

Impressum

Titel

30 x Sport für 45 Minuten – Klasse 3/4
Sportstunden fix und fertig vorbereitet

Autorin

Friederike Neubauer

Titelbild-/Umschlagmotive

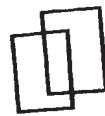
Silhouetten Kinder: © scusi, Holzreifen: © Sigtrix – beide Fotolia.com;
Uhr-Icon, Notizzettel: © Verlag an der Ruhr;
Illustrationen Rückseite: © Norbert Höveler

Illustrationen

Silhouette(n) Kopf- und Fußzeile: © scusi – Fotolia.com;
alle anderen soweit nicht anders angegeben: © Verlag an der Ruhr

Druck

Heenemann GmbH & Co. KG, Berlin, DE



Verlag an der Ruhr
Mülheim an der Ruhr
www.verlagruhr.de

Geeignet für die Klassen 3–4

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für jeden Schüler der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autor) 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 Kollegen, Eltern oder Schüler 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. Zuwiderhandlungen werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.

Bitte beachten Sie die Informationen unter www.schulbuchkopie.de.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle kann keine Haftung für die Inhalte externer Seiten, auf die mittels eines Links verwiesen wird, übernommen werden. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

© Verlag an der Ruhr 2012, Nachdruck 2019

ISBN 978-3-8346-0878-9

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4

Kopiervorlagen zum sicheren Aufbau

Turnhallen-Vorlage 6

Die wichtigsten Sportgeräte 7

Der Umgang mit den Sportgeräten 9

Rollbrett-Regeln 12

Bausteine zum Kombinieren

Verschiedene Spiele 14

Inhaltsbereich

Körperwahrnehmung und Bewegungsfähigkeit ausprägen

1. Zugehör(ig)keit 18

2. Was machst du? Was mache ich? 21

3. Augen zu! Ich führe dich! 23

4. Gut aufgepasst und schnell reagiert 25

Inhaltsbereich

Spielen(d) entdecken und Spielräume nutzen

5. Klassen-Olympiade Teil 1 26

6. Klassen-Olympiade Teil 2 28

7. Sportlicher Turmbau 29

8. Komm mit ins Zahlenland 30

9. Rummikub® in der Turnhalle 31

Inhaltsbereich

Laufen, werfen, springen: Leichtathletik

10. Zielen und treffen! 33

11. Flunkyball mit Wasserflaschen 35

12. Dreibeinlauf 36

13. Springen wie die Frösche 37

14. Lauftraining für draußen 39

Inhaltsbereich

Turnen und Bewegungen an Geräten

15. In der Steinzeit 41

16. Ritterspiele 43

17. Cowboys und Banditen 45

18. Hollywood braucht neue Stuntmen 49

Inhaltsbereich

Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste

19. Der Raketenflug 51

20. Zirkus Luftikus 53

21. Popcorn-Dance 55

Inhaltsbereich

Spielen mit Regelstrukturen

22. Fußball mal anders 56

23. Zombieball 57

24. Klammer-Football 58

Inhaltsbereich

Gleiten, Rollen, Fahren

25. Drachenbootrennen 60

26. Das Waveboard kennenlernen 62

27. Der große Preis von 64

Inhaltsbereich

Ringeln, Raufen, Kräfte messen

28. Bis hierhin und nicht weiter! 65

29. Schattenboxen 67

30. Kampf um den Ball 69

Tabellen zur Leistungsbewertung 71

Medientipps 80

Vorwort

Egal ob Sie ausgebildeter Sportlehrer* sind oder fachfremd eine Sport-Klasse übernehmen: Oft ist es nicht leicht, sich **abwechslungsreiche Stundeninhalte** auszudenken, die motivieren, sicher und sportdidaktisch sinnvoll sind und die wichtigsten **Kompetenzen des Sportunterrichts** fördern.

Auch ich hätte mir als Berufseinsteigerin einen **Grundstock an Ideen, Methoden und Stundenangeboten** gewünscht, mit dem ich einen großen Teil des Schuljahres hätte gestalten können.

Letztendlich sucht man sich Bausteine aus verschiedenen Büchern oder Internetangeboten zusammen, holt sich Erfahrungen und Tipps von Kollegen ein, verbindet sie mit eigenen Ideen und bastelt sich daraus einzelne Sportstunden und Stationsläufe zusammen.

Dann sollten die Stunden noch möglichst **lehrplangemäß** sein, und natürlich – den **Praxistest mit den Kindern** bestehen. Denn viele enthusiastisch in der Theorie entwickelte Sportangebote erweisen sich nicht zwingend als praktisch in der Umsetzung ...

Diese Entwicklungsarbeit macht natürlich viel Spaß, ist aber enorm zeitaufwändig. Und gerade für fachfremd Unterrichtende ist es nochmals aufwändiger, weil ihnen die routinemäßigen Abläufe und oft das methodische Wissen fehlen. Aus diesem „Leidensdruck“ heraus ist dieses Buch entstanden.

Aus **jahrelanger Unterrichtserfahrung** und unzähligen erfolgreichen (und manchmal auch weniger erfolgreichen) Sportstunden habe ich **30 meiner beliebtesten und bewährtesten Stundenentwürfe** für die **Klassen 3 und 4** ausgewählt und zu Papier gebracht. Die Angebote kommen aus **vielfältigen sportdidaktischen Bereichen**, sind mehrfach erprobt und weiterentwickelt worden und kamen in meiner Klasse sehr gut an.

Natürlich sind die **Heterogenität der Kinder** und die daraus resultierenden **Anpassungen für Ihre individuelle Lerngruppe** heute selbstverständlich. Die Stunden sind aber so **offen und selbstdifferenzierend** angelegt, dass sich im Normalfall alle Kinder sinnvoll mit den Stationen und Angeboten beschäftigen können – egal ob Sportskanone oder Couch-Potato.

Grundsätzlich sind die **fertig ausgearbeiteten Stundenentwürfe** für eine Bearbeitungszeit von mindestens 30–45 Minuten ausgelegt. Jeder, der schon einmal mit Kindern in einer Turnhalle war, weiß natürlich, dass ein nicht unerheblicher Teil der **Zeit für den Auf- und Abbau** benötigt wird.

Daher ist es – trotz des Titels „... für 45 Minuten“ – sinnvoll, für die meisten Angebote eine Doppelstunde zur Verfügung zu haben. Sollte das nicht möglich sein – auch kein Problem:

Die meisten Angebote sind modular in **verschiedene Stationen oder aufeinander folgende Übungen unterteilt**. So können Sie statt 4 Stationen auch einfach nur 2 aufbauen, oder eine abschließende Übung einfach weglassen, wenn Sie schnell die Turnhalle für die Nächsten räumen müssen ...

Passen Sie die Angebote einfach je nach **Zeitbudget und Lernvoraussetzungen** an Ihre Klasse an. Die meisten **Spiele und Übungen** lassen sich durch Austausch, Hinzufügen, Weglassen oder Umstellen von Geräten **einfach und spannend variieren**. Auch die Geschichten/Rahmenhandlungen zu vielen Stationen sollen nur Beispiele darstellen. Hier können Sie und die Kinder natürlich auch selbst kreativ werden.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung der 30 Unterrichtsentwürfe.

Friederike Neubauer

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir in diesem Buch durchgehend die männliche Form verwendet. Natürlich sind damit auch immer Frauen und Mädchen gemeint, also Lehrerinnen, Schülerinnen etc.

Vorwort

Aufbauen leicht gemacht

Auf den folgenden Seiten finden Sie **Vorlagen der wichtigsten Sportgeräte** zum Ausschneiden und Laminieren sowie **Regelkarten für ein einfaches und sicheres Aufbauen** (ab S. 6).

Die „**interaktive Turnhalle**“ dient dazu, gemeinsam mit den Kindern den Aufbau der Turnhalle zu besprechen und ihnen eine visuelle Vorstellung zu bieten, welche Materialien genutzt werden, wie die Stationen aussehen sollen. Hierfür bietet sich z.B. ein Schuhkarton-Deckel an, der die Außenmaße der Halle darstellt. Kleben Sie die kopierte Vorlage „Unsere Turnhalle“ einfach dort hinein. Darin können Sie dann die Geräte-Kärtchen beliebig anordnen und verschieben, um den Kindern grob den Aufbau der Stationen zu erläutern. Für eine größere Darstellung kopieren Sie die Vorlage am besten auf DIN A3.

Da teilweise recht aufwändige Bewegungslandschaften entstehen, ist es wichtig, den Kindern möglichst früh das Vertrauen und auch die Sicherheit zu vermitteln, die Stationen selbstständig aufzubauen. Damit ein liebevoll aufgebauter Stationslauf nicht sofort wieder „abgerissen“ werden muss, sprechen Sie sich doch mit den nachfolgenden Sportlehrern ab. Vielleicht sind Ihre Kollegen sogar dankbar für Ihre Vorarbeit und lassen den Parcours einfach noch für die eigene Klasse stehen ...

Die Übungsbausteine

Mit Hilfe der **Übungsbausteine** (ab S. 14) können Sie **Spiele für den Anfang, zwischendurch oder den Schluss** selber aussuchen oder ggf. bei Stundenvorschlägen austauschen. Hier werden einige Vorschläge gemacht, wie Sie die Anfänge oder Stundenenden gestalten können. Manchmal kann auch ein Spiel zentraler Unterrichtsinhalt einer Schulstunde werden. Auf jeden Fall können Sie diese Bausteine flexibel einsetzen.

Hinweise zu den Angeboten 28 bis 30

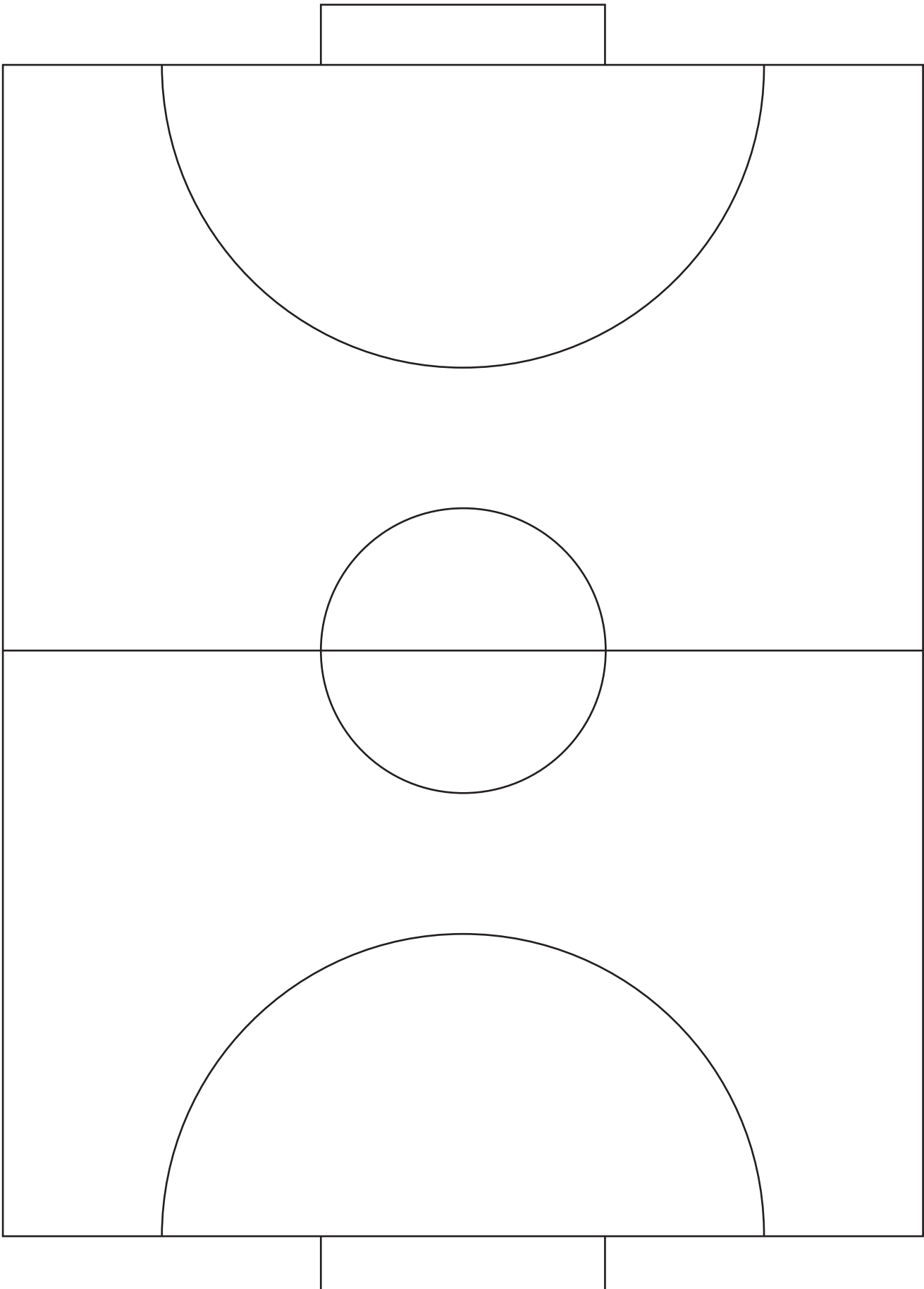
Diese Angebote beinhalten **intensiven Körperkontakt** zwischen den Kindern, teilweise verbunden mit einem **Kräftemessen oder Wettbewerbscharakter**. Diese Themen sind mit viel Feingefühl zu behandeln, und es bedarf einer Menge **Einfühlungsvermögen aller beteiligten Personen**.

Bei den Angeboten 28 bis 30 sind Möglichkeiten aufgezeigt, **Themen von Nähe und Distanz, Mut und Angst** sinngemäß aufzubauen, sie können aber auch außerhalb dieses Kontextes durchgeführt werden. Wichtig ist, dass niemand dazu gedrängt wird, etwas zu tun, bei dem er sich nicht wohlfühlt. Vereinbaren Sie grundsätzlich die Regel: **Wenn ein Kind „Stopp!“ ruft, wird die aktuelle Aktivität sofort beendet**. Diese Entscheidung wird ohne Diskussion von allen Kindern akzeptiert. Niemand muss sich dafür rechtfertigen, von einem Spiel/ einer Übung Abstand zu nehmen.

Bewertungsraster

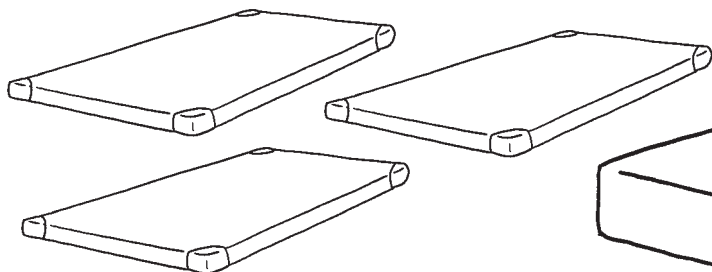
Die Bewertungstabellen am Schluss (ab S. 71) bieten eine Möglichkeit der kompetenzorientierten Leistungsbewertung. Zu jedem Inhaltsbereich liegt ein Raster vor mit Teilkompetenzen, die in diesem Bereich gefördert werden. In die Spalten tragen Sie die Namen der Kinder ein und können sich so einen übersichtlichen Beobachtungsbogen anlegen.

Turnhallen-Vorlage

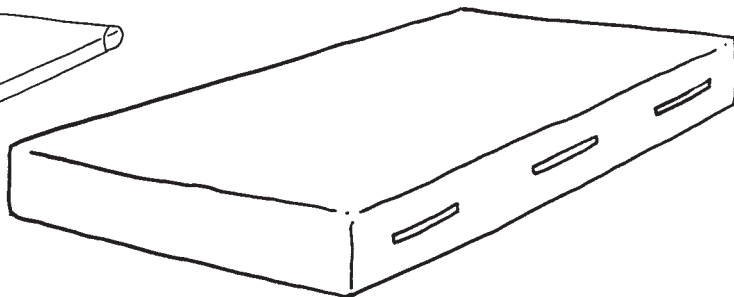


Die wichtigsten Sportgeräte

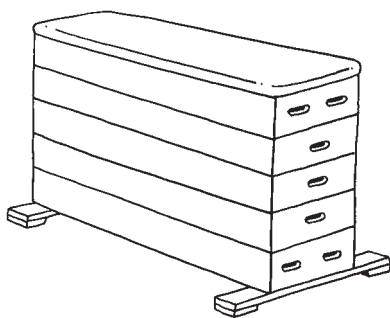
Kleine Matten



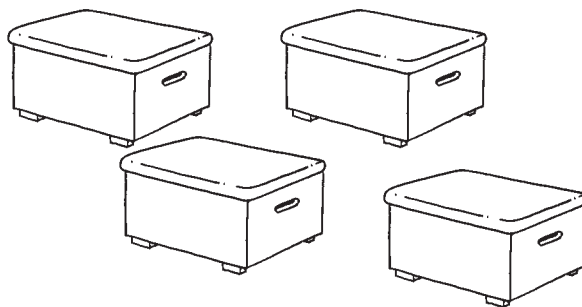
Weichboden



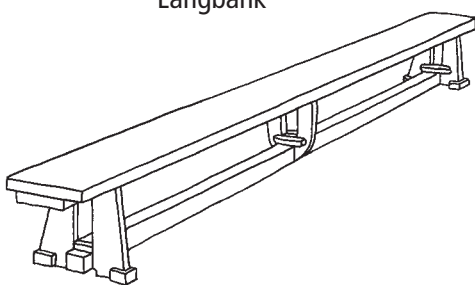
Großer Kasten



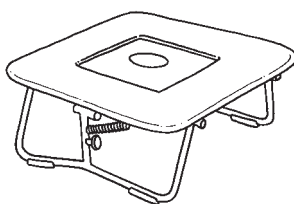
Kleine Kästen



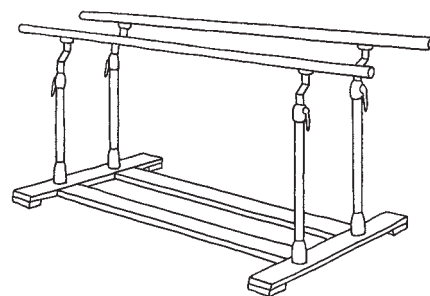
Langbank



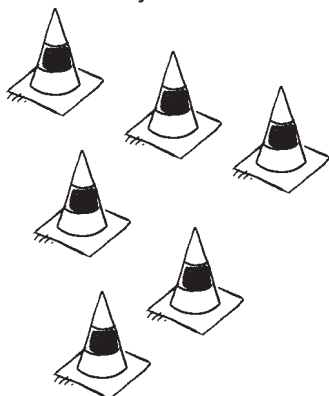
Trampolin



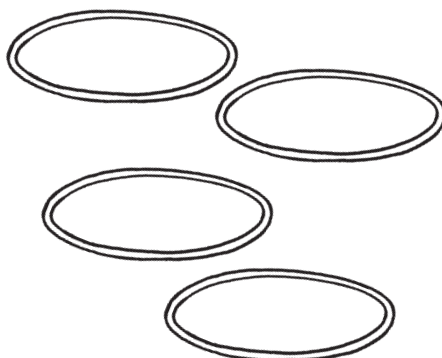
Barren



Pylonen



Reifen

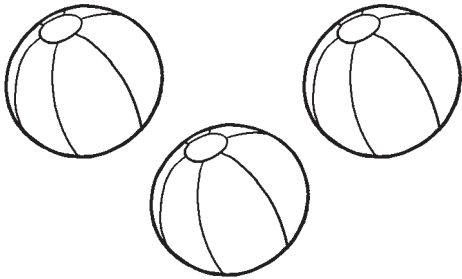


Taue

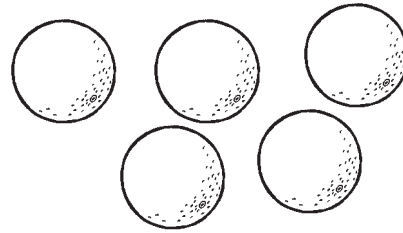


Die wichtigsten Sportgeräte

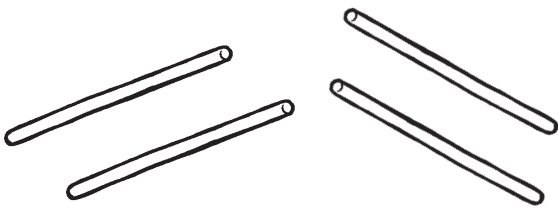
Medizinbälle



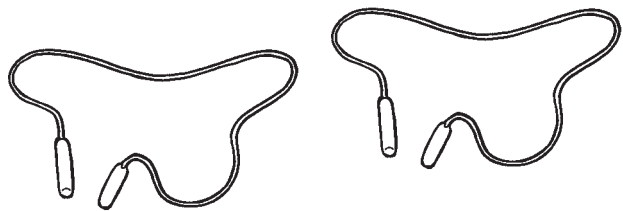
Gymnastikbälle/Softbälle



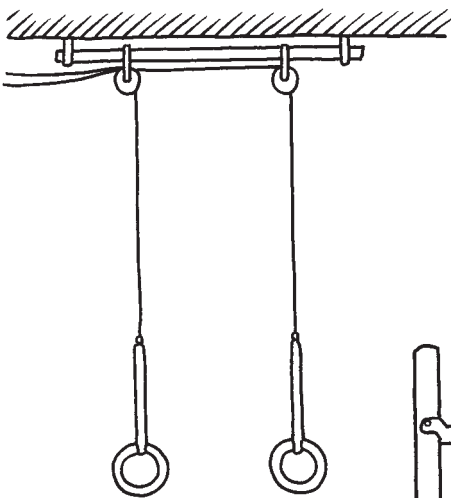
Holzstäbe



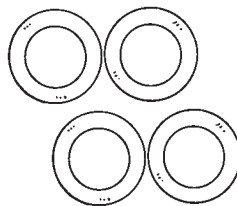
Springseile



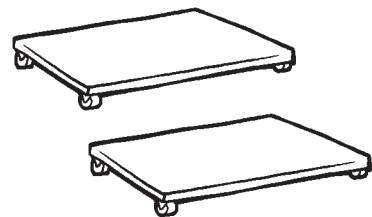
Turnringe



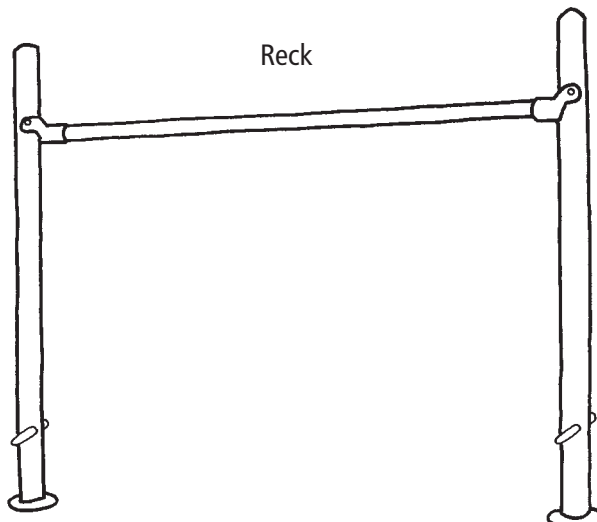
Gummiringe



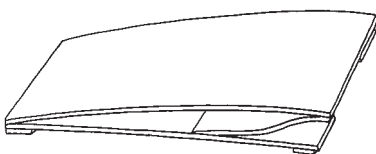
Rollbretter



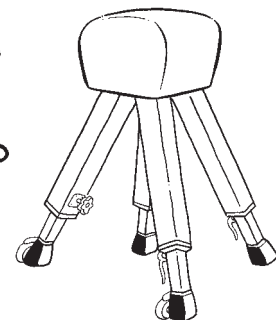
Reck



Sprungbrett

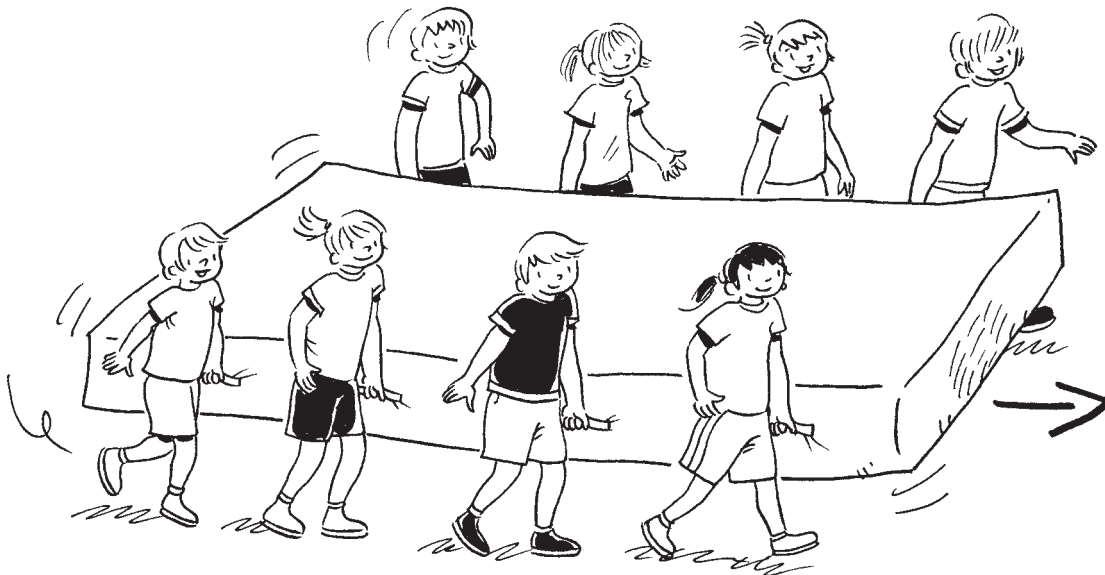


Bock



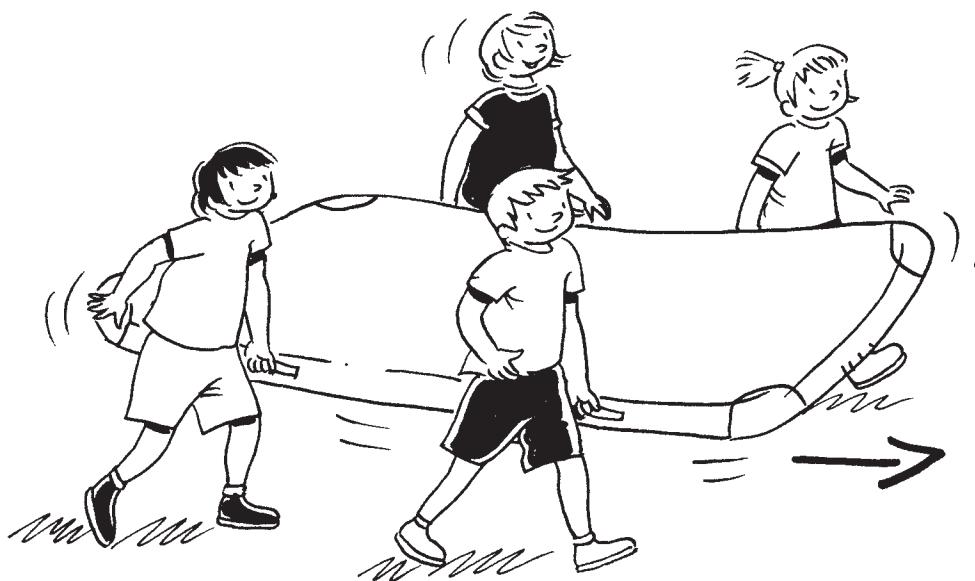
Der Umgang mit den Sportgeräten

Immer 8 Kinder tragen einen Weichboden.



© Norbert Höveler

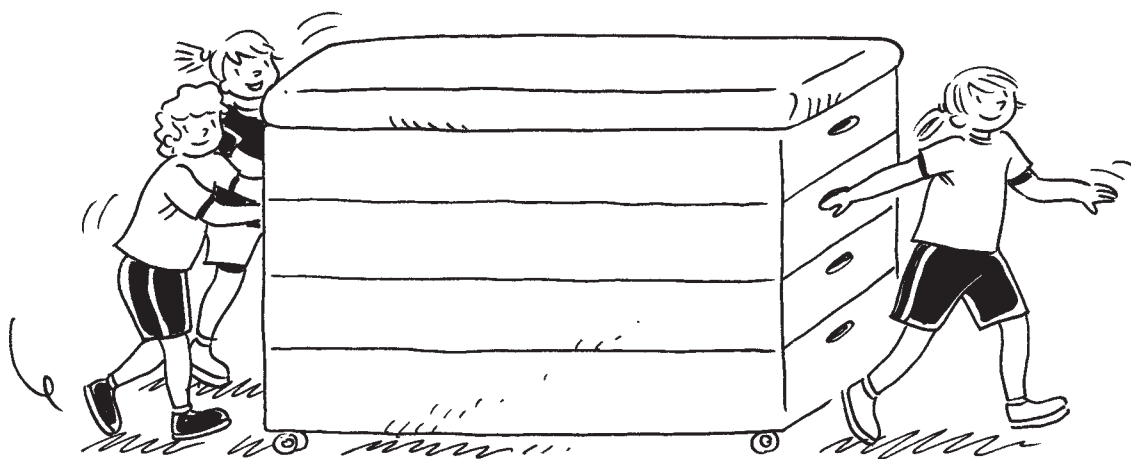
Immer 4 Kinder tragen eine kleine Matte.



© Norbert Höveler

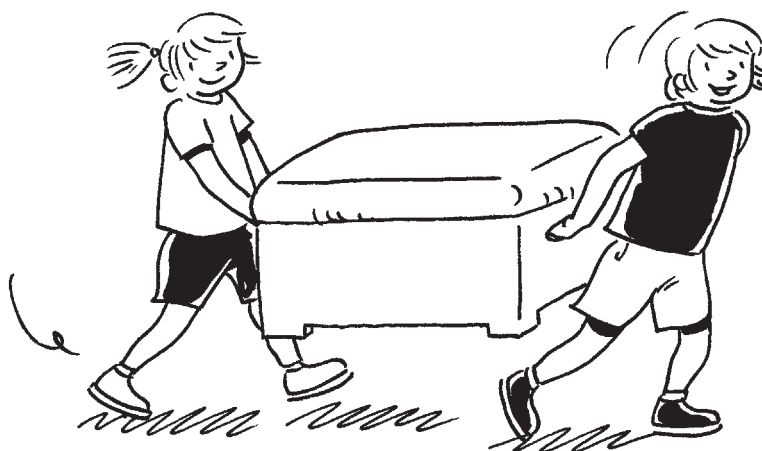
Der Umgang mit den Sportgeräten

Immer 3 Kinder schieben einen großen Kasten.



© Norbert Höveler

Immer 2 Kinder tragen einen kleinen Kasten.

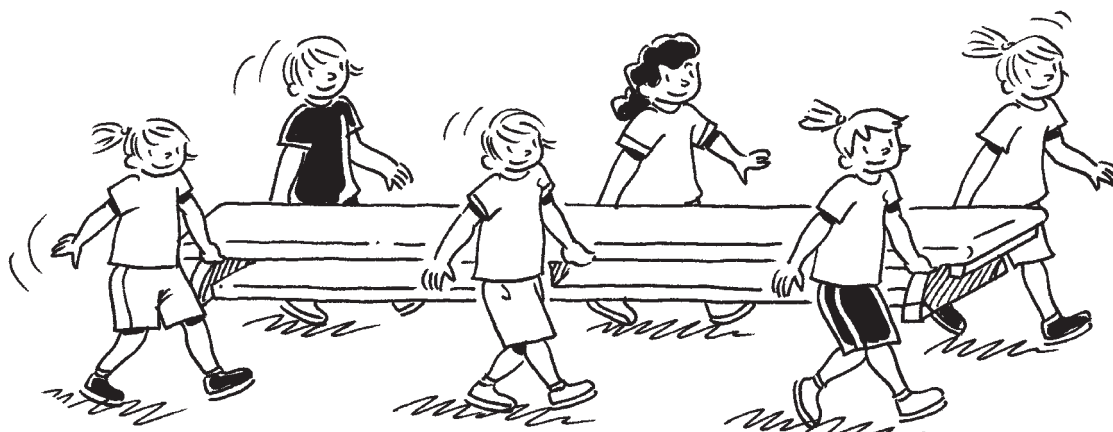


© Norbert Höveler

© Verlag an der Ruhr | Autorin: Friederike Neubauer | ISBN 978-3-83-46-0878-9 | www.verlagruhr.de

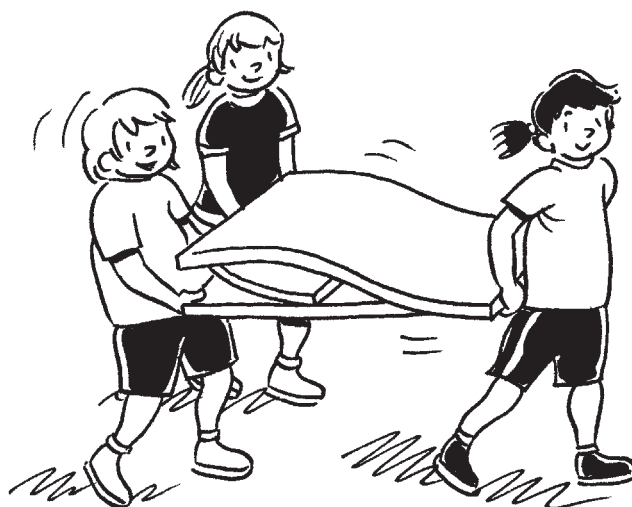
Der Umgang mit den Sportgeräten

Immer 6 Kinder tragen eine Langbank.



© Norbert Höveler

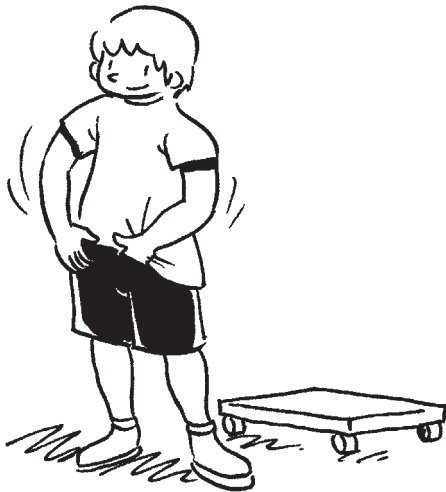
Immer 3 Kinder tragen ein Sprungbrett.



© Norbert Höveler

Rollbrett-Regeln

T-Shirt in die Hose stecken!



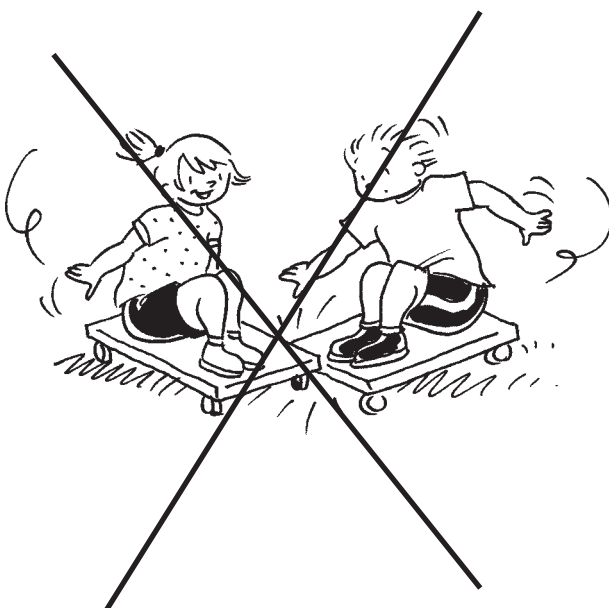
© Norbert Höveler

Niemals auf dem Rollbrett stehen!



© Norbert Höveler

Zusammenstöße vermeiden!



© Norbert Höveler

Die Haare zusammenbinden!



© Norbert Höveler

Medientipps

Literatur

Reinhold Christiani (et. al.):

**Lehrerbücherei Grundschule –
Sportunterricht gestalten.**

Cornelsen Scriptor, 2005.

ISBN 978-3-589-05096-3

Ronald Dienstmann:

Laufen, werfen, balancieren.

111 Spiele-Hits zur Motorikförderung.

6–10 J., Verlag an der Ruhr, 2009.

ISBN 978-3-8346-0560-3

Marion Eisenhofer:

Sport in der Grundschule.

Kl. 1–4, Oldenbourg, 2001.

ISBN 978-3-4869-6026-6

Birgit Gegier:

Aber ich kann doch gar nicht Sport unterrichten.

Überlebenshilfe für Vollverkrampfte.

Kl. 1–4, Verlag an der Ruhr, 2007.

ISBN 978-3-8346-0308-1

Alexandra Hanneforth:

**Die Fahrrad-Kartei. Übungen und Spiele
für Geschicklichkeit und Sicherheit.**

Kl. 1–4, Verlag an der Ruhr, 2010.

ISBN 978-3-8346-0624-2

Ilona Holterdorf, Petra Proßowsky:

Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag.

**Mit einfachen Übungen den Schulalltag
rhythmisieren.**

6–10 J., Verlag an der Ruhr, 2010.

ISBN 978-3-8346-0610-5

Stefan Köhler-Holle:

**Schwungelige Abenteuer. Spiele mit dem
Schwungtuch für 4- bis 8-Jährige.**

4–8 J., Verlag an der Ruhr, 2010.

ISBN 978-3-8346-0627-3

Sabine Kollmuß:

**RückenFit für Grundschulkids. Bewegungs-
und Haltungsförderung für den Schulalltag.**

Kl. 1–4, Verlag an der Ruhr, 2011.

ISBN 978-3-8346-0789-8

Pig-Band Borste:

Vom Aufwärm-Rap zum Abbau-Blues.

Musikalische Rituale für den Sportunterricht.

Audio-CD, 5–10 J., Verlag an der Ruhr, 2011.

ISBN 978-3-8346-0841-3

Redaktionsteam Verlag an der Ruhr:

Wer mit wem? 6 Kartensets

für Gruppeneinteilung und Gruppenämter.

5–12 J., Verlag an der Ruhr, 2010.

ISBN 978-3-8346-1296-0

Christina Siebenborn:

**Musik an und einfach lostanzen! Einstiegsübungen,
Spiele und Tänze für Grundschul Kinder.**

6–10 J., Verlag an der Ruhr, 2011.

ISBN 978-3-8346-0876-5

Internet*

www.bildungsserver.de/Sportunterricht-in-der-Grundschule-2603.html

www.die-schnelle-sportstunde.de/linkseite.htm

www.sportpaedagogik-online.de/stwgm.html

Portale zu zahlreichen weiteren Internetseiten mit Sportangeboten für die Grundschule.

*Die in diesem Werk angegebenen Internetadressen haben wir geprüft (Stand November 2019). Da sich Internetadressen und deren Inhalte schnell verändern können, ist nicht auszuschließen, dass unter einer Adresse inzwischen ein ganz anderer Inhalt angeboten wird. Wir können daher für die angegebenen Internetseiten keine Verantwortung übernehmen.