

# 30 x Sport



## für 45 Minuten

Friederike Neubauer



### Sportstunden fix und fertig vorbereitet



Klasse  
1/2





# 30 x Sport



## für 45 Minuten

Friederike Neubauer



### Sportstunden fix und fertig vorbereitet



# Impressum

## Titel

30 x Sport für 45 Minuten – Klasse 1/2  
Sportstunden fix und fertig vorbereitet

## Autorin

Friederike Neubauer

## Umschlagmotive

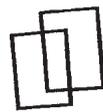
Silhouetten Kinder: © scusi, Pylonen: © Sigtrix – beide Fotolia.com,  
Uhr-Icon, Notizzettel: © Verlag an der Ruhr,  
Illustrationen Rückseite: Norbert Höveler

## Illustrationen

Silhouetten Kopf- und Fußzeile: © scusi – Fotolia.com,  
alle anderen soweit nicht anders angegeben © Verlag an der Ruhr

## 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 oder außerhalb dieser Bedingungen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für Schüler\*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autorin) 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 Kolleg\*innen, Eltern oder Schüler\*innen 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.

Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter [www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/](http://www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/) nachlesen.

**Bitte beachten Sie zusätzlich 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.

© Verlag an der Ruhr 2011, Nachdruck 2022

ISBN 978-3-8346-0877-2

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort ..... 4

## *Kopiervorlagen zum sicheren Aufbau*

Turnhallen-Vorlage ..... 6

Die wichtigsten Sportgeräte ..... 7

Der Umgang mit den Sportgeräten ..... 9

Rollbrett-Regeln ..... 12

## *Bausteine zum Kombinieren*

Verschiedene Spiele ..... 14

### **Inhaltsbereich**

#### *Körperwahrnehmung und Bewegungsfähigkeit ausprägen*

1. Wir gehen auf Safari-Tour ..... 19

2. Barfuß durch den Schnee ..... 22

3. Wackelige Angelegenheiten ..... 24

4. Winterspiele – Klettern und Bewegen an Geräten ..... 26

5. Weltreise nach Hawaii ..... 28

### **Inhaltsbereich**

#### *Spielen(d) entdecken und Spielräume nutzen*

6. Zahlenfußball ..... 30

7. Das 6-Tage-Rennen ..... 31

8. Puzzle-Laufen ..... 32

9. Spezialtraining gegen Flugangst ..... 33

10. „Die spinnen, die Römer!“ ..... 35

### **Inhaltsbereich**

#### *Laufen, Werfen, Springen: Leichtathletik*

11. Ab ins Fitness-Studio ..... 37

12. Springschule mit den Kängurus ..... 41

13. Laufen ohne Schnaufen – Ausdauertraining ..... 42

14. Wir tragen die Post aus ..... 45

### **Inhaltsbereich**

#### *Turnen und Bewegen an Geräten*

15. Im Dschungel ..... 47

16. Auf in die Berge! ..... 50

17. Hilfe, wir sind geschrumpft! ..... 52

### **Inhaltsbereich**

#### *Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste*

18. Beweg dich so, wie du es fühlst! ..... 55

19. Im Zoo, da ist was los! ..... 56

20. „We will rock you!“ ..... 57

21. Tanzen mit Gymnastikbändern ..... 58

### **Inhaltsbereich**

#### *Spielen mit Regelstrukturen*

22. Ball über die Schnur ..... 59

23. Vom Brennball zum Baseball ..... 61

24. Hockey ..... 63

### **Inhaltsbereich**

#### *Gleiten, Rollen, Fahren*

25. Die Rollbrett-Fahrschule ..... 65

26. Banküberfall ..... 67

### **Inhaltsbereich**

#### *Ringern, Raufen, Kräfte messen*

27. Komm her – geh weg! ..... 71

28. Bis hierher und nicht weiter! ..... 72

29. Alles, was nicht wehtut ..... 74

30. Der große Kampf ..... 76

Tabellen zur Leistungsbewertung ..... 77

Medientipps ..... 86

# Vorwort

Egal ob Sie ausgebildeter Sportlehrer\* sind oder fachfremd eine Sport-Klasse übernehmen: Oft ist es nicht leicht, sich **abwechslungsreiche Stundeninhalte** auszudenken, die motivieren, sicher und sportdidaktisch sinnvoll sind und die wichtigsten **Kompetenzen des Sportunterrichts** fördern.

Auch ich hätte mir als Berufseinsteigerin einen **Grundstock an Ideen, Methoden und Stundenangeboten** gewünscht, mit dem ich einen großen Teil des Schuljahres hätte gestalten können.

Letztendlich sucht man sich Bausteine aus verschiedenen Büchern oder Internetangeboten zusammen, holt sich Erfahrungen und Tipps von Kollegen ein, verbindet sie mit eigenen Ideen und bastelt sich daraus einzelne Sportstunden und Stationsläufe zusammen.

Dann sollten die Stunden noch möglichst **lehrplangemäß** sein, und natürlich – den **Praxistest mit den Kindern** bestehen. Denn viele enthusiastisch in der Theorie entwickelte Sportangebote erweisen sich nicht zwingend als praktisch in der Umsetzung ...

Diese Entwicklungsarbeit macht natürlich viel Spaß, ist aber enorm zeitaufwändig. Und gerade für fachfremd Unterrichtende ist es nochmals aufwändiger, weil ihnen die routinemäßigen Abläufe und oft das methodische Wissen fehlen. Aus diesem „Leidensdruck“ heraus ist dieses Buch entstanden.

Aus **jahrelanger Unterrichtserfahrung** und unzähligen erfolgreichen (und manchmal auch weniger erfolgreichen) Sportstunden habe ich **30 meiner beliebtesten und bewährtesten Stundenentwürfe** für die **Klassen 1 und 2** ausgewählt und zu Papier gebracht. Die Angebote kommen aus **vielfältigen sportdidaktischen Bereichen**, sind mehrfach erprobt und weiterentwickelt worden und kamen in meiner Klasse sehr gut an.

Natürlich sind die **Heterogenität der Kinder** und die daraus resultierenden **Anpassungen für Ihre individuelle Lerngruppe** heute selbstverständlich. Die Stunden sind aber so **offen und selbstdifferenzierend** angelegt, dass sich im Normalfall alle Kinder sinnvoll mit den Stationen und Angeboten beschäftigen können – egal ob Sportskanone oder Couch-Potato.

Grundsätzlich sind die **fertig ausgearbeiteten Stundenentwürfe** für eine Bearbeitungszeit von mindestens 30–45 Minuten ausgelegt. Jeder, der schon einmal mit Kindern in einer Turnhalle war, weiß natürlich, dass ein nicht unerheblicher Teil der **Zeit für den Auf- und Abbau** benötigt wird.

Daher ist es – trotz des Titels „... für 45 Minuten“ – sinnvoll, für die meisten Angebote eine Doppelstunde zur Verfügung zu haben. Sollte das nicht möglich sein – auch kein Problem:

Die meisten Angebote sind modular in **verschiedene Stationen oder aufeinander folgende Übungen unterteilt**. So können Sie statt 4 Stationen auch einfach nur 2 aufbauen, oder eine abschließende Übung einfach weglassen, wenn Sie schnell die Turnhalle für die nächsten räumen müssen ...

Passen Sie die Angebote einfach je nach **Zeitbudget und Lernvoraussetzungen** an Ihre Klasse an. Die meisten **Spiele und Übungen** lassen sich durch Austausch, Hinzufügen, Weglassen oder Umstellen von Geräten **einfach und spannend variieren**. Auch die Geschichten/Rahmenhandlungen zu vielen Stationen sollen nur Beispiele darstellen. Hier können Sie und die Kinder natürlich auch selbst kreativ werden.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung der 30 Unterrichtsentwürfe.

*Friederike Neubauer*

\* 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.

# Vorwort

## Aufbauen leicht gemacht

Auf den folgenden Seiten finden Sie **Vorlagen der wichtigsten Sportgeräte** zum Ausschneiden und Laminieren sowie **Regelkarten für ein einfaches und sicheres Aufbauen** (ab S. 6).

Die „**interaktive Turnhalle**“ dient dazu, gemeinsam mit den Kindern den Aufbau der Turnhalle zu besprechen und ihnen eine visuelle Vorstellung zu bieten, welche Materialien genutzt werden, wie die Stationen aussehen sollen. Hierfür bietet sich z.B. ein Schuhkarton-Deckel an, der die Außenmaße der Halle darstellt. Kleben Sie die kopierte Vorlage „Unsere Turnhalle“ einfach dort hinein. Darin können Sie dann die Geräte-Kärtchen beliebig anordnen und verschieben, um den Kindern grob den Aufbau der Stationen zu erläutern. Für eine größere Darstellung kopieren Sie die Vorlage am besten auf DIN A3.

Da teilweise recht aufwändige Bewegungslandschaften entstehen, ist es wichtig, den Kindern möglichst früh das Vertrauen und auch die Sicherheit zu vermitteln, die Stationen selbstständig aufzubauen. Damit ein liebevoll aufgebauter Stationslauf nicht sofort wieder „abgerissen“ werden muss, sprechen Sie sich doch mit den nachfolgenden Sportlehrern ab. Vielleicht sind Ihre Kollegen sogar dankbar für Ihre Vorarbeit und lassen den Parcours einfach noch für die eigene Klasse stehen ...

## Die Übungsbausteine

Mit Hilfe der **Übungsbausteine** (ab S. 14) können Sie **Spiele für den Anfang, zwischendurch oder den Schluss** selber aussuchen oder ggf. bei Stundenvorschlägen austauschen. Hier werden einige Vorschläge gemacht, wie Sie die Anfänge oder Stundenenden gestalten können. Manchmal kann auch ein Spiel zentraler Unterrichtsinhalt einer Schulstunde werden. Auf jeden Fall können Sie diese Bausteine flexibel einsetzen.

## Hinweise zu den Angeboten 27 bis 30

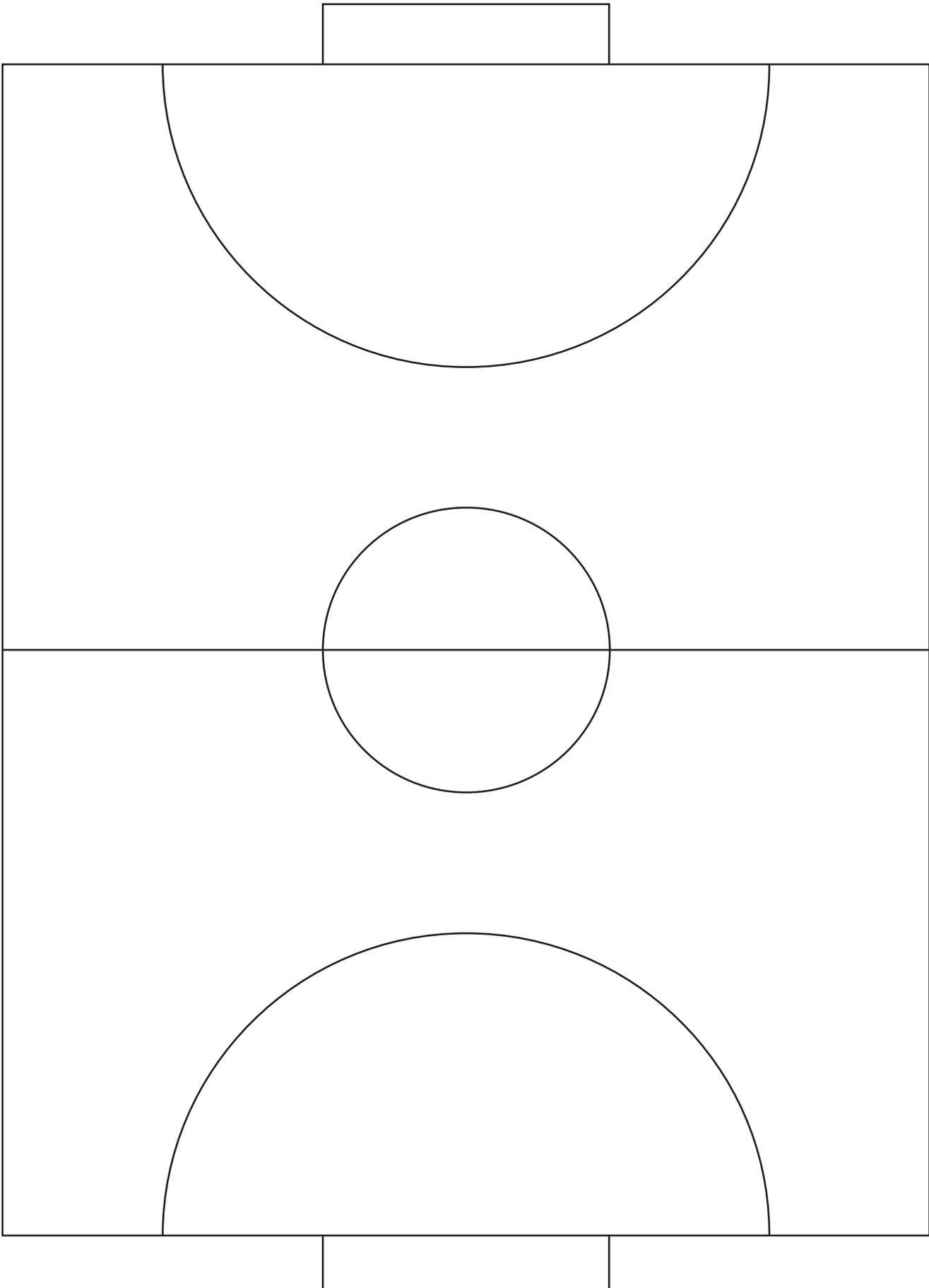
Diese Angebote beinhalten **intensiven Körperkontakt** zwischen den Kindern, teilweise verbunden mit einem **Kräftemessen oder Wettbewerbscharakter**. Diese Themen sind mit viel Feingefühl zu behandeln, und es bedarf einer Menge **Einfühlungsvermögen aller beteiligten Personen**.

Bei den Angeboten 27 bis 30 sind Möglichkeiten aufgezeigt, **Themen von Nähe und Distanz, Mut und Angst** sinngemäß aufzubauen, sie können aber auch außerhalb dieses Kontextes durchgeführt werden. Wichtig ist, dass niemand dazu gedrängt wird, etwas zu tun, bei dem er sich nicht wohlfühlt. Vereinbaren Sie grundsätzlich die Regel: **Wenn ein Kind „Stopp!“ ruft, wird die aktuelle Aktivität sofort beendet**. Diese Entscheidung wird ohne Diskussion von allen Kindern akzeptiert. Niemand muss sich dafür rechtfertigen, von einem Spiel/ einer Übung Abstand zu nehmen.

## Bewertungsraster

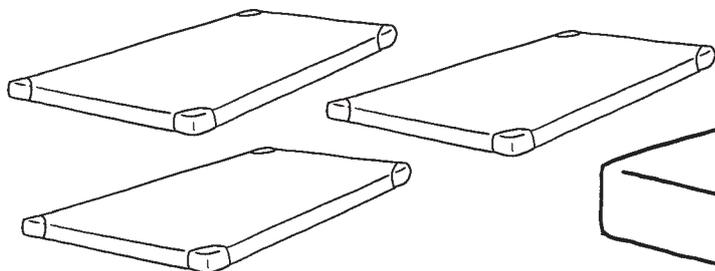
Die Bewertungstabellen am Schluss (ab S. 77) bieten eine Möglichkeit der kompetenzorientierten Leistungsbewertung. Zu jedem Inhaltsbereich liegt ein Raster vor mit Teilkompetenzen, die in diesem Bereich gefördert werden. In die Spalten tragen Sie die Namen der Kinder ein und können sich so einen übersichtlichen Beobachtungsbogen anlegen.

# Turnhallen-Vorlage

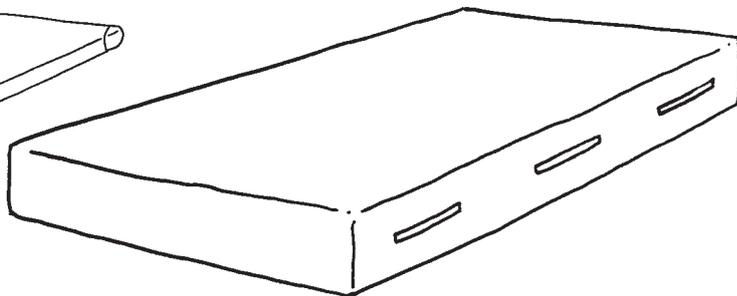


# Die wichtigsten Sportgeräte

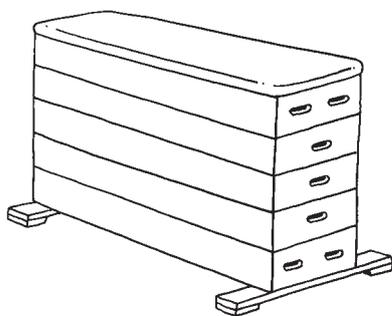
Kleine Matten



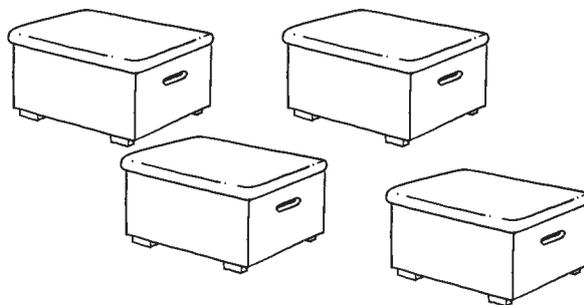
Weichboden



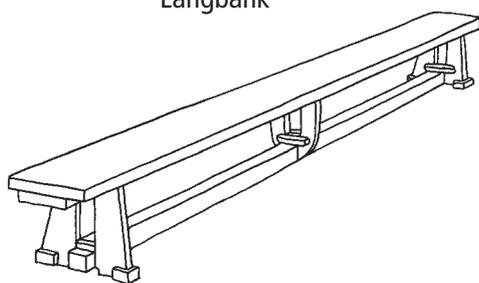
Großer Kasten



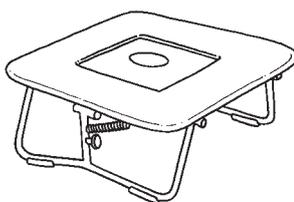
Kleine Kästen



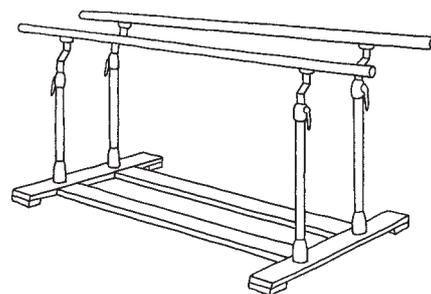
Langbank



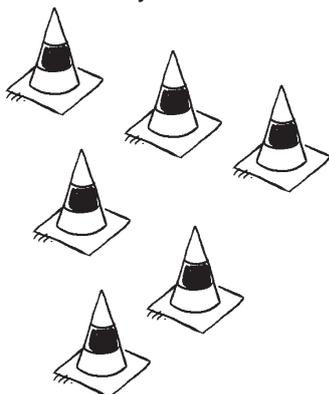
Trampolin



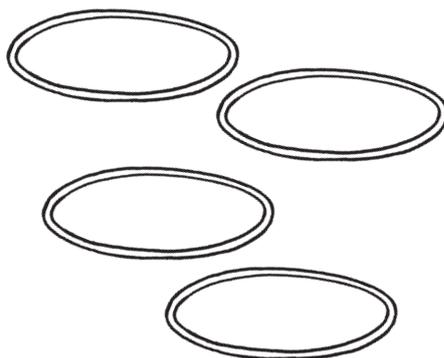
Barren



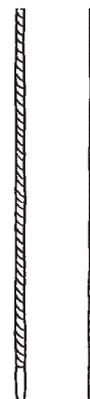
Pylonen



Reifen

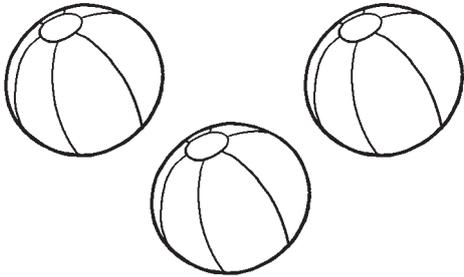


Taue

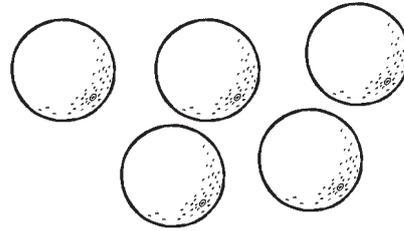


# Die wichtigsten Sportgeräte

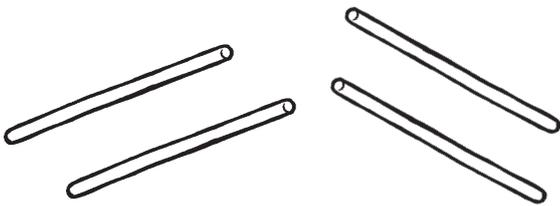
Medizinbälle



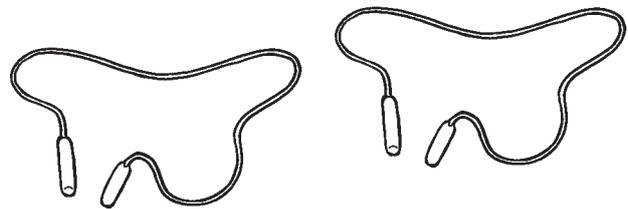
Gymnastikbälle/Softbälle



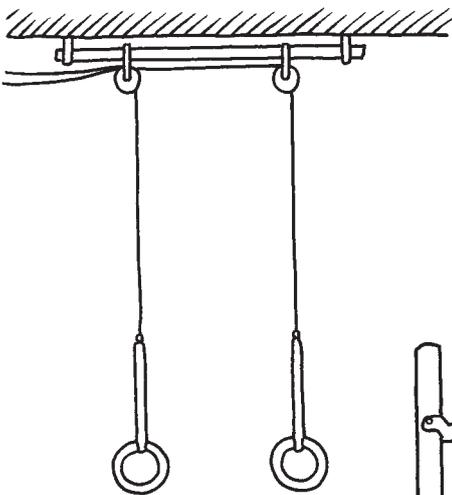
Holzstäbe



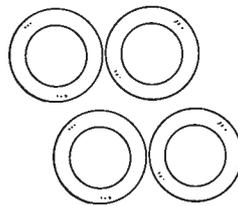
Springseile



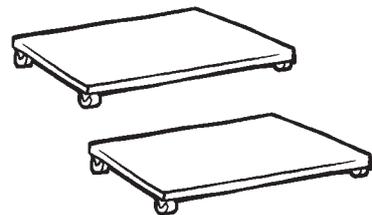
Turnringe



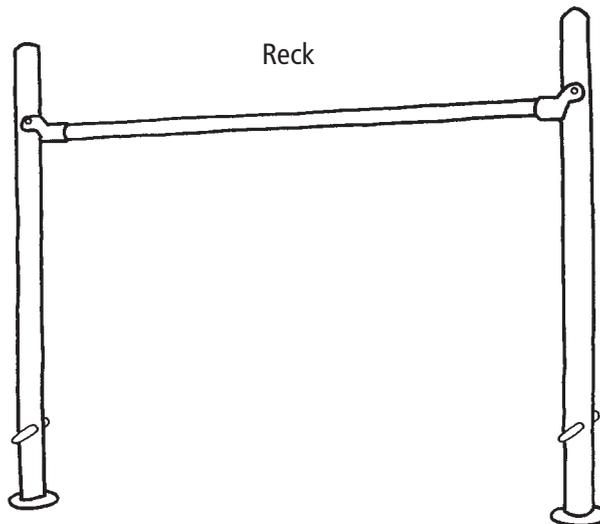
Gummiringe



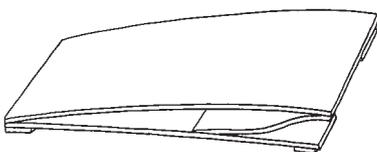
Rollbretter



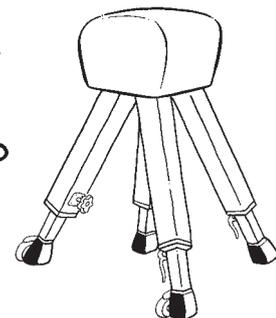
Reck



Sprungbrett



Bock



# Der Umgang mit den Sportgeräten

2

**Immer 8 Kinder tragen einen Weichboden.**

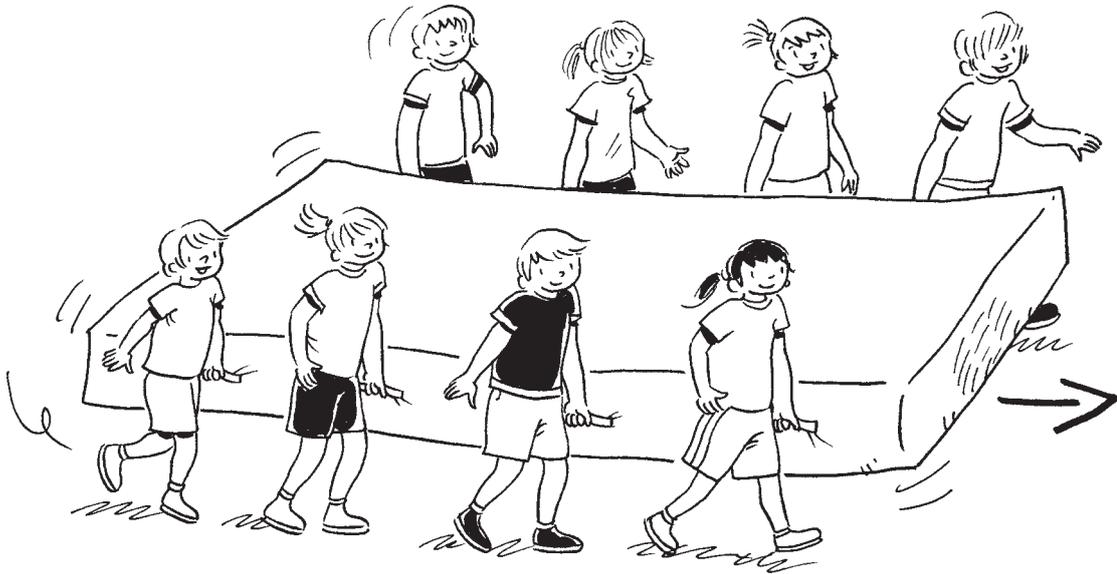


Abb.: Norbert Höveler

**Immer 4 Kinder tragen eine kleine Matte.**

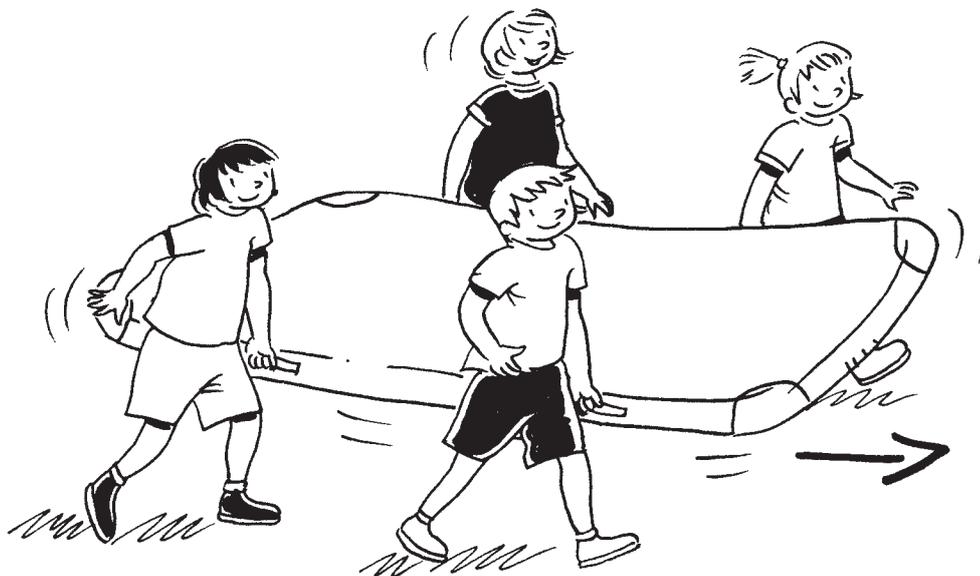


Abb.: Norbert Höveler

# Der Umgang mit den Sportgeräten

Immer 3 Kinder schieben einen großen Kasten.

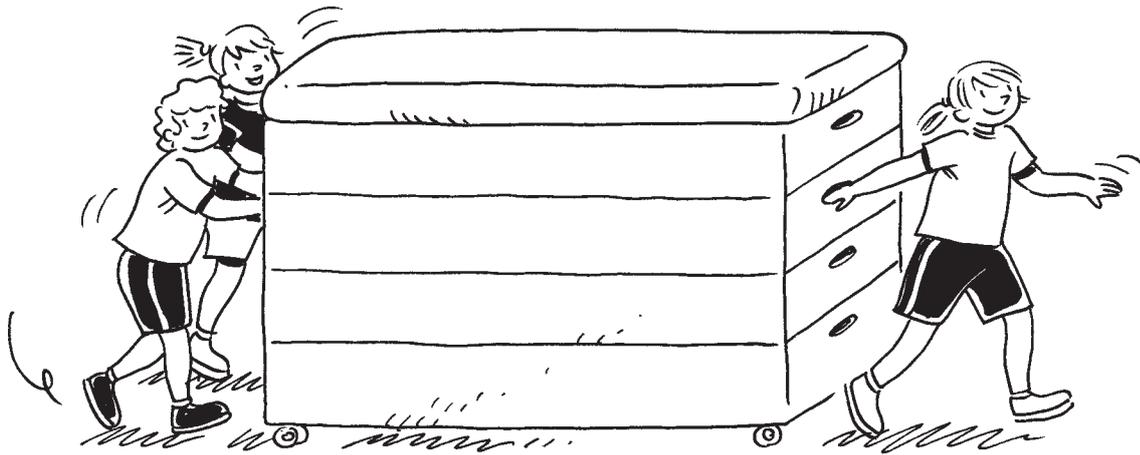


Abb.: Norbert Höveler

Immer 2 Kinder tragen einen kleinen Kasten.

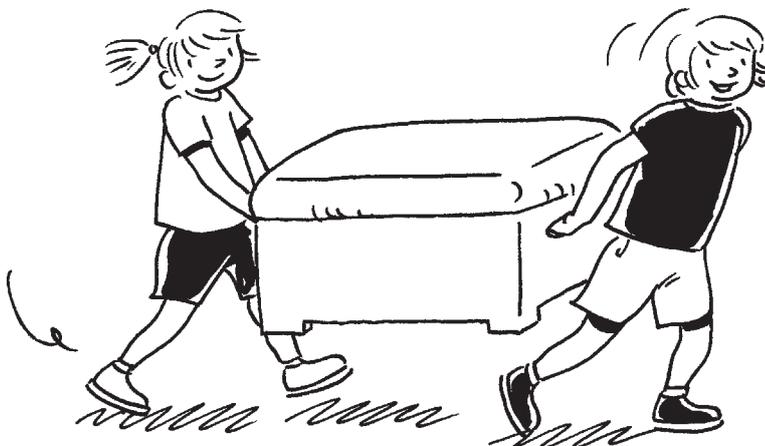


Abb.: Norbert Höveler

# Der Umgang mit den Sportgeräten

2

Immer 6 Kinder tragen eine Langbank.

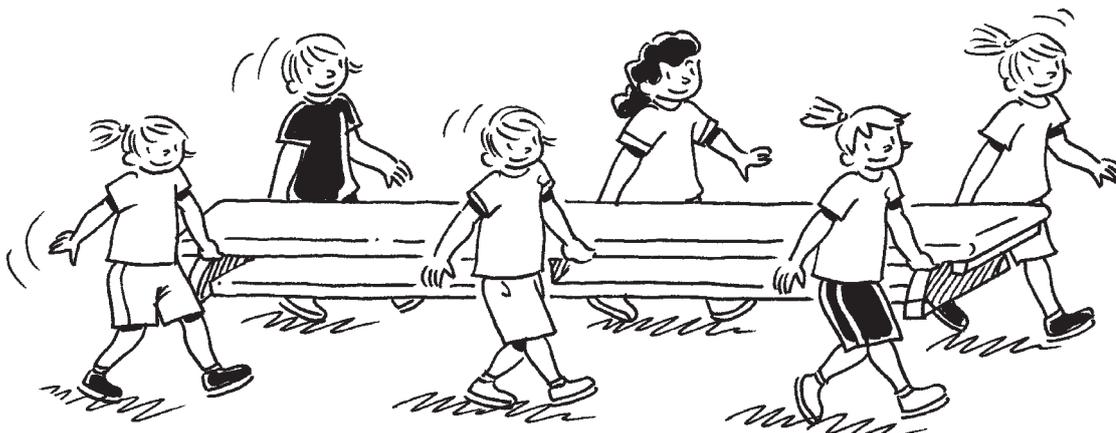


Abb.: Norbert Höveler

Immer 3 Kinder tragen ein Sprungbrett.

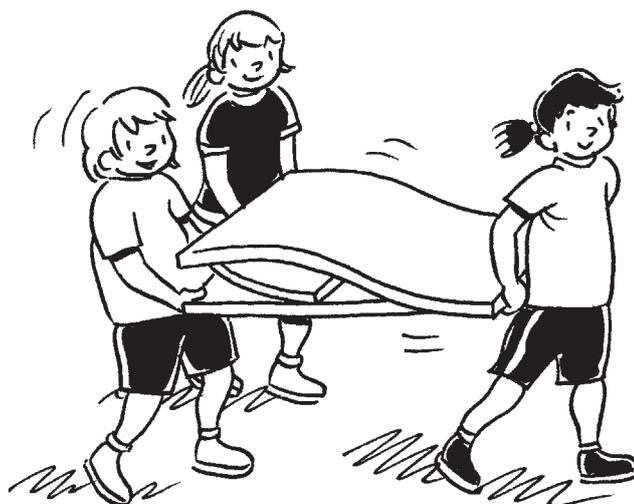


Abb.: Norbert Höveler

# Ganz einfach Sport unterrichten!

Diese 30 Kurzprojekte sind bestens geeignet für Einzel- und Vertretungsstunden sowie kleine Unterrichtsreihen.



Sportlehrer, fachfremd Unterrichtende oder Kurzentschlossene finden hier:

- flexibel einsetzbare Spiele und Übungsbausteine,
- originelle Bewegungslandschaften und motivierende Spielstationen,
- übersichtliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen,
- detaillierte Illustrationen zum Geräteaufbau,
- spielerische Förderung aller Kompetenzbereiche,
- 30 abwechslungsreiche Ideen wie z.B.:

Die Rollbrett-Fahrschule



Die „Safari-Tour“



Das Kinder-„Fitnessstudio“



... und vieles mehr!

Für die Klassen 1-2



www.verlagruhr.de

 Verlag an der Ruhr