

## Für 2019 ist eine Sport-Grundschule geplant ...

### Sport Grundschule

minibooks.tv

#### Bodenturnen



wolfgangheller@grundschule.com

Wolfgang Heller  
[www.grundschule.com](http://www.grundschule.com)

## **Hallo, Besucherinnen und Besucher !**

In meiner Zeit als Lehrer an der Grundschule Weilmünster habe ich viele Klassen in Sport unterrichtet. Dabei konnte ich auch viele Fotos und Videos aufnehmen. Wir waren eine große Schule mit Dependance und zwei großartigen Turnhallen.

Als ich Fotos und Videos neulich als Vorbereitung für ein aktuelles Heft der Sportgrundschule sichtete, war augenscheinlich, dass die vor längerer Zeit mit recht einfacher Technik und Auflösung aufgenommenen Bilder und Clips den Anforderungen ihrer Zeit genügten, nicht aber den Maßstäben unserer Zeit.

Das holen wir 2019 nach. Alle Aufnahmen werden als 4K-Sequenzen wiederholt, aus denen wir dann die geeigneten Phasenbilder in hoher Qualität auswählen können.

Natürlich nutzen wir die Gelegenheit auch, um das Booklet inhaltlich zu komplettieren und besser zu strukturieren. Aber das wird Sommerarbeit.

Wenn ich von ‚wir‘ spreche, hat das einen guten Grund. Für die neuen Aufnahmen und das neue Konzept konnte ich eine liebe Kollegin gewinnen, die das Booklet Sport-Grundschule mit mir entwerfen, gestalten und veröffentlichen wird.

Im Frühsommer stelle ich sie euch vor.

Wolfgang Heller, Januar 2019

## Waren Kinder früher sportlicher ?

Es wird immer wieder erzählt, dass Kinder früher sportlicher gewesen wären. Das ist Unsinn. Wie sonst ist zu erklären, dass die Leistungen im Sport von Jahr zu Jahr ansteigen. Nach über 40 Jahren Schule kann ich sagen: Unsere Kinder sind noch genau so fit wie früher. In der **Sport.Grundschule.com** zeige ich das in Wort und Bild.

Lassen wir es nicht zu, dass Skeptiker die Leistungen unserer Kinder herunterreden. Kinder leisten - richtig angeleitet - heute mindestens ebenso viel, wie Kinder früherer Generationen. Ich bin sogar davon überzeugt, dass sie noch leistungsfähiger und leistungsbereiter sind.



Die Sportgrundschule wird zu einem Handreichung für den Sportunterricht in der Grundschule entwickelt. Sie nimmt besonders darauf Rücksicht, dass ein großer Teil der Sportstunden auch heute noch von fachfremden Lehrer/inne/n erteilt wird. Mit der Sport-Grundschule entwickle ich einen einfachen, leicht zu verfolgenden

Plan, wie man sich mit Freude, Spaß und Erfolg in der Grundschule und auch im Alltag sportlich betätigt.

## **Hessische Bildungs-Standards**

Erster Auszug aus den Bildungsstandards und Inhaltsfeldern des Kerncurriculums Hessen Sport. Nach und nach präzisiere ich die einzelnen Aspekte zum Fach Sport.

## **Überfachliche Kompetenzen**

- Personale Kompetenz
- Sozialkompetenz
- Lernkompetenz
- Sprachkompetenz

## **Kompetenzbereiche Sport**

- Bewegungskompetenz
- Urteils- und Entscheidungskompetenz
- Teamkompetenz

### **Inhaltliche Kompetenzen des Faches Sport / Leitideen**

- Soziale Interaktion
- Körperwahrnehmung
- Leisten
- Gesundheit
- Ausdruck
- Wahrnehmung

## Die 6 Handlungsbereiche des Sportunterrichts

1. Spielen
2. Turnen
3. Sich rhythmisch bewegen und tanzen
4. Laufen, Springen, Werfen
5. Rollen, Gleiten, Fahren
6. Schwimmen, Bewegen im Wasser
7. Mit und gegen Partner kämpfen

In jedem dieser 6 Handlungsbereiche ist ein grundlegendes Repertoire an Organisationsformen, Arbeits- und Sozialformen zu entwickeln:

- Kinder sollen eigenständig mit einem oder mehreren Partnern umgehen.
- Sie sollen eigenständig in Gruppen agieren.



- Sie sollen Spiele mit Partner/n, in Gruppe, Riege, Partei und Mannschaft organisieren
- Sie sollen nach verbalen und schriftlichen Aufgabenstellungen (z.B. Spielregeln) handeln.
- Sie sollen Arbeitsaufträge ausführen.

## **Spiele**

freie Spiele, Laufspiele, Staffelspiele, Abschlagsspiele, Ballspiele

## **Turnen**

Bodenturnen, Kasten und Bock als Hindernisse, Ringe, Barren, Stufenbarren, Reck, Barren mit einer Stange, Bank, Balken, Sprossenwand

## **Gymnastik**

## **Leichtathletik**

Laufen, Weitsprung, Hochsprung, Weitwurf, Stoß

## **Rollen, Gleiten, Fahren**

## **Schwimmen**

## **Erweiterung**

Der Sportunterricht kann noch erweitert werden durch:

- Trend-Sportarten
- Regional-typische Sportarten

Grundschul Kinder sind in einem hohen Maße daran interessiert, sich bewegen zu können, ihre Geschicklichkeit und ihren Mut weiter entwickeln zu können. Wegen des Interesses, der Aufgeschlossenheit, der Begeisterungsfähigkeit und auch der optimalen Körperproportionen ist die Zeit zwischen Einschulung und Pubertät die günstigste Zeit, um Kinder für Sport und Bewegung zu begeistern.

Hier auf dieser Seite entwickeln wir einen Unterrichtsplan für den Sport-Unterricht. Dabei orientieren wir uns an den Sportbereichen, den gemeinhin verfügbaren Räumen und Geräten und den Grundbewegungen, die entwickelt, geschult und trainiert werden sollen.

*Zunächst einmal sammle ich Anregungen und Übungen, um später daraus einen Unterrichtsplan zu entwickeln.*

*Nach und nach stelle ich alles Wichtige über die bekannten Bodenübungen von der Rolle bis hin zum Rad zusammen.*

An Hand der Lehrpläne für den Schulsport zeige ich hier schon auf, welche Bedeutung der Schulsport für die Entwicklung von Schulkindern hat.

## Aufgaben des Sportunterrichts, Curricula Hessen

- Der Sportunterricht in der Grundschule .....eröffnet vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen mit dem Ziel, die Freude an der Bewegung aufrecht zu erhalten und zu fördern, ästhetische Ausdrucksformen zu ermöglichen und zu entwickeln sowie Bewegungsdefizite auszugleichen. Damit leistet der Sportunterricht einen wichtigen Beitrag zur gesunden Entwicklung der Kinder.
- Der Sportunterricht ist immer zugleich auch als Förderunterricht zu verstehen, der sowohl Kinder mit Begabungen als auch Kinder mit Organleistungsschwächen, Koordinationsschwächen und Haltungsschwächen in den Blick nimmt.
- Über die Erweiterung des Bewegungskönnens ..... fördert der Sportunterricht die geistig-seelische und soziale Entwicklung jedes einzelnen Kindes.

**Die Kinder sollen im Sportunterricht Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen erwerben, die in folgenden allgemeinen Zielen beschrieben sind:**

- Entwicklung von überdauerndem Interesse an Bewegung und Spiel
- Schulung der Ausdrucks- und Wahrnehmungsfähigkeit (Bewegungsgestaltung, Körperbewusstsein, Raum- und Partnerwahrnehmung)
- Entwicklung der wesentlichen koordinativen Fähigkeiten (Reaktion, Raumorientierung, Rhythmus, Gleichgewicht und Differenzierung)
- Erweiterung der sozialen Kompetenz beim Spielen und Üben mit anderen
- Entwicklung eines positiven Selbstbildes (realistische Einschätzung des eigenen Könnens)
- Ausbildung der konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit)
- Anbahnung sportspezifischer Handlungsformen im Üben, Spielen, Wettkämpfen und Gestalten
- Erlernen und Anwenden gesundheitsfördernder und hygienischer Verhaltensweisen

- Befähigung zu aktiver Gestaltung des Schullebens
- Entwicklung rücksichtsvollen Verhaltens gegenüber Natur und Umwelt

### **Fachdidaktische Grundsätze:**

- Der Sportunterricht geht von den Bewegungserfahrungen der Kinder aus, indem er Bewegungssituationen aus dem Alltag aufgreift und unter der Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit weiterentwickelt.
- Sportunterricht und Schulsport sind immer auf Bewegungsaktivitäten ausgerichtet, die im Spannungsfeld von Spiel und Leistung ablaufen.
- Der Sportunterricht eröffnet Mädchen und Jungen mehrperspektivische Bewegungserfahrungen. Dazu zählen auch Bewegungserfahrungen in den Feldern Gesundheit, Wohlbefinden, soziale Kontakte, Gestalten und Tanzen, Natur und Erleben, Riskieren und Bewähren, Üben und Können, Kämpfen und Wettkampf.

- Die Angebote des Sportunterrichts verteilen sich im Sinne des rhythmisierten Unterrichts auf mehrere Zeitabschnitte innerhalb der Unterrichtswoche.
- Die Sportwissenschaften und ihre Bezugswissenschaften haben für den Sportunterricht dienende Funktion.
- Die Leistungsbeurteilung muss der Aufgabenbeschreibung des Sportunterrichtes gerecht werden.



## **Die soziale Aufgabe des Sports**

Sport steht für vielfältige Bewegung. In der Schule, im Verein oder in der Sportgruppe kommt auch noch das Element der Gemeinschaft dazu.

Wo Menschen etwas gemeinsam machen, wo sie sich gemeinsam bewegen, wo sie gemeinsam spielen, müssen sie sich abstimmen, müssen sie nach verabredeten Regeln handeln und spielen.

Aus dieser Sicht ist der Sportunterricht ein gutes Feld, auf dem man Gemeinsinn säen, pflegen und auch ernten kann.

## **Ist Sport gesund ?**

Sport ist gesund! Sport ist, vernünftig betrieben, gesund und gut für Körper und Seele.

Sport ist zwar nicht Mord, aber Sport kann, unvernünftig und falsch betrieben, schlimme gesundheitliche Schäden verursachen.

Aus eigener guter und schlechter Erfahrung ist werde ich mich hier sehr entschieden mit den guten und auch mit den schlechten Seiten des Sports auseinandersetzen. Zum Thema Gesundheit und Sport gehören auch die Themen Psycho-Motorik und Sport-Therapie. Wir werden uns damit befassen.

## **Kinder sind von Natur aus fit !**

Im Mai setzen in unseren Wiesen, Feldern und Wäldern die Rehe ihre Kitze. Schon nach wenigen Wochen sind diese so fit, dass Raubtiere kaum mehr eine Chance haben, sie zu erbeuten. Rehkitze sind von Natur aus fit. Diese naturgegebene Fitness lässt sich bei allen anderen Tieren beobachten.

In über 4 Jahrzehnten als Sportlehrer an Grundschulen habe ich genügend empirische Beobachtungen gesammelt, um sagen zu können, dass auch Kinder naturgegeben über ein hohes Maß an Fitness verfügen. Die Kinder von heute sind in ihrer großen Mehrzahl nicht weniger fit und nicht weniger leistungsfähig als die Kinder früherer Jahre.

Weil Kinder jedoch eine längere "Nestlingszeit" haben, besteht in der behüteten frühen Kindheit die Gefahr, dass durch nicht kindgerechte Betreuung und Ernährung der Grundstein für eine beeinträchtigte Fitness angefütert wird.

1. Kinder, die sich in der frühen Kindheit nicht kindgemäß bewegen (dürfen), zeigen vielfach über die ganze Schulzeit und auch in ihrem weiteren Leben eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit.
2. Kinder, die unter hohem Druck stehen, zeigen ein deutliches Ausweichverhalten, das sich auch in ihrer ganzen Körperhaltung ausdrückt.

### **Aus diesen Beobachtungen heraus resultiert für die Sport-Grundschule:**

1. Die Sport-Grundschule muss Bewegungsanreize bieten, die die Weiterentwicklung der Kinder mit altersgemäßer (normaler) Beweglichkeit fördert.
2. Die Sport-Grundschule muss Bewegungs-Anreize bieten, die es Kindern mit unterentwickelter Beweglichkeit möglich macht, Defizite weitgehend auszugleichen und eine altersgemäße Beweglichkeit und Fitness zu erlangen. In diesem Sinne hat die Sport-Grundschule auch sport-therapeutische Aufgaben zu erfüllen.

Diese Vorgabe verlangt Sportanreize, die alle Grundfertigkeiten der Kinder anspricht, fördert und entwickelt. Körperliche und in einem gewissen Maße auch geistig-mentale Beweglichkeit erreichen wir durch ein vielseitiges sportliches Bewegungs-Angebot. Dieses muss möglichst alle Muskelbereiche und dazu die Sinne intensiv beanspruchen. Das erreichen wir mit einem Geräte-Parcours, der alle Grundfertigkeiten der Kinder anspricht und fordert: Laufen, Springen, Werfen, Balancieren, Klettern, Stützen und Schwingen.

## Fitness-Test am Kleinen Kasten

Mit dem kleinen Kasten-Test sehen Sie in Minuten, wie fit und bewegungssicher ein Kind ist!



- Stellen Sie eine Reihe kleiner Kästen mit schrittgroßen Abständen auf.
- Lassen sie alle Kinder der 1. Klasse über die Kästen laufen.

- Beobachten und notieren Sie, wie die einzelnen Kinder den Hindernis-Parcours bewältigen.
- Sie werden sehr schnell bewegungsgeschickte Kinder wie auch bewegungsgehemmte Kinder erkennen.
- Sie können dann näher hinschauen, um das Ausmaß der eingeschränkten Bewegungsfähigkeit zur erfassen.
- Aus diesen Erkenntnissen heraus lassen sich erkannte Defizite schnell mit gezielten Übungen mit guten Erfolgsaussichten verringern.
- **Probieren Sie es aus. es funktioniert.**
- Wo es nicht funktioniert, kann evtl. eine individuelle Bewegungs-Therapie angebracht sein.  
Über diese sollten Sie mit einem Sport-Therapeuten oder Sport-Mediziner sprechen.

## Turnen

- Turnen umfasst die Förderung bewegungsbegabter Kinder und die Kompensation motorischer Schwächen bei weniger bewegungsbegabten Kindern.
- Kinder sollen die Geräte kennen und nutzen lernen. Dabei erfahren sie ihr Können, werden sich ihrer Grenzen bewusst und lernen, ihre Angst zu überwinden.
- Im 1. und 2. Schuljahr sollen vor allem Erfolgserlebnisse (Ich kann das ) vermittelt werden.
- Ab dem 3. Schuljahr kann die Ausformung turnerischer Kunstfertigkeiten angestrebt werden.
- Wichtige methodische Prinzipien sollen dabei beachtet werden ( Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen, vom Bekannten zum Unbekannten)



- Schwierige und komplexere Aufgaben sollen über Teillernschritte angestrebt werden.
- Gezielte und gut vorbereitete methodische Gestaltung ist notwendig, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden und um Angst abzubauen zu helfen.
- Dem Erlernen des Helfens und Sicherns muss im Sinne gegenseitiger Verantwortung besonders Beachtung geschenkt werden.

## Die Grundtätigkeiten im Turnen

- Klimmen, Klettern und Steigen an Sprossenwand, Leiter, Stangen, Seilen, Barren, Reck und Gerätebahnen
- Balancieren auf Turnbänken und Schwebebalken, auf kleinen Gegenständen, Sprungseilen, Linien etc.
- Rollen um Längs- und Querachse, auf schiefen Ebenen, aus verschiedenen Körperstellungen
- Laufen und Springen in Spiel und Wettkampf laufen, mit und ohne Kleingeräte laufen
- Stützen am Boden, Spinnengang, Liegestütz, Handstand, Stützen an Bank, Barren, Reck, Bock, Pferd und Kasten.
- Hangeln, Schaukeln und Schwingen an Barren, Stufenbarren, Reck, Seilen, Ringen, Leitern und Stangen

## **Vom Purzelbaum zur Rolle zur Flugrolle**

Den Purzelbaum lernen Kinder schon früh zu Hause. Er passiert ihnen mehr als dass sie ihn bewusst turnen. Indem wir den Purzelbaum zur Rolle und später zur Flugrolle entwickeln, bereiten wir die Kinder sanft auf das Turnen am Boden vor

## **Die Flugrolle**

In dieser Woche habe ich eine neue Funktion meiner Digital-Kamera erstmals ausprobiert:

Die Mehrfach-Aufnahme. Bei entsprechende Einstellung macht die Kamera 4 Aufnahmen in der Sekunde.

Mit dieser Funktion wollte ich Serienaufnahmen von Bewegungen machen. Was dabei rausgekommen ist, macht mich noch nicht zufrieden oder glücklich.



Anlauf, Absprung, Körper ein-igeln, Hände aufsetzen, rollen, abrollen, aufstehen. Während der Bewegungsablauf perfekt gelang, gelangen die Aufnahmen noch nicht. Ich werde daran arbeiten. Eine interessante Variante der Flugrolle ist die Rolle über ein kleines Hindernis - z.B. über einen Mitschüler - oder besonders attraktiv: Die Rolle durch den Gymnastikreifen. Beim nachfolgenden Bild macht die Bewegungsunschärfe sehr schön die erforderliche Körperhaltung und den für eine sauber ausgeführte Rolle erforderlichen Flugbogen deutlich.



## Der Kopfstand



Was hier so streng - fast militärisch aussieht - ist die Vorübung für eine kleine Turn-Präsentation.

Das Bild soll aber auch zeigen, dass in der Grundschule bis auf wenige Ausnahmen fast alle Kinder den Kopfstand lernen und eine kurze Zeit stehen können. Wir lernen den Kopfstand in drei Schritten.



## Die Phasen:

- Kopf und Hände bilden Dreieck
- Mit den Fußspitzen an den Körper rangehen
- Füße anheben langsam strecken, hoch strecken !

Schon klappt der freie Kopfstand.

Eine beliebte und auch beeindruckende Variante: Der Zweier-Kopfstand Rücken an Rücken.



## Der Handstand ...

ist nicht ganz so einfach wie der Kopfstand. Wenn etwa die Hälfte der Kinder einer Klasse den Handstand an der Wand oder sogar den freien Handstand kann, kann man schon sehr zufrieden mit seiner Arbeit sein.



## Das Rad ...

... ist in meinen Augen die Königin der Bodenübungen in der Grundschule.  
Entscheidend für den Erfolg beim Lernen des Rades ist die frühe Vermittlung des Bewegungsablaufes. Wir sehen uns die Sache noch genauer an. Heute genügen drei noch nicht perfekte Bilder.



Mit der richtigen Technik lernen Kinder perfekte Räder zu schlagen.







## Sprung über Bock und Kasten

Für viele Kinder haben Bock und Kasten etwas Abschreckendes. Sie stehen ihnen einfach im Weg. Dabei verfügen fast alle Grundschul Kinder über ausreichend Sprungkraft, um die Grätsche über den Bock und die Flanke über den Kasten zu springen. Deshalb zähle ich die Grätsche über den Bock und die Flanke über den Kasten zu den Basis-fertigkeiten im Turnen der Grundschule.





## Der Querkasten

stellt für Grundschul Kinder eine geringere Herausforderung dar, als der Bock mit seinen abgespreizten Beinen. Die klar erfassbare und abgegrenzte Kastenwand mit der weichen Lederoberfläche lädt förmlich zum Aufspringen und zur Flanke über den Kasten ein.

Ein kleiner Fehler: Während der Aufnahmen habe ich nicht darauf geachtet, dass durch die häufigen Übungen das Sprungbrett zum Kasten hin rutschte. Für einen besseren Absprung und einen weiteren Flankenbogen ist es notwendig, das Sprungbrett mindestens eine Handbreit vor dem Kasten zu platzieren. Die Bilder zeigen, dass die Mädchen der 4. Klasse ausreichend Sprungkraft entwickeln, um mit viel Spielraum über einen 5-teiligen Kasten zu flanken. Es zeigte sich bei den Übungen sogar, dass die Körperhaltung und die Ausführung der Flanke am hohen Kasten besser gelang, als am 4-Element-Kasten.





Der Kasten ist aber auch eine hervorragende und beliebte Plattform für kleine Kunststücke. Kinder, die den freien Kopfstand sicher beherrschen, dürfen ihre Kunst auch einmal als Partnerübung auf dem Kasten präsentieren.



Begeistert dabei sind viele Kinder, wenn es darum geht, ihr Geschick auf einer höheren Plattform zu zeigen. Der Kasten eignet sich wunderbar für die Kombination mit den Bodenübungen Rolle und Kopfstand. Der Handstand auf dem Kasten oder das Rad vom Kasten verlangen eine sichere Hilfestellung. Sie bleiben dem Sportunterricht mit ausreichend ausgebildeten Fachlehrern vorbehalten.

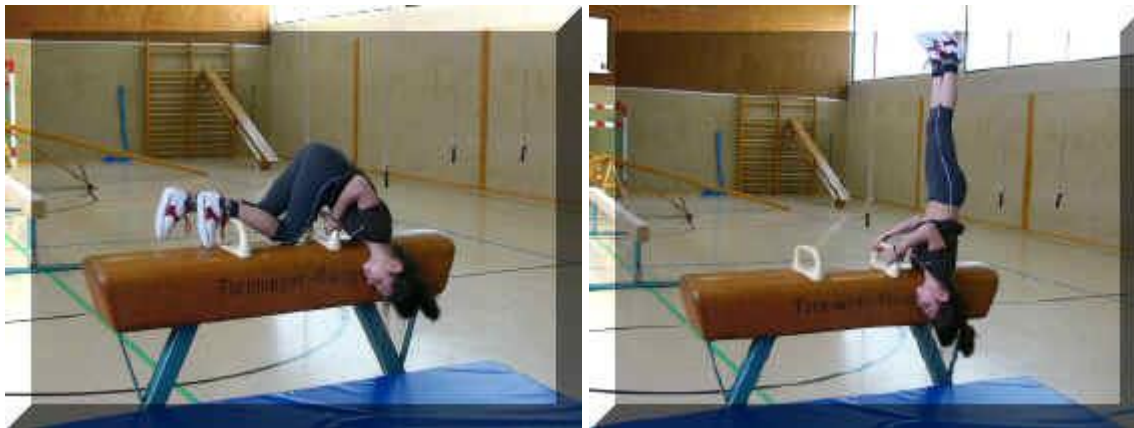
### Turnen am Pferd





## Oberarmstand am Pferd

Übers Pferd kann man aber nicht nur hocken oder flanken. Eine Schülerin, die einen Voltigier-Kurs besucht, zeigt am Pferd einen perfekten Oberarmstand.



## Turnen am Reck

Am Reck lernen Kinder spielend turnen lernen. Gerne zeigen sie, was sie schon am Spielplatz-Reck geübt haben und erweitern gleichzeitig ihr Bewegungs-Repertoire. Je früher Kinder dem Reck begegnen, desto unbefangener bewegen sie sich daran. Deshalb baue ich das Reck regelmäßig auf und beziehe es in immer wieder neue Übungsreihen ein. Einhängen, hängen lassen, schaukeln und das Reck über den Handstand verlassen. Sieht schwerer aus, als es ist.



Die Rolle am Reck ist kinderleicht. Jedes Kind lernt sie. Man muss nur früh genug damit beginnen. Das Knie-Rädchen verlangt Schwung und ein Stück Mut. Nicht jedem ist es gegeben, sich nach vorne in die Tiefe zu stürzen. Wir machen es.

## Aufschwung und Umschwung am Reck



Die Übungsreihe für den Reck-Aufschwung kann man mit einer angelegten schiefen Ebene vereinfachen und erfolgreicher gestalten. Wir zeigen es bald genauer. Im 4. Schuljahr lernen einige Kinder auch schon den Reck-Aufschwung. Die Phasenbilder zeigen schon einmal den Ablauf:

Schwung holen, um die Stange wickeln, abschwingen! Einige werden es lernen.





## Turnen am Barren

Über den Barren kann man kriechen, balancieren, flanken ....Der Barren ist eines der vielseitigsten Geräte im Sportunterricht.





## Turnen an Multi-Geräten

Das Angebot an kombinierbaren Geräten wächst von Jahr zu Jahr. Erstmals in Berührung mit Vario-Geräten kam ich, als wir vor Jahren auf Anraten einer neuen sporterfahrenen Lehrerin für unsere Schule einen Lüneburger Stegel anschafften. Nach anfänglicher Skepsis setze ich dieses Gerät heute in vielen unterschiedlichen Kombinationen im Sportunterricht ein. In dieser einfachen Geräte-Kombination sind 3 Bauteile verbaut:  
Bock, Leiter und Bank.



**Klettern, Hangeln, Schwingen**



Kleine und vor allem große Leitern sind perfekte Übungsmöglichkeiten für sportliche Grundbewegungen



Mit einfühlsamem und intensivem Leiter-Training kann man nach und nach auch ein gutes Stück vorhandener Höhenangst abbauen.





Das gibt Halt ! Die FüÙe pressen die Stange im Kletterschluss ein.



## Parcours und Agility

Wäre das Wort Agility (sprich edschiliti ) noch nicht erfunden, man müsste es erfinden. Agility/Agilität ist ein hervorragendes Wort für körperliche und geistige Beweglichkeit. Auch wenn Agility-Training hierzulande vor allem als Sport-Programm für Hunde bekannt ist. Die sind aber - bis auf wenige Ausnahmen - erwiesenermaßen bewegungsgeschickt. Lernen wir mit ihnen !



Die Kastenreihe verlangt Anlauf, Absprung-Koordination, Aufstützen, Aufklettern, Abspringen. Auf Matten verzichte ich, um Kinder von gewagten Absprüngen abzuhalten.





Die Kleinkasten-Kette zeigt besser als jede andere Geräte-Kombination auch kleinste Koordinations-Schwächen an. Wer leichtfüßig über diese Kastenreihe läuft, trainiert ein optimales Zusammenspiel zwischen Auge und Bewegungsapparat.



Das Klettern oder gar Balancieren über die offene Leiter verlangt Grundschulkindern viel ab.

Ebenso der Übergang von der Leiter auf die Bank. Die Bank bietet anschließend viele Möglichkeiten des Abstiegs, der Entspannung.

Böcke und Anbauteile des Lüneburger Stegels bieten vielfältige Kombinationen mit anderen Geräten.

So kann das Agility-Training ständig in Ablauf und Anspruch variiert werden.



Während der Anstieg über die Bank noch leicht zu realisieren ist, verlangt der Übergang zur Rutschbank Geschick und nicht selten Überwindung.

## **Parcours**

Parcours heißt etwa so viel wie: Da musst du durch ! Da musst du drüber !  
Demnächst befassen wir uns mit dem Aufbau der Parcours.

Im Reitsport kennen wir den Parcours als eine Strecke, die mit Hindernissen unterschiedlichster Art bestückt ist und von Pferd und Reiter möglichst fehlerfrei und möglichst schnell absolviert werden muss.

Unser Parcours (weniger charmant Geräte-Bahn) in der Turnhalle oder auf dem Outdoor-Sportfeld ist einem Reit-Parcours vergleichbar. Nur dass wir diese Parcours nützen, um Kinder in ihrer Beweglichkeit zu fördern.

Je nach Intention (Absicht) stellen wir unseren Sport-Parcours nach zwei Gesichtspunkten zusammen:

1. Der Agility-Parcours soll alle Grundbewegungen der Kinder anfordern und trainieren und dazu die Funktion von Herz und Lunge durch angemessene Übung fördern.



2. Der thematische Parcours konzentriert sich auf eine einzelne Bewegungsformen bzw. auf ein Gerät oder eine Geräte-Gruppe, in der eine einzelne Bewegungsform gezielt geübt, optimiert und automatisiert wird.

## **Gymnastik und Turnen mit Kleingeräten**

*Rhythmik, Gymnastik und Sport mit Kleingeräten*

*wie Gymnastikreifen, Seile, Stäbe, Bälle, Musik, Tanz, freie Übungen*

Die Auflistung orientiert sich an den genannten Kleingeräten und den Übungen, die man mit ihnen machen kann. Diese Auflistung soll anregen, die Kleingeräte entsprechend einzusetzen und noch weitere Übungsvarianten zu entwickeln.

Gymnastikreifen rollen, drehen, durch den Reifen springen, Reifen werfen und fangen, durch den rollenden Reifen springen, den rollenden Reifen umlaufen, den

rollenden Reifen führen können, den Reifen um Handgelenk, Hals oder Hüften kreisen lassen, den Reifen wie einen Bumerang rückwärts laufen lassen

Seile mit der Hand schwingen können, kurz- und lang gefasst, durch das Schwungseil springen können, das vom Partner geschwungene Seil durchlaufen, unterlaufen, im Seilbogen springen, durch das Hüpfseil ein- und beidbeinig springen, vorwärts und auch rückwärts, auch über das doppelt gefasste Seil vorwärts und rückwärts springen, über das kreisende Seil vorwärts und rückwärts springen, mit einem Partner gemeinsam durch ein Seil springen, sich überkreuzenden Sprungseil durchspringen

Stäbe, über den Stab springen, einfache Partnerübungen mit dem Stab, den Stab gezielt bewegen und führen, mit dem Stab gymnastische Übungen vollführen, Gewandtheits- und Geschicklichkeitsübungen mit dem Stab, Stab mit der Hand balancieren, mit den Fingern balancieren, mit den Füßen rollen, Stäbe werfen und

fangen, in Dreiergruppen einen Partner am Stab tragen, Stab als Reckstange einsetzen, zwei Partner halten, einer turnt,

Bälle prellen, werfen, fangen, Bälle mit den Händen, mit den Füßen oder liegend, auch mit dem Kopf rollen und führen, in Partnerübung Bälle zuwerfen und fangen, Distanzen verkleinern und vergrößern, Bälle gegen die Wand als Partner werfen, Bälle fangen, Geschwindigkeit steigern, den Ball um den eigenen Körper herum prellen, den Ball prellend führen, mit dem Ball einen Gegenstand anvisieren und treffen können, den Ball mit wechselnden Händen prellen, den Ball hoch werfen und auffangen, den Ball aus der erhobenen Hand über Arm und Rücken rollen lassen, den Ball mit beiden Händen und in verschiedenen Körperpositionen prellen, werfen und fangen, den Ball einhändig und beidhändig werfen und fangen können, den Ball mit den Füßen führen, treiben und schießen können

Neben den gymnastischen Standardgeräten haben inzwischen noch viele weitere Kleingeräte in den Schulsport Einzug gehalten. In der Regel erklären sich die Geräte

von ganz alleine. Man muss sie den Schülern oft nur in die Hand geben und sich als Lehrer/in still auf eine Bank setzen und den Schüler/inne/n zusehen. Kinder sind so erfindungsreich, dass sie in kürzester Zeit alle Möglichkeiten, die ein Gerät bietet, ausgelotet haben.

## Was man mit Bällen alles machen kann:

**Bälle** prellen, werfen, fangen, Bälle mit den Händen, mit den Füßen oder liegend auch mit dem Kopf rollen und führen, in Partnerübung Bälle zuwerfen und fangen, Distanzen verkleinern und vergrößern, Bälle gegen die Wand als Partner werfen, Bälle fangen, Geschwindigkeit steigern, den Ball um den eigenen Körper herum prellen, den Ball prellend führen, mit dem Ball einen Gegenstand anvisieren und treffen können, den Ball mit wechselnden Händen prellen, den Ball hoch werfen und auffangen, den Ball aus der erhobenen Hand über Arm und Rücken rollen lassen, den Ball mit beiden Händen und in verschiedenen Körperpositionen prellen, werfen und fangen, den Ball einhändig und beidhändig werfen und fangen können, den Ball mit den Füßen führen, treiben und schießen können

## Was man mit Seilen alles machen kann:

**Seile** mit der Hand schwingen können, kurz- und lang gefasst, durch das Schwungseil springen können, das vom Partner geschwungene Seil durchlaufen, unterlaufen, im Seilbogen springen, durch das Hüpfseil ein- und beidbeinig springen, vorwärts und auch rückwärts, auch über das doppelt gefasste Seil vorwärts und rückwärts springen, über das kreisende Seil vorwärts und rückwärts springen, mit einem Partner gemeinsam durch ein Seil springen, sich überkreuzenden Sprungseil durchspringen

## Was man mit Reifen alles machen kann:

**Gymnastikreifen** rollen, drehen, durch den Reifen springen, Reifen werfen und fangen, durch den rollenden Reifen springen, den rollenden Reifen umlaufen, den rollenden Reifen führen können, den Reifen um Handgelenk, Hals oder Hüften kreisen lassen, den Reifen wie einen Bumerang rückwärts laufen lassen, ...

## Was man mit Stäben alles machen kann:

**Stäbe**, über den Stab springen, einfache Partnerübungen mit dem Stab, den Stab gezielt bewegen und führen, mit dem Stab gymnastische Übungen vollführen, Gewandtheits- und Geschicklichkeitsübungen mit dem Stab, Stab mit der Hand balancieren, mit den Fingern balancieren, mit den Füßen rollen, Stäbe werfen und fangen, in Dreiergruppen einen Partner am Stab tragen, Stab als Reckstange einsetzen, zwei Partner halten, einer turnt.



## Spiel

Das Spiel/en gehört mit gutem Grund zur Sport-Grundschule.

Schauen wir nach Brasilien, schauen wir nach Afrika. In vielen Regionen der Erde gibt es Sport nur als Spiel. Meist als Spiel mit dem Ball. Meist als Fußball. Nicht grundlos kommen zahllose Spieler-Talente aus Afrika und Südamerika.

Nach vielen Unterrichtsjahren und vielen Sportstunden sage ich aus voller Überzeugung:

Wer den Ball sicher mit Händen und Füßen beherrscht, ist sportlich fit. Deshalb steht das Ballspiel am Anfang und am Ende der meisten meiner Sportstunden.

## Handlungsbereiche Spielen

- Umgang mit Spielgeräten (Bälle, Ballons, Tücher, Seile, Reifen etc.)
- Freies Spielen mit verschiedenen Materialien und Geräten
- Mit Bällen spielerisch umgehen (rollen, prellen, werfen, fangen, führen, schießen, köpfen, schleudern etc.)

Im Sinne des ganzheitlichen Erziehungsauftrages der Grundschule trägt das Spielen im Sportunterricht zur Entwicklung der Wahrnehmungs- und Orientierungsfähigkeit und zur Förderung der Phantasie und der Koordinationsfähigkeit bei.

Spielen verlangt, Absprachen zu treffen, Situationen zu organisieren und Streitsituationen zu schlichten.

Die Rahmenrichtlinien unterscheiden "Kleine Spiele" mit und ohne Gerät und die "Großen Spiele".

### **Im Spiel ....**

- werden die Kinder befähigt, die Bewegungen von Partnern zu beobachten, zu antizipieren und entsprechend zu reagieren.
- lernen sie, verschiedene Rollen und Aufgaben zu vereinbaren und zu übernehmen.
- lernen sie das eigene Verhalten im Zusammenspiel mit Mannschaft und Gegenspieler einzuschätzen.
- lernen sie Grundtechniken zu beherrschen, um sich erfolgreich am Spiel beteiligen zu können.
- Anregungen und Beispiele:
- Umgang mit den verschiedenen Spielgeräten erproben und gestalten. Freies Spielen mit verschiedenen Materialien und Gegenständen. Im Spiel Kräfte

messen und vergleichen. Mit verschiedenen Balltypen angemessen umgehen lernen. Werfen, Fangen, Prellen, Rollen, Führen, Schießen, Kegeln, zuspülen, abgeben. Grundtechniken auch im Umgang mit verschiedenen Schlägern und zugehörigen Bällen.

- Darüber hinaus kleine Spiele ohne Gerät, Gruppenspiele und Mannschaftsspiele.

### **So wählen wir Mannschaften:**

Gleich starke Mannschaften erhält man durch Wahl oder indem Lehrer/innen die Mannschaften bestimmen. Bei der Wahl ist darauf zu achten, dass Kinder erst dann wählen sollten, wenn sie die Spielstärke ihrer Mitschüler einschätzen können. Ansonsten wählen sie bevorzugt Freunde, was in aller Regel unausgewogene

Mannschaftsstarke zur Folge hat. Spielen macht auf Dauer nur Spaß, wenn die Mannschaftsstarke ausgewogen sind.

## **Jäger und Hase \* ...**

... ist ein sehr einfaches, leicht zu verstehendes Spiel. Es kann deshalb nach kurzer Erläuterung der Spielregeln schon vom ersten Schultag an in der Grundschule gespielt werden.

Der Spielgedanke: Ein Jäger, ausgerüstet mit einem Ball als Schrotgewehr, geht auf Hasenjagd. Hasen sind die restlichen Schüler der Klasse. Je nach Vereinbarung der Spielregeln laufen oder hoppeln die Hasen. Der Jäger hat die Aufgabe, die Hasen mit dem Ball zu erlegen. Erlegte Hasen bleiben aus Sicherheitsgründen nicht auf dem Hallenboden liegen, sondern setzen sich auf die Bank. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Hasen erlegt sind.

### **Variation:**

Schnelle Läufer können die Aufgabe des Jägers recht gut allein erfüllen. Schwachen

Läufem gelingt kaum, Hasen zu erlegen. In diesen Fällen können mehrere Jäger eingesetzt werden oder es wird die Zahl der von einem Jäger zu erlegenden Hasen auf z.B. 5 Hasen begrenzt.

*\* Wenn hier von Jäger, Hase, Gewehr, Schrot und erlegen die Rede ist, bitte ich dies nicht in den Zusammenhang mit Gewalt zu setzen. Dieses Spiel ist sehr lebendig, macht Kindern viel Freude und verlangt ein hohes, spielerisches Laufpensum, ist damit ein hervorragendes Training für die allgemeine Beweglichkeit und das Herz.*

### **Jäger und Hase als Mannschafts-Spiel = Mannschafts-Abwerfen**

Es werden zwei möglichst gleich leistungsfähige Mannschaften gebildet. Die Mannschaften sind durch Bänder gekennzeichnet. Die Aufgabe lautet: Werft die Schüler/innen der anderen Mannschaft so schnell ihr könnt ab. Wenn alle Spieler der gegnerischen Mannschaft abgeworfen sind, wechseln Jäger und Gejagte.

## Variation:

Beim Mannschafts-Abwerfen werden sich die schnelleren und stärkeren als Jäger durchsetzen und ständig im Ballbesitz sein.

Man kann dieses Problem durch Abänderung der Spielregeln lösen:

- Wer den Ball hat, darf nicht mehr laufen.
- Es darf nur aus dem Stand geworfen werden. Der oder die Getroffene ist nur dann abgeworfen, wenn der Werfer aus dem Stand geworfen hat. Ansonsten gilt der Wurf nicht als Treffer. So lassen sich auch hartnäckigste Regelverletzer disziplinieren.

In der Lernphase kann man dieses Spiel ohne zeitliche Einschränkung spielen lassen. Später kann man die Jagdzeit z.B. auf 5 Minuten begrenzen. Es gewinnt die Mannschaft, die die meisten Spieler/innen der anderen Mannschaft abgeworfen hat.



Alternativ kann man die Zeit, die eine Mannschaft braucht, um alle Gegner abzuwerfen, als Maßstab für den Sieg wählen.

### **Abschlagen**

Zwei läuferisch ähnlich starke Mannschaften stehen sich auf eine Distanz von 15-30 Metern gegenüber. Der Flügelläufer der einen Mannschaft geht zur gegenüber stehenden Mannschaft und schlägt dort einen der Mitspieler auf die ausgestreckte Hand. Nach dem Schlag heißt es, so schnell wie möglich zur eigenen Mannschaft zurückkehren. Wird der mit Schlagrecht ausgeschickte Spieler eingeholt und abgeschlagen, ist er Gefangener der gegnerischen Mannschaft. Überquer er die Ziellinie ohne abgeschlagen zu werden, gilt der abgeholte Schüler als Gefangener. Der einfache Spielgedanke erlaubt es, dieses Spiel schon ab dem 1. Schuljahr zu spielen.



## **Barlauf**

Barlauf verlangt neben Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit. Der Spielgedanke verlangt Übersicht und faires Verhalten. Mit Spaß und Freude lässt sich dieses Spiel deshalb erst ab dem 4. Schuljahr spielen. Der Spielgedanke folgt.

2019 wird dieses Booklet in eine neue Form gegossen, mit neuen Bildern ausgestattet und mit zahlreichen YouTube-Videos verlinkt.