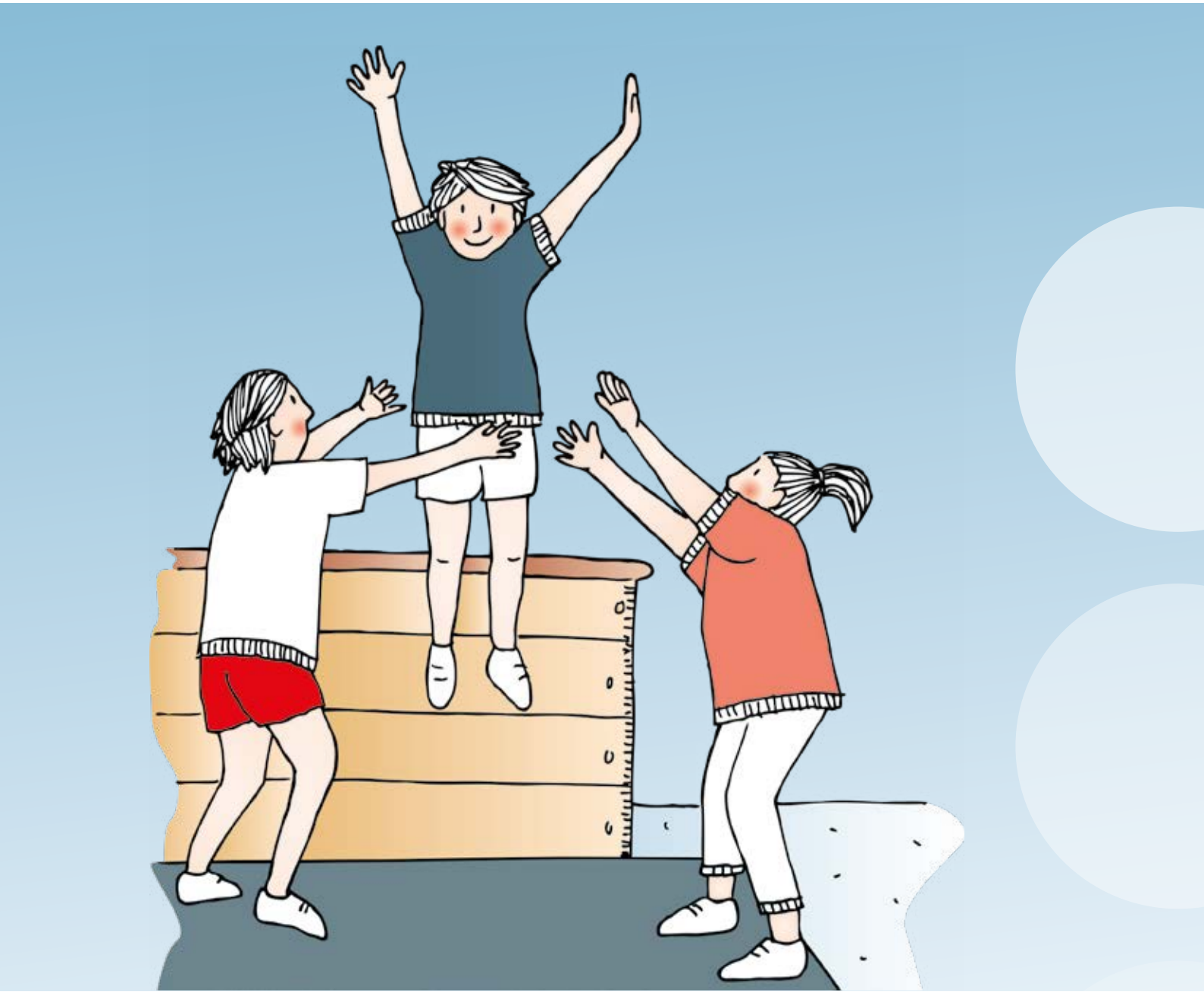
UKB
Unfallkasse Berlin



Fachfremd Sport unterrichten in der Grundschule

Beispiele für Unterrichtsvorhaben im Bereich „Bewegen an Geräten – Turnen“

Fachfremd Sport unterrichten in der Grundschule
Beispiele für Unterrichtsvorhaben im Bereich
„Bewegen an Geräten – Turnen“

Inhaltsverzeichnis

1	**Einleitung**	**6**
2	**Pädagogische Grundlagen**	**7**
2.1	Pädagogische Grundlagen des Schulsports	7
2.2	Aspekte eines inklusiven Sportunterrichts	9
2.3	Bedeutung von Lernaufgaben	9
2.4	Inhaltliche Bereiche und Schwerpunkte	10
2.5	Kompetenzorientierter Sportunterricht	10
2.6	Schuleigener Arbeitsplan und Jahresplanung	11
2.7	Leistungen bewerten	11
3	**Besonderheiten des Unterrichtens im Fach Sport**	**12**
3.1	Transport und Nutzung der Großgeräte	12
3.2	Regeln und Rituale	17
3.3	Offener Anfang	18
3.4	Stationsbetrieb	18
3.5	Helfen und Sichern	18
3.6	Grundtätigkeiten an Geräten	22
3.7	Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Schulsport	23
4	**Bewegen an Geräten – Turnen**	**24**
4.1	Einleitende Hinweise	24
4.2	Beispiele für Unterrichtsvorhaben in den Klassen 1 und 2	25
4.3	Beispiele für Unterrichtsvorhaben in den Klassen 3 und 4	60
5	**Leistungsbewertung**	**124**
5.1	Kriterien der Leistungsbewertung im Sportunterricht	124
6	**Anhang**	**126**
6.1	Literaturhinweise und Quellen	126
6.2	Kinder-/Elternbrief zur Leistungsbewertung	127
6.3	Übersicht Spielesammlung	128
6.4	Spielesammlung	129

1 Einleitung

Diese Handreichung soll einen Beitrag zur Qualitätsentwicklung des Schulsports, insbesondere des Sportunterrichts in der Grundschule leisten.

Sie soll den Lehrkräften, die fachfremd Sportunterricht erteilen, auf der genannten Basis Grundlagen für die fachliche Unterrichtsplanung und -durchführung vermitteln. Aber auch ausgebildeten Sportlehrkräften bietet sie Hinweise zu aktuellen Entwicklungen im Schulsport. Die im Ganztag unterrichtenden Lehrkräfte können sich ebenfalls über die fachlichen Grundlagen schulsportlicher Angebote informieren.

Im zweiten Kapitel werden mit dem Doppelauftrag des Schulsports, den ausgewählten inhaltlichen Bereichen und Schwerpunkten, der Kompetenzorientierung, der Bedeutung von Lernaufgaben sowie des schuleigenen Arbeitsplanes Eckpunkte der pädagogischen Grundlagen des Schulsports beschrieben.

Das dritte Kapitel gibt didaktisch-methodische Hinweise zur Unterrichtsplanung und geht dabei auf die Besonderheiten des Unterrichtens im Fach Sport ein.

Den Kern dieser Handreichung bildet das vierte Kapitel mit exemplarischen Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich „Bewegen an Geräten – Turnen“.

2 Pädagogische Grundlagen

2.1 Pädagogische Grundlagen des Schulsports

Die pädagogischen Grundlagen des Schulsports sind in den Rahmenvorgaben für den Schulsport beschrieben.

Danach umfasst der Schulsport in der Grundschule alle schulischen Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote. Dazu gehören der Sportunterricht, der Sportförderunterricht und der außerunterrichtliche Schulsport, z. B.: Sportarbeitsgemeinschaften, Schulsportwettkämpfe, Schulsportfeste, Schulsportprojekte, Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt sowie der Pausensport.

Zusätzlich eröffnet der Ganztag neben der Übermittagsbetreuung vor allem im außerunterrichtlichen Bereich erweiterte Möglichkeiten für Bewegung, Spiel und Sport. Schulsportliche Angebote im Ganztag können in besonderer Weise zur Rhythmisierung des Schulalltags sowie zur Vertiefung und Erweiterung von Bewegungserfahrungen beitragen.

Alle schulsportlichen Angebote haben die genannten grundschulspezifischen pädagogischen Grundlagen und Zielsetzungen zu berücksichtigen.

Die Schülerinnen und Schüler erwerben im Sportunterricht individuelle fachliche und überfachliche Kompetenzen durch abwechslungsreich gestaltete Aneignungs- und Erfahrungsprozesse in sozialen Zusammenhängen. Auf der Basis dieser Prozesse werden die Schülerinnen und Schüler befähigt, ihr Handeln zu reflektieren, begründete Urteile abzugeben und ihr künftiges Tun danach auszurichten. Der Sportunterricht unterstützt Schülerinnen und Schüler hinsichtlich eines bewussteren Umgangs mit sich und anderen. Den Schülerinnen und Schülern werden auf diese Weise eine aktive, selbstständige und verantwortungsvolle Teilhabe an der Bewegungs- und Sportkultur sowie eine gesunde Lebensführung ermöglicht. Damit erfüllt der Sportunterricht seinen **Doppelauftrag**, der sowohl eine Qualifikation zur Teilhabe an der Sport- und Bewegungskultur (Erziehung zum Sport) als auch eine Entwicklungsförderung durch Sport und Bewegung (Erziehung im Sport) beinhaltet.
(Vgl. Rahmenlehrplan , Teil C Sport, Seite 3)

Bei der Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit sowie bei der körperlich-motorischen, der kognitiven und sozialen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler steht der individuelle Lernfortschritt im Vordergrund. Durch die Entfaltung der entsprechenden Kompetenzen sollen die Schülerinnen und Schüler befähigt werden, auf der Basis eigenständiger Entscheidungsfähigkeit ihren eigenen Lebenstil, eine geschlechterbezogene Position sowie humane und soziale Wertvorstellungen zu finden.

Über diesen Beitrag zur individuellen und sozialen Erziehung soll der Schulsport gesundheits- und gemeinschaftsorientierte Einstellungen und Haltungen entfalten. Diese Zielorientierung erfordert die Erziehung zur Urteilsfähigkeit und zur Fähigkeit, individuelle Lehr- bzw. Lernwege selbstständig zu gestalten.

Geschlechtstypische Voraussetzungen und Erwartungen an den Sport, aber auch ethnische Zugehörigkeit, besondere körperliche Leistungsvoraussetzungen oder Beeinträchtigungen, unterschiedliche Gewohnheiten und Zugänge zum Sport erfordern spezifische didaktisch-methodische Vorgehensweisen.

Die **Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur** erfolgt über eine reflektierte Praxis, die sich an der gesellschaftlich angebotenen sportlichen Vielfalt orientiert. Dabei kann der Schulsport nur einen Teil der angebotenen Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur aufgreifen. Er soll sowohl bereits erworbene Erfahrungen als auch neue, unbekannte Bewegungskulturen berücksichtigen. Sporttreiben als Teil selbstverantworteter Lebensgestaltung soll angebahnt werden. Die ausgewählte Praxis muss sich an der Entwicklungsstufe der Schülerinnen und Schüler orientieren. Sie soll aber im beschriebenen pädagogischen Sinne leistungsfordernd sein und in einem angemessenen Umfang und individuell vertretbar auch wettkampforientiert gestaltet werden.

Das ausgewählte schulsportliche Angebot muss ebenfalls zur Kritikfähigkeit erziehen und Schülerinnen und Schüler in die Lage versetzen, die Sinnhaftigkeit zu erkennen. Es muss in seiner Gesamtheit sowohl eine Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten aufgreifen als auch progressiv aufgebaut sein.

Sportunterricht bietet den Schülerinnen und Schülern pädagogisch-methodisch durchdachte Anforderungssituationen, in denen der angestrebte Kompetenzerwerb sowohl akzentuiert als auch in seiner ganzen Breite erlebbar sein muss. Zugleich werden den Schülerinnen und Schülern methodische Kenntnisse mit konkreten inhaltlichen Bezügen vermittelt, die sie mit zunehmendem Alter befähigen, eigeninitiativ an der Sport- und Bewegungskultur teilzuhaben. Es sollen Lernprozesse initiiert werden, die nicht nur für die sportliche Betätigung, sondern auch in außersportlichen Bereichen, z. B. beim Bewältigen der Anforderungen des täglichen Lebens und der Berufswelt, bedeutsam sind. Sportunterricht bietet die Chance, die **individuelle Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft** ebenso wie das Durchhaltevermögen, die Empathie- und Kooperationsfähigkeit, Fairness, Teamgeist und Rücksichtnahme sowie das Gewinnen- und Verlieren-Können zu fördern. Er kann dazu beitragen, dass Schülerinnen und Schüler ein gesundes Selbstwertgefühl und ein realistisches Selbst- und Körperkonzept entwickeln. Diese Lernprozesse leisten einen wichtigen Beitrag für eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung.
(Vgl. Rahmenlehrplan, Teil C Sport, Seite 3 für eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung)

Der hier angesprochene **Doppelauftrag des Schulsports**, über den eine möglichst umfassende Handlungsfähigkeit bei Bewegung, Spiel und Sport entwickelt werden soll, wird in den sechs pädagogischen Perspektiven akzentuiert.

Diese Perspektiven auf die angebotene sportliche Praxis rücken das pädagogisch Wertvolle in den Blickpunkt. Die Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote sollen unter den genannten Ziel- und Sinngebungen gestaltet werden. Jedes Unterrichtsvorhaben muss daraufhin überprüft werden, ob eine oder mehrere der folgenden **Pädagogischen Perspektiven** umgesetzt werden können:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- etwas wagen und verantworten
- Leistung erfahren, verstehen und einschätzen
- kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Um die Intentionen des **erziehenden Schulsports** umsetzen zu können, muss sich das unterrichtliche Handeln an ausgewählten **Prinzipien eines erziehenden Unterrichts** orientieren.

Dies bedeutet, dass auf den Bildungsgang bezogen alle Perspektiven auf den Sport zu berücksichtigen sind. Nur so kann der Schulsport seinen Beitrag zur personalen und sportlichen Entwicklung leisten.

Voraussetzung für die Realisierung der auf die Kompetenzentwicklung der Schülerinnen und Schüler gerichteten Ziele und Aufgaben des Sportunterrichts ist eine mehrperspektivische Betrachtung von Sport und Bewegung, welche objektive Möglichkeiten bietet und subjektive Sinnerschließungen durch die Schülerinnen und Schüler zulässt. Die **pädagogischen Perspektiven** dienen dafür als Handlungsorientierung. Sie zeigen exemplarisch auf, in welcher Art und Weise Sportunterricht akzentuiert und pädagogisch anspruchsvoll gestaltet werden kann. Werden sie im Sportunterricht angemessen berücksichtigt, erfahren Schülerinnen und Schüler im Erproben, Erleben und Reflektieren, welchen Sinn Sport und Bewegung für sie haben können. Zugleich wird die Entwicklung von fachlichen und überfachlichen Kompetenzen unterstützt.
(Vgl. Rahmenlehrplan, Teil C Sport, Seite 4)

2.2 Aspekte eines inklusiven Sportunterrichts

Im Rahmen der Behindertenrechtskonvention, der die Bundesrepublik im Jahre 2009 beigetreten ist, werden in Artikel 24 die Bildungsteilhabe und in Artikel 30 die „Teilhabe am kulturellen Leben sowie an Erholung, Freizeit und Sport“ festgeschrieben. Damit wird gefordert, dass ein integratives Bildungssystem einzurichten ist.

In den oben beschriebenen pädagogischen Grundlagen des Schulsports ist die individuelle und soziale Entwicklungsförderung ein grundlegender Baustein. Die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler, die geschlechtstypischen Voraussetzungen und Erwartungen an den Sport, die ethnischen Zugehörigkeiten, besondere körperliche Leistungsvoraussetzungen oder Beeinträchtigungen sowie unterschiedliche Gewohnheiten und Zugänge zum Sport müssen gerade im Schulsport besonders berücksichtigt werden. Die vielfältigen personalen Ausgangssituationen einer jeden Schülerin und eines jeden Schülers müssen einerseits Grundlage für die individuelle Förderung sein und bieten andererseits einen Reichtum an Gestaltungsmöglichkeiten für den Unterricht.

Für die Unterrichtsgestaltung bedeutet das, dass

- Ausgangspunkt für methodische Überlegungen die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler sind. Differenzielles, eigenverantwortliches und selbstgesteuertes Lernen sollen auf dieser Basis ermöglicht und entwickelt werden.
- das gemeinsame Sportreiben, bei dem sich jeder mit seinen Möglichkeiten einbringen kann und bei dem man mit- und voneinander lernt, oberstes Ziel ist.
- alle Kompetenzerwartungen in der Grundschule unter Berücksichtigung des Inklusionsanspruchs akzentuiert umgesetzt werden.
- durch die Unterrichtssprache alle angesprochen werden müssen. Für jede Schülerin und für jeden Schüler gibt es differenzierte Lernaufgaben, die den individuellen Entwicklungsstand in der Lerngruppe berücksichtigen.

Mit den beschriebenen methodischen Ansätzen können zielgleiche wie auch zieldifferente Lernerwartungen nur erreicht werden, wenn die Möglichkeiten einer differenzierten Diagnostik ausgeschöpft und entsprechende individuelle Förderpläne erstellt werden. In einem inklusiven Sportunterricht sind auch angepasste Lernhilfen und Materialien erforderlich, die individuelle Lernwege erlauben und unterstützen.

2.3 Bedeutung von Lernaufgaben

Ausgehend von der Verpflichtung,

- die Alltagserfahrungen der Schülerinnen und Schüler zugrunde zu legen,
- soziale Bezüge, Emotionen, Motive und Wertvorstellungen zu berücksichtigen,
- sich auf eine kulturell und individuell äußerst vielfältige Schülerschaft einzustellen und
- individuelle und soziale Entwicklungsförderung zu betreiben,

ist das selbstständige und individuelle Lernen zu fördern, um so die Fähigkeit zu entwickeln, eigene Lösungswege zu finden.

Ein adäquates methodisches Instrument ist die Lernaufgabe. Sie greift Bewegungserfahrungen der Schülerinnen und Schüler auf und verknüpft sie mit neuen, unbekannten Herausforderungen. Die Lernenden suchen ihren Weg zur Aufgabenlösung auf der Basis ihrer Vorerfahrungen und ihrer individuellen Voraussetzungen. Sie sammeln so eigene Erfahrungen im Lernprozess. Die Lehrkraft ist unterstützender Lernbegleiter, der unterschiedliche Lösungswege zulässt und bei Lösungsschwierigkeiten unterstützend eingreift, um ein hohes Maß an adäquater Bewegungsqualität zu erreichen. Ein breites Spektrum von Bewegungsausführungen wird initiiert und zugelassen. Die Lernenden korrigieren und stabilisieren sich – unterstützt durch den Lernbegleiter – im Sinne der Lernaufgabe.

2.4 Inhaltliche Bereiche und Schwerpunkte

Die ausgewählten pädagogischen Zielsetzungen müssen über die Realisierung von **Bewegungsinhalten und -gegenständen** umgesetzt werden. Die Bindestrich-Formulierungen der inhaltlichen Bereiche und Schwerpunkte weisen auf die inhaltliche Breite hin. Über grundlegende Bewegungsformen und Spiele sollen norm- und wettkampforientierte Bewegungs- und Spielkulturen vorbereitet und stufenweise entwickelt werden.

Aus allen folgenden Bereichen und Schwerpunkten können Unterrichtsvorhaben entwickelt werden:

(1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
(2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
(3) Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
(4) Bewegen im Wasser – Schwimmen
(5) Bewegen an Geräten – Turnen
(6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
(7) Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
(8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport
(9) Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Die Bereiche (1) und (2) sind grundlegend für die Bereiche (3) bis (9). Sie schaffen die Voraussetzungen für die Entwicklung einer sportartbezogenen individuell anspruchsvollen Sportkultur. Sie können eigenständiges Thema werden, aber auch als thematische Schwerpunkte in die Umsetzung der Bereiche (3) bis (9) einbezogen werden.

In allen Bereichen soll Wissen erworben werden, um Lernprozesse zu verstehen und Lösungswege entwickeln zu können. Im Sinne der Prinzipien eines erziehenden Unterrichts soll eine wissensorientierte Auseinandersetzung mit den Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten angebahnt werden. Der Wissenserwerb soll helfen, Formen des sportlichen Angebotes zu modifizieren, Beteiligungsmöglichkeiten einzuschätzen und die Sinnhaftigkeit unter allen pädagogischen Perspektiven zu bewerten.

2.5 Kompetenzorientierter Sportunterricht

Der Sportunterricht soll kompetenzorientiert geplant und durchgeführt werden. Basis ist der ebenfalls kompetenzorientierte Lehrplan, der die zu erwerbenden verbindlichen Kompetenzen festlegt. Dazu gehören Sach- und Methodenkompetenz sowie Sozial- und Selbstkompetenz.

Ausgangspunkte für die formulierten Kompetenzerwartungen sind die inhaltlichen Bereiche und Schwerpunkte sowie die pädagogischen Perspektiven und Grundsätze erziehenden Sportunterrichts. Durch die Verknüpfung dieser inhaltlichen und intentionalen Zugänge sind die **durchschnittlich zu erwartenden Kompetenzen** festgelegt worden. Diese Kompetenzen können nur über Zwischenschritte, die sich über ein oder mehrere Unterrichtsvorhaben erstrecken und die mit Zwischenzielen verknüpft sein müssen, erreicht werden.

Die Kompetenzorientierung verpflichtet die Lehrkräfte, die im Lehrplan beschriebenen Kompetenzen zu erreichen. So muss am Ende eines Vorhabens z. B. die überprüfbare Fähigkeit der Schülerinnen und Schüler stehen, eigene Spielideen entwickeln zu können, hierfür Regeln aufzustellen, deren Einhaltung sicherzustellen und sie ggfs. zu modifizieren. Die Lehrkräfte können zur Erreichung dieser Kompetenzen unterschiedliche Lehrwege und verschiedene Bewegungs-, Spiel- und Sportinhalte auswählen. So besteht die Möglichkeit, Inhalte auf die Lerngruppe zu beziehen und pädagogische Akzentuierungen vorzunehmen.

2.6 Schuleigener Arbeitsplan und Jahresplanung

Der kompetenzorientierte Lehrplan gibt die inhaltlichen Bereiche und Schwerpunkte vor. Konkrete Unterrichtsthemen oder konkrete Inhalte werden nicht benannt. Dadurch entsteht eine große Offenheit bezüglich der Inhalts- und Themenauswahl.

Über einen schuleigenen Arbeitsplan ist sicherzustellen, dass

- sich die Themengestaltung an den Erfahrungen und Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler orientiert,
- alle Bereiche und Schwerpunkte sowie alle pädagogischen Perspektiven angemessen umgesetzt werden,
- im Verlaufe der Klassen eine Progression erkennbar ist,
- alle schulischen Ressourcen ausgeschöpft werden.

Der schuleigene Arbeitsplan sichert einerseits die Umsetzung der Lehrpläne und ermöglicht andererseits eine auf den Schulstandort bezogene Akzentuierung dieser Vorgaben. Auf diese Weise wird auch die Anschlussfähigkeit an die weiterführenden Schulen garantiert.

2.7 Leistungen bewerten

Grundlage der Leistungsbewertungen sind **alle** von der einzelnen Schülerin und dem einzelnen Schüler **im Unterricht** erbrachten Leistungen. Die Bewertungen orientieren sich an den erwarteten Kompetenzen. Dabei sind Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse sowie Haltungen und Einstellungen entsprechend der gesetzten Unterrichtsschwerpunkte zu bewerten.

Die Schwerpunkte und Erwartungen im Unterricht auf motorischer, sozialer und psychischer Ebene sowie die Maßstäbe für deren Bewertung müssen den Schülerinnen und Schülern vorab in altersangemessener Form verdeutlicht werden. Dabei sind die unterschiedlichen Voraussetzungen in den oben genannten Bereichen zu berücksichtigen.

Die Anstrengungsbereitschaft und der individuelle Lernfortschritt sind bei der Bewertung besonders zu berücksichtigen.

3 Besonderheiten des Unterrichtens im Fach Sport

3.1 Transport und Nutzung der Großgeräte

Um Sportunterricht sicher und ökonomisch zu organisieren, sollten Grundschulkinder bereits ab dem ersten Schuljahr mit dem **Großgerätetransport** und den dazugehörigen Sicherheitshinweisen vertraut gemacht werden. Dies ist die Grundlage dafür, vielfältigen Sportunterricht durchzuführen und Verletzungen sowie unsachgemäßem Umgang vorzubeugen.

Im Folgenden wird zunächst der Transport von Turn- und Weichbodenmatten, kleinen und großen Kästen sowie Langbänken beschrieben. Daran schließen sich Sicherheitshinweise an. Zum Schluss sind Spielideen aufgeführt, die in einer Gerätetransport-Einführungsstunde gespielt werden könnten, damit es zu einer Verzahnung von Theorie und Praxis kommt.

Zur Motivation können die Kinder einen Geräteführerschein bekommen, der ihnen nach einer Unterrichtseinheit zum Gerätetransport ausgehändigt werden kann. Auf diesem Pass wird notiert, welche Geräte die Kinder bereits transportieren können (Seite 14).

Barren, Bock, Taue, Ringe, Sprossenwand, Gitterleiter

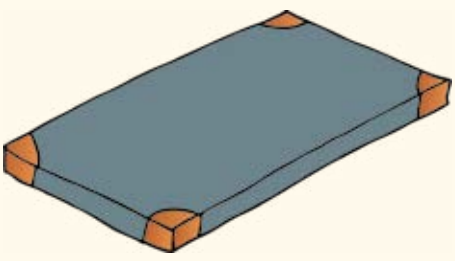
Diese Geräte werden von der Lehrkraft aufgebaut. Die Kinder unterstützen sie dabei.

Geräte mit hohem Aufforderungscharakter sollen grundsätzlich zum Schluss aufgebaut werden.

▸ Transportieren lernen

Turnmatten

Transport:
Vier Kinder tragen eine Matte in Bauchhöhe – jeweils zwei an jeder langen Seite.
Achtung:
Die Matten dürfen nicht im Laufen oder über dem Kopf transportiert werden!

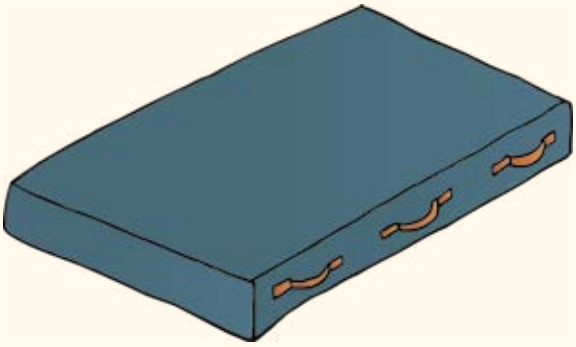


Spielidee:
Material: Matten, Musik
Vierergruppen tragen jeweils eine Matte an einen beliebigen Ort in der Halle und setzten sich darauf. Alle Kinder bewegen sich zur Musik in unterschiedlichen Fortbewegungsarten durch die Halle (z. B. Vorwärtslauf, Rückwärtslauf, Hopserlauf, Seitgalopp, wie ein Rennauto, wie ein Flugzeug, Entengang, Storchengang, ...). Beim Musikstopp läuft jedes Kind schnell zu seiner Matte und setzt sich darauf.
Die Matten werden wie oben beschrieben von den Vierergruppen zurücktransportiert.

▸ Transportieren lernen

Weichbodenmatte

Transport:
Etwa zehn Kinder tragen die Weichbodenmatte. Die Kinder verteilen sich gleichmäßig an allen vier Seiten und heben den Weichboden auf ein Kommando hoch.
Achtung:
Die Weichbodenmatte darf nicht im Laufen oder über dem Kopf transportiert werden!



Spielidee:
Material: Weichbodenmatten
Die Klasse legt zwei Weichbodenmatten mit etwas Abstand voneinander nebeneinander in die Halle. Anschließend wird die Klasse in zwei Gruppen eingeteilt, die gegeneinander spielen.

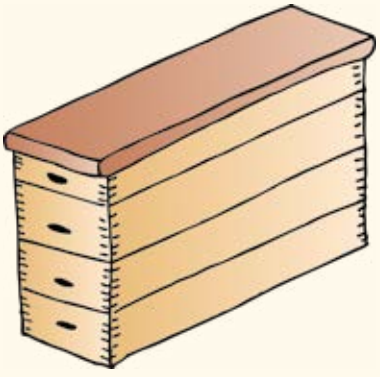
Spiel „Mattenrutschen“
Etwa vier Kinder laufen auf ein Kommando los und landen bäuchlings nebeneinander auf den umgedrehten Weichbodenmatten. Diese wird so ein Stück vorwärts geschoben. Nun springt die zweite Kleingruppe auf die Matte usw.. Gewonnen hat die Gruppe, deren Weichboden zuerst eine Ziellinie überquert hat.

▸ Transportieren lernen

Große Kästen

Transport:
Drei Kinder schieben den Kasten, indem ein Kind hinten schiebt und zwei Kinder seitlich steuern. Das Hochstellen und Absenken sollte von der Lehrkraft durchgeführt werden.

Achtung:
Die Kinder dürfen nicht mit dem Kasten laufen und sollten feste Sportschuhe tragen.



Spielidee:
Material: weiche Wurfgeräte, große Kästen
Dreiergruppen schieben jeweils einen großen Kasten auf die Mittellinie, sodass eine Mauer entsteht und spielen „Haltet das Feld frei“.

Spiel „Haltet das Feld frei“
Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt, gehen auf jeweils eine Seite der Mauer und erhalten gleich viele Wurfgeräte. Auf das Kommando der Lehrkraft werden alle Wurfgeräte über die Mauer in das Spielfeld der gegnerischen Mannschaft geworfen. Nach einer bestimmten Zeit wird das Spiel beendet. Siegerin ist die Mannschaft, die die wenigsten Wurfgeräte in ihrem Feld hat.

▸ Transportieren lernen

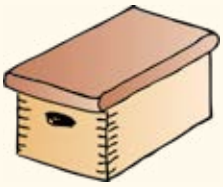
Kleine Kästen

Transport:
Zwei Kinder heben den kleinen Kasten rückenschonend an und tragen ihn.

Spielidee:
Material: kleine Kästen (Kopiervorlage S. 13), Musik

Vierergruppen tragen jeweils einen kleinen Kasten an einen beliebigen Ort in der Halle (nicht zu weit voneinander entfernt) und spielen „Tiere im Zoo“.

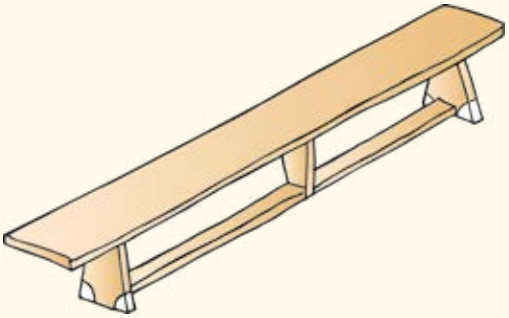
Spiel „Tiere im Zoo“
Jedes Kind erhält eine Karte. Zur Musik gehen sie in einem begrenzten Raum durcheinander und tauschen dabei ihre Karte mit möglichst vielen anderen Kindern. Jedes darf immer nur eine Karte in der Hand halten. Bei Musikstopp schaut jedes, welches Tier auf der eigenen Karte abgebildet ist und macht ein dazu passendes Tiergeräusch. Anhand dieses Geräusches versuchen sich die Kinder einer Tiergruppe zu finden und sammeln sich auf einem Kasten. Sitzen alle gleichen Tiere auf einem Kasten, ist das Spiel beendet und eine neue Runde kann starten.



▸ Transportieren lernen

Langbänke

Transport:
Jeweils ca. acht Kinder verteilen sich gleichmäßig um die Langbank, heben sie rückenschonend an und tragen sie. Vereinbartes Kommando zum gemeinsamen Anheben und Absetzen: „Und hoch!“ „Und runter!“ Das Einhängen an eine Sprossenwand o. Ä. erfolgt an der Einhängeleiste der Bank.
Achtung:
Auf folgende Gefahrenpunkte hinweisen:
Nicht einfach loslassen, nicht während des Tragens draufsetzen und auf Füße beim Absetzen achten!

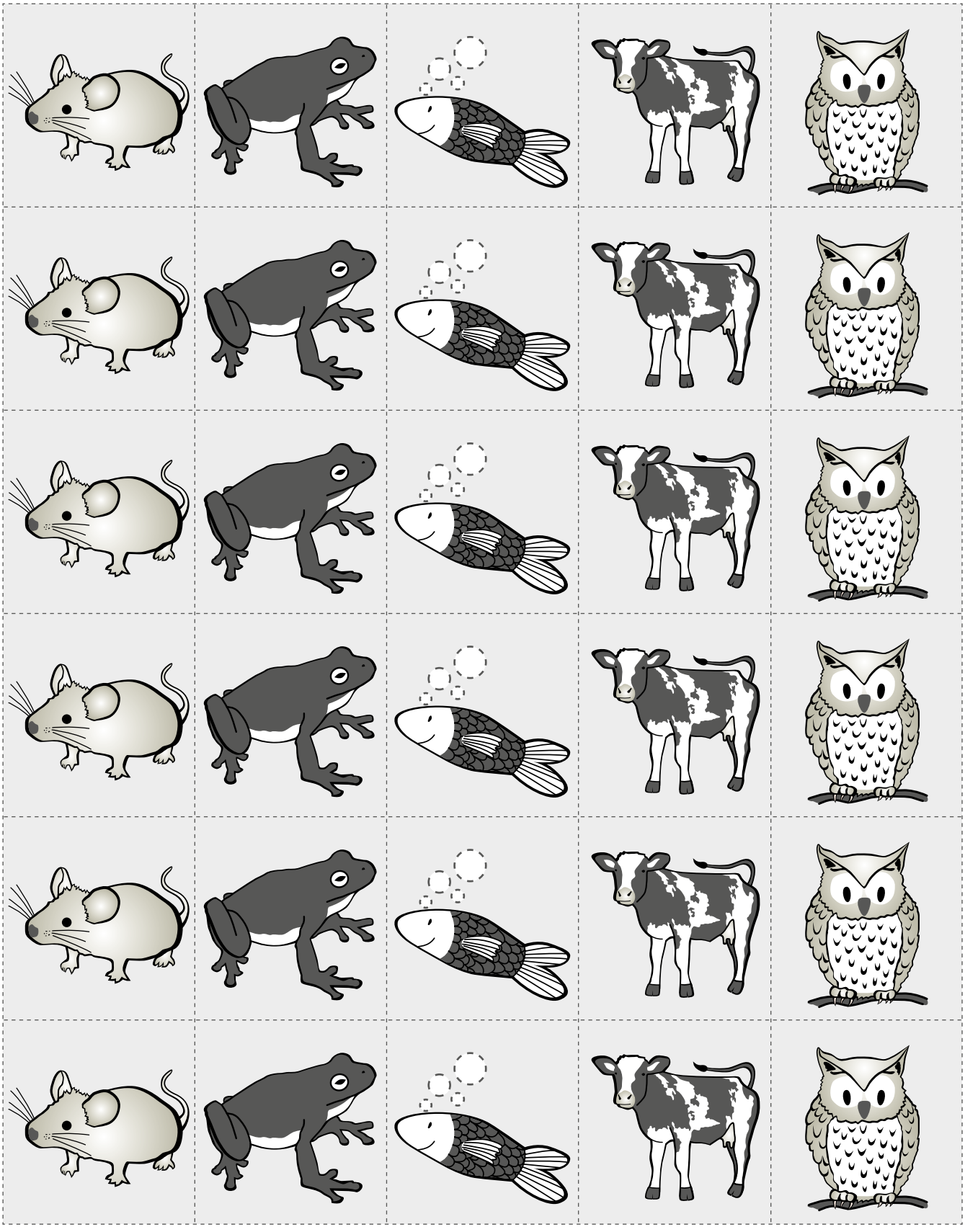


Spielidee:
Material: Bänke, Musik
Die Bänke werden auf bestimmte Linien in der Halle gestellt und alle spielen „Feuer, Wasser, Luft …“.

Spiel „Feuer, Wasser, Luft …“
Die Kinder laufen zur Musik in unterschiedlichen Fortbewegungsarten durch die Halle. Bei Musikstopp werden folgende Aufgaben erfüllt:

Feuer	➜	in Ecken laufen
Wasser	➜	auf den Boden legen
Luft	➜	auf die Bänke stellen
Gefahr	➜	in erschreckter Position erstarren
Kaugummi	➜	an Wand kleben
usw.		

▸ Kopiervorlage „Tiere im Zoo“

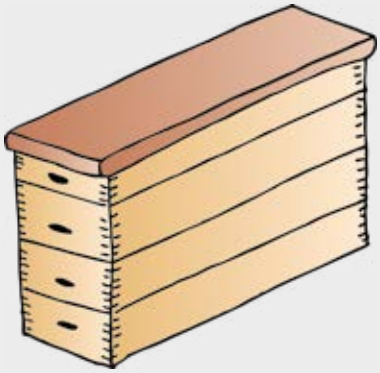


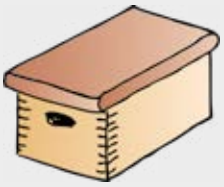
▸ Kannblatt

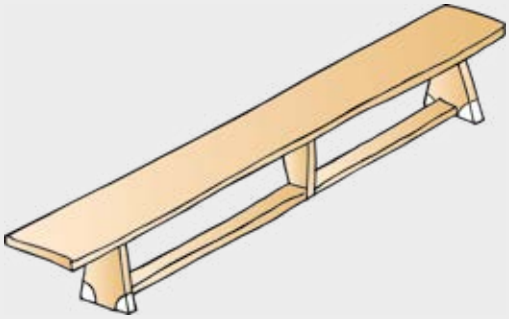
Gerätepass

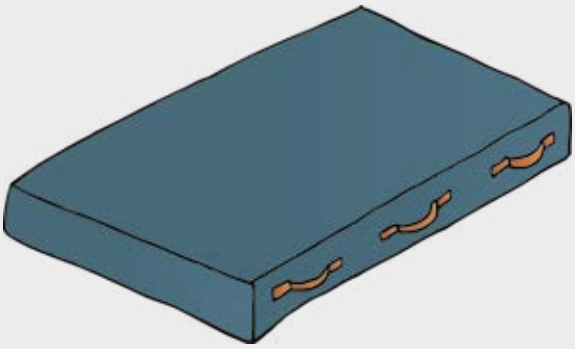
Name: .....

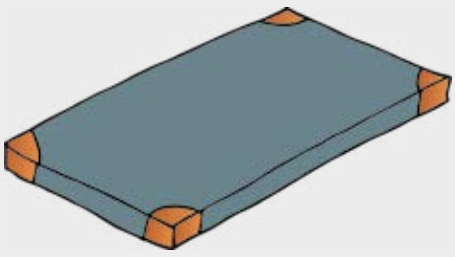
Diese Geräte kann ich in der Gruppe richtig und sicher transportieren, aufbauen und wieder abbauen:

○ 

○ 

○ 

○ 

○ 

Wenn der Geräteaufbau mit den Kindern erfolgreich eingeübt wurde und alle Geräte in der Halle stehen, bieten sich Aufgaben und Spielformen in der aufgebauten Gerätelandschaft an.

- Reaktionsspiel: Die Kinder laufen um die Geräte herum. Auf ein Signal werden Aufgaben zugerufen, z. B. „Berührt ein Gerät aus Holz, Gummi, Leder, mit der Farbe blau …“
- Richtungswechsel: Die Kinder überwinden die Geräte vorwärts, rückwärts, seitwärts, aneinander vorbei, aufeinander zu, kleingemacht, gestreckt usw.
- Schattenspiel: Ein Kind bewegt sich in einer besonderen Art und Weise über die Geräte, ein nächstes Kind folgt ihm wie ein Schatten und nimmt die gleiche Bewegungsform ein.
- Blindenhund: Ein Kind wird mit verbundenen Augen von einem Partner über die Geräte geführt.
- Zwillinge: Zwei oder mehrere Kinder verbinden sich mit einem Springseil (Hände oder Beine oder Oberkörper) und überwinden so den Geräteparcours.
- Karawane: Mehrere Kinder überqueren die Geräte ganz dicht hintereinander.
- Luftballoncheck: Die Kinder versuchen beim Überwinden der Geräte einen Luftballon mitzuführen.

Weitere Quellen:
Sichere Schule:
www.sichere-schule.de/sporthalle/schulsport/kleine-spiele-fr-alle-schulformen

3.2 Regeln und Rituale

Regeln und Rituale sind wichtige Bestandteile eines gut organisierten Sportunterrichts, da die Lehrkraft auf die Absprachen zurückgreifen und die eigenen Gesprächsanteile reduzieren kann. Dies ermöglicht den Kindern eine optimale Nutzung der Bewegungszeit. Die Regeln werden erklärt, mit den Kindern besprochen und ggf. gemeinsam mit ihnen modifiziert. Sinnvoll ist es, diese schriftlich festzuhalten. Es müssen ebenfalls Absprachen getroffen werden bzgl. der Maßnahmen bei Regelverstößen.

- Zu Beginn einer Sportstunde sollten die Kinder erst die Halle betreten, wenn die Lehrkraft auch dort anwesend ist.
- Die Kinder nehmen grundsätzlich in Sportkleidung und ohne Schmuck am Sportunterricht teil. Die Kinder legen ihren Schmuck, ihre Uhren und Brillen in ein Kästchen in der Halle.
- Das Betreten des Geräteraumes bzw. bereits aufgebauter Geräte in der Halle muss von der Lehrkraft erlaubt werden.
- Ein offener Anfang (s. Kapitel 3.3) ermöglicht den Kindern, die sich schnell umziehen, mehr Bewegungszeit.
- Ein bestimmtes Signal sollte die Kinder an einem festgelegten Ort zusammenrufen.
- Ein bestimmtes Signal sollte die Kinder zur Ruhe bringen und sie wissen lassen, dass etwas besprochen werden soll.
- Jeder muss dafür Sorge tragen, dass sich möglichst alle wohlfühlen und niemand Schaden nimmt.
- Jeder beteiligt sich aktiv und konstruktiv am Unterrichtsgeschehen.
- Verhaltensmaßnahmen bei besonderen Situationen (z. B. Unfälle) sind zu besprechen.
- Das Ende der Sportstunde sollte ggf. durch einen gemeinsames Ritual o.ä. signalisiert werden, z. B.

Ritual „Abklatschen“
Am Ende der Stunde stellt sich die Lehrkraft mit ausgebreiteten Armen vor den Ausgang. Die Kinder klatschen im Vorbeilaufen ab.

Ritual „1, 2, 3, 4“

1, 2, 3, 4	➜ im Kreis 4x auf der Stelle hüpfen
wir sind ja noch immer hier	➜ 4x im Stand mit den Knien wippen
5, 6, 7, 8	➜ 4x auf der Stelle hüpfen
jetzt wird aber Schluss gemacht!	➜ mit beiden Händen winken

Ritual „Sport ist spitze!“
Alle stehen im Kreis mit Handfassung und rufen gleichzeitig: „Sport ist spitze!“ Bei „spitze“ heben alle die Arme hoch.

3.3 Offener Anfang

Der offene Anfang ermöglicht es den Kindern, sich bereits vor dem offiziellen Beginn der Sportstunde in der Halle zu bewegen.

Je nach Gegebenheiten der Turnhalle können sich die Kinder selbst Kleinmaterialien wie z. B. Seile, Reifen, Softbälle, … aus dem Geräteraum holen oder die Lehrkraft legt die Materialien in der Halle bereit. Die Aufsicht über die Kinder muss aber sichergestellt sein.

Vorab sollte mit den Kindern Folgendes besprochen werden:

- Die Halle ist in unterschiedliche Spielzonen aufgeteilt, z. B. Ball-Zone, Lauf-Zone und Kleingeräte-Zone.
- Die Materialien werden auf ein bestimmtes Signal hin an denselben Ort zurückgebracht, von dem sie geholt wurden.

Wenn es sich anbietet, sollten den Kindern Materialien zur Verfügung gestellt werden, die im weiteren Unterricht Verwendung finden, damit sie diese nach dem offenen Anfang nicht wegräumen müssen. Dies spart Zeit bei der Unterrichtsorganisation.

Neben dem zusätzlichen Bewegungsangebot hat der offene Anfang den positiven Nebeneffekt, dass das Umziehen der meisten Kinder schneller geht. Deshalb sollten auch die letzten Kinder nach Möglichkeit ein paar Minuten am offenen Anfang teilnehmen dürfen.

3.4 Stationsbetrieb

Die Stundenbilder dieser Handreichung enthalten zahlreiche Stationskarten, die innerhalb eines Stationsbetriebs im Unterricht eingesetzt werden können. Aus diesem Grund werden an dieser Stelle Hinweise gegeben, damit diese Stationsbetriebe übersichtlich und sicher aufgebaut werden und der Stationswechsel reibungslos vonstattengeht.

- Stationen im Kreis (z. B. auf der blauen Volleyballlinie) aufbauen
- Stationen müssen ausreichend Abstand zueinander und zur Wand haben
- Laufwege dürfen sich nicht kreuzen
- eindeutige Markierungen anbringen (z. B. zum Anstellen)
- Bälle müssen bei Nichtbenutzung immer in Behältern gelagert werden (z. B. in kleinen Kästen)
- Stationen müssen beim Wechsel so hinterlassen werden, wie sie vorgefunden wurden
- Art des Stationswechsels festlegen (z. B. freie Wahl, auf akustisches Signal hin, im Uhrzeigersinn, mit festen Partnern, individuell usw.)
- Bei frei wählbarem Stationswechsel ist es sinnvoll, mehr Stationen anzubieten als Gruppen vorhanden sind
- Standort der Lehrkraft dort, wo sie alle Stationen im Blick hat
- Standort der Lehrkraft an der schwierigsten Station
- Nur eine Station aufbauen, an der Hilfe durch die Lehrkraft benötigt wird (abhängig von den Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder)
- Nach allen Geräteaufbauten am Ende: Sicherheitscheck durch die jeweilige Lehrkraft nötig

3.5 Helfen und Sichern

Bestimmte turnerische Übungen werden durch Hilfestellungen unterstützt. Dabei kann es sich um aktives Helfen handeln, wenn z. B. ein Kind über einen bzw. von einem Kasten springt und durch einen Helfergriff aktiv gestützt wird.

Es gibt aber auch ein begleitendes, indirektes Helfen, wobei man dem turnenden Kind beispielweise nur eine Hand als Balancierhilfe anbietet.

Unter Sichern versteht man das Begleiten des Turnenden ohne aktive Hilfe, nur im Notfall wird eingegriffen bzw. unterstützt, um Unfällen vorzubeugen.

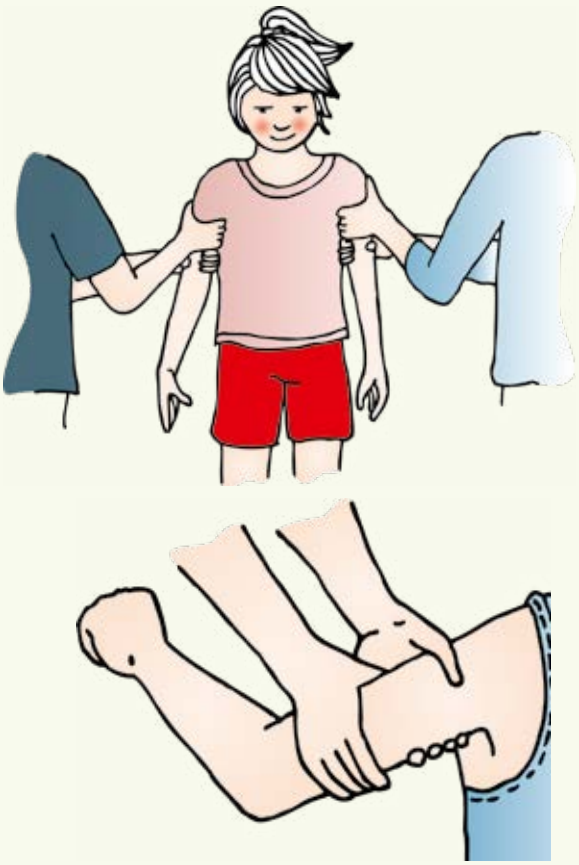
Auch Geräte können als Bewegungshilfen eingesetzt werden. Ein klassisches Beispiel ist das Absprungbrett für Sprünge oder die schiefe Ebene für Rollbewegungen.

Hilfestellungen sollten mit den Kindern in Ruhe besprochen und geübt werden.

Helfergriffe, die für die vorliegenden Unterrichtsvorhaben relevant sind, werden im Folgenden vorgestellt.

▸ Helfergriff

Klammergriff am Oberarm



Klammergriff am Oberarm

Stellung der Helfenden am Kasten

Dieser Griff dient zum Stützen, wenn das Kind auf ein Gerät (Kasten/Bock/Reck usw.) aufkniet, aufhockt oder durchhockt, aber auch beim Schwingen im Parallelbarren und am Reck.

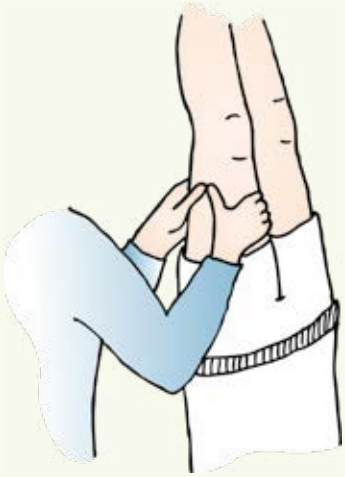
Die Helfenden stehen beim Sprung in Schrittstellung mit dem inneren Bein vor dem Kind. Die Hände, die dem turnenden Kind am nächsten sind, greifen unter die Achseln. Die äußeren Hände fassen direkt darunter.

Beide Hände müssen sich oberhalb des Ellenbogengelenks befinden. Die Helfenden stehen im Schulterschluss nebeneinander.

Wenn das turnende Kind naht, greifen die Helfer zügig am Oberarm zu und begleiten das Kind bis es sicher steht.

Klammergriff am Oberschenkel

▸ Helfergriff



Klammergriff am Oberschenkel

Stellung der Helfenden beim Klammergriff Handstand

Dieser Griff wird bei Ständen (Handstand, Kopfstand, Kerze, Rolle rückwärts in den Handstand) angewendet. Zunächst erfolgt eine Zughilfe, um den Turnenden in die Höhe zu bringen, die dann in die Gleichgewichtshilfe übergeht.

Die Helfenden stehen neben dem Turnenden. Die Helfer umfassen mit beiden Händen den jeweiligen Oberschenkel. Auch hierbei muss das Kniegelenk (Kniescheibe!) ausgespart bleiben.

Sandwichgriff an Rücken und Bauch

▸ Helfergriff

Stellung der Helfenden seitlich gesehen beim Sandwichgriff – Niedersprung vom Kasten

Diese einfache Hilfestellung wird zum Beispiel bei Niedersprüngen als Landungssicherung angewendet und kann schon von kleineren Kindern ausgeführt werden. Der Helfende steht seitlich zum Turnenden und umfasst dabei den Oberkörper. Eine flache Hand greift an den Bauch, die andere an den Rücken, so dass eine Stabilisierung des Gleichgewichts erfolgt.

Schubhilfen

▸ Helfergriff

Stellung der Helfenden bei Schubhilfe am Stufenbarren/Reck (Aufschwung)

Diese Hilfestellung unterstützt den Turnenden z. B. bei Auf- und Umschwüngen. Die Helfenden schieben dabei den Körperschwerpunkt (Hüfte) an die Stange, so dass der Turnende seinen Körper in eine höhere Position bringen kann. Der Schub wird von den Helfenden mit der flachen Hand am Rücken bzw. hauptsächlich am Po ausgeführt, wobei die Lendenwirbel ausgespart bleiben.

3.6 Grundtätigkeiten an Geräten

Voraussetzung für ein gelingendes Bewegen an Geräten ist die Beherrschung der sogenannten Grundtätigkeiten. Die nachfolgende Auflistung soll Aufschluss darüber geben, welche gemeint sind. Sie beinhaltet zudem Hinweise auf zahlreiche Fördermöglichkeiten an unterschiedlichen Geräten.

Springen, Geräte	Gestärkt wird	Gefördert wird
Boden, Bank, Bock, Kasten (groß und klein), Trampolin, Partner	Fußkraft, Armkraft, Beinkraft, Rumpfkraft, Gewandtheit	Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
Rollen, Geräte		
Matten, Reck, Taue, Leiter, Kasten (groß und klein), Barren, Ringe, Trampolin	Armkraft, Rumpfkraft, Gewandtheit	Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit
Balancieren, Geräte		
Linien, Reifen, Reckstange, Seil, Bank, Schwebebalken, Pedalo	Fußkraft, Beinkraft, Gewandtheit	Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
Schwingen/Schaukeln, Geräte		
Taue, Ringe, Barren, Trapez, Reck	Handkraft, Armkraft, Rumpfkraft, Rumpfbeweglichkeit, Gewandtheit	Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit
Klettern, Geräte		
Kasten (groß und klein), Sprossenwand, Barren, Leiter, Reck, Taue, Stangen	Handkraft, Armkraft, Rumpfkraft, Fußkraft, Gewandtheit, Geschicklichkeit	Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit
Hängen/Hangeln, Geräte		
Taue, Ringe, Barren, Reck, Leiter, Sprossenwand	Handkraft, Armkraft, Rumpfkraft, Grifffestigkeit, Griffsicherheit, Gewandtheit, Beweglichkeit	Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit
Ziehen/Schieben, Geräte		
Bank, Tau, Partner	Armkraft, Beinkraft, Rumpfkraft	Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit
Kriechen/Stützen, Geräte		
Boden, Kasten (groß und klein), Bank, Reck, Barren, Partner	Armkraft, Rumpfkraft, Beweglichkeit, Gewandtheit	Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit

3.7 Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Schulsport

In der Broschüre „Mehr Mut! - Schulsport für alle, mit allen“ (UKB SI 44) werden sowohl gesundheitsrelevante Aspekte bei der Durchführung des Schulsports als auch Fragen der Sicherheit und der Ersten Hilfe behandelt.

Die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie und die Unfallkasse Berlin haben damit einen Ratgeber erstellt, der viele Themen rund um den Schulsport anspricht und viele Fragen beantwortet, die sich gerade fachfremd eingesetzte Lehrkräfte stellen.

Themen sind etwa:
- Teilnahme am Sport
- Medikamentengabe
- Aufsichtsführung
- Sportarten mit erhöhtem Risiko
- Sportverletzungen und Erste Hilfe

4 Bewegen an Geräten – Turnen

4.1 Einleitende Hinweise

Einleitende Hinweise zur Arbeit mit beschriebenen Unterrichtsvorhaben

An dieser Stelle soll eine Anleitung zum Umgang mit den beispielhaften Unterrichtsvorhaben gegeben werden.

Die hier vorgestellten Unterrichtseinheiten sowie deren Einzelstunden bauen nicht zwingend aufeinander auf, versuchen aber eine möglichst umfassende Auswahl aus dem Inhaltsbereich „Bewegen an Geräten – Turnen“ zu berücksichtigen.

In fast allen Unterrichtseinheiten sind Spiele als Vorschläge enthalten, die im Anhang der Handreichung alphabetisch aufgelistet und deren genaue Beschreibungen dort nachzulesen sind. Diese Spiele können auch entnommen und als Spielekartei angelegt werden.

Jede beschriebene Unterrichtsphase enthält Materialvorschläge und Tipps, die zusätzliche Anregungen, Alternativen oder methodische Hinweise geben.

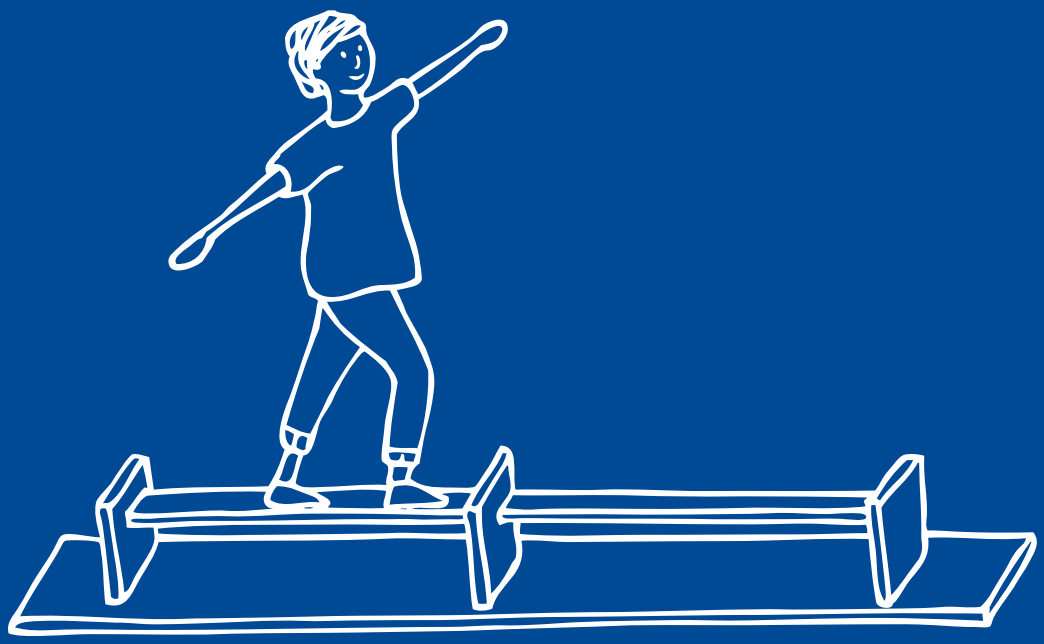
Der Hauptteil einer Unterrichtsphase wird in der Regel mit einer „Lernaufgabe“ für die Kinder eingeleitet, die immer auch das eigene Entdecken ermöglicht und unterschiedliche Lösungsansätze zulässt.

Die unter dem Punkt „Reflexion“ eingestellten Fragen sind beispielhaft zu verstehen und sollen eine Orientierung für das Unterrichtsgespräch geben. Inhaltlich weisen sie auf die Lernziele der Stunde hin. Wenn die Situation es erfordert, muss auch Zeit für eine Zwischenreflexion eingeräumt werden.

Zu den jeweiligen Unterrichtseinheiten sind Materialkarten, Aufbaukarten bzw. Aufgabenkarten oder ein Stationenpass beigefügt, die der Handreichung entnommen und flexibel eingesetzt werden können.

Die Anzahl der aufgeführten Stationen in den einzelnen Unterrichtsvorhaben geht von einem Optimum aus, was die Geräteausstattung betrifft. Hier können jederzeit Reduktionen oder Veränderungen vorgenommen werden, da die Materialausstattung in den jeweiligen Turnhallen berücksichtigt werden müssen. Sind zum Beispiel keine Niedersprungmatten vorhanden, können Weichböden mit aufgelegten kleinen Matten eingesetzt werden.

4.2 Beispiele für Unterrichtsvorhaben in den Klassen 1 und 2



Klasse 1/2
1. Schwerpunkt: Den Körper im Gleichgewicht halten

Kompetenzerwartung am Ende der Schuleingangsphase:
Die Schülerinnen und Schüler nutzen Geräte zum Balancieren in unterschiedliche Richtungen.

Thema: Auf Erkundungsreise
1. Stunde: Wir bauen Inselwege und erkunden anschließend die Insel
2. Stunde: Wir machen eine Brückenwanderung mit Gepäck

▸ Klasse 1/2, 1. Schwerpunkt

1. Stunde: Wir bauen Inselwege und erkunden anschließend die Insel

Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)

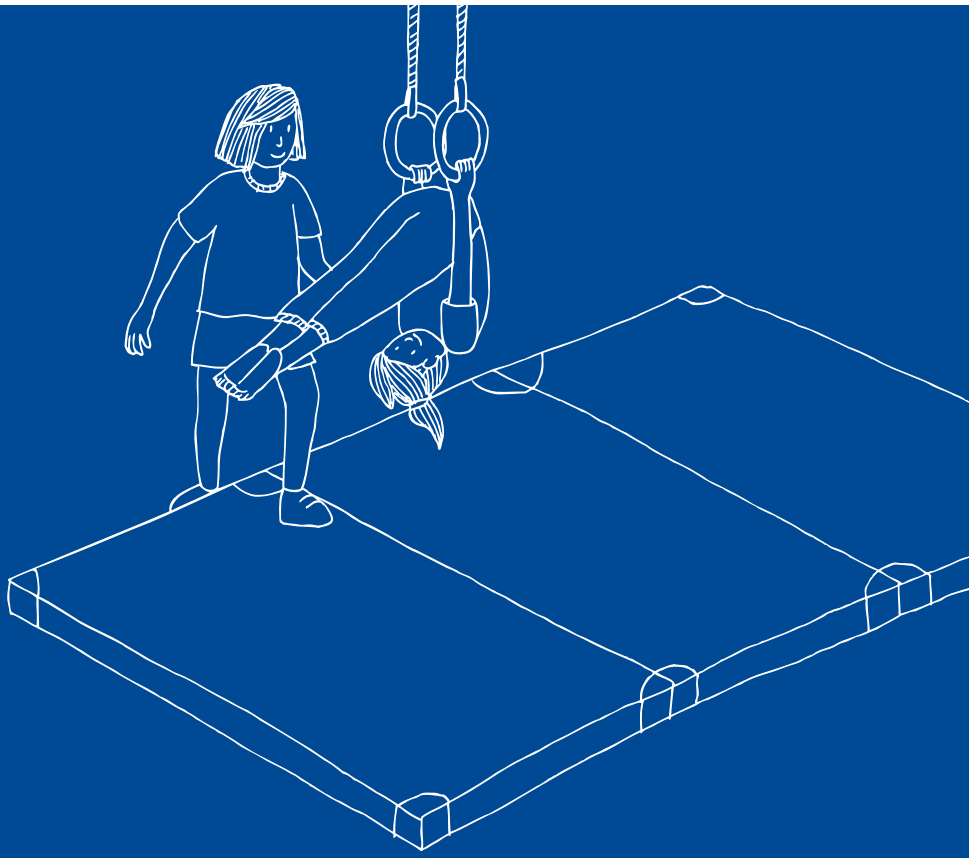
Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Offener Anfang	Es bietet sich an, hier bereits die Materialien zur Verfügung zu stellen, die später im Hauptteil benötigt werden.	
Gemeinsame Erwärmung: Alle Kinder bewegen sich zur Musik. Bei Musikstopp stellt sich jedes Kind auf eine Hallenlinie und geht darauf je nach Zuruf der Lehrkraft vorwärts bzw. rückwärts oder macht Gänsefüßchen, Nachstell- oder Überstellschritte.	Musik	Die Bewegungen Gänsefüßchen, Nachstell- und Überstellschritt zunächst erklären Beim Bewegen zur Musik verschiedene Fortbewegungsarten anbieten, z. B. Laufen, Hüpfen, Seitgalopp, Rückwärtslaufen …
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Baut in Kleingruppen mit Hilfe der Materialien Inselwege. Ihr sollt auf den Inseln gehen können, ohne ins Wasser zu treten!“** **Praxis:** **Die Gruppen bauen ihre Wege und probieren sie anschließend zu ruhiger Musik aus.** **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Was war wichtig bei der Arbeit in der Kleingruppe?“ • „Wie mussten die Wege sein, damit man nicht ins Wasser fiel?“ • „Welche Materialien eignen sich besonders gut zum Balancieren?“ • „Warum?“ • „…?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.	Karten zur Gruppeneinteilung, ruhige Musik, Seile, Reifen, Bierdeckel, Bohnensäckchen, Kreisel, …	Schön ist, wenn die Inselwege der verschiedenen Gruppen miteinander verbunden werden, so dass die Wege länger und interessanter werden. Die Musik zwischendurch stoppen, damit die Lehrkraft die bereits vorher erlernten Fortbewegungsarten Vorwärts- und Rückwärtsgehen, Gänsefüßchen, Nachstell- und Überstellschritt zurufen kann. Ideen der Kinder sollten hier auch aufgegriffen werden.
Schluss: Spiel „Haifischfangen“ Variation: Die Kinder stehen auf einem Bein auf ihrer Insel.		4 Reifen, 2 Parteibänder
Ritual „1, 2, 3, 4“		Es bietet sich ein bewegungsintensives Abschlussspiel an.

▸ Klasse 1/2, 1. Schwerpunkt

2. Stunde: Brückenwanderung mit Gepäck

Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Spiel „Feuer, Wasser, Luft …“ mit Musik	Musik, Bänke	Die Bänke sollten schon in die Position gestellt werden, in der sie später benötigt werden. Beim Bewegen zur Musik sollten verschiedene Fortbewegungsarten angeboten werden, z. B. Laufen, Hüpfen, Seitgalopp, Rückwärtslaufen …
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Finde heraus, wie du die Brückenwanderung für dich möglichst schwierig machen kannst!“** **Praxis:** Die Kinder balancieren über die Bänke und transportieren dabei Kleingeräte. Zwischendurch wechseln sie diese Geräte und die Fortbewegungsart. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Welchen Unterschied macht es, ob du auf dem Boden oder auf Bänken balancierst?“ • „Was musst du dabei beachten?“ • „Welche Möglichkeiten hast du gefunden, um dir die Brückenwanderung möglichst schwierig zu machen?“ • „…?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben. • Gegebenenfalls kann der Geräteaufbau in einer Folgestunde verändert werden, indem die Bänke z. B. schräg gestellt werden oder auf labilem Untergrund stehen.	Musik, Bänke (auch umgedreht), Kleingeräte wie z. B. Bohnensäckchen, Hütchen, unterschiedliche Bälle, Schläger, Reifen, Stäbe, Seile, …	Die Bänke im großen Viereck aufstellen und die Kleingeräte in die Mitte legen. Die Musik zwischendurch stoppen, damit die Lehrkraft die bereits vorher erlernten Fortbewegungsarten Vorwärts- und Rückwärtsgehen, Gänsefüßchen, Nachstell- und Überstellschritt zurufen kann. Ideen der Kinder sollten hier auch aufgegriffen werden. Es können auch Hindernisse auf die Bänke gelegt werden.
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau		Parteibänder
Spiel „Baum, Brücke, Stein“		Es bietet sich ein bewegungsintensives Abschlussspiel an.
Ritual „1, 2, 3, 4“		



Klasse 1/2
2. Schwerpunkt: Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben

Kompetenzerwartung am Ende der Schuleingangsphase:
Die Schülerinnen und Schüler lassen sich auf ungewohnte räumliche und gerätspezifische Bewegungserfahrungen ein.

Thema 1: Drehen und Rollen
1. Stunde: Drehen und Rollen an Stationen
2. Stunde: Drehen und Rollen auf verschiedenen Untergründen und Ebenen

Thema 2: Erlebnis „Fliegen“
1. Stunde: Wir machen erste Flugerfahrungen
2. Stunde: Wir fliegen höher und weiter

▸ Klasse 1/2, 2. Schwerpunkt

1. Stunde: Drehen und Rollen an Stationen

Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Spiel „Stopp-Tanz“	CD-Spieler, CD	
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Baut in Kleingruppen anhand der Stationskarten Stationen auf. Findet heraus, welche Möglichkeiten es zum Rollen und Drehen gibt und benennt sie!“** **Praxis:** Im Sitzkreis demonstrieren einzelne Kinder verschiedene Roll- und Drehbewegungen auf einer Matte. Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt und erhalten Karten zum Aufbau ihrer Station. Dort probieren sie verschiedene Bewegungsmöglichkeiten aus. Anregungen erhalten sie über die Stationskarten. Auf ein Signal hin wechseln die Kinder mit ihrer Gruppe die Station. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Was war wichtig bei der Zusammenarbeit in der Kleingruppe?“ • „Worauf kam es bei den Stationen an?“ • „Welche Möglichkeiten zum Rollen und Drehen hast du gefunden?“ • „Welches Gefühl hattest du beim Rollen und Drehen?“ • „…?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.	Stationskarten	Die Rückenschaukel sollte demonstriert werden. Zwischen den Stationen befinden sich Angebote, die den Kindern eine andere Bewegungsmöglichkeit als das Rollen anbieten, um eine Überforderung durch zu viele Rollbewegungen auszuschließen. Deshalb: Kleinmaterialien wie z. B. Seilchen und Reifen zur Verfügung stellen Für die Reifenschaukel dürfen nur alte Matten verwendet werden. Das Varussell ist auch als Teufelsrad bekannt.
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau		
Spiel „Eismaschine“		

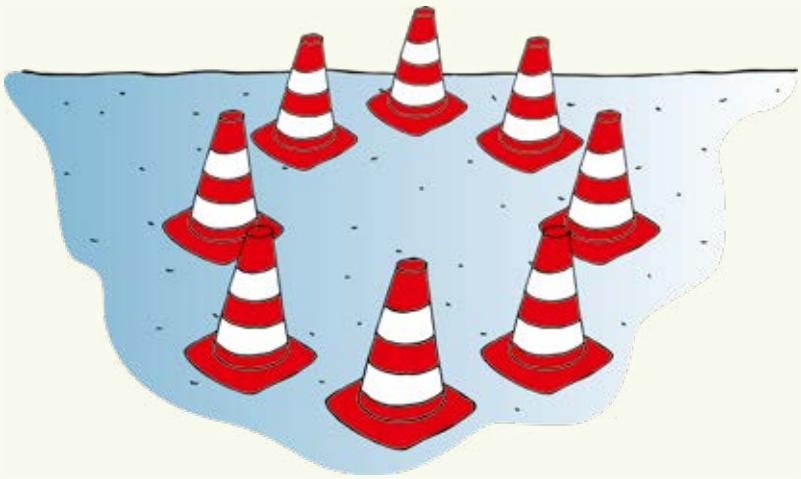
Drehscheibe

▸ Stationskarte

Material: Markierungen, wie z. B. Pylonen, farbige Gummimatten, Seilchen

Hier findest du mögliche Drehbewegungen:

- Fasse deinen Partner an den Händen und drehe dich gemeinsam mit ihm! Fasse dabei auch die Hände über Kreuz!
- Greift beide das Ende eines Seilchens und dreht euch im Kreis!
- Lasse dich von deinem Partner drehen!
- Alle Schüler bilden einen Kreis, du stehst in der Mitte, hast die Augen geschlossen und drehst dich. Kannst du erraten, vor welchem Kind du gestoppt hast?



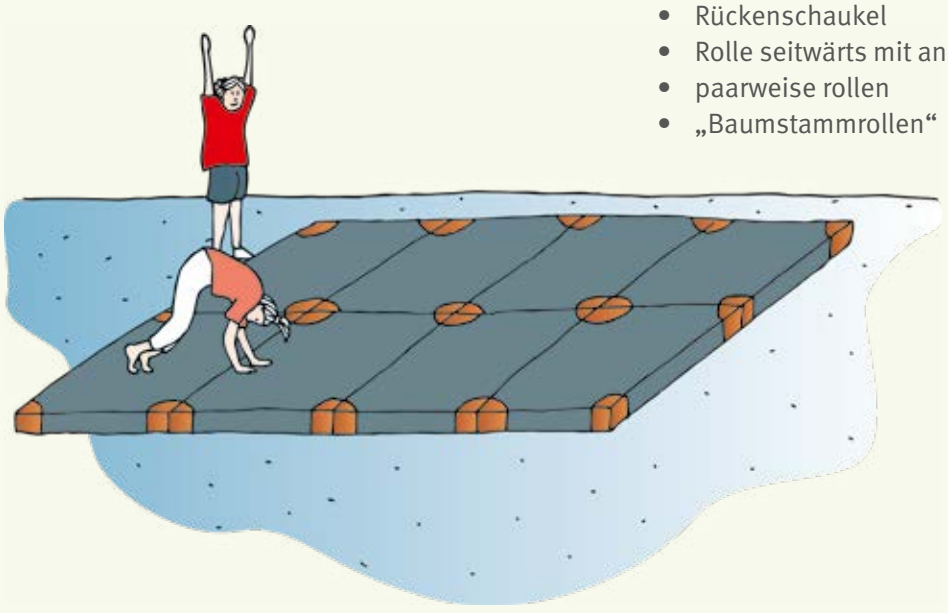
Mattenbahn

▸ Stationskarte

Material: 8 kleine Matten (jeweils 4 nebeneinander)

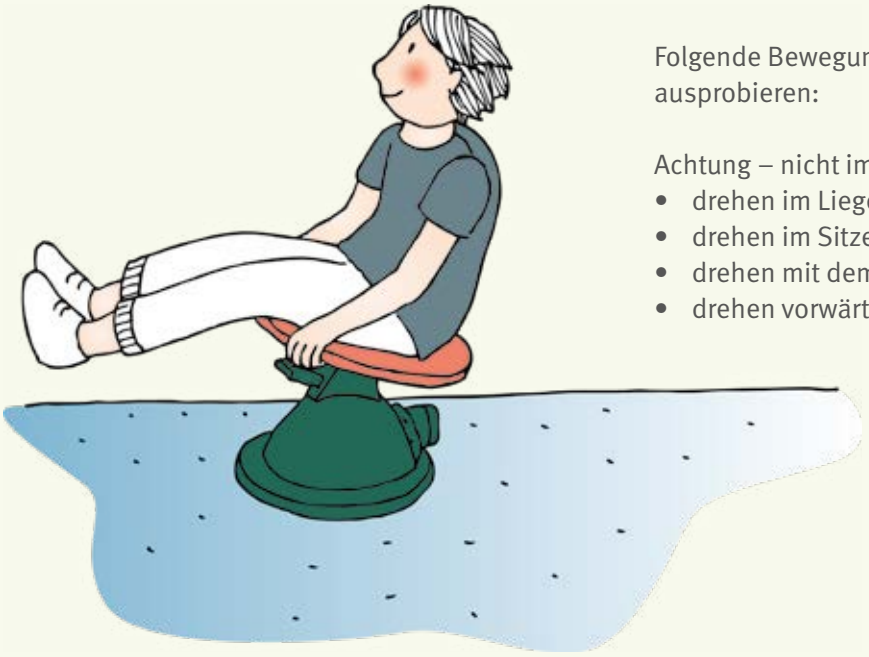
Probiere folgende Bewegungen aus:

- Rückenschaukel
- Rolle seitwärts mit angezogenen Beinen
- paarweise rollen
- „Baumstammrollen“



Karussell

▸ Stationskarte



Material: 1 Varussell/1 Teufelsrad/Kreisel, Kleinmaterialien

Folgende Bewegungen kannst du mit dem Varussell ausprobieren:

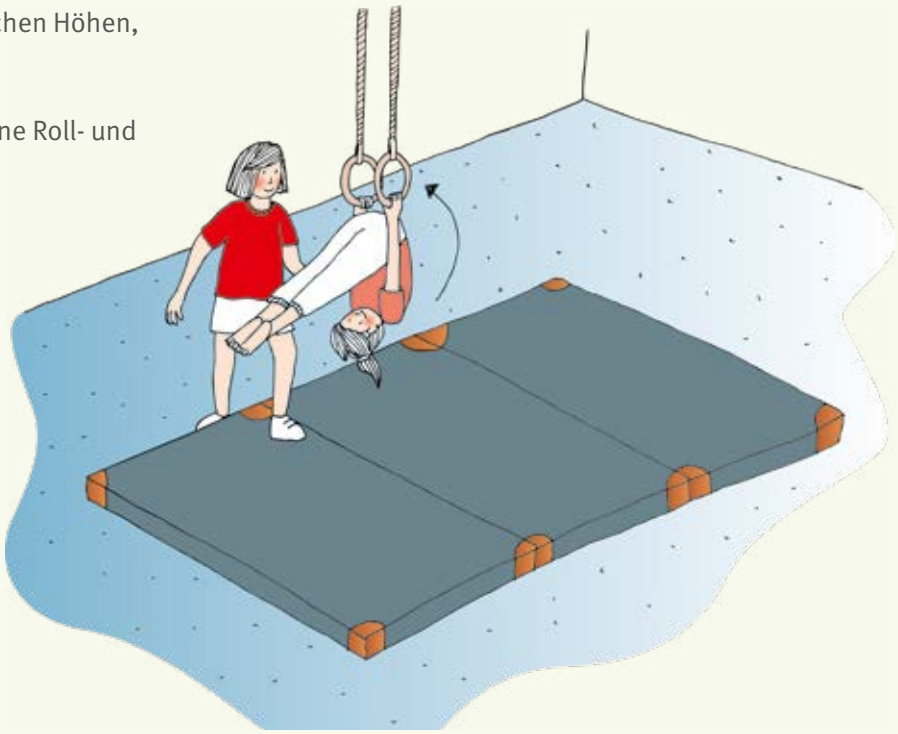
Achtung – nicht im Stehen!
- drehen im Liegen
- drehen im Sitzen
- drehen mit dem Partner
- drehen vorwärts, rückwärts

Luftdreher

▸ Stationskarte

Material: Ringe in unterschiedlichen Höhen, 3 kleine Turnmatten

Versuche, in der Luft verschiedene Roll- und Drehbewegungen zu machen!
- vorwärts drehen
- rückwärts drehen
- Gegenstände mit den Füßen transportieren
- drehen um die Längsachse



▸ Klasse 1/2, 2. Schwerpunkt

2. Stunde: Drehen und Rollen auf verschiedenen Untergründen und Ebenen

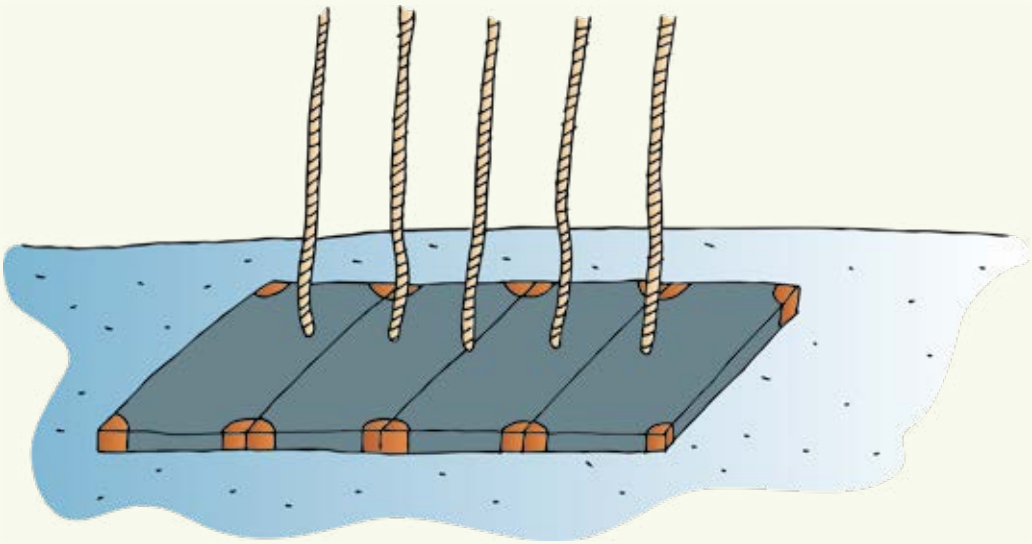
Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Offener Anfang		
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Baut mit Hilfe der Gerätekarten Stationen auf! Probiert aus, wie ihr an den verschiedenen Stationen auf unterschiedlichen Ebenen und Untergründen am besten rollen und drehen könnt!“** **Praxis:** **Erste Erprobung** Die Kinder erproben die Stationen in der Kleingruppe. Sitzkreis: Besprechen der ersten Erfahrungen nach dem Erproben der Stationen. Die Kinder stellen eine Bewegungsmöglichkeit an einem Gerät ihrer Wahl vor. **Zweite Erprobung** Die anderen Kinder greifen die Bewegungsvorschläge auf und durchlaufen noch einmal die Stationen. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Welche unterschiedlichen Möglichkeiten hast du gefunden?“ • „Konntest du alles allein?“ Wenn nicht: „Wie hast du dir Unterstützung geholt?“ • „Gab es Stationen, bei denen du dich überwinden musstest, um sie auszuprobieren?“ Wenn ja: „Wie bist du an die Aufgabe herangegangen?“ • „…?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.	Stationskarten	Lehrkraft kontrolliert die aufgebauten Stationen, bevor sie in Betrieb genommen werden. Zwischen den Stationen befinden sich Angebote, die den Kindern eine andere Bewegungsmöglichkeit zum Rollen anbieten, um eine Überforderung durch zu viele Rollbewegungen auszuschließen. Seilchen und Reifen (am Körper führen)
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau		
Entspannung: Spiel „Das kleine Tschüss“		

Luftdreher mit Tauen

▸ Stationskarte

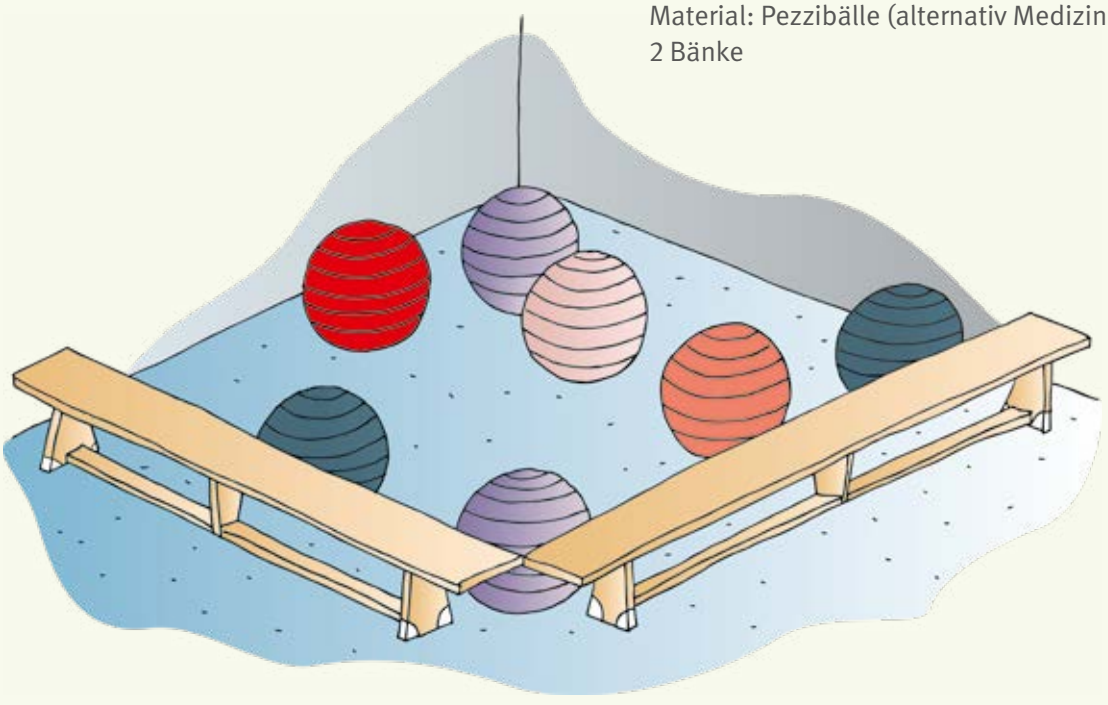
Material: Taue, 4 kleine Turnmatten



Ballüberquerung

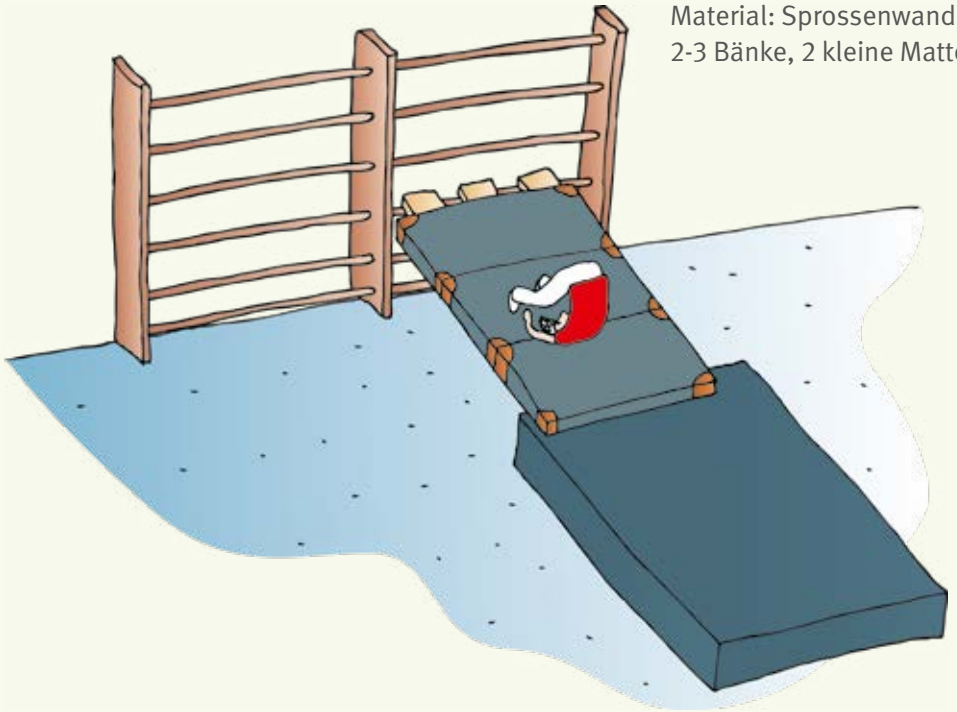
▸ Stationskarte

Material: Pezzibälle (alternativ Medizinbälle), 2 Bänke



Bergauf und bergab

▸ Stationskarte

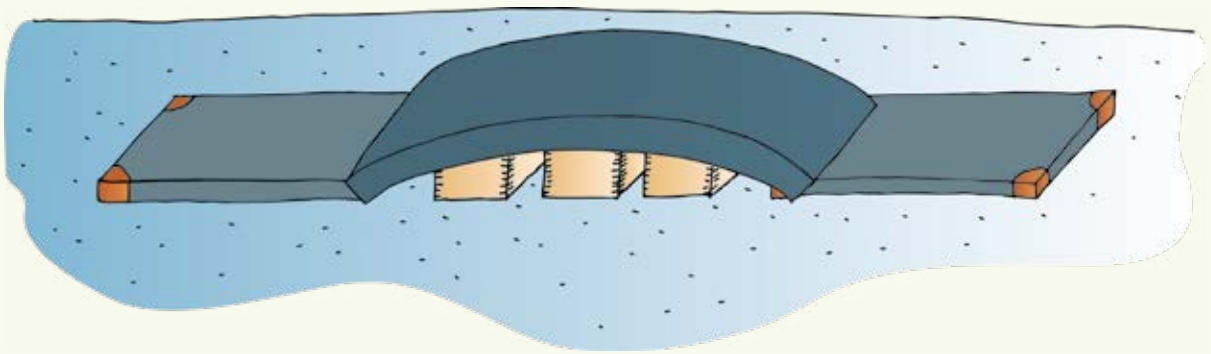


Material: Sprossenwand, Weichbodenmatte, 2-3 Bänke, 2 kleine Matten

Mattenberg

▸ Stationskarte

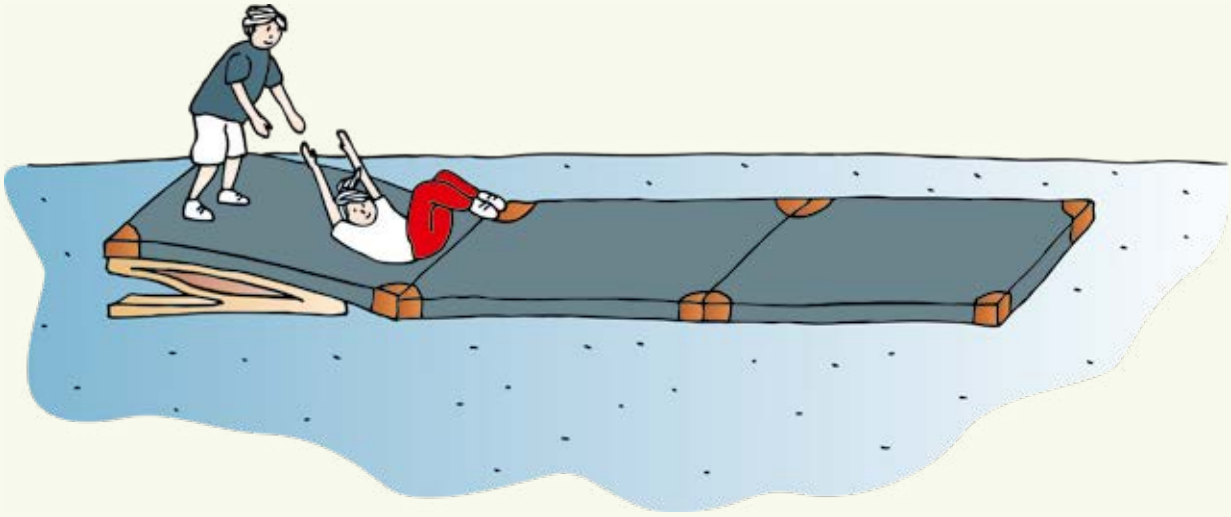
Material: 1 Weichbodenmatte, 3 kleine Kästen, 2 kleine Matten



Kleiner Hügel

▸ Stationskarte

Material: 3 kleine Matten, 1 Sprungbrett



Klasse 1/2
2. Schwerpunkt: Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben
Kompetenzerwartung am Ende der Schuleingangsphase:

Die Schülerinnen und Schüler lassen sich auf ungewohnte räumliche und gerätspezifische Bewegungserfahrungen ein.

Thema: Erlebnis „Fliegen“
1. Stunde: Wir machen erste Flugerfahrungen
2. Stunde: Wir fliegen höher und weiter

▸ Klasse 1/2, 2. Schwerpunkt

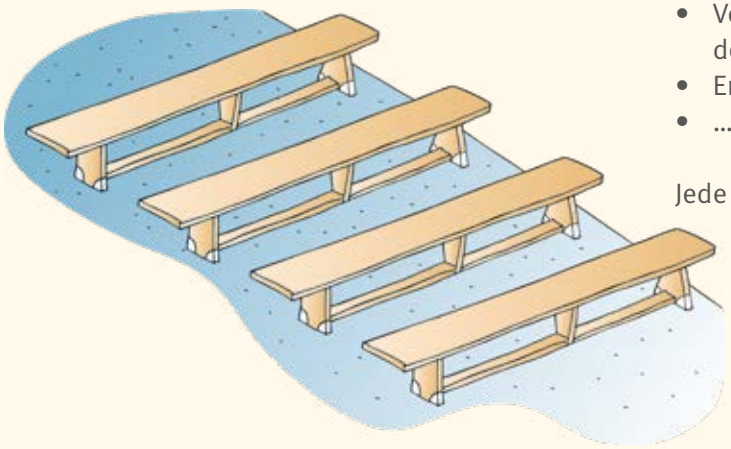
1. Stunde: Wir machen erste Flugerfahrungen

Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Spiel „Mauernfangen“	4 Langbänke	
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Wir werden heute die Bänke benutzen, um das Springen zu üben. Beim Springen sollt ihr darauf achten, möglichst lange in der Luft zu bleiben und eine lange Flugphase einzunehmen.“** **Praxis:** Die Kinder bauen die Langbänke in Abständen von 3-4 m versetzt in der Halle auf. Danach stellen sie sich vor der ersten Bank in zwei Reihen auf. Das erste Kind läuft auf ein Zeichen der Lehrkraft los, die anderen Kinder folgen zügig nacheinander. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Wie musst du springen, um möglichst hoch bzw. weit zu fliegen?“ • „Welche Sprungvarianten waren für dich besonders interessant/schwierig/einfach/ansprechend?“ • „Warum?“ • „Wann warst du besonders lange in der Luft?“ • „…?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.	4 Langbänke, Ideenkarte	Beim Aufbau sicheren Abstand zwischen den Bänken wählen, damit die Kinder beim Einfädeln nicht stürzen. Beim Laufen und Gehen im Strom auf genügend Abstand achten. Beispiele der Kinder aufgreifen und nachmachen lassen.
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau		
Entspannungsgeschichte (s. Literaturangabe)		

Hindernisspringen

▸ Ideenkarte



Material: 4 Langbänke

Organisationsform: Laufen und Gehen im Strom

- Setze nur den rechten Fuß auf die Bank!
- Setze nur den linken Fuß auf die Bank!
- Überspringe die Bänke aus dem Laufen heraus!
- Springe so, dass du möglichst weit weg von der Bank wieder landen kannst!
- Versuche dich so abzudrücken, dass du besonders hoch springen kannst!
- Erfinde witzige Sprungformen!
- ...

Jede Aufgabe wird zweimal durchgeführt.

▸ Klasse 1/2, 2. Schwerpunkt

2. Stunde: „Wir fliegen höher und weiter“

Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

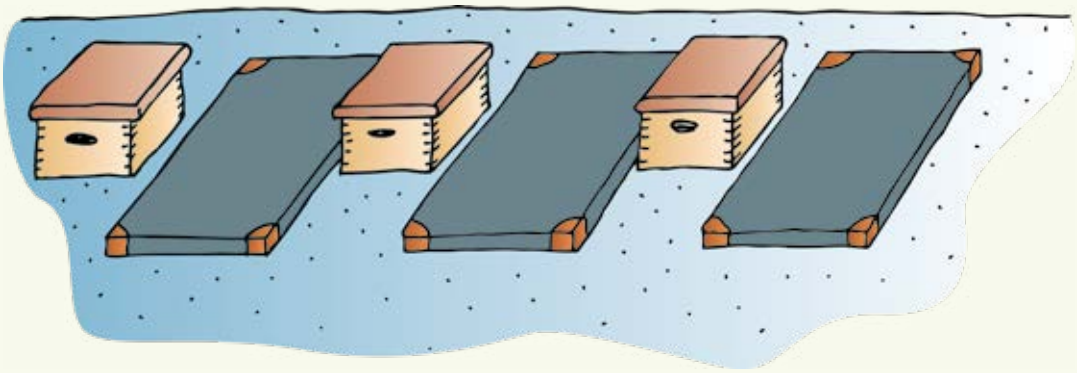
Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Offener Anfang		
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Finde heraus, wie es gelingt, möglichst lange in der Luft zu bleiben und worauf es bei einer sicheren Landung ankommt!“** **Praxis:** Die Kinder bauen in Kleingruppen jeweils eine Station auf. Danach erarbeitet die Lehrkraft mit den Kindern exemplarisch an einer Station die Kriterien für ein sicheres Auf- und Abspringen. Im Anschluss daran erproben die Kinder an ihrer Station die von ihnen ausgewählten Bewegungsaufgaben. Auf ein Signal hin wechseln die Kinder mit ihrer Gruppe die Station. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Konntet ihr gut in der Gruppe zusammenarbeiten?“ • „Was musstest du tun, um möglichst lange in der Luft zu bleiben?“ • „Gibt es Geräte, die sich besonders gut eignen?“ Wenn ja: „Welche?“, „ Warum?“ • „Worauf kam es an, damit du sicher landen konntest?“ • „...?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.	Stationskarten	Beidbeinige Landung: • den Landebereich mit Doppelfußzeichen markieren • Knie sind gebeugt und federn den Sprung ab • Oberkörper ist leicht nach vorne gelehnt • die Arme gleichen die Bewegung aus **Sprossenwand:** Die Schüler stellen sich nur von einer Seite an. Es befindet sich jeweils nur ein Kind im Sprungbereich. **Weitflug:** Es befindet sich immer nur ein Kind auf der Gerätebahn. **Reifensprung:** Die Reifen auf der Bank können besser durch Fahrradmäntel ersetzt werden (weicheres Material: beim Springen auf dem Rand keine Verletzungsgefahr).
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau		

Inselhüpfen

▸ Stationskarte

Material: 3 kleine Kästen, 3 Matten

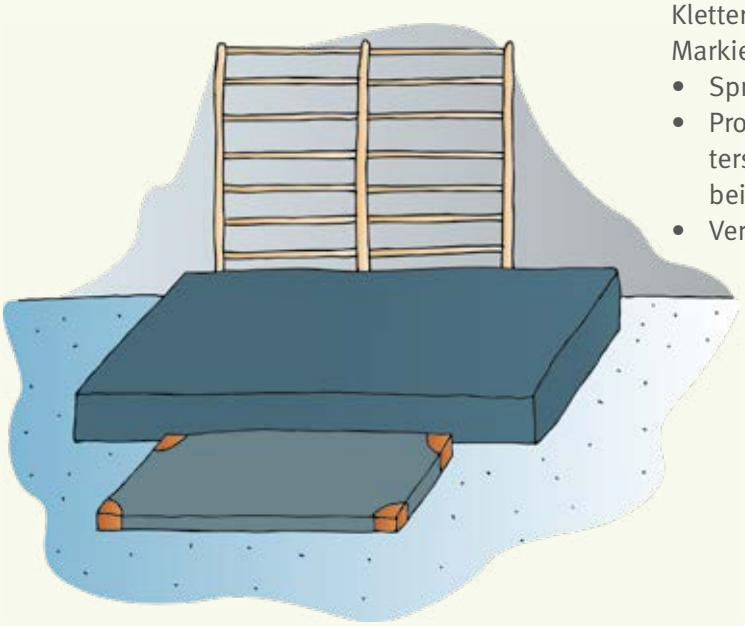
Laufe und springe über die Kastenbahn, indem du
- auf den kleinen Kasten hinauf- und wieder hinunterspringst,
- indem du dein Sprungbein wechselst,
- indem du mal langsamer, mal schneller läufst!
- Schaffst du es, nur die Matten zu berühren?



Sprossenwand

▸ Stationskarte

Material: Sprossenwand, 1, Niedersprungmatte, 1 kleine Matte



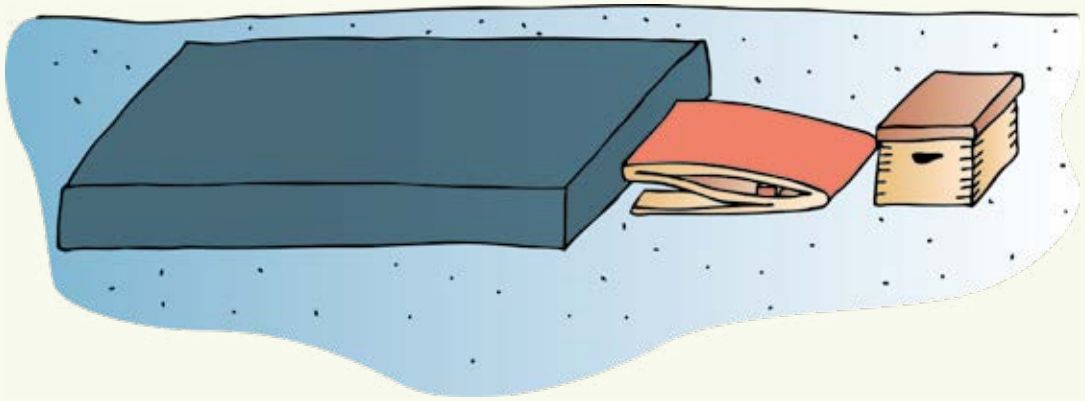
Klettere die Sprossenwand hinauf (höchstens bis zur Markierung) und springe wieder herunter!
- Springe so, dass du auf beiden Füßen landest!
- Probiere verschiedene Figuren beim Herunterspringen aus! Lande dabei aber immer auf beiden Füßen!
- Versuche, möglichst weit zu springen!

Weitflug

▸ Stationskarte

Material: 1 Sprungbrett, 1 Niedersprungmatte, 1 kleiner Kasten, ggf. Seilchen oder Zeitungen für Zonen

- Steige auf den Kasten, springe auf das Sprungbrett und lande mit beiden Füßen auf der Matte!
- Probiere aus, wie du möglichst weit springen kannst!
- Versuche, in eine von dir selbst gewählte Zone zu springen!

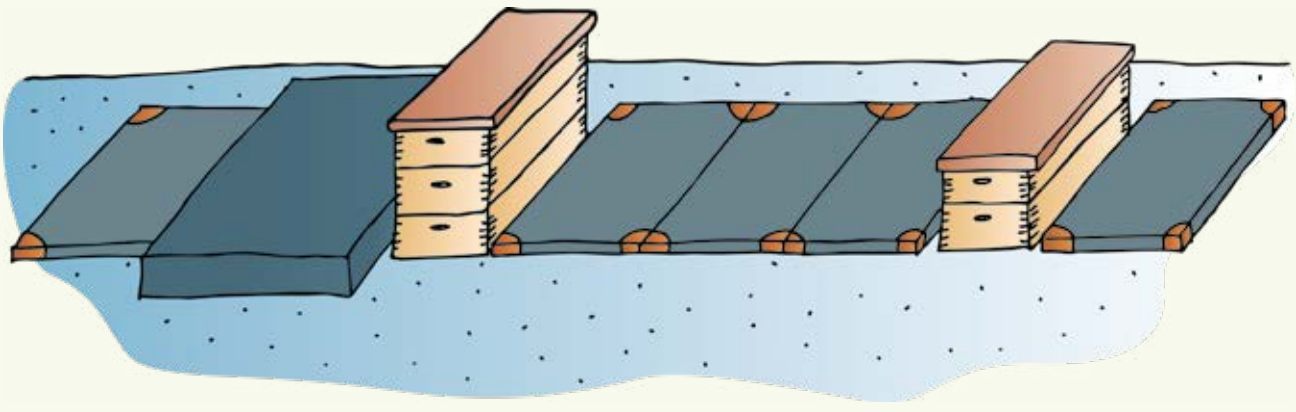


Auf und ab

▸ Stationskarte

Material: 2 große Kästen in unterschiedlichen Höhen, 5 kleine Matten, 1 Niedersprungmatte

- Überquere schnell die Hindernisbahn! „Fliege“ dabei möglichst hoch oder weit!



Klasse 1/2
3. Schwerpunkt: Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen

Kompetenzerwartung am Ende der Schuleingangsphase:
Die Schülerinnen und Schüler erproben und entwickeln ihre Körperspannung und Kraft beim Erlernen turnerischer Bewegungen.

1. Stunde: **„Stark machen“** – Partnerübungen zum Bewusstmachen der Körperspannung
2. Stunde: **„Einfrieren“** – Übungen zum Aufbau von Körperspannung

▸ Klasse 1/2, 3. Schwerpunkt

1. Stunde: „Stark machen“ Partnerübungen zum Bewusstmachen der Körperspannung

Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Freies Bewegen mit Jongliertüchern (diese werden später noch gebraucht)	Jongliertücher ggf. Musik (alternativ können auch Parteibänder benutzt werden)	
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Bei den Partneraufgaben sollst du gleich herausfinden, wie du diese Aufgaben am besten lösen kannst: Ist es besser, wenn du deine Muskeln anspannst (wie ein Brett) oder wenn du ganz locker bleibst (wie ein Pudding)?“** **Praxis:** Die Kinder finden sich zu Paaren zusammen. Pro Paar wird eine Matte benötigt. Nun werden verschiedene Übungen unter dem Schwerpunkt „Körperspannung“ durchgeführt, die der Praxiskarte zu entnehmen sind. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Hast du einen Unterschied gespürt zwischen Muskeln anspannen und Muskeln locker lassen?“ • „Wie ließen sich die Übungen besser durchführen, mit angespanntem Körper oder wenn man locker bleibt?“ • „Welche Muskeln an deinem Körper hast du gespürt?“ • „Welche Übung war am schwierigsten und warum?“ • „Welche Übungen habt ihr euch ausgedacht in der Muskelwerkstatt“? • Ausblick auf die nächste Stunde: „Wir wissen jetzt, wie es ist, den Körper besonders anzuspannen. In der nächsten Stunde machen wir uns das zunutze….“	Aufgabenkarten für Lehrkraft Matten, Jongliertücher	Die Kinder müssen bei den Aufgaben sorgsam miteinander umgehen. Wenn es die Situation erfordert, muss eine Zwischenreflexion erfolgen.
Schluss: Spiel „Sanitäter“	Matten	

Partnerübungen zur Körperspannung (I)

Handauflegen (Partnerübung)

▸ Aufgabenkarte „Körperspannung“

Kind A legt sich auf den Bauch. Kind B legt seine Hand auf eine Muskelpartie (z. B. Wade, Po, Arm, Hand usw.). Das andere Kind spannt nun genau dort seine Muskeln an. Kind B versucht das Anspannen zu spüren. Dann dreht sich Kind A auf den Rücken und Kind B legt die Hand auf weitere Körperteile (z. B. Bauch, Oberschenkel, Oberarm usw.). Danach erfolgt der Partnerwechsel.

Tuchdrücken (Partnerübung)

▸ Aufgabenkarte „Körperspannung“

Kind A liegt auf dem Bauch. Kind B legt nach und nach unter verschiedene Körperteile ein Jongliertuch. Kind B versucht, das Tuch herauszuziehen. Kind A versucht dies zu verhindern, indem es das entsprechende Körperteil anspannt und auf die Matte presst. Nach einigen Durchgängen erfolgt Partnerwechsel.

Denkmal (Partnerübung)

▸ Aufgabenkarte „Körperspannung“

Kind A nimmt eine beliebige Haltung im Stehen, im Liegen, im Sitzen, kniend usw. ein und stellt somit ein Denkmal dar. Kind B versucht, vorsichtig das Denkmal anzustupsen und aus dem Gleichgewicht zu bringen bzw. zu verändern. Durch den Aufbau der Körperspannung soll das verhindert werden. Nach einigen Durchgängen erfolgt Partnerwechsel.

Baumstamm (Partnerübung)

▸ Aufgabenkarte „Körperspannung“

Kind A liegt mit ausgestreckten Armen und angespannt am Rand einer Matte. Kind B versucht, den „Baumstamm“ an das andere Endes der Matte zu rollen. Danach erfolgt ein Partnerwechsel.

Brett anheben (Partnerübung)

▸ Aufgabenkarte „Körperspannung“

Kind A liegt auf dem Rücken und macht sich steif wie ein „Brett“, dabei liegen die Arme dicht am Körper. Kind B versucht nun, das „Brett“ anzuheben, indem es die Füße/Fesseln umgreift und langsam anhebt.

Muskelwerkstatt (Partnerübung)

▸ Aufgabenkarte „Körperspannung“

Die Kinder denken sich selbst eine Aufgabe/Partneraufgabe aus, bei der sie Muskelgruppen anspannen müssen bzw. Körperspannung aufbauen.

▸ Klasse 1/2, 3. Schwerpunkt

2. Stunde: „Einfrieren“ – Übungen zum Aufbau von Körperspannung

Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Offener Anfang	Materialien wie Reifen, Seilchen, Softbälle	Evtl. die Sporthalle in Lauf-/Spiel-/Ballbereich einteilen.
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Bei den Aufgaben, die ihr gleich löst, müsst ihr in bestimmten Momenten eure Körperspannung aufbauen. Findet diese Momente bei den Übungen heraus!“** **Praxis:** Die Kinder bewegen sich in der Halle, es sind keine Geräte notwendig. Die Übungen zur Körperspannung sind den Aufgabenkarten zu entnehmen. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „In welchen Momenten war es wichtig, Körperspannung aufzubauen?“ • „Bei welchen Übungen war es leicht oder schwer, die Körperspannung aufzubauen oder zu halten?“ • „Wobei hilft es dir, wenn du deinen Körper so gut kontrollieren kannst?“ • „ …“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.	CD-Spieler, CD Aufgabenkarten für Lehrkraft	Die Kinder werden aufgefordert, sorgsam mit dem „Gefriergut“ umzugehen. Auf ausreichenden Abstand zwischen den „Mühlen“ achten. Das Signal könnte ein „Jetzt“, „Los“ oder „Kopfnicken“ sein. Falls das Übungsangebot zu umfangreich ist, sollte die Fortsetzung in der nächsten Stunde geschehen.
Schluss: Spiel „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“		

Übungen zur Körperspannung (II)

Einfrieren

▸ Aufgabenkarte „Körperspannung“

Die Kinder laufen, hüpfen, gehen zur Musik. Sobald die Musik stoppt, „frieren“ alle Kinder in der Bewegung ein und halten diese Position so lange, bis die Musik wieder einsetzt.

Einfrieren mit Aufgaben

▸ Aufgabenkarte „Körperspannung“

Die Kinder bewegen sich wieder frei zur Musik. Wenn die Musik stoppt, „frieren“ die Kinder wieder ihre Bewegung ein, jedoch dieses Mal in eine vorab erklärte Position.

Zum Beispiel:

- beidbeiniger Stand in Schrittstellung
- Einbeinstand
- Hochzehenstand
- Standwaage
- nur eine Hand und ein Fuß berühren den Boden

Variationen:

- Die Positionen mit geschlossenen Augen halten.
- Die Positionen auch gegen Antippen der Lehrkraft aufrechterhalten.
- Die Positionen nach Drehung um die Körperlängsachse halten.

Schattenlaufen mit Einfrieren

▸ Aufgabenkarte „Körperspannung“

Die Kinder bewegen sich zu zweit hintereinander zur Musik (Abstand frei wählen). Das vordere Kind stoppt plötzlich. Das hintere Kind reagiert augenblicklich und verharrt ebenfalls, ohne aufzulaufen. Danach ist Partnerwechsel.

Variation: Das vordere Kind nimmt eine besondere Position ein, das hintere Kind muss sie genau nachahmen.

Mühle

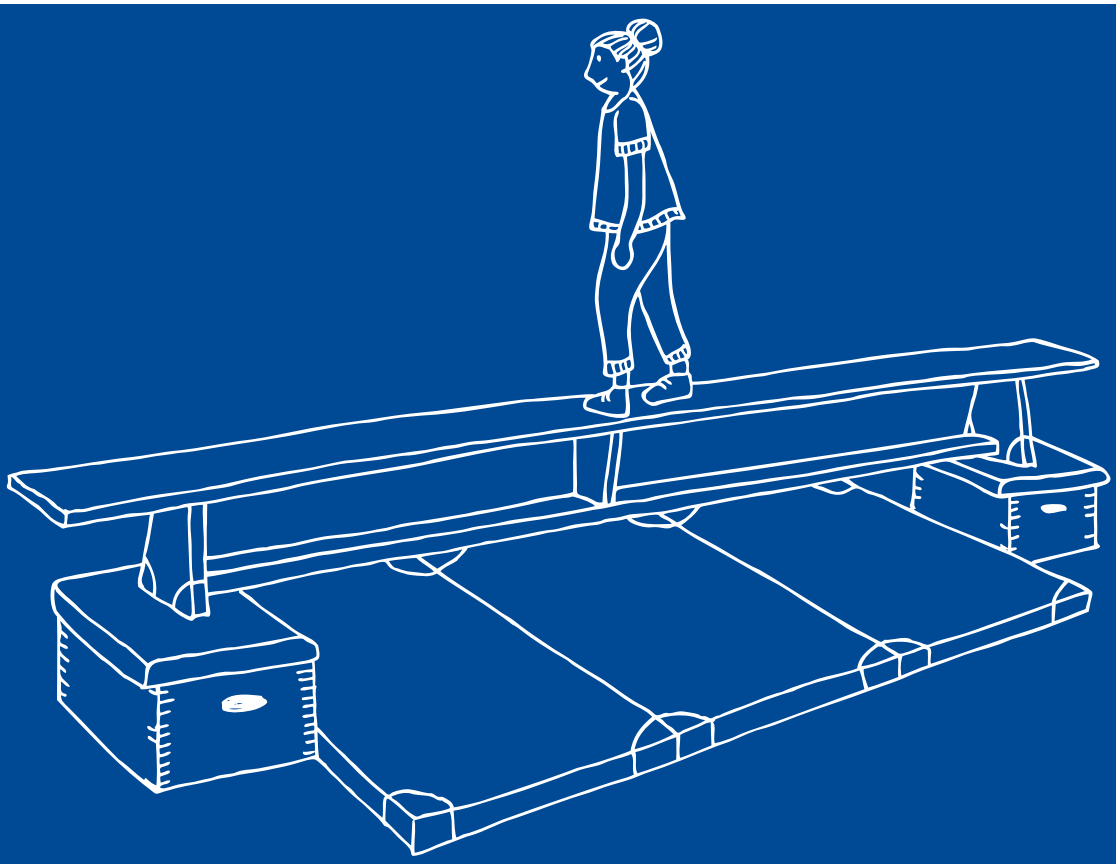
▸ Aufgabenkarte „Körperspannung“

Zwei Kinder fassen sich mit überkreuzten Händen an. Sie drehen sich schnell umeinander. Dann lösen sie auf ein gegenseitiges Signal hin die Hände und versuchen, schnell und sicher in den Stand zu kommen und „einzufrieren“.

Museum der Eingefrorenen

▸ Aufgabenkarte „Körperspannung“

Die Lerngruppe wird in A und B eingeteilt. Alle laufen, hüpfen oder gehen zur Musik kreuz und quer durch die Sporthalle. Nach Musikstopp nehmen alle Kinder der Gruppe A eine individuelle Position ein und halten sie so lange, bis die Musik wieder einsetzt. Alle Kinder der Gruppe B dürfen nun in der Musikpause einen Museumsgang unternehmen und die Haltung des „Gefrierguts“ in Teilen verändern. Das „Gefriergut“ muss nun diese Position halten.



Klasse 1/2
4. Schwerpunkt: Kunststücke erfinden und bewältigen, sich etwas trauen

Kompetenzerwartung am Ende der Schuleingangsphase:
Die Schülerinnen und Schüler erfinden und erproben einfache Bewegungskunststücke, führen diese anderen vor und entwickeln dabei Sicherheitsbewusstsein.

Thema: Im Zirkus
1. Stunde: Im Zirkus: Akrobaten, Artisten und Tierkinder – Erproben von Bewegungsstationen
2. Stunde: Training der Akrobaten, Artisten und Tierkinder – Üben von Kunststücken an ausgewählten Stationen
3. Stunde: Manege frei, die Vorstellung beginnt… – Präsentation der Kunststücke

▸ Klasse 1/2, 4. Schwerpunkt

1. Stunde: Im Zirkus: Akrobaten, Artisten und Tierkinder

Pädagogische Perspektiven:
Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
Etwas wagen und verantworten (C)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Zur Einstimmung des Themas läuft Zirkusmusik. Die Kinder bewegen sich mit bereitgestelltem Material, was anschließend dazu frei eingesetzt wird.	Reifen, Tücher, Bälle (Softbälle, Wasserbälle…), Stäbe, Seilchen, Pylonen, CD-Player, Musik: Zirkusmusik	
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Baut in Kleingruppen die Stationen auf, wie sie auf den Karten abgebildet sind! Probiert aus, welche Kunststücke ihr an den einzelnen Stationen turnen könnt!“** **Praxis:** Kinder bauen in Gruppen die Stationen auf. Die Bewegungsaufgaben werden kurz erklärt. Die Kinder bewegen sich an der Station und wechseln alle fünf Minuten auf ein Signal hin zur nächsten Station. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Was war wichtig bei der Arbeit in der Kleingruppe?“ • „An welcher Station hast du am liebsten Kunststücke ausprobiert und warum?“ • „An welcher Station sind dir die Kunststücke leicht oder eher schwer gefallen? Wie hast du dir dann geholfen?“ • „Wer möchte einmal ein erprobtes Kunststück vormachen?“ • „…?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben: „In der nächsten Stunde geht es weiter mit dem Thema Zirkus. Ihr dürft euch dann eine von den Stationen aussuchen, an der ihr eine Zirkusnummer erfindet und einübt.“	Stationskarten für Kinder Material wie auf den Karten beschrieben	Der Begriff „synchron“ sollte mit den Kindern besprochen werden. Bei den „Schwebenden Bambinis“ geht es nicht um Niedersprünge auf die Matte. Beim Festhalten umgreift der Daumen die Sprosse.
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau		Die Kinder bauen die Station ab, an der sie zuletzt geturnt haben.

▸ Klasse 1/2, 4. Schwerpunkt

2. Stunde: Training der Akrobaten, Artisten und Tierkinder

Pädagogische Perspektiven:
Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
Etwas wagen und verantworten (C)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Spiel „Alarm im Zirkus“(in Anlehnung an „Feuer, Wasser, Blitz“) „Für den Fall, dass mal etwas im Zirkus passiert, üben wir ein paar Kommandos ein. Bei „Feuer“ lauft ihr schnell zur Hallenwand („Zirkusausgang“), bei „Hochwasser“ steigt ihr auf die Bänke und Sprossenwände, bei „Rauch“ legt ihr euch flach auf den Boden, bei „Kunststück“ bleibt ihr stehen und applaudiert.	CD-Player, Zirkusmusik	Beim Laufen zur Wand stoppen die Kinder vor der Wand ab, um einen Aufprall zu vermeiden.
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Entscheidet euch für eine Station und übt dort eure drei besten Kunststücke! Einigt euch auf die Reihenfolge, in der ihr die Kunststücke später präsentieren wollt!“** **Praxis:** Die Kinder bauen in Gruppen die Stationen auf. Sie erproben verschiedene Kunststücke an ihrer gewählten Station (mit Kleingeräten) und entscheiden sich für 3drei Kunststücke. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Konntet ihr euch in der Gruppe einigen?“ • „Gab es Schwierigkeiten, sich für 3 Kunststücke zu entscheiden und eine Reihenfolge für die Präsentation zu finden ?“ • „Wenn ja, welche?“, „Wie habt ihr sie beseitigt?“ • „...?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben: „In der nächsten Stunde ist es soweit, denn da geben wir eine Zirkusvorstellung. Jede Gruppe darf den anderen Kindern die geübten Kunststücke vorführen.“	Stationskarten zum Zirkus	Es ist sinnvoll, dass die Stationen gleich stark besetzt werden. Die Kleingeräte sollten für die Kinder zugänglich an einem zentralen Ort liegen (z. B. in einem umgedrehten Kastenoberteil). Der Begriff „synchron“ sollte mit den Kindern besprochen werden.
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau		Jede Gruppe baut ihre eigene Station ab.

▸ Klasse 1/2, 4. Schwerpunkt

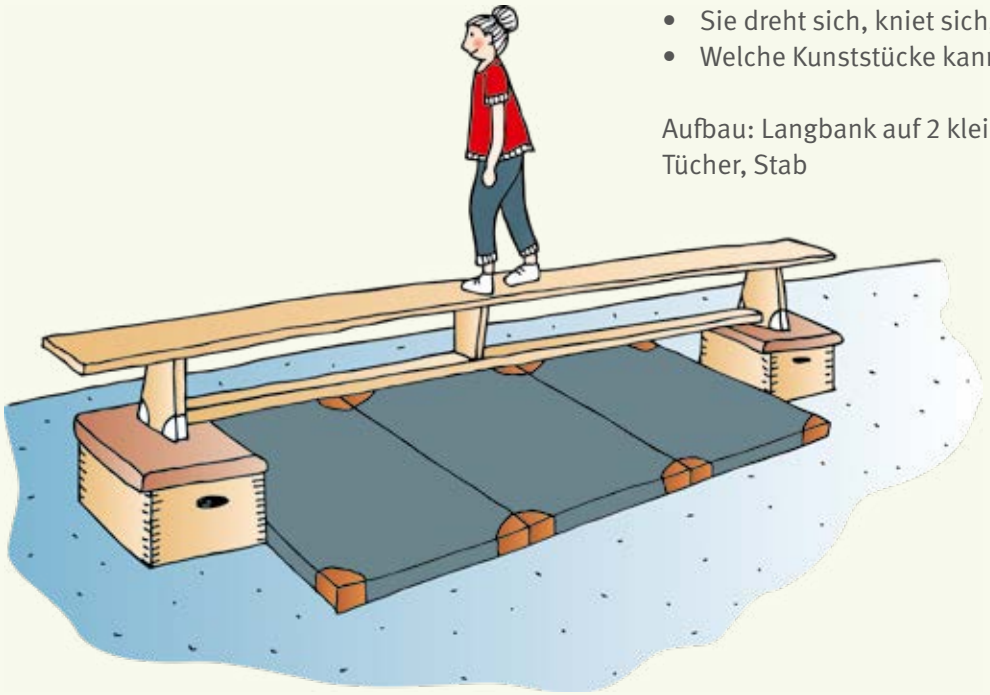
3. Stunde: Manege frei, die Vorstellung beginnt …

Pädagogische Perspektiven:
Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
Etwas wagen und verantworten (C)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Freies Bewegen zur Musik mit bereitgestelltem Material, das anschließend eingesetzt wird. Zur Einstimmung des Themas läuft Zirkusmusik.	Reifen, Tücher, Bälle (Softbälle, Wasserbälle…), Stäbe, Seilchen, Pylonen, Teppichfliesen, CD-Player, Zirkusmusik	
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Findet heraus, ob es einen Unterschied macht, Kunststücke zu üben oder sie vor Publikum vorzuführen!“** **Praxis:** Die Kinder bauen ihre Stationen auf. Sie bekommen noch einmal zehn Minuten Zeit, um ihre Kunststücke zu wiederholen und zu üben. Nach dem Üben versammeln sich die Kinder zum Zuschauen immer an der Station, an der vorgeführt wird. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Gab es einen Unterschied zwischen dem Training und der Vorführung?“ • „Wenn ja, welchen?“ • „Welche Darbietung hat dir am besten gefallen?“ • „Warum? • „…?“	Stationskarten, Kleingeräte	Bei den jeweiligen Demonstrationen wird Zirkusmusik eingespielt, um das Erleben zu verstärken. Jede Gruppe erhält zur Würdigung Applaus.
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau, ggf. das Spiel „Alarm im Zirkus“ aus der vorherigen Stunde		

Seiltänzerin

▸ Stationskarte „Zirkus“



- Die Seiltänzerin geht über das Seil.
- Sie dreht sich, kniet sich, geht rückwärts.
- Welche Kunststücke kannst du?

Aufbau: Langbank auf 2 kleinen Kästen, Matten, Tücher, Stab

Pferdenummer

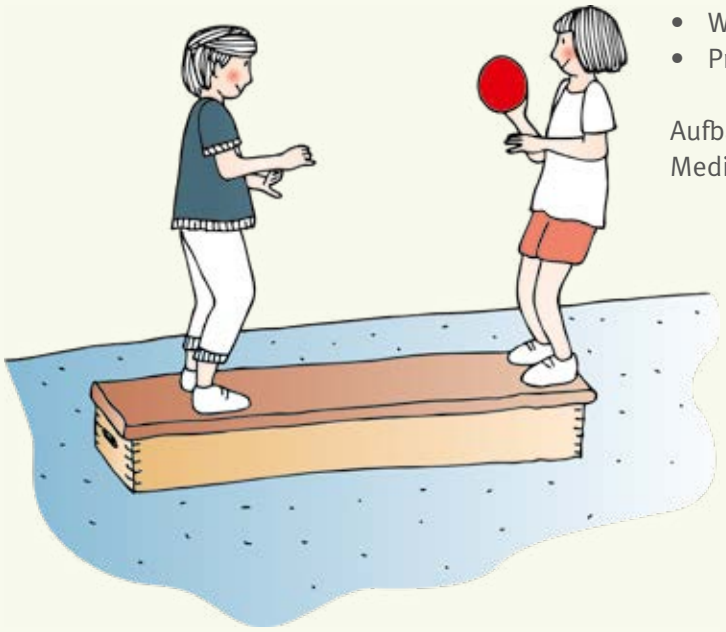
▸ Stationskarte „Zirkus“

- Die Pferde laufen im Kreis (mal langsam, mal schnell).
- Sie springen über die Hindernisse.
- Achte darauf: Die Pferde machen ihre Bewegungen gleich (synchron).

Aufbau: 2 kleine Kästen, 6 Pylonen, 6 Reifen

▸ Stationskarte „Zirkus“

Ballartist

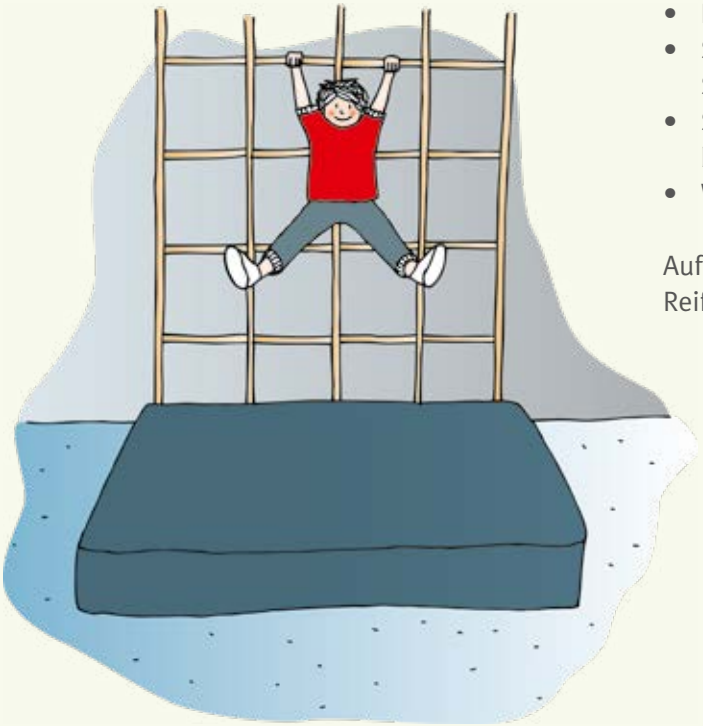


- Der Ballartist macht Kunststücke mit Bällen auf Geräten.
- Welche Kunststücke kannst du?
- Probiere alleine oder mit dem Partner!

Aufbau: 2 Bänke (V), Wackelsteg (Kastenoberteil mit Medizinbällen), Softbälle, Wasserbälle, Reifen…

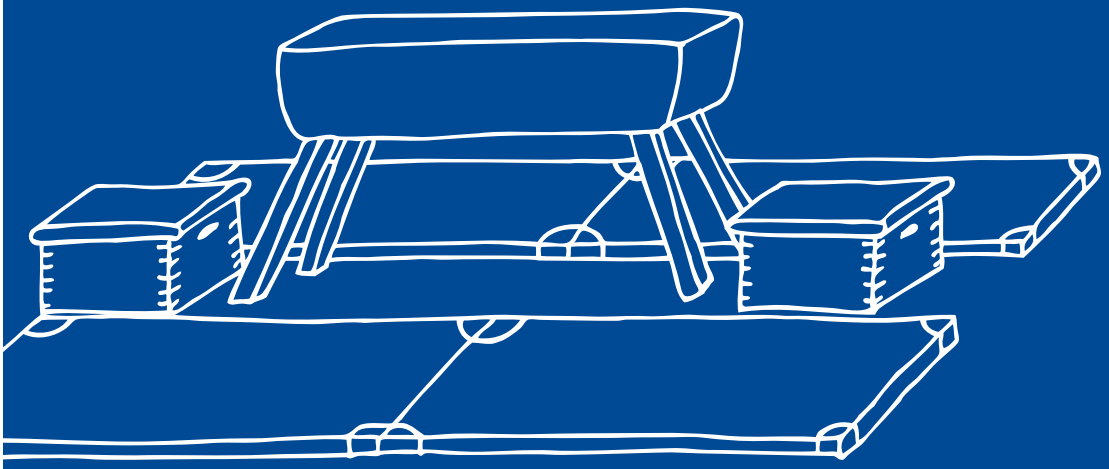
▸ Stationskarte „Zirkus“

Schwebende Bambinis



- Hoch oben zeigen die Bambinis ihre Kunststücke.
- Sie stehen mit einem oder beiden Beinen auf der Sprosse.
- Sie hängen oder halten sich mit einer oder beiden Händen fest.
- Welche Kunststücke kannst du?

Aufbau: Sprossenwand, Weichboden, Tücher, Reifen, Seilchen, Stäbe



Klasse 1/2
5. Schwerpunkt: Gerätekombinationen herstellen, bewältigen, variieren

Kompetenzerwartung am Ende der Schuleingangsphase:
Die Schülerinnen und Schüler nutzen verschiedene Gerätekombinationen für vielfältiges Bewegen.

Thema: Kletterpark
1. Stunde: Es geht nach oben
2. Stunde: Nur Affen klettern besser

▸ Klasse 1/2, 5. Schwerpunkt

1. Stunde: Es geht nach oben

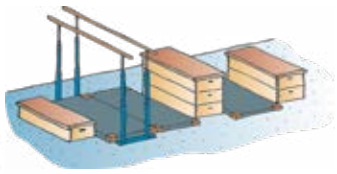
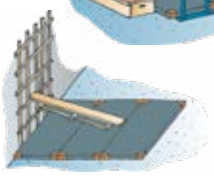
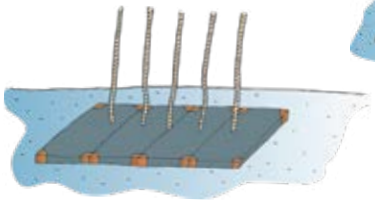
Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Offener Anfang **Aufbau:** Die Kästen sowie die schräg eingehängten Bänke werden sternförmig in die Halle gestellt. **Gemeinsame Erwärmung:** Die Kinder laufen kreuz und quer zur Musik durch die Halle. Bei Musikstopp ruft die Lehrkraft ein Körperteil aus, mit dem die Kinder die Kästen bzw. die Bänke berühren sollen.	Seile, Bälle, Reifen, … 4 große Kästen, 4 Bänke, Matten Musik, Aufbau s. o.	Beim Bewegen zur Musik verschiedene Fortbewegungsarten anbieten, z. B. Laufen, Hüpfen, Seitgalopp, Rückwärtslaufen …
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Findet unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten für die gestellten Bewegungsaufgaben!“** **Praxis:** Alle gehen im Kreis. Mögliche Anweisungen: • „Überwindet die Bänke und die Kästen!“ • „Berührt die Geräte beim Überwinden mit dem Po!“ • „Nun berührt ihr beim Überwinden mit den Knien die Geräte.“ • „Es dürfen beim Überwinden nur die Hände und die Füße die Geräte berühren.“ • „…“ Die Klasse wird in vier Gruppen aufgeteilt und stellt sich an den Bänken auf. Mögliche Anweisungen: • „Versucht, über die Bank nach oben auf den Kasten zu kommen!“ • „Nur die Hände und die Füße dürfen die Bank berühren.“ • „Jetzt sollt ihr mit dem Po die Bank hochrutschen!“ • „Die Füße sollen zuletzt an dem Kasten oben ankommen.“ • „Die Füße sollen zuerst an dem Kasten oben ankommen.“ • „…“ **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Welche unterschiedlichen Lösungen hast du gefunden?“ • „Brauchtest du Unterstützung?“ Wenn ja: „Wie hast du sie dir geholt?“ • „Was war besonders leicht/schwierig?“ • „Welche Fortbewegungsarten waren leicht/schwer?“ • „Welches Gefühl hattest du, als du so weit oben auf den Kästen warst?“ • „…?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.	Aufbau s. o.	Ideen der Kinder sollten hier auch aufgegriffen werden.
Schluss: Spiel „Eiszapfen“ Ritual „1, 2, 3, 4“	Parteibänder	

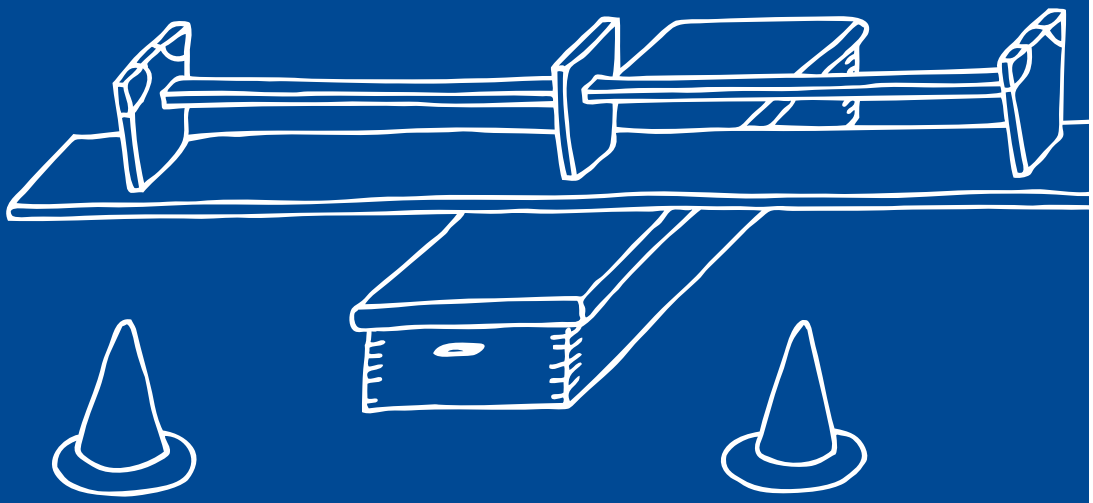
▸ Klasse 1/2, 5. Schwerpunkt

2. Stunde: Nur Affen klettern besser

Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: **Aufbau:** • Gletscherspalte • Barren mit kleinen und großen Kästen  • Sprossenwand mit eingehängter Langbank  • große Kästen mit eingehängten Bänken • kleine Kästen und Böcke bzw. Pferd • Taue 	Sprossenwand, Gitterleiter, 2 Weichböden, Matten, 2 Langbänke, Barren, kleine und große Kästen, Böcke bzw. Pferd, Taue	Den Aufbau mit mehreren Klassen nutzen, damit genug Bewegungszeit bleibt.
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Finde heraus, wie du auf unterschiedliche Weise auf die Geräte klettern kannst und wie du wieder herunter kommst!“** **Praxis:** Die Kinder klettern an den Stationen. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Welche Möglichkeiten hast du gefunden?“ • „Konntest du alles allein?“ Wenn nicht: „Wie hast du dir Unterstützung geholt?“ • „Hast du alle Stationen ausprobiert?“ Wenn nicht: „Warum nicht?“ • „Wie bist du von den Geräten wieder herunter gekommen? • „...?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.	Stationskarten	
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau Ritual „1, 2, 3, 4“		

4.3 Beispiele für Unterrichtsvorhaben in den Klassen 3 und 4



Klasse 3/4
1. Schwerpunkt: Den Körper im Gleichgewicht halten

Kompetenzerwartung am Ende der Klasse 4:
Die Schülerinnen und Schüler bewältigen Balancieraufgaben mit komplexen Anforderungen.

Thema: Gemeinsam schaffen wir das!
1. Stunde: Wir überqueren Brücken langsam und schnell
2. Stunde: Wir überwinden Hindernisse alleine oder mit Hilfe eines Partners

▸ Klasse 3/4, 1. Schwerpunkt

1. Stunde: Wir überqueren Brücken langsam und schnell

Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Spiel „Partner hilf!“	Parteibänder	Wenn das Spiel bereits bekannt ist, kann es schon begonnen werden, sobald die ersten Kinder in die Halle kommen. Ist die Klasse vollständig, wird noch ein paar Minuten gespielt, bevor der Hauptteil beginnt.
Hauptteil: Bänke werden im Zickzack ohne Lücke aufgebaut und die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. **Lernaufgabe:** **„Findet Möglichkeiten, ans andere Ende der Bänke zu gelangen, ohne den Boden zu berühren!“** **Praxis:** Brückentreffen: Jede Gruppe startet gleichzeitig an jeweils einem Ende der Bänke und balanciert bis ans andere Ende. Begegnen die Gruppen einander, müssen sie so aneinander vorbei gelangen, dass niemand den Boden berührt. Passiert es doch, muss derjenige wieder von vorn beginnen. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Welche Möglichkeiten habt ihr gefunden, um aneinander vorbei zu balancieren?“ • „Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten?“ • „Wie habt ihr sie gelöst?“ • „…?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.	Bänke, Karten zur Gruppeneinteilung	Die Aufgabe wird noch schwieriger, wenn die Bänke umgedreht aufgebaut werden.
Schluss: Spiel „Brückenwächter“ Abbau	Bänke, Softbälle	Es bietet sich ein bewegungsintensives Abschlussspiel an.

▸ Klasse 3/4, 1. Schwerpunkt

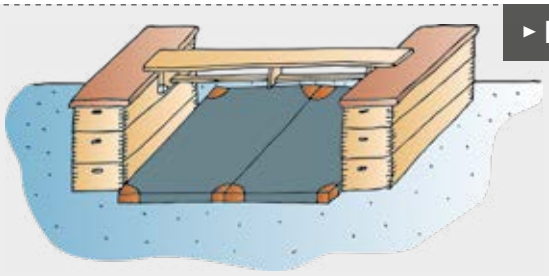
2. Stunde: Wir überwinden Hindernisse alleine oder mit Hilfe eines Partners

Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Geräteaufbau	s. Stationskarten	
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Finde heraus, wie du alleine oder mit einem Partner über die Stationen balancieren kannst!“** **Praxis:** Stationsbetrieb: An jeder Station liegen eine Stationskarte und ein Stift. Die Kinder sollen ihre Erfahrungen darauf notieren. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Welche Stationen konntet ihr alleine überwinden?“ • „Bei welchen Stationen brauchtet ihr Hilfe?“ • „Welche Hilfen eignen sich gut?“ • „Habt ihr Ideen, wie man Stationen schwieriger machen könnte?“ • „…?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.	Stationskarten, Stift	Wenn die Gruppe noch wenige Vorerfahrungen beim Helfen hat, sollten die Schülerinnen und Schüler mit ihren Wunschpartnern zusammenarbeiten. Differenzierungsangebot: Tennisring, Stab, Seil als Hilfen
Schluss: Fangenspiel „Fisch in der Dose“ Abbau		1 kleiner Kasten Es bietet sich ein bewegungsintensives Abschlussspiel an.

▸ Kannkarte

Station 1

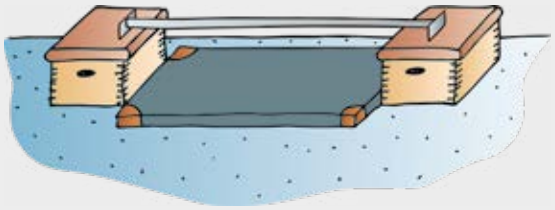


Material: 2 große Kästen, 1 Bank, Matten

Wie konnte ich diese Station überwinden?

▸ Kannkarte

Station 2

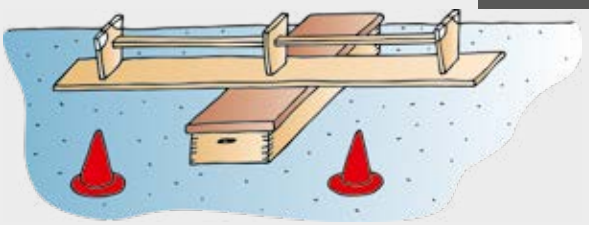


Material: 2 kleine Kästen, 1 Reckstange, Turnmatten

Wie konnte ich diese Station überwinden?

▸ Kannkarte

Station 3

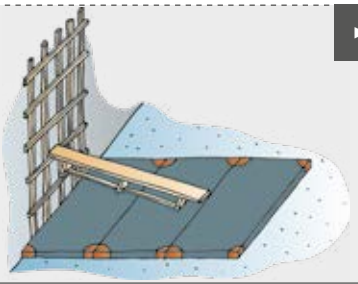


Material: 1 Kastenoberteil, 1 Bank, 2 Hütchen

Wie konnte ich diese Station überwinden?

▸ Kannkarte

Station 4



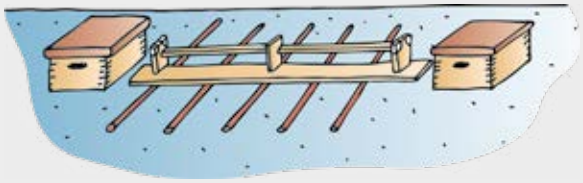
Material: 1 Gitterleiter, 1 Bank, Matten

Wie konnte ich diese Station überwinden?

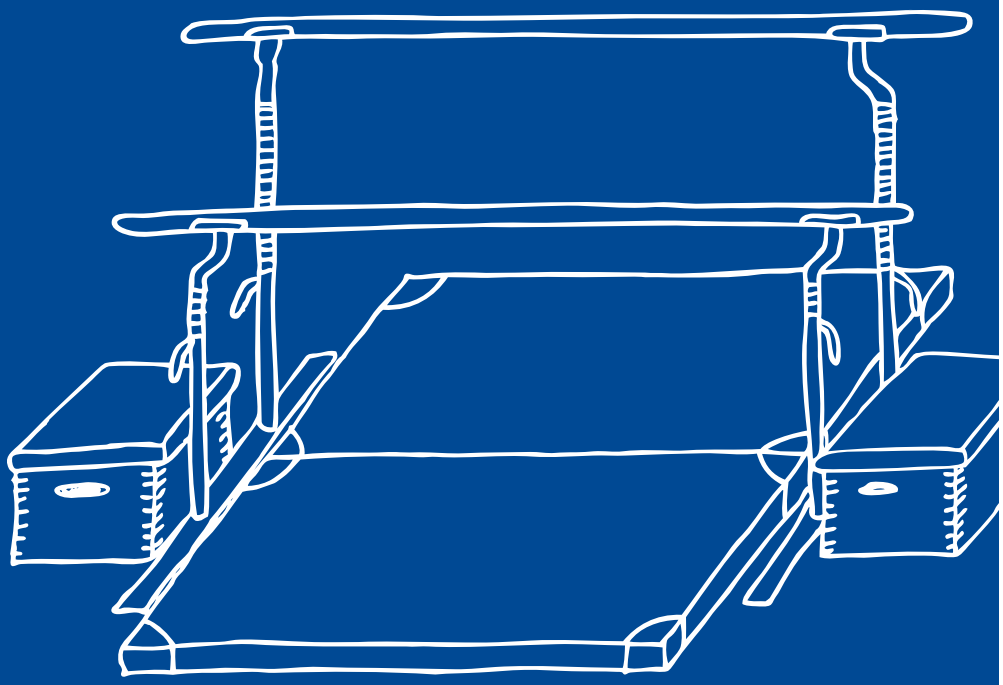
▸ Kannkarte

Station 5

Material: 1 Bank, 2 kleine Kästen, Stäbe



Wie konnte ich diese Station überwinden?



Klasse 3/4
2. Schwerpunkt: Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben

Kompetenzerwartung am Ende der Klasse 4:
Die Schülerinnen und Schüler bewältigen ungewohnte räumliche und gerätspezifische Bewegungsanforderungen im Drehen, Fliegen und Rollen.

Thema: Drehen und Rollen an Geräten
1. Stunde: Drehen und Rollen in einer Gerätelandschaft
2. Stunde: Entwickeln von Stationen zum Drehen und Rollen

▸ Klasse 3/4, 2. Schwerpunkt

1. Stunde: Drehen und Rollen in einer Gerätelandschaft

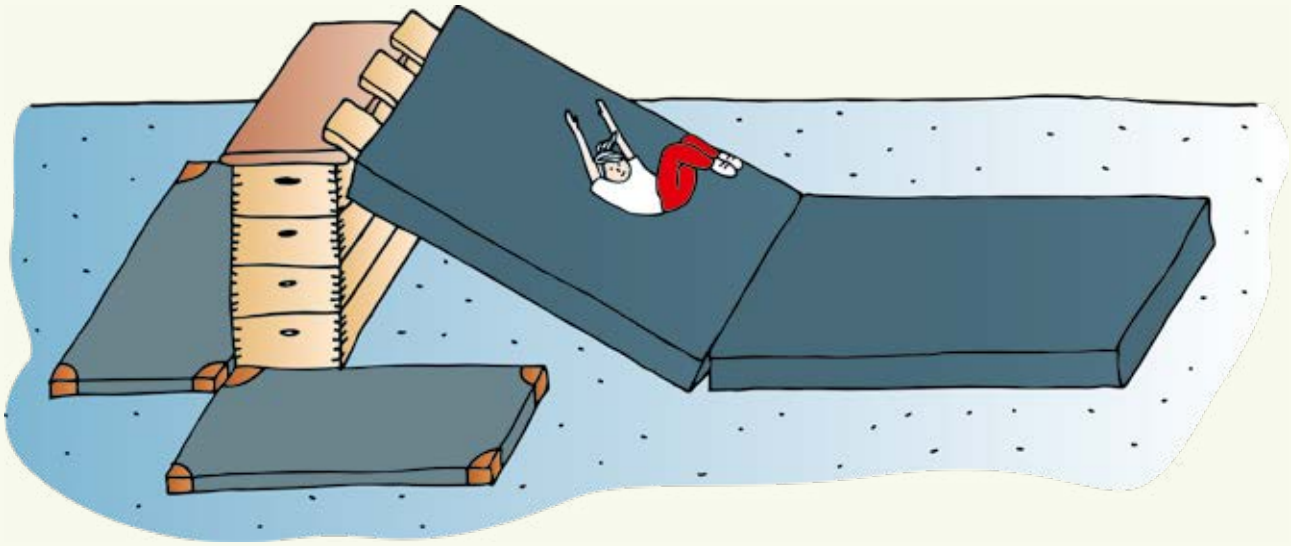
Pädagogische Perspektiven:
Etwas wagen und verantworten (C), Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Offener Anfang		
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Findet an den Stationen unterschiedliche Möglichkeiten zum Drehen und Rollen!“** **Praxis:** Die Kinder bauen in Kleingruppen mit Hilfe ihrer Gerätekarte ihren Teil der Gerätelandschaft auf. Anschließend zeigen die Kinder eine Idee des Drehens und Rollens an den jeweiligen Aufbauten, weitere Ideen sollen im Verlauf der Stunde gefunden werden. **Erste Erprobung:** Die Kinder beginnen in der Kleingruppe an einer Station, probieren Dreh- und Rollbewegungen aus, geben sich gegenseitig Tipps und unterstützen sich. Sitzkreis: Besprechen der ersten Erfahrungen beim Erproben der Gerätelandschaft. Die Kinder demonstrieren gefundene Bewegungsmöglichkeiten. **Zweite Erprobung:** Die anderen Kinder greifen die Bewegungsvorschläge auf und durchlaufen noch einmal die Gerätelandschaft. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Konntet ihr gut in der Kleingruppe zusammenarbeiten?“ • „Was ist dir beim Rollen aufgefallen?“ • „Bei welchen Geräteaufbauten musstest du dich überwinden, um sie auszuprobieren?“ • „Gab es Aufbauten, die du nicht alleine bewältigen konntest?“ Wenn ja: „Wie hast du dir Unterstützung geholt?“ • „…?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.	Gerätekarten, von den folgenden 7 Stationsvorschlägen sollten nur 4-5 Stationen aufgebaut werden. Entscheidend für die Auswahl sind das vorhandene Material und natürlich die Kompetenzen der Kinder.	Eine Bewegungsstation bietet die Möglichkeit, sich vom Rollen und Drehen zu erholen. Lehrkraft überprüft anschließend die Aufbauten. Sicherheitshinweise an den jeweiligen Stationen geben.
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau Entspannung: Massage „Harry Potter“		

Matten

▸ Stationskarte

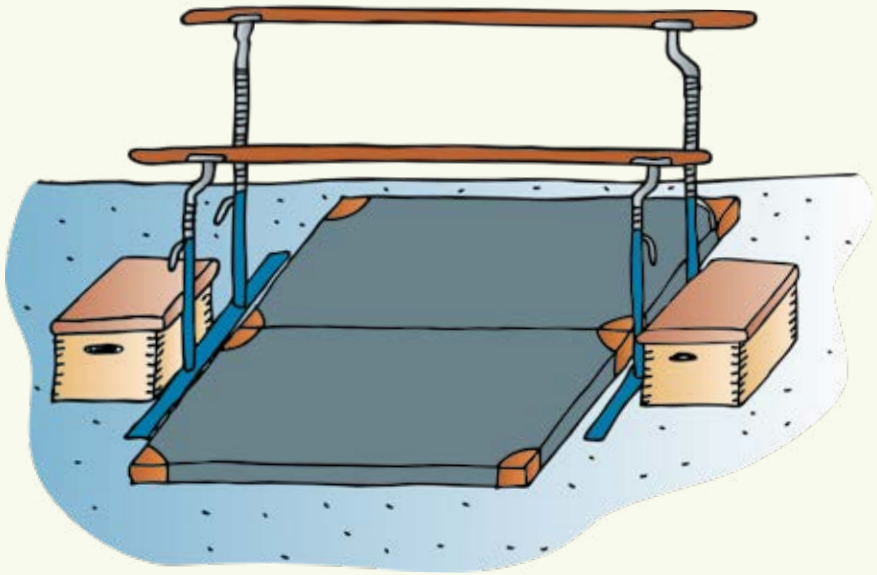
Material: 1 großer Kasten, 3 Bänke, 2 Weichbodenmatten, kleine Matten



Barren

▸ Stationskarte

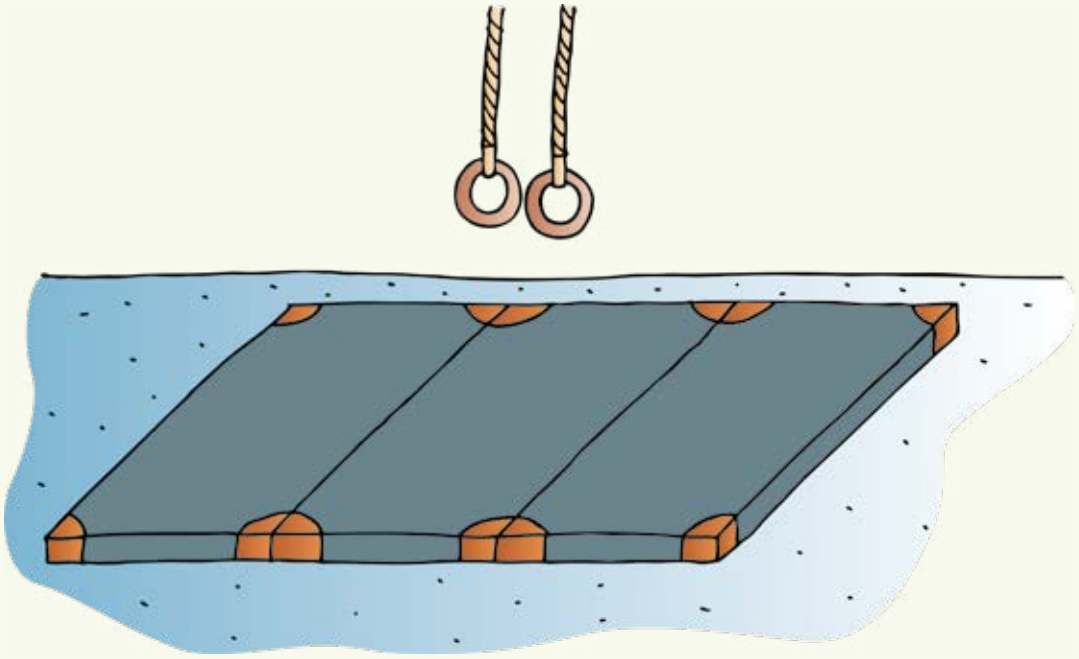
Material: Stufenbarren oder Barren mit einem Holm (alternativ Reckstange), 2 kleine Turnmatten



Ringe

▸ Stationskarte

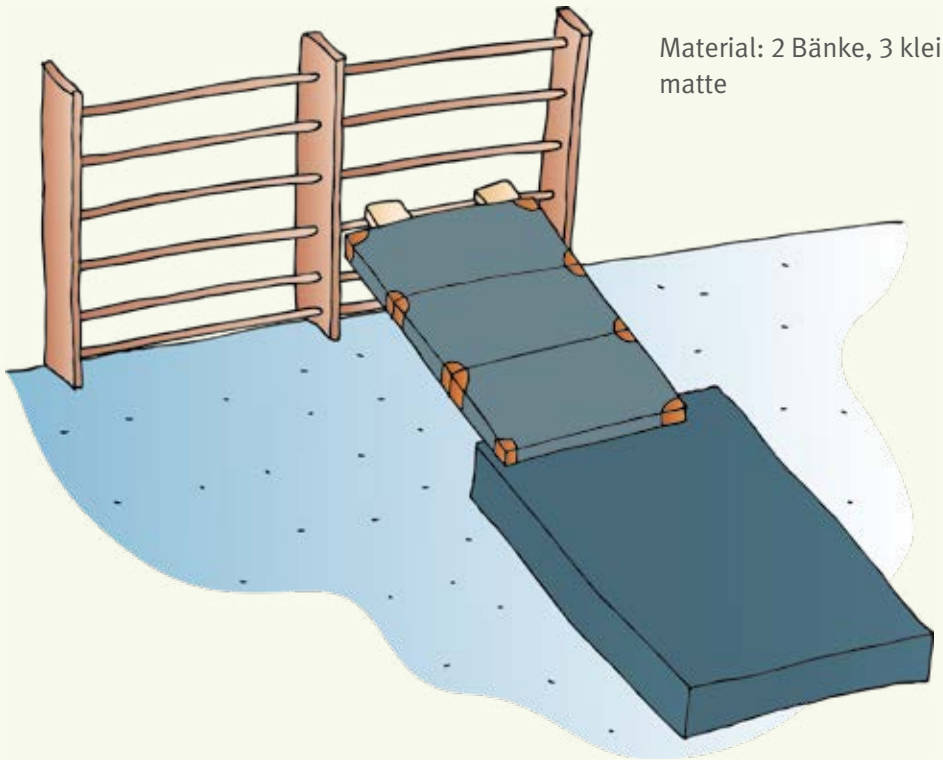
Material: Ringe, 3 kleine Matten



Sprossenwand

▸ Stationskarte

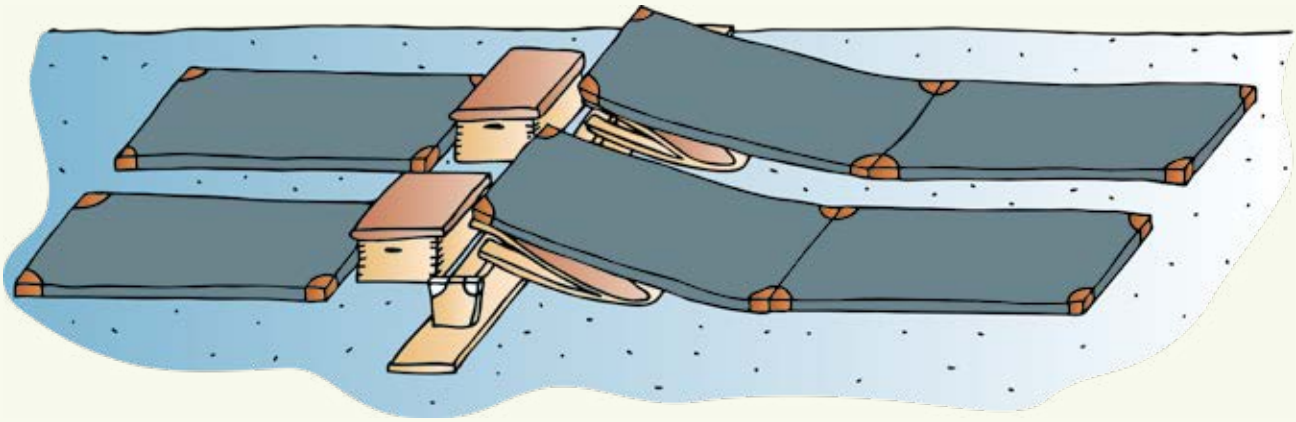
Material: 2 Bänke, 3 kleine Matten, 1 Weichbodenmatte



Sprungbretter

▸ Stationskarte

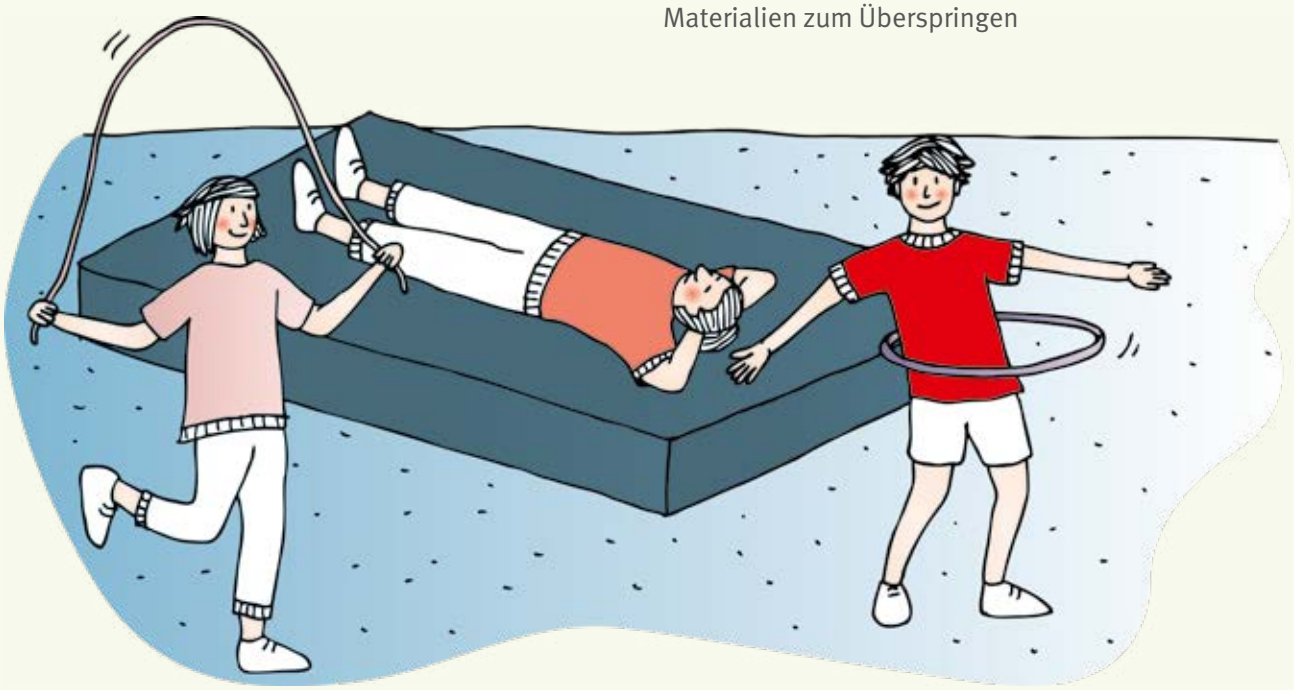
Material: 6 kleine Matten, 2 kleine Kästen, 1 Bank, 2 Sprungbretter



Erholungsstation

▸ Stationskarte

Material: 1 kleine Matte, Seilchen, Hüpfkästchen, Materialien zum Überspringen



Varussell

▸ Stationskarte

Material: 1 Varussell/Rollbrett/1 Teufelsrad/Kleinmaterialien

▸ Klasse 3/4, 2. Schwerpunkt

2. Stunde: Entwickeln von Stationen zum Drehen und Rollen

Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
Etwas wagen und verantworten (C)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Spiel „Farben fangen“	Markierungsbänder in vier Farben, Stoppuhr, Papier, Stift	
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Heute werden wir verschiedene Möglichkeiten des Drehens und Rollens in einer Gerätelandschaft ausprobieren. Entscheidet euch, welche Geräteaufbauten ihr benutzen wollt und wie ihr euch daran bewegen möchtet. Helft euch dabei gegenseitig!“** **Praxis:** **Erste Erprobung:** Die Kinder entwickeln in ihrer Kleingruppe eine Bewegungsstation zum Drehen und/oder Rollen und zeichnen sie auf. Anschließend erproben sie ihre Station und entwickeln verschiedene Bewegungsmöglichkeiten, die sie auf ihrer Auftragskarte verschriftlichen. **Besprechen und Erprobung der anderen Stationen:** Vertreter der einzelnen Stationsgruppen stellen ihre Stationen vor und weisen ggfs. auf Besonderheiten hin oder geben Sicherheitshinweise. Nun gehen die Gruppen im Uhrzeigersinn weiter und probieren die anderen Stationen aus. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Gab es Schwierigkeiten bei der Entwicklung der Stationen?“ Wenn ja: „Welche?“ „Wie habt ihr sie gelöst?“ • „Konntest du an jeder Station drehen und/oder rollen?“ Wenn nein: „Warum nicht?“ • „…?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.	Stifte, Auftragskarten	Sicherheitscheck nach Aufbau der Stationen durch die Lehrkraft.
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau		

▸ Aufgabenkarte

Medizinbälle

Arbeitsauftrag:
Überlegt euch in der Gruppe eine Station, an der ihr mit Hilfe von Medizinbällen drehen und rollen könnt! Ihr dürft auch weitere Kleingeräte dafür benutzen.

Material:	
Zeichnung:	
Bewegungsvorschläge:	

▸ Aufgabenkarte

Taue

Arbeitsauftrag:
Überlegt euch in der Gruppe eine Station, an der ihr mit Hilfe von Medizinbällen drehen und rollen könnt! Ihr dürft auch weitere Kleingeräte dafür benutzen.

Material:	
Zeichnung:	
Bewegungsvorschläge:	

▸ Aufgabenkarte

Matten

Arbeitsauftrag:
Überlegt euch in der Gruppe eine Station, an der ihr mit Hilfe von Medizinbällen drehen und rollen könnt! Ihr dürft auch weitere Kleingeräte dafür benutzen.

Material:	
Zeichnung:	
Bewegungsvorschläge:	

▸ Aufgabenkarte

Bank

Arbeitsauftrag:
Überlegt euch in der Gruppe eine Station, an der ihr mit Hilfe von Medizinbällen drehen und rollen könnt! Ihr dürft auch weitere Kleingeräte dafür benutzen.

Material:	
Zeichnung:	
Bewegungsvorschläge:	

▸ Aufgabenkarte

Sprungbrett(er)

Arbeitsauftrag:
Überlegt euch in der Gruppe eine Station, an der ihr mit Hilfe von Medizinbällen drehen und rollen könnt! Ihr dürft auch weitere Kleingeräte dafür benutzen.

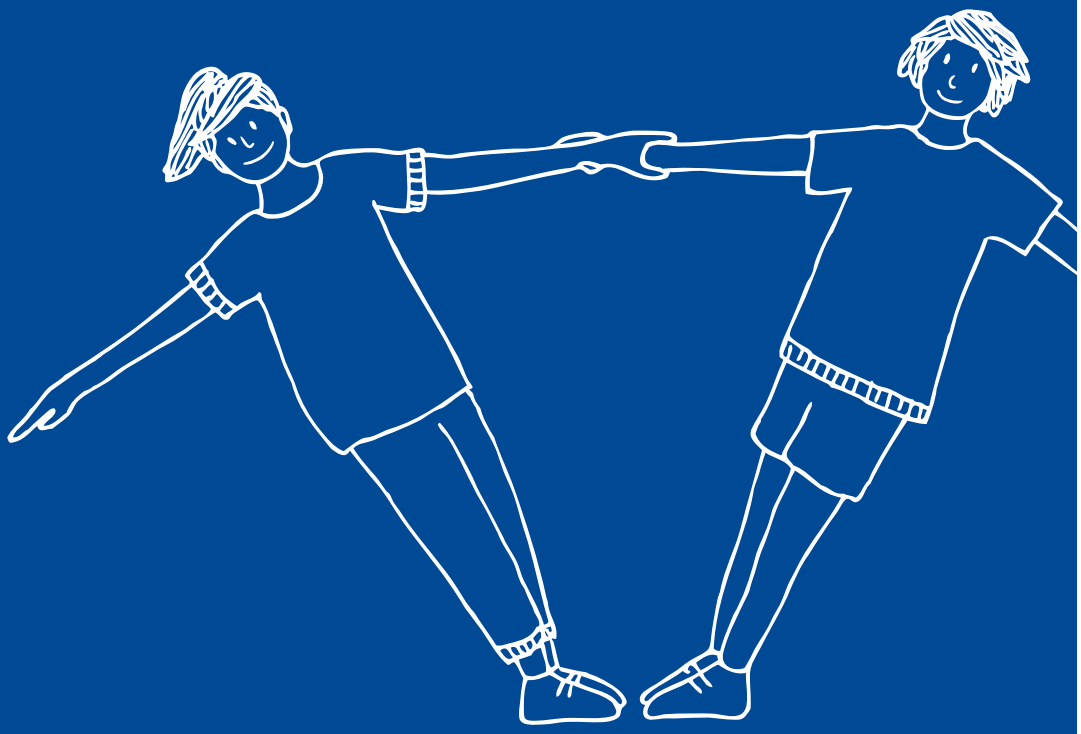
Material:	
Zeichnung:	
Bewegungsvorschläge:	

▸ Aufgabenkarte

Sprossenwand

Arbeitsauftrag:
Überlegt euch in der Gruppe eine Station, an der ihr mit Hilfe von Medizinbällen drehen und rollen könnt! Ihr dürft auch weitere Kleingeräte dafür benutzen.

Material:	
Zeichnung:	
Bewegungsvorschläge:	



Klasse 3/4

3. Schwerpunkt: Körperspannung und Kraft in ihrer Bedeutung für das Gelingen turnerischer Anforderungen erleben und aufbauen

Kompetenzerwartung am Ende der Klasse 4:
Die Schülerinnen und Schüler nutzen Körperspannung und Kraft zielgerichtet für das Erlernen turnerischer Bewegungen und das Bewältigen turnerischer Bewegungsanforderungen.

1. Stunde: Zusammen sind wir stark!
2. Stunde: Spannende Stationen

▸ Klasse 3/4, 3. Schwerpunkt

1. Stunde: Zusammen sind wir stark!

Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Die Kinder laufen kreuz und quer zur Musik durch die Halle. Bei Musikstopp ruft die Lehrkraft einen der Begriffe „Vase, Fächer, Stuhl oder V“ oder zeigt Bilder dazu (siehe Bildkarten). Die Kinder finden sich dann schnell zu zweit zusammen und führen die vorgegebene Körperspannungsübung mit ihrem Partner durch.	CD-Spieler, CD, Bilder der Körperspannungsübungen	Die Übungen vor Spielbeginn erklären und vormachen lassen.
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Auf was müsst ihr achten, damit die Übungen in der Kleingruppe funktionieren?“** **Praxis:** Die Kinder werden durch das Zufallsprinzip in Kleingruppen eingeteilt und bearbeiten die Aufgabenkarte. • Kreisbalance • Förderband • Transport • Pendel **Präsentation:** Jede Gruppe stellt eine Aufgabe vor, die sie ihrer Meinung nach besonders gut eingeübt hat. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Was habt ihr getan, damit die Übungen besonders gut funktionierten?“ • „Was war das Wichtigste dabei?“ • „Waren alle Aufgaben zu lösen?“ • „Was war besonders leicht/schwierig? – Warum war das so?“ • „…?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.	Karten zur Gruppeneinteilung, Aufgabenkarten, Stifte	Die Zeit, an der die Kinder an einer Aufgabe arbeiten, sollte jede Kleingruppe frei wählen. Es spielt keine Rolle, wenn nicht alle Aufgaben eingeübt wurden. Die Fallstrecke beim Pendel ist zunächst gering und kann nach Vermögen erweitert werden.
Schluss: Spiel „Chinesische Mauer“		Absprachen treffen über den Bereich, der neben dem Volleyballfeld liegt.

Das „V“

▸ Bildkarte

Fächer

▸ Bildkarte

Vase

▸ Bildkarte

Stuhl

▸ Bildkarte

Aufgaben:

1. Führt die Übungen in der Kleingruppe durch!
2. Nehmt euch Zeit! Ihr müsst nicht alle Übungen schaffen.
3. Einigt euch auf eine Übung, die ihr am Ende der Stunde euren Mitschülerinnen und Mitschülern vorführen könnt!

Kreisbalance

▸ Aufgabenkarte

1. Alle stehen im Kreis, fassen sich an den Händen und zählen „1“ , „2“ , „1“ , „2“ … ab.
2. Ein Kind gibt das Kommando:
   „1“ lehnt sich langsam nach hinten und „2“ lehnt sich nach vorne.
3. Auf ein erneutes Kommando geht es wieder in die Ausgangsposition.
4. Die Aufgabe wechselt.
5. Variation: „1“ schaut nach innen, „2“ nach außen.

Förderband

▸ Aufgabenkarte

1. Alle Kinder – außer einem – liegen eng nebeneinander auf dem Boden.
2. Ein Kind legt sich der Länge nach auf diese Gruppe.
3. Dreht euch gemeinsam und transportiert dadurch das Kind.
4. Die Aufgabe wechselt.

Transport

▸ Aufgabenkarte

1. Ein Kind liegt angespannt auf dem Boden.
2. Die anderen Kinder stehen seitlich von ihm, heben den Körper an, transportieren ihn ein Stück und legen ihn ab.
3. Die Aufgabe wechselt.

Pendel

▸ Aufgabenkarte

1. Alle Kinder – außer einem – bilden im Stand einen engen Kreis.
2. Ein Kind steht in der Mitte, schließt die Augen und lässt sich steif wie ein Brett fallen.
3. Die in dieser Richtung stehenden Kinder fangen es auf und schieben es in eine andere Richtung. Dabei halten die Kinder die Hände dicht an den Schultern des „Pendels“, damit es auch sicher aufgefangen werden kann.
4. Die Aufgabe wechselt.

Diese Übung hat besonders gut funktioniert:

Grund:

▸ Klasse 3/4, 3. Schwerpunkt

2. Stunde: Es wird spannend!

Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Gemeinsamer Aufbau der Stationen **Eröffnung:** Zur Musik laufen, hüpfen oder gehen, ohne die Stationen zu berühren. Bei Musikstopp schnell Aufgaben erfüllen. Beispiele: „Alle stehen auf einer Bank!“ „Alle liegen auf dem Bauch auf einer Linie!“ „Alle halten zwei Füße an die Wand!“ „Alle halten ein Ohr an einen kleinen Kasten!“ „Alle suchen sich einen Partner!“	Material s. Stationskarten CD-Spieler, CD	Vorschläge der Kinder aufgreifen.
Hauptteil: **Lernaufgabe: „Findet heraus, welche Körperteile ihr an den einzelnen Stationen anspannen müsst!“** **Praxis:** Die Kinder gehen gemeinsam mit ihrem Partner (s. Eröffnungsspiel) zu den verschiedenen Stationen und üben dort. • Brett • Wand • Schubkarre • Bank • Medizinball **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Welche Körperteile musstet ihr besonders anspannen?“ • „Konntet ihr alle Aufgaben lösen? • „Was war besonders leicht/schwierig?“ • „...?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.		Die Wechselzeit kann frei wählbar sein oder von der Lehrkraft vorgegeben werden. Bei freier Wählbarkeit sollten die Stationen nach Möglichkeit doppelt aufgebaut werden, um Wartezeiten zu vermeiden. Die Partner sollten immer nacheinander die Aufgaben erfüllen.
Schluss: Spiel „Schmetterlingsfangen“		

Brett

▸ Stationskarte

Material: 2 kleine Kästen

Aufgabe:

- Lege dich in Rückenlage wie ein Brett auf 2 kleine Kästen! Dein Partner kriecht unter dieser Brücke durch und steigt dann darüber.
- Versuche es 5x ohne Brückeneinsturz!

Wand

▸ Stationskarte

Material: keins

Aufgabe:

- Stelle dich in ca. 50 cm Entfernung vor eine Wand mit dem Blick zur Wand hin! Die Arme sind angewinkelt in Vorhalte, die Handflächen zeigen zur Wand.
- Lasse dich nach vorne fallen!

Schubkarre

▸ Stationskarte

Material: 2 Pylonen

Aufgabe:
- Halte deinen Partner an den Oberschenkeln in Schubkarrenposition!
- Geht mit dieser Schubkarre um die Pylonen herum!

Bank

▸ Stationskarte

Material: Sprossenwand, Bank, Matten

Aufgabe:
- Ziehe dich in Bauchlage ohne die Hilfe der Füße über die Bank nach oben! Klettere dann die Sprossenwand herunter!

Medizinball

▸ Stationskarte

Material: Medizinball

Aufgabe:

- Lege dich in Bauchlage so auf den Ball, dass die Arme und die Beine gestreckt in der Luft sind!

Aufgaben:

Hinweise für Lehrkräfte

1. Führt die Übungen mit eurem Partner durch!
2. Nehmt euch Zeit, ihr müsst nicht alle Übungen schaffen!
3. Notiert auf diesen Karten, welche Körperteile ihr an den unterschiedlichen Stationen anspannen musstet!

▸ Aufgabenkarte

Brett

Anspannung in diesen Körperteilen:

▸ Aufgabenkarte

Wand

Anspannung in diesen Körperteilen:

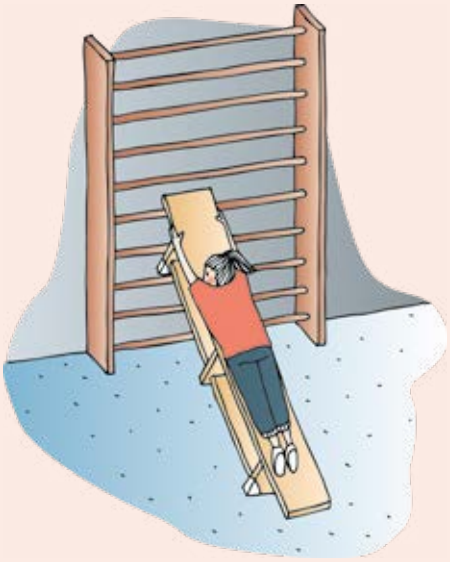
▸ Aufgabenkarte

Schubkarre

Anspannung in diesen Körperteilen:

▸ Aufgabenkarte

Bank

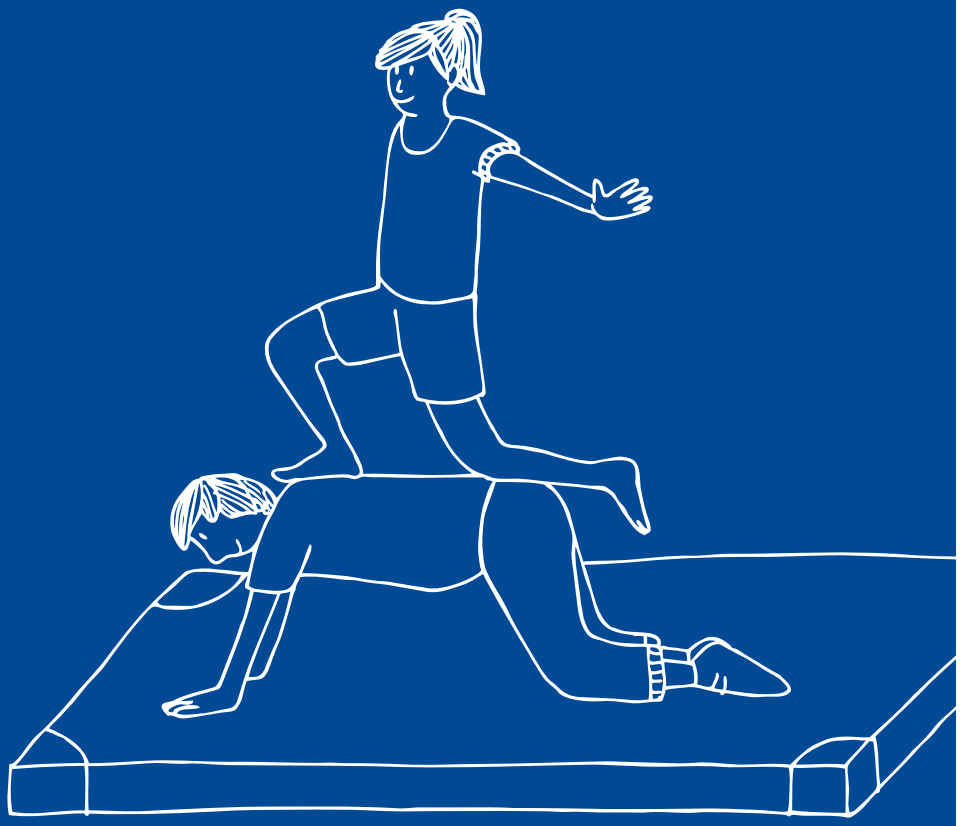


Anspannung in diesen Körperteilen:

▸ Aufgabenkarte

Medizinball

Anspannung in diesen Körperteilen:



Klasse 3/4
4. Schwerpunkt: Kunststücke erfinden und bewältigen, sich etwas trauen

Kompetenzerwartung am Ende der Klasse 4:
Die Schülerinnen und Schüler bewältigen und variieren selbst gefundene und vorgegebene Bewegungskunststücke, verbessern die Bewegungsqualität durch Üben und zeigen beim Präsentieren Selbstvertrauen.

Thema: Akrobatik
1. Stunde: „Bankakrobatik“ – Verschiedene akrobatische Figuren mit der Bank als Grundposition
2. Stunde: „Im Vertrauen aufeinander bauen“ – Erproben weiterer akrobatischer Figuren
3. Stunde: „Vorhang auf für Akrobatik“ – Präsentation der Akrobatiknummern

▸ Klasse 3/4, 4. Schwerpunkt

1. Stunde: „Bankakrobatik“ – Verschiedene akrobatische Figuren mit der Bank als Grundposition

Pädagogische Perspektiven:
Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
Etwas wagen und verantworten (C)
Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen (E)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Spiel „Frittenspiel“		
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Wir turnen akrobatische Figuren. Erprobt in der Kleingruppe die verschiedenen Bankfiguren und erfindet eine Bankpyramide, an der alle Kinder beteiligt sind!“** **Praxis:** Alle Kinder sitzen im Kreis. „Heute wollen wir akrobatische Figuren turnen. Die erste Position, die wir lernen, ist die ‚Bank‘. Ich werde sie euch demonstrieren und zeige, was dabei unbedingt zu beachten ist. Ihr bekommt anschließend ein Aufgabenblatt, das ihr in der Kleingruppe lösen sollt.“ Die Kinder nehmen zum Üben die Bankposition ein. Die Lehrkraft überprüft bei allen: Ist der Rücken gerade, ist die Schulter über den flachen Händen, der Po über den Knien, sind Knie hüftbreit auseinander, zeigen die Fingerspitzen nach vorne? Danach gehen die Kinder in Gruppen zusammen, entnehmen dem Arbeitsblatt den Bewegungsauftrag und erproben die verschiedenen akrobatischen Figuren. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Habt ihr die „Akrobatik-Absprachen“ eingehalten?“ • „Konntet ihr gut in der Gruppe zusammen arbeiten?“ • „Welche Bankfiguren waren einfach zu turnen?“ • „Welche Bankfigur hat euch besonders herausgefordert und warum?“ • „Zeigt die Figur, die ihr erarbeitet habt.“ • „…?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben: „In der nächsten Stunde lernt ihr weitere akrobatische Figuren.“	mehrere Matteninseln in der Halle verteilt, Aufgabenblatt	Lernvoraussetzungen für diese Unterrichtseinheit: vorausgegangene Einheiten zu Körperkontakts- und Vertrauensspielen sowie zum Aufbau von Körperspannung Bei der Akrobatik wird mit Stoppersocken, barfuß oder Turnschläppchen geturnt. Keine Turnschuhe, kein Schmuck! T-Shirts in die Hose stecken! Wichtige Körperhaltung: • gerader Rücken, kein Hohlkreuz • nur auf Beckenbereich (Po) und Schultergürtel steigen • die Wirbelsäule bleibt immer frei • Arme und Beine stehen im rechten Winkel zum Körper • Hände mit gespreizten Fingern etwa schulterbreit auseinander aufstellen Für Bewegungsvorstellungen: immer mit Abbildungen arbeiten Bei Bankpositionen: kleinen Kasten als Hilfe nehmen/Ersatz zum Üben Im Internet unter www.sportunterricht.de/akro/ „Akrobatik“ kann man sich mit gezeichneten Abbildungen selbst akrobatische Figuren erstellen.
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau		

▸ Aufgabenkarte

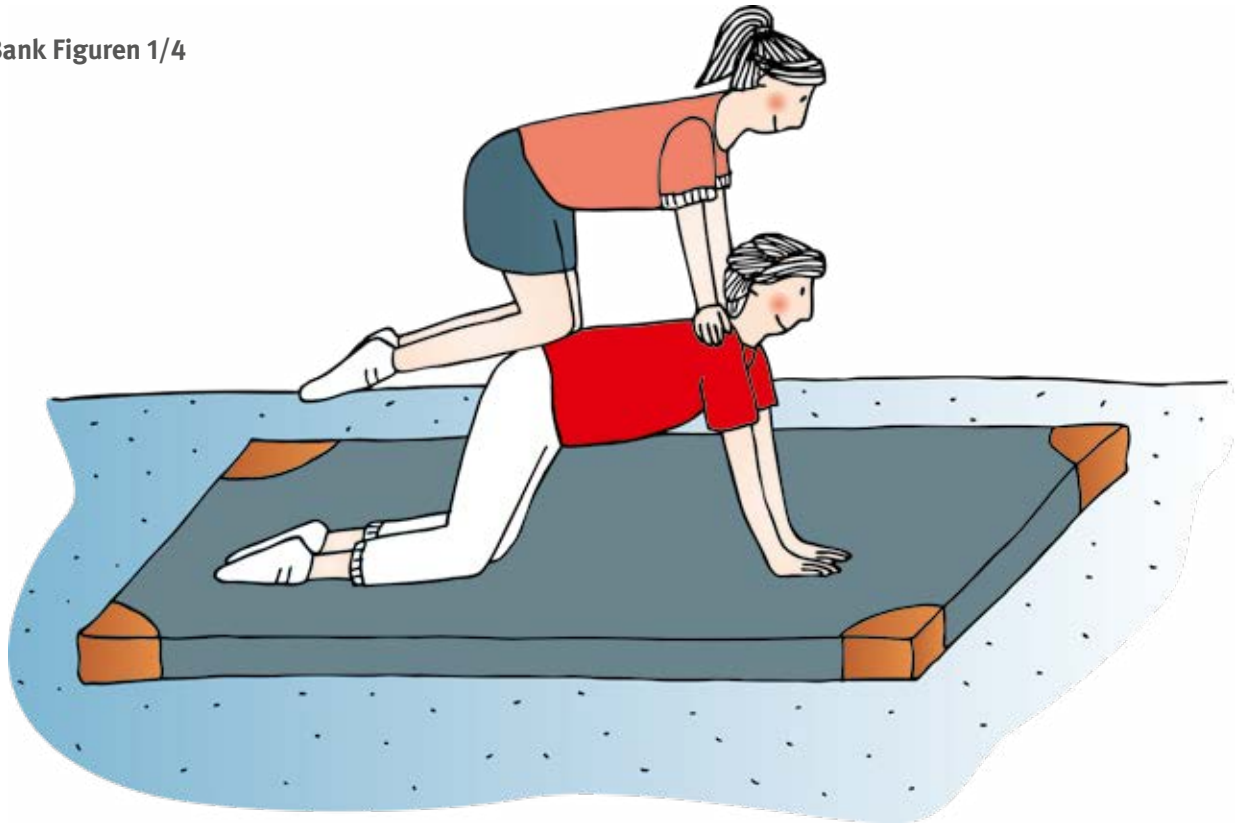
Auftrag für Akrobatik (1)

1. **Probiert in Kleingruppen die verschiedenen Bankpositionen aus!**

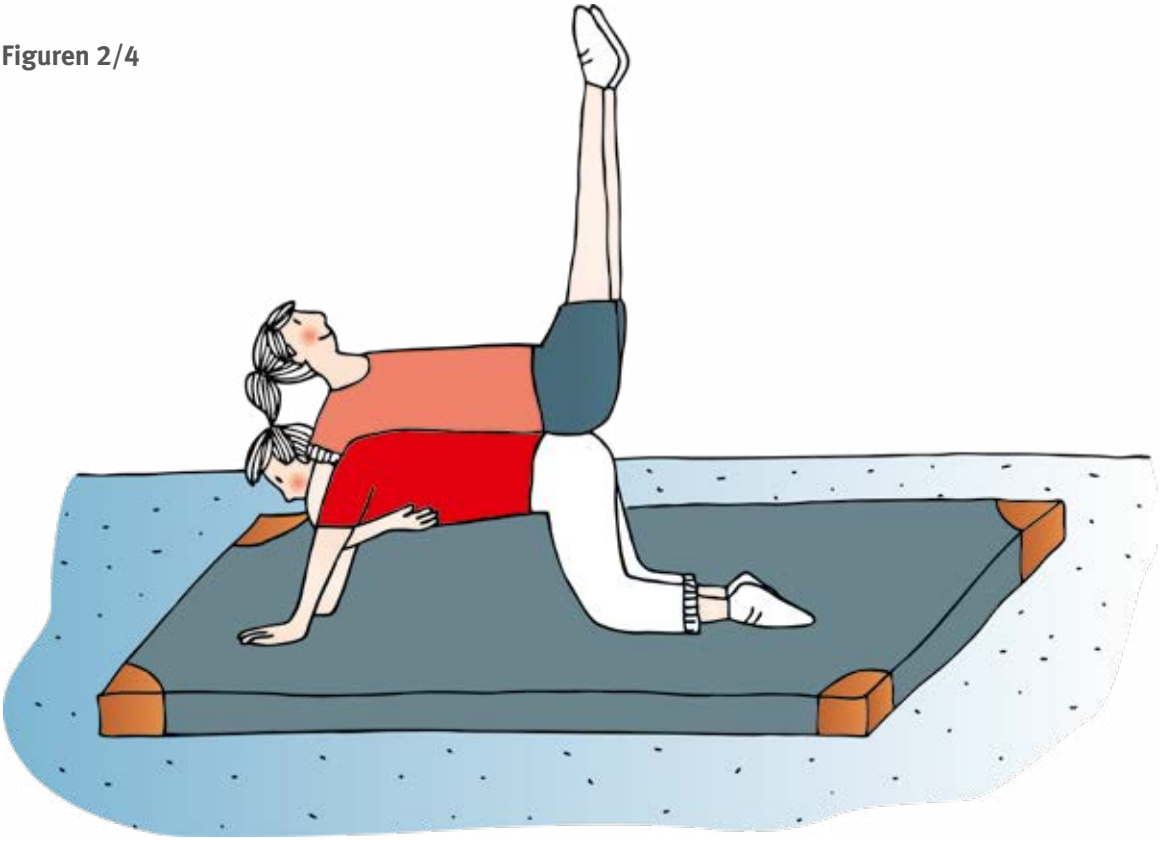
Beachtet:
- Steigt langsam und vorsichtig auf und ab! Springt nicht ab!
- Helft euch gegenseitig!
- Einigt euch, wer die Kommandos gibt!
- Haltet die Figur nicht länger als fünf Sekunden!
- Die Wirbelsäule darf nicht belastet werden!
- Sprecht ein Notsignal ab!

2. **Baut aus dem Grundelement Bank eine Figur, an der alle beteiligt sind!**

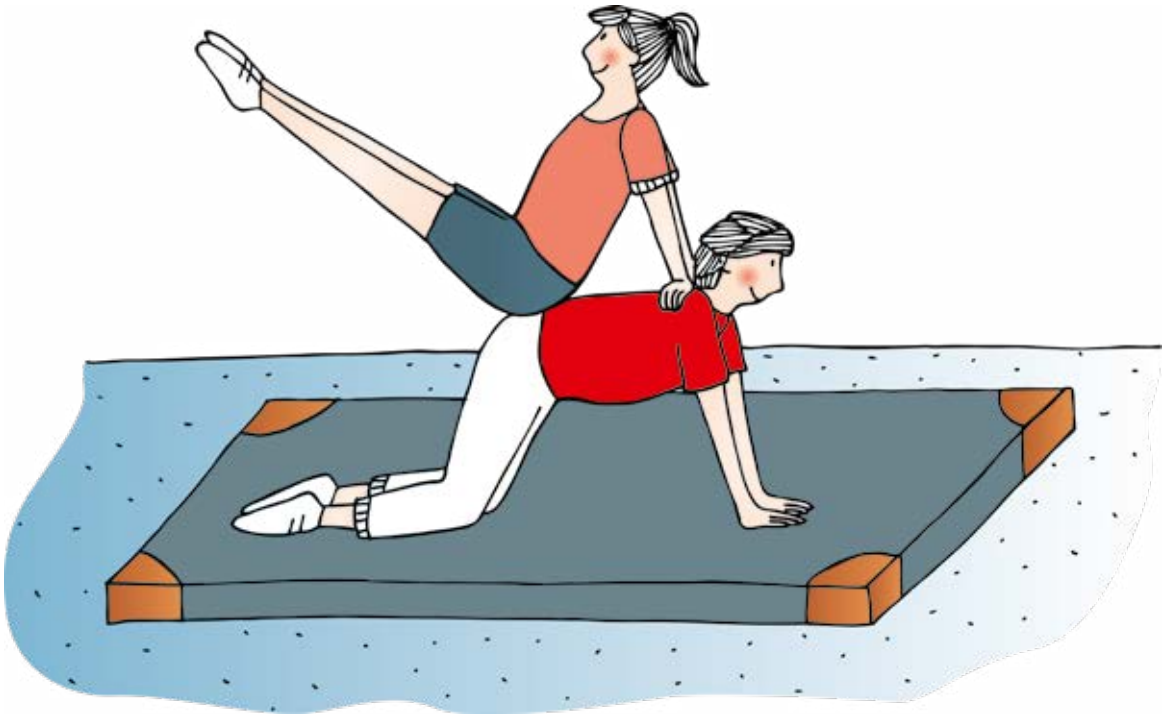
Bank Figuren 1/4



Bank Figuren 2/4



Bank Figuren 3/4



Bank Figuren 4/4

▸ Klasse 3/4, 4. Schwerpunkt

2. Stunde: „Im Vertrauen aufeinander bauen“ – Erproben weiterer akrobatischer Figuren

Pädagogische Perspektiven:
Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
Etwas wagen und verantworten (C)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Spiel „Atomspiel mit Fantasiefiguren“		
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Erprobt mit Hilfe des Aufgabenblattes in der Kleingruppe neue akrobatische Figuren!“** **Praxis:** Drei Kinder demonstrieren nach Anweisung der Lehrkraft die Kniebrücke: Zwei Kinder knien im 90 Grad-Winkel nebeneinander, dabei werden die mittleren Füße senkrecht unter dem Knie aufgesetzt. Das aufsteigende Kind tritt vorsichtig auf die beiden aneinander stehenden Knie, nahe der Leiste. Gleichzeitig stützt es sich an den beiden naheliegenden Schultern ab. Die beiden knienden Kinder stabilisieren den Rumpf. In Kleingruppen erproben die Kinder zunächst die Kniebrücke, danach weitere Figuren. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Konntet ihr die vorgegebenen Figuren turnen oder gab es Schwierigkeiten bei bestimmten Figuren?“ • „Wie habt ihr euch dann geholfen?“ • „Welche Figur war für euch eine echte Herausforderung?“ „Warum?“ • „…?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben: „In der nächsten Stunde werdet ihr eine kleine Akrobatikkür einüben, die anschließend präsentiert wird.“	mehrere Matteninseln in der Halle verteilt, Aufgabenblatt	Aufbau und Hinweise zur Akrobatik wie in der vorhergehenden Stunde
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau, Spiel, Entspannung oder kein Angebot		

▸ Aufgabenkarte

Auftrag für Akrobatik (2)

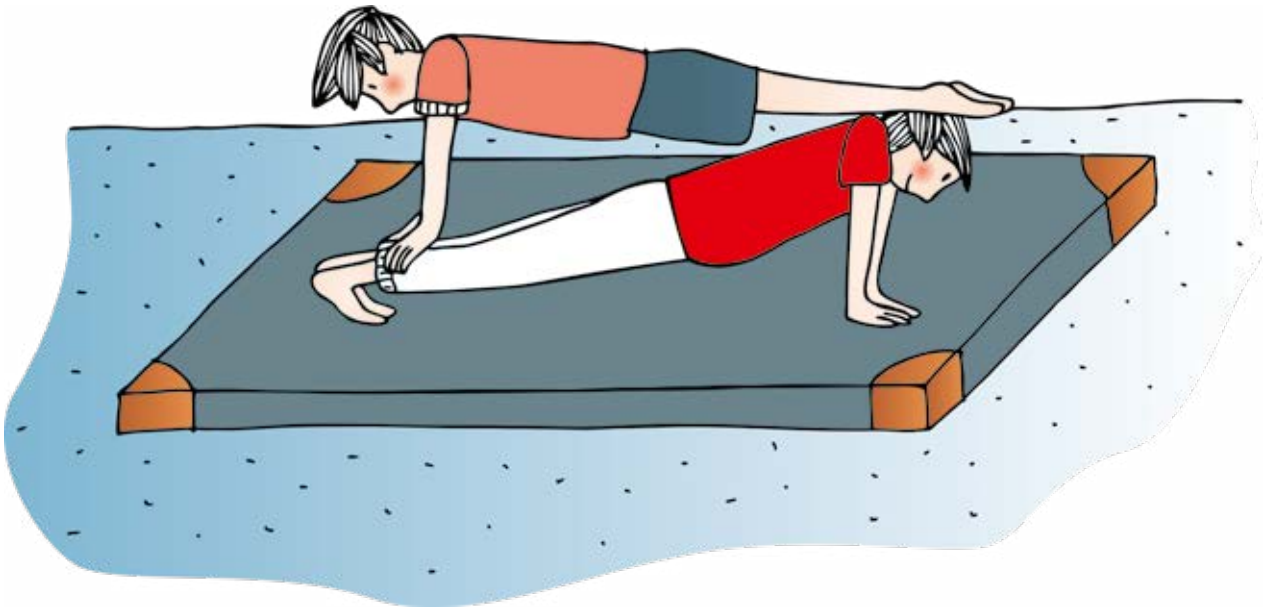
1. **Probiert in Kleingruppen die Kniebrücke aus!**

Beachtet:
- Steigt langsam und vorsichtig auf und ab! Springt nicht ab!
- Helft euch gegenseitig!
- Einigt euch, wer die Kommandos gibt!
- Haltet die Figur nicht länger als fünf Sekunden!
- Die Füße stehen genau unter dem Knie!

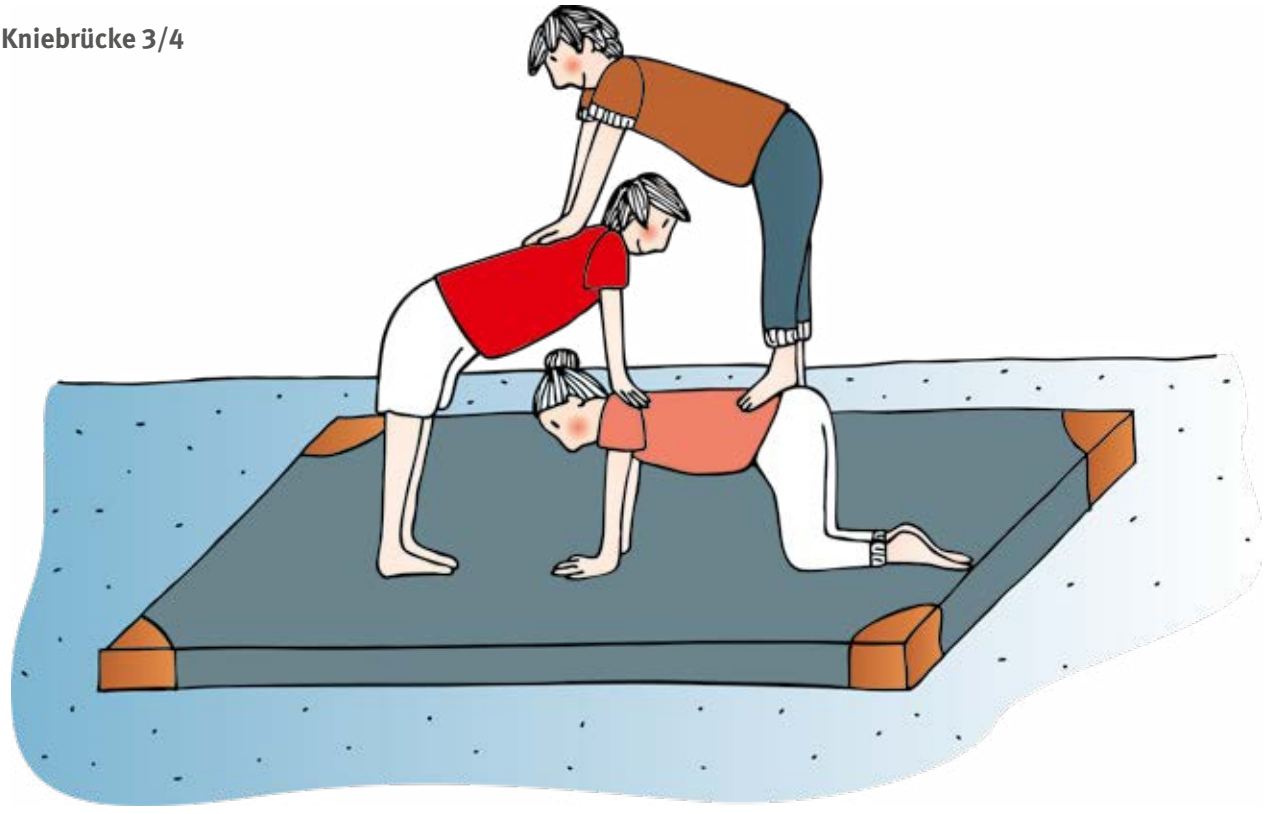
2. **Erprobt die akrobatischen Figuren wie unten dargestellt!**

Kniebrücke 1/4

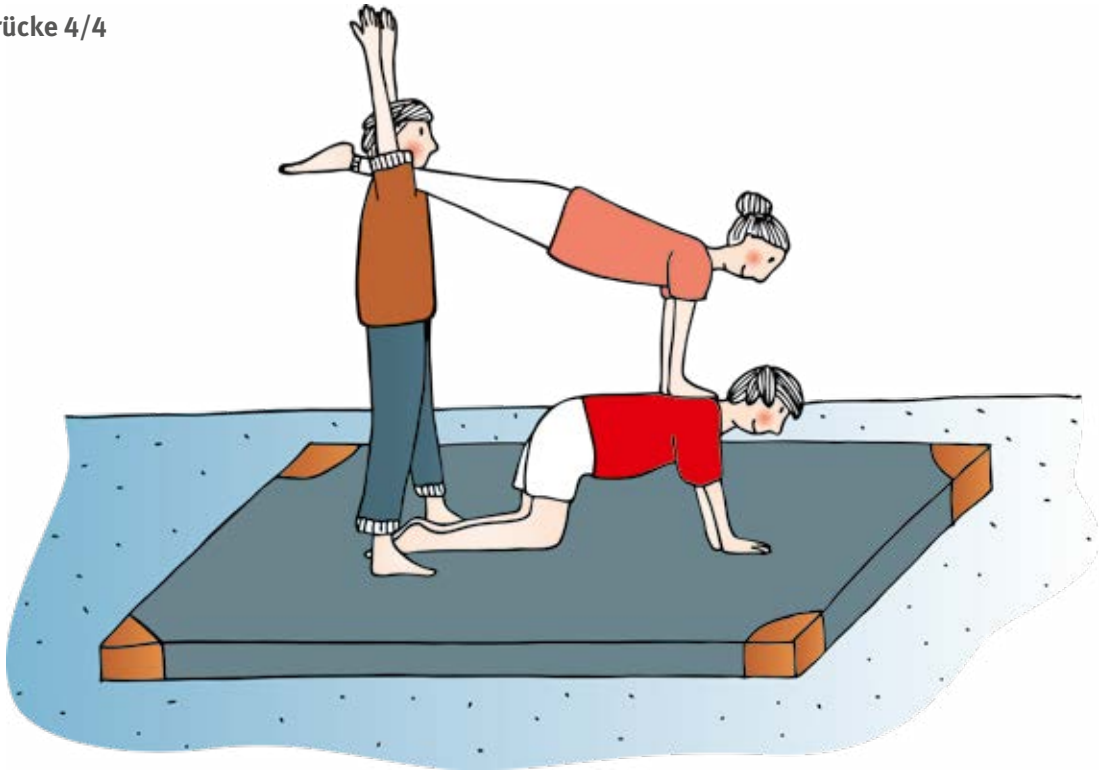
Kniebrücke 2/4



Kniebrücke 3/4



Kniebrücke 4/4



▸ Klasse 3/4, 4. Schwerpunkt

3. Stunde: „Vorhang auf für Akrobatik“ – Präsentation der Akrobatiknummern

Pädagogische Perspektiven:
Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
Etwas wagen und verantworten (C)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Spiel „Letzte-Hilfe-Spiel“		
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Erarbeitet in der Kleingruppe eine Akrobatikvorführung, die präsentiert werden soll! Haltet euch dabei an die Tipps des Aufgabenblattes!“** **Praxis:** Die Gruppen gehen zu ihren Matteninseln und besprechen, welche Figuren sie turnen möchten. Sie beachten die Tipps des Arbeitsblattes und üben für die Präsentation. Nach der Übungsphase führen die einzelnen Gruppen ihre Ergebnisse vor. **Reflexion:** „Wurden die Tipps für eine gute Akrobatik-Präsentation umgesetzt?“	mehrere Matteninseln in der Halle verteilt, Aufgabenblatt	Aufbau und Hinweise zur Akrobatik wie in der vorhergehenden Stunde Während der Vorführung ruhige Musik einspielen. Nach jeder Vorstellung die Gruppen mit Applaus würdigen. Bei großen Klassen sind ggf. zwei Stunden zum Üben und Präsentieren notwendig. Bei den Übungen ist immer auf die Körperspannung der Kinder zu achten, besonders bei den Liegestützfiguren.
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau		

▸ Aufgabenkarte

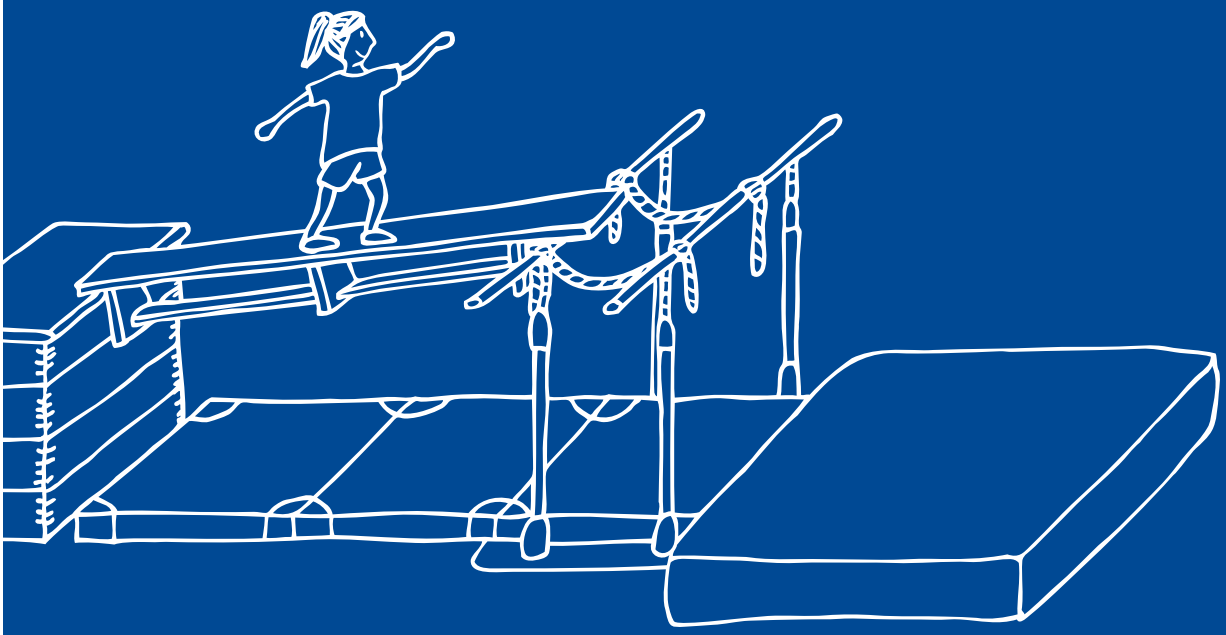
Übt für eine Akrobatik-Nummer

- Gebt eurer Gruppe einen Namen!

_____

- Überlegt, wie ihr am Anfang auf die Matten kommt! Stellt euch dem Publikum mit Namen vor!
- Zeigt drei verschiedene Figuren. Überlegt euch schöne Übergänge von einer zur nächsten Figur!
- Tipp: erst die einfache, zum Schluss die schwere Figur!
- Überlegt: Aus welchem Blickwinkel sieht eure Figur am besten für das Publikum aus?
- Denkt an die Absprachen für das sichere Auf- und Absteigen!
- Plant ein schönes Schlussbild für den Applaus!

Viel Spaß und Erfolg!!!



Klasse 3/4
5. Schwerpunkt: Gerätekombinationen herstellen, bewältigen und variieren

Kompetenzerwartung am Ende der Klasse 4:
Die Schülerinnen und Schüler erstellen für unterschiedliche Bewegungsabsichten angemessene Bewegungslandschaften, kennen und berücksichtigen dabei die notwendigen Sicherheitsaspekte.

1. Stunde: Willkommen im Abenteuerland
2. Stunde: Piraten

▸ Klasse 3/4, 5. Schwerpunkt

1. Stunde: Willkommen im Abenteuerland

Pädagogische Perspektiven:
Etwas wagen und verantworten (C)
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

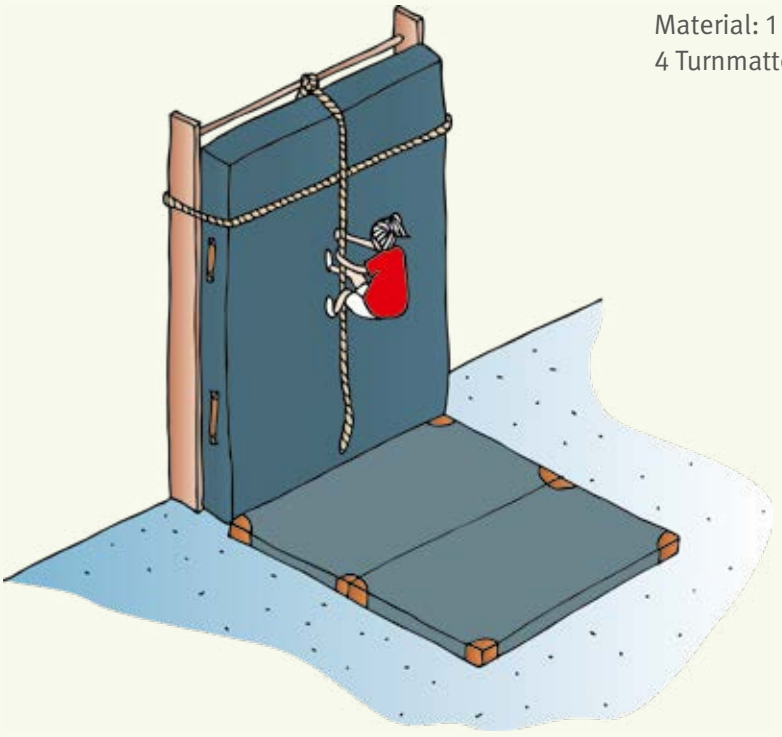
Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Spiel „Eisscholle“	5 Turnmatten	
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Baut anhand der Abenteuerkarten eine Gerätelandschaft auf und erprobt Bewegungen, die euch herausfordern!“** **Praxis:** Die Lehrkraft verteilt die Abenteuerkarten zum Geräteaufbau und erklärt die verschiedenen Abenteuerstätten. Nun bauen die Kinder in Gruppen eine Gerätekombination auf und befestigen die Abenteuerkarte an der Station. Anschließend bewältigen die Kinder gemeinsam mit einem selbst gewählten Partner die Abenteuerlandschaft. Erste Reflexion: Die Kinder kommen im Kreis zusammen. Gefundene Bewegungsmöglichkeiten werden an den verschiedenen Aufbauten vorgestellt. Die Kinder nehmen die neuen Ideen auf und durchlaufen noch einmal gemeinsam mit ihrem Partner die Gerätelandschaft. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Konntet ihr beim Aufbau der Geräte gut in der Gruppe zusammen arbeiten?“ • „Hast du an jedem Aufbau verschiedene Bewegungsmöglichkeiten gefunden?“ • „Wo hast du besonders ungewöhnliche Bewegungsmöglichkeiten gefunden?“ • „Gab es Situationen für dich, die viel Mut gekostet haben?“ „Warum?“ • „Hattest du Hilfe durch deinen Partner?“ Wenn ja: „Worin bestand diese Hilfe?“ • „...?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.	Abenteuerkarten Gerätelandschaft, Materialübersicht, Stationskarte	Die Lehrkraft kann auch eine Geschichte erfinden, in denen die jeweiligen Abenteuer vorkommen. Der „Palstek-Knoten“ oder der Knoten „2 halbe Schläge“ müssen der Lehrkraft bekannt sein. Lehrkraft überprüft die Sicherheit an den jeweiligen Geräteaufbauten.
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau		

Übersichtsplan Gerätelandschaft

z. B. anhand von Turnhallenmodellen, groben Geräteanordnungen, Zeichnungen der Lehrkraft

Bergbesteigung/Abseilen

▸ Stationskarte



Material: 1 Sprossenwand, 1 Weichbodenmatte, 4 Turnmatten, 1 Notizbuch, 1 Stift, 2 Kletterseile

Der reißende Fluss

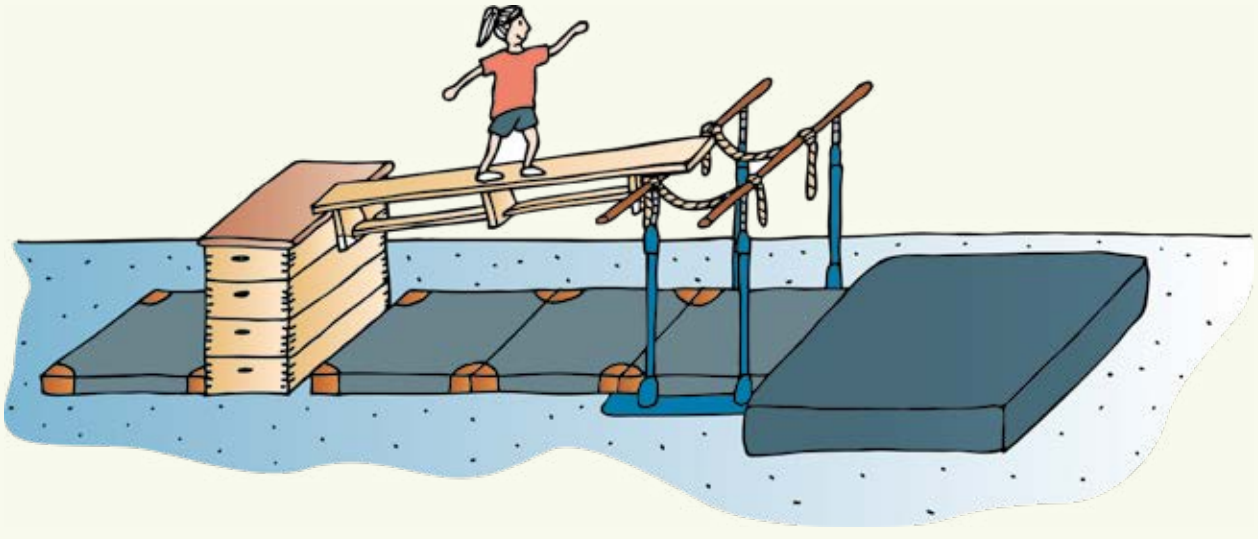
▸ Stationskarte

Material: 1 Langbank, 2 kleine Matten, Gymnastikstäbe

Teufelsschlucht

▸ Stationskarte

Material: 1 Barren, 1 großer Kasten, 1 Langbank, 5 Turnmatten, Kletterseile



Abenteuer in der Luft

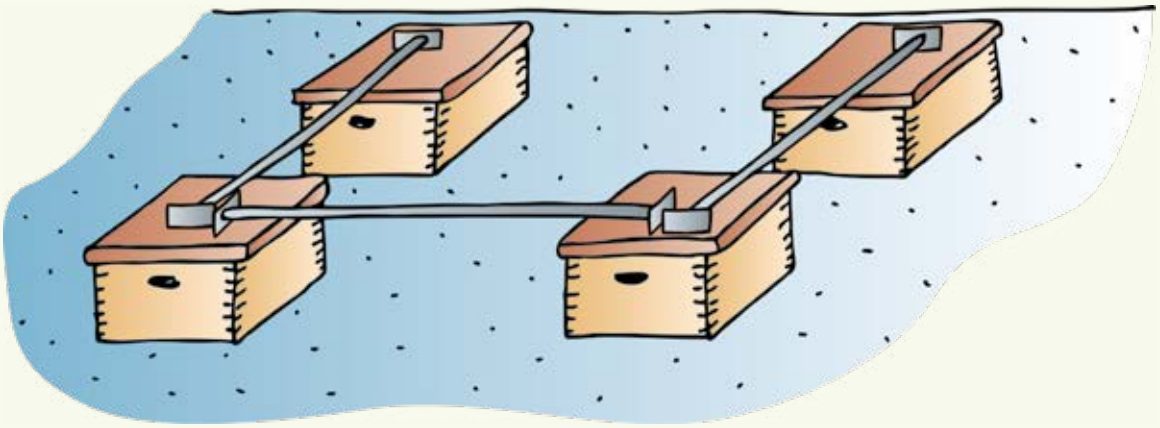
▸ Stationskarte

Material: Schaukelringe, 4 Turnmatten pro Ringepaar

Haifischbecken

▸ Stationskarte

Material: kleine Kästen, 3 Reckstangen



▸ Klasse 3/4, 5. Schwerpunkt

2. Stunde: Piraten

Pädagogische Perspektiven:
Etwas wagen und verantworten (C)
Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Offener Anfang		
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **Heute werden wir verschiedene Stationen zum Thema „Piraten“ aufbauen. Überlegt euch in eurem Team passend zu eurer Arbeitskarte einen spannenden Geräteaufbau und probiert dann verschiedene Bewegungsmöglichkeiten aus! Dabei könnt ihr auch Zusatzmaterialien einsetzen.“** **Praxis:** Gruppenfindung: Jedes Kind zieht eine Karte und stellt die Abbildung pantomimisch dar. So finden sich allmählich die zusammengehörenden Mitglieder eines Teams. Die einzelnen Teams planen, wie sie ihren Teil der Piratenlandschaft bauen werden und beginnen mit dem Geräteaufbau. Die Kinder erproben ihre Station. Erste Reflexion in der Gruppe anhand der Checkliste. Besprechen und Erprobung der anderen Stationen: Jede Gruppe stellt der Reihe nach ihre Station vor, weist ggfs. auf Besonderheiten hin oder gibt Sicherheitshinweise. Die Gruppen wechseln die Station bei Ertönen eines akustischen Signals im Uhrzeigersinn. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Welche Herausforderungen gab es bei der Planung eures Geräteaufbaus? Welche Dinge konntet ihr schnell lösen?“ • „Konnten sich alle Mitglieder aus deinem Team in die Planung und den Aufbau einbringen?“ • „Passte der Aufbau zur Arbeitskarte?“ • „Ist es euch gelungen, viele interessante Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen?“ • Konntest du alle Stationen ausprobieren und bewältigen?“ Wenn nein: „Warum nicht?“ • „…?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben.	Karten mit Abbildungen zu folgenden Themen: • Ausguck (Kletterseile) • Gangway/Aufstieg zum Schiff (Barren) • Goldtransport (Ringe) • Kapitänsbrücke (Kasten) • Sturm auf hoher See (Bänke) • Checkliste	Konstruieren unter Berücksichtigung eines bestimmten Themas (je nach aktuellem Unterrichtsinhalt) regt die Fantasie der Kinder an und erleichtert die Vorstellung bei der Planung. Lehrkraft gibt sicherheitsrelevante Tipps.
Schluss: Spiel „Schiffbrüchige unterwegs“ Gemeinsamer Geräteabbau		

Checkliste

Habt ihr folgende Punkte beim Aufbau eurer Station berücksichtigt?

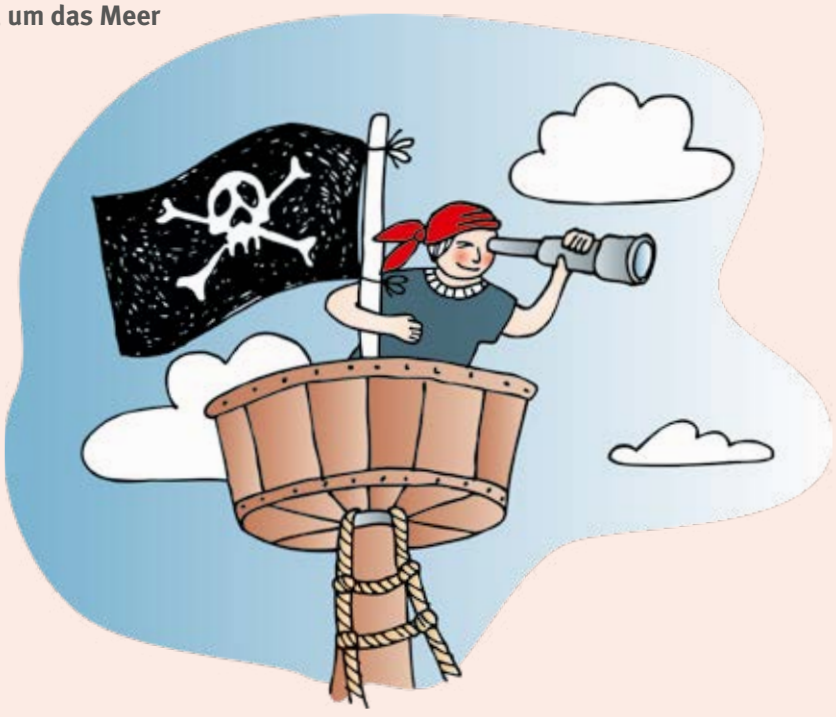
- ☐ Habt ihr die Station so gebaut, dass sie sicher ist?
- ☐ Kann man sich an eurer Station unterschiedlich bewegen?
- ☐ Ist eure Station für alle Kinder interessant?
- ☐ Liegt an eurer Station Zusatzmaterial bereit, mit dem ihr die Bewegungen verändern könnt?
- ☐ Passt euer Geräteaufbau zum Thema?

▸ Aufgabenkarte

Ausguck

Die Piraten klettern auf den Ausguck, um das Meer nach anderen Schiffen abzusuchen.

- Baut eine spannende Station und verwendet dabei auch die Taue!

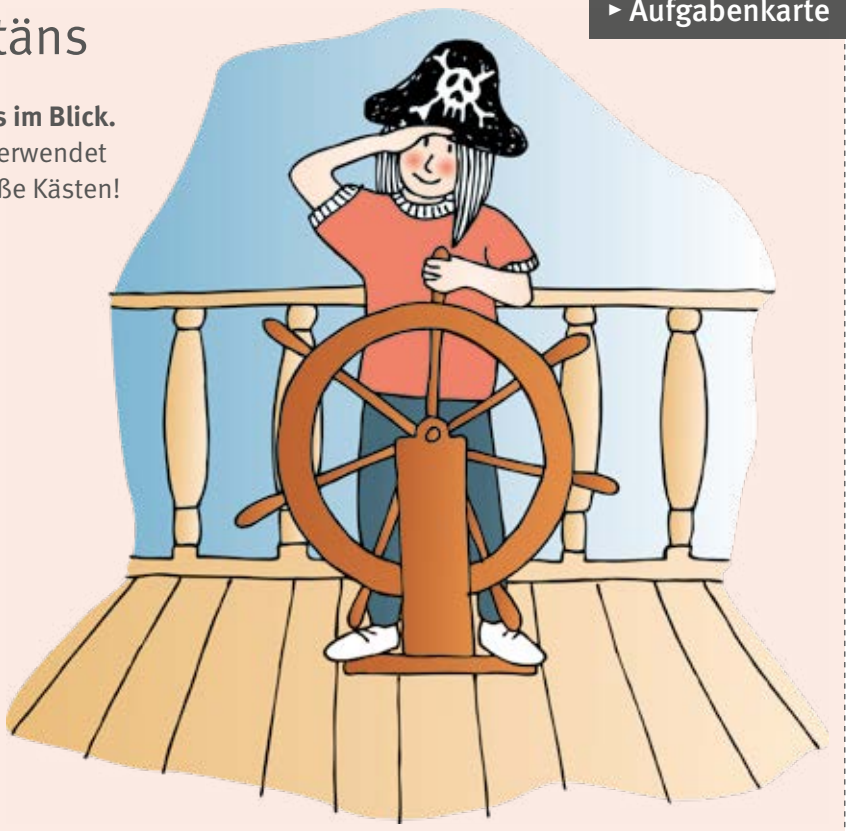


▸ Aufgabenkarte

Die Brücke des Kapitäns

Auf seiner Brücke hat der Kapitän alles im Blick.

- Baut eine spannende Station und verwendet dabei auch einen oder mehrere große Kästen!

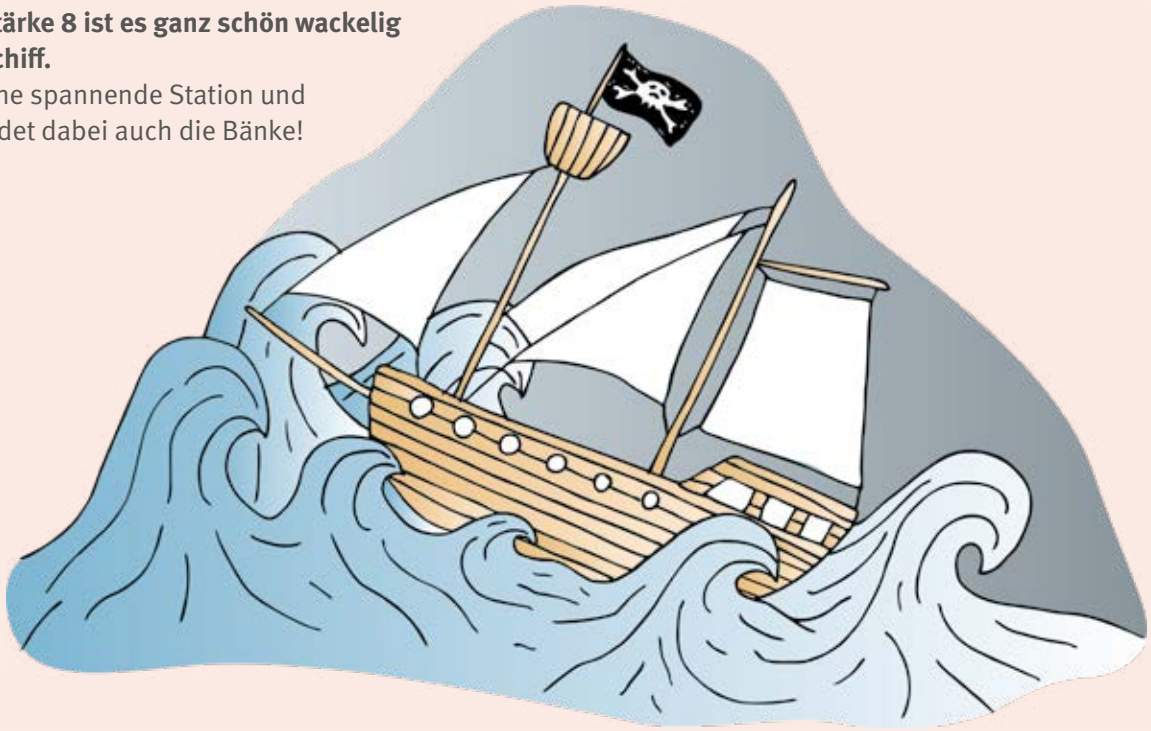


▸ Aufgabenkarte

Sturm auf hoher See

Bei Windstärke 8 ist es ganz schön wackelig auf dem Schiff.

- Baut eine spannende Station und verwendet dabei auch die Bänke!

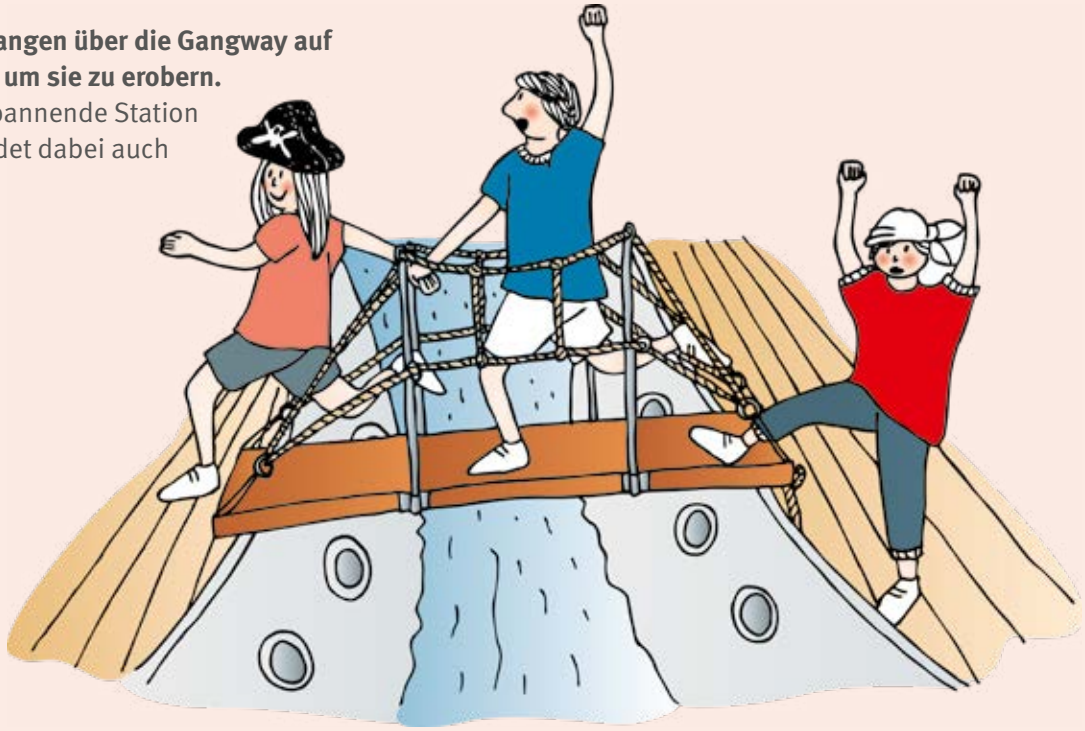


▸ Aufgabenkarte

Gangway

Die Piraten gelangen über die Gangway auf andere Schiffe, um sie zu erobern.

- Baut eine spannende Station und verwendet dabei auch den Barren!

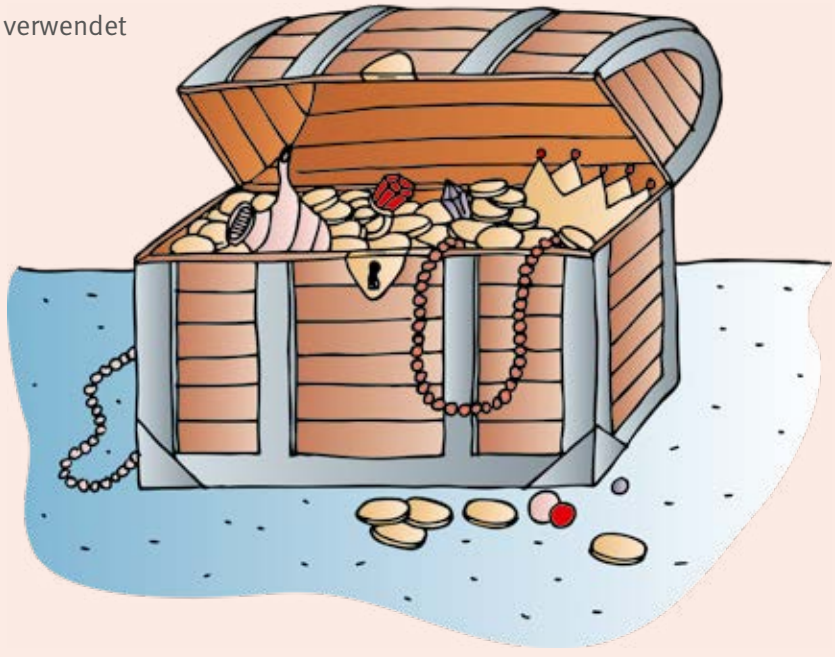


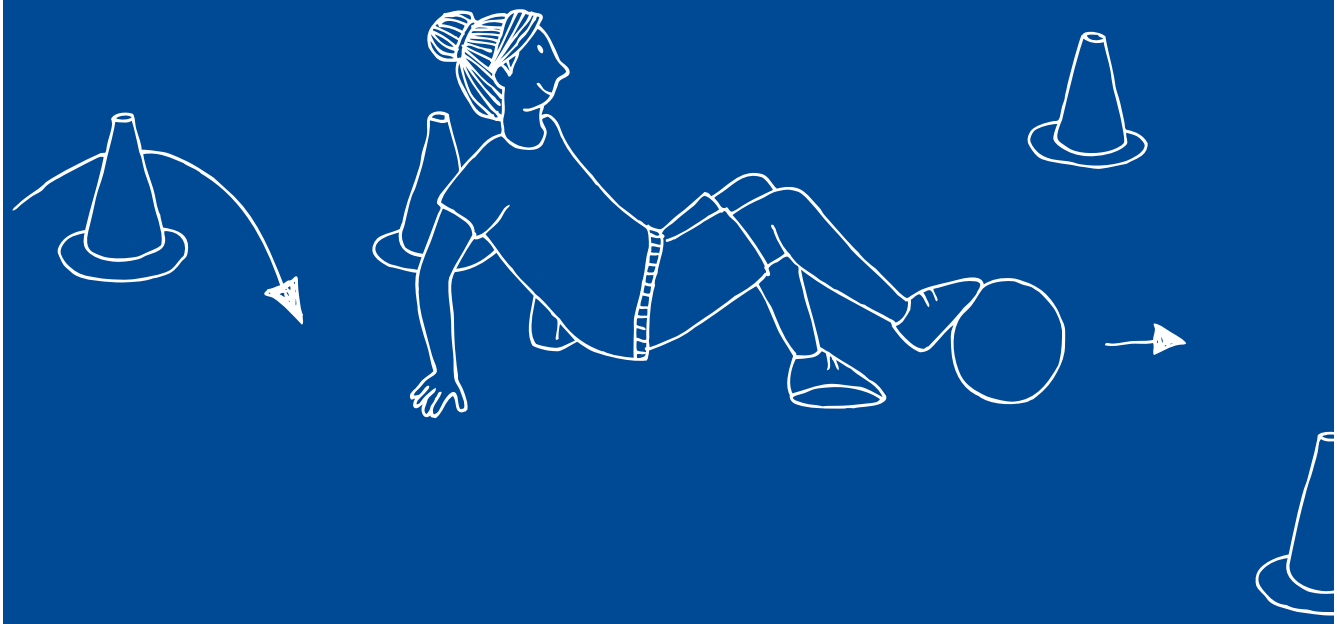
▸ Aufgabenkarte

Goldtransport

Die Piraten haben einen Schatz gefunden und bringen ihn in Sicherheit.

- Baut eine spannende Station und verwendet dabei auch die Ringe!





Klasse 3/4
6. Schwerpunkt: Elementare turnspezifische Bewegungsformen erlernen, üben und anwenden

Kompetenzerwartung am Ende der Klasse 4:
Die Schülerinnen und Schüler beherrschen turnerische Bewegungsfertigkeiten und erweitern ihr Bewegungsrepertoire.
Die Schülerinnen und Schüler kennen und nutzen die Auswirkungen des Übens auf die Verbesserung der Bewegungsqualität.

Thema: Handstand
1. Stunde: Im Kraftraum
2. Stunde: Trainingslager „Auf den Händen stehen“ – Erlernen der Hilfestellung „Klammergriff“
3. Stunde: „Kopfüber in den Handstand“ – Stationenlauf

▸ Klasse 3/4, 6. Schwerpunkt

1. Stunde: Im Kraftraum

Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

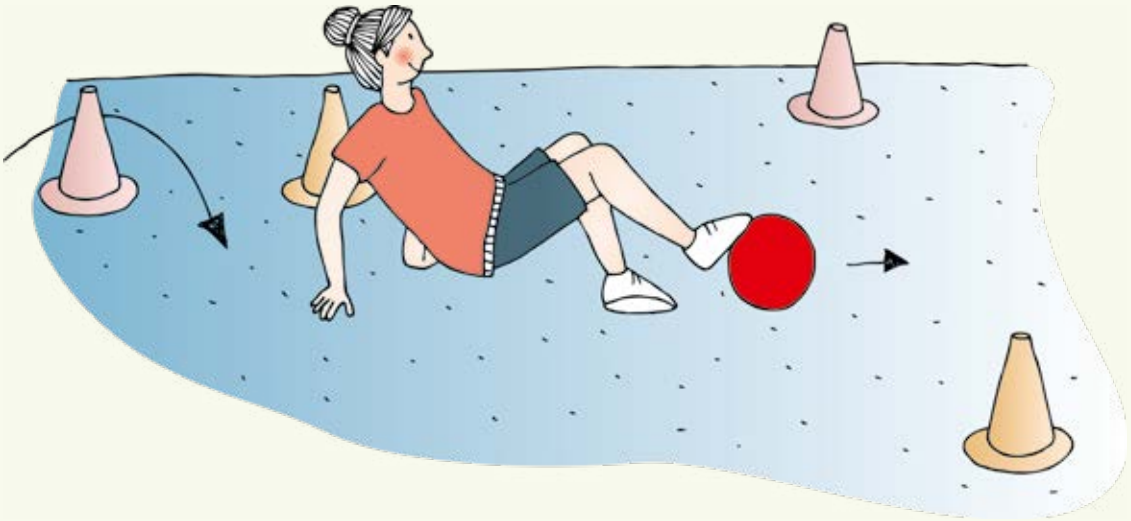
Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung Spiel „Jäger und Krabben“	2 Softbälle	
Hauptteil: Geräteaufbau **Lernaufgabe:** **„Findet heraus, an welchen Stationen ihr die Stützkraft trainiert, die für den Handstand notwendig ist! “** **Praxis:** Die Kinder üben an den Stationen. **Reflexion:** • „Woran erkennt ihr, dass ihr die Stützkraft trainiert habt?“ • „Was habt ihr außerdem trainiert?“ • „Warum ist das Trainieren der Stützkraft für das Erlernen des Handstands so wichtig?“ • „...?“ • Ausblick auf die nächste Stunde geben	s. Stationskarten	Den Begriff „Stützkraft“ klären.
Schluss: gemeinsamer Geräteabbau		

Station 1: Spinnenfußball

▸ Stationskarte

Material: 6 Pylonen, Ball

Aufgabe:
- Spiele den Ball im Spinnengang mit den Füßen um die Pylonen.
- Schieße anschließend auf das Tor.

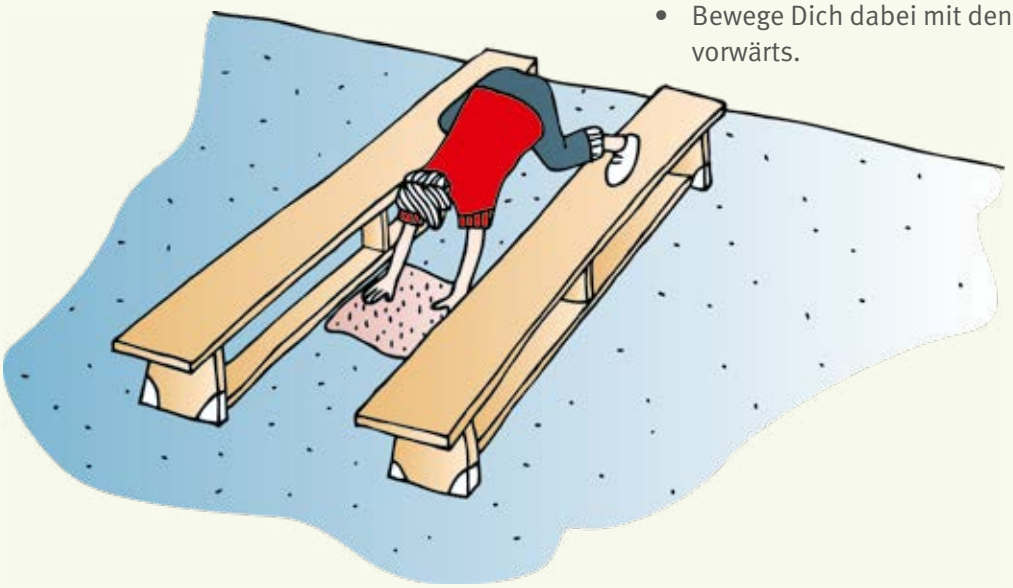


Station 2: Staubsauger

▸ Stationskarte

Material: Teppichfliese, 2 Bänke

Aufgabe:
- Spiele einen Staubsauger.
- Bewege Dich dabei mit den Füßen auf der Bank vorwärts.



Station 3: Aufzug

▸ Stationskarte

Material: 1 großer Kasten, Matten, Bank

Aufgabe:
- Ziehe Dich nur mit den Armen bis zur Sprossenwand hoch.
- Klettere die Sprossenwand herunter.

Station 4: Zirkel

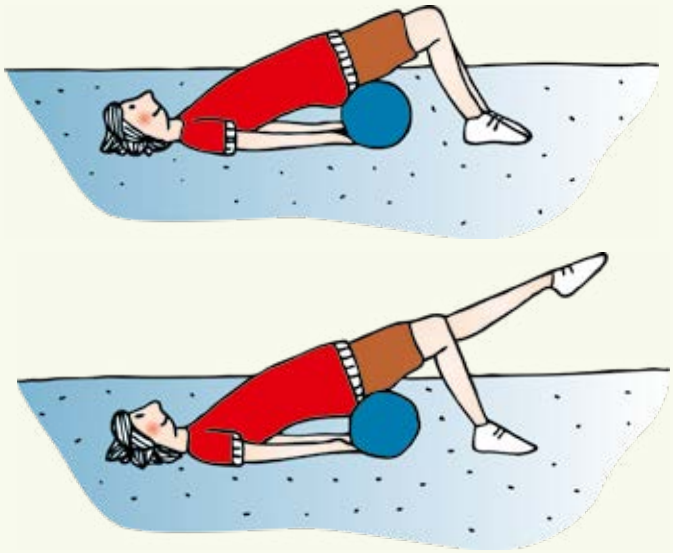
▸ Stationskarte

Material: 1 kleiner Kasten

Aufgabe:
- Lege die Beine oder nur die Zehenspitzen auf den Kasten.
- Spanne den Körper ganz an.
- Gehe auf den Händen rund um den Kasten.

Station 5: Brücke

▸ Stationskarte



Material: 1 Ball

Aufgabe:
- Bauch, Gesäß und Oberschenkel anheben.
- Zusätzlich Unterschenkel anheben.

Station 6: Sprungfeder

▸ Stationskarte

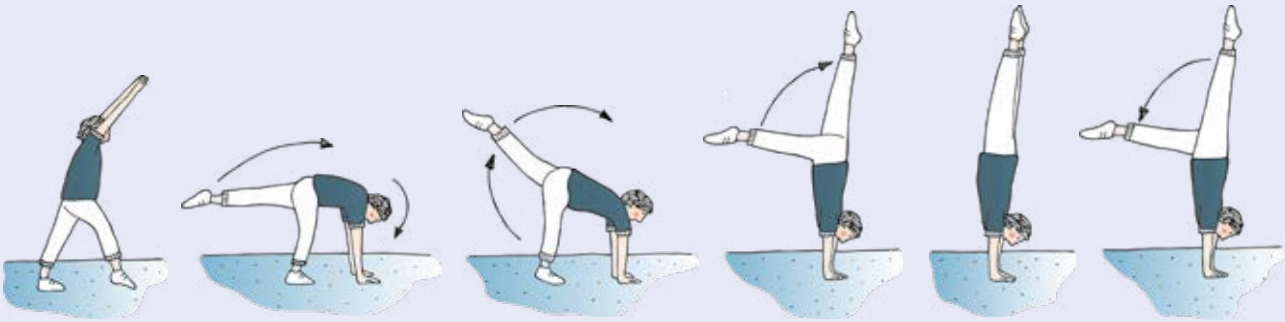
Material: Sprossenwand, Trampolin

Aufgabe:
- An Sprossenwand festhalten und beidbeinig hochspringen.

▸ Technikkarte

Handstand

- Das turnende Kind macht einen großen Schritt mit dem Standbein nach vorne.
- Die Hände werden schulterbreit auf dem Boden aufgesetzt, wobei die Finger nach vorne zeigen.
- Das andere Bein (Schwungbein) wird gestreckt nach oben geschwungen.
- Dann löst sich auch das Standbein und wird und schwingt ebenfalls hoch, die Beine werden geschlossen.
- Der Kopf zeigt nach unten, der Körper ist angespannt, die Füße sind gestreckt.
- Das Schwungbein wird zuerst zurückgeführt, dann setzt das Standbein auf.



▸ Klasse 3/4, 6. Schwerpunkt

2. Stunde: Trainingslager „Auf den Händen stehen“

Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
Etwas wagen und verantworten(C)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: In der Halle werden Bänke und Matten weiträumig verteilt. Die Kinder umlaufen die Hindernisse nach Musik. Bei Musikstopp sucht sich jedes Kind ein Gerät, stützt sich mit beiden Händen auf und versucht, für einen Moment beide Füße einen Moment vom Boden zu heben.	Musik, Bänke und Matten	
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Wir wollen auf den Händen stehen. Um uns dabei zu unterstützen und sicher zu fühlen, lernen wir die Hilfestellung „Klammergriff“. Überprüft gleich beim Turnen, ob die Partner euch fest und sicher gehalten haben und gebt ihnen darüber eine Rückmeldung!“** **Praxis:** Demonstration der Hilfestellung für alle Kinder: Die Lehrkraft, ein Helferkind und ein turnendes Kind versammeln sich um eine Turnmatte, die direkt an der Hallenwand liegt. Das turnende Kind geht mit dem Rücken nah zur Wand in die Hocke, beide Hände sind schulterbreit aufgesetzt. Nun wandert es mit den Füßen die Wand herauf. Die Lehrkraft und ein Helferkind umfassen mit dem Klammergriff dabei den Oberschenkel des Kindes. Das Kind wird so kurz von der Wand gelöst und in den Handstand gebracht. Anschließend läuft es die Wand wieder hinunter. Nach der Demonstration gehen die Kinder in Vierergruppen und üben die Hilfestellung zu dritt, das vierte Kind beobachtet, überprüft und gibt ggf. Tipps. Innerhalb der Gruppe werden die Rollen getauscht. **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Habt ihr euch sicher gefühlt mit euren Partnern als Hilfestellung?“ • „Welche Tipps habt ihr euch gegeben?“ • „Welche Rolle spielt die Kraft in den Armen und die Anspannung des Körpers, wenn ihr den Handstand turnt?“ • Ausblick auf die nächste Stunde: „In der nächsten Stunde turnen wir den Handstand. Dabei könnt ihr die heute erlernte Hilfestellung anwenden.“		Beim Handstandüben muss auf genügend Abstand zu den aufschwingenden Beinen des turnenden Kindes geachtet werden. Die Kinder müssen über genügend Stützkraft und Körperspannung verfügen. T-Shirts in die Hose stecken
Schluss: Ein Spiel aus der Spielekartei		

▸ Klasse 3/4, 6. Schwerpunkt

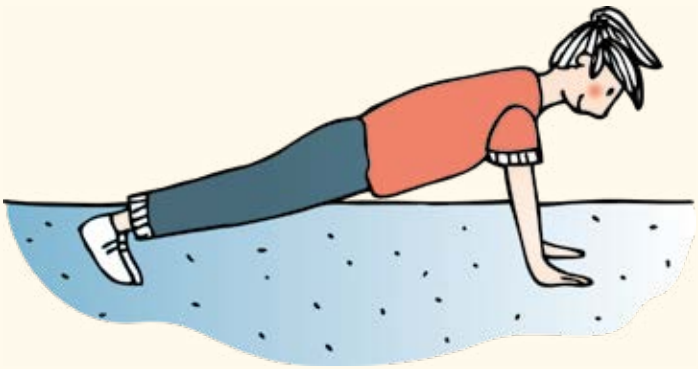
3. Stunde: „Kopfüber in den Handstand“ – Stationenlauf

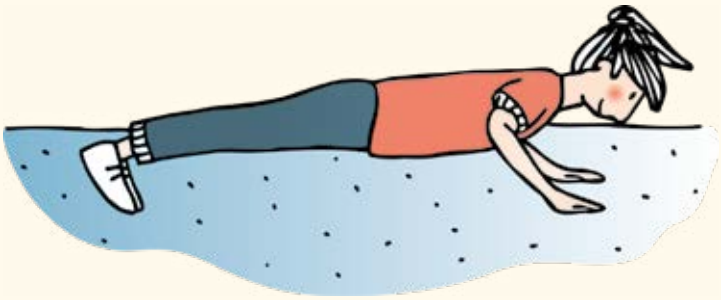
Pädagogische Perspektiven:
Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
Etwas wagen und verantworten (C)

Unterrichtsphase	Material	Tipps
Eröffnung: Hierbei werden Übungen zur erforderlichen Körperspannung spielerisch durchgeführt. Die Kinder umlaufen die Matten. Ertönt das Signal einmal, suchen sie sich eine Matte und nehmen die Liegestützposition ein. Erklingt das Signal zweimal, suchen sie sich einen Partner und üben „Brett anheben“, hören sie das Signal dreimal, führen sie mit dem Partner die Übung „Flugzeug“ aus.	Handtrommel, Pfeife, Triangel o. Ä., viele Matten Bildkarten zur Demonstration (Liegestütz, Brett anheben, Flugzeug)	
Hauptteil: **Lernaufgabe:** **„Übt an den verschiedenen Stationen den Handstand. Beobachtet euch und versucht euch durch das Üben zu verbessern!“** **Praxis:** Die Kinder bauen die Stationen auf. Die Lehrkraft weist noch einmal auf die Hilfestellung hin, die an den Stationen erforderlich ist. Kinder erproben die Stationen und füllen das „Kannblatt“ aus. Danach üben sie weiter an den Stationen, um die individuellen Bewegungsabläufe zu verbessern und den Handstand zu lernen. Das Bearbeiten des „Kannblattes“ soll den Kindern ihren individuellen Lernfortschritt bewusst machen und dokumentiert der Lehrkraft deren Entwicklung. **Stationen:** 1. Scherhandstand an der Bank 2. Schulterstand am kleinen Kasten 3. Handstand vom kleinen Kasten 4. Handstand am großen Kasten 5. Wandhandstand 6. Freier Handstand **Reflexion:** Folgende Fragen können die Reflexion bestimmen: • „Hat die Hilfestellung an den Stationen gut geklappt?“ • „Welche Stationen haben euch geholfen, den Handstand zu lernen bzw. zu verbessern?“ • „Welchen Übungsfortschritt konntet ihr bei euch oder anderen beobachten?“ • Ausblick auf die nächste Stunde: „In der nächsten Stunde bauen wir noch einmal die Stationen auf, so dass ihr die Gelegenheit habt, weiter zu üben.“	Stationskarten, Kannblatt ggf. in mehrfacher Ausführung	Zum Erlernen des Handstandes müssen die Kinder die Hilfestellung „Klammergriff am Oberschenkel“ beherrschen. Sicherheit: Immer zwei Kinder führen die Hilfestellung aus! Es muss auf den Abstand zu den hochschwingenden Beinen geachtet werden! Bei Bedarf können auch zunächst nur die drei ersten Übungsstationen, diese aber doppelt, aufgebaut werden und in den nachfolgenden Stunden werden die weiteren Übungsstationen aufgebaut.
Schluss: Gemeinsamer Geräteabbau		

Liegestütz

▸ Bildkarte





Brett anheben

▸ Bildkarte

▸ Bildkarte

Flugzeug

▸ Kannblatt

Handstand

Name: ..... Datum: .....

- Kannst du den Handstand bereits sicher turnen? ja ☐ nein ☐
- Kreuze an, wie dir die Übungen beim ersten Probieren gelingen!
- Kreuze nach dem mehrfachen Üben an, wie dir die Aufgaben nun gelingen!

	★	★★	★★★
Hilfestellung „Klammergriff“ Oberschenkel			
Körperspannung (Liegestütz, Brett, Flugzeug)			
Scherhandstand an der Bank			
Schulterstand am kleinen Kasten			
Handstand vom kleinen Kasten			
Handstand am großen Kasten			
Wandhandstand			
Freier Handstand auf der Matte			

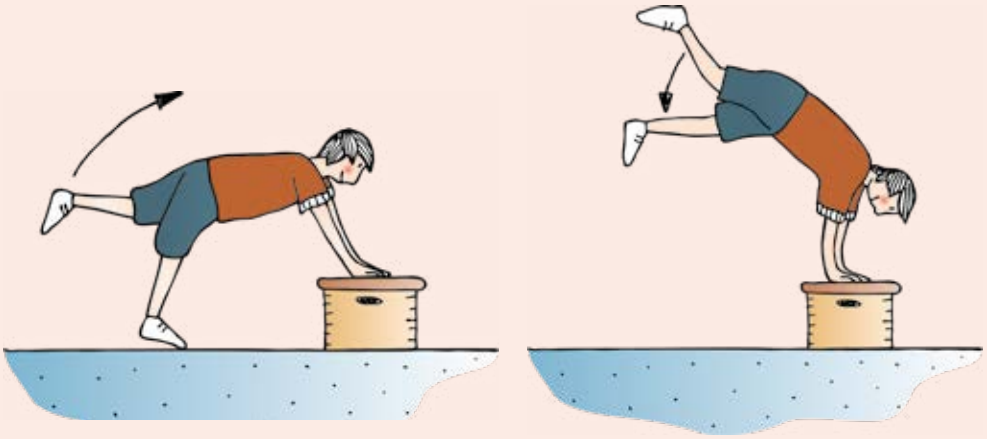
Diese Übungen/Kunststücke zum Handstand beherrsche ich auch noch:

Scherhandstand am kleinen Kasten

▸ Aufgabenkarte

Material: kleiner Kasten

- Stelle dich in Schrittstellung vor den Kasten!
- Setze beide Hände auf den Kasten und schwinge dein Schwungbein hoch!
- Ziehe das Standbein nach!
- Versuche, zuerst wieder auf dem Schwungbein zu landen!

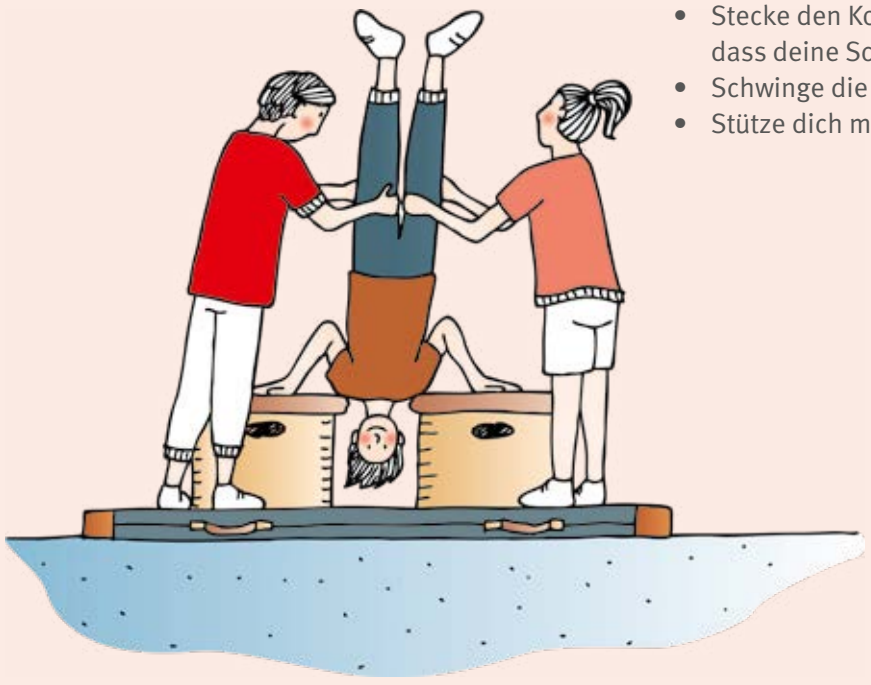


Schulterstand am kleinen Kasten

▸ Aufgabenkarte

Material: 2 kleine Kästen an der Wand, Matte

- Stecke den Kopf zwischen die beiden Kästen, so dass deine Schultern auf dem Kasten liegen!
- Schwinge die Beine nacheinander in die Höhe!
- Stütze dich mit den Händen am Kasten ab!



Handstand vom kleinen Kasten

▸ Aufgabenkarte

Material: kleiner Kasten, Matte

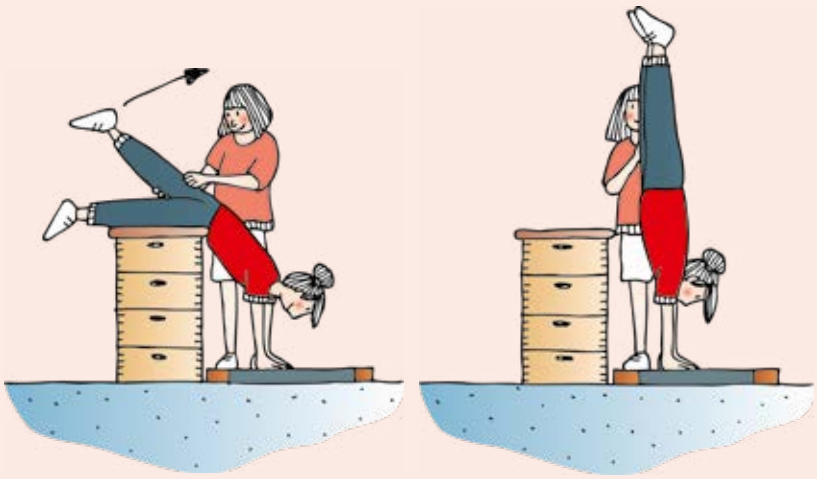
- Knie dich auf den Kasten und stütze die Hände auf die Matte!
- Strecke dein Schwungbein aus und schwinge es hoch!
- Mit dem anderen Bein drückst du dich vom Kasten in den Handstand!

Handstand vom großen Kasten

▸ Aufgabenkarte

Material: großer Kasten, Matte

- Lege dich auf den Kasten und setze die Hände auf die Matte!
- Schwinge deine gestreckten Beine nacheinander in die Luft!
- Bleibe kurz im Handstand und lege die Beine zurück auf den Kasten!



Wandhandstand

▸ Aufgabenkarte

Material: 2 Matten, Weichboden an der Wand

- Übe den Handstand gegen die Matte an der Wand!
- Achte darauf, dass die Beine gestreckt sind!
- Spanne deinen Körper an!

Freier Handstand

▸ Aufgabenkarte

Material: 4 Matten

- Übe den Handstand auf der Mattenbahn!
- Schaffst du es, einen Moment frei zu stehen?
- Achte darauf, dass die Beine und Füße gestreckt sind!
- Spanne deinen Körper an!
- Kannst du ein Kunststück mit dem Handstand?

5 Leistungsbewertung

Leistungsbewertungen und Noten geben den Schülerinnen und Schülern Rückmeldung darüber, in welchem Maße sie gesetzte Ziele erreicht und was sie dazu beigetragen haben, um sie zu erreichen. Dies setzt voraus, dass die Ziele bekannt und die Kriterien und Maßstäbe transparent sind und altersangemessen verdeutlicht werden.

Leistungsbewertungen sind Teil eines kontinuierlichen fortdauernden Unterrichtsverlaufs. Alle im Unterricht erbrachten oder auch nicht erbrachten Leistungen werden bewertet. An erster Stelle stehen der Lernfortschritt und die Anstrengungsbereitschaft. Inhaltlich orientiert sich die Bewertung an den Kompetenzerwartungen. Neben der ergebnisbezogenen Leistungsnote müssen auch die unterrichtlichen (prozessorientierten) Aktivitäten der Schülerinnen und Schüler herangezogen werden.

5.1 Kriterien der Leistungsbewertung im Sportunterricht

Vier Kriterien werden bei der Beurteilung in diesem Bereich berücksichtigt: Kooperation, Initiative, Konstruktivität und Aktivität.

Kooperation:
Die Schülerin bzw. der Schüler konnte
- zuhören.
- Kritik oder Hilfe annehmen und angemessen reagieren.
- angemessen kritisieren und helfen.
- unvoreingenommen mit den Mitschülerinnen und Mitschülern umgehen (gemeinsam arbeiten und spielen).
- Regeln aufstellen, akzeptieren und einhalten.
- selbstständig (ohne Aufforderung) beim Geräteaufbau und Geräteabbau helfen.
- eigene Interessen zurückstellen, wenn es die Ziele der Gruppe, der Klasse oder der Stunde erforderten.
- sich partnerschaftlich verhalten und fair im Umgang mit anderen sein.

Initiative:
Die Schülerin bzw. der Schüler hat
- durch Beiträge (Analyse, Planung, Gestaltung) den Unterricht mitentwickelt und positiv gestaltet.
- durch ihr/sein Engagement den Unterricht positiv beeinflusst.
- eigene Lösungsvorschläge eingebracht.
- ihre/seine sportlichen Fähigkeiten aktiv in den Dienst des Unterrichts gestellt.

Konstruktivität:
Die Schülerin bzw. der Schüler hat
- sich auf das Thema (die Unterrichtssituation) eingelassen und zum Erreichen des Unterrichtsziels beigetragen.
- Ideen eingebracht (Eigeninitiative), Aufgaben erledigt, Ergebnisse kontrolliert und eingeschätzt.
- Probleme erkannt, konnte Strategien zur Bewältigung entwickeln und danach handeln.
- Aufgaben angenommen, übernommen und zielgerichtet an deren Umsetzung gearbeitet.

Aktivität:
Die Schülerin bzw. der Schüler hat
- ihr/sein Bewegungskönnen gezeigt und aufgabengerecht in Handlungssituationen eingesetzt.
- sich am Unterrichtsgespräch beteiligt, Kenntnisse oder Einsichten eingebracht, eigene Erfahrungen zur Diskussion gestellt etc …
- sich (auch bei ungeliebten Aufgaben) angestrengt.
- sich aktiv mit Problemstellungen auseinandergesetzt.
- eigene Schwierigkeiten erkannt und sich Unterstützung geholt, ohne frühzeitig aufzugeben.

Bewertung

+++	sehr initiativ, konstruktiv, aktiv	„Deine Leistungen waren wirklich ausgezeichnet.“
++	initiativ, konstruktiv, aktiv	„Mit deinen Leistungen war ich sehr zufrieden.“
+	überwiegend initiativ, konstruktiv, aktiv	„Mit deinen Leistungen war ich zufrieden.“
-	wenig initiativ, konstruktiv, aktiv	„Du hast dich nicht mehr als nötig bemüht.“
--	überwiegend passiv, weder initiativ noch konstruktiv	„Du hast dich nicht genug bemüht.“
---	verweigert sich, ist destruktiv	„Du hast dich nicht eingesetzt (beteiligt), hast den Unterricht boykottiert.“

Beobachtungsbogen

Themen	**Thema 1**				**Thema 2**				**Thema 3**				**Thema 4**			
Kriterien	**K**	**I**	**K**	**A**	**K**	**I**	**K**	**A**	**K**	**I**	**K**	**A**	**K**	**I**	**K**	**A**
Name																
Name																
Name																
Name																

6 Anhang

6.1 Literaturhinweise und Quellen

Bläsius, J.: Streichelgeschichten. München, 2005

Blume, M.: Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen in Schule und Verein. Meyer und Meyer Verlag Aachen, 2012

Gerling, I.: Basisbuch Gerätturnen… für alle. Meyer und Meyer Verlag, Aachen, 2000

Gerling, I.: Kinder turnen – Helfen und Sichern. Meyer und Meyer Verlag, Aachen, 2001

Seyffert, S.: Meine Insel der Stille. Entspannungsgeschichten für Zappelkinder. Würzburg, 2006

Rahmenlehrplan Berlin-Brandenburg für die Jahrgangsstufen 1-10, Teil C Sport

DGUV I 202-113: Inklusion im Sportunterricht

DGUV I 202-044: Sportstätten und Sportgeräte – Hinweise zur Sicherheit und Prüfung, 2007

DGUV I 202-048: Checklisten zur Sicherheit im Sportunterricht, 2004

DGUV I 202-050: Informationen zur Sicherheit im Schulsport, 1997

DGUV I 202-052: Alternative Nutzung von Sportgeräten – Sicherheit im Schulsport, 2007

DGUV I 202-035: Matten im Sportunterricht – Informationen Sicherheit im Schulsport, 2002

DGUV I 202-033: Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit (Information), 2012

Unfallkasse Berlin: (UKB SI 02) Tipps zum Schulsport

Unfallkasse Berlin: (UKB SI 44) „Mehr Mut!“ - Schulsport für alle, mit allen

Unfallkasse Berlin: (UKB SU 02) Sitzvolleyball

Unfallkasse Berlin: (UKB SU 09) Mehr Motivation - Mehr Spaß am Sport

Unfallkasse Berlin: (UKB SU 11) Chancen durch Inklusion im Sport

Unfallkasse Berlin: (UKB SU 12) Inklusiver Sportunterricht sicher und attraktiv gestalten: Goalball

Unfallkasse Berlin: (UKB SU 13) Werfen, Laufen, Springen - Impulse für den inklusiven Sportunterricht in der Grundschule

6.2 Kinder-/Elternbrief zur Leistungsbewertung

Hallo Kinder,

hier gibt es Informationen von euren Sportlehrerinnen und Sportlehrern darüber, wie eure Leistungen im Fach Sport bewertet werden.

Eure Note setzt sich aus folgenden Punkten zusammen:

Leistungen, die man sehen und messen kann
Dazu zählen:
- eure persönlichen Fortschritte
- Erwerb des Sportabzeichens
- Erwerb einer Sieger- oder Ehrenurkunde
- Erwerb eines Schwimmabzeichens
- Teilnahme an Schulmeisterschaften

Leistungswille
Der lässt erkennen, ob ihr
- gut mitmacht
- euch anstrengt, so gut es geht
- genau auf die Anweisungen und Aufgabenstellungen achtet

Verhalten in der Gruppe
Wie verhaltet ihr euch
- gegenüber eurer Partnerin/eurem Partner
- gegenüber eurem Gegner
- gegenüber eurer Lehrerin/eurem Lehrer
- gegenüber dem Schiedsrichter/der Schiedsrichterin

Dazu gehört auch
- Hilfsbereitschaft
- Mitmachen beim Auf- und Abbau der Geräte

Vollständige Ausrüstung
Hast du folgende Dinge dabei:
- Sportbekleidung
- Hallenturnschuhe oder Gymnastikschläppchen
- Badebekleidung für das Schwimmen
- Handtuch, Duschmittel und Haarwaschmittel für das Schwimmen

Regelmäßige Teilnahme
Wer nicht mitmacht, benötigt eine schriftliche Entschuldigung der Eltern oder eine ärztliche Bescheinigung.

Alles klar? Viel Erfolg!

6.3 Übersicht Spielesammlung

Spiel	Seite
Atomspiel	
Atomspiel mit Figuren	95
Baum, Brücke, Stein	27
Brückenwächter	61
Chinesische Mauer	77
Das kleine Tschüss	32
Eismaschine	29
Eisscholle	102
Eiszapfen	58
Farben-Fangen	72
Feuer, Wasser, Luft	27
Fisch in der Dose	62
Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?	47
Frittenspiel	91
Haifischfangen	26
Jäger und Krabben	111
Letzte-Hilfe-Spiel	99
Massage „Harry Potter“	67
Mauernfangen	37
Partner hilf!	61
Ritual „1,2,3,4“	26, 27, 58, 59
Sanitäter	43
Schiffbrüchige auf hoher See	106
Schmetterlingsfangen	83
Sechser im Lotto	
Stopp-Tanz	29
Zwinkermörder	

6.4 Spielesammlung

Spiel	Material	Spielidee
Atomspiel	Musik	Alle Kinder bewegen sich durch die Halle nach Musik. Bei Musikstopp findet sich immer eine bestimmte Anzahl (wird von Lehrkraft gerufen oder angezeigt) von Kindern möglichst schnell zusammen. **Variationen:** Die Kinder erfüllen Aufgaben in der Gruppe, z. B. alle springen in die Höhe, fassen sich an die Hand und drehen sich im Kreis, machen eine Kniebeuge, Hampelmann usw.
Atomspiel mit Figuren	Musik	Alle Kinder bewegen sich durch die Halle nach Musik. Bei Musikstopp finden sich immer 5-6 Kinder möglichst schnell zusammen. Jede Gruppe muss gemeinsam Figuren nach bestimmten Vorgaben bilden, zum Beispiel: • Es sollen 5 Hände, 6 Füße und 3 Pos den Boden berühren. • Es sollen sich alle Kinder gegenseitig berühren, dabei berühren 3 Rücken den Boden. • Es sollen alle Hände, aber nur 3 Füße den Boden berühren. • Es sollen nur 2 Füße, 2 Pos und 4 Hände den Boden berühren. • Eine Person darf gar nicht den Boden berühren und auch keine Füße.
Baum, Brücke, Stein	2 Parteibänder	2 Zauberer fangen die Kinder und verwandeln sie in einen Baum, eine Brücke oder einen Stein. Der Baum bleibt in Grätschstellung stehen und hebt die Arme, erlöst wird er durch das Durchkriechen durch die Beine von vorne. Die Brücke hat Hände und Füße auf dem Boden und hebt den Po nach oben, erlöst wird sie durch das Durchkriechen. Der Stein liegt klein zusammengekauert auf dem Boden, erlöst wird er durch leichtes Berühren.
Brückenwächter	Bänke, Softbälle	Alle in der Halle vorhandenen Bänke werden mit 2 m Abstand voneinander hintereinander gestellt. An jeder zweiten Bank stehen mit ca. 3 m Abstand zur Bank Brückenwächter, die einen Softball in der Hand haben. Die restlichen Kinder versuchen, über die Brücke zu kommen, ohne vom Ball getroffen zu werden. Wer getroffen wird oder von der Bank fällt, muss sich eine Runde freischwimmen (mit Schwimmbewegungen durch die Halle laufen).
Chinesische Mauer	keines	Jeweils ein Kind steht auf einer Linie des Volleyballfeldes (ohne Grund- und Seitenlinien). Alle anderen Kinder stehen an einer Seite der Sporthalle. Sie sollen nach einem Startkommando versuchen, auf die andere Seite der Sporthalle zu gelangen. Die 3 Mauerwächter dürfen die flüchtenden Kinder abschlagen, allerdings nur dann, wenn sie sich auf ihrer Mauer (Linie) befinden. Jedes gefangene Kind wird ebenfalls Fänger. **Hinweis:** Absprachen über den Bereich, der neben dem Volleyballfeld liegt, treffen.

Spiel	Material	Spielidee
Das kleine Tschüss!	keines	Alle Kinder legen sich auf den Rücken und fassen sich dabei an den Händen (Kreisform). Die Lehrkraft (oder ein Kind) schickt „Das kleine Tschüss“ auf die Reise, indem sie dem linken oder dem rechten Kind neben ihr die Hand drückt. Derjenige, der „Das kleine Tschüss“ erhalten hat, gibt es an seinen Nachbarn weiter. Ist „Das kleine Tschüss“ wieder bei der ersten Person angekommen, beendet diese das Spiel mit den Worten: “Das kleine Tschüss ist angekommen“.
Eismaschine	keines	Die Kinder legen sich alle sternförmig in einen großen Kreis auf den Boden, den Kopf auf die Arme gelegt. Die Lehrkraft geht leise umher und bestimmt durch Antippen auf die Schulter zwei bis vier Kinder, die die Rolle einer „Eismaschine“ spielen. Ein bis zwei Kinder werden ebenfalls durch ein abgesprochenes Zeichen als „Sonne“ ausgesucht. Die Kinder laufen nun auf ein akustisches Zeichen der Lehrkraft durch die Halle, die „Eismaschinen“ fangen möglichst viele Kinder und „vereisen“ sie durch eine vorher festgelegte Berührung. Die „Sonnen“ können die vereisten Kinder durch eine kurze Berührung am Arm befreien. Wenn die „Eismaschinen“ herausgefunden haben, wer die „Sonnen“ sind, ist das Spiel beendet.
Eisscholle	5 kleine Matten	In der Halle werden 5 kleine Matten (Eisschollen) verteilt. Die Kinder (Eisbären) laufen in der Halle kreuz und quer umher. Auf ein akustisches Signal hin (Bedrohung durch einen großen Eisbrecher) retten sich die Kinder auf eine Matte. Nach jeder Runde wird eine weitere Matte entfernt, bis nur noch eine Matte in der Halle liegt. Die Kinder müssen dafür sorgen, dass alle Eisbären Platz auf der Eisscholle finden (kooperative Problemlösung). **Variation:** Statt der Matten können auch Zeitungen oder Teppichfliesen eingesetzt werden. Die Kinder können auch in verschiedene Teams eingeteilt werden.
Eiszapfen	3 Parteibänder	Drei Fänger versuchen, die anderen zu fangen. Wird jemand gefangen, erstarrt er zu einem Eiszapfen. Kinder, die noch nicht gefangen wurden, können die Eiszapfen durch Warmrubbeln befreien.
Farben-Fangen	Stoppuhr, Parteibänder in 4 verschiedenen Farben	Die Kinder werden in vier Teams eingeteilt, verteilen sich frei in der Halle und laufen bei einem vereinbarten akustischen Signal los. Nach ca. 15 Sekunden wird eine Teamfarbe aufgerufen und die Stoppuhr gestartet. Die Mitglieder des betreffenden Teams versuchen, die anderen Kinder an der Schulter zu berühren. Wer berührt wurde, stellt sich hinter eine Linie. Nach Stoppen der Zeit werden die abgeschlagenen Kinder eines Teams gezählt und die Anzahl auf ein Blatt Papier geschrieben. Dann erfolgt ein erneuter Start.

Spiel	Material	Spielidee
Feuer, Wasser, Luft	keines	Alle laufen, springen oder hüpfen durch die Halle. Auf den Zuruf des Wortes „Feuer“, „Wasser“ oder „Luft“ muss Folgendes schnell ausgeführt werden: Feuer = in eine Ecke laufen Wasser = schnell weg vom Boden (Bänke, Kletterwand) Luft = flach hinlegen Blitz = wie erstarrt stehen bleiben Rette sich, wer kann! = bei einem anderen auf den Rücken huckepack springen **Variation:** Andere Kommandos ausdenken.
Fisch in der Dose	1 Kastenoberteil	Zwei Kinder in Handfassung fangen die anderen Kinder. Jedes abgeschlagene Kind stellt sich in das umgedrehte Kastenoberteil und wartet dort auf ein zweites Kind. Gemeinsam verlassen sie in Handfassung die „Dose“ und werden auch zu Fängern. Beendet ist das Spiel, wenn alle Kinder Fänger sind.
Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?	keines	Ein Fänger, der Fischer, steht auf der einen Seite des Spielfeldes, alle anderen stehen auf der gegenüberliegenden Seite. Alle rufen: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ Der Fischer antwortet mit einer Zahl. Alle rufen nun: „Wie kommen wir da rüber?“ Der Fischer antwortet mit: „Schwimmen, laufen, hüpfen…“ Nun müssen alle mit entsprechenden Bewegungen zur anderen Spielfeldseite gelangen. Der Fischer versucht, möglichst viele zu fangen. Die Gefangenen sind nun in der nächsten Runde ebenfalls Fischer. **Hinweis:** Ggf. die Spielfeldbreite verringern.
Frittenspiel	Musik	Alle Kinder bewegen sich durch die Halle nach Musik. Bei Musikstopp wird eines der Kommandos „1 Fritte, 2 Fritten, 3 Fritten…“ gerufen. Dementsprechend finden sich schnell die Anzahl der Kinder zusammen und stapeln sich kreuz und quer übereinander. Die Kinder können sich vor dem Stapeln einigen, wer unten liegt.
Haifischfangen	3 Parteibänder, Reifen	Drei Kinder werden durch jeweils ein Parteiband als Haifische markiert. Die anderen Kinder laufen als Robben durch die Halle. Sind die Robben in Gefahr, dürfen sie sich in einen Reifen stellen und sind dort in Sicherheit. Es darf jedoch nur jeweils ein Kind in dem Reifen stehen. Kommt ein neues Kind in den Reifen, muss das andere Kind diesen sofort verlassen. Wer gefangen wird, erhält das Parteiband und ist neuer Hai. **Variation:** Es können auch andere Geräte (z. B. Matten, kleine Kästen) als Inseln genutzt werden.

Spiel	Material	Spielidee
Jäger und Krabben	2 Softbälle	Zwei Jäger mit Softball versuchen, die Hasen abzuwerfen. Jeder getroffene Hase wird zur Krabbe, d. h. er darf auf allen Vieren rücklings laufen und die Hasen durch Abschlagen fangen, die dadurch ebenfalls zu Krabben werden.
Letzte-Hilfe-Spiel	keines	Alle Kinder laufen durch die Halle. Es gibt einen Fänger. Dieser jagt ein Kind. Das gejagte Kind kann von einem anderen Kind gerettet werden, indem es den Laufweg des Fängers und Gejagten kreuzt. Der Fänger muss sich nun ein anderes Kind suchen. **Variation:** Der Fänger muss nun das „helfende" Kind fangen.
Massage „Harry Potter"	keines	• **„Harry Potter 1, 2, 3!"** mit den Fäusten sanft 3x auf den Rücken klopfen • **„Nimm den Nimbus, flieg herbei."** mit den Fingerkuppen Schlangenlinien neben der Wirbelsäule malen • **„Fliegt kreuz und quer über das Quidditschfeld,"** die Handflächen reiben neben der Wirbelsäule hin und her • **„wo er den goldenen Schnatz in den Händen hält."** Schultern kneten • **„Hermine und Ron winken ihm jubelnd zu."** Schüttelbewegungen mit den Händen entlang der Wirbelsäule • **„Auch Hagrid ist da, der trommelt dazu."** leichte klopfende Faustbewegung entlang der Wirbelsäule • **„Harry genießt es, durch die Lüfte zu fliegen und versucht wieder, den goldenen Schnatz in die Hände zu kriegen."** die Handflächen streichen kreuz und quer über den Rücken, Schultern kneten • **„Das gibt erneut 10 Punkte für Griffyndor"** mit der Faustaußenseite 10x sanft auf den Rücken drücken • **„und Harry träumt jetzt schon wieder vom nächsten Tor."** die Handflächen gegeneinander reiben bis sie warm sind, auf den Rücken des Partners legen und einen Moment dort liegen lassen
Partner, hilf!	2 Parteibänder	Zwei Fänger versuchen, die anderen zu fangen. Kommt jemand in Gefahr, gefangen zu werden, darf er rufen: „Partner, hilf!" Dann kann ihn ein anderer an der Hand fassen. Diese beiden dürfen nun nicht gefangen werden. Der Fänger muss sich ein anderes „Opfer" suchen. Wird jemand trotzdem gefangen, ist er der neue Fänger. **Variation:** Auf Zuruf einem Partner huckepack auf den Rücken springen.

Spiel	Material	Spielidee
Ritual „1, 2, 3, 4“	keines	• **„1, 2, 3, 4“** im Kreis 4x auf der Stelle hüpfen • **„wir sind ja noch immer hier“** 4x im Stand mit den Knien wippen • **„5, 6, 7, 8“** 4x auf der Stelle hüpfen • **„jetzt wird aber Schluss gemacht!“** mit beiden Händen winken
Sanitäter	Weichboden oder Matte	Bei diesem Fangspiel (zwei Fänger) sind abgeschlagene Kinder Verletzte und können gesunden, also erlöst werden, indem sie durch Sanitäter (mindestens vier, bei größeren Schülern auch weniger) zur Krankenstation (Weichboden oder Matte) getragen und dort abgelegt werden. Sanitäter im Einsatz können nicht abgeschlagen werden. **Variation:** Die Zahl der Fänger und/oder die Größe des Spielfeldes variieren. **Hinweis:** Ggf. das Tragen und Ablegen üben.
Schiffbrüchige auf hoher See	keines	Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe (gefährliche Felsen) verteilt sich im Spielfeld, die Kinder der anderen Gruppe stellen sich an einer Seite des Spielfeldes auf. Sie stellen kleine Rettungsboote dar. Die „Rettungsboote“ versuchen nun nacheinander mit geschlossenen Augen zur anderen Spielfeldseite zu gelangen, ohne dabei an den “gefährlichen Felsen“ zu zerschellen (diese zu berühren). Die „Felsen“ geben allerdings akustische Geräusche von sich, wenn die „Rettungsboote“ zu nah an sie herankommen. Wenn alle Rettungsboote die andere Spielfeldseite erreicht haben, ist das Spiel beendet. **Variation:** Das Spiel kann je nach Themenstellung umbenannt werden. Bekannt ist es als Spiel „Heulboje“ zur Förderung der auditiven Wahrnehmung. Die „Felsen“ können auch kontinuierlich akustische Signale von sich geben.
Schmetterlingsfangen	keines	Alle Kinder sitzen paarweise nebeneinander auf dem Boden. Ein Paar steht auf und spielt Fangen. Wenn der Gejagte sich neben ein Paar setzt, steht der auf der anderen Seite Sitzende auf und wird neuer Fänger. Der ursprüngliche Fänger wird zum Gejagten. **Variationen:** Die Paare sitzen hintereinander. Die Paare liegen auf dem Bauch. **Hinweis:** Bei ungerader Schülerzahl eine Dreiergruppe bilden. Sitzende sollten durch Handzeichen signalisieren, wer noch nicht gelaufen ist.

Spiel	Material	Spielidee
Sechser im Lotto	3 Softbälle	Es gibt etwa drei Kinder, die mit Parteibändern gekennzeichnet sind und einen Softball besitzen. Ihre Aufgabe ist es, möglichst schnell sechs verschiedene flüchtende Kinder abzutreffen. Wer zuerst sechs Kinder getroffen hat, ist Lottokönig. Getroffene Kinder dürfen weiterlaufen. Die Rollen werden getauscht (Kopftreffer zählen nicht!). **Variation:** Getroffene Kinder setzen sich und werden von anderen per Handschlag erlöst.
Stopp-Tanz	CD-Spieler, CD	Die Kinder bewegen sich zur Musik kreuz und quer durch die Halle. Bei Musikstopp erhalten sie Pausenaufgaben. Die Pausenaufgaben können pantomimisch dargestellt werden und auch Themen des Unterrichts ansprechen wie z. B. • Hexen • Tiere • Berufe • Sprichwörter darstellen • auf dem Bauernhof **Variation:** In den Pausen können die Kinder auch einem Partner ihre Bewegung vormachen und diesen rätseln lassen, was sie darstellen.
Zwinkermörder	keines	Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind – der Detektiv – wird aus der Sporthalle geschickt. Die anderen Kinder ernennen ein anderes aus ihren Reihen zum „Zwinkermörder“. Dieser hat die Aufgabe, die anderen Kinder durch unauffälliges Zuzwinkern zu „töten“. Die Angezwinkerten „sterben“ möglichst theatralisch. Der Detektiv wird hereingeholt und erhält seine Aufgabe: „Finde heraus, wer der Mörder ist“. **Variation:** In der Fortbewegung spielen.

Notizen

Impressum

Herausgeber
Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin
Telefon 030 7624-0
www.unfallkasse-berlin.de
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de
Verantwortlich: Michael Laßok (Geschäftsführer)

Autorengruppe
Julia Bracke, Bezirksregierung Köln
Ulrike Dreischmeier, Bezirksregierung Detmold (bis Februar 2012)
Bettina Kees-Schuto, Bezirksregierung Detmold
Iris Overlöper, Bezirksregierung Düsseldorf
Reinhard Schmitz, Bezirksregierung Detmold (bis Dezember 2012)
Marion Edler-Köller, Landesstelle für den Schulsport (LfS)
Hans-Georg Uhler-Derigs, Landesstelle für den Schulsport (LfS)
Dr. Gerrit Schnabel, Unfallkasse NRW

Redaktion
Karin Winkes-Glüsenkamp

Gestaltung und Illustrationen
Gathmann Michaelis und Freunde, Essen
Sarah Gertzen

Druck
Woeste Druck + Verlag GmbH & Co KG, Essen

1. Auflage Januar 2022
1.200 Exemplare

Wir danken der Unfallkasse NRW für die Möglichkeit, diese Broschüre übernehmen zu dürfen.

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Tel.: 030 7624-0
Fax: 030 7624-1109
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de
www.unfallkasse-berlin.de

Best. Nr. UKB SI 45