

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

das Angebot an Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten ist heutzutage sehr vielfältig, sodass Kinder verschiedene sportliche Voraussetzungen in die Schule mitbringen. Von ihrem Erfahrungsschatz ist es abhängig, auf welchem Niveau der Sportunterricht ansetzen kann und wie die Kinder gefordert bzw. gefördert werden können. Sportunterricht wird dann zu einer Bereicherung für Kinder, wenn ihre Interessen geweckt und ihre Bewegungserfahrungen berücksichtigt werden, um ihnen neue Sportarten näherzubringen.

Vielfältiges Sporttreiben spricht alle Kinder an. Abwechslungsreich gestalteter Sportunterricht wird zur Chance für jedes Kind. Ein buntes Angebot an Bewegung erhält die Freude am Sporttreiben und es entstehen neue Herausforderungen für alle. Kinder können ihrem Leistungsstand entsprechend Bewegung miterleben. Jeder kommt einmal in die Situation, Neues zu erfahren, etwas nicht auf Anhieb zu können oder Unterstützung zu benötigen. Eine optimale Ausgangsposition, um eine Atmosphäre zu entwickeln, bei der leistungsstarke Kinder die Schwächeren unterstützen.

„Die schnelle Stunde – Sport für die Klassen 3 und 4“ ist ein Ideenpool für Sportlehrer¹ sowie fachfremde Lehrkräfte. Es bietet Ideen für abwechslungsreiche und schnell organisierte Sportstunden in den Klassenstufen 3 und 4. Analog zum ersten Band „Die schnelle Stunde – Sport für die Klassen 1 und 2“ finden verschiedene Bereiche des Sports Berücksichtigung. Die Basisfertigkeiten und -fähigkeiten einer Sportart werden in den verschiedenen Sportstunden trainiert und können, je nach individuellem Leistungsstand eines Kindes, ausgebaut werden.

Die im Buch vorgestellten Sportstunden sind, abhängig vom Leistungsniveau, für Kinder des dritten oder vierten Schuljahres geeignet. Zur Orientierung auf einen Blick sind alle Stunden nach dem gleichen Schema aufgebaut. Dieses Schema findet sich immer kompakt auf einer Seite und enthält Angaben zu Dauer, Material, zu Lernzielen und zur Vorbereitung. Es wird der Ablauf der Stunde beschrieben, Varianten werden vorgestellt und Tipps angefügt. Zur besseren Veranschaulichung und für den schnelleren Überblick werden Icons verwendet:



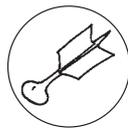
Klassenstufe



Vorbereitung



Dauer



Durchführung



Material



Varianten



Lernziel



Tipps

Für vereinzelte Sportstunden werden Kopiervorlagen benötigt, die der Stundenbeschreibung angefügt sind. Die Einheiten sind auf eine Unterrichtsstunde angelegt; einige können auf zwei Stunden ausgedehnt oder aber auch erweitert werden.

Viele bewegte Momente im Sportunterricht wünscht Ihnen

Anne Marxen

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Band mit Schülern auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.

Übersichtstabelle

Stunde	Kompetenzbereich
Walderlebnis	Leichtathletik
Badminton mal anders	Badminton
Fang mich doch!	Kleine Spiele
Kommando!	Kooperationsspiele
Fit mit Volleyball	Volleyball
Hockey Hurra!	Hockey
Fußball-Zirkeltraining	Fußball
Strohalmjagd	Ausdauerlaufen
Matheball	Ballspiele
Sportliche Punkte sammeln	Fitness
Begegnung mit den sieben Zwergen	Handball
Torschustraining	Fußball
Gummitwist is back again	Fitness
Hindernislauf	Leichtathletik
Ab ins Meer	Schwimmen
Wir schaffen das!	Kooperationsspiele
Dancing-Team	Tanzen
Federball einlochen	Badminton
Linien-Zirkel	Fitness
Dodgeball aus den USA	Ballspiele
Frisbee-Fun	Mannschaftsspiele
Nordic Walking for Kids	Fitness
Hoch hinaus	Klettern
Spaß in der Sandgrube	Fitness, Mannschaftsspiele
Große Bälle machen Laune	Ballspiele, Mannschaftsspiele
Streetball-Training	Basketball
Partnercheck	Hockey
Indiaca	Mannschaftsspiele
Turnkür	Turnen
Ping-Pong-Party	Tennis, Tischtennis
Volleyball für Könner	Volleyball
Überall tanzen	Tanzen
Sportstunde mit Rentier Rudolph	Kleine Spiele



Große Bälle machen Laune



3. / 4. Klasse



60 Minuten



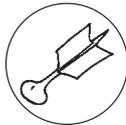
mehrere Medizinbälle, 12 Pylonen, 4 Stäbe, ggf. mehrere große Gymnastikbälle, Ballbiathlon-Plan (Kopien), Zauberschnur



Die Kinder trainieren ihre Kraft, Koordination, Körperwahrnehmung und -balance.



Ballbiathlon-Plan 3-mal kopieren



Rollt das Feld frei

- Zwei Teams treten gegeneinander an. In der Feldmitte wird eine Zauberschnur so gespannt, dass Medizinbälle darunter durchgerollt werden können.
- Die Medizinbälle werden gleichmäßig auf beide Teams verteilt. Auf das Startkommando rollt jedes Team seine Bälle unter der Schnur hindurch in das andere Feld. Das Team, das am Ende die wenigsten Bälle im Feld hat, gewinnt.

Ballbiathlon

- Die Kinder werden in 3 Gruppen eingeteilt, um den Parcours des Ballbiathlons aufzubauen. Jede Gruppe erhält den Plan zum „Ballbiathlon“. Ein Bereich des Ballbiathlons wird von jeder Gruppe selbstständig aufgebaut. Nach dem Aufbauen werden alle dazu angehalten, den Parcours in der Halle mit dem Parcours auf dem Plan zu vergleichen und den Aufbau ggf. zu korrigieren.
- Die Kinder stellen sich zu viert, mit je einem Medizinball, an die Startlinie A.
- Eine Strecke von A nach B wird hin und zurück durch Rollen eines Medizinballs bewältigt. Im Anschluss wird der Medizinball von der Stoßlinie, die sich parallel zur Startlinie A befindet, auf die Pylonen gestoßen. Dazu wird der Medizinball mit beiden Händen von der Brust weggestoßen.
- Wird eine Pylone getroffen, muss der Medizinball nur noch zur Startlinie gebracht werden, die Zeit wird gestoppt. Es gibt dann keine Strafrunde.
- Sollte es nicht gelingen, eine Pylone zu treffen, muss die Strafrunde gelaufen werden, bevor die Zeit an der Startlinie gestoppt wird.

Wagen-Staffel

- Es werden 2 Teams gebildet. Jedes Team erhält 2 Stäbe und einen Medizinball.
- Zwei Kinder stehen hintereinander und fassen 2 Stäbe so, dass der Vordermann mit beiden Händen nach hinten greift und der Hintermann die Stäbe am hinteren Ende festhält (wie bei einer Lokomotive). Der Medizinball (oder Gymnastikball) wird von einem dritten Kind auf die Stäbe gelegt.
- Eine festgelegte Wegstrecke soll auf diese Weise zurückgelegt werden. Am Ende wird an das nächste Pärchen im Team übergeben.



Rollt das Feld frei

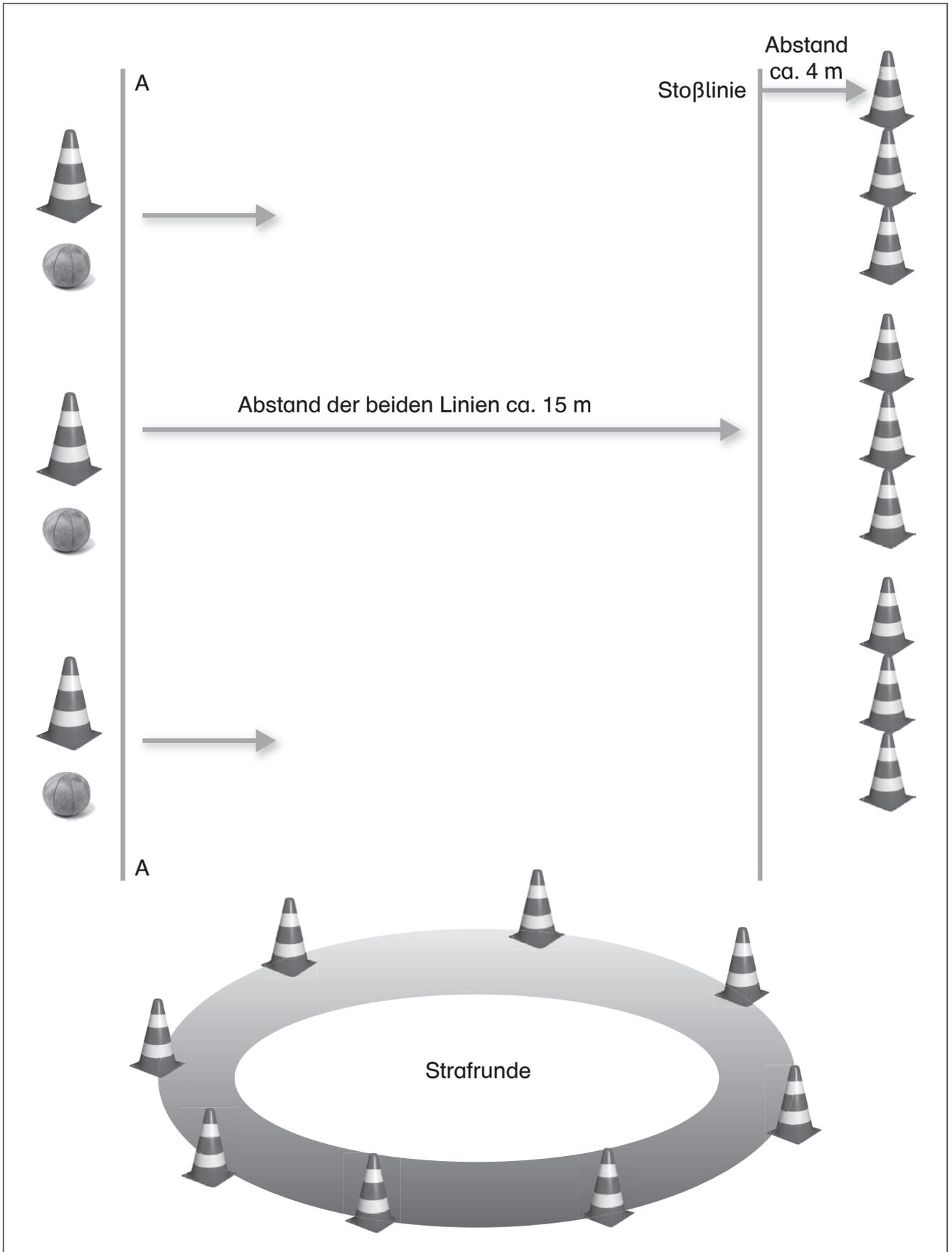
- Das Spiel kann auch mit großen Gymnastikbällen oder mit Bällen in verschiedenen Größen gespielt werden.

Ballbiathlon

- Es gibt 3 Versuche, die Pylonen zu treffen.
- Ballbiathlon kann auch als Staffel durchgeführt werden. Hierzu bringt ein Läufer seinen Medizinball zum nächsten Läufer der Staffel und stellt anschließend die umgefallene Pylone für die nächste Runde auf.



Ballbiathlon-Plan





Turnkür



3. / 4. Klasse



60 Minuten



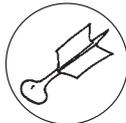
mehrere kleine Matten, eine Auswahl aus folgenden Geräten: Barren, großer Kasten, Sprungbrett, Balken (alternativ: kleine Kästen mit aufgestellten Bänken), Reck, Ringe, mehrere Stifte und Zettel bzw. Sportbuch (Kopiervorlage S. 7), Zahlenkärtchen, Turnkarten, Gerätekarten



Die Kinder üben das auf den Partner abgestimmte, synchrone Turnen.



Turnkarten kopieren und ausschneiden, Gerätekarten kopieren und ausschneiden, Zahlenkärtchen von 1–6 erstellen, ggf. CD-Player



Startphase (vgl. S. 6)

- In der Halle hängen Turnkarten an der Wand. Alle dürfen die darauf abgebildeten Turnübungen erproben und sich dazu nach Bedarf Matten vom Stapel nehmen.
- Während die Kinder sich umziehen und die Turnübungen erproben, werden die Turngeräte für die Turnkür aufgebaut (vgl. S. 6).

Stationsphase (Zahlenkärtchen an den Turngeräten auslegen)

- Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe begibt sich an ein Turngerät.
- Alle Kinder einer Gruppe dürfen die zum Gerät vorliegende Gerätekarte mit Turnvorschlägen lesen und selbstständig oder gemeinsam Übungen am Gerät erproben. Dazu stellen sie sich hintereinander auf, sodass jeder drankommt.
- Auf ein Signal hin – nach ca. 5 Minuten an einem Gerät – wird die Station gewechselt.

Übungsphase mit Partner (Gerätekarten mit Übungsvorschlägen)

- Der Lehrer erklärt den Kindern, dass sie nun die Gelegenheit haben, für die gesamte Klasse eine Turnkür vorzubereiten, die sie im Anschluss an die Stunde vorstellen.
- Die Wahl des Gerätes wird den Kindern entweder überlassen oder der Lehrer entscheidet, nach den Beobachtungen in der *Stationsphase* über die Zuordnung.
- Die Kinder haben folgende Aufgaben an einem Turngerät:
 - Studiert zu zweit oder in der Gruppe eine Turnkür ein.
 - Lest euch die Gerätekarte durch, um Ideen zu erhalten.
 - Stimmt eure Bewegungen aufeinander ab (einer nach dem anderen, miteinander oder synchron).
 - Macht euch, wenn nötig, Notizen auf einem Zettel / ins Sportbuch (vgl. S. 7).
- ☆ Stimmt eure Turnkür auf Musik ab.
- Stifte und Zettel werden bereitgelegt und die Gruppen begeben sich zu ihrem Turngerät. Sie wechseln sich gegenseitig mit dem Üben ab. Die Wartezeiten an einem Turngerät können für gemeinsame Überlegungen und Notizen genutzt werden.

Turnkür präsentieren

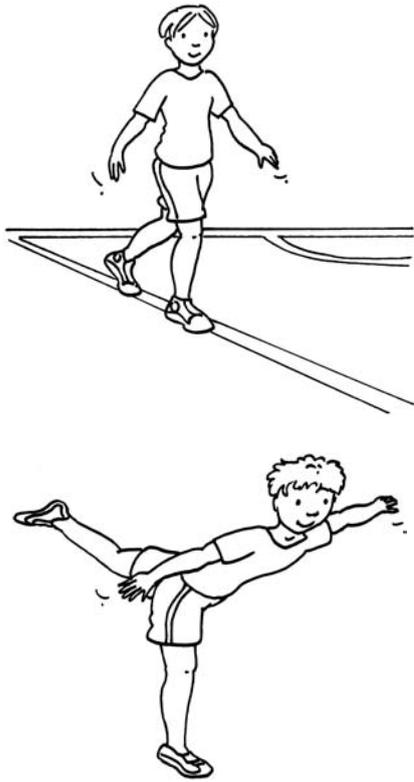
- Die Ergebnisse werden in der Endphase vor der gesamten Klasse vorgestellt.
- Sollte eine Sportstunde nicht für die Fertigstellung ausreichen, können einzelne Turnküren exemplarisch vorgestellt werden.
- Tipps seitens der Schüler zur weiteren Gestaltung der Turnkür dienen als Anregung für die Fortsetzung in der nächsten Sportstunde.



Um die Bewegungszeit zu erhöhen, kann eine Station mehrmals aufgebaut werden.



Turnkür – Turnkarten 1 bis 4



Springe hoch und drehe dich um 180°/360°.
Lande im sicheren Stand.

