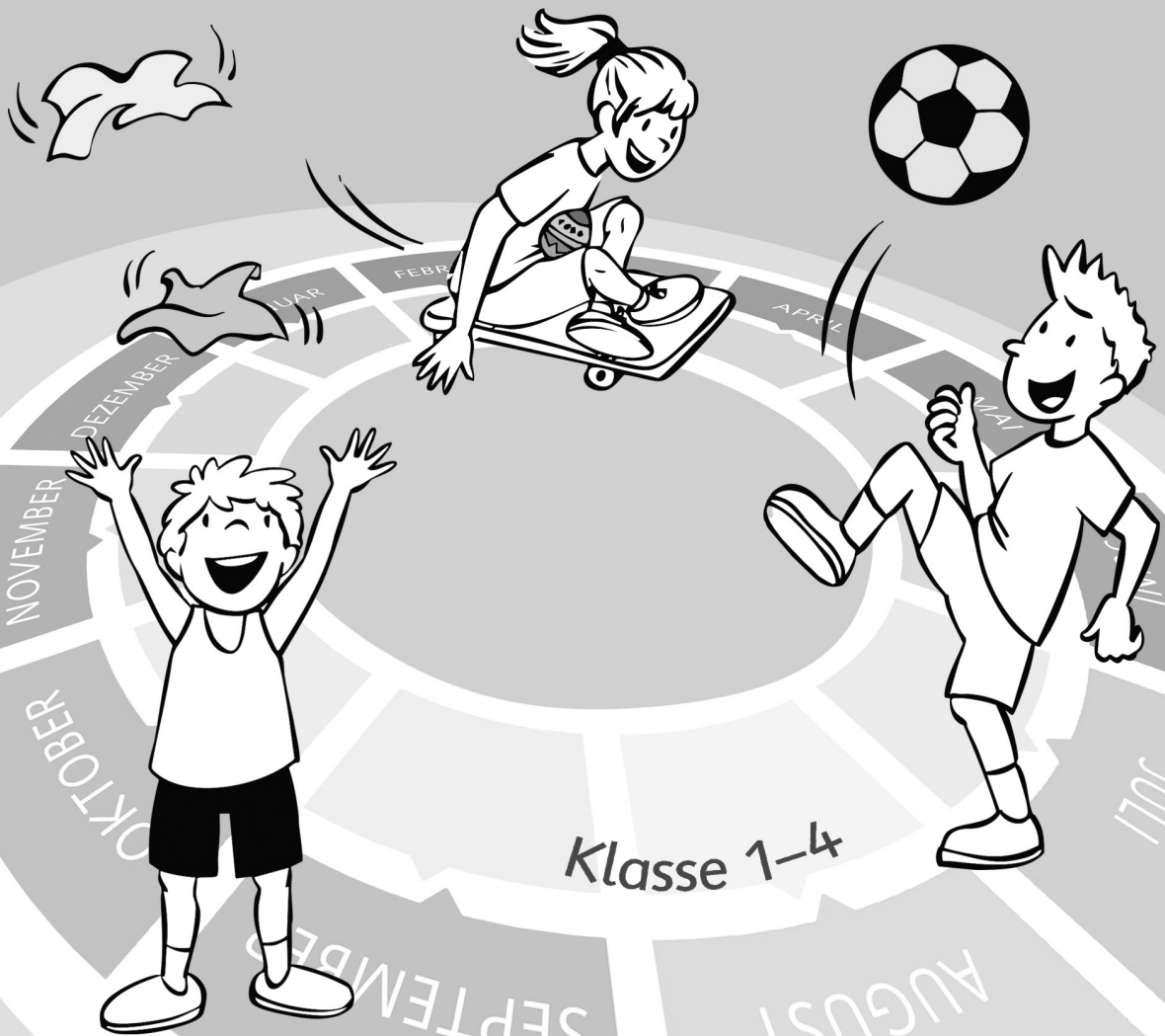


Vicki und Christian Reinschmidt

# Sport- und Spielideen für das ganze Schuljahr

Olympische Spiele, Ostern,  
Halloween & Co. im Sportunterricht



# Impressum

## Titel

Sport- und Spielideen für das ganze Schuljahr  
Olympische Spiele, Ostern, Halloween & Co. im Sportunterricht

## Autoren

Vicki und Christian Reinschmidt

## Umschlagmotive

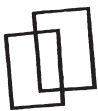
Figuren: Bettina Weyland  
Jahreskreis: © hikmet2016 – Shutterstock.com

## Illustrationen

Wenn nicht anders angegeben: Bettina Weyland

## Druck

Athesia Druck GmbH, Bozen, IT



Verlag an der Ruhr  
Mülheim an der Ruhr  
[www.verlagruhr.de](http://www.verlagruhr.de)



## Geeignet für die Klassen 1–4

### Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen oder außerhalb dieser Bedingungen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für Schüler\*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autor und Autorin) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden.

Die Weitergabe von Kopiervorlagen oder Kopien (auch von Ihnen veränderte) an Kolleg\*innen, Eltern oder Schüler\*innen anderer Klassen/Kurse ist nicht gestattet.

Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung.

Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter [www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/](http://www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/) nachlesen.

© 2026, Verlag an der Ruhr GmbH,  
Wilhelmstr. 20, 45468 Mülheim an der Ruhr,  
E-Mail: [info@verlagruhr.de](mailto:info@verlagruhr.de)  
1. Auflage, 1. Druck 2026  
ISBN 978-3-8346-6930-8

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
Die „Big Five“ des Aufwärmens in der Grundschule .....	5

## Sport- und Spielideen

 <b>Die erste Stunde im Schuljahr</b> Wie heißt du? .....8 Finger, Ellbogen, Knie und Co. .... 11	 <b>Ostern</b> Ostereier-Lauf ..... 54 Ostereier-Transport ..... 57
 <b>Herbst</b> Bunte Herbstblätter ..... 13 Herbstwanderung ..... 15	 <b>Frühling</b> Auf der Frühlingswiese ..... 59 Wörterrätsel-Lauf ..... 62
 <b>Halloween</b> Die Vampire kommen ..... 20 Die Spinne kommt ..... 22	 <b>Sommer – im Sand</b> Der Dritte gewinnt ..... 65 Strandspaziergang ..... 67
 <b>Nikolaus</b> Nikolaus-Puzzellauf ..... 24 Fit wie der Nikolaus ..... 29	 <b>Sommer – im Stadion</b> Gemeinsamer Sommerlauf ..... 69 Stadionsspiele an der frischen Luft ..... 72
 <b>Weihnachten</b> Auf dem Weihnachtsmarkt ..... 31 Weihnachtlicher Stationsbetrieb ..... 34	 <b>Sommer – im Freibad</b> Wer gewinnt das Wellenspiel? ..... 74 Zu zweit zum Schwimmerfolg ..... 76
 <b>Olympische Winterspiele</b> Staffel-Biathlon ..... 39 Eishockey-Turnier ..... 41	 <b>Fußball-EM und -WM</b> 4 Stationen zum Titel ..... 79 Fußball mit Spaß! ..... 83
 <b>Winter</b> Schneeballspiele ..... 43 Einfrieren ..... 45	 <b>Olympische Sommerspiele</b> Dreikampf mit Bällen ..... 85 Reifen-Olympiade ..... 88
 <b>Karneval/Fasching/Fastnacht</b> Luftballon-Spaß ..... 49 Faschingsakrobatik ..... 51	 <b>Die letzte Stunde im Schuljahr</b> Geheimer Staffellauf ..... 90 Ferien-Staffeln ..... 93  Über die Autorin und den Autor ..... 95

# Vorwort

---

## Liebe Lehrer\*innen<sup>1</sup>,

Kinder freuen sich auf bestimmte Ereignisse im Jahr. In erster Linie ist es der eigene Geburtstag, aber auch Weihnachten, Ostern, Halloween oder Fußballweltmeisterschaften sind für die Heranwachsenden Höhepunkte. Kinder verbinden mit diesen jahreszeitlichen Höhepunkten positive Erinnerungen und es entsteht eine Vorfreude. Um Kinder in ihrer Motivation zu stärken und ihre Vorfreude zu steigern, haben wir verschiedene Sport- und Spielideen zu ganz unterschiedlichen Ereignissen im Jahresverlauf zusammengestellt.

Ganz nach dem Motto „Aus der Lebenswelt der Kinder in den Sportunterricht der Grundschule“ werden unterschiedliche Bewegungsangebote vorgestellt, die durch den Alltagsbezug eine optimale Basis für eine hohe Lernbereitschaft bieten und eine aktive Beteiligung der Kinder fördern. Dabei werden bei allen Spielimpulsen die Kompetenzerwartungen und die Entwicklungschancen für die Kinder beschrieben sowie weitere Hinweise für eine gelingende Durchführung der Spiel- und Übungsideen gegeben.

Kinder erfreuen sich am Wiedererkennen ihrer Lebenswelt und zeigen sich in der Regel motiviert, wenn sich beispielsweise Veränderungen in der Natur (Frühjahr, Sommer, Herbst, Winter) in ihrem Sportunterricht spiegeln. Moderne Sportstunden, die auf die Bedürfnisse der Heranwachsenden eingehen, sind für alle Mitwirkenden bereichernd.

Die Sportstunden finden nicht nur in der Sporthalle statt. Gerade für die Sommerzeit möchten wir Ihnen vielseitige Bewegungsimpulse für das Leichtathletikstadion, das Freibad und für Spielideen im Sand in diesem Buch vorstellen.

Zahlreiche Kopiervorlagen erleichtern Ihre Vorbereitung für eine besondere Sportstunde, die nicht nur Spaß macht, sondern auch zur aktuellen Lebenssituation der Kinder passt.

Damit auch Lehrkräfte mit unterschiedlichen Erfahrungen gleichermaßen profitieren, haben wir die Bewegungsideen mit zahlreichen Praxistipps und Hinweisen ergänzt.

Wir hoffen, dass die Impulse aus diesem Buch zu noch mehr Bewegung und Freude in Ihrer Sportstunde beitragen.

*Vicki und Christian Reinschmidt*

---

<sup>1</sup> Der Verlag an der Ruhr legt großen Wert auf eine geschlechtergerechte und inklusive Sprache. Daher nutzen wir neutrale Formulierungen oder das Gendersternchen, um alle Menschen unabhängig von Geschlecht oder Geschlechtsidentität einzuschließen. In Texten für Schüler\*innen finden sich aus didaktischen Gründen neutrale Begriffe bzw. Doppelformen.

# Die „Big Five“ des Aufwärmens in der Grundschule

## 1. Alle machen immer mit!

Die Grundidee des Aufwärmens in der Grundschule ist, dass sich alle Kinder gleichzeitig bewegen. Bieten Sie Bewegungsangebote an, die den Kindern Freude bereiten und zur Aktivität motivieren. Ausscheidungsspiele, bei denen die Kinder zwischendurch pausieren müssen, sind für ein allgemeines Aufwärmen ungeeignet.

## 2. Spielerisch macht mehr Freude!

Es liegt in der Natur der Kinder, sich spielerisch zu bewegen. Setzen Sie während des Aufwärmens spielerische Impulse, damit Sie Ihre Sportstunde kindgerecht eröffnen. Spiele motivieren und bringen – in der Regel – Schwung und Dynamik in den Ablauf. So ganz nebenbei werden bei Spielformen auch die sozialen Fähigkeiten gefordert und gefördert.

## 3. Handgeräte sind Motivationsgaranten!

Schon Ihre Anweisung „Jedes Kind holt sich einen Reifen“ hat für Grundschüler\*innen einen positiv besetzten Aufforderungscharakter. Egal ob Seile, Bälle, Reifen oder Stäbe – mit einem Handgerät zu Beginn der Stunden können Sie nichts falsch machen. Sie erhöhen automatisch den Aktivitätsgrad der Kinder, denn Handgeräte sind Motivationsgaranten.



# Die „Big Five“ des Aufwärmens in der Grundschule

---

## 4. Vielseitigkeit ist Trumpf!

Der Sinn eines allgemeinen Aufwärmens ist es nicht nur, alle Muskelgruppen anzusprechen, sondern unter anderem auch das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren, den Stoffwechsel anzuregen und das Nervensystem zu sensibilisieren. Mit einer zusätzlichen Mobilisierung der Gelenke und einer Beweglichkeitssteigerung der Muskeln ist die Vielseitigkeit beim allgemeinen Aufwärmen Trumpf.

## 5. Bewegen, bewegen, bewegen ...

Bitte achten Sie darauf, dass alle Kinder in Bewegung sind und sich während des Aufwärmens nicht zu intensiv, aber dauerhaft bewegen. Eine gute Aufwärmarbeit ist umfangsorientiert und nicht intensitätsorientiert. Der Einstieg in die Stunde ist geprägt von viel Bewegung, damit der gesamte Körper auf die Belastungen des Hauptteils vorbereitet wird.

# Sport- und Spielideen



# Wie heißt du?

## ☼ **Darum geht's:**

In dieser ersten Kontaktstunde lernen sich die Kinder durch Suchen und Finden der Partnerkinder kennen und stellen sich gegenseitig vor.

## ☼ **Kompetenzerwartung:**

Die Kinder orientieren sich im Raum und können über Bildkarten und Zahlen das Partnerkind finden, dessen Namen erfragen und diesen den anderen Kindern mitteilen.

## ☼ **Übungsort:** Sporthalle

## ☼ **Zeitdauer:** 20–30 Minuten (je nach Wiederholung)

## ☼ **Klassenstufe:** 1

## ☼ **Material:**

- Bildkarten – Wie heißt du? (S. 10): 2-fach in Originalgröße für die Kinder und einmal vergrößert für Sie selbst
- Musik



## **Hinweis:**

Gehen Sie in der 1. Klasse immer davon aus, dass manche Kinder noch keine Kenntnis der Zahlen haben oder auch kein Deutsch sprechen. Deshalb ist es einfacher, parallel mit Bildkarten zu arbeiten. Als Bezug zum Schulanfang eignen sich Bilder von Schulmaterialien.

---

## Spielidee:

Bereiten Sie die Bildkarten vor, indem Sie sie je nach Anzahl der Kinder kopieren und ggf. laminieren. Jedes Bild muss immer 2-fach, also im Paar vorkommen. Sie können diese Bilder auch später noch im Unterricht zur Paarfindung für Partnerübungen nutzen.

Sagen Sie den Kindern, dass sie sich zur Musik in der Halle bewegen sollen. Sind die Kinder zu passiv in ihren Bewegungen, können Sie auch Bewegungsformen vorgeben (z.B. Hopselauf, Seitgalopp, Rückwärtslauf etc.).

Während sich die Kinder in der Halle bewegen, verteilen Sie die Bildkarten auf dem Boden der Halle. Stoppt die Musik, soll sich jedes Kind eine Karte nehmen, das Partnerkind mit der gleichen Karte finden und mit diesem auf dem Hallenboden Platz nehmen.

Wenn alle Paare auf dem Hallenboden sitzen, sollen sich die Paare gegenseitig ihre Namen sagen, damit sie dann jeweils den Namen des Partnerkindes der ganzen Klasse vorstellen können.