

Vicki und Christian Reinschmidt



# 20 x Sport

## für 90 Minuten

Klasse  
1/2

Sportstunden fix  
und fertig vorbereitet



# Impressum

## Titel

20 x Sport für 90 Minuten – Klasse 1/2  
Sportstunden fix und fertig vorbereitet

## Autoren

Vicki und Christian Reinschmidt

## Titelbildmotiv

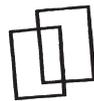
Turnendes Mädchen: © FatCamera – iStock.com

## Illustrationen

Norbert Höveler

## Druck

AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten, DE



**Verlag an der Ruhr**

Mülheim an der Ruhr

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

## Geeignet für die Klassen 1–2

### Urheberrechtlicher Hinweis:

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für jeden Schüler der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autor) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden. Die Weitergabe von Kopiervorlagen oder Kopien (auch von Ihnen veränderte) an Kollegen, Eltern oder Schüler anderer Klassen/Kurse ist nicht gestattet. Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung. Zuwiderhandlungen werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.

Bitte beachten Sie die Informationen unter [www.schulbuchkopie.de](http://www.schulbuchkopie.de)

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle kann keine Haftung für die Inhalte externer Seiten, auf die mittels eines Links verwiesen wird, übernommen werden. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

© Verlag an der Ruhr 2018

ISBN 978-3-8346-3772-7

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
Tipps für Ihren Sportunterricht .....	5

## Inhaltsbereich

### *Körperwahrnehmung und Bewegungsfähigkeiten ausprägen*

1. Eine runde Sache – der Reifen! .....	7
2. Zeitungen – nicht nur zum Lesen! .....	11
3. Balla, Balla. ....	15
4. Fit mit dem Seil .....	18

## Inhaltsbereich

### *Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen*

5. Flink wie ein Wiesel. ....	21
6. Fußballspielen wie die Profis .....	25

## Inhaltsbereich

### *Laufen, Springen Werfen – Leichtathletik*

7. Schneller geht's nicht! .....	30
8. Vielseitige Lauf- und Sprungerlebnisse .....	33
9. Spielerischer Ausdauerlauf. ....	38
10. Volltreffer! .....	42

## Inhaltsbereich

### *Bewegen an Geräten – Turnen*

11. Balancier dich fit! .....	47
12. Roll dich fit! .....	52

## Inhaltsbereich

### *Gestalten, Tanzen, Darstellen, – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste*

13. Gemeinsam klappt's besser! .....	60
14. Im Team zum Erfolg .....	65
15. Nichts für Luftkisse – Luftballons .....	70
16. So ein Zirkus! .....	74

## Inhaltsbereich

### *Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele*

17. Drei-Felder-Ball, Kastenball, Völkerball .....	78
18. Fußball auch für „Nicht-Fußballer“ .....	82

## Inhaltsbereich

### *Gleiten, Fahren Rollen, – Rollsport Bootssport, Wintersport*

19. Rund ums Rollbrett .....	85
20. Rollbrett im Stationsbetrieb .....	89

Über die Autoren .....	94
------------------------	----

Medientipps .....	95
-------------------	----

# Vorwort

Den Schulalltag sitzend zu verbringen, ist für Grundschüler\* eine enorme Umstellung im Vergleich zur „bewegten“ Kindergartenzeit. Während die Kinder im Kindergarten viel in Bewegung sind, reduziert sich der Bewegungsanteil mit dem Schuleintritt deutlich. Unter diesen Gesichtspunkten ist es besonders wichtig, dass der Sportunterricht in der Grundschule „Bewegungszeit pur“ ist.

Mit dem vorliegenden Buch „20 x Sport für 90 Minuten – Klasse 1/2“ bekommen Sie eine kompakte Zusammenstellung von 20 Stundenbildern, die Sie – ob fachfremd oder nicht – sofort in der Praxis umsetzen können.

Bei Doppelstunden mit einer Gesamtzeit von 90 Minuten sind wir von einer Netto-Stundenzeit von ca. 75 Minuten ausgegangen (abgezogen wurden die Wegzeiten zur Sporthalle und die Umkleidezeiten).

Bitte beachten Sie, dass Sie den Einsatz von Großgeräten gut vorbereiten. Die Schüler müssen den Auf- und Abbau von Turnmatten, Kästen oder Langbänken unter Ihrer fachkundigen Aufsicht üben, bevor sie selbstständig auf- und abbauen dürfen. Natürlich gibt es auch Tricks: Bei Turnmatten, die nur halb so viel wiegen wie die Standardmatten lohnt sich eine Investition für Grundschulen auf jeden Fall. Wir haben bei den Stundenbildern darauf geachtet, dass Sie die Auf- und Abbauten mit einer Grundschulklasse auch wirklich durchführen können und nicht auf fremde Hilfe angewiesen sind.

Im vorliegenden Buch wollen wir Ihnen möglichst vielseitige Stundenideen aus allen Inhaltsbereichen präsentieren, damit Sie lehrplankonform unterrichten können.

Unser Leitgedanke war dabei, dass die Kinder in den Sportstunden Spaß und Abwechslung haben.

Wenn die Grundschüler mit großer Vorfreude in Ihren Sportunterricht kommen, dann haben Sie beste Voraussetzungen für Lernerfolge bei den gestellten Bewegungsaufgaben. Vielleicht ermuntern Sie die Kinder sogar dazu, sich auch in ihrer Freizeit sportlich zu betätigen. Denn: Eine bewegte und sportliche Kindheit tut nicht nur Körper, Geist und Seele gut, sondern ist eine optimale Grundlage dafür, dass sich Bewegung auch im Erwachsenen-Alltag etabliert.

*Vicki und Christian Reinschmidt*

---

\* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir in diesem Buch durchgehend die männliche Form verwendet. Natürlich sind damit auch immer Frauen und Mädchen gemeint, also Lehrerinnen, Schülerinnen etc.

# Tipps für Ihren Sportunterricht

## 1. Eine gute Vorbereitung als Basis für eine erfolgreiche Sportstunde

Da Sie im Sportunterricht mit Grundschulern immer wieder Überraschungen erleben werden, auf die Sie sich nicht vorbereiten können, sollten Sie die inhaltliche Gestaltung möglichst optimal vorbereiten: Planen Sie den Stundenablauf genau, überlegen Sie, welche Materialien Sie benötigen und wie Sie die Einteilungen der Paare/Gruppen/Mannschaften möglichst reibungslos gestalten. Bei der praktischen Umsetzung hat sich gezeigt, dass es sinnvoll ist, wenn Sie sich ein paar Notizen machen und die wichtigsten Informationen zum Stundenablauf „in der Hosentasche“ haben.

## 2. Schon beim Aufwärmen vielfältig schulen

Um die ersten Minuten der Sportstunde „doppelt“ zu nutzen, schauen Sie beim Aufwärmen darauf, dass Sie neben der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems gleichzeitig die koordinativen Fähigkeiten schulen. Während der Laufbewegung können z. B. verschiedene Laufvariationen (Hopserlauf, Anfersen, Side-Steps oder Rückwärtslauf) und Armaktivitäten (einarmige oder beidarmige Schwünge vorwärts und rückwärts) durchgeführt werden. Der Einsatz von Bällen, Reifen oder Seilen fordert und fördert schon in der Aufwärmarbeit ein komplexes Zusammenspiel der einzelnen Muskelgruppen. Spielerische Angebote, die vielseitig aktivieren und gleichzeitig Spaß machen, eignen sich geradezu ideal für einen motivierenden Stundeneinstieg.

## 3. Differenzierungen fördern alle Kinder

Differenzierungen im Sportunterricht können sehr weitreichend sein. In einem kurzen Tipp dargestellt, beachten Sie bitte Folgendes: Versuchen Sie bei Ihren Aufgabenstellungen im Sportunterricht für leistungsstärkere und leistungsschwächere Schüler jeweils

Alternativen anzubieten. Wenn die angebotene Übung eine zu geringe Anforderung darstellt oder zu anspruchsvoll ist, bieten Sie variationsreiche Formen an, damit jedes Kind so optimal wie möglich gefördert wird. Allerdings können Sie nicht bei allen Bewegungsangeboten Differenzierungen anbieten – das Differenzieren hat auch seine Grenzen.

## 4. Vielfältiges Üben fördert den „Bewegungsschatz“ der Kinder

Durch vielfältige koordinative Herausforderungen im Sportunterricht entwickeln die Kinder ihre Motorik weiter. Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig koordinative Beanspruchungen in Ihre Sportstunde einbauen, damit die Kinder (durch eine verbesserte neuronale Vernetzung im Gehirn) einen „Bewegungsschatz“ eintrainieren, von dem sie lebenslang profitieren. Neben der vielfältigen Bewegung ist natürlich auch die regelmäßige Wiederholung ein Erfolgsfaktor für eine breite koordinative Entwicklung. Praktische Beispiele für die Schulung der koordinativen Fähigkeiten sind:

- Einbeinstand und Balancieren (Gleichgewichtsfähigkeit)
- Bälle über unterschiedliche Distanzen werfen (Differenzierungsfähigkeit)
- Hampelmann mit verschiedenen Variationen (Kopplungsfähigkeit)
- Fang- oder Ballspiele (Orientierungsfähigkeit)
- Bewegung zu Musik, Laufrhythmus an der Reifenhahn (Rhythmisierungsfähigkeit)
- Schnelles Loslaufen nach optischen oder akustischen Zeichen (Reaktionsfähigkeit)
- Schnelles Reagieren bei abgefälschten Bällen (Umstellungsfähigkeit)

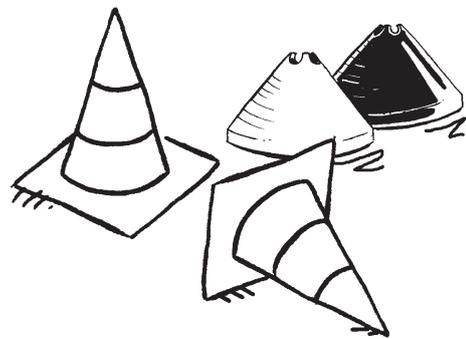
# Tipps für Ihren Sportunterricht

## 5. Auf die richtige Reihenfolge kommt es an!

Nach dem „Prinzip der richtigen Belastungsfolge“ sollten Sie bestimmte Fähigkeiten direkt nach dem Aufwärmen, gleich zu Beginn des Hauptteils trainieren. Zu diesen Fähigkeiten, die Sie im ermüdungsfreien Zustand schulen sollen, gehören die Schnelligkeit und die Koordination. Da für eine Verbesserung der Schnelligkeit eine maximale Intensität (100 %) notwendig ist, sollten die Grundschüler bei Schnelligkeitsformen gut vorbereitet, aber nicht erschöpft sein. Auch beim Einüben von Bewegungsabläufen sollten die koordinativen Fähigkeiten im ausgeruhten, aber konzentrierten Zustand geschult werden. Bei Kräftigungsübungen und Ausdauerschulungen müssen die Kinder nicht ermüdungsfrei sein. Somit können Sie diese beiden Fähigkeiten recht gut im zweiten Teil des Hauptteils schulen. Achten Sie bei unterschiedlichen Spiel- und Übungsformen auf die richtige Reihenfolge im Hauptteil, damit die Anpassungen bei den Grundschulern so optimal wie möglich sind.

## 6. Ein motivierender Schluss bleibt lange im Gedächtnis

Die Praxiserfahrungen im Sportunterricht zeigen, dass der Schlussteil der Sportstunde eine große Bedeutung für die Motivation der Kinder hat. Wenn die letzten Minuten spielerisch und freudbetont verlaufen, dann unterhalten sich die Grundschüler danach positiv über diesen Abschluss der Stunde. Je motivierter die Sportstunde beendet wird, desto mehr freuen sich die Kinder auf die nächste Übungseinheit und dies sind optimale Voraussetzungen für eine hohe Leistungsbereitschaft.





# Eine runde Sache – der Reifen!

- Darum geht's** ■ Geschicklichkeit und Bewegungskünste mit dem Gymnastikreifen
- Kompetenzerwartung** ■ Die Kinder sollen Bewegungserfahrungen mit dem Gymnastikreifen sammeln, ihre koordinativen Fähigkeiten verstärkt ausprägen und Bewegungskünste mit dem Reifen erfinden und ausprobieren.
- Material** ■ pro Kind 1 Gymnastikreifen, 1 Handballtor oder 2 Markierungshütchen



**Sicherheitshinweise:** Bitte achten Sie bei den Bewegungsangeboten darauf, dass die Kinder ausreichend Platz zum Üben haben und sie sich nicht behindern. Unterbinden Sie gleich zu Beginn der Stunde das Werfen der Reifen!

## Einstieg (10 Minuten)

Beim **Aufwärmspiel „Pferderennen“** sind Sie als Motivator und Kommentator gefordert. Alle Kinder bilden gemeinsam mit Ihnen einen Kreis. Sie erklären, dass heute ein Pferderennen stattfindet und die Kinder Pferde imitieren sollen. Es geht mit langsamem Trab zur Startlinie. Dabei laufen die Kinder am Ort und klatschen sich gleichzeitig selbst auf die Oberschenkel. Nach dem Start wird das Lauftempo erhöht (Laufen auf der Stelle und klatschen auf die Oberschenkel). Durch viele Varianten wird das Pferderennen interessant und für die Kinder abwechslungsreich. Dabei ist es wichtig, dass Sie die Ansaugen selbst mitmachen und durch Ihr Vorbild motivierend auf die Kinder wirken.

Folgende Kommandos haben sich in der praktischen Umsetzung des Pferderennens bewährt:

- Hindernisse überspringen ➡ Alle springen hoch.
- Rechts- oder Linkskurve ➡ Alle Kinder legen sich nach rechts oder links in die Kurve.
- Tribüne ➡ Alle Kinder winken.
- Endspurt ➡ Alle Kinder laufen möglichst schnell auf der Stelle.
- Pause ➡ Die Kinder dürfen sich ausruhen.

Fragen Sie die Kinder nach dem ersten Durchgang, ob sie weitere Ideen haben und bauen Sie die neuen Kommandos der Kinder in den zweiten Durchgang ein.

# 1. Eine runde Sache – der Reifen!

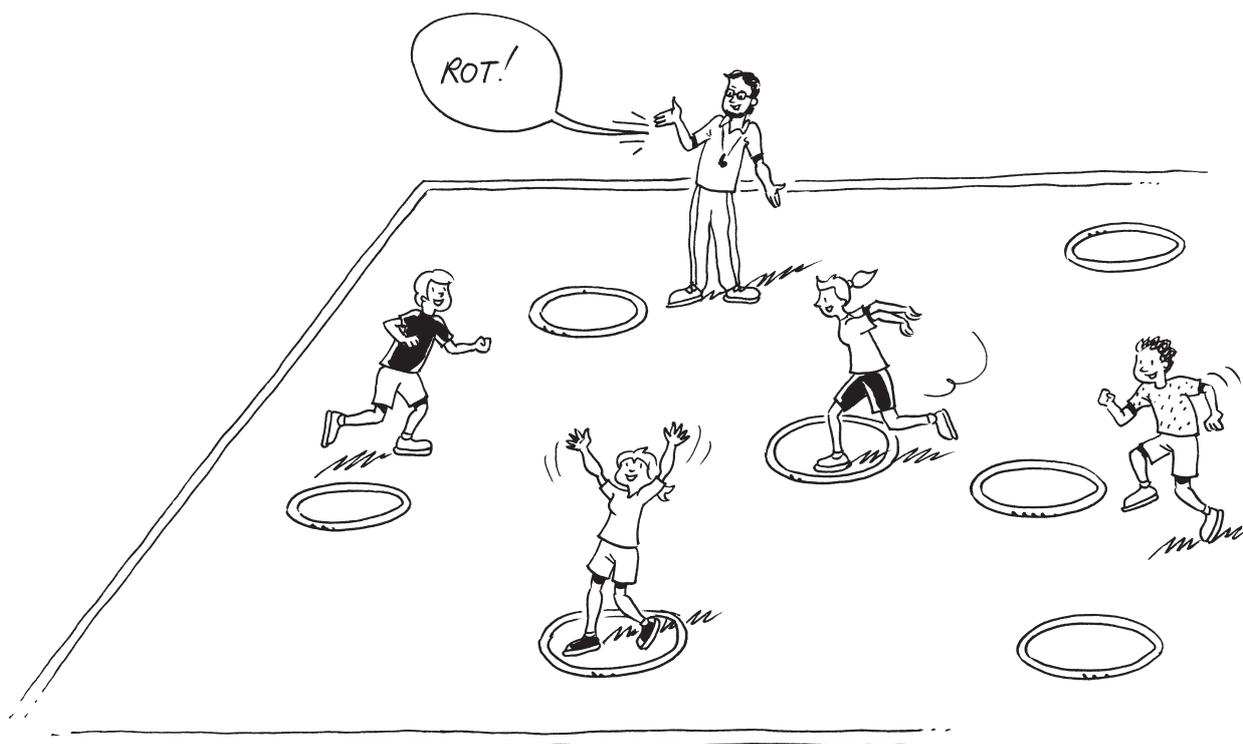
## Hauptteil (55 Minuten)

### Teil 1

Im ersten Teil des Hauptteils „**Reifen-Kunststücke**“ holt sich jedes Kind zunächst einen Gymnastikreifen. Sie erklären die erste Aufgabe: Jedes Kind darf sich ein Kunststück mit seinem Reifen überlegen und einüben. Die Kinder verteilen sich in der gesamten Sporthalle. Sie beobachten die Übenden 4 bis 5 Minuten lang und suchen sich drei Kunststücke aus, die das jeweilige Kind vormachen darf. Alle anderen Kinder versuchen, die Bewegungsform nachzumachen. In der zweiten Phase gehen drei oder vier Kinder in einer Gruppe zusammen und überlegen sich ein Gruppenkunststück oder eine Gruppenchoreografie mit höchstens vier Elementen. Dieses Kunststück bzw. diese Choreografie soll nicht allzu lange gehen und sollte 2-mal in Folge – möglichst ohne Fehler – vorgeführt werden können. Nach einer gewissen Übungsphase präsentieren alle Gruppen ihre Ergebnisse. Wer hat die kreativsten Ideen? Wer kann die ausgefallensten Kunststücke vorzeigen?

### Teil 2

Nach dieser kreativen Phase bringen Sie alle Kinder mit dem **Laufspiel „Finde das richtige Reifenhaus“** wieder in Schwung und schulen gleichzeitig die Reaktionsfähigkeit auf ein akustisches Zeichen. Zunächst legen die Kinder alle Reifen (mindestens drei verschiedene Reifenfarben) auf den Boden der Sporthalle. Dabei sollten Sie darauf achten, dass möglichst die ganze Halle ausgenutzt wird (dies ergibt längere Laufstrecken für die Kinder). Das Spiel beginnt und alle Kinder laufen kreuz und quer um die am Boden liegenden Reifen herum. Wenn Sie eine Farbe rufen, dann müssen die Kinder möglichst schnell die Reifenfarbe suchen und sich in den genannten Reifen stellen. Natürlich dürfen dabei auch mehrere Kinder in einem Reifen stehen. Sie führen mehrere Durchgänge durch und können dann auch mal ein auserwähltes Kind das Kommando rufen lassen – das bringt Abwechslung.



# 1. Eine runde Sache – der Reifen!

## Teil 3

Nach dieser Spielform fördern Sie im nächsten Abschnitt des Hauptteils die koordinativen Fähigkeiten der Kinder. Die Kinder bilden einen großen Kreis. Unter dem Aspekt „**Reifen-Kunststücke für Akrobaten**“ darf bei einer Stunde mit dem Reifen „**Hula-Hoop**“ nicht fehlen. Nur wenige Erst- und Zweitklässler werden es auf Anhieb beherrschen, aber vielleicht geben Sie mit diesem Kunststück einen Impuls für ein Üben zu Hause. Auf jeden Fall soll jedes Kind einmal probieren, den Reifen um die Hüfte kreisen zu lassen.

Bei der folgenden **Spielform „Welcher Reifen dreht am längsten?“** üben die Kinder, ihren Reifen so geschickt mit der Hand anzudrehen, dass er möglichst lange weiterdreht. Alle Kinder bilden weiterhin einen großen Kreis und halten den Reifen (mit Bodenkontakt) vor sich. Nach Ihrem Kommando („3, 2, 1 andrehen!“) drehen die Kinder ihren eigenen Reifen einmal an und treten zwei Schritte zurück. Jetzt darf nicht mehr eingegriffen werden. Nach und nach hören die Reifen auf, zu drehen und Sie müssen ganz genau hinschauen und hinhören, welcher Reifen die letzte Drehung macht. Natürlich gibt es mehrere Revanche-Durchgänge.

Die **Folgeübung** ist das „**Rein- und Rauspringen in den drehenden Reifen**“. Alle Kinder drehen dabei zunächst ihren Reifen an und versuchen, wenn die Drehungen des Reifens nicht mehr so hoch sind, in den Reifen zu springen und wieder herauszuspringen, bis der Reifen bewegungslos am Boden liegt. Ein Bewegungskunststück, das Freude macht.

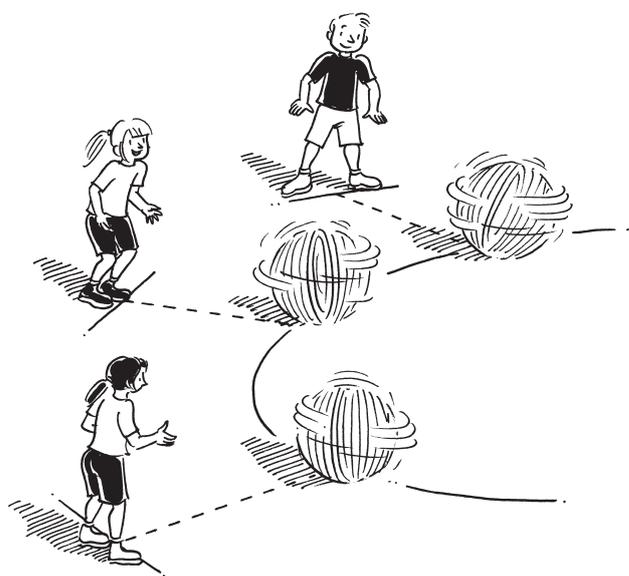
Für das **letzte Kunststück** der Reifen-Akrobaten werden Paare gebildet, die sich in einer Gassenaufstellung 4 bis 5 Meter auseinander gegenüber aufstellen. Zunächst rollen die Kinder einen Reifen hin und her. Nach einer kurzen Übungsphase wird zeitgleich von jedem Kind ein Reifen zugerollt – also sind zwei Reifen im Spiel. Welches Paar findet eine erfolgreiche Lösung für diese Übungsform?

## Teil 4

Eine **Übungsreihe zur Verbesserung der Laufkoordination** bildet den Abschluss des Hauptteils. Sie legen acht Reifen hintereinander auf den Boden. Wenn Ihnen eine ausreichende Anzahl an Reifen zur Verfügung steht, dann bilden Sie drei oder vier Reifenbahnen, damit die Kinder möglichst kurze Pausen und eine hohe Bewegungszeit haben.

Folgende Aufgabenstellungen werden jeweils 2-mal durchgeführt:

- In jeden Reifen mit einem Fußkontakt laufen (rechts/links im Wechsel).
- In den ersten Reifen mit dem rechten Fuß, in den zweiten Reifen mit dem linken Fuß und in den dritten Reifen mit beiden Füßen landen. Danach wieder mit rechts beginnen, mit links weitermachen ...
- In den ersten Reifen mit rechts, in den zweiten Reifen auch mit rechts, dann in den dritten Reifen mit links und den vierten Reifen auch mit links. Dann geht es wieder von vorne los.
- In den ersten Reifen mit links, in den zweiten Reifen mit links, in den dritten Reifen mit rechts, dann wieder links, links, rechts, links, links.



# 1. Eine runde Sache – der Reifen!

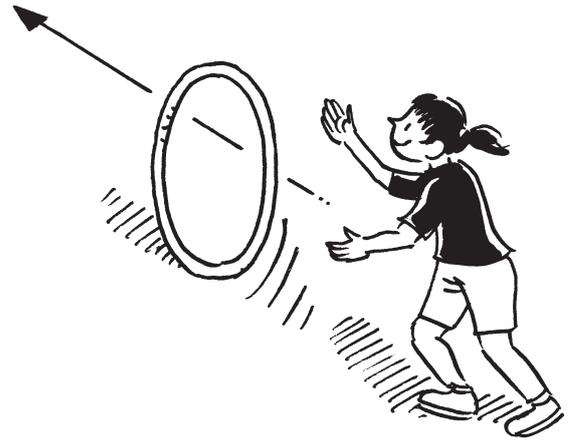
## Abschluss (10 Minuten)

Das **Abschlusspiel „3, 2, 1 – rollen!“** ist ein interessanter Mannschaftsvergleich. Sie bilden zwei oder drei gleich große Gruppen. Jede Gruppe erhält eine eigene Reifenfarbe. Alle Kinder stellen sich an der Mittellinie der Sporthalle auf und rollen nach Ihrem Kommando den eigenen Reifen in Richtung Tor (Handballtor oder zwei Markierungshütchen). Alle Kinder müssen stehen bleiben und den eigenen Reifen beobachten.

Nach jedem Durchgang werden die Reifen eingesammelt und es geht wieder gemeinsam an der Mittellinie los.

Die Mannschaft, die nach fünf Durchgängen die meisten Reifen ins Ziel rollen konnte, hat gewonnen.

Die Reifen rollen kreuz und quer durch die Halle und nicht immer gewinnen die geschicktesten „Roller“, sondern die glücklicheren Mitspieler. Ein ruhiger, aber emotionaler Stundenausklang.



### **Tipps für fachfremd unterrichtende Lehrkräfte**

Machen Sie mit Ihren Schülern ein eindeutiges Zeichen für ein sofortiges Anhalten der Reifen aus (ein Pfiff o. Ä.). Die Erfahrungen in der praktischen Umsetzung zeigten, dass die Kinder durch den hohen Aufforderungscharakter des Reifens zum intensiven Bewegen ermuntert werden! Da kann es schon mal etwas lebhaft zugehen und Ihr eindeutiges STOPP-Zeichen hilft, Gefahren zu minimieren.

## 2.

## Zeitungen – nicht nur zum Lesen!

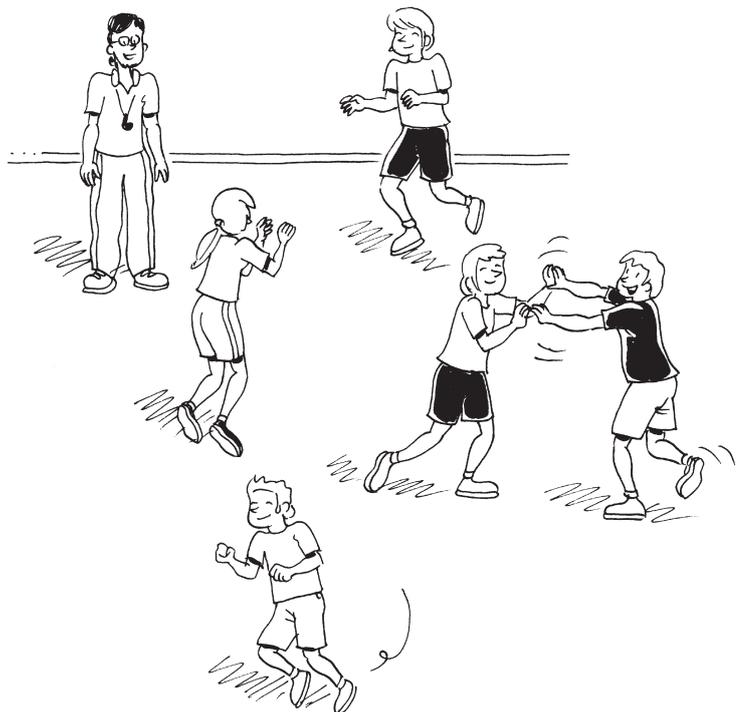
- Darum geht's** ■ Bewegungsspaß und Körperwahrnehmung mit einem Alltagsmaterial
- Kompetenzerwartung** ■ Die Zeitung im Sportunterricht ermöglicht sowohl eine Schulung der koordinativen Fähigkeiten als auch eine Verbesserung der Ausdauer.
- Material** ■ pro Kind mindestens 1 Doppelseite einer Tageszeitung (Ersatzzeitungen bereithalten), 2 bis 3 Langbänke, 3 kleine Kästen, 4 Markierungshütchen



**Sicherheitshinweise:** Bitte beachten Sie, dass die Zeitung einen hohen Aufforderungscharakter hat. Die Kinder sollen nicht immer mit höchstem Tempo durch die Sporthalle laufen, da es sonst zu gefährlichen Situationen und Zusammenstößen kommen kann.

## Einstieg (10 Minuten)

Mit dem **Atomspiel** als **Aufwärmspiel** können Sie sowohl das Herz-Kreislaufsystem der Kinder aktivieren als auch die Reaktionsschnelligkeit verbessern. Alle Kinder laufen in einem markierten Feld kreuz und quer durcheinander. Sie rufen eine Zahl zwischen zwei und der maximalen Anzahl der Schüler. Die Kinder müssen sich schnellstmöglich in einer Gruppe zusammenschließen, die der gerufenen Zahl entspricht. Danach laufen alle Kinder wieder kreuz und quer durcheinander, bis Sie die nächste Zahl rufen. Je nach Anzahl der Schüler und der jeweils gerufenen Zahl finden manche Kinder keine Gruppe. Falls die Motivation der Kinder hoch ist, brauchen Sie für diese Kinder keine Zusatzaufgabe, sondern starten nach Auflösung der Gruppen erneut das Spiel.



## 2. Zeitungen – nicht nur zum Lesen!

### Hauptteil (55 Minuten)

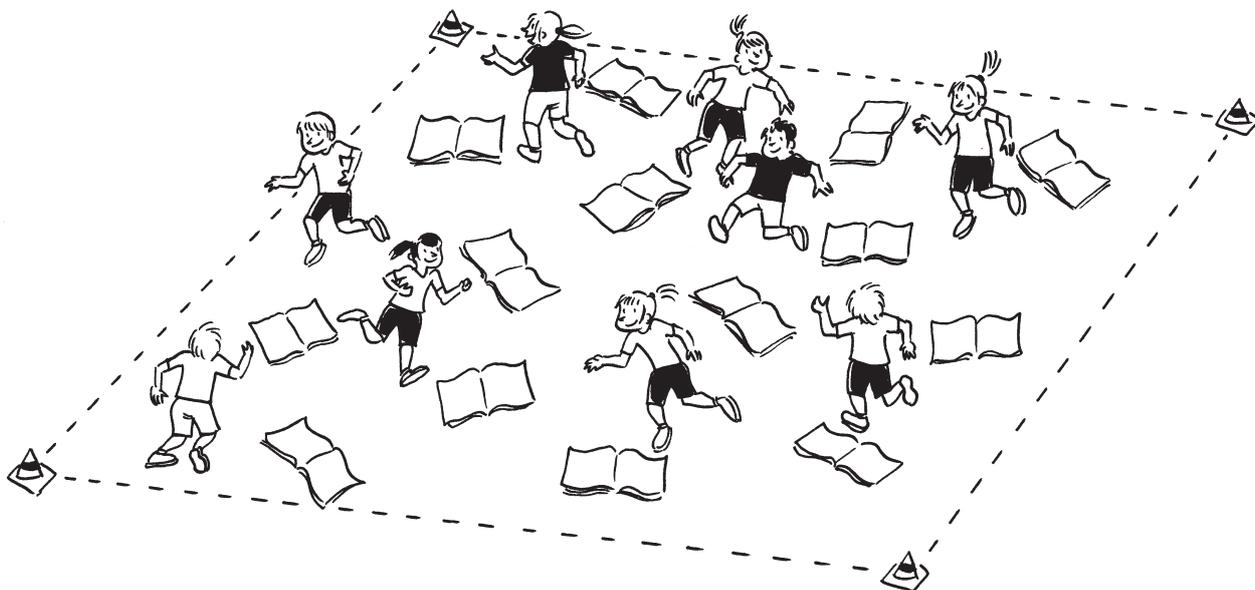
#### Teil 1

Teilen Sie den Kindern zunächst eine Doppelseite einer Tageszeitung aus. Bei der ersten **Herausforderung** „**Wer kann ...**“ werden sowohl die Kreativität als auch die koordinativen Fähigkeiten gefordert: Wer kann die Zeitung transportieren, ohne die Hände zu benutzen? Die Kinder werden recht schnell bemerken, dass die Zeitung bei einem zügigen Lauftempo fast ganz von alleine am Bauch „kleben“ bleibt. Die praktische Umsetzung zeigte, dass sich manche Kinder die Zeitung auf den Kopf legen und andere die Beine nutzen, um die Zeitung zu transportieren. Lassen Sie die Kinder verschiedene Varianten vormachen und anschließend ausprobieren.

Bei der nächsten **Spielidee** „**Flutterlauf**“ können sich die Kinder richtig austoben. Die Zeitung wird beidhändig wie ein flatterndes Kopftuch hinter den Kopf gehalten. Die Kinder laufen los und je schneller sie sich bewegen, desto mehr flattert die Zeitung. Geben Sie zwischendurch eine Verschnaufpause, damit sich die Kinder wieder etwas erholen können und beim nächsten Durchgang des „Flutterlaufs“ wieder mit Tempo loslaufen können.

#### Teil 2

Nach dieser intensiven Laufbelastung geht es zunächst etwas ruhiger weiter. Die Doppelseiten der Zeitungen werden ausgebreitet auf den Boden eines gekennzeichneten Feldes gelegt. In der **Spielidee** „**Achtung, nicht berühren!**“ gehen die Kinder kreuz und quer um die Zeitungen und erholen sich dabei von der höheren Belastung. Sie müssen allerdings beachten, dass sie die Zeitungen nicht berühren (siehe Skizze unten). Wenn alle Kinder wieder etwas zu Atem gekommen sind, dann geht es in einem ganz leichten Ausdauertempo wieder los. Durch das Umlaufen der Zeitungen mit etwas höherem Tempo kann schon mal die eine oder andere Zeitung ihre Position verändern. Dies sollen die Kinder beobachten, damit sie weiterhin keine Zeitung berühren. Damit etwas Abwechslung in die Spielidee kommt, kündigen Sie regelmäßig neue Fortbewegungsarten an. So werden die Zeitungen mal im Ballenlauf, im Fersengang oder im Hopslerlauf umlaufen. Der Vierfüßler-Gang, der Kniehebelauf oder das Laufen mit unterschiedlichen Armbewegungen (einarmig, beidarmig, vorwärts, rückwärts) variieren das Umlaufen der ausgebreiteten Zeitungen und bringen Freude in die Sportstunde.



## 2. Zeitungen – nicht nur zum Lesen!

### Teil 3

Die ausgebreiteten Zeitungen werden (je nach Größe) 1- bis 2-mal für das „**Zeitungsspringen**“ gefaltet und jeder Schüler stellt sich zu einem Exemplar. Die Kinder sollen mit verschiedenen Sprungvarianten über die Zeitung springen. Sie können es ein- oder beidbeinig tun, sie können über die Quer- oder Längsseite springen oder sie können auch Sprungkombinationen durchführen. Im Mittelpunkt dieser spielerischen Übungsform steht das Ausprobieren verschiedener Absprung- und Landemöglichkeiten.

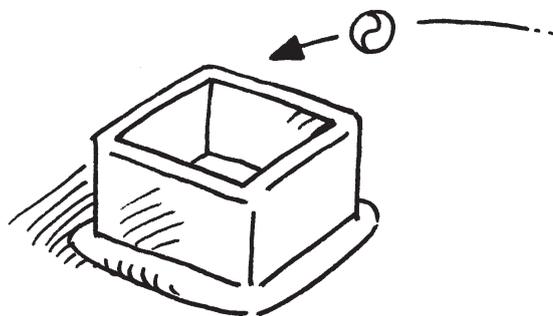
### Teil 4

Jedes Kind nimmt in der sich anschließenden Spielidee eine Zeitung und formt daraus einen Papierball. Die „Bälle“ werden danach bei Ihnen abgegeben, denn für das **Spiel „Heißer Ball“** brauchen Sie nur drei Bälle. Alle Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle. Drei Kinder erhalten jeweils einen Ball. Diese Kinder müssen den Ball so schnell wie möglich an andere Kinder weitergeben, denn der Ball ist „heiß“. Alle Kinder bemühen sich, dem Ballträger entgegenzukommen, damit die drei Bälle ganz schnell im Umlauf durch die gesamte Gruppe sind.

Nach dieser Aktivierung geht es beim „**Zielwerfen**“ wieder etwas ruhiger zu. Es werden drei Gruppen gebildet und jedes Team versucht, in einen 3 bis 5 Meter entfernten kleinen Kasten zu treffen. Alle Kinder werfen gleichzeitig und Sie kontrollieren nach jedem Durchgang die Trefferzahl. Wer nach fünf Durchgängen die meisten Treffer erzielen konnte, hat gewonnen. Natürlich gibt es mindestens einen Revanche-Durchgang.

### Teil 5

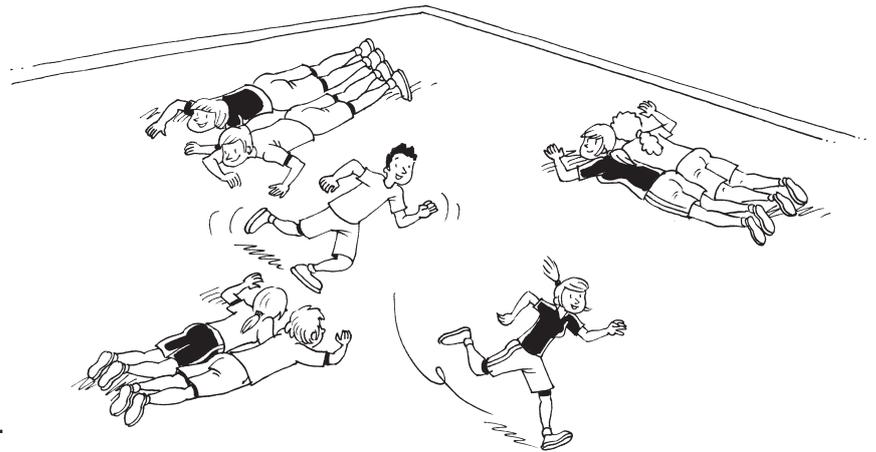
Die **Spielidee „Haltet das Feld frei“** soll den Hauptteil mit dem Hilfsmittel Zeitung beenden. Sie bilden zwei Mannschaften und teilen den jeweiligen Teams eine Halbhälfte zu. Nach Ihrem Startkommando werfen alle Kinder ihren Zeitungsball in die andere Spielhälfte (die Mittellinie kann durch zwei bis drei Langbänke markiert werden). Für ca. 40 bis 60 Sekunden fliegen die Bälle hin und her. Sie bestimmen den definitiven Schlusspunkt des Spiels mit einem lauten Pfiff (der Schlusspfiff muss unberechenbar bleiben – mal ertönt der Pfiff früher, mal später). Danach darf kein Zeitungsball mehr geworfen werden. Es gibt mehrere Durchgänge, bis ein Team drei Spielrunden gewonnen hat. Im Anschluss werden die Zeitungsbälle aufgeräumt.



## 2. Zeitungen – nicht nur zum Lesen!

### Abschluss (10 Minuten)

Die Kinder gehen paarweise zusammen und legen sich in der Bauchlage nebeneinander auf den Boden. Die Paare verteilen sich im gesamten Spielfeld (z. B. Basketballfeld), damit zwischen den Paaren ausreichend Platz zum Laufen ist. Bei der **Spielidee „Wechseljagd“** versucht der Fänger, den Gejagten abzuschlagen. Der Gejagte kann sich allerdings direkt neben ein Paar legen, um nicht mehr abgeschlagen zu werden. Da nun drei Kinder nebeneinanderliegen, muss das Kind auf der Außenseite aufstehen und als neuer Fänger den ehemaligen Fänger jagen. Auch dieser Gejagte wird sich wohl ziemlich schnell einen Platz neben einem Paar auf dem Boden suchen, damit er nicht abgeschlagen wird und schon ändern sich die Aufgaben (Fänger und Gejagter) wieder. Das aufstehende Kind ist immer der neue Fänger.



#### **Tipp für fachfremd unterrichtende Lehrkräfte**

Lassen Sie den Kindern zu Beginn der Stunde ein paar Minuten Zeit, um die eigene Zeitungsdoppelseite lesen zu können. Dadurch gibt es später keine unnötigen Unterbrechungen, wenn von anderen Kindern auf den Inhalt aufmerksam gemacht wird, denn der ist ja bekannt!

# Ganz einfach Sport unterrichten!

Diese 20 Kurzprojekte sind bestens geeignet für Doppelstunden oder kleine Unterrichtsreihen.

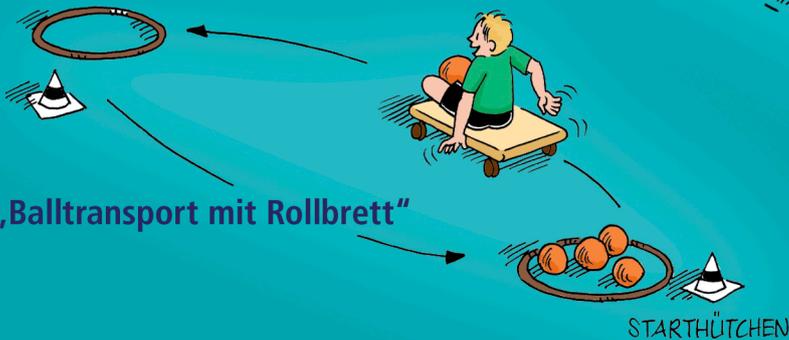
Sportlehrer, fachfremd Unterrichtende oder Kurzentschlossene finden hier:

- didaktisch-methodische Tipps für den Sportunterricht,
- übersichtliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen,
- spielerische Förderung lehrplanrelevanter Kompetenzbereiche,
- Stationskarten für die Hand der Kinder,
- abwechslungsreiche Ideen wie z.B.:

„Fangspiel mit Luftballons“



„Balltransport mit Rollbrett“



„Unsere Zirkuskunststücke“



... und vieles mehr!

Für die Klassen 1-2