

MEMMERT

PAATZ

VEIT

# ABENTEUER BEWEGUNG

32 STUNDENBILDER FÜR EINE  
SPORTARTÜBERGREIFENDE  
GRUNDLAGENAUSBILDUNG



1. KLASSE

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## INHALT

Vorwort .....	6
1 Kapitel 1: Lernen, um zu lernen .....	9
1.1 Einführung .....	10
1.2 Sportartübergreifendes Konzept .....	11
1.3 Zusatzhinweise .....	13
1.4 Ordnungskriterien .....	13
1.5 Materialübersicht .....	14
2 Kapitel 2: Stundenbilder für die erste Klasse .....	17
2.1 Erstes Halbjahr: 16 Stundenbilder – mehr als 40 Spiele und Übungen .....	17
2.2 Zweites Halbjahr: 16 Stundenbilder – mehr als 40 Spiele und Übungen .....	51
3 Spieleüberblick .....	85
Literatur .....	92
Bildnachweis .....	92
Die Autoren .....	93

# VORWORT

## „ABC“ – DIE ABENTEUER BEWEGUNG COMMUNITY

### STUNDENHILFEN – FEEDBACK – AUSTAUSCH – DOKUMENTATION – PARTIZIPATION

Liebe Übungsleitungen, liebe Sportlehrer,

in diesem Buch bieten wir Ihnen eine ganze Reihe von Übungsformen für die Sportpraxis. Unser Projekt hat den Anspruch, einen innovativen Rahmen zu schaffen, der sich permanent weiterentwickelt und im intensiven Austausch mit den Praktikern steht. Aus diesem Grund haben wir begonnen, die *digitale Welt* von Abenteuer Bewegung zu erschaffen: Anhand der *ABC – Abenteuer Bewegung Community* wollen wir den Kontakt zu Ihnen aufbauen und pflegen. Aktivieren und entwickeln Sie mit uns gemeinsam die *Abenteuer Bewegung Community*! Besuchen Sie uns auf [www.abenteuerbewegung.de](http://www.abenteuerbewegung.de).

## AUSSCHNITTE DER „ABC“-INHALTE IN KÜRZE

### Zusatzangebote für die optimierte Sportpraxis!

Der „Bewegungsstrahl“ als Stundenhilfe (Beispielbild s. u.), Notizfelder, Feedbackformulare, Bewertungstools...



## Besondere Konditionen für Material und Geräte!

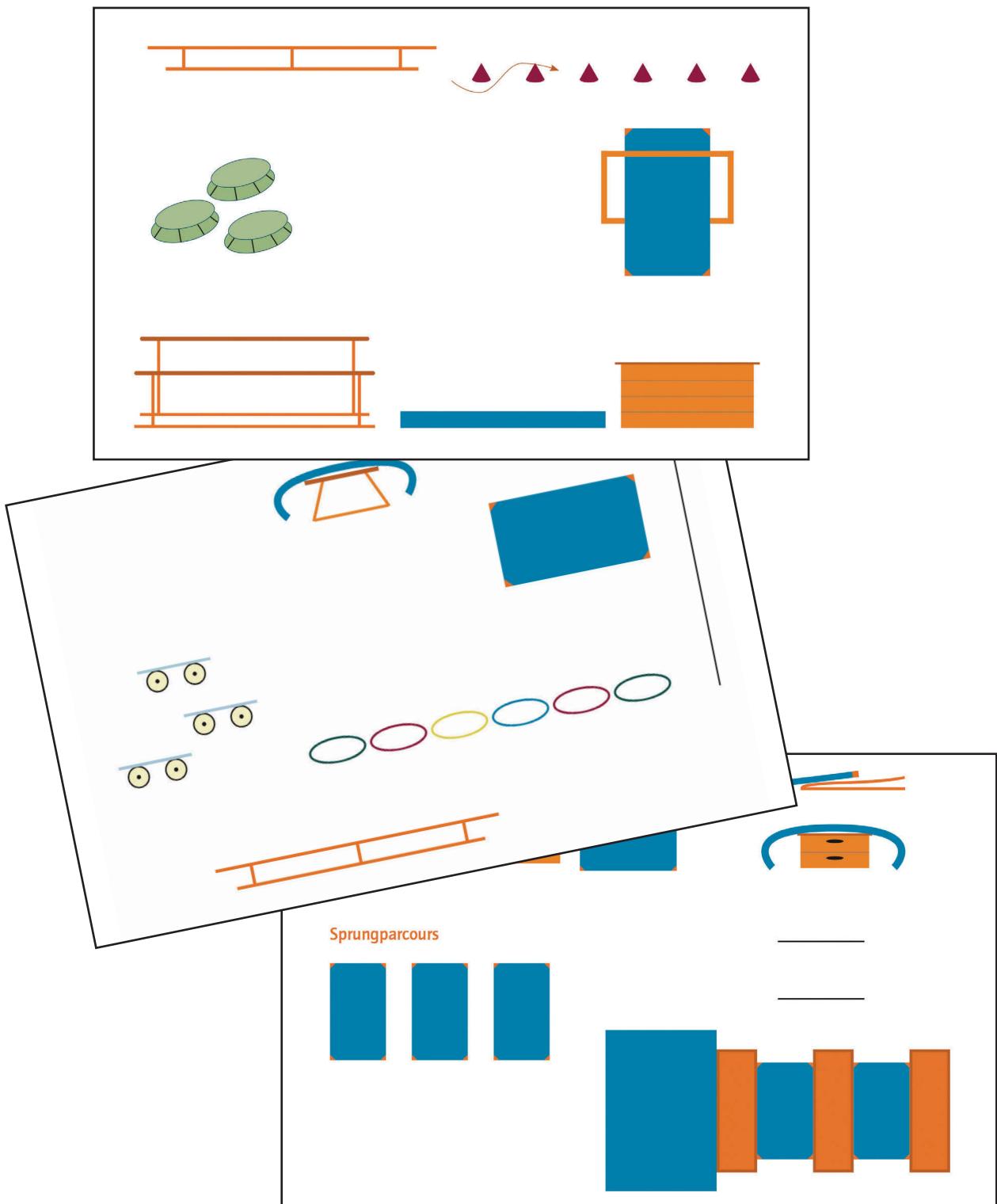
Im Rahmen unseres Konzepts erfolgt unter anderem der Einsatz besonderer Sportmaterialien und Sportgeräte (Beispielmaterial s. u.). Die „ABC“ ermöglicht Ihnen exklusive Konditionen...



## Identifikation der Kinder mit Sport und Bewegung

Unser größtes Ziel ist es, die Kinder ein Leben lang für Sport und Bewegung zu begeistern. Aktuell befinden wir uns in der Entwicklungsphase zur Kreation eines Maskottchens, das unsere *Bewegungsbotschaft* vermitteln wird. Erste Entwürfe sind bereits entstanden. Sind Sie neugierig? Erfahren Sie mehr in der „ABC“ und besuchen Sie uns auf [www.abenteuerbewegung.de](http://www.abenteuerbewegung.de)





# KAPITEL 1

## LERNEN, UM ZU LERNEN

1.1 EINFÜHRUNG

1.2 SPORTARTÜBERGREIFENDES KONZEPT

1.3 ZUSATZHINWEISE

1.4 ORDNUNGSKRITERIEN

# 1. LERNEN, UM ZU LERNEN

## 1.1 EINFÜHRUNG

Frühzeitig im Leben eines Menschen sollte der Fokus auf eine Art „Lernmechanismus“ gelegt werden, der die Kinder veranlasst, Aufgabenstellungen immer wieder auf eine andere – neue – Art anzugehen. Dies geschieht prinzipiell ganz analog zu aktuellen Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften, die ein „Lernen, um zu lernen“-Vorgehen propagieren (vgl. „Learning to learn“-Paradigma von Nokia, Sisti, Choski & Shors, 2012), um durch neue, anstrengende und erfolgreiche Lernerfahrungen den Erhalt von durch Training neu gebildeten Zellen zu optimieren.

Aufbauend auf der Schneeschule von Memmert, Kaffenberger und Weirether (2014) und ihrem theoretischen Rahmenkonzept, wird in diesem Lehrplan für eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung einer ersten Klasse geworben. Im Zentrum stehen 32 konkrete Stundenbilder, die für sechs- bis siebenjährige Schulkinder und Schüler entwickelt wurden. Damit werden Bewegungsaktivitäten, die u. a. die Alltagsspiele von früher wieder ins Gedächtnis zurückrufen sollen, abgebildet und es erfolgt eine thematische Schwerpunktsetzung pro Halbjahr, die an den Schullehrplänen der Grundschule ansetzt. Deren Inhalte sind nach den vier Basics (Gleichgewicht, Koordination, Technik, Kognition) einer sportartübergreifenden Anfängerausbildung strukturiert, die auf bewegungs- und trainingswissenschaftlichen sowie sportpsychologischen Ergebnissen aus verschiedenen Forschungsbereichen der Sportwissenschaft (u. a. motorisches Lernen, Koordinationstraining, Techniktraining) basieren. Diese ermöglichen einen integrativen Zugang für eine erste spielerische und allgemeine Grundausbildung für Grundschulkinder.

Mit mehr als 70 Übungen soll Erziehern, Lehrern und Trainern die Möglichkeit gegeben werden, einen Beitrag für eine neue, erfolgreiche Kinder- und Jugendarbeit innerhalb von Schule und Verein sowie auch einen Anteil zur Verbesserung der sportartübergreifenden Talentförderung und Breitenausbildung zu leisten. Damit könnten Kinder ein attraktives, vielfältiges Spiel- und Übungsangebot vorfinden und eine wissenschaftlich fundierte, allgemeine und breite Grundlagenausbildung erhalten.

Die sportartübergreifenden Basics können im Sommer mit speziellen Übungen in der Halle und im Freien sowie auf Inlineskates, Skateboards, Wasserski, Surfplatten, Snakeboards, Rollski oder Mountainbikes (Outdoorsportarten) geschult werden. Darüber hinaus wird aber auch ein koordinativer, motorischer und kognitiver Transfer für Wintersportarten, wie Langlaufski, Alpinski, Snowboards, Schlittschuhe, Telemark oder Big Foot ermöglicht.

Der Lehrplan führt ohne jegliche Vorausbildung der Lehrenden durch fremde Bewegungsfelder, indem strukturierte Stundenabläufe mit genauen Übungsbeschreibungen, Materialisten und exaktem Aufbau angegeben werden. Besonders großen Wert wurde darauf gelegt, dass die Aufbauten pro Stunde gleich bleiben, um nicht viel Zeit für Umbauten zu verlieren. Viele Variationen, Auswahlmöglichkeiten sowie Alternativen führen zu unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden (Ausdifferenzierung). Eine einfache Umsetzung garantiert mehr Sicherheit bei der Lehrperson sowie mehr Zeit für individuelle Förderung der Kinder und Schüler.

## 1.2 SPORTARTÜBERGREIFENDES KONZEPT

Der Inhalt des sportartübergreifenden Konzepts stellt eine Synthese wissenschaftlicher Erkenntnisse aus den Bereichen motorisches Lernen, Koordinationstraining, Techniktraining, Motivations- und Aufmerksamkeitsforschung dar und basiert gedanklich, theoretisch und konzeptionell auch auf der Idee der Ballschule Heidelberg (Roth & Kröger, 1999; 2011) sowie auf der Schneeschule (Memmert, Kaffenberger, & Weirether, 2014). Zusammengefasst besteht das integrative Konzept aus vier Inhaltsbereichen, die gleichzeitig als die möglichen Zugänge einer ersten spielerischen und allgemeinen Grundausbildung für den Bereich Schulsport verstanden werden können (vgl. Abb. 1):

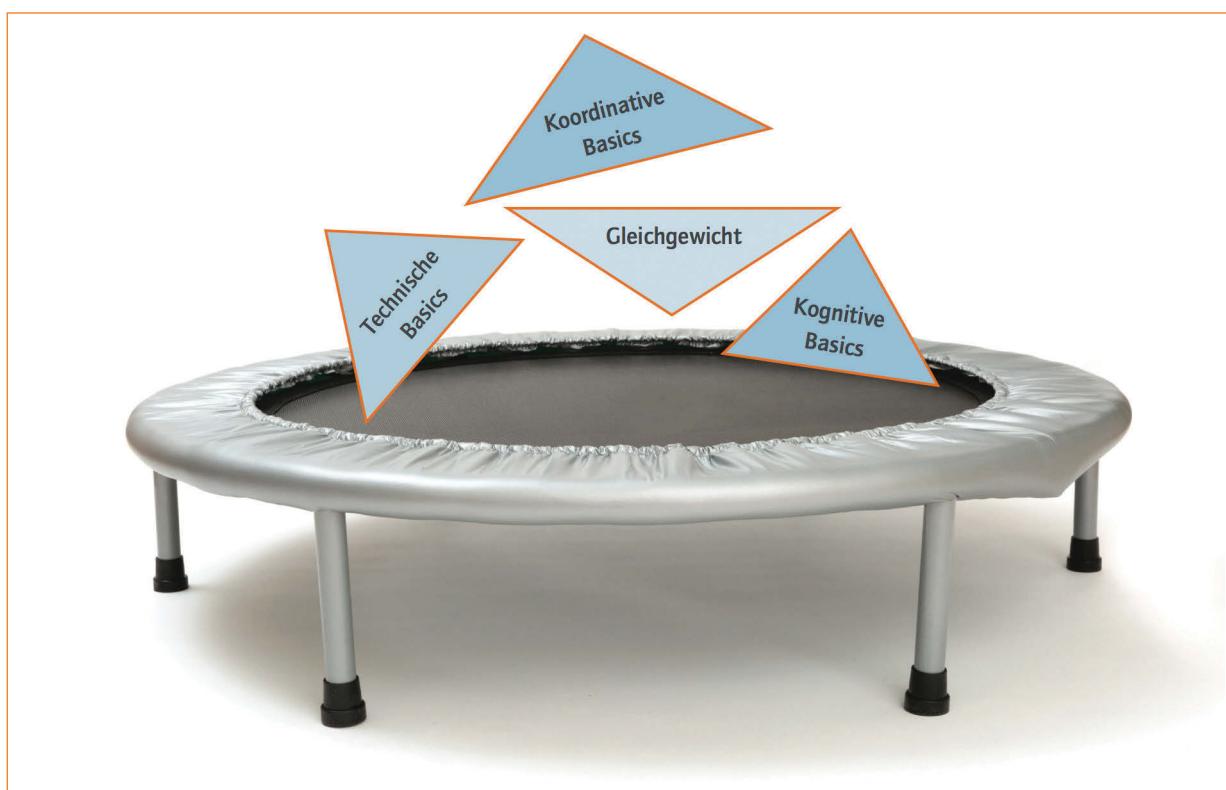


Abb. 1: Schulung sportartübergreifender koordinativer, technischer und kognitiver Basics, die auf einer basalen Gleichgewichtsschulung basieren (vgl. Memmert et al., 2014).

Ausgehend von diesen vier Zugängen, wird eine Vielzahl von Spiel- und Übungsformen in den Stundenbildern konstruiert (vgl. Kap. 2), mit deren Hilfe die Kinder *sportartübergreifende koordinative, technische und kognitive Basics* systematisch entwickeln und erwerben können. Die Herleitungen und Erklärungen zu den  $4 \times 5 \times 5 \times 5$  Basics wurden bereits in Memmert et al. (2014) ausführlich dargelegt. Somit können an dieser Stelle die Auflistung und Definitionen genügen (vgl. Tab. 1 bis 4), aus denen die Übungsleiter alle relevanten Informationen entnehmen können. Auch die einsetzbaren Methoden in den Stundenbildern können aus Memmert et al. (2014) entnommen werden.

3

2

1

# ABENTEUER BEWEGUNG – 32 STUNDENBILDER FÜR DIE ERSTE KLASSE

## 1. STUNDE: IM URWALD

**Ziele der Stunde:** Kennenlernen und Ausprobieren

**Material:** a) 2 kleine Kästen, 1 Turnmatte; b) 1 Bank; c) 1 Seil; d) Sprossenwand, 1 Bank; e) 2 Pylone; f) 2 Rollbretter

Freies Spielen, bis alle Kinder umgezogen sind (5-10 min)

Begrüßung im Mittelkreis (5 min)

### 1. Aufwärmen (10 min)



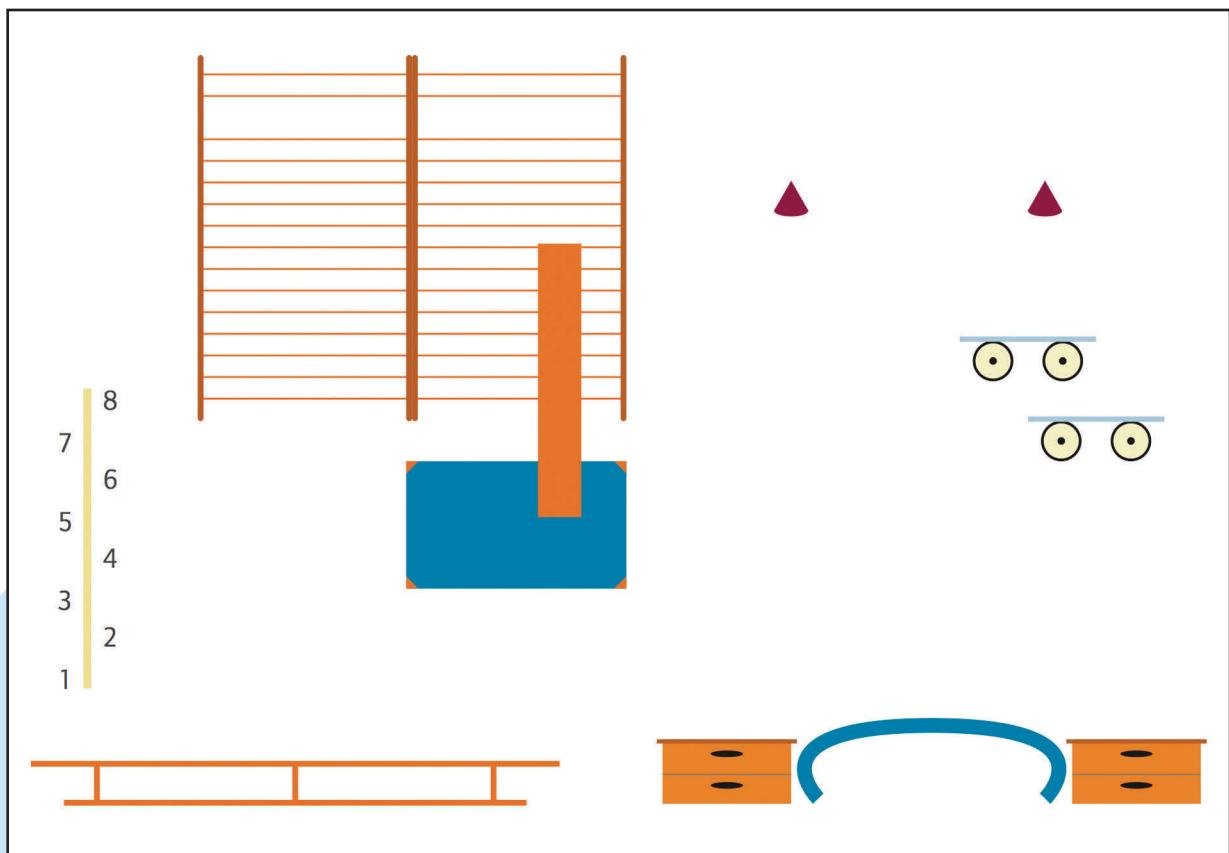
#### „Sag Hallo“

Durch die Halle laufen und alle, an denen man vorbeiläuft, auf unterschiedliche Arten begrüßen und den Namen sagen

### 2. Trinkpause und Aufbau der Stationen (10 min)



*Gezielte Aufgabenverteilung an die Kinder, wer welche Aufbauten übernimmt.*



### 3. Bewegungsstationen/Parcours (30 + 5 min)



Erklären und Vorzeigen der Stationen, wie in erstens beschrieben. Durchlauf der ganzen Gruppe durch den Parcours (10 min).

Erklären und Vorzeigen der Stationen, wie in zweitens beschrieben. Durchlauf der ganzen Gruppe durch den Parcours (10 min).

- a) **Durch die Höhle:** Durch einen Tunnel krabbeln (Turnmatten zwischen kleinen Kästen/Bänke)
- b) **Der Baumstamm:** Über die Bank gehen. 1. Vorwärts. 2. Rückwärts

Alternative: Über umgedrehte Bank

- c) **Die Flussüberquerung:** Lang liegendes Seil links und rechts überspringen. 1. Beidbeinig. 2. Einbeinig
- d) **Das Baumhaus:** Sprossenwand hochklettern und Bank runterrutschen. 1. Sitzend/Rückenlage. 2. Bauchlage
- e) **Der Sumpf:** Von Pylon zu Pylon. 1. Vorwärts rennen. 2. Rückwärts rennen (auch auf Startsignal und gegen einen Partner möglich)
- f) **Die Floßfahrt**

Zielgerichteter Materialeinsatz: Rollbrett

1. In unterschiedlichen Positionen vorankommen: Sitzend, kniend, in Bauchlage
2. Sich gegenseitig schieben

Zum Abschluss drei Runden bzw. 5 min freie Übungswahl an den Stationen

### 4. Abbau der Stationen und Trinkpause (10 min)



### 5. Abschlussspiel (5 min)



Und Abschlussritual im Mittelkreis (3 min)

3

2

1

## 2. STUNDE: ZU BESUCH BEI DEN PINGUINEN

**Ziele der Stunde:** Standgleichgewicht (G1) – Drehungen koordinieren (T4) – Grenzen überwinden (KG5)

**Material:** a) Sprungbrett, 1 Turnmatte; b) ca. 4-8 Pylone; c) ca. 6-10 Reifen; d) 2 Bänke, 1 großer Kasten; e) Sprossenwand, Weichbodenmatte; f) 2-3 Sensoboads

Freies Spielen, bis alle Kinder umgezogen sind (5-10 min)

Begrüßung im Mittelkreis (5 min)

### 1. Aufwärmen (10 min)



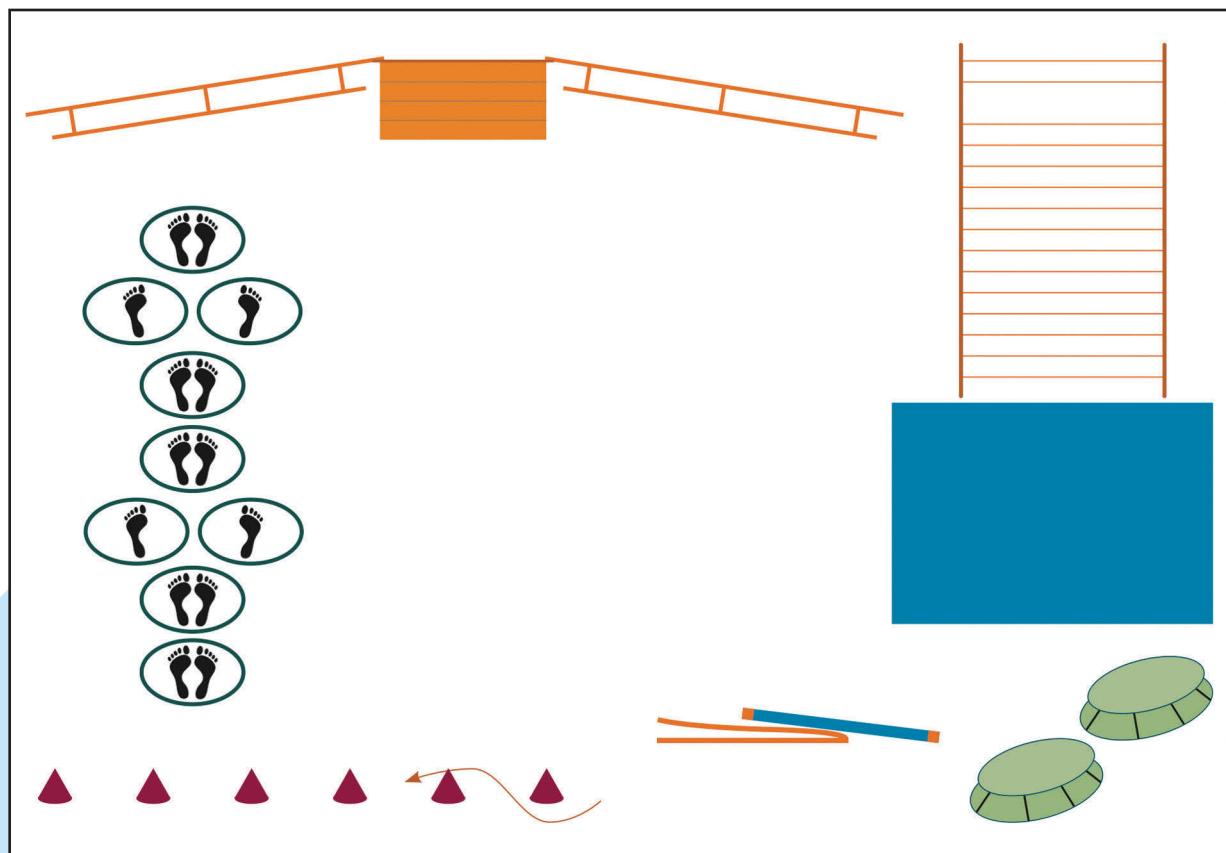
#### Weltreise

Durch den ÜL angeleitet (ÜL läuft vor), auf unterschiedliche Arten durch die Welt (Halle) laufen

### 2. Trinkpause und Aufbau der Stationen (10 min)



*Gezielte Aufgabenverteilung an die Kinder, wer welche Aufbauten übernimmt.*



### 3. Bewegungsstationen/Parcours (30 + 5 min)



Erklären und Vorzeigen der Stationen, wie in erstens beschrieben. Durchlauf der ganzen Gruppe durch den Parcours (10 min).

Erklären und Vorzeigen der Stationen, wie in zweitens beschrieben. Durchlauf der ganzen Gruppe durch den Parcours (10 min).

- a) **Auf dem Gletscher:** Seitliches Rollen über die Schräge (Turnmatte auf Sprungbrett). 1. Normal.  
2. Mit Ball in den Händen (ausgestreckte Arme)
- b) **Zwischen den Eisschollen:** Slalom laufen: Seitlich.  
1. Mit Bauch zum Pylon. 2. Mit Rücken zum Pylon
- c) **Sprung über die Rieseneisscholle:** 1. Beidbeinige Sprünge. 2. Beidbeinige Sprünge mit Grätschlandung zwischendurch durch Reifen
- d) **Der Eisberg:** Schräge Bank auf Kasten hoch und schräge Bank vom Kasten runter: 1. Hoch- und runterlaufen. 2. Im Vierfüßlergang
- e) **Die Gletscherspalte:** Sprossenwand hochklettern und runterspringen
- f) **Der Pinguintanz**

**Zielgerichteter Materialeinsatz:** Sensoboard

- 1. Aufsteigen und absteigen
- 2. Beidbeiniges und einbeiniges Stehen

Zum Abschluss drei Runden bzw. 5 min freie Übungswahl an den Stationen



### 4. Abbau der Stationen und Trinkpause (10 min)



### 5. Abschlusspiel (5 min)

Und Abschlussritual im Mittelkreis (3 min)

3

2

1