



## Grundideen

Die ersten Sportstunden in Klasse 1: Wem schießen da nicht sofort folgende Gedanken durch den Kopf?

- *Was kann ich mit den Kleinen überhaupt machen?*
- *Kann ich auf Geräte zurückgreifen?*
- *Sind meine Planungen umsetzbar?*
- *Wie viel Bewegungszeit bleibt nach der (vermutlich) langen Umziehzeit?*
- *Wo kann und sollte ich ansetzen?*
- *Welche Voraussetzungen und Vorerfahrungen bringen die Kinder bereits mit?*

Genau diese Fragen und noch viele andere Gedanken dürften jeden Lehrer<sup>1</sup> schon einmal beschäftigt haben, bevor die erste Sportstunde in der Jahrgangsstufe 1 anstand.

Mit diesem Buch möchten wir euch an die Hand nehmen, um Fragen zu beantworten, eventuelle Ängste zu nehmen und Lust auf den Sportunterricht mit Erstklässlern zu machen.

Viel Freude beim Planen und Durchführen von Sportstunden für und mit Erstklässlern wünschen

Hannah Gliewe & Kristin Rücker

Mit dem vorliegenden Buch „Sportunterricht mit Erstklässlern – Unterrichtsideen und wertvolle Organisationstipps für die besonderen Anforderungen in Klasse 1“, möchten wir Möglichkeiten aufzeigen, wie die **Bewegungszeit möglichst effektiv gestaltet** werden kann.

Die **besonderen Anforderungen**, wie zum Beispiel drei Einzelstunden Sport auf der Stundentafel, einen evtl. **langen Weg bis zur Turnhalle** und eine je nach Jahreszeit längere **Umziehzeit** der Kinder, **erfordern einen gut geplanten Stundenaufbau**.

Dabei ist es unter anderem wichtig, die Schüler **von Anfang an mit dem Geräteauf- und -abbau vertraut zu machen**, sodass dies im Laufe des Schuljahres immer weniger Zeit in Anspruch nimmt.

Zudem ist es von unschätzbarem Wert, den Kindern ein breites **Spielerepertoire** (S. 80) beizubringen. Denn damit kann man zum Beispiel beim Aufwärmen eine immer größer werdende Zeitersparsnis erzielen. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass Geburtstagskinder sich zum Beginn einer Sportstunde ein bereits bekanntes Spiel wünschen dürfen und somit ihr Tag gewürdigt wird.

Unser Buch erfüllt nicht den Anspruch, alles, was zum Grundschulsport gehört, zu thematisieren. Es gibt zahlreiche andere Spiele, Übungen und Aufbauten, die im Sportunterricht umgesetzt werden können. Wir haben uns auf das beschränkt, was wir:

- selbst ausprobiert,
- auf Funktionalität geprüft,
- auf den Spaßfaktor für Schüler und Lehrer getestet haben und
- weniger erfahrenen Kollegen an die Hand geben können.

Generell bauen unsere Stundenvorschläge nicht aufeinander auf, sondern können nach Belieben durchgeführt werden. Natürlich bietet es sich an, in einer Woche inhaltlich bei einem Thema zu bleiben und dieses zu vertiefen.

Wir persönlich haben aber die Erfahrung gemacht, dass ein abwechslungsreicher Sportunterricht (nicht wochenlang an einem Thema zu arbeiten) für Kinder und Sportlehrkräfte interessanter und attraktiver ist. Die bereits gemachten Bewegungserfahrungen können sich im Sinne des Spiralcurriculums im Laufe des Schuljahres sowohl setzen als auch weiterentwickeln.

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Lehrer auch immer Lehrerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Schüler und Schülerin etc.



## Aufbau des Buches

Der **Elternbrief** (S. 7) sollte gleich zu Schuljahresbeginn ausgegeben werden. Er informiert die Erziehungsberechtigen vorab über die wichtigsten Abläufe und Voraussetzungen für einen gelingenden Sportunterricht. Wenn die Eltern diese Hinweise beachten, ist bereits ab der ersten Sportstunde ein reibungsloses Durchführen möglich.

Für den Sportunterricht mit Erstklässlern sind folgende Inhaltsfelder vorgesehen, die sich an den aktuellen Lehrplänen der verschiedenen Bundesländer für das Fach Sport orientieren:



**Bewegen an und mit Geräten**



**Laufen, Springen, Werfen**



**Tanzen und rhythmisches Bewegen**



**Rollen, Gleiten, Fahren**



**Partnerkämpfe**



**Spiele**

Jedes Kapitel beginnt mit einer **kurzen Übersicht der Inhaltsfelder**, der zu lernenden **Bewegungsabläufe** und den **Zielen der Einheiten**.

Die **Stundenbeispiele** in diesem Band sind als

**Einzelstunden**



oder **Doppelstunden**



gekennzeichnet.

Im Allgemeinen kann eine Doppelstunde immer auch in kürzerer Zeit durchgeführt werden, indem man zum Beispiel die Anzahl der Durchgänge verringert, ein Spiel weglässt, oder die Stunde auf zwei einzelne Stunden aufteilt. Im Gegenzug lässt sich eine Einzelstunde auch auf eine Doppelstunde strecken.

Der Aufbau der Stunden erfolgt immer nach diesem Muster:



Die benötigten **Materialien** werden vorgestellt.

Der **Einstieg** in jede Sportstunde dient der allgemeinen Einstimmung auf den weiteren Verlauf. Themenorientiert orientieren sich die Spiele teilweise am Hauptteil; meist können sie aber auch durch ein anderes Spiel ersetzt werden (z. B. Geburtstagswunsch eines Schülers).

Im **Hauptteil** geht es um die zuvor genannten Inhaltsfelder aus dem Lehrplan. Oftmals werden bestimmte Regeln für das gewählte Thema gemeinsam erarbeitet, besprochen und wiederholt (z. B. der Gerätetransport). Dabei spielt der Sicherheitsaspekt eine bedeutende Rolle, um den Kindern einen verantwortungsbewussten Umgang mit den Geräten zu vermitteln.

Den **Schluss** bilden in der Regel kleine Spiele, die sich immer an der Bewegungsintensität des Hauptteils orientieren. Nach einem bewegungsintensiven Hauptteil bietet sich ein ruhiges Spiel zum Abschluss an, um den Kindern die Möglichkeit für einen ruhigen Ausklang zu geben.

Wo es uns sinnvoll und ratsam erschien, haben wir nach der Beschreibung der Stunde noch

**Beobachtungshinweise**



oder **Tipps**



hinzugefügt.

Das **Spielerepertoire** (S. 80) ganz am Ende des Bandes ermöglicht ein schnelles Nachschlagen aller in diesem Buch genannten Spiele.



## Ideen zur Gruppenbildung

Um nicht immer das klassische Wählen von Mannschaften zu nutzen, listen wir an dieser Stelle einige hilfreiche Vorschläge zur Gruppenbildung auf:

- **Farben ziehen:** Aus einem Beutel mit verschiedenen farbigen Steinchen, Zettelchen, etc. lässt der Lehrer die Kinder je einen Gegenstand ziehen. Gleiche Farbe bedeutet gleiches Team.
- **Durchzählen:** Die Kinder sitzen im Kreis und der Lehrer zählt der Reihe nach durch. Dies kann mit Zahlen (1, 2, 3, 1, 2, 3, ...) oder auch Tieren (Hund, Katze, Maus, Hund, Katze, Maus, ...) erfolgen.
- **Jungen gegen Mädchen:** Je nach Gruppengröße oder Spiel lässt sich diese Variante gut umsetzen.
- **Geburtstage:** Die Kinder werden nach Geburtsmonaten eingeteilt, wahlweise nach den Jahreszeiten, in denen sie Geburtstag haben.
- **Anfangsbuchstaben:** Die Anfangsbuchstaben der Vornamen können zu verschiedenen Teams zusammengefasst werden.
- **Atomspiel (S. 25):** Die Kinder bewegen sich frei in der Halle. Auf ein Signal ruft der Lehrer eine Zahl, z. B. „Drei!“. Nun müssen sich immer drei Kinder zusammenfinden und bilden ein Team.
- **Spielkarten:** Aus einem Kartenspiel zieht jedes Kind eine Karte. Entweder sortieren sich alle roten und schwarzen zusammen oder die Symbole (Karo, Pik, Herz, Kreuz) dienen als Gruppenzugehörigkeit.



## Sicherer Gerätetransport

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Kleine Matte:</b><br/>4 Kinder – jeweils 2 Kinder an einer Seite tragen eine Matte auf Bauchhöhe.<br/>Sie dürfen dabei nicht rennen oder die Matte über dem Kopf tragen!</p>  |  |
| <p><b>Bank:</b><br/>Jeweils 6-8 Kinder (je nach Gewicht der Bank) verteilen sich gleichmäßig um die Bank herum. Auf ein Kommando heben sie die Bank gemeinsam an oder setzen sie ab: „1, 2, hoch.“; „1, 2, ab.“<br/>Das Einhängen an eine Sprossenwand erfolgt mit der Einhängeleiste der Bank und nur mit Unterstützung des Lehrers.</p> |  |



## Die ersten Stunden

Für die Gestaltung der ersten Stunden haben wir einen Ablauf ausgearbeitet, der sich in der Praxis als sehr gut umsetzbar erwiesen hat.

Die Stunden bauen aufeinander auf und haben **zwei Hauptziele**:

1. Die Kinder lernen ein möglichst **großes Repertoire an Spielen** kennen.
2. Die Kinder lernen **alle wichtigen Kleingeräte** kennen.

Auf den ersten Blick mag der Ablauf recht anspruchslos aussehen, was jedoch nicht der Sicht der Kinder entspricht. Bei der Einführung eines neuen Spiels ist die Motivation der Kinder in der Regel so hoch, dass alle einmal als Fänger etc. fungieren wollen. Das hat zum Vorteil, dass sie sich die Spiele, deren Regeln und Namen gut und schnell einprägen. Dies wird sich für das komplette Schuljahr wiederum zeitersparend auswirken. Dann genügt es nämlich, den Namen des Spiels zu nennen, damit alle Kinder sofort in das Spielgeschehen einsteigen können.

Wir haben bei den Spielen bewusst auf starre Zeitvorgaben verzichtet, da sich die reine Spielzeit in der Regel an der individuellen Klassengröße orientiert. Diese kann nach unserer Erfahrung zwischen 10 bis 26 teilnehmenden Kindern variieren.

Im Folgenden stellen wir **4 Einzelstunden** und **2 Doppelstunden** im groben Aufbau vor.

### 1. Stunde: Kennenlernen der Sporthalle



**Material:** -

#### Einstieg:

Wenn alle Kinder im Kreis sitzen, fordert der Lehrer sie auf, sich in der Sporthalle umzuschauen. Anschließend bewegen sie sich ein paar Minuten frei in der Sporthalle und sollen dabei möglichst viele Eindrücke sammeln (dies kann je nach Ausstattung und Größe der Halle stark variieren). Nach einem akustischen Signal kommen alle wieder im Kreis zusammen und es wird kurz über die Entdeckungen der Kinder gesprochen.

#### Hauptteil: → Spiel „Linienlaufen“

Die Kinder laufen kreuz und quer durch die Sporthalle, müssen dabei aber auf den eingezeichneten Linien des Hallenbodens bleiben. Immer dann, wenn ihnen ein Mitschüler entgegenkommt, gibt es verschiedene Aufgaben, welche der Lehrer laut vorgibt. Die Schüler müssen diese ausführen, bevor sie ihren Weg auf der Linie fortsetzen.

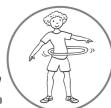
- *Gebt euch die rechte Hand zur Begrüßung (und lauft dann weiter).*
- *Begrüßt euch mit eurem linken Knie.*
- *Begrüßt euch mit eurer rechten Schulter.*
- *Begrüßt euch durch Abklatschen.*

#### Abschluss:

Der Lehrer erklärt kurz im Kreis, dass sich die Kinder nun umziehen und sich anschließend paarweise am vereinbarten Treffpunkt aufstellen.

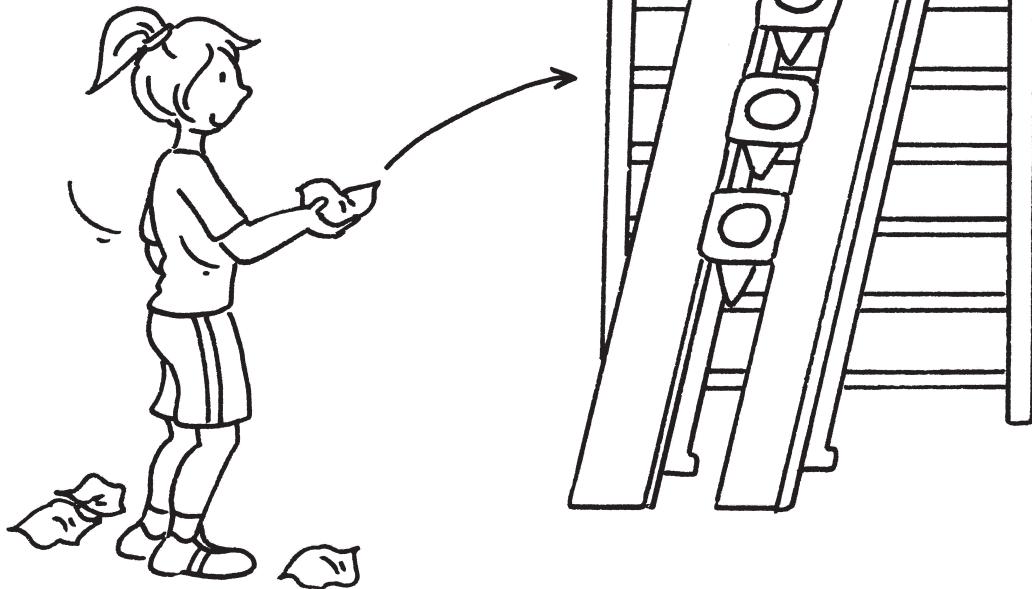


**Beobachtungshinweis:** Kinder, die zum allerersten Mal die Halle betreten, sind zunächst von deren Größe überwältigt. Lassen sie ihnen genug Zeit zum anfänglichen Betrachten und Beobachten.



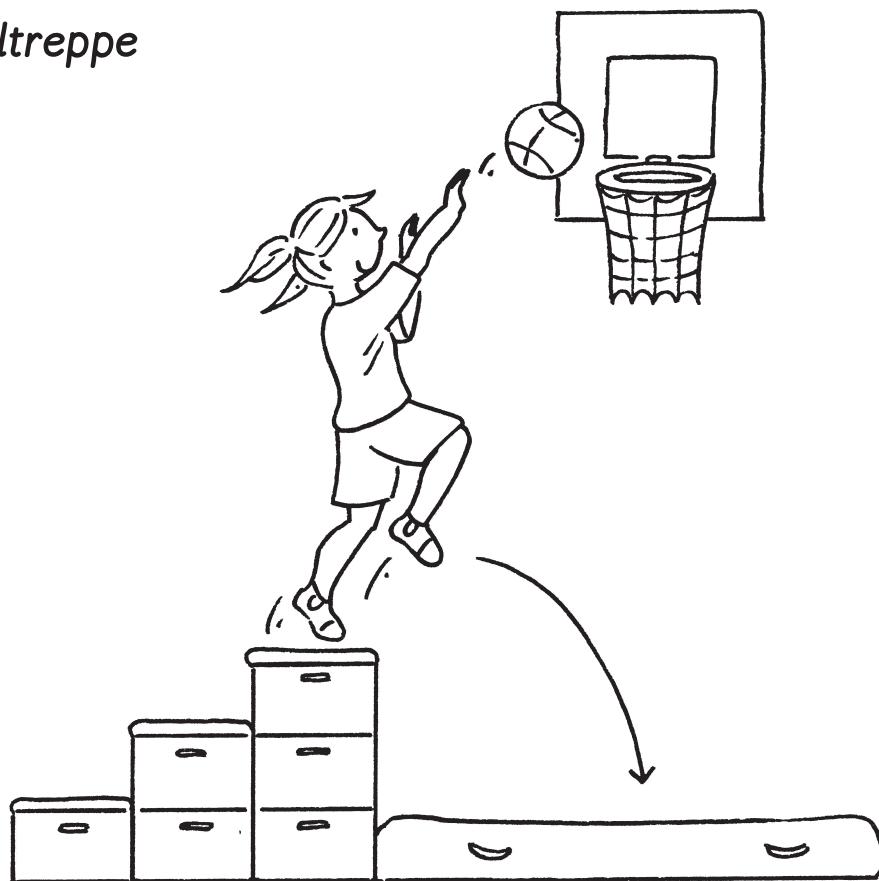
## Sandsäckchen flieg

3



## Basketballtreppe

4



**Tipps:**

- Bei weiteren Durchgängen des „**Zoospiels**“ kann man die Zeit stoppen und als Ansporn und Motivation für noch schnelleres Laufen nutzen.
- Um genügend Tierkarten zur Verfügung zu haben, sollte man diese mindestens 12-mal kopieren. Für eine längere Haltbarkeit empfiehlt es sich, die Karten vor dem Zerschneiden zu laminieren.

## Ausdauerndes Laufen II



**Material:** Tierausmalbild für jedes Kind (KV S. 37), bunte Stifte (evtl. Mäppchen mitbringen lassen), 4 Hüttchen

**Einstieg:** → Spiel „Geisterstunde“

Alle Kinder liegen in einer vorher festgelegten Hallenhälfte (oder einem Hallendrittel) auf dem Bauch und schließen die Augen. Der Lehrer läuft durch die Reihen und tippt vorsichtig 2 Geister an. Auf das Kommando „**Geisterstunde**“ stehen alle Kinder auf und flüchten vor den Geistern. Wer gefangen wird, muss sich auf der Stelle hinsetzen.

Wurden alle Kinder gefangen, müssen sie in krabbelnder Weise versuchen, die beiden Geister einzukreisen und zu fangen.

**Hauptteil:**

Mit 4 Hüttchen wird eine Laufrunde in der Halle abgesteckt.

Die Kinder treffen sich im Mittelkreis und haben ihre Mäppchen dabei.

Der Lehrer zeigt 2 Bilder mit rennenden Tieren (KV S. 37).

Gemeinsam kommen die Kinder hinter die Bedeutung der Zahlen auf den Bildern: Die Nummer 1 bedeutet eine Laufrunde, die 2 zwei Runden usw.

Der Lehrer sollte den Kindern deutlich machen, dass sie ihr eigenes Tempo laufen dürfen und selbst entscheiden, welches Feld sie anmalen möchten. Jeder Schüler merkt sich die angemalte Zahl und läuft dann die entsprechende Rundenzahl.

Das Ziel ist, beide Bilder vollständig anzumalen.



**Beobachtungshinweis:** Bitte Kinder werden sehr schnell an die höheren Zahlen heran gehen und teilweise auch anfangen, Laufrunden zu sammeln und zu addieren. Das ist alles erlaubt.

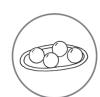
Schwächere Kinder beginnen gerne mit den kleinen Zahlen und trauen sich nicht richtig an die höheren Zahlen heran. Natürlich dürfen Runden auch gegangen werden.



**Tipp:** Man sollte für die Laufrunden im Hauptteil den Startpunkt genau festlegen, da die Kinder sonst beim Rundenzählen schnell den Überblick in der großen Halle verlieren.



## Mit Geschick und Kraft kämpfen



**Material:** kleine Matten, Regelplakat (KV S. 66)



**Einstieg:** → bereits bekanntes Spiel „Brückenwächter“ (S. 18)

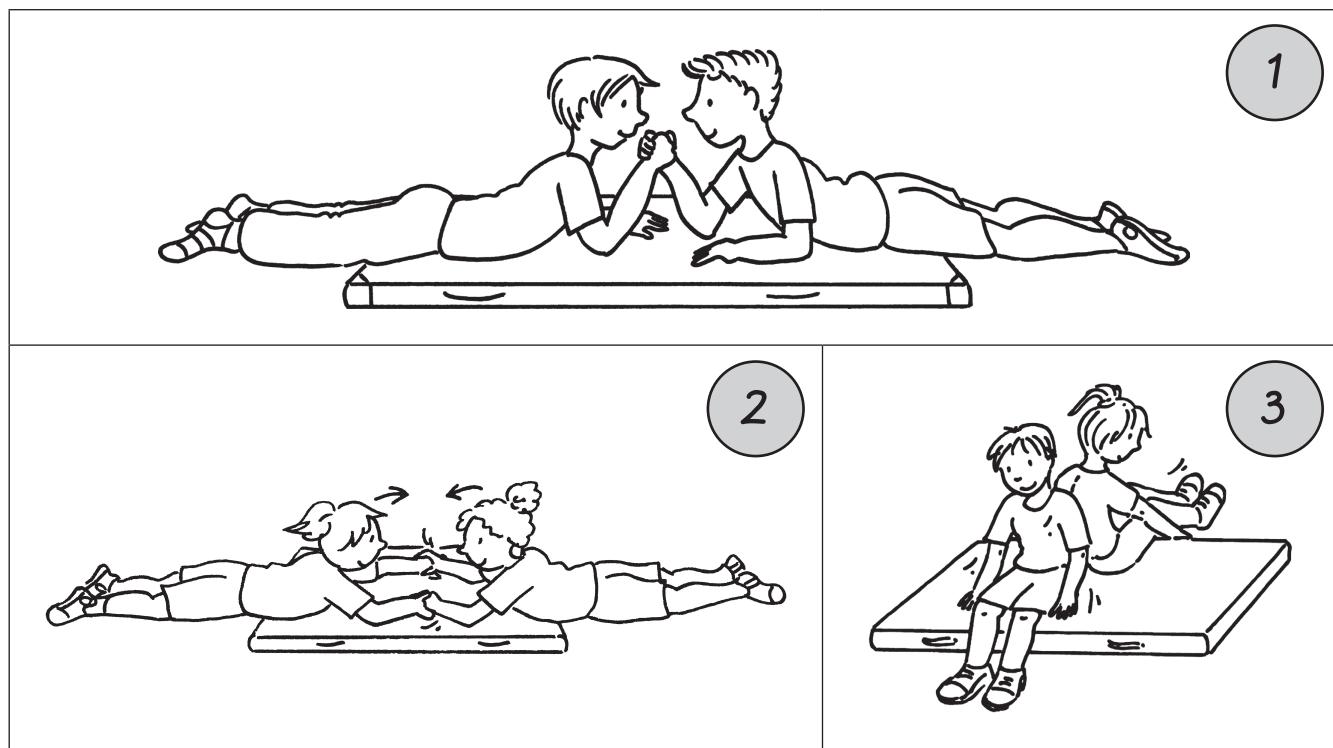
### Hauptteil:

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Jeweils 2 Kinder benötigen eine kleine Matte (Vorteil: Durch das Aufwärmspiel sind bereits einige vorhanden).

Kurz werden die Regeln zum Kämpfen gemeinsam wiederholt.

Die Partner führen nun die folgenden kleinen Kämpfe jeweils 2–3 Minuten aus. Dann wechseln sie den Kampfpartner, damit es zu keiner Frustration oder Langeweile kommt, weil immer ein Kind gewinnt oder verliert:

1. Die Kinder liegen sich bäuchlings auf der Matte gegenüber. Sie stellen die rechten Ellenbogen auf und versuchen, den Arm des Partners auf den Boden zu drücken.  
Dasselbe wiederholen sie auch mit dem linken Arm.
2. Die Schüler liegen sich bäuchlings gegenüber und versuchen, sich gegenseitig von der Längsseite der Matte zu schieben.
3. Die Kinder sitzen Rücken an Rücken auf der Matte und versuchen, sich gegenseitig von der Matte zu schieben. Dabei ist es einmal erlaubt, die Arme auf der Matte aufzustützen.  
Das zweite Mal sollen die Arme auf den Knien ruhen.



### Abschluss:

Nach dem gemeinsamen Aufräumen der Matten kann man zum Abschluss noch das bereits bekannte Spiel „Kommt mit, lauft weg“ (S. 18/19) anschließen.



## Spiele

Spiele machen einen großen Teil des Sportunterrichts in der ersten Klasse aus. Es können Lauf-, Fang- oder Ballspiele sein, die losgelöst von einer Stunde gespielt werden können. Besonders die **Freude an Bewegung**, das **Spiel selbst**, **Entspannung** und auch **Kommunikation** stehen dabei als **Lernziel** im Vordergrund. Das **soziale Miteinander** wird ebenso stark gefördert und gefordert, da es bei Spielen in der Regel immer um Gewinnen oder Verlieren geht.

Erfahrungsgemäß kommt es beim Spielen oft zu Unstimmigkeiten bzw. Ärger unter den Kindern. Im Anschluss an die meisten der hier aufgeführten Spiele bietet es sich deshalb an, das Thema Fair Play bzw. Fairness mit den Kindern zu besprechen.

Wir haben uns auf die Spiele **Biathlon-Wettbewerb**, **T-Ball**, **Hütchenabtreffball**, **Bankkegeln** und **Läufer gegen Schlange** konzentriert.

Viele dieser kleinen Spiele dienen als Hinführung zu den großen und bekannten Sportspielen, die jedoch in der Regel für Klasse 1 noch zu anspruchsvoll sind.

Der Biathlon-Wettbewerb kann losgelöst von allen anderen Stundenbeispielen eingesetzt werden.

Es werden insgesamt **1 Doppelstunde** und **4 Einzelstunden** vorgestellt.

### Biathlon-Wettbewerb



**Material:** 8 kleine Kästen, 12 Softbälle, 12 Kegel, 8 Hütchen, 8 Parteidächer (je 2 von einer Farbe)

#### Einstieg:

Zu Beginn erklärt der Lehrer den Kindern das Spiel „**Biathlon**“ und baut mit ihnen gemeinsam auf.

#### Hauptteil:

4 Mannschaften sitzen in einer Reihe hinter einem Hütchen. Vor ihnen liegt ein farbiges Parteidächer. Nach dem Startsignal des Lehrers laufen die ersten Kinder der Gruppen zu ihrem umgedrehten Kasten (s. Laufweg Skizze). Damit die Teams ihren Kasten besser finden, ist er mit einem Band in der gleichen Farbe gekennzeichnet. Am Kasten nimmt jedes Kind nacheinander die 3 Softbälle aus dem Kasten und wirft damit auf die 3 Kegel, die ca. 2 m entfernt auf einem weiteren kleinen Kasten stehen. Die Schüler wollen möglichst alle 3 Kegel abwerfen.

Denn für jeden nicht getroffenen Kegel müssen sie nach dem Aufräumen der Bälle und Kegel (Bälle zurück in Kasten, Kegel wieder aufstellen) eine Strafrunde um das absteckte Feld in der Mitte laufen. Hat ein Kind keinen Kegel getroffen, muss es folglich maximal 3 Strafrunden rennen.

