

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Die schnelle Stunde Sport Klasse 1-2 - auch für  
Vertretungsstunden*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# ***Inhaltsverzeichnis***

Vorwort .....	4
Übersichtstabelle .....	5
Organisation von Sportunterricht .....	6
Der Zauberwald.....	7
Luftballon flieg! .....	12
Eierklau .....	14
Wasserspaß .....	16
Hindernisse, kein Problem! .....	17
Bewegung macht Laune .....	22
Wie die Fische im Wasser .....	23
Lass rollen! .....	24
Rennautos am Start .....	28
Ballon über die Schnur .....	29
Wir steigen in den Ring .....	30
Weit werfen, aber wie? .....	32
Yoga und Entspannung .....	36
Tanz im Wachsfigurenmuseum .....	38
Reifenstunde .....	41
Seiltänzerstunde .....	42
Auf ins All .....	43
Bewegen zu Musik .....	44
Fußball für alle.....	46
Wenn wir alle Bäume wären .....	47
Sich bewegen und gesund essen macht Spaß .....	48
Tic-Tac-Toe-Fitness .....	49
Ritterburg .....	52
Schatzsuche .....	54
Hoch hinaus .....	55
Fang den Fisch! .....	56
Springen an Stationen .....	57
Rentiertraining .....	62
Wir bewegen uns im Schnee .....	67
Winterwunderland .....	68
Teamtraining .....	69
Fußballrunde .....	70
Weihnachten ist nicht mehr weit .....	71

# Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in der Grundschule zeigen Kinder viel Spaß an der Bewegung. Sie haben eigene Vorlieben sich zu bewegen und toben sich gerne mit anderen oder auch alleine aus. Je abwechslungsreicher die Sportstunde, desto eher wird das Interesse jedes einzelnen Kindes geweckt. Um allen Schülern<sup>1</sup> den Zugang zu einer Sportart zu ermöglichen, ist es wichtig, vom Einfachen zum Schweren vorzugehen und auf diese Weise die Entwicklung von Grundfertigkeiten einer Sportart zu ermöglichen.

Im vorliegenden Band in der Reihe „Die schnelle Stunde“ werden Materialien und Stundenkonzepte für den Sportunterricht vorgestellt, die dem oben beschriebenen Vorgehen entsprechen, aber trotzdem keiner großen Vorbereitung bedürfen. Das Buch ist ein Ideenpool für Sportlehrer sowie fachfremde Lehrpersonen. Unterschiedliche Bereiche des Sports finden Berücksichtigung. Aufgegriffen werden vor allem die Basisfertigkeiten und -fähigkeiten der Sportarten.

Die Materialien sind sofort einsetzbar – gehen Sie aber ruhig auch kreativ damit um und ändern sowie passen Sie diese für sich und ihre Schüler an.

Für eine Orientierung auf einen Blick sind alle Stunden nach dem gleichen Schema aufgebaut. Dieses Schema findet sich immer kompakt auf einer Seite und enthält Angaben zu Klassenstufe, Dauer, Material, Lernzielen und zur Vorbereitung. Es wird der Ablauf der Stunde beschrieben, Varianten werden vorgestellt und Tipps angefügt. Wo notwendig, sind auch Bilder zur Veranschaulichung aufgeführt sowie in einzelnen Fällen wichtige weiterführende bzw. vertiefende Informationen.

Zur besseren Veranschaulichung und für den schnelleren Überblick werden Icons verwendet:



Für vereinzelte Sportstunden werden Kopiervorlagen benötigt, die der Stundenbeschreibung angefügt sind. Die Einheiten sind auf eine Unterrichtsstunde angelegt; einige können auf zwei Stunden ausgedehnt oder aber auch erweitert werden.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und Freude im Sportunterricht!

Anne Marxen

<sup>1</sup> Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.

# Übersichtstabelle

Stunde	Kompetenzbereich
Der Zauberwald	Laufspiele, Seilspringen
Luftballon flieg!	Rückschlagspiele
Eierklau	Torschussspiele: Handball, Basketball
Wasserspaß	Schwimmen
Hindernisse, kein Problem!	Leichtathletik
Bewegung macht Laune	Gymnastik/Tanz
Wie die Fische im Wasser	Schwimmen
Lass rollen!	Turnen
Rennautos am Start	Laufspiele
Ballon über die Schnur	Rückschlagspiele
Wir steigen in den Ring	Ringens und Raufen
Weit werfen, aber wie?	Leichtathletik
Yoga und Entspannung	Gymnastik/Tanz
Tanz im Wachsfigurenmuseum	Gymnastik/Tanz
Reifenstunde	Kleine Spiele, Leichtathletik
Seiltänzerstunde	Turnen
Auf ins All	Torschussspiele: Hockey
Bewegen zu Musik	Gymnastik/Tanz
Fußball für alle	Torschussspiele: Fußball
Wenn wir alle Bäume wären	Leichtathletik, Turnen
Sich bewegen und gesund essen macht Spaß	Kleine Spiele
Tic-Tac-Toe-Fitness	Gymnastik/Tanz
Ritterburg	Leichtathletik
Schatzsuche	Orientierungslauf
Hoch hinaus	Torschussspiele: Basketball
Fang den Fisch!	Seilspringen
Springen an Stationen	Leichtathletik, Turnen
Rentiertraining	Leichtathletik, Turnen
Wir bewegen uns im Schnee	Laufspiele/Orientierungslauf
Winterwunderland	Rückschlagspiele, Bewegungsgeschichte
Teamtraining	Kleine Spiele für draußen
Fußballrunde	Torschussspiele: Fußball
Weihnachten ist nicht mehr weit	Kleine Spiele, Leichtathletik

# Organisation von Sportunterricht

Um sportliche Ziele in der Grundschule erreichen zu können, sind abwechslungsreiche und fundierte Unterrichtsideen die erste Voraussetzung. Daneben stellt eine gut überlegte Organisation der Unterrichtsphasen und -abläufe eine weitere wichtige Basis für gelingenden Sportunterricht in der Grundschule dar. Auf dieser Seite werden Anregungen und Tipps zum einfachen Handling kniffliger Unterrichtsmomente vorgestellt:

## *Mehr Bewegungszeit – Freisportzeit*

Die Freisportzeit bietet den Kindern Gelegenheit, sich ohne Vorgaben auszutoben und Spiele mit Kleingeräten alleine, mit Partner oder in der Gruppe durchzuführen. Im Allgemeinen lässt sie sich am sinnvollsten an den Anfang einer Sportstunde stellen, eignet sich aber auch gut für ein offenes Ende. Meist brauchen Kinder unterschiedlich lange mit dem Anziehen der Sportkleidung. Denjenigen, die schnell mit dem Umziehen fertig sind, wird auf diese Weise Bewegungszeit geschenkt. Für die Freisportzeit ist es äußerst angebracht, mit den Kindern zu besprechen, welche Geräte sie verwenden dürfen und wie sie diese nutzen und aufräumen müssen. Als Signal zum Beenden der Freisportzeit eignet sich das Drehen der Hand über dem Kopf. Die Kinder kommen auf dieses Signal alle im Mittelkreis zusammen und erhalten Informationen zum weiteren Ablauf der Sportstunde.

## *Faires Team-Building*

Im Sportunterricht werden häufig Teams gebildet. Kinder fühlen sich schnell unfair behandelt, wenn die Zuordnung zu einem bestimmten Partner stets nach demselben Prinzip verläuft. Die Vorgehensweise beim Zusammenstellen der Teams sollte demzufolge gelegentlich wechseln. Je nach Klassenkonstellation ist es angebracht, selten die Wahl durch die Kinder selbst erfolgen zu lassen. Nach dem Zufallsprinzip vorzugehen hat sich meist bewährt:

- Team-Building durch Spielkarten: Je nach Gruppengröße sind alle Kinder mit derselben Farbe (rot, schwarz) bzw. derselben Kartenfarbe (Pik, Herz, Karo, Kreuz) in einer Mannschaft. Selbst hergestellte Zahlen-/Zeichenkarten sind genauso einsetzbar.
- Team-Building durch Gerätefarben: Die Farben der ausgeteilten Geräte (Seilchen, Ballons, Reifen, Säckchen) bestimmen über die Zuordnung zu einem Team.
- Team-Building durch blinde Wahl: Einigen Kindern werden die Augen verbunden. Sie wählen ihren Partner entweder, indem sie z. B. einen Schuh aus der Mitte ziehen oder durch Berührung.

## *Geräteorganisation*

Die Geräte für eine Sportstunde bereitzulegen oder an dem richtigen Ort zu platzieren ist zeitaufwendig. Das Aufbauen von Stationen ist alleine oftmals kaum realisierbar. Äußerst wichtig ist es, die Kinder schon in der ersten und zweiten Klasse Schritt für Schritt am Auf- und Abbauen zu beteiligen. So können sie mit der Zeit immer mehr Aufgaben übernehmen.

- Aufgaben verteilen: Alle Schüler stellen sich in Zweierreihen auf. Sie erhalten mit ihrem Partner eine Aufgabe und erledigen diese, bevor sie sich wieder an der Reihe anstellen.
- Stationen auf- und abbauen: Die Stationskarten liegen in der Halle aus. Gruppenweise werden die Kinder den Stationen zugeordnet und sollen diese innerhalb einer vorgegebenen Zeit gemeinsam organisieren. Hierzu legen sie Geräte bereit, bauen diese auf oder ab. Ist eine Gruppe fertig, hilft sie anderen Gruppen.
- Sportdienst: Im Sportunterricht treten häufig Situationen auf, in denen ein Sportdienst hilfreich ist. Hierzu werden zwei Kinder ernannt. Sie erledigen Aufgaben wie z. B. Geräte austeilen oder einsammeln, Felder abstecken oder Schränke auf Ordnung kontrollieren. Es gibt etliche weitere Aufgaben, die der Sportdienst gerne übernimmt.
- Großgeräte: Die Freisportzeit ist eine gut geeignete Phase, um größere Geräte bereitzustellen. Hierbei kann der Sportdienst zur Hilfe hinzugenommen werden.
- Kinder, die mit dem Umziehen nach dem Sportunterricht schnell fertig sind, können beim Aufräumen und Abbauen in der Halle helfen.



# Der Zauberwald



1./2. Klasse



45 min



Parcourskarten, Zauberschnur, mehrere Springseile



Die Kinder erleben ihren Körper beim Laufen und überwinden Hindernisse. Mit der Zauberschnur werden sie an das Seilspringen herangeführt.



4 von 8 Parcourskarten kopieren und ausschneiden

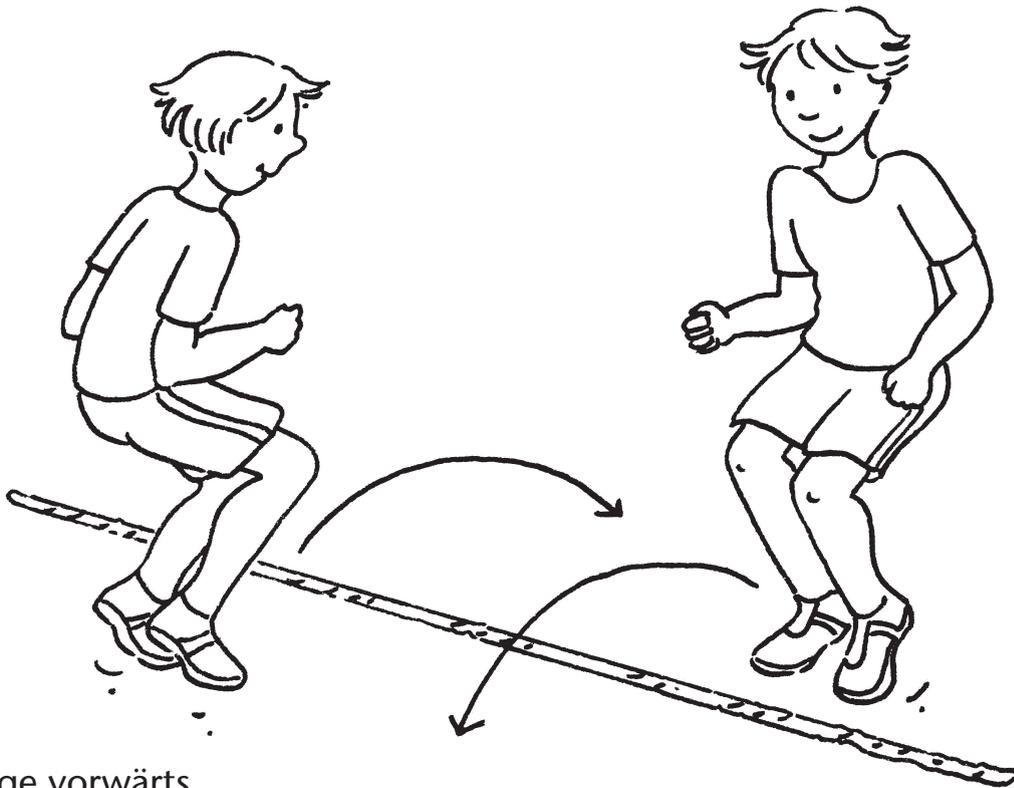


- Der Parcours wird mithilfe der Parcourskarten erklärt und von den Kindern mehrere Male durchlaufen.
- Der Lehrer erzählt die Geschichte vom Zauberwald:  
*Vor langer Zeit lebte ein Zauberer. Er zauberte sich den frühen Morgen stets eine Stunde länger, damit er ausgiebiger schlafen konnte. Seine Zähne zauberte er sich sauber, sodass er sie nicht mehr putzen musste und so kam ihm noch vieles mehr in den Sinn. Seine Lieblingsbeschäftigung aber war es, Tiere zu verzaubern. Den Vögeln zauberte er einen Rüssel und den Katzen eine Schweinsnase. Bären hatten plötzlich lange Hasenohren und Eichhörnchen einen Rattenschwanz. Auch wenn die Tiere sich ärgerten, freute sich der Zauberer. Er wollte fit bleiben, damit er sich sein Leben lang die witzigsten Dinge zaubern konnte. Doch seine Fitness konnte er sich nicht zaubern, dafür musste er stets selbst etwas tun. Also ging er tagtäglich eine Runde im Zauberwald joggen. Eine Zauberschnur begleitete ihn und zeigte ihm die richtige Laufrichtung an. Das war eine enorme Hilfe für den Zauberer, doch die Tiere im Zauberwald mussten nun besonders gut aufpassen. Wenn sie die Zauberschnur berührten, dann wirkten die magischen Kräfte des Zauberers und sie wurden verzaubert. Jedes Tier, das wieder vom Zauber befreit werden wollte, musste sein Können im Parcours des Zauberers unter Beweis stellen.*
- Nun wird das Zauberwaldspiel gemeinsam gespielt. Dazu werden alle Kinder zu einem Tier im Zauberwald. Jedes Kind kann sich sein Tier selbst wählen.
- Ein Kind ist der Zauberer und hält die Schnur an einem Ende fest. Der Lehrer hält das andere Ende der Zauberschnur. Anfangs wird die Schnur nah am Boden gehalten.
- Die Tiere stehen der Schnur gegenüber und wollen durch den Zauberwald laufen.
- Auf ein Kommando, z. B. „Lauft durch den Zauberwald!“, dürfen die Tiere versuchen, die Zauberschnur zu überqueren. Dabei dürfen sie die Schnur nicht berühren.
- Hat ein Kind die Zauberschnur berührt, muss es den Parcours des Zauberers durchlaufen. Erst danach kann es sich wieder zu den anderen Kindern stellen.
- Ein Kind, das besonders schnell oder geschickt die andere Seite erreicht hat, darf im nächsten Durchgang Zauberer sein und die Zauberschnur halten.
- Die Schnur wird in jeder neuen Runde anders gehalten. Variiert werden kann:
  - die Höhe, in der die Schnur gehalten wird.
  - die Bewegung der Schnur auf der Stelle (in Wellen, kreisend, schwingend)
  - die Bewegung der Schnur im Raum (von einer Seite zur anderen etc.)
- Zur intensiveren Heranführung ans Seilspringen wird die Zauberschnur wie ein Springseil geschwungen. Die Kinder müssen unter dem schwingenden Seil hindurchlaufen.
- Das Spiel kann auch in Kleingruppen fortgesetzt werden (mit Zauberer und Zauberlehrling).
- Die Geschichte kann auch als Bewegungspause im Klassenzimmer vorgelesen werden. Immer, wenn die Kinder ein Wort der Wortfamilie „zaubern“ hören, bilden sie mit den Händen einen Zauberhut über dem Kopf.
- Ein fächerübergreifender Einsatz der Geschichte bietet sich im Deutsch- und Kunstunterricht an. Mit Fragestellungen wie: „Was hat der Zauberer noch gezaubert?“ oder „Wie sehen die Tiere nun aus?“ können Unterrichtsstunden kreativ gestaltet werden.





## Der Zauberwald – Parcourskarten 1 und 2



Sprünge vorwärts



Sprünge seitwärts



## **Der Zauberwald – Parcourskarten 3 und 4**



Balancieren



Sprünge über die Seile

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Die schnelle Stunde Sport Klasse 1-2 - auch für  
Vertretungsstunden*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

