

3 Praktische Hinweise für den Unterricht

3.1 Verhaltensweisen vor den Sportstunden

Nicht selten findet der Sportunterricht in einer nahe gelegenen Sporthalle statt. Den Weg dorthin und auch das Umziehen in der Umkleidekabine muss die Lehrkraft mit den Kindern bewältigen. Für diese Phasen vor dem Unterricht sollen im Folgenden ein paar Tipps und Hinweise gegeben werden.

Auf dem Weg zur Sporthalle

Die Lehrkraft sollte gleich von der ersten Stunde an mit den Kindern Regeln und Abläufe besprechen, wie die Klasse zur Sporthalle geht. Es empfiehlt sich, die Kinder in der Klasse abzuholen oder, je nach räumlichen Gegebenheiten, mit den Kindern einen Treffpunkt auf dem Schulhof zu vereinbaren. Die Kinder stellen sich mit einem Partner (z. B. Tisch-nachbar) zu zweit in einer Reihe auf. Nun sollte die Lehrkraft kurz überprüfen, ob alle Kinder ihr Sportzeug dabei haben. Auf dem Weg zur Halle sollte die Lehrkraft – wie bei anderen Unterrichtsgängen – am Ende der Gruppe gehen, um alle Kinder im Blick zu haben.

Befindet sich die Sporthalle auf dem Schulgelände, treffen sich die Kinder mit ihrer Sporttasche vor der Halle.



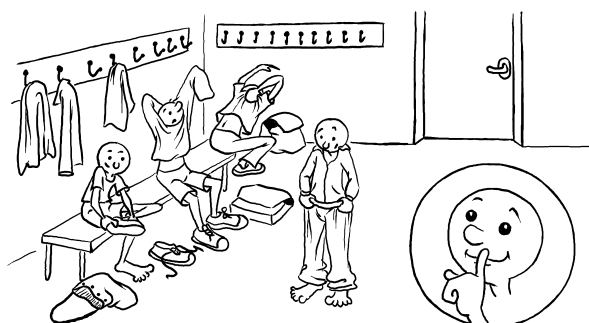
Kein Kind betritt die Halle oder Umkleidekabine in der Abwesenheit der Lehrkraft!

In der Umkleidekabine

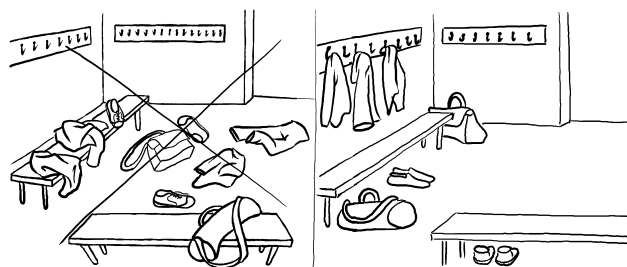
Die Kinder sollten sich nach Möglichkeit in der Umkleidekabine umziehen. Auch wenn meist nur eine Lehrkraft im Unterricht dabei ist, sollten sich Jungen und Mädchen ihre Sportkleidung in getrennten Kabinen anziehen. Da die Lehrkraft nicht in beiden Kabinen gleichzeitig sein kann, können mit den Kindern einige wichtige Regeln vereinbart werden (siehe auch Bildkarten auf CD):



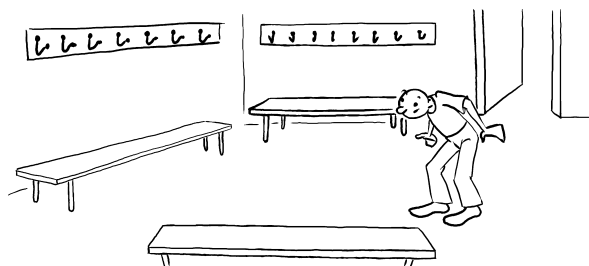
Wir sind in der Umkleidekabine leise!



Wir achten auf unsere Kleidung!



Wir lassen nichts in der Kabine liegen!

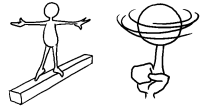


Wir ziehen uns schnell um!





Bloß nicht umfallen!



Spielerische Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit

Einstieg



10 Min.

Eisenbahn. Es werden Dreier- oder Vierergruppen gebildet, und die Lehrkraft bestimmt zwei oder drei Fänger. Die Gruppen fassen sich auf die Schultern und bewegen sich als „Zug“ frei durch die Halle. Die Fänger versuchen an einem der Züge Anschluss zu finden, indem sie dem hinteren Schüler auf die Schultern fassen. Die Züge versuchen dieses durch geschicktes Weglaufen und Ausweichen zu verhindern. Gelingt es dem Fänger, sich anzuschließen, muss sich das erste Kind des Zuges von der Gruppe lösen und wird so zum neuen Fänger.

Hauptteil



25–30 Min.



Gleichgewichtsparcours. Die Kleingruppen aus dem Aufwärmspiel bleiben zusammen und durchlaufen gemeinsam den Parcours nach einer zuvor festgelegten Reihenfolge. Die Lehrkraft bespricht zu Beginn alle Stationen, demonstriert Bewegungsabläufe und gibt wichtige Sicherheitshinweise. Bitte an jeder Station Turnmatten zur Absicherung.

Der Parcours kann folgende Stationen beinhalten:

1. **Steg:** Die Kinder laufen über eine (umgedrehte) Bank, die auf einer Weichbodenmatte steht.
2. **Wippe:** Eine Bank wird umgedreht über das Oberteil eines Langkastens gelegt.
3. **Transport:** Jeweils zwei Kinder klemmen einen Ball zwischen ihre Bäuche und laufen dann gemeinsam über eine (umgedrehte) Bank.
4. **Brücke:** Die Kinder balancieren über eine (umgedrehte) Bank, die auf zwei Kästen liegt.
5. **Wackelbrücke:** Zwei Kastenoberteile werden auf jeweils zwei oder drei Medizinbälle gelegt.
6. **Sumpf:** Eine Weichbodenmatte wird auf einige Medizin- oder Basketbälle gelegt. Auf der Matte liegen Teppichfliesen, über die die Kinder gehen sollen.
7. **Rampe:** Ein Barren wird schräg aufgebaut. Die Kinder steigen auf einen kleinen Kasten, überlaufen den Barren (z. B. im Vierfüßlergang, Krebsgang) und springen dann auf eine Weichbodenmatte.

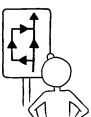
Wenn die Gruppen alle Stationen durchlaufen haben, sollte die Lehrkraft kurz die Übungen mit den Kindern reflektieren. Wo gab es Probleme? Was hat besonders Spaß gemacht?

Abschluss



10 Min.

Surfbrett. Wie bei der Station „Sumpf“ wird eine Weichbodenmatte auf mehrere Medizin- oder Basketbälle gelegt. Die Kinder setzen sich um die Matte auf den Boden, ein Kind stellt sich zentral auf den Weichboden. Nun ziehen und schieben die Kinder die Weichbodenmatte hin und her. Das Kind versucht, auf der Matte stehen zu bleiben. Verliert es das Gleichgewicht, ist ein anderes Kind an der Reihe.



Je nach Größe der Lerngruppe empfiehlt es sich, eine zweite Weichbodenmatte anzubieten. Alternativ können auch zwei oder drei Kinder auf der Matte stehen. Wer zuerst umkippt, hat verloren.



Bänke, kleine Kästen, Medizin- oder Basketbälle, Langkasten, Barren, Turnmatten zur Absicherung, Weichbodenmatten, Teppichfliesen

