

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Einfach Sport: Laufen, Springen, Werfen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



<b>1</b>	<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>WAS SIND BEWEGUNGSFELDER?</b> .....	<b>6</b>
2.1	Bewegungsfelder .....	6
2.2	Pädagogische Perspektiven .....	6
2.3	Kompetenzen .....	8
<b>3</b>	<b>LAUFEN, SPRINGEN UND WERFEN</b> .....	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>PRAXIS</b> .....	<b>11</b>
4.1	Methodische Prinzipien .....	11
4.2	Gruppeneinteilung .....	11
4.3	Klassenstufe 1 und 2 – Laufen .....	12
4.3.1	Doppelstunde Einführung Schnell Laufen <i>Tolle Reaktion</i> .....	12
4.3.2	Doppelstunde Schnell Laufen <i>Speedy Gonzales</i> .....	13
4.3.3	Doppelstunde Einführung Ausdauernd Laufen <i>Bunte Spiele</i> .....	14
4.3.4	Doppelstunde Ausdauernd Laufen <i>Lustige Berufswelt</i> .....	15
4.3.5	Weitere Übungen und Spiele .....	16
4.4	Klassenstufe 1 und 2 – Werfen .....	18
4.4.1	Doppelstunde Ballgewöhnung <i>Am Anfang war der Ball</i> .....	18
4.4.2	Doppelstunde Zielwürfe <i>Miteinander – gegeneinander</i> .....	19
4.4.3	Doppelstunde <i>Rummelplatz</i> .....	20
4.4.4	Doppelstunde <i>Im Weltall</i> .....	21
4.4.5	Weitere Übungen und Spiele .....	22
4.5	Klassenstufe 1 und 2 – Springen .....	23
4.5.1	Doppelstunde <i>Anfängerglück</i> .....	23
4.5.2	Doppelstunde <i>Springseilartisten</i> .....	24
4.5.3	Doppelstunde <i>Im Flummiland</i> .....	25
4.5.4	Weitere Übungen und Spiele .....	26
4.6	Klassenstufe 3 und 4 – Laufen .....	27
4.6.1	Doppelstunde Schnell Laufen <i>Rhythmus im Blut</i> .....	27
4.6.2	Doppelstunde Schnell Laufen <i>Schnell wie der Blitz</i> .....	28
4.6.3	Doppelstunde Ausdauernd Laufen <i>Ohne zu schnaufen</i> .....	29
4.6.4	Doppelstunde Ausdauernd Laufen <i>Auf der Straße</i> .....	30
4.6.5	Weitere Übungen und Spiele .....	31

4.7	Klassenstufe 3 und 4 – Werfen . . . . .	32
4.7.1	Doppelstunde Wurferfahrungen erweitern <i>Im Zirkus</i> . . . . .	32
4.7.2	Doppelstunde Einführung Schleudern <i>Schleudergang</i> . . . . .	33
4.7.3	Doppelstunde Einführung Stoßen <i>Bei den Piraten</i> . . . . .	34
4.7.4	Doppelstunde Zielwürfe <i>Bei den Indianern</i> . . . . .	35
4.7.5	Weitere Übungen und Spiele. . . . .	36
4.8	Klassenstufe 3 und 4 – Springen . . . . .	37
4.8.1	Doppelstunde Sprungerfahrungen erweitern <i>Lustige Hüpfspiele</i> . . . . .	37
4.8.2	Doppelstunde Springen mit dem Stab <i>Im Märchenland</i> . . . . .	38
4.8.3	Doppelstunde zur Flugphase <i>In der Flugschule</i> . . . . .	39
4.8.4	Doppelstunde Koordination und Zielsprünge <i>Tierolympiade</i> . . . . .	40
4.8.5	Weitere Übungen und Spiele. . . . .	41
	Literaturverzeichnis . . . . .	42
	Anhang . . . . .	44

# 1 Einleitung

Das Bewegungsfeld *Laufen, Springen und Werfen* ist fest im Lehrplan für die Grundschule verankert. Die Kinder sollen hier vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln, sowohl mit dem eigenen Körper als auch mit verschiedenen Wurf- und Sprunggeräten. Man muss sich nicht am „klassischen“ Weitsprung, 50-m-Sprint oder Schlagballwurf orientieren und kann die Unterrichtsstunden freier und kreativer gestalten. Es kann ein kindgerechter Unterricht stattfinden, der das Spielverhalten und den Bewegungsdrang der Kinder aufnimmt und ausnutzen kann.

Trotzdem – oder vielleicht gerade deshalb – scheint es schwierig, geeignete Themen zur Umsetzung der Lerninhalte zu finden, besonders wenn man fachfremd unterrichtet. Es fehlen teilweise Vorerfahrungen, Ideen oder man kann einfach nicht die Zeit aufwenden, um Literatur zu suchen und sich aus der Vielzahl an Büchern geeignete Übungen oder Spiele auszuwählen.

Diese Broschüre soll Ihnen deshalb einen Einblick in die Welt der Bewegungsfelder geben und Grundlegendes zum *Laufen, Springen und Werfen* kurz erläutern. Im Praxisteil finden Sie dann vorgefertigte Stundenentwürfe, die häufig sowohl im Freien als auch in der Sporthalle umgesetzt werden können mit relativ wenig Material- und Aufbauaufwand. Zu jedem Themenfeld werden zwei komplette Doppelstunden vorgestellt, im Anschluss finden Sie weitere Übungen und Spiele, um selbst weitere Stunden planen zu können. Einige der Unterrichtseinheiten wurden in Zusammenarbeit mit Studierenden der Lernfächer der Primarstufe entworfen. Die Unterrichtseinheiten sind nach Klassenstufen geordnet. Im Anhang finden Sie Kopiervorlagen zur Gruppeneinteilung bzw. für einzelne Spiele.

## 2 Was sind Bewegungsfelder?

In diesem Kapitel sollen die Begriffe Bewegungsfelder, Pädagogische Perspektiven und Kompetenzen erklärt werden, da diese im Lehrplan für das Fach Sport verwendet werden.

### 2.1 Bewegungsfelder

Bei den Bewegungsfeldern unterscheidet man zwischen verbindlichen und fakultativen. Die verbindlichen Bewegungsfelder sind fester Bestandteil des Unterrichts in jeder Jahrgangsstufe, die fakultativen Bewegungsfelder erweitern das Angebot der Unterrichtsinhalte (Ministerium für Bildung Saarland, 2011: S. 7). Die Benennung, Inhalte und Ziele der Bewegungsfelder weisen im Vergleich der Lehrpläne der einzelnen Bundesländer nur geringe Unterschiede auf, weswegen sich im weiteren Verlauf nur auf den Lehrplan eines Bundeslandes bezogen wird. Im Folgenden werden die einzelnen Bewegungsfelder vorgestellt:

#### **Verbindliche Bewegungsfelder**

- Spielen
- Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen
- Bewegen an Geräten
- Laufen, Werfen, Springen
- Bewegen im Wasser
- Darstellen und Gestalten

#### **Fakultative Bewegungsfelder**

- Raufen und Ringen
- Rollen, Gleiten, Fahren (Ministerium für Bildung Saarland, 2011: S. 2)

### 2.2 Pädagogische Perspektiven

Ziel eines mehrperspektivischen Sportunterrichts ist es, die sportliche Handlungsfähigkeit der Kinder zu entwickeln. Die Kinder sollen also lernen, Formen aus dem Angebot an Bewegungen zu wählen, die ihnen einerseits das Thema Gesundheit näherbringen und andererseits Freude am Sport vermitteln. Durch einen mehrperspektivischen Unterricht wird den Kindern die Teilnahme an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur eröffnet. Es wird eine Erziehung zum Sport und eine Erziehung durch Sport angestrebt (Doppelauftrag des Sports). In den folgenden Punkten werden die einzelnen pädagogischen Perspektiven nun beschrieben. Häufig überschneiden sich diese bzw. wirken sie zusammen:

#### **Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern**

Im Sportunterricht sollen durch vielfältige Bewegungen und das vielfältige Ansprechen aller Sinne die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert, die Sinne geschärft und somit die allgemeine Lernfähigkeit gefördert werden. Zugleich entwickelt sich die Wahrnehmungsfähigkeit des Körpers mit dem individuellen Bewegungsrepertoire. Lernt das Kind, seine Belastungsfähigkeit einzuschätzen, wirkt sich dies positiv auf die Entwicklung des Körper- und Selbstbildes aus. Diese Perspektive kann besonders gut in den Bewegungsfeldern *Bewegen an Geräten*, *Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen*, *Raufen und Ringen*, *Rollen, Gleiten, Fahren* oder *Darstellen und Gestalten* umgesetzt werden.

### **Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten**

Das Körperkonzept ist ein wichtiger Teil des Selbstkonzeptes, viele Kinder definieren sich gerade über ihren Körper. Im Schulsport können die Kinder auf vielfältige Art und Weise die Ausdrucksmöglichkeiten ihres Körpers erproben und reflektieren. Sie lernen, sich über Bewegung auszudrücken, zu kommunizieren und Bewegungsideen zu entwickeln und zu gestalten. Diese Perspektive kann besonders gut in den Bewegungsfeldern *Bewegen an Geräten, Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen* oder *Darstellen und Gestalten* umgesetzt werden.

### **Die Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

Die Gesundheit ist ein Produkt physischer, psychischer, sozialer und ökologischer Faktoren. Im Schulsport soll deshalb den Kindern der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Sport begreifbar gemacht werden. Durch den Sportunterricht werden die körperliche Leistungsfähigkeit und die psycho-soziale Belastbarkeit verbessert, die Kinder erfahren bewusst körperliche Anstrengung und Regeneration und lernen, wie wichtig diese Faktoren für ihre Gesundheit sind. Diese Perspektive kann besonders gut in den Bewegungsfeldern *Laufen, Werfen, Springen, Bewegen im Wasser* oder *Rollen, Gleiten, Fahren* umgesetzt werden.

### **Etwas wagen und verantworten**

Die Kinder lernen, ihre eigenen Fähigkeiten und Grenzen in herausfordernden Situationen mit unsicherem Ausgang wahrzunehmen. Wagnisse werden abgeschätzt und somit die Fähigkeit, sich selbst realistisch einzuschätzen, gefördert. Die Kinder lernen, Verantwortung für sich selbst, aber auch für andere zu übernehmen sowie zu ihrer Angst zu stehen und diese zu überwinden. Diese Perspektive kann besonders gut in den Bewegungsfeldern *Bewegen an Geräten, Laufen, Werfen, Springen, Raufen und Ringen, Spielen* oder *Rollen, Gleiten, Fahren* umgesetzt werden.

### **Das Leisten erfahren und reflektieren**

Die Kinder sollen im Sportunterricht eine positive Einstellung zur Anstrengung entwickeln. Sie sollen sich Leistungsanforderungen stellen und durch konsequentes Trainieren ihre Leistungsfähigkeit verbessern. Sie lernen, Trainingsprozesse zu verstehen, zu organisieren und durchzuführen. Da sportliche Leistungen von individuellen Voraussetzungen abhängen, soll die Erfahrung des individuellen Leistungsfortschritts im Mittelpunkt stehen. Diese Perspektive kann besonders gut in den Bewegungsfeldern *Laufen, Werfen, Springen, Bewegen im Wasser, Bewegen an Geräten* oder *Spiele* umgesetzt werden.

### **Gemeinsam handeln, Wettkämpfe austragen und sich verständigen**

Im Sportunterricht können konkurrenzorientierte Situationen geschaffen werden, anhand derer die Kinder lernen, soziales Miteinander zu reflektieren und Probleme fair, verantwortungsvoll und selbstständig zu klären. Bei der Gruppenbildung, der Vereinbarung von Regeln und bei Hilfestellungen wird kooperatives Verhalten besonders gefördert. Diese Perspektive kann besonders gut in den Bewegungsfeldern *Spiele* oder *Raufen und Ringen* umgesetzt werden (Ministerium für Bildung Saarland, 2011: S. 4–5).

### 2.3 Kompetenzen

Folgend wird erst auf den Oberbegriff der Kompetenz eingegangen, anschließend werden die motorische und die Bewegungskompetenz dargestellt und zum Abschluss werden die spezifischen Kompetenzen im Sportunterricht (Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz) kurz beschrieben.

#### Kompetenz

Der Begriff der Kompetenz kann folgend definiert werden: „Handlungskompetenz bedeutet, in der Lage zu sein, Aufgaben selbstständig und eigenverantwortlich unter Berücksichtigung des Kontextes und der in diesem handelnden Personen gestalten zu können“ (Hensge, Lorig & Schreiber, 2009: S. 6).

#### Motorische Kompetenz und Bewegungskompetenz

Eggert (1993: S. 32) versteht unter motorischen Kompetenzen Gelenkigkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Gleichgewicht, also die motorischen Fähigkeiten. Herrmann, Heim und Seelig (2017: S. 173) formulieren motorische Basiskompetenzen als solche – altersabhängigen – motorischen Kompetenzen, die mindestens nötig sind, damit ein Kind an der Sport- und Bewegungskultur teilhaben kann.

Klafki sieht die „Bewegungskompetenz als Sinn-Dimension und ein Möglichkeitsraum freiwilligen, selbstbestimmten menschlichen Handelns“ und als ein menschliches Grundrecht an (Klafki, 2001: S. 20). Er ist der Meinung, dass sich Bildung „in der Begegnung, der Auseinandersetzung, im Zusammenspiel, in der Wechselwirkung von Mensch und Welt“ vollzieht (Klafki, 2001: S. 25). Diese Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Welt geschieht über die Bewegung. Somit ist Bewegung ein wesentlicher Bestandteil der (schulischen) Bildung.

Haag und Haag (2002, zitiert nach Haag, 2009: S. 27) stellt die Bewegungskompetenz als ein ganzheitliches Konzept dar, das aus vier Eigenschaftsbereichen besteht: Aus visuellen, auditiven, taktilen und kinästhetischen Wahrnehmungsreizen, die aufgenommen und verarbeitet werden, resultiert eine motorische Antwort. Deswegen ist es wichtig, dass diese Wahrnehmungseigenschaften geschult werden (Zimmer, 2006: S. 187–203). Kondition (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) als Grundlage der allgemeinen Fitness und Koordination (Gleichgewicht, motorisches Kombinationsvermögen, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit), die für das motorische Lernen von großer Bedeutung ist, müssen aus ebendiesem Grund ebenfalls geschult werden (Haag, 1987: S. 246–248). Die Körpererfahrung, also alle kognitiven, affektiven, bewussten und unbewussten Erfahrungen mit dem eigenen Körper im Verlauf der individuellen und gesellschaftlichen Entwicklung, bildet die letzte wichtige Säule der Bewegungskompetenz. Dieses Konstrukt beinhaltet Körperschema/Körperbild, Körperorientierung/Körperbewusstsein, Körperausdehnung/Körperausgrenzung und Körperkenntnis/KörperEinstellung (Bielefeld, 1986: S. 96).

Im Prinzip können somit die spezifischen Kompetenzen im Sportunterricht der Bewegungskompetenz untergeordnet werden. Diese werden in den folgenden Punkten dargestellt.

#### Sachkompetenz

- Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie des sportlichen Könnens
- Kenntnisse über Funktionen des Körpers
- Kenntnisse von Möglichkeiten und Grenzen der körperlichen Bewegung
- grundlegende Kenntnisse über sportliche Zusammenhänge (z. B. Sport und Bewegung, Sport und Gesundheit, Sport und Training, Sport und Natur)
- Sportspezifische Theorie- und Regelkenntnisse

### **Selbstkompetenz**

- Verbesserung der individuellen Leistungsbereitschaft und -fähigkeit
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- korrektes Einschätzen von Zielen, Risiken, eigenen Leistungen und eigenem Lernfortschritt
- angemessenes Verhalten bei Sieg und Niederlage
- kreativer Einsatz von Bewegungs- und Spielformen als Kommunikations- und Gestaltungsmittel
- realistische Wahrnehmung körperlicher Phänomene (z. B. Atmung, Puls, Schwitzen, Erschöpfung, Anstrengung, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit)

### **Sozialkompetenz**

- partnerschaftliches, faires, friedfertiges, kommunikatives und teamorientiertes Verhalten
- Einhalten von Regeln und Vereinbarungen
- Übernahme von Verantwortung (z. B. Helfen und Sichern)
- Gruppen- und Teambildung
- gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben

### **Methodenkompetenz**

- selbstständiges Gestalten von Unterrichtsphasen und Planen sportlicher Aktivitäten
- Erkennen und Korrigieren von Fehlern in der Bewegungsausführung bei sich und anderen
- Anwendung von Trainingsformen zur Verbesserung und Erhaltung motorischer Fertigkeiten und Fähigkeiten (Ministerium für Bildung Saarland, 2011: S. 6–7).



## 3 Laufen, Springen und Werfen

Durch die Ablösung des Sportartenkonzepts durch das Konzept der Bewegungsfelder kann der Sportunterricht freier und kreativer gestaltet werden. *Laufen, Springen und Werfen* beinhaltet also mehr als nur die klassischen Leichtathletikdisziplinen wie Sprint, Weitsprung oder Schlagballwurf. Die Kinder sollen lernen, sich vielfältig zu bewegen. Hierbei werden sowohl das schnelle Laufen als auch das ausdauernde Laufen, das Werfen verschiedener Geräte in die Höhe, in die Weite und auf Ziele sowie das Springen in seinen verschiedenen Formen (Höhe, Weite, in ein Ziel hinein) mit eingeschlossen. Das Bewegungsfeld *Laufen, Springen und Werfen* lässt sich sowohl auf dem Schulhof oder Sportplatz als auch in der Halle gut umsetzen. In der Sporthalle kann das Volleyball-/Basketball- oder Handballfeld als Spielfeld dienen, auf dem Schulhof ist möglicherweise ein Spielfeld aufgezeichnet, das genutzt werden kann, aber mit Kreide und Pylonen ist hier schnell ein Spielfeld markiert. Auf dem Sportplatz kann mit Kalk und Pylonen oder auch einmal mit Springseilen ein Spielfeld abgegrenzt werden. Es können leichtathletikspezifische Materialien eingesetzt werden wie Schlagbälle oder die Weitsprunggrube, aber auch sämtliche Geräte aus der Sporthalle oder aus dem Alltag zweckentfremdet werden, z. B. die Sprossenwand als Wurfziel oder der Fahrradmantel als Wurfgerät. Viele Übungen und Spiele können bildhaft dargestellt (z. B. Hüpfen wie ein Frosch) oder thematisch in eine Geschichte (z. B. Thema Werfen: Auf dem Jahrmarkt) eingebettet werden. Hierdurch bekommen die Kinder eine bessere Vorstellung von der Bewegung, können diese so möglicherweise besser umsetzen – und haben Spaß beim Lernen!

Der Lehrplan sieht für die Klassenstufen 1 und 2 vor, vielfältige Lauferfahrungen zu sammeln, verschiedene/individuelle Sprungformen zu entwickeln und unterschiedliche Wurfobjekte zu gebrauchen. Als verbindliche Kompetenzen werden

- Sachkompetenz (Erlernen von grundlegenden leichtathletischen Fertigkeiten),
- Selbstkompetenz (Ordnungsrahmen kennen lernen, Sportgeräte und -stätten kennenlernen, Regelkenntnis erwerben),
- Sozialkompetenz (allein, zu zweit oder in einer Gruppe handeln sowie gewinnen und verlieren) und
- Methodenkompetenz (Informationen verarbeiten, mit Arbeitsmaterial sachgerecht umgehen, Ergebnisse darstellen, Fitness erlangen) (Ministerium für Bildung Saarland, 2011: S. 17–18) festgelegt.

Der Lehrplan sieht für die Klassenstufen 3 und 4 vor, die Bewegungsgrundformen, die in den Klassenstufen 1 und 2 erlernt wurden, weiter zu entwickeln und zu trainieren. Im Bereich des Laufens stehen z. B. die Schulung der Schrittlänge/-frequenz, Zeitläufe oder Wett- und Verfolgungsläufe als Inhalte fest, im Bereich des Springens z. B. die Schulung von Absprung, Flug, Landung oder das Springen mit Stab. Im Bereich des Werfens sollen z. B. Wurftechnik/-kraft entwickelt, Ziel- und Drehwürfe oder Stoßen erlernt werden. Als verbindliche Kompetenzen werden

- Sachkompetenz (Techniken kennenlernen),
- Selbstkompetenz (eigene Leistungsfähigkeit erkennen),
- Sozialkompetenz (spielen und kämpfen mit Mannschaften, Spielleiterfunktion übernehmen) und
- Methodenkompetenz (Belastungsparameter bewusst machen und Zusammenhänge erkennen, Selbstkontrollmöglichkeiten entwickeln, grundlegende taktische Verhaltensweisen anwenden, Tabellen verstehen und auswerten, Regeln situativ anpassen, Gefahrenquellen erkennen und beseitigen) (Ministerium für Bildung Saarland, 2011: S. 19) festgelegt.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Einfach Sport: Laufen, Springen, Werfen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

