

Aufgabensammlung im Rahmen der Bewegungschecks an Grundschulen in Schleswig-Holstein

Eine Ausarbeitung der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel und der
Europa-Universität Flensburg

Gefördert durch das Ministerium für Allgemeine und Berufliche
Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur

Technisches Datenblatt

Titel: Aufgabensammlung im Rahmen der Bewegungschecks an Grundschulen in Schleswig-Holstein

Autor*innen: Jonas Jürgensen, Jonathan Syring, Bodo Bilitewski, Nora Labisch, Manfred Wegner (Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Institut für Sportwissenschaft)

Seitenanzahl: 54

Jahr: 2022

Projekt: Bewegungschecks an Grundschulen in Schleswig-Holstein

Projektleitung: Prof.in Dr. Miriam Seyda (Europa-Universität Flensburg, TU Dortmund), Prof. Dr. Jürgen Schwier (Europa-Universität Flensburg), Prof. Dr. Manfred Wegner (Christian-Albrechts-Universität zu Kiel)

Förderer: Ministerium für Allgemeine und Berufliche Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur

Fotos: Mewes Clausen, Cobian Adjei-Freeman

Karten-Design: Hanna Rausch

© Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Europa-Universität Flensburg

Ein besonderer Dank gebührt dem Flag Football Team des TSV Schilksee, mit denen wir die Fotos für die Karten aufnehmen durften.

Vorwort zur Handhabung

Diese Aufgabensammlung richtet sich an Grundschullehrkräfte und soll als Unterstützung zur Anpassung des Sportunterrichts auf Basis der Testergebnisse von MOBAK 3-4 dienen. Im Rahmen des vom Ministerium für Allgemeine und Berufliche Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur geförderten Projekts „Bewegungschecks an Grundschulen in Schleswig-Holstein“ wurden und werden mit Unterstützung der Europa-Universität Flensburg und der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel die Testungen mit MOBAK 3-4 (Herrmann, 2018; Herrmann & Seelig, 2019) fortwährend an den Grundschulen des Landes etabliert. Die Ergebnisse dieser Testungen lassen Rückschlüsse auf die Bewegungskompetenzen der Kinder sowie mögliche Ansatzpunkte im Sportunterricht zu.

Um festgestellte Potenziale auszuschöpfen und bereits bestehende Kompetenzen der Kinder ausbauen und festigen zu können, wurde diese Aufgabensammlung im Rahmen des Projekts entwickelt. Die Kompetenzorientierung geschieht im Einklang mit den Fachanforderungen Sport des Landes Schleswig-Holstein (Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Schleswig-Holstein, 2020). So findet sich hier die Gliederung in die *Motorischen Basiskompetenzen Etwas Bewegen* und *Sich Bewegen* nach Herrmann (Herrmann, 2018; Herrmann, & Seelig 2019) wieder, welche wiederum die *Motorischen Basisqualifikationen Dribbeln, Prellen, Fangen* und *Werfen* bzw. *Balancieren, Rollen, Laufen* und *Springen* umfassen.

Grundsätzlich ist die Sammlung in zwei Teile gegliedert: 1) *Aufgaben zum entdeckenden Lernen* und 2) *Aufgaben zum angeleiteten Lernen* (vgl. Neumann, 2014).

Aufgaben zum entdeckenden Lernen lassen die Kinder verschiedene Bewegungen anhand von vorgegebenen Rahmenbedingungen selbst erkunden. Eine Fragestellung sowie das zur Verfügung gestellte Material und mögliche Aufbauten dienen hier als Rahmen, in dem Kinder das eigene Können und die eigenen Erfahrungen testen können: Was ist auf welche Weise möglich? Was bereitet mir Schwierigkeiten? Was erleichtert mir die Bewegungsaufgabe? Anschließend soll eine Reflexionsrunde innerhalb der Lerngruppe ebendiese Fragen thematisieren und die gemachten Erfahrungen zusammentragen, welche hinterher in einer weiteren Praxisphase angewendet werden

sollen. Der Prozess *Erkunden -> Reflektieren -> Anwenden* kann somit als eine zusammenhängende Unterrichtseinheit konzipiert werden.

Aufgaben zum angeleiteten Lernen hingegen geben konkrete Bewegungsaufgaben mit meist spielerischem oder wettkämpferischem Charakter vor. Bereits entwickelte Bewegungskompetenzen finden in diesen Aufgaben konkrete Anwendung, wodurch eine spezifische Weiterentwicklung ermöglicht wird.

Für die Entwicklung der Kinder ist es am besten, Aufgaben beider Typen im Unterricht gestellt zu bekommen. Dies kann in linearer Form oder auch im Wechsel geschehen. Anhand der Komplexitätsgrade einfach, mittel und komplex (vgl. Kröger & Roth, 2014) lassen sich die Aufgaben sehr gut an das Bewegungskönnen und die Bewegungserfahrungen der Lerngruppe oder auch einzelner Kinder anpassen.

Diese Sammlung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern stellt lediglich ein ergänzendes Werkzeug dar. Eigene Erfahrungen und Ideen sollen explizit erweiternd und/oder ersetzend eingebracht werden.

Im Übersichtsraster sind alle Bewegungsaufgaben und deren Einordnung in Aufgabentyp, motorische Basisqualifikation und Komplexitätsgrad zu finden. In der PDF-Datei kommen Sie mit einem Klick auf die Aufgabe direkt zur zugehörigen Aufgabenkarte.

Des Weiteren findet sich bei jeder Bewegungsaufgabe ein Hinweis auf weitere Literatur, an welche die Entwicklung der jeweiligen Aufgabe angelehnt oder durch die sie inspiriert ist.

Übersichtsraster

		Motorische Basiskompetenzen							
		Etwas-Bewegen				Sich-Bewegen			
	Komplexitätsgrad	Dribbeln	Prellen	Fangen	Werfen	Balancieren	Rollen	Laufen	Springen
Bewegungsaufgaben zum entdeckenden Lernen	Einfach	Wie kann ich einen Ball mit dem Fuß durch den Raum bewegen?	Wie kann ich einen Ball mit den Händen schwingen?	Auf welche Weisen kann ich einen Ball werfen und fangen?		Was macht es leichter oder schwerer, das Gleichgewicht zu halten?	Auf welche Weisen kann ich rollen?	Mit welchen Laufbewegungen kann ich mich durch den Raum bewegen?	Auf welche Weisen kann ich springen?
	Mittel	Wie kann ich einen Ball mit dem Fuß stoppen und kontrollieren?	Auf welche Weisen kann ich einen Ball prellen?	Wie schaffe ich es, meine Augen erst kurz bevor ich einen Ball fange zu öffnen?	Wie schaffe ich es, einen Ball über verschiedene Distanzen präzise zu werfen?			Wann fühlt sich Laufen für mich anstrengend an?	Wie gelingt es mir, durch den Parcours zu springen?
	Komplex	Wie kann ich die Bewegungsrichtung eines Balles mit dem Fuß verändern?	Was ist während des Prellens mit einem Ball möglich?	Welche Bewegungen sind während des Werfens und Fangens eines Balls zu zweit noch möglich?				Wie gelingt es am besten, durch den Parcours zu laufen?	Wie erleichtere oder erschwere ich das Seilspringen?
Bewegungsaufgaben zum angeleiteten Lernen	Einfach	Nummernball (Dribbeln)	Nummernball (Prellen)	Wandball	Wurfbude als Staffel	Wackle nicht	Synchron-Rollen mit Abklatschen	Hey Haifisch, Hey Haifisch	
	Mittel	Nummernball (Dribbeln mit Wegschießen)	Schattenprellen	Flugball	Wilde Sau	Balancieren auf instabilen Geräten	Rolle vorwärts zu zweit	Sternlauf als Zieltrefflauf	Spring rein, spring raus
	Komplex	Schutzperson-Dribbling	Prellen, Werfen und Fangen zu zweit			Verschiedene Übungen mit zwei oder mehr Kindern	Rollparcours	Sternlauf auf Schnelligkeit	Verschiedene Variationen des Seilspringens

Bewegungsaufgaben zum entdeckenden Lernen

Etwas Bewegen

Dribbeln

einfach



Wie kann ich einen Ball mit dem Fuß durch den Raum bewegen?

Vorgeschlagene Materialien:

Verschiedene Bälle

Mögliche Antworten:

Ball mit Fußsohle rollen, Schießen, Ball mit dem Außenrist führen, ...

Literatur: Kröger & Roth, 1999, S. 97, 159, 172

Dribbeln

mittel



Wie kann ich einen Ball mit dem Fuß stoppen und kontrollieren?

Vorgeschlagene Materialien:

Verschiedene Bälle

Mögliche Antworten:

Mit der Sohle/Innenseite stoppen, auf den Ball setzen

Literatur: Kröger & Roth, 1999, S. 97, 98, 159

Dribbeln

komplex



Wie kann ich die Bewegungsrichtung eines Balles mit dem Fuß verändern?

Aufbau:

Verschiedene Hindernisse aufbauen, ggf. in abgegrenztem Feld

Vorgeschlagene Materialien:

Verschiedene Bälle, Hindernisse, z.B. Schaumstoffblöcke/Pylonen/Stangen

Mögliche Antworten:

Ballrolle, unterschiedliche Finten, führen mit Innen- und Außenrist

Literatur: Kröger & Roth, 1999, S. 97-98, 137

Prellen

einfach



Wie kann ich einen Ball mit den Händen schwingen?

Vorgeschlagene Materialien:

Verschiedene Bälle

Mögliche Antworten:

Hüftkreisen, Achterschwünge, durch die Beine

Literatur: Bösing et al., 2019, S. 57-58

Prellen

mittel



Auf welche Weisen kann ich einen Ball prellen?

Vorgeschlagene Materialien:
Verschiedene Bälle

Mögliche Antworten:

Mit beiden Händen, mit einer Hand, hoch/tief, rhythmisch, mit Abklappen der Handfläche

Literatur: Hirtz et al., 2003, S. 76-79; Kosel, 2005, S. 14; Kröger & Roth, 1999, S. 92



Was ist während des Prellens mit einem Ball möglich?

Aufbau:

Verschiedene Geräte aufbauen, auf und mit denen Formen des Prellens möglich sind.

Vorgeschlagene Materialien:

Verschiedene Bälle, Turnbänke, Turnmatten, schiefe Ebenen, Hindernisse

Mögliche Antworten:

Prellen gegen eine Wand/in verschiedenen Ebenen, auf Geräten, um Geräte herum, Richtungswechsel, Körperdrehungen

**Fangen,
Werfen**

einfach



Auf welche Weisen kann ich einen Ball werfen und fangen?

Aufbau:

zwei oder drei Kinder werfen sich einen Ball gegenseitig zu

Vorgeschlagene Materialien:

Verschiedene Bälle

Mögliche Antworten:

Werfen: mit beiden oder einer Hand, Schlagwurf, Dartwurf, Ballschleudern

Fangen: überkopf, nah am Boden, einhändig/beidhändig

Literatur: Kosel, 2005, S. 33, 60; Kröger & Roth, 1999, S. 150



Wie schaffe ich es, meine Augen erst kurz bevor ich einen Ball fange zu öffnen?

Aufbau:

zwei oder drei Kinder werfen sich einen Ball gegenseitig zu

Vorgeschlagene Materialien:

Verschiedene Bälle (möglichst weiche Bälle verwenden)

Mögliche Antworten:

Signal vereinbaren, dass der Ball geworfen wurde -> Prellwurf, akustische Signale



Wie schaffe ich es, einen Ball über verschiedene Distanzen präzise zu werfen?

Aufbau:

zwei oder drei Kinder werfen sich einen Ball gegenseitig zu

Vorgeschlagene Materialien:

Verschiedene Bälle

Mögliche Antworten:

Wurfwinkel (Armhaltung), Krafteinsatz, Wurftechnik, Einfluss des Gewichts des Balles



Welche Bewegungen sind während des Werfens und Fangens eines Balls zu zweit noch möglich?

Aufbau:

Verschiedene Hindernisse aufbauen

Vorgeschlagene Materialien:

Verschiedene Bälle, Hindernisse (z.B. Bänke, Matten, Kästen)

Mögliche Antworten:

Beide oder nur eine Person bewegen sich, werfen/fangen im Sprung (über Hindernisse), Drehen, Richtungswechsel

Sich Bewegen



Was macht es leichter bzw. schwerer das Gleichgewicht zu halten?

Aufbau:

Verschiedene Geräte zum darauf-Balancieren aufbauen (der Aufbau hat Einfluss auf den Komplexitätsgrad)

Vorgeschlagene Materialien:

Seile, Pedalos, Turnbänke, Weichbodenmatten, Turnmatten, Pylonen, Schaumstoffblöcke, Medizinbälle

Mögliche Antworten:

Gleichgewicht halten fällt in der Bewegung leichter, Blickrichtung

Literatur: Hirtz et al., 1988; Hirtz et al., 2000, S. 74-76, 81-86, 103-104, 118-119; Hirtz et al., 2003, S. 97-98; Kosel, 2005, S. 37-43; Kröger & Roth, 2014, S. 62-65, 114; Weigl, 2004



Was macht es leichter bzw. schwerer das Gleichgewicht zu halten?

Aufbau:

Verschiedene Geräte zum darauf-Balancieren aufbauen (der Aufbau hat Einfluss auf den Komplexitätsgrad)

Vorgeschlagene Materialien:

Seile, Pedalos, Turnbänke, Weichbodenmatten, Turnmatten, Pylonen, Schaumstoffblöcke, Medizinbälle

Mögliche Antworten:

Bewegen auf schrägen/geneigten Ebenen, labile Unterlagen



Was macht es leichter bzw. schwerer das Gleichgewicht zu halten?

Aufbau:

Verschiedene Geräte zum darauf-Balancieren aufbauen (der Aufbau hat Einfluss auf den Komplexitätsgrad)

Vorgeschlagene Materialien:

Seile, Pedalos, Turnbänke, Weichbodenmatten, Turnmatten, Pylonen, Schaumstoffblöcke, Medizinbälle

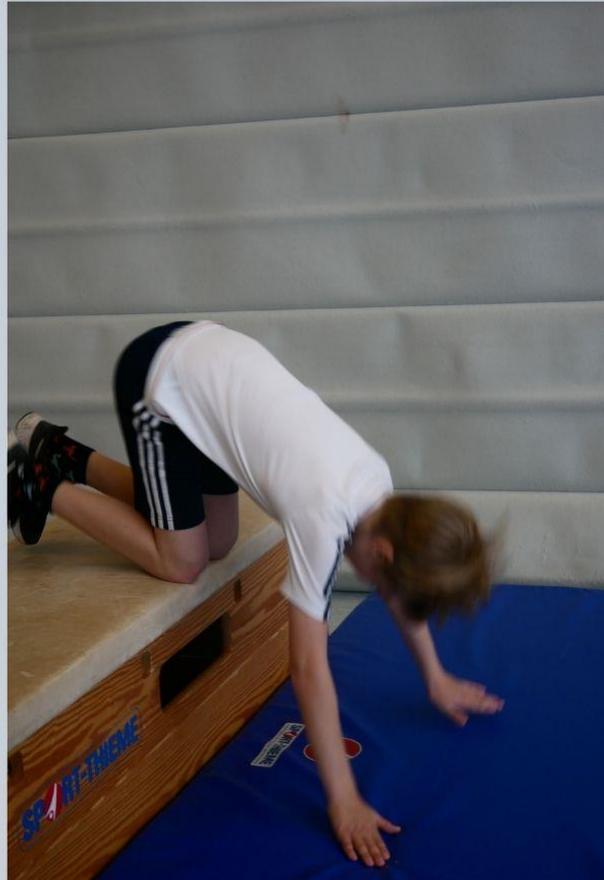
Mögliche Antworten:

Hindernisse, rückwärts/ seitwärts, geschlossene Augen

Literatur: Hirtz et al., 1988; Hirtz et al., 2000, S. 74-76, 81-86, 103-104, 118-119; Hirtz et al., 2003, S. 97-98; Kosel, 2005, S. 37-43; Kröger & Roth, 2014, S. 62-65, 114; Weigl, 2004

Rollen

einfach



Auf welche Weisen kann ich rollen?

Aufbau:

Verschiedene Geräte zum drauf- und drüber-Rollen, wie z.B. schiefe Ebenen, Kästen mit Matten, Bank mit Matte drauf

Vorgeschlagene Materialien:

Matten, Bänke, Sprungbretter, Hindernisse (z.B. Seile, Medizinbälle), Kastenteile

Mögliche Antworten:

vorwärts, rückwärts, Baumrolle, Judorolle, Paketrolle

Literatur: Gerling, 2021, S. 76-93



Auf welche Weisen kann ich rollen?

Aufbau:

Verschiedene Geräte zum drauf- und drüber-Rollen, wie z.B. schiefe Ebenen, Kästen mit Matten, Bank mit Matte drauf

Vorgeschlagene Materialien:

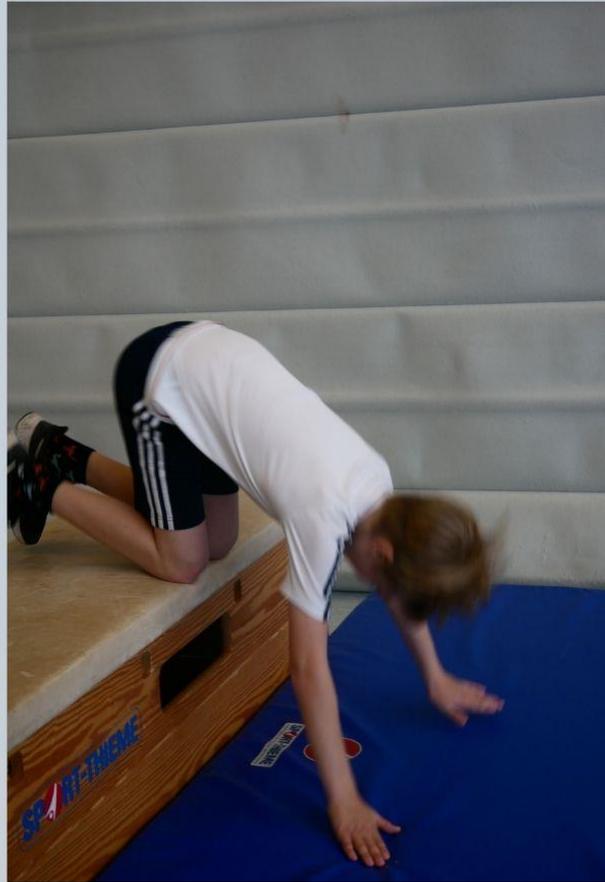
Matten, Bänke, Sprungbretter, Hindernisse (z.B. Seile, Medizinbälle), Kastenteile

Mögliche Antworten:

Schiefe Ebene, mit Schwung, abklatschen, Hand reichen beim Aufstehen

Rollen

komplex



Auf welche Weisen kann ich rollen?

Aufbau:

Verschiedene Geräte zum drauf- und drüber-Rollen, wie z.B. schiefe Ebenen, Kästen mit Matten, Bank mit Matte drauf

Vorgeschlagene Materialien:

Matten, Bänke, Sprungbretter, Hindernisse (z.B. Seile, Medizinbälle), Kastenteile

Mögliche Antworten:

auf erhöhter Ebene, Hindernisse, von Erhöhung runterrollen, auf engem Raum (z.B. auf einer Bank)

Literatur: Gerling, 2021, S. 76-93

Laufen

einfach



Mit welchen Laufbewegungen kann ich mich durch den Raum bewegen?

Mögliche Antworten:

Sidesteps, überkreuzen, vorwärts/rückwärts

Literatur: Hirtz et al., 1988, S. 83; Hirtz et al., 2003, S. 85-86



Wann fühlt sich Laufen für mich anstrengend an?

Mögliche Antworten:

Tempo steigern, Richtungswechsel, Laufstil verändern, Ausdauer ausreizen



Wie gelingt es am besten, durch den Parcours zu laufen?

Aufbau:

Ein Lauf-Parcours mit verschiedenen Hindernissen, die unterschiedliche Formen des Laufens provozieren

Vorgeschlagene Materialien:

Pylonen, Stangen, Schaumstoffblöcke, Kästen, Koordinationsleiter

Mögliche Antworten:

Laufform je nach Situation variieren, flüssige Übergänge von einer Form in die andere

Springen

einfach



Auf welche Weisen kann ich springen?

Mögliche Antworten:

auf einem Bein oder beiden, Schluss sprünge, auf der Stelle, nach vorne, nach hinten, verschiedene Rhythmen

Literatur: Bader et al. 2001, S. 14



Wie gelingt es mir, durch den Parcours zu springen?

Aufbau:

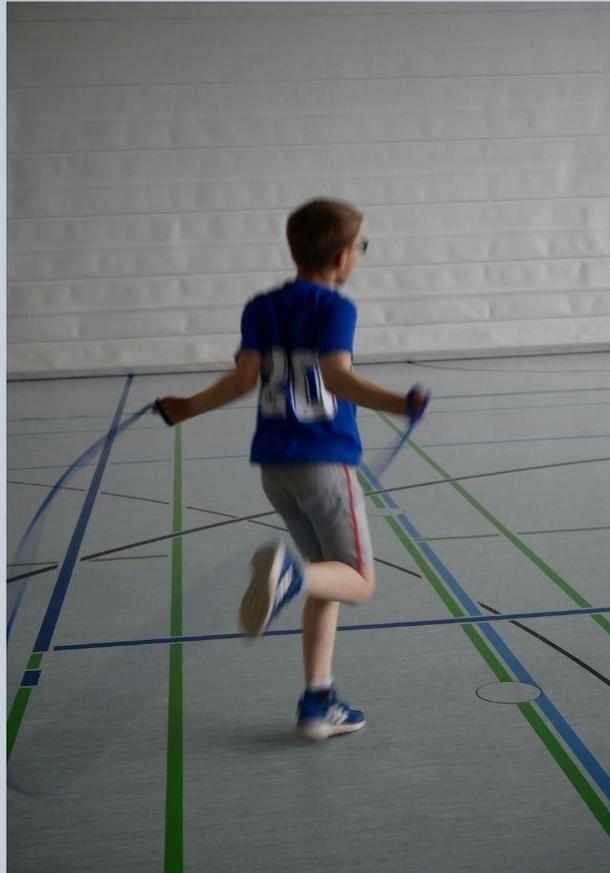
Ein Sprung-Parcours mit verschiedenen Hindernissen zum drüber- und drauf-Springen

Vorgeschlagene Materialien:

Ringe, Kastenteile, Seile, Pylonen, Stangen, Koordinationsleiter

Mögliche Antworten:

hohe, weite Sprünge, verschiedene Sprungtechniken



Wie erleichtere oder erschwere ich das Seilspringen?

Vorgeschlagene Materialien:

Großes Spingtau, Sprungseile, Markierungen auf dem Boden

Mögliche Antworten:

Alleine/mit mehreren Kindern, im Laufen/Stehen, schnell/langsam, verschiedene Rhythmen

Bewegungsaufgaben zum angeleiteten Lernen

Etwas Bewegen

Dribbeln

einfach

Nummernball



Übungsbeschreibung:

In einem Spielfeld dribbeln alle Kinder zweier Teams nach Belieben durcheinander. Beide Teams werden durchnummeriert. Auf Zuruf einer Nummer starten die entsprechenden Kinder aus dem Spielfeld, durchdribbeln ein Pylonentor und schießen auf ein Zieltor. Wer zuerst das Tor getroffen hat, verschafft seinem Team einen Punkt.

Material: Bälle, Pylonen

Literatur: Kröger & Roth, 1999, S. 41

Dribbeln

mittel

Nummernball



Übungsbeschreibung:

In einem Spielfeld dribbeln alle Kinder zweier Teams nach Belieben durcheinander. Beide Teams werden durchnummeriert. Auf Zuruf einer Nummer starten die entsprechenden Kinder aus dem Spielfeld, durchdribbeln ein Pylonentor und schießen auf ein Zieltor. Wer zuerst das Tor getroffen hat, verschafft seinem Team einen Punkt. Die Kinder können sich im Feld untereinander die Bälle wegschießen.

Material: Bälle, Pylonen

Literatur: Kröger & Roth, 1999, S. 41

Schutzperson-Dribbling



Übungsbeschreibung:

Kind A steht mit dem Rücken zur Gruppe und ändert während des Dribbelns kontinuierlich seine Position mit eingeschobenen Stoppvarianten (mit der Sohle stoppen, mit der Innenseite stoppen). Alle Kinder der Gruppe versuchen, den Bewegungsabläufen von Kind A zu folgen.

Variation: Kind A schaut zur Gruppe und die Kinder imitieren die Bewegung als „Spiegel“.

Material: Bälle

Prellen

einfach

Nummernball



Übungsbeschreibung:

In einem Spielfeld prellen alle Kinder zweier Teams nach Belieben durcheinander. Beide Teams werden durchnummeriert. Auf Zuruf einer Nummer starten die entsprechenden Kinder aus dem Spielfeld, durchprellen ein Pylonentor und werfen auf einen Korb. Wer zuerst den Korb getroffen hat, verschafft seinem Team einen Punkt.

Material: Bälle, Pylonen, Korb

Literatur: Kröger & Roth, 1999, S. 41

Schattenprellen



Übungsbeschreibung:

Kind A prellt beliebig und fortwährend in der Bewegung. Kind B versucht die Bewegungsfolge von Person A so schnell wie möglich zu imitieren. Nach einer bestimmten Zeit erfolgt der Wechsel und A bemüht sich nun um das „Schattenprellen“.

Variation: Gegenstände in der Halle platzieren - Turnbänke, Gymnastikstreifen, Fahnenstangen, Korbwurfständer usw.

Material: Bälle, Turnbänke, Gymnastikstreifen, Fahnenstangen, Korbwurfständer

Fangen

einfach

Wandball



Übungsbeschreibung:

Zwei Teams erhalten jeweils eine Stirnwandseite zugewiesen, welche die Spielfeldbegrenzungen darstellen. Der Ball soll in Richtung der gegnerischen Stirnwandseite vorgespielt werden. Jeder vom Mitspieler gefangene Wandabpraller ergibt einen Reboundpunkt. Nach einem Reboundpunkt muss sich das erfolgreiche Team in die eigene Spielfeldhälfte zurückziehen. Welches Team kann die meisten Reboundpunkte in einer bestimmten Zeit erzielen?

Material: Ball, Wände

Literatur: Kröger & Roth, 1999, S. 52

Fangen

mittel

Flugball



Übungsbeschreibung:

Jedes Team erhält eine Torfläche, die aus einer Landezone besteht. Ziel ist es, durch Passspiel den Ball so in die Nähe der gegnerischen Torfläche zu bringen, dass ein Teammitglied abspringt, in der Luft den zugesagten Ball fängt und mit dem Ball in der Landezone aufkommt. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Die Landezone darf nur zum Erzielen eines Punktes betreten werden.

Material: Ball, 2 Weichbodenmatten

Literatur: Kröger & Roth, 1999, S. 47

Werfen

einfach

Wurfbude als Staffel



Übungsbeschreibung:

Die Kinder werfen auf ihre „Wurfbude“ (ein Kasten/Tor, auf dem Pylonen o.ä. stehen). Sieger ist das Team, das die Gegenstände zuerst vom Kasten „abgeräumt“ hat. Nach jedem Wurf müssen die Kinder zunächst zu einer etwa 10-20 m entfernten Pylone laufen, bevor sie den nächsten Wurf machen dürfen.

Material: Vielfältige Bälle, Pylonen oder andere geeignete Ziele, Kasten/Tor

Literatur: Bader et al., 2001, S. 55

Werfen

mittel

Wilde Sau



Übungsbeschreibung:

Die Teams (6 bis 8 Kinder) stehen sich hinter zwei parallelen Bänken gegenüber (etwa 10-15 m Abstand). Jedes Team hat die gleiche Anzahl an Hohlballen. Genau in der Mitte zwischen den Parteien liegt ein Medizinball. Beide Teams müssen versuchen, durch Werfen mit den Hohlballen den Medizinball (die „wilde Sau“) gegen die gegnerische Bank zu treiben.

Material: Zwei Bänke, ein Medizinball, mehrere geeignete Bälle

Literatur: Hirtz et al., 2003, S. 72

Prellen, Werfen und Fangen zu zweit



Übungsbeschreibung:

Kind A und Kind B haben beide einen Ball und stehen sich frontal gegenüber. Kind A wirft seinen Ball zu Kind B, während dieses gleichzeitig und fortwährend prellt. Kind B fängt den zugeworfenen Ball und wirft ihn zurück, wobei es seinen Ball weiterprellt.

Nach einer bestimmten Anzahl an Durchläufen oder nach einer bestimmten Zeit werden die Rollen getauscht.

Variation: beide Kinder prellen je einen Ball, während sie sich einen dritten Ball hin- und herwerfen.

Material: 2 geeignete Bälle

Sich Bewegen

Wackle nicht



Übungsbeschreibung:

Alle Kinder laufen durcheinander. Auf Kommando bleiben alle stehen und nehmen eine vorgegebene Position ein. Es darf nicht gewackelt werden.

Mögliche Positionen: Standwaage, Schwebesitz, Einbeinstand, Ausfallschritt

Balancieren auf instabilen Geräten



Übungsbeschreibung:

Die Kinder sollen auf den verschiedenen Geräten, die zur Verfügung stehen, balancieren.

Mögliche Unterlagen: Medizinball, Tau, Wippe, Wackelbank, Pedalos, Sportkreisel

Variation: Wettkampf zwischen zwei oder mehreren Kindern – wer kann am längsten das Gleichgewicht auf einem bestimmten Gerät halten?

Material: Medizinball, Tau, Wippe, Wackelbank, Pedalos, Sportkreisel

Literatur: Kosel, 2005, S. 40-43

Verschiedene Übungen mit zwei oder mehr Kindern



Übungsbeschreibung:

Die Kinder sollen auf den verschiedenen Geräten, die zur Verfügung stehen, in Gruppen von zwei oder mehr balancieren.

Mögliche Herausforderungen: aneinander vorbei balancieren, Ballspielen von Bank zu Bank (im Einbeinstand), Während des Balancierens (auf einem Gerät) sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen

Material: Medizinball, Tau, Wippe, Wackelbank, Sportkreisel

Literatur: Kosel, 2005, S. 37-40

Rollen

einfach

Synchron-Rollen mit Abklatschen



Übungsbeschreibung:

Die Kinder rollen gleichzeitig aufeinander zu/nebeneinander her und beenden ihr Rollen mit gegenseitigem Abklatschen. Ziel ist es, exakt gleichzeitig aus der Rolle zu kommen.

Material: Turnmatten

Literatur: Hafner, 2009, S. 39

Rolle vorwärts zu zweit



Übungsbeschreibung:

Die Kinder fassen sich gegenseitig an die Knöchel, legen den Kopf auf die Brust und führen so gemeinsam Vorwärtsrollen aus.

Material: Turnmatten

Rollen

komplex

Rollparcours



Übungsbeschreibung:

Es wird ein vielfältiger Parcours zum Rollen aufgebaut, in dem die Kinder verschiedenen Rollbewegungen und -anforderungen begegnen.

Mögliche Elemente: verschiedene Formen des Rollens, schiefe Ebene, Rollen auf einer Bank mit Matte, Rollen von einem Kastenteil, Rollen über Hindernisse

Material: Turnmatten, Bänke, Kästen, Weichbodenmatten, ggf. weitere Geräte/Materialien

Literatur: Kosel, 2005, S. 21-24

Laufen,
Springen

einfach

Hey Haifisch, Hey Haifisch



Übungsbeschreibung:

Ein Kind wird zum Haifisch und stellt sich auf einer Seite der Halle auf, der Rest der Gruppe stellt sich auf die gegenüberliegende Seite. Die Gruppe fragt den Haifisch, auf welche Art und Weise sie das Wasser überqueren sollen. Der Haifisch gibt eine Methode vor und die Gruppe versucht mit dieser die andere Seite zu erreichen, ohne vom Haifisch getickt zu werden. Der Haifisch versucht so viele wie möglich zu ticken. Jeder getickte Spieler wird ebenfalls zu einem Haifisch.

Die Fortbewegungsarten sollten möglichst aus Lauf- und Sprungformen bestehen (Kniehebelauf, Stampfen, Anfersen, Froschsprünge, Sprunglauf, Rückwärts, Strecksprünge, Hopslerlauf, Sidesteps).

Material: Turnmatten, Bänke, Kästen, Weichbodenmatten

Literatur: Methodenkartei der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, 2022

Sternlauf als Zieltrefflauf



Übungsbeschreibung:

Im Gelände werden mehrere sternförmig um ein Zentrum liegende Umlaufpunkte festgelegt. Die Kinder müssen versuchen, die bekannte Strecke um die Punkte exakt in einer vorgegebenen Zeit zu laufen. Welche Kinder kommen der Zielzeit am nächsten? Die Abstände zwischen den Umlaufpunkten können variiert werden.

Variation: rückwärts gehen/laufen

Material: Hütchen/Medizinbälle

Literatur: Hirtz et al., 2003, S. 87

Sternlauf auf Schnelligkeit



Übungsbeschreibung:

Im Gelände werden mehrere sternförmig um ein Zentrum liegende Umlaufpunkte festgelegt. Die Abstände zwischen den Umlaufpunkten können variiert werden. Für jede Teilstrecke wird eine Lauform vorgegeben. Jetzt geht es darum, die Strecke bei Einhaltung der korrekten Lauformen so schnell wie möglich zurückzulegen.

Variation: rückwärts gehen/laufen

Material: Hütchen/Medizinbälle

Spring rein, spring raus



Übungsbeschreibung:

Jedes Kind steht vor einem Reifen und führt Sprungfolgen und -formen aus, die wiederholt in den Reifen hinein und wieder hinaus führen. Zunächst wählen die Kinder selbst ihre Sprünge aus, dann gibt die Lehrkraft welche vor.

Variationen: paarweises Vor- und Nachmachen, mehrere Reifen, verschiedene Reifenanordnungen, „Himmel und Hölle“

Material: Reifen (als Ersatz z.B. Sprungseile, Teppichfliesen, Schaumstoffquader)

Verschiedene Variationen des Seilspringens



Übungsbeschreibung:

Die Kinder bewegen sich in unterschiedlichen Formen des Seilspringens frei im Raum. Zunächst wählen sie die Formen frei, dann gibt die Lehrkraft welche vor.

Mögliche Variationen zur Vorgabe: Beidbeinig, einbeinig, galoppieren, mit/ohne Zwischensprung, Arme kreuzen

Variation: ein Kind der Gruppe macht etwas vor und alle anderen versuchen, es nachzumachen.

Material: Springseile

Literatur: Bader et al., 2001, S. 13

Literatur

- Bader, R., Chounard, D., Eberle, F., Kromer, R., & Mayer, G. (2001). *Leichtathletik in der Schule. Band 2: Springen und Werfen. Klasse 3 bis 6* (Handreichungen für den Sportunterricht). Stuttgart: Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg.
- Bösing, L., Bauer, C., Remmert, H., & Lau, A. (2019). *Handbuch Basketball. Technik – Taktik – Training – Methodik*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Gerling, I. E. (2021). *Basisbuch Gerätturnen. Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Hafner, S. (2009). *Turnen in der Schule. Ein Unterrichtskonzept für die Sekundarstufe I*. Schorndorf: Hofmann.
- Herrmann, C. (2018). *MOBAK 1-4. Test zur Erfassung Motorischer Basiskompetenzen für die Klassen 1-4*. Hogrefe.
- Herrmann, C., & Seelig, H. (2019). Motorische Basiskompetenzen. In P. Neumann & E. Balz (Hrsg.), *Grundschulsport: empirische Einblicke und pädagogische Empfehlungen* (S. 17-30). Meyer & Meyer.
- Hirtz, P., Arndt, H.J., Holtz, D., Jung, R., Ludwig, G., Schielke, E., Wellnitz, I., Willert, H.-J., & Vilkner, H.-J. (1988). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Vielseitig - variationsreich – ungewohnt*. Berlin: Volk und Wissen.
- Hirtz, P., Hotz, A., & Ludwig, G. (2000). *Bewegungskompetenzen. Gleichgewicht*. Schorndorf: Hofmann.
- Hirtz, P., Hotz, A., & Ludwig, G. (2003). *Bewegungskompetenzen. Bewegungsgefühl*. Schorndorf: Hofmann.
- Kosel, A. (2005). *Schulung der Bewegungskoordination. Übungen und Spiele für den Sportunterricht der Grundschule*. Schorndorf: Hofmann.
- Kröger, C., & Roth, K. (1999). *Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger*. Schorndorf: Hofmann.

Kröger, C., & Roth, K. (2014). *Koordinationsschulung im Kinder- und Jugendalter. Eine Übungssammlung für Sportlehrer und Trainer*. Schorndorf: Hofmann.

Methodenkartei der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg (2022). *Fischer, Fischer – „Gustaf Gustafsson, wie tief ist das Wasser?“*. Abgerufen am 12.05.2022 um 15:32 Uhr von <https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/bewegungsspiel-gustaf-gustafsson-wie-tief-ist-das-wasser-fischer-fischer-wie-tief-ist-das-wasser/>

Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Schleswig-Holstein (2020). *Fachanforderungen Sport. Primarstufe/Grundschule*. Kiel: Schmidt & Klaunig.

Neumann, P. (2014). Aufgabenentwicklung im kompetenzorientierten Sportunterricht der Grundschule. *Sportunterricht*, 63 (6), 175-180.

Weigl, U. (2004). *Gleichgewichtsparcours. Übungen zur Stabilisierung der Gleichgewichtsfähigkeit*. Schorndorf: Hofmann.