

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Sport in drei Niveaustufen / Sekundarstufe*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# Inhalt

	Seite
<b>1. Einführung</b>	<b>4 - 5</b>
<b>2. Heterogenität im Sportunterricht</b> – spätes Kindesalter und frühes Jugendalter	<b>5 - 9</b>
<b>3. Übersicht der Niveaustufen in der Sportpraxis</b>	<b>10</b>
3.1 Beispiele – Niveaustufen	<b>11 - 12</b>
<b>4. Wie lassen sich unterschiedliche Niveaustufen im Sportunterricht umsetzen?</b> – methodische Differenzierung	<b>13 - 17</b>
<b>5. Hinweis zum Gebrauch des Buches</b>	<b>18 - 20</b>
<b>6. „Fitnessstudio“ Sporthalle: Partnerübungen und kleine Spiele</b>	<b>21 - 40</b>
6.1 Partnerübungen ohne Gerät zum Kräftigen der Arm- und Schultermuskulatur	23 - 26
6.2 Partnerübungen ohne Gerät zum Kräftigen der Bauch- und Rückenmuskulatur	27 - 31
6.3 Partnerübungen ohne Gerät zum Kräftigen der Bein- und Sprungmuskulatur	32 - 34
6.4 Partnerübungen mit Turnbänken/Medizinbällen und kleine Spiele zum Schulen von Koordination und Kondition	35 - 40
<b>7. Koordination – Kondition und Stundenbilder</b>	<b>41 - 77</b>
7.1 Schulen koordinativer Fähigkeiten mit zwei Handgeräten	42 - 50
7.2 Verbessern von Kondition und Koordination an Gerätebahnen	51 - 66
7.2.1 Gerätebahn: Reck – Turnbank – Stützbarren	52 - 55
7.2.2 Gerätebahn: Kastenteile – kleine Kästen	56 - 62
7.2.3 Gerätebahn: Turnbänke – kleine Kästen – Weichboden	63 - 66
7.3 Stundenbild: Zielorientiertes Zirkeltraining an 6 Stationen	67 - 72
7.4 Stundenbild: Jonglieren mit Tüchern	73 - 77
<b>8. Methodische Übungsreihen</b>	<b>78 - 94</b>
8.1 Handstandabrollen	80 - 82
8.2 Handstützüberschlag vorwärts	83 - 86
8.3 Standstoß – Kugelstoßen	87 - 90
8.4 Vom Schersprung zum Flop	91 - 94
<b>9. Kleine Spiele</b>	<b>95 - 109</b>
9.1 Koordinationsstaffel mit Ball	95 - 98
9.2 Übersetzen mit kleinen Kästen	99 - 101
9.3 Kastenhandball	102 - 105
9.4 Fußballtennis	106 - 109

---

## Literatur:

- Glöckel, H.: Vom Unterricht, 2. Auflage, Heilbronn 1992
- Heymen, N. / Leue W.: Planung von Sportunterricht, Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler 2008
- Lütgeharm, R.: Inklusion im Sportunterricht, Kohl-Verlag, Kerpen 2012
- Lütgeharm, R.: Kleine Spiele im Sportunterricht, Kohl-Verlag, Kerpen 2011
- Meinel, K. / Schnabel, G.: Bewegungslehre – Sportmotorik, S. 288, 2004 Südwest Verlag, 10. Auflage
- Söll, W.: Sportunterricht – Sport unterrichten, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1996
- Tendel, K.: Lehr- und Übungswege für das Gerätturnen, Pohl Verlag Celle 1977

# 1 Einführung

„Der Begriff der Differenzierung umfasst alle organisatorischen und methodischen Bemühungen, die darauf abzielen, den individuellen Begabungen, Fähigkeiten, Neigungen und Interessen einzelner Schüler oder Schülergruppen innerhalb einer Schule oder Klasse gerecht zu werden“.<sup>1</sup>

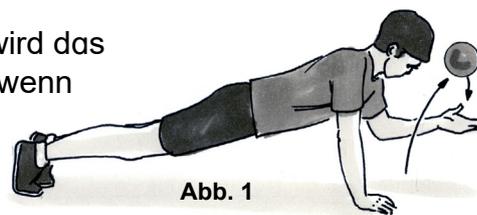
Der Sportunterricht im Sekundarbereich I baut auf dem Sportunterricht im Primarbereich auf. Es ist zu hoffen, dass dieser Sportunterricht in der jeweiligen Grundschule regelmäßig stattgefunden hat und von einer Fachkraft erteilt worden ist.

Da der Einzugsbereich im SEK I-Bereich erfahrungsgemäß größer ist, sind in den Klassen Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Grundschulen, die aus diesem Grund auch recht unterschiedliche Erfahrungen, Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten mitbringen. Diese Tatsache muss natürlich bei der Planung der Sportstunden vom Sportlehrer berücksichtigt werden und macht die Gestaltung eines gemeinsamen Sportunterrichts nicht leichter.

Der Sportlehrer vor Ort wird schon in den ersten Sportstunden feststellen, wo der jeweilige Schüler motorisch besonders stark ist oder wo mancher Schüler konditionelle bzw. koordinative Schwächen aufweist.

Bei der Ausübung von sportlichen Bewegungsabläufen wird das unterschiedliche motorische Niveau sofort sichtbar, z.B. wenn ein Schüler ...

- nicht in der Lage ist, im Liegestütz vorlings einen Gymnastikball mit einer Hand leicht hochzuwerfen und den Ball mit der anderen Hand zu fangen (Abb. 1);



- es nicht schafft, seinen Oberkörper und die Beine leicht anzuheben und dabei die rechte Hand an das gebeugte linke Knie zu führen, die linke Hand bleibt dabei hinten. Anschließend gegengleich üben, ohne die Beine und den Oberkörper abzusenken (Abb. 2);

- Probleme hat, aus dem Grätschstand über der Turnbank mit kräftigem Armeinsatz mit beiden Füßen auf die Sitzfläche der Bank zu springen. Danach wieder in den Grätschstand springen usw. (Abb. 3).



Im Gegensatz zu anderen Fächern, wo jeder Schüler auf seinem Platz sitzt und die gestellten Aufgaben in Mathematik, Biologie oder Deutsch zunächst allein, nicht sichtbar vor den anderen Schülern zu lösen versucht, wird im Sportunterricht eine Schwäche oder auch Stärke sofort erkennbar. Erkennbare Schwächen im motorischen Bereich sind

<sup>1</sup> Klafki, W. / Stöcker, H.: Innere Differenzierung des Unterrichts. In: Zeitschrift für Pädagogik, 22. Jg. (1976), 4, S. 497 f.

# 1 Einführung

für Schüler im SEK I-Bereich, insbesondere im „Frühen Jugendalter“ (11/12-14/15 Jahre) manchmal schwerer zu verarbeiten, da sie sich sowieso in der Phase der Umstrukturierung (des Umbaus) von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten befinden. Motorisch muss während dieser Phase häufig mit einer zeitweilig verlangsamten Entwicklung gerechnet werden, die wiederum Auswirkungen auf die Planung und Durchführung des Sportunterrichts hat.

Jeder Sportlehrer kennt die Situation:

- Einige Schüler lernen die Hocke auf Anhieb und übertragen diese Übung schnell auf ein anderes Gerät, z.B. Hocke über den T-Bock und über den langen Kasten;
- Die meisten Schüler lernen mit Hilfe einer bewährten methodischen Übungsreihe die Hocke über den Bock;
- Manche Schüler dagegen schaffen es trotz dieser bewährten methodischen Übungsreihe nicht und bleiben schon bei den Vorübungen „hängen“.

Dieses einfache Beispiel macht deutlich, dass sich der Sportlehrer in der Regel mit drei Gruppierungen (3 Niveaustufen) in der zu unterrichtenden Klasse auseinandersetzen und sich entsprechend darauf vorbereiten muss. Den unterschiedlichen Bedürfnissen und Erwartungen der Schüler muss auch in der ganz normalen alltäglichen Sportstunde entsprochen werden.

Man spricht heute auch von einem **adaptiven Sportunterricht**, d.h. es muss versucht werden, eine optimale Passung zwischen Schülervoraussetzungen und dem Sportunterricht und den darin enthaltenen Lern- und Übungsangeboten herzustellen.

Je mehr der Sportlehrer von „Motorik, Bewegung, Spiel und Sport“ versteht, d.h. je größer seine Fachkompetenz ist, desto eher werden ihm geeignete methodische und organisatorische Varianten/Lösungsvorschläge einfallen, um den Schülern der drei Niveaustufen gerecht zu werden. Nur so ist gewährleistet, dass alle Schüler aktiv am Sportunterricht teilhaben können und ihnen Erfolgserlebnisse ermöglicht werden.

Dieses Buch nennt Übungssammlungen, spezifische Übungsprogramme, Partnerübungen, Gerätebahnen, komplette Stundenbilder, methodische Übungsreihen, Kleine Spiele und veranschaulicht mit viel Praxis, wie den unterschiedlichen Niveaustufen/Gruppierungen im gemeinsamen Sportunterricht entsprochen werden kann.

Auch „Sport fachfremd“ unterrichtende Lehrkräfte werden viele Tipps und Hinweise finden und mit Hilfe des praktischen Übungsmaterials in die Lage versetzt, den unterschiedlichen drei Niveaustufen in der jeweiligen Klasse gerecht zu werden und für alle Schüler ein abwechslungsreiches Übungsangebot zu machen.

Viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren und bei der Umsetzung der vielfältigen und differenzierten Bewegungsangebote für drei Niveaustufen wünschen der Kohl-Verlag und

*Rudi Lütgeharm*

## Heterogenität im Sportunterricht – spätes Kindesalter und frühes Jugendalter –

Es gab im normalen Sportunterricht nie homogenen Gruppen, allerdings konnte man und kann auch aktuell immer wieder Bestrebungen beobachten, möglichst homogene Gruppe zu bilden. Der Umgang mit motorisch schwächeren, ängstlichen, übergewichtigen, hyperaktiven, konzentrationsgestörten und gehandicapten (behinderten), aber auch mit besonders leistungsstarken Schülern ist in der Regel der pädagogische Normalfall, mit dem der Sportlehrer vor Ort zurechtkommen muss.

Die Klassen bzw. Lerngruppen aller Schulformen der Sekundarstufe I sind in der Regel heterogene, weil bei der Schullaufbahnentscheidung hauptsächlich die kognitiven und weniger die motorischen Leistungen der Schüler von Bedeutung sind. Wenn man von einem gemeinsamen Sportunterricht ausgeht, muss der Sportlehrer vor Ort den unterschiedlichen Anlagen, Fähigkeiten, Interessen und Neigungen der Schüler gerecht werden, d.h. jeden Schüler so weit wie möglich individuell fördern.

Die Sekundarstufe I umfasst zwei Entwicklungsabschnitte, und zwar: Spätes Kindesalter und Frühes Jugendalter.

Es ist schon ein großer Unterschied, ob man in einer 5./6. Klasse oder in einer 8./9. Klasse unterrichtet. Bei der Planung des Sportunterrichts muss der Sportlehrer deshalb auch immer das Alter (den jeweiligen Entwicklungsabschnitt) der Schüler beachten.

<b>Spätes Kindesalter</b>	Mädchen	10/11 – 11/12 Jahre
	Jungen	10/11 – 12/13 Jahre <sup>1</sup>

Meinel / Schnabel bezeichnen diesen Entwicklungsabschnitt auch als „Phase der besten motorischen Lernfähigkeit“.

Der Lerneifer sowie die Einsatz- und Lernbereitschaft sind im Allgemeinen hoch. Hauptmerkmal der Entwicklung ist die überwiegend gute motorische Lernfähigkeit der Mädchen und Jungen, d.h. die Mädchen und Jungen lernen schnell, manchmal auf Anhieb neue Bewegungsfertigkeiten und sind in der Lage, sich auf neue Situationen schnell und problemlösend einzustellen.

<b>Frühes Jugendalter (Pubeszenz)</b>	Mädchen	11/12 – 13/14 Jahre
	Jungen	12/13 – 14/15 Jahre <sup>2</sup>

Meinel / Schnabel bezeichnen diesen Entwicklungsabschnitt als „Phase der Umstrukturierung (des Umbaus) von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten“.

Auffällig sind die großen individuellen Unterschiede in der körperlichen Entwicklung und der motorischen Leistungsfähigkeit.

- Teilweise sind gezielte Maßnahmen der leistungsgerechten Aufgabenstellung (Differenzierung) erforderlich.
- Es bilden sich individuelle Neigungen und Interessen heraus.
- Methodisch steht das Festigen und Formen von bekannten Bewegungsabläufen im Vordergrund und hat Vorrang vor dem Lernen neuer Bewegungsfertigkeiten.
- Die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (insbesondere Kraft- und Ausdauer-schulung) wird auch in dieser Phase verstärkt und vielseitig gestaltet.

<sup>1</sup> Meinel, K. / Schnabel, G.: Bewegungslehre – Sportmotorik, S. 288, 2004 Südwest Verlag 10. Auflage.

<sup>2</sup> Meinel, K. / Schnabel, G.: Bewegungslehre – Sportmotorik, S. 300, 2004 Südwest Verlag 10. Auflage.

Das oben Gesagte macht deutlich, dass gerade in dieser Phase „**Frühes Jugendalter**“ (Pubeszenz) hohe Anforderungen an das pädagogisch-psychologische Geschick und an die Fachkompetenz des Sportlehrers gestellt werden. Die Vorbildwirkung des Sportlehrers und eine abwechslungsreiche und interessante Unterrichtsgestaltung tragen sicher dazu bei, dass auch die Jugendlichen gerne Sport treiben und Sportangebote in ihrer Freizeit annehmen.

### Heterogenität im Schulalltag zeigt sich u.a. wie folgt:

- **In einer 5./6. Klasse ...**

- gibt es schlanke Schüler, aber auch immer mehr übergewichtige Kinder.
- sind Kinder, die Bewegungsfertigkeiten auf Anhieb lernen, aber auch Schüler, die viel Unterstützung und Hilfen benötigen.
- sind Schüler, die regelmäßig einmal/zweimal einen Sportverein aufsuchen und dort „trainieren“, andere haben kaum Bewegungserfahrungen im sportmotorischen Bereich.
- sind Schüler mit unterschiedlich ausgeprägten Vorerfahrungen in den curricular ausgewiesenen Sport- und Bewegungsangeboten.
- sind Schüler, die gute bis sehr gute konditionelle/koordinative Voraussetzungen mitbringen, aber auch Kinder, die sich schwer tun, wenn es um längere Belastungszeiten oder um das Lernen von neuen Bewegungsfertigkeiten geht usw..

Das folgende Beispiel „**Prellen mit Bällen**“ macht deutlich, wie sich die drei Niveaustufen in der Praxis auswirken und bemerkbar machen können.



Abb. 4

#### Erweiterungsstufe / Erweitertes Niveau

- Zwei Bälle gleichzeitig prellen oder gemeinsam mit dem Partner prellen (Abb. 4+5).

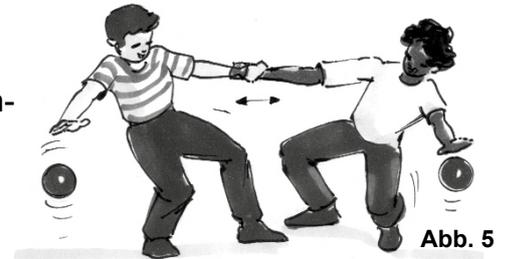


Abb. 5

#### Basisstufe / Mittleres Niveau

- Prellen des Balles in Kombination mit Drehungen und um den Körper herum, durch die Beine, in Kombination mit Geräten etc. (Abb. 6+7).

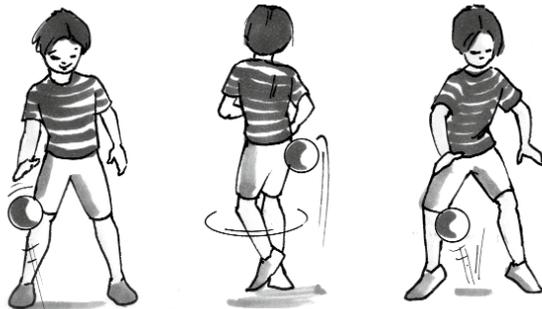


Abb. 6

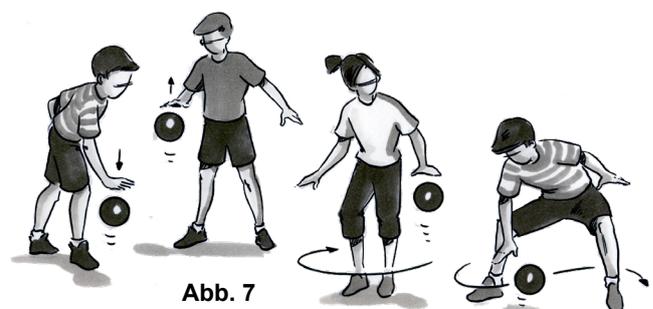


Abb. 7

## 2 Heterogenität im Sportunterricht – spätes Kindesalter und frühes Jugendalter –

### Unterstützungsstufe / Grundlegendes Niveau

- Prellen des Balles mit der geübten Hand, später auch mit der ungeübten Hand im Stand und in der Bewegung usw. (Abb. 8+9).

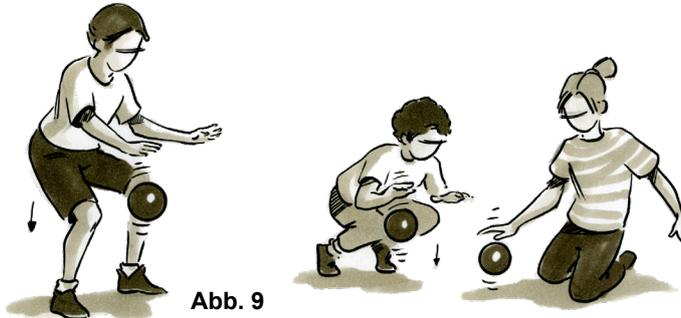


Abb. 9

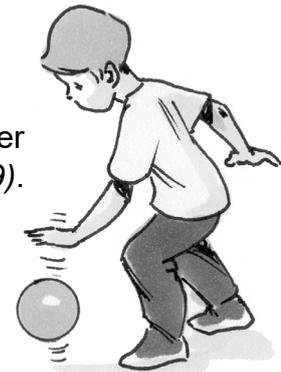


Abb. 8

**Hinweis:** Viele der Punkte, die „in einer 5./6. Klasse“ genannt worden sind, treffen auch für den Entwicklungsabschnitt „Frühes Jugendalter“ zu. Außerdem muss der Sportlehrer aber noch weitere Aspekte beachten. Diese Überlegungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, nennen aber einige häufig auftretende „Probleme“, die auch Auswirkungen auf die Unterrichtsgestaltung haben.

#### • In einer 7./8.-10. Klasse ...

- gibt es Schüler, die starkes Interesse am Sporttreiben haben, aber auch Schüler, die dem Sport abwartend und distanziert gegenüberstehen.
- sind Schüler, die ihre körperliche Fitness gezielt verbessern wollen und häufig in ein Fitnessstudio gehen, aber auch Schüler, denen ihr Körper nicht so wichtig ist und die sich lieber mit anderen Dingen beschäftigen.
- sind Schüler, die mehrmals in der Woche zum Training gehen, in einer Mannschaft spielen (eingebunden sind) und Trainings- bzw. Spielabläufe gut kennen, aber auch Schüler, denen diese Abläufe/Bedingungen völlig fremd sind.
- sind Schüler, die umfassende Bewegungserfahrungen (großer Bewegungsschatz) in der Schule und in der Freizeit gemacht haben, aber auch Schüler, die in der Schule (Unterrichtsausfall, fachfremd unterrichtende Lehrkraft) nur wenig Grundlagen entwickelt und die sich in ihrer Freizeit nicht sportlich betätigt haben.
- sind Schüler, die bei einem Konditionstraining bis an „ihre Grenze“ gehen, aber auch Schüler, die schnell ermüden und deshalb nur wenig Einsatz zeigen usw..

**Das folgende Beispiel „Hocke“ macht deutlich, wie sich die drei Niveaustufen in der Praxis auswirken und bemerkbar machen können.**

### Erweiterungsstufe / Erweitertes Niveau

- Hocke über den Bock mit Sicherheitsstellung.
- Hocke über den T-Bock mit Hilfeleistung (Abb. 10).

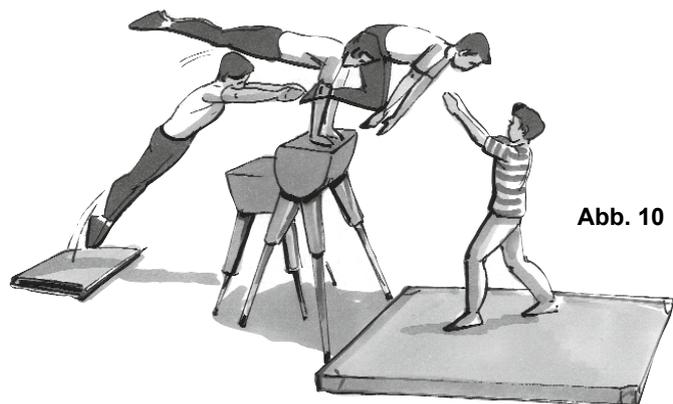


Abb. 10

# Sport in drei Niveaustufen

## Sekundarstufe

3. Digitalauflage 2024

© Kohl-Verlag, Kerpen 2017  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm  
Umschlagbild: © Studio Gi - fotolia.com  
Illustrationen: Scott Krausen  
Redaktion: Kohl-Verlag  
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P12 037**

**ISBN: 978-3-96040-688-4**

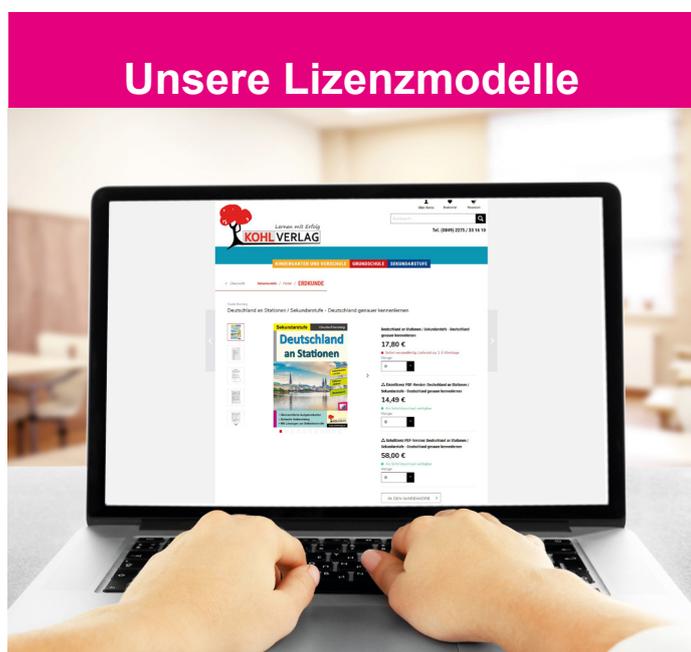
© Kohl-Verlag, Kerpen 2024. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2024



### Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Sport in drei Niveaustufen / Sekundarstufe*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

