte. Ein anderes Kind nimmt Anlauf und springt über seinen Mitschüler.

### Abschluss

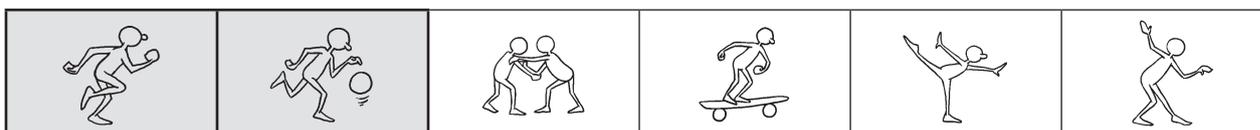


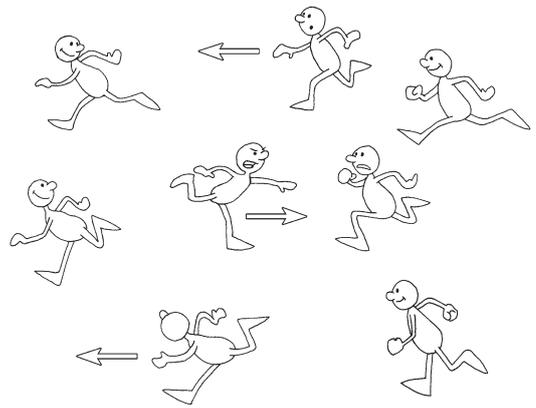
5 Min.

**Würdigung.** Alle Kinder treffen sich in der Hallenmitte. Die Gruppen können kurz erzählen, was besonders gut geklappt hat oder wo es Probleme gab. Die Lehrkraft würdigt die Leistungen der einzelnen Gruppen. Die Kinder sollten für ihre Mitschüler laut Applaus spenden.

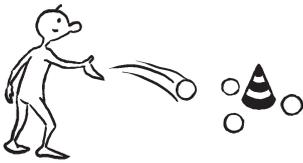


Sandsäckchen, Hütchen, Teppichfliesen, Löffel, Tennisbälle, Medizinball, Bälle, Gymnastikreifen, Kegel, Weichbodenmatte, Langbank, Turnmatten zur Absicherung





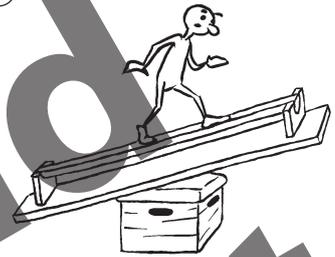
①



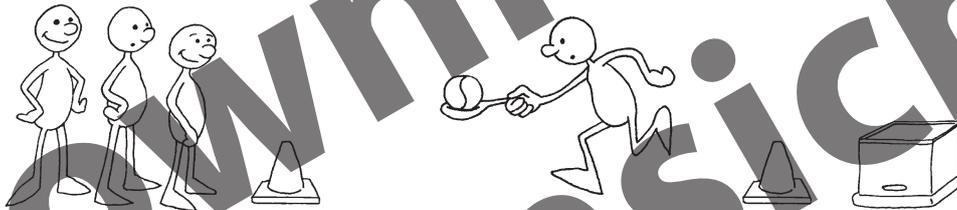
②



③



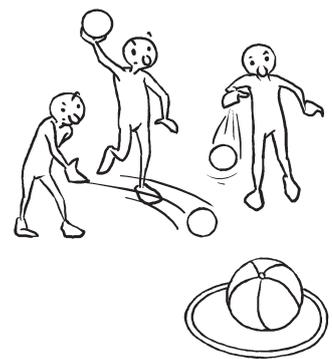
④



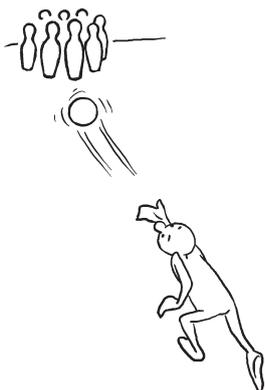
⑤



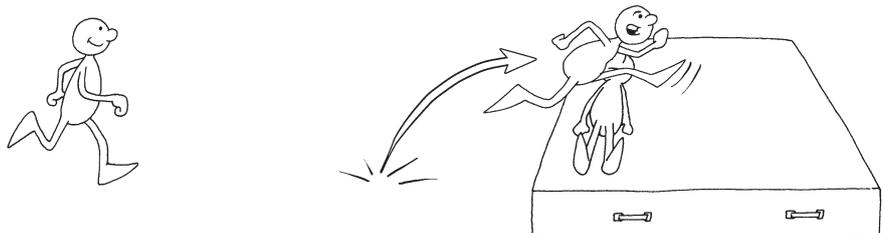
⑥



⑦



⑧



# Voller Körpereinsatz



## Körperkontakt zulassen und Kooperation

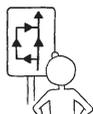


### Einstieg



10–15 Min.

**Transportstaffel.** Die Kinder werden in drei oder vier Mannschaften eingeteilt. In der Halle werden entsprechend viele Laufstrecken parallel zueinander mit Hütchen markiert. Jedes Team stellt sich hintereinander an den Start. Bei dieser Wendestaffel (vgl. 2.1) wird immer ein Kind von zwei Mitschülern um die Wendemarke getragen. Die Kinder müssen sich absprechen, wer wen trägt. Ziel des Spiels ist es, möglichst schnell jedes Mitglied der eigenen Mannschaft einmal transportiert zu haben.



Die Kinder werden indirekt getragen: Jeweils zwei Schüler tragen eine Turnmatte; das zu transportierende Kind sitzt oder liegt auf der Matte.

### Hauptteil



15–20 Min.

**Ringkampf.** Die Gruppen aus der Staffel bleiben bestehen. Jedes Team erhält eine Turnmatte und mehrere Seile, die sie so zusammenknoten, dass ein großer Ring entsteht. Vielleicht muss die Lehrkraft diese Seile zuvor vorbereiten. Die Kinder einer Gruppe stellen sich in einem Innenstirnkreis um die Matte und umfassen mit beiden Händen das Seil. Auf ein Zeichen der Lehrkraft versuchen die Kinder durch geschicktes Ziehen am Seil, die Mitspieler auf die Matte zu bewegen. Kinder, die die Matte betreten oder das Seil loslassen, scheiden aus. Am Ende bleibt nur ein Kind übrig und es kann ein neues Spiel beginnen.

**Gruppenkampf.** Die Kinder jedes Teams werden mit Mannschaftsbändern markiert. In der Halle wird eine „Kampfzone“ mit mehreren Turnmatten aufgebaut. Auf diesem Feld kämpfen die Mannschaften gegeneinander. Alle Kinder dürfen sich nur in der Hocke oder im Vierfüßlerstand über die Matte bewegen. Ziel ist es, gegnerische Kinder von den Matten zu schieben. Berührt ein Kind den Hallenboden, setzt es sich neben die Matten. Die Kinder einer Mannschaft können kooperieren und auch mit einem Partner Kinder von der Matte schieben. Am Ende sind nur noch Mitglieder eines Teams auf der Matte.

Die Lehrkraft sollte zuvor mit den Kindern die Regeln besprechen!

### Abschluss



10 Min.

**Drei Kinder, vier Beine.** Die Gruppen werden aufgelöst und die Kinder bewegen sich (zu Musik) frei in der Halle. Auf ein Zeichen stellt die Lehrkraft eine Bewegungsaufgabe: z.B. „Drei Kinder, vier Beine!“ Nun müssen sich drei Kinder zusammenfinden. Das Trio darf nur vier Beine auf den Boden stellen. Durch die Anweisungen werden die Anzahl der Kinder, der Bodenkontakte und die der jeweiligen Körperteile vorgegeben. Wie die Schüler diese Aufgaben umsetzen, bleibt Ihrer Kreativität überlassen.

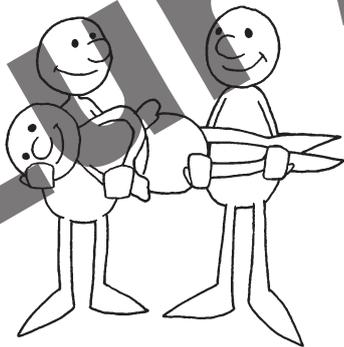
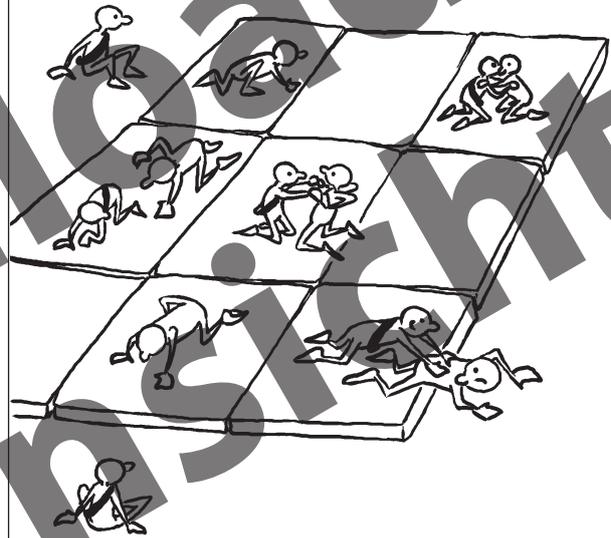
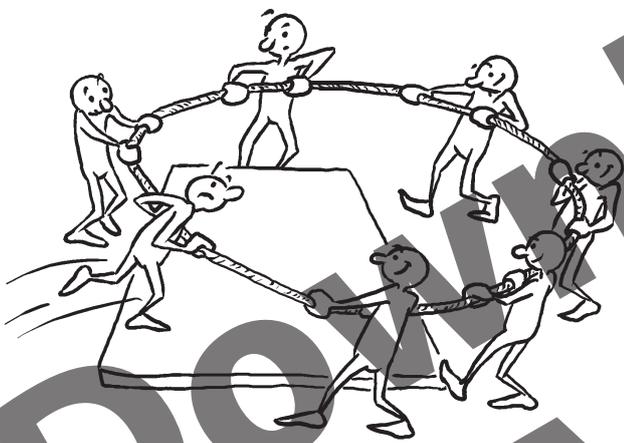
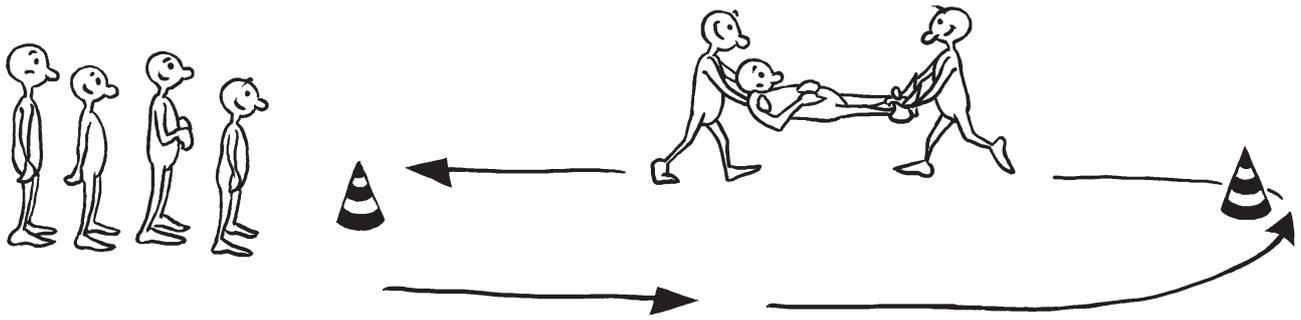
Weitere Beispiele: „Zwei Kinder, drei Beine, zwei Hände!“, „Drei Kinder, drei Beine, drei Hände!“

Die Anweisungen sollten gerade bei bewegungsunerfahrenen Schülern nicht zu komplex sein. Der Spaß und die Kreativität der Kinder stehen im Vordergrund.

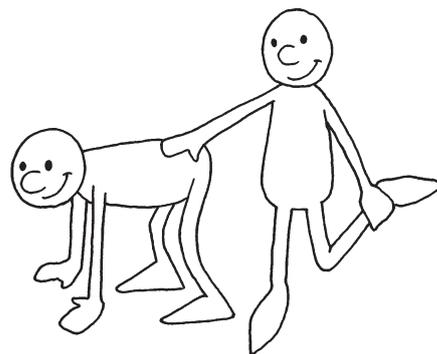


### Turnmatten, Hütchen, Mannschaftsbänder





Drei Kinder,  
vier Beine!



Zwei Kinder,  
drei Beine, zwei  
Hände!



**PERSEN** Alles für ein leichteres Lehrerleben!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter [www.persen.de](http://www.persen.de)

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf [www.persen.de](http://www.persen.de) direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download  
zur Ansicht

© 2013 Persen Verlag, Hamburg  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Persen Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Grafik: Renata Goloszewska  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

Bestellnr.: 23357DA1

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