

Schulsportideen

Die Ideen- und Spielesammlung
für einen sicheren und attraktiven Sportunterricht



Mit
digitalen
Arbeits-
materialien



Autorenteam

Jördis Hasler, Andreas Kosel, Julian Mädlich und Heike Stanowski

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Herausgeber

Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Orensteinstraße 10, 56626 Andernach

ISBN 978-3-89417-323-4

© 2022 by philippka GmbH & Co. KG, Rektoratsweg 36, 48159 Münster

Lektorat: Frank Müller

Herstellung: Werner Böwing

Design: philippka

Graphische Gestaltung: Janosch Peltzer

Abbildungen: Patrick Woess, Janosch Peltzer

Titelfoto und alle übrigen Fotos: Nils Eden und Pascal Koopmann

Ein besonderer Dank (Foto- und Videoaufnahmen) gilt den Schülerinnen und Schülern der Grundschule Pfarrer-Bechtel in Mendig (Schulleiterin: Diana Pretz, Sportlehrkraft: Florian Stein) und den Schülerinnen und Schülern der Grundschule Weißenthurm (Schulleiter: Thomas Stein, Sportlehrkräfte: Justin Reif und Astrid Steil).

Gesamtherstellung: wentker druck GmbH, 48268 Greven

Das Werk und seine Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Mikroverfilmung und Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Schulsportideen

Die Ideen- und Spielesammlung
für einen sicheren und attraktiven Sportunterricht

Inhaltsverzeichnis

1.	Buch und Web: ein funktionierender Medienverbund	6
2.	Sicherheit und Gesundheit im Fokus	8
2.1	Vision Zero	9
2.2	Sicherheit und Gesundheit im Schulsport	10
2.3	MOP – Unfallursachen im Schulsport	11
2.4	MIO – Organisation von heterogenen Lerngruppen	12
2.5	Lehrkraft als wichtiger Akteur im Schulsport	14
3.	Bewegungsfelder	16
3.1	Laufen, springen, werfen/stoßen	18
3.2	Bewegen mit Geräten und Materialien	48
3.3	Miteinander und gegeneinander spielen	84
3.4	Bewegen an Geräten	114
4.	Unfallkasse Rheinland-Pfalz	142

Liebe Lehrkräfte,

viele Kinder und Jugendliche mögen den Sportunterricht, weil er ihnen Spaß macht, weil sie ihn spannend finden und weil sie es mögen, sich zu bewegen. Für Sie als sportunterrichtende Lehrkräfte sind dies grundsätzlich gute Voraussetzungen!

Im Lieblingsfach vieler Schülerinnen und Schüler passieren dennoch die meisten Schulunfälle, nicht verwunderlich, dort wo sich viele Menschen bewegen, ist das Risiko zu verunfallen natürlich größer. Etwa 37 Prozent aller Schulunfälle in den allgemeinbildenden Schulen in Rheinland-Pfalz ereignen sich jährlich im Schulsport.

Hier setzt seit über 20 Jahren die Unfallpräventionsarbeit der Unfallkasse Rheinland-Pfalz an. In hunderten von Seminaren, Workshops, auf Fachtagungen und innerhalb vieler Projekte haben wir einen großen Erfahrungsschatz an unfallpräventivem Wissen sowie einen riesigen „Praxisschatz“ an Übungs-, Spiel- oder Organisationsformen für den Schulsport gesammelt.

Nach dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis!“ haben wir das Beste aus über zwei Jahrzehnten gebündelt und für Sie aufbereitet. Mit diesem Buch und der Webanwendung ***schulsportideen.de*** gibt die Unfallkasse Rheinland-Pfalz Ihnen – im Sinne der Unfallprävention und Gesundheitsförderung – ein Werkzeug mit, das zum einen theoretische Basisinformationen und zum anderen die passenden, praktischen Inhalte für einen sicheren und attraktiven Sportunterricht liefert.

Besonders die Lehrkräfte im Primarbereich, die größtenteils keine ausgebildeten Sportlehrkräfte sind, aber auch die ausgebildeten Sportlehrkräfte der weiterführenden Schulen und alle anderen Sportinteressierten, möchten wir mit diesen Medien unterstützen und dazu beitragen, das freudvolle und gelungene Sportstunden umgesetzt werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern, Lesen, Planen und Durchführen – und stets unfallfreie Sportstunden!

Ihr Autorenteam der *Unfallkasse Rheinland-Pfalz*



Julian Mädlich, Dipl. Sportwissenschaftler



Heike Stanowski, Dipl. Sportwissenschaftlerin



Andreas Kosel, Dipl. Sportlehrer



Jördis Hasler, Dipl. Sportwissenschaftlerin

1. Buch und Web: ein funktionierender Medienverbund



Das Ziel stets im Blick behalten – das gilt für die Schülerinnen und Schüler beim Pass mit dem Ball als auch für die Lehrerinnen und Lehrer bei der Planung und Durchführung des Sportunterrichts.

Perfektes Zusammenspiel von Print und Online

Das vorliegende Buch Schulsportideen ist eng mit der Webanwendung *schulsportideen.de* verbunden – beides sind Produkte der Unfallkasse Rheinland-Pfalz. Sowohl im Buch als auch in der Webanwendung erhalten sportunterrichtende Lehrerinnen und Lehrer sowie Sportinteressierte Informationen, Tipps sowie viele praxiserprobte Inhalte für einen attraktiven und sicheren Sportunterricht.

Die Übungs-, Spiel- und Organisationsformen sind dabei unterteilt in vier Bewegungsfelder:

- Laufen, springen, werfen/stoßen
- Bewegen mit Geräten und Materialien
- Miteinander und gegeneinander spielen
- Bewegen an Geräten



Das letzte Bewegungsfeld, Bewegen an Geräten, hat dabei einen besonderen Inhaltsbaustein, die Lerntheke „Gerätturnen“. Hier werden methodische Wege zum Erlernen von turnerischen Bewegungselementen gezeigt.

Der Medienverbund wird begleitet von unserem Schulsportideen-Maskottchen „UKI“ (siehe rechts „Registrierung“).

Dieser gibt Ihnen immer wieder wertvolle unfallpräventive und organisatorische Hinweise.

In dem Buch finden Sie eine Auswahl von mehr als 100 Praxisbeispielen. Jede Spiel- und Übungsform enthält einen QR-Code, der Sie direkt zu dem jeweiligen Inhalt in der Webanwendung führt. Dort finden Sie Videos, die Sie auch im Sportunterricht einsetzen können, sowie weitere Materialien wie Arbeitsblätter und Stationskarten. Alle Materialien stehen zum Herunterladen zur Verfügung. Dazu gehen Sie mit der Kamera Ihres Smartphones oder Tablets auf den entsprechenden QR-Code.

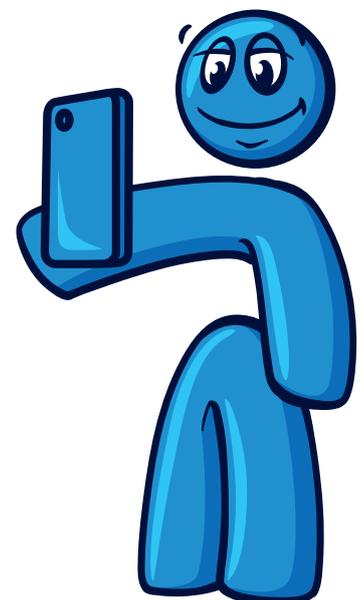
Um den Medienverbund vollumfänglich nutzen zu können, ist es wichtig, dass Sie sich vorab kostenfrei in der Webanwendung unter www.schulsportideen.de registrieren!

Die kompletten Inhalte von rund 500 Spiel- und Übungsformen finden Sie in der Webanwendung unter *schulsportideen.de*.

Des Weiteren können Sie online folgende Funktionen nutzen:

- Anlegen von **Favoriten** und **Favoritenlisten**
- **Speichern von Notizen** zu den Übungs-, Spiel- und Organisationsformen
- Nutzung der **Zufallsgeneratoren** für den Einsatz im Unterricht

UKI zeigt Ihnen den Weg zu Ihrer Registrierung auf schulsportideen.de/registrierung:



2. Sicherheit und Gesundheit im Fokus



Nur die Sportlehrerin oder der Sportlehrer, die oder der sich mit den Besonderheiten des Sportunterrichts auskennt, kann einen sicheren und für die Schülerinnen und Schüler attraktiven Sportunterricht anbieten.

2.1 Vision Zero

Die Vision Zero ist die Vision einer Welt ohne Schulunfälle, Weegeunfälle bzw. Arbeitsunfälle und arbeitsbedingte Erkrankungen. Höchste Priorität hat dabei die Vermeidung tödlicher und schwerer Unfälle – auch im Sportunterricht. Die Vision Zero hat eine umfassende Präventionskultur zum Ziel. Bereits vor einigen Jahren hat die gesetzliche Unfallversicherung in Deutschland in ihrer Präventionsstrategie das Ziel verankert, Arbeits- und weitere Lebenswelten so zu gestalten, dass niemand mehr getötet oder so schwer verletzt wird oder beruflich bedingt erkrankt, dass ein Schaden entsteht. Damit die Vision Zero eines Tages Wirklichkeit wird, muss die Präventionsarbeit immer wieder neu auf dieses Ziel ausgerichtet werden. Dieser breite und vernetzte Ansatz verlangt die Mitwirkung aller gesellschaftlichen Akteure.

Grundmaxime sind:

- Leben ist nicht verhandelbar!
- Menschen machen Fehler!
- Toleranzgrenzen sind die körperlichen Belastungsgrenzen des Menschen!
- Menschen haben ein Grundrecht auf eine sichere Arbeitsumgebung!

Wenn Leben nicht verhandelbar ist und Menschen Fehler machen, dann ist es ethisch nicht akzeptabel, für Fehler mit dem Tod oder schweren Verletzungen zu bezahlen.

Die Vision von null schweren bzw. tödlichen Unfällen mag schwierig erscheinen, aber es ist das einzige ethisch richtige Ziel, auf das wir in der Zukunft hinarbeiten müssen!



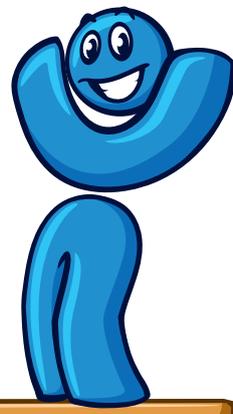
3. Bewegungsfelder

Bei der Auswahl der sportpraktischen Inhalte haben wir uns an den Bewegungsfeldern, die auch in den Lehrplänen/Teilrahmenplänen der Schulen verankert sind, orientiert und die das höchste Unfallvorkommen aufweisen.

Alle Übungs-, Spiel- und Organisationsformen sind in vier Bewegungsfelder eingeteilt (s. Abbildung).

In den Bewegungsfeldern finden Sie zu Anfang immer wichtige Hinweise und Tipps, die helfen, einen sicheren Schul- aber auch Vereinssport durchzuführen. Beachten Sie hier auch die Hinweise von UKI, die Sie in direkt in den Beschreibungen der Spiel- und Organisationsformen finden.





Bewegen mit Geräten und Materialien



Miteinander und gegeneinander spielen

3.1 Laufen, springen, werfen/stoßen



Zu diesen Kategorien
finden Sie auf den
folgenden Seiten
Praxis-Inhalte.

 **Laufen**

Werfen/Stoßen

Springen



Laufen, springen, werfen/stoßen sind Grundformen menschlichen Bewegens und zugleich Grundlage vieler sportlicher Aktivitäten. Schnell und ausdauernd laufen, hoch und weit springen sowie weit und gezielt werfen zu können ist für Kinder und Jugendliche ein Erlebnis und eine Herausforderung.

Die Lauf- und Sprungdisziplinen weisen die meisten der Leichtathletikunfälle (z. B. Umknicken) auf und müssen deshalb als unfallträchtige Disziplinen angesehen werden. Besonders in der Sporthalle ist so bspw. auf Folgendes zu achten:

- Bei Staffelspielen die Wand nicht als Wendemarkierung nutzen (Gefahr des Zusammenpralls mit der Wand)
- Beim Aufbau von Weitsprunganlagen (siehe Seite 35) ist die Weichbodenmatte (Landezone) nicht durch die Wand gegen das Verrutschen zu sichern, sondern durch Turnmatten (Gefahr des Zusammenpralls mit der Wand).

Bei Wurf- und Stoßdisziplinen ereignen sich prozentual weitaus weniger Unfälle. Die Unfallschwere kann in diesen Disziplinen jedoch weitaus dramatischer sein, sodass spezielle Sicherheitsvorkehrungen bei der Planung und Durchführung getroffen werden müssen, um dies zu verhindern:

- Treffer durch Wurfgeräte müssen verhindert werden!
- Das Einsammeln der Geräte ist sicher zu organisieren, z. B. durch gemeinsames Zurückholen.
- Die Geräte dürfen nicht zurückgeworfen werden.
- Werfende stehen sich nicht gegenüber.
- Auf ausreichend Seitenabstand ist zu achten.
- Beim Einsammeln der Speere wird auf die im Rasen steckenden Speere von der Seite zugegangen.

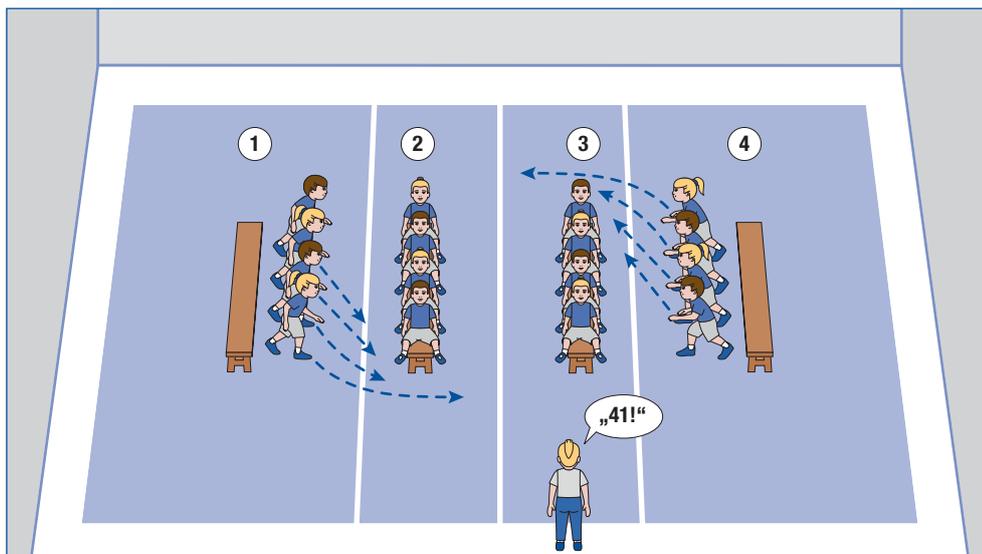
Diese Sicherheitsvorkehrungen sind sowohl auf dem Sportplatz, als auch in der Sporthalle (mit Ausnahme des Einsammelns der Speere) zu berücksichtigen.

Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass keine Ballspiele in unmittelbarer Nähe von Anlauf- bzw. Laufwegen und Wurf- bzw. Stoßzonen gespielt werden. Darüber hinaus sollten die Schülerinnen und Schüler darauf hingewiesen werden, dass die o. g. Wege und Zonen stets freizuhalten sind.

Eine nicht unerhebliche Anzahl von Leichtathletikunfällen ereignet sich in den Warte-Pausen z. B. beim Warten an der Sprunggrube. Dies kann man z. B. durch das Üben an mehreren Sprunganlagen verhindern oder durch Zusatzaufgaben für die wartenden Schülerinnen und Schüler.

Die Lehrkraft hat dafür Sorge zu tragen, dass sie die Sportstätte aufgeräumt zurücklässt: Beispielsweise sind Startblöcke von der Laufbahn zu entfernen, der Rechen bei der Weitsprunggrube zu sichern und Wurfmaterial wegzuräumen.

Bänke-Tausch



Zu den Materialien



Material

Bänke

Organisation/Ablauf

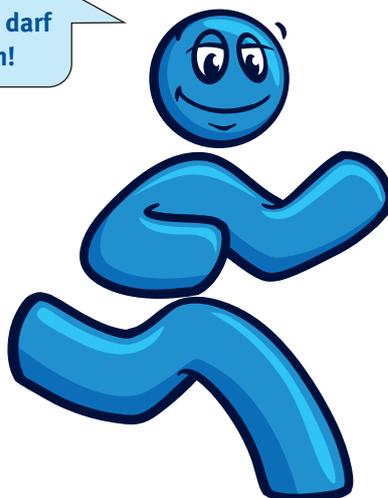
Die Klasse teilt sich gleichmäßig auf vier nebeneinander stehende Bänke auf. Die Bänke werden der Reihe nach von „1“ bis „4“ durchnummeriert (siehe Abbildung).

Die Lehrkraft ruft eine zweistellige Zahl. Die Schülerinnen und Schüler, die auf den entsprechenden bezifferten Bänken sitzen, tauschen schnell ihre Plätze. D. h., ruft die Lehrkraft beispielsweise die Zahl „41“, dann wechseln die Schülerinnen und Schüler auf den Bänken „1“ und „4“ ihre Plätze.

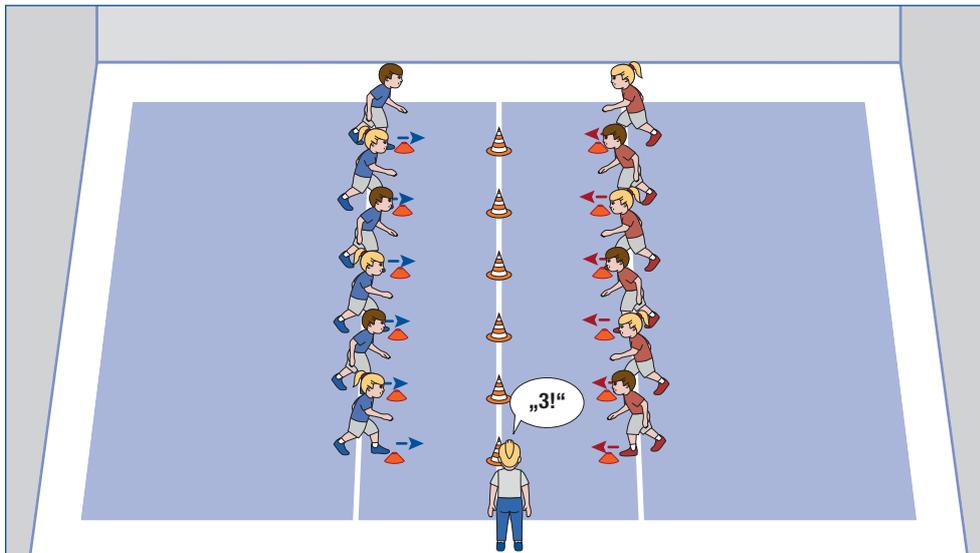
Weitere Aufgabenstellungen

- Die Lehrkraft stellt eine Rechenaufgabe, z. B. „ $30 + 2$ “.
- Die letzten drei Personen beim Wechsel der Bänke absolvieren eine „Förderaufgabe“, z. B. drei Hampelmänner.
- Sollten sich die Schülerinnen und Schüler bewegen, obwohl ihre Ziffer nicht gemeint war, müssen sie ebenfalls eine „Förderaufgabe“ absolvieren.

- Achten Sie auf genügend Abstand zwischen den Bänken.
- Achtung: Über die Bänke darf nicht gesprungen werden!



Hol' dir das Hütchen



Zu den Materialien



Material

Hütchen

Organisation/Ablauf

Hütchen werden in einer Reihe in ausreichendem Abstand zueinander aufgestellt. Die Schülerinnen und Schüler gehen zu zweit zusammen und stellen sich in einem Abstand von ca. zwei Metern von „ihrem“ Hütchen entfernt gegenüber auf. Während sie auf der Stelle laufen, ruft die Lehrkraft verschiedene Kommandos, auf die die Schülerinnen und Schüler reagieren müssen: Beim Kommando „1!“ führen sie eine 360 Grad-Drehung aus, beim Kommando „2!“ tauschen sie ihr Plätze und beim Kommando „3!“ versuchen sie, das Hütchen zu erobern. Wer schneller ist, erhält einen Punkt.

Wer sammelt zum Schluss die meisten Punkte?

Das Spiel kann auch mit verschiedenen Übungen des Lauf-ABC begonnen werden:

- Hopselauf
- Kniehebelauf
- Grätschsprünge
- Fußgelenksarbeit
- Anfersen
- Prellhopper

Nach einigen Durchgängen erfolgt ein Partnerwechsel: Alle Schülerinnen und Schüler einer Seite gehen beispielsweise eine Position weiter nach links, die Schülerin oder der Schüler ganz links geht ganz nach rechts. Alle nehmen dabei ihren aktuellen Punktestand mit.

Weitere Aufgabenstellung

- Die Schülerinnen und Schüler überlegen sich eigene Aufgaben für die Kommandos ‚1!‘ und ‚2!‘.

Um Zusammenstöße mit dem Kopf zu vermeiden, sollten die Schülerinnen und Schüler versetzt zum Hütchen stehen.



3.2 Bewegen mit Geräten und Materialien

Wichtig für die motorische Entwicklung der Schülerinnen und Schüler ist das Sammeln von zahlreichen Bewegungserfahrungen, idealerweise mit Geräten und Materialien, die sich in ihren Eigenschaften unterscheiden. Je mehr unterschiedliche Bewegungserfahrungen die Schülerinnen und Schüler sammeln, desto bewegungssicherer werden sie in Ihrem Handeln. Sie profitieren motorisch und kognitiv von dem vielseitigen Ausprobieren. Dies stärkt ihre Selbstsicherheit, ihr Selbstvertrauen und somit auch die Handlungskompetenz.

Das spielerische Auseinandersetzen mit den verschiedenen Materialien und Geräten hat zudem einen positiven Einfluss auf die konditionellen Grundeigenschaften und koordinativen Fähigkeiten (Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit usw.). Durch Veränderung einzelner Bedingungen, wie z. B. Spielzeit, Anzahl der Spielenden oder der Spielgeräte, ist

es möglich, gezielt einzelne motorische Grundeigenschaften wie Ausdauer, Kraft, Koordination oder Schnelligkeit zu fördern und zu schulen.

Es gilt aber, ergänzend auch Spiele zu wählen, die einen positiven Einfluss auf die Geschicklichkeit und Antizipationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler haben. Gerade die Antizipationsfähigkeit ist für die Vermeidung von Unfällen bei allen Spiel- und Übungsformen von großer Bedeutung. Das Bewegungsfeld „Bewegen mit Geräten und Materialien“ legt wichtige Grundlagen, die auch in anderen Bewegungsfeldern und später auch in allen anderen Sportarten von großer Bedeutung sind.

Rücksichtnahme mit den Mitschülern und verantwortungsbewusster Umgang mit den eingesetzten Materialien sowie gegenseitiges Helfen sollten die Spielformen stets begleiten. Denn Fair Play ist ein sehr wichtiger Beitrag zu einem von Sicherheit geprägten Klassenklima.

Bierdeckel

Buttermilchbecher und Tennisball

Luftballon

Reifen

Seil

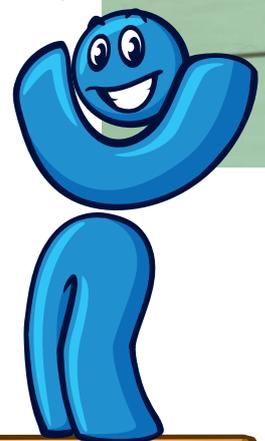
Stab

Teppichfliese

Materialmix

Bewegen mit Geräten und Materialien an Stationen

Zu diesen Kategorien finden Sie auf den folgenden Seiten Praxis-Inhalte.





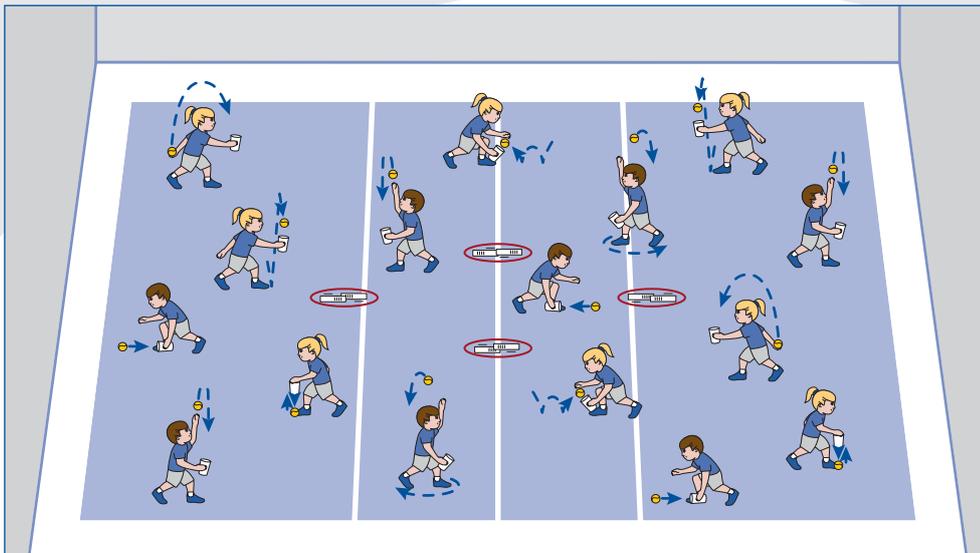
Unfallpräventive Maßnahmen

- Gegenseitige Rücksichtnahme immer wieder thematisieren und demonstrieren („Übt so, dass andere nicht gestört werden!“).
- Spezifische Unfallgefahren von einzelnen Materialien bei der Planung der Sportstunde berücksichtigen.
- Schülerinnen und Schüler im geordneten Chaos zurechtfinden lassen („Lauft durcheinander durch die Halle, ohne zusammenzustoßen!“).

Unfallgefahren

- Körpertreffer mit Gegenständen (Sprungseil, Reifen, Keule, Hockeyschläger o. Ä.)
- Ausrutschen auf Gegenständen (Rollbrettern, Teppichfliesen, Bierdeckel o. Ä.)
- Zusammenstöße (mit anderen Personen und Gegenständen)

Kann-Zettel „Buttermilchbecher und Tennisball“



Zu den Materialien



Material

Buttermilchbecher, Tennisbälle, Reifen, Stifte, Arbeitsblätter

Organisation/Ablauf

In der Sporthalle werden drei bis fünf Reifen verteilt, in denen jeweils zwei bis drei Stifte liegen. An die Schülerinnen und Schüler werden Buttermilchbecher, ein Tennisball und ein Arbeitsblatt ausgegeben. Auf das Arbeitsblatt schreiben sie ihren Namen und legen es in einem der Reifen ab. Die Schülerinnen und Schüler versuchen, möglichst viele Aufgaben des Arbeitsblattes von oben nach unten zu absolvieren.

Für jede von ihnen ausprobierte Aufgabe nehmen sie eine der nachfolgenden Bewertungen vor:

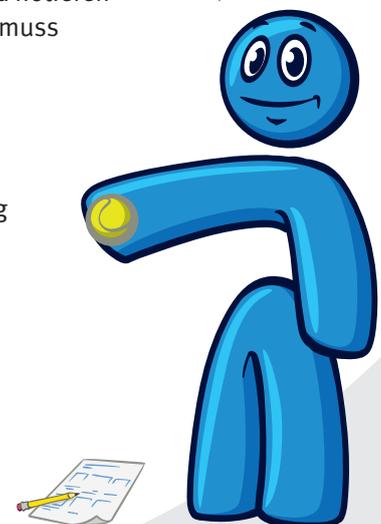
-  Das kann ich super!
-  Das gelingt mir manchmal!
-  Das kann ich noch nicht so gut!

- **Achten Sie darauf, dass die Schülerinnen und Schüler so üben, dass sie andere nicht behindern!**
- **Die Schülerinnen und Schüler sollen sich für die Aufgaben genügend Zeit nehmen.**
- **Die Schülerinnen und Schüler müssen nicht alle Aufgaben absolvieren.**

Nach jedem Versuch gehen die Schülerinnen und Schüler zu ihrem Arbeitsblatt und notieren ihre Bewertung. Um die Bewertung: „Das kann ich super!“, anzukreuzen zu dürfen, muss die Aufgabe mehrmals sicher ausgeführt werden.

Weitere Aufgabenstellungen

- „Arbeitet den Kann-Zettel in beliebiger Reihenfolge ab.“
- „Wenn ihr eine Aufgabe geschafft habt, sucht euch jemanden, dem ihr die Übung zeigt.“
- „Geht paarweise zusammen und gebt euch gegenseitig Tipps zur Ausführung.“
- „Bildet Paare und entwickelt eigene Übungsformen mit Buttermilchbechern, Tennisbällen und weiteren Kleinmaterialien (Sandsäckchen, andere Bälle, Bierdeckel, Korke usw.).“
- „Entwickelt Kunststücke mit Buttermilchbecher und Tennisball.“



 Das kann ich super!

 Das gelingt mir manchmal!

 Das kann ich noch nicht so gut!

Mit dem Tennisball auf dem Becherboden hinsetzen und aufstehen.



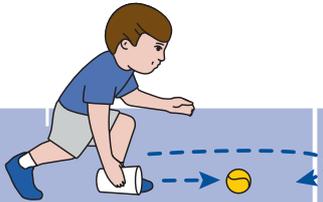
  

Den Tennisball mit dem Becherboden auf den Hallenboden prellen.



Den Tennisball anrollen und auf einer bestimmten Linie mit dem Becher einfangen.



Den Tennisball hochwerfen, auftippen lassen und mit dem Becher auffangen.



Den Ball hochwerfen und mit dem Becher direkt auffangen.



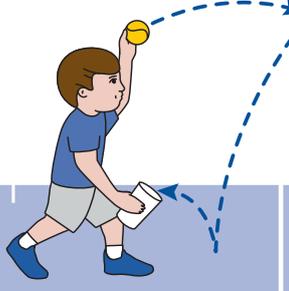
  

Den Tennisball hochwerfen, ihn mehrfach aufspringen lassen und mit dem Becher fangen, bevor er endgültig liegen bleibt.



Den Tennisball gegen die Wand werfen, auf dem Boden auftippen lassen und mit dem Becher fangen.



Den Tennisball hochwerfen, auf den Po setzen und im Sitzen mit dem Becher fangen.



Den Tennisball hochwerfen, auf den Po setzen, aufstehen und im Stehen mit dem Becher fangen.



Den Tennisball hochwerfen, den Becher auf dem Boden abstellen, wieder aufheben und dann damit den Ball fangen.



Den Tennisball hochwerfen, sich drehen und den Ball mit dem Becher fangen.



Mit Tennisball und Becher eine eigene Bewegungsfolge entwickeln.



Hinweise zum Geräteauf- und -abbau

Geräte richtig auf- und abbauen

Um den Geräteaufbau gut zu organisieren, sollte die Lehrkraft mit der Aufbautechnik aller Geräte vertraut sein. Zudem sollte sie wissen, wie die Schülerinnen und Schüler die Geräte zu transportieren haben, wie beispielsweise ein Reck aufgebaut wird, die Barrenholmen verstellt werden oder die Ringe arretiert werden.

Die Schülerinnen und Schüler müssen die durch die Lehrkraft aufgestellten allgemeinen Regeln für den Geräteaufbau kennen, z. B.: Wann beginnt der Aufbau? Wann darf der Geräteraum betreten werden oder wann dürfen die aufgebauten Geräte erprobt werden? Der Erwerb eines Geräteführerscheins (siehe Seite 117) kann helfen, die Aufbauenden zu „Geräteexperten“ zu qualifizieren.

Der Aufbau der Turngeräte kann auf unterschiedlicher Art erfolgen:

Aufbau mit Magnettafel verdeutlichen

Die Lehrkraft zeigt mithilfe einer Magnettafel, wie die Geräte in der Halle positioniert werden. Im Anschluss teilt sie Kleingruppen ein und gibt an, welche Gruppe welche Geräte aufzubauen haben. Erst danach beginnen alle Schülerinnen und Schüler gleichzeitig mit dem Geräteaufbau. Es kann von Vorteil sein, den Ort mit Hütchen zu markieren, wo die Geräte aufgebaut werden sollen. Kleingruppen, die ihren Geräteaufbau beendet haben, bleiben an ihrer Station sitzen und warten auf weitere Anweisungen der Lehrkraft. Statt Magnettafel kann auch eine Turnmatte, auf der mit Kreide Spielfeldlinien der eigenen Sporthalle skizziert ist, verwendet werden. Die Spielfeldlinien erleichtern den Schülerinnen und Schülern die Orientierung für die Positionen, wo die Geräte aufgebaut werden sollen. Auf die Turnmatte werden dann Symbole von Geräten gelegt.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, auf einer Tafel den Aufbau der Turngeräte einzuzeichnen.

Aufbau mit Stationskarten

Die Lehrkraft teilt die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen auf. Jede Gruppe erhält eine Stationskarte, aus der erkennbar ist, was zu tun ist. Die Gruppen schauen sich ihre Stationskarte an, besprechen, welche Geräte sie benötigen und wer welches Gerät holt. Gibt es keine Rückfragen, beginnen alle Kleingruppen gleichzeitig mit dem Geräteaufbau. – Die Geräte müssen für alle Schülerinnen und Schüler gut erreichbar sein. – Es kann von Vorteil sein, den Ort mit Hütchen zu markieren, wo die Geräte aufgebaut werden sollen. Kleingruppen, die ihren Geräteaufbau beendet haben, bleiben an ihrer Station sitzen und warten auf weitere Anweisungen der Lehrkraft.

Aufbau am Fließband

Sobald die Schülerinnen und Schüler in die Halle kommen, stellen sie sich an einer Linie auf. Die Linie ist von der Lehr-



Hier finden Sie auch
Videos zum Geräteauf-
und -abbau!





kraft so gewählt, dass die Fläche für den Aufbau freigehalten wird und die Schlange nicht im Weg steht.

Die Lehrkraft beauftragt die ersten Schülerinnen und Schüler in der Warteschlange damit, ein Gerät zu holen und es an einer bestimmten Stelle aufzustellen. Diese führen die Aufgabe aus und stellen sich dann wieder ans Ende der Schlange an.

Die Lehrkraft könnte dies wie folgt ansagen: „Jördis und Julian, ihr tragt den kleinen Kasten an das Hütchen an der blauen Linie. Christian, Heike, Andreas und Ralf holt eine Turnmatte und legt sie vor den Kasten.“

Es empfiehlt sich bei den Ansagen mit Markierungshütchen oder mit Linienangaben zu arbeiten, um den Zielort eindeutig zu kennzeichnen.

Geräteabbau

Zum Geräteaufbau zählt auch der Geräteabbau. Dabei hat es sich bewährt, die Schülerinnen und Schüler, die eine Station aufgebaut haben, auch mit dem Abbau der Station zu beauftragen.

Um ein Chaos am Mattenwagen zu verhindern, bietet es sich an, eine Person damit zu betrauen, den Mattenwagen festzuhalten. Die Person koordiniert dann auch das Aufladen.

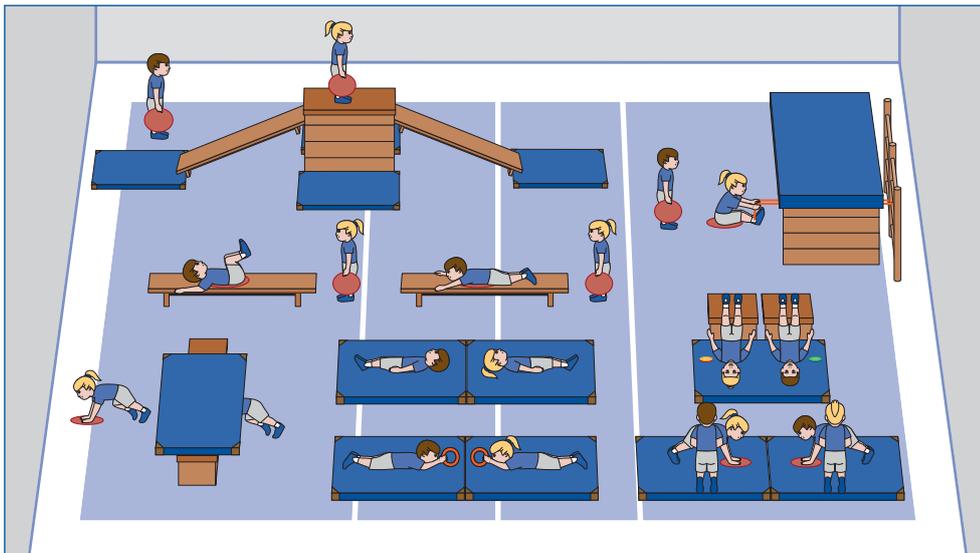
Eine Methode, um Schülerinnen und Schüler zu Geräteexpertinnen und Geräteexperten zu schulen, ist der Erwerb des Geräteführerscheins (siehe rechts).

Die Lehrkraft bildet Kleingruppen. Jede Kleingruppe erhält eine Vorlage, wie ein Gerät richtig transportiert werden soll. Anhand der Vorlage besprechen die Schülerinnen und Schüler folgende Fragen:

- Wie heißt das Turngerät?
- Wo wird das Turngerät gelagert?
- Wie viele Schülerinnen und Schüler transportieren das Gerät?
- Wo wird das zu transportierende Gerät festgehalten?
- Wie wird das Gerät auf- und abgebaut?
- Worauf muss besonders geachtet werden?
- Muss die Lehrkraft dabei sein?

Anschließend üben und demonstrieren die einzelnen Gruppen den korrekten Gerätetransport. Bei bestandener Prüfung erlangen sie den Geräteführerschein für den Auf- und Abbau einzelner Geräte. In den Folgestunden können die einzelnen Aufbauteams ihr Wissen an andere Teams weitergeben. Somit kann der Geräteführerschein um weitere Geräte ergänzt werden.

Unterwegs mit dem Auto



Zu den Materialien



- Werden Teppichfliesen nicht genutzt, muss die flauschige Seite Richtung Decke zeigen.
- Diese Übungsform ist hervorragend geeignet, um verschiedene Fortbewegungsarten mit der Teppichfliese kennenzulernen.
- Nutzen Sie die Idee der Spielform. Gehen Sie dafür auf den Button „Weitere Stationen“.



Material

Geräte siehe Stationskarten, Teppichfliesen

Organisation/Ablauf

Die Schülerinnen und Schüler bauen „ihre“ eigene Bewegungslandschaft mit Straßen, Brücken, Tunneln, Bergen, Tankstellen usw. auf (siehe Aufbaukarten). Sie muss zu Beginn nicht vollständig sein, sondern kann im Verlauf der Bewegungszeit erweitert oder verändert werden.

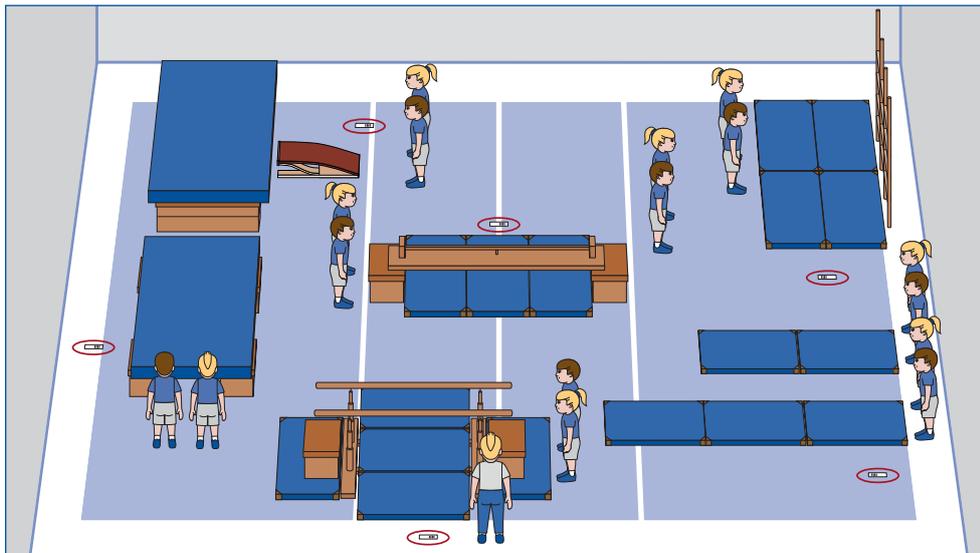
Die Schülerinnen und Schüler bewegen sie sich mit ihren „Fahrzeugen“ (Teppichfliesen) in unterschiedlichen Körperpositionen (im Knien, Sitzen, Liegen, sich von anderen ziehen lassen) durch die Sporthalle und entwickeln alleine oder in Kleingruppen eigene Spielideen, z. B.: Bleibt ein Auto beispielsweise mit einer Panne liegen, kann ein Abschleppwagen angefordert werden; ein Verkehrspolizist kann den Verkehr an Kreuzungen regeln; in der Autowerkstatt werden die Fahrzeuge auf eine Hebebühne gefahren und repariert.

Die verschiedenen Stationen können in beliebiger Reihenfolge angefahren werden. Die Lehrkraft steuert durch kurze Reflexionsphasen das Spielgeschehen.

Weitere Aufgabenstellungen

- „Geht zu zweit zusammen: Die eine Person führt die Partnerin oder den Partner zu einer Station. Dort macht eine Person eine Aufgabe vor und die andere macht diese nach. Danach erfolgt ein Führungswechsel.“
- „Fahrt bekannte Orte in Deutschland an. Eure Lehrkraft hat dazu an den Stationen Bilder bekannter Orte ausgelegt – beispielsweise die Zugspitze (Bergstation), das Brandenburger Tor (Tunnelstation), die Nordsee (Mattenbahn).“

Turnende Tiere



Zu den Materialien



Material

Geräte siehe Stationskarten, Musik, Reifen

Organisation/Ablauf

Die Schülerinnen und Schüler bauen in Gruppen vier bis sechs Stationen auf (siehe Aufbaukarten). Nach Kontrolle und Freigabe des Aufbaus durch die Lehrkraft probieren die Schülerinnen und Schüler zuerst die Stationen aus.

Im Anschluss werden gleich große Gruppen gebildet und an die Turngeräte verteilt. An jeder Station liegt eine Stationskarte mit Aufgabe. Die Schülerinnen und Schüler sollen diese Aufgaben so lange üben, bis die Lehrkraft die Musik stoppt und einen Gerätewechsel ansagt. Die Übungszeit beträgt fünf bis zehn Minuten pro Gerät.

In der Sportstunde sollte jede Gruppe einmal an jeder Station gewesen sein. Am Ende der Stunde lässt die Lehrkraft einzelne Schülerinnen und Schüler ihre „Lieblingskunststücke“ demonstrieren.

Weitere Aufgabenstellungen

- „Heute bekommt ihr eine Station zugewiesen: Entwickelt an dieser Station eine kleine Gruppenaufführung von zwei bis drei Minuten Dauer. Ihr habt dafür 25 Minuten Zeit. Danach führt den anderen Gruppen eure Idee vor.“
- „Stellt eine Filmszene dar, die ihr kennt. Die anderen Gruppen sollen rausfinden, welche Geschichte ihr darstellt. Bei der Vorführung sollen einige turnerische Elemente enthalten sein und die Geräte mit einbezogen werden.“

- Die aufgebauten Geräte müssen vor der Benutzung auf den sachgerechten Aufbau und die richtige Absicherung kontrolliert werden.
- Beim Klettern an der Gitterwand gegebenenfalls die Höhe begrenzen.
- Das Durchklettern der Gitterwand ist verboten, wenn keine Mattenabsicherung auf der Rückseite der Gitterwand vorhanden ist.
- Aufstieg auf umgedrehte Langbank dort, wo sich die „Nase“ (Holzvorsprung) der Bank befindet.
- Es können auch weniger Stationen aufgebaut werden.
- Der Mattenberg darf nur nach hinten verlassen werden, indem die Schülerinnen und Schüler herunterrutschen (bäuchlings, Füße voran).
- Nutzen Sie die Idee der Spielform und tauschen Sie die Aufgabenkarten im Reifen aus.



Schwebebalken

Bei der Hinführung von normfreien Übungen, über einfache turnerische Fertigkeiten „Sternübungen“ zu normierten Übungen am Schwebebalken „Handstandübung“ bedienen wir uns in der Lerntheke der gleichen Übungen. Die normfreien Übungen werden auf einer Linie durchgeführt, die einfachen turnerischen Fertigkeiten auf einer Turnbank oder einer umgedrehten Turnbank und die normierten Übungen auf einer erhöhten umgedrehten Turnbank oder auf einem Schwebebalken.



Auf einer Linie balancieren

Gehe vorwärts und rückwärts auf einer Linie.



Auf einer Bank balancieren

Gehe vorwärts und rückwärts auf einer ...

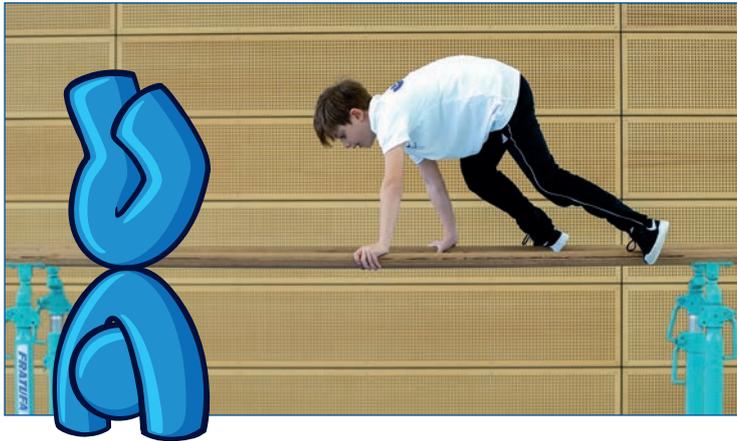
- a) Turnbank.
- b) umgedrehten Turnbank.



Auf einer Turnbank/einem Schwebebalken balancieren

Gehe vorwärts und rückwärts auf der Turnbank/dem Schwebebalken.

Normierte Übungen auf einer erhöhten Turnbank/einem Schwebebalken



Einbeinig auf einer Turnbank/ einem Schwebebalken

Stelle dich mit einem Bein auf die Turnbank/den Schwebebalken und zähle bis 5, ohne von der Turnbank/dem Schwebebalken zu fallen. Anschließend wechsele das Bein und zähle wieder bis 5.



Pferdchensprung auf einer Turnbank/ einem Schwebebalken

Gehe auf der Turnbank/dem Schwebebalken, führe einen Pferdchensprung aus und versuche, wieder auf der Turnbank/dem Schwebebalken zu landen und weiterzugehen.



Auf einer Turnbank/einem Schwebebalken drehen

Gehe auf der Turnbank/dem Schwebebalken, führe ...

- a) eine halbe Drehung oder
 - b) eine ganze Drehung
- aus und versuche dabei, die Turnbank/den Schwebebalken nicht zu verlassen.



Strecksprung auf einer Turnbank/ einem Schwebebalken

Versuche, einen ...

- a) Strecksprung oder
 - b) einen Strecksprung mit halber Drehung
- auf der Turnbank/dem Schwebebalken auszuführen und dort wieder zu landen.



Turnbank-/Schwebebalken-Kür

Turne drei verschiedene Aufgaben auf der Turnbank/ dem Schwebebalken am Stück. – Das ist deine Kür!



Weitere Aufgabenstellungen

- „Geht zu zweit zusammen und sucht euch eine Aufgabe aus der Lerntheke aus, die ihr ausprobieren wollt. Gebt euch gegenseitig Tipps.“
- „Versucht, in der heutigen Stunde an drei Geräten drei verschiedene Aufgaben sicher zu beherrschen.“

- Die Lerntheke soll über mehrere Sportstunden durchgeführt werden.
- Wenn möglich, Turngeräte mit der ersten Klasse am Morgen aufbauen und mit der letzten Klasse am Mittag wieder abbauen.
- Aufgebaute Geräte vor der Benutzung auf den sachgerechten Aufbau und die richtige Absicherung kontrollieren.
- Das Aufstehen auf dem Mattenberg verbieten. Der Mattenberg darf nur durch Abrutschen in der Bauchlage mit Füßen voran verlassen werden.
- Tuae niemals verknoten!
- Aufstieg auf umgedrehte Langbank dort, wo sich die „Nase“ (Holzvorsprung) der Bank befindet.

ERPROBTE SPIELFORMEN FÜR DEN SPORTUNTERRICHT

Mit der richtigen Unterrichtsvorbereitung sowie den richtigen Übungs-, Spiel- oder Organisationsformen können viele Verletzungen im Schulsport vermieden werden. Mit diesem Buch gibt die Unfallkasse Rheinland-Pfalz den Sportlehrerinnen und Sportlehrern ein Werkzeug mit, das zum einen theoretische Basisinformationen zum Schulsport und zum anderen die passenden Inhalte für einen sicheren und attraktiven Sportunterricht liefert.

Die Schaffung sicherer Rahmenbedingungen und geeignete didaktisch-methodische Planungen haben zum Ziel, Schulsportunfälle zu vermeiden – ohne dabei die Freude an der Bewegung zu verlieren. Dazu finden Sie eine Auswahl von mehr als 100 Praxisbeispielen. Jede dieser Spiel- und Übungsformen enthält dabei einen QR-Code, der direkt zu weiteren Inhalten wie Videos und Arbeitsmaterialien führt.

