



## Unterrichtsvorschläge – Bewegung & Sport

# Bewegung geht auch ohne Turnhalle

Thema:  
Bewegung und Sport

Schulstufe:  
1.-4. Schulstufe

Gesamtdauer:  
1 Unterrichtseinheit

Wenig  
Vorbereitung!

Material:  
Papier; Musik oder Trillerpfeife

PHASE	DAUER	INHALT
EINSTIEG	10 min	<p>Aufwärmübung:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teilen Sie die Kinder in vier Gruppen auf, und rücken Sie Tische oder Stühle zusammen. Jede Gruppe bekommt den Namen einer Frucht. z.B. die „Äpfel“, „Birnen“.</li><li>• Rufen Sie zwei der Gruppen auf. Nur diese beiden Gruppen sollen die Plätze tauschen. Rufen Sie z.B.: „Äpfel und Orangen Plätze tauschen!“ Ziel einer Gruppe ist es, zusammenzuarbeiten und so schnell wie möglich die Plätze der anderen Gruppe einzunehmen. Jede der beiden Gruppen versucht, schneller die neuen Plätze einzunehmen als die andere.</li><li>• Die Gruppe soll gezielt vorgehen, damit das ganze Team so schnell wie möglich sitzt. Es handelt sich hierbei um eine Gruppenübung und nicht um einen Kampf zwischen zwei einzelnen Mitspielern.</li></ul> <p>Die Gruppe, die zuerst vollständig die neuen Plätze eingenommen hat, bekommt einen Punkt.</p>
ERARBEITEN	30 min	<p>Dribbeln wie ein Fußballstar</p> <p>Sagen Sie als Einleitung: „Was würden die außergewöhnlichen Profifußballer tun, wenn sie trainieren wollten, aber keinen Platz zur Verfügung hätten? Wenn wir hier drinnen mit einem Fußball ein Tor schießen wollten, ginge vermutlich ein Fenster zu Bruch. Wenn wir alle mit richtigen Fußbällen dribbeln würden, prallten wir alle zusammen und stießen die Möbel um. Wir müssen uns also einen gefahrlosen Fußball aus drei Blättern Papier basteln und vorsichtig schießen.“</p> <p>Jedes Kind stellt sich einen Ball aus drei Blättern Papier her, die mit Tesafilm zusammengeklebt werden (Papierkugel).</p> <p>Schauen Sie zuerst, ob Sie etwas umstellen müssen. Die Kinder sollen darauf achten, dass nichts und niemand im Weg steht.</p>

		<p>Alle Kinder haben nun einen Ball und dribbeln damit nach einem bestimmten Muster im Raum. So können sie dribbeln üben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menschen-Team gegen Tisch-Team: Bauen Sie eine Strecke auf, die zwischen den Tischen hindurch führt und die Kurven und andere Herausforderungen bietet. Die Kinder sollen zwischen den Tischen mit der Fußinnen- und der Fußaußenseite hin- und herdribbeln und dabei weder andere Kinder noch die Tische berühren. Das Tisch-Team bekommt jedes Mal einen Punkt, wenn ein Tisch getroffen wird. Jedes Mitglied des Menschen-Teams bekommt einen Punkt, wenn es die Strecke schafft, ohne irgendwelche Hindernisse zu berühren.</li> <li>• Dribbel-Stopp: Als nächste Herausforderung müssen die Kinder die Strecke entlangdribbeln und auf Kommando anhalten. Spielen Sie Musik ab und halten sie diese in unregelmäßigen Abständen von 10-20 Sekunden an. Die Mitspieler sollten dann den Ball stoppen und innehalten können.</li> </ul> <p>Begleiten Sie die Übungen mit folgenden Hinweisen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoßt den Ball leicht mit der Innenseite, Außenseite oder einer anderen Stelle eures Schuhs an.</li> <li>• Dribbelt den Ball kontrolliert, sodass er nie mehr als 60 cm von eurem Schuh entfernt ist.</li> <li>• Schaut nach oben, und achtet darauf, ob jemand in der Nähe ist. Seht euch in alle Richtungen um, ob irgendwelche Schreibtische, Stühle oder andere Tische im Weg stehen.</li> </ul> <p>Berücksichtigen Sie folgende Anregungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbeln heißt, dass man den Ball leicht anstößt und nah bei sich hält.</li> <li>• Wenn ein Ball mehr als 1,20 m von jemandem entfernt ist, nennt man das „Schießen“ und nicht „Dribbeln“.</li> </ul>
ABSCHLUSS	10 min	<p>Damit die Schüler/innen wieder zur Ruhe kommen, führen Sie folgende Übung durch - Windkinder: Die Schüler/innen sitzen im Sesselkreis. Niemand spricht. Sie schließen die Augen, strecken die Hände nach vorne und verhalten sich ganz ruhig. Die Lehrperson befindet sich in der Mitte. Sie geht möglichst geräuschlos im Kreis umher, bleibt vor einem Kind stehen und bläst langsam die Atemluft auf die ausgestreckten Hände. Spürt das Kind den Windhauch auf seinen Händen, öffnet es die Augen und geht wie die Lehrperson als „Windkind“ im Kreis herum. Die Übung endet, wenn alle im Kreis unterwegs sind.</p>

*Quellen:*

*Aufwärmübung + Dribbeln wie ein Fußballstar: mod. nach SUTHERLAND, Charmain (2007): Es geht auch ohne Turnhalle. Bewegungs- und Sportideen für Klassenzimmer und andere Räume. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 28, S. 162-165.*

*Windkinder: FRISCHENSCHLAGER, Erich/GOSCH, Johannes: Active Learning – Lernen in Bewegung. Die 160 besten Übungen für bewegtes Lernen in der Klasse! Grundstufe II, 3. und 4. Klasse. Wien: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (Hg.) S. 189.*