

MEMMERT

PAATZ

VEIT

# ABENTEUER BEWEGUNG

**32** STUNDENBILDER FÜR EINE  
SPORTARTÜBERGREIFENDE  
GRUNDLAGENAUSBILDUNG



**2. 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 zweite 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 Spieleübersicht .....	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 Stundehilfen (Beispielbild s. u.), Notizfelder, Feedbackformulare, Bewertungstools...



## Besondere Konditionen für Material und Geräte!

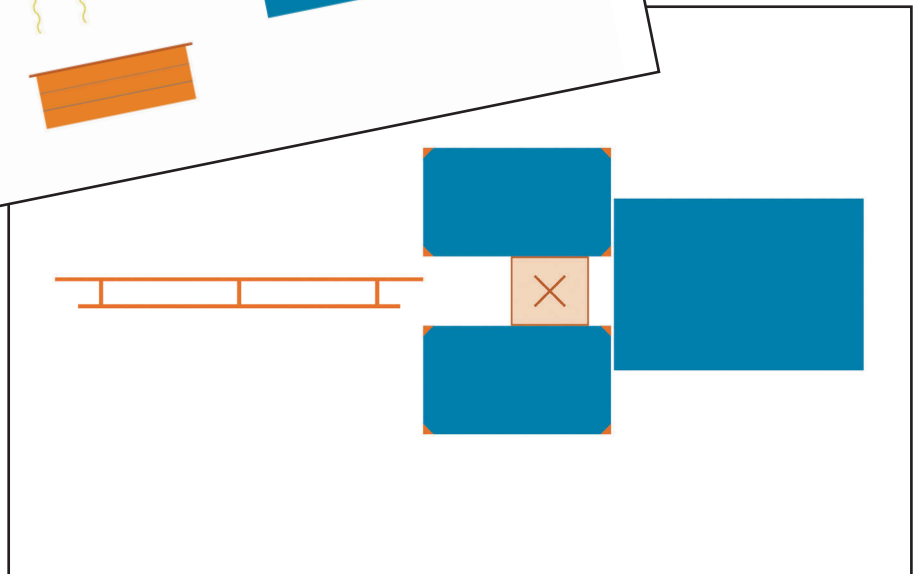
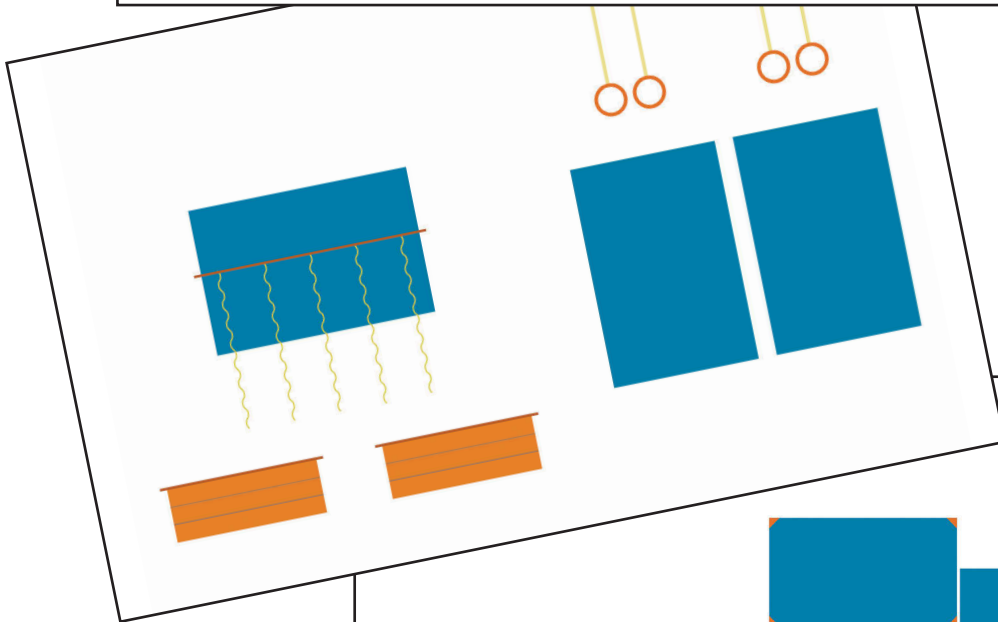
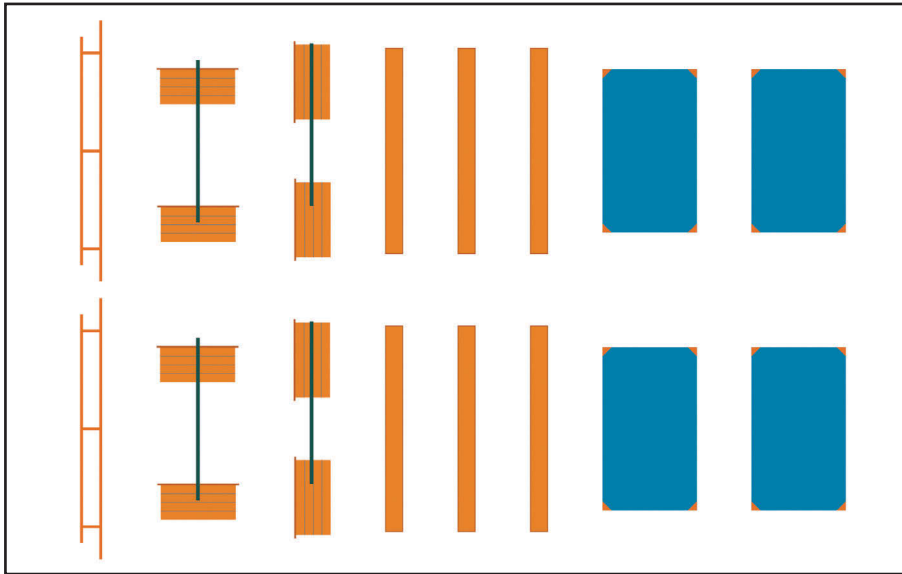
Im Rahmen unseres Konzepts erfolgt unter anderem der Einsatz besonderer Sportmaterialien und Sportgeräte (Beispielmaterial s. u.). Die „ABC“ ermöglicht Ihnen exklusive Konditionen...



## 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 dem Konzept der Schneeschule von Memmert, Kaffenberger und Weirether (2014) und dessen theoretischen Rahmenkonzept, wird in diesem Lehrplan für eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung einer zweiten Klasse geworben. Im Zentrum stehen 32 konkrete Stundenbilder, die für sieben- bis achtjährige Schulkinder 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 zu leisten sowie auch einen Anteil zur Verbesserung der sportartübergreifenden Talentförderung und Breitenausbildung beizutragen. 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, Surfbrettern, Snakeboards, Rollski oder Mountainbikes (Outdoorsportarten) geschult werden. Darüber hinaus wird aber auch ein koordinativer, motorischer und kognitiver Transfer für Wintersportarten, wie Langlaufski, Alpinski, Snowboard, Schlittschuhlaufen, Telemark oder Big Foot ermöglicht.

Der Lehrplan führt ohne jegliche Vorausbildung der Lehrenden durch fremde Bewegungsfelder, indem strukturierte Stundenabläufe mit genauen Übungsbeschreibungen, Materiallisten 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):

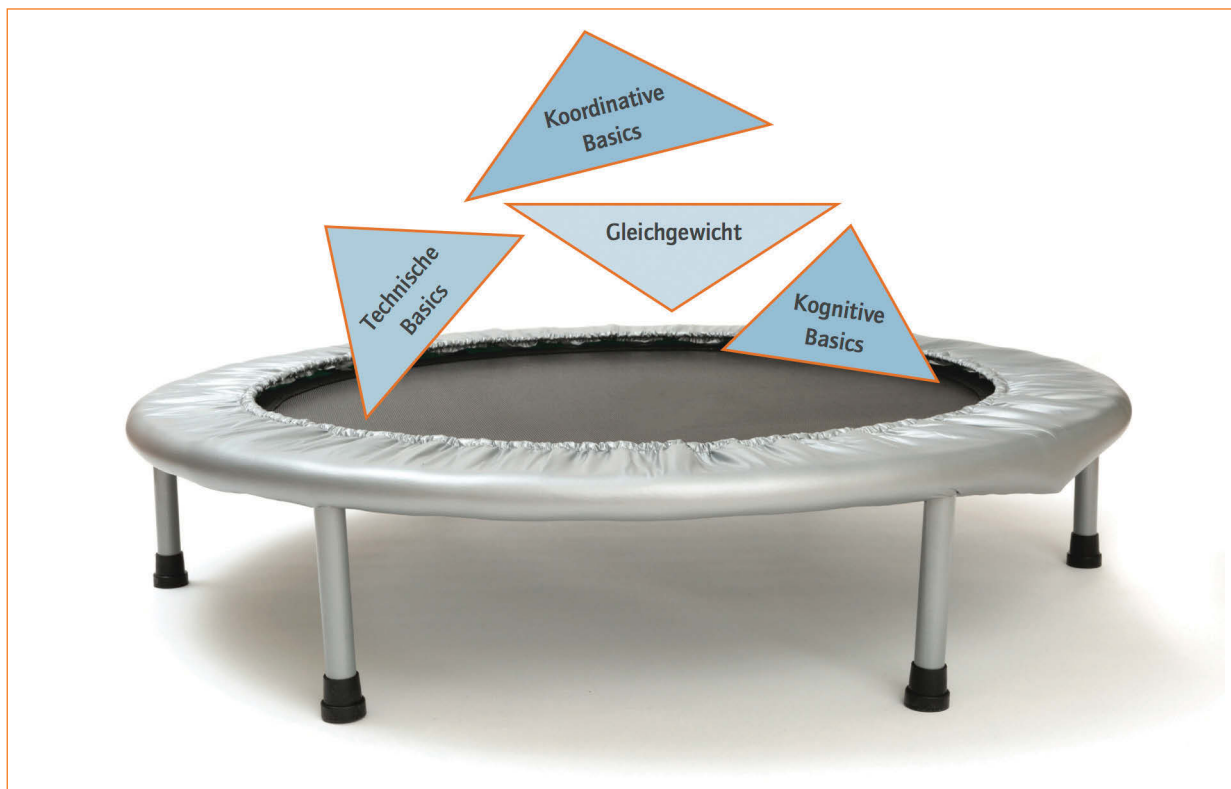


Abb. 1: Schulung sportartübergreifender koordinativer, technischer und kognitiver Basics, die auf einer basalen Gleichgewichtsschulung basieren (vgl. Memmert et al., 2014).

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

## 1. STUNDE: IM URWALD

**Ziele der Stunde:** Kennenlernen und Ausprobieren

**Material:** 2 Bänke, 8 Turnmatten, 2 Kästen, 2 Kastenzwischenteile, 2 Weichbodenmatten, Taue; Pylone (eine pro Kind), Bälle, 2-3 kleine Kästen

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

Begrüßung im Mittelkreis (5 min)

### 1. Aufwärmen (10 min)

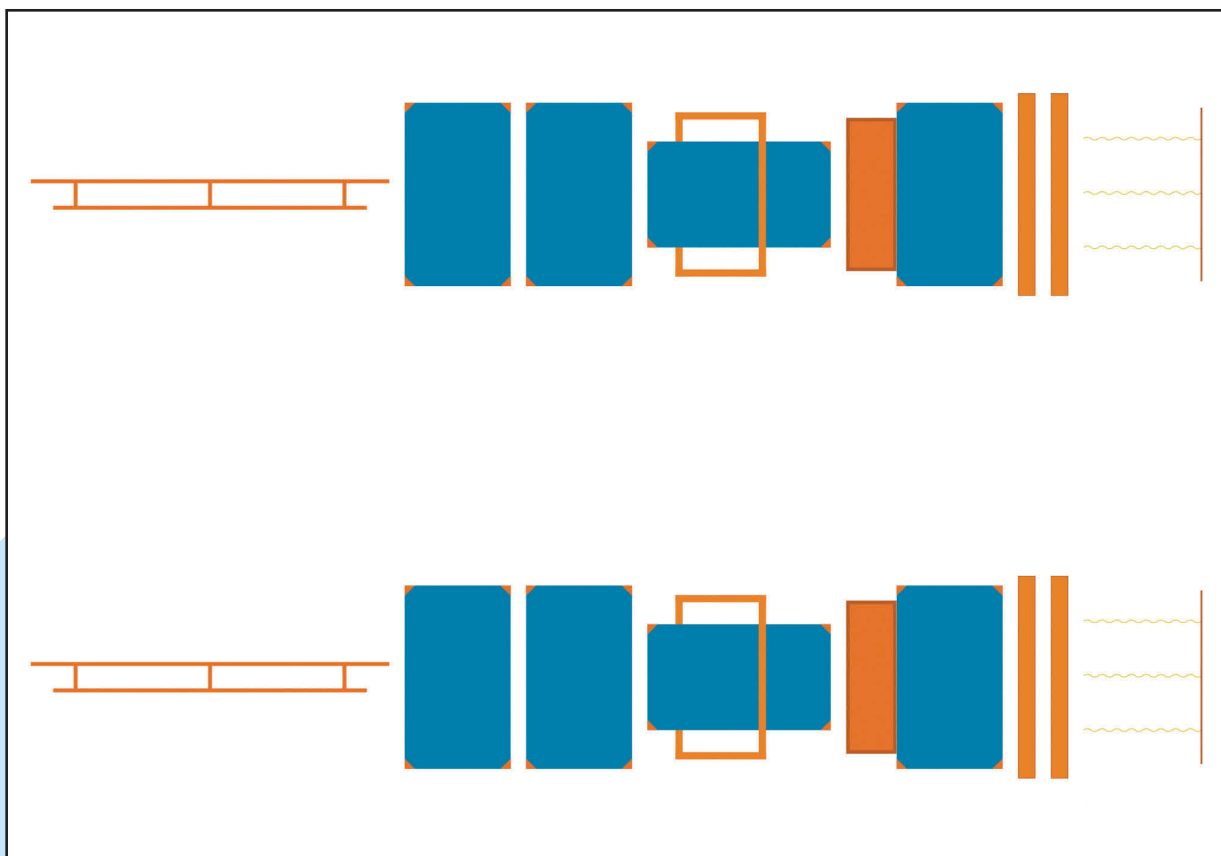
Begrüßung



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



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



### 3. Bewegungsstationen (20 min)



#### Staffel

*Erst drei Runden Durchlauf jeder für sich, dann als Staffel (Gruppen zwischendurch neu mischen):*

- **Der Baumstamm:** Sich in Bauchlage über die Bank ziehen, Rolle vorwärts runter

**Alternative: Der Hase:** Hockwenden über die Bank

- **Die Flussüberquerung:** Von Matte zu Matte springen
- **Durch die Höhle:** Durch Kastenteil durchkriechen
- **In die Schlucht:** Beidbeiniges Aufhocken und Überqueren eines mittelgroßen Kastens, Niedersprung
- **Über Felsspalten:** Über mehrere Hürden (Stab auf kleinen Kästen/aufgestellte Kastenteile) springen
- **Tarzan:** Mit Tau von kleinem Kasten auf Weichbodenmatte schwingen (über der Matte loslassen)

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



### 5. Zielgerichteter Materialeinsatz (15 min)



#### Balltransport

*Die Kinder in 2-3 Teams teilen (Teamgröße ca. acht Kinder)*

- Pylonenslalom aufbauen (Abstand mind. 2 m), jedes Kind steht an eine Pylon. Erstes Kind nimmt einen Ball von einer Seite (aus umgedrehtem Kasten) und bringt ihn zum Kind am nächsten Pylon, dieses gibt den Ball zum nächsten weiter usw. (auch mehrere Bälle schnell hintereinander möglich).

**Transportarten:** tragen, werfen, schießen, prellen

- Teams gegeneinander, so schnell es geht, den Ball zur anderen Seite bringen, Transportart freigestellt

### 6. Abschlussspiel (5 min)



*Und Abschlussritual im Mittelkreis (3 min)*

## 2. STUNDE: ZU BESUCH BEI DEN PINGUINEN

**Ziele der Stunde:** Präzisionsdruck (KD1) – Variabilitätsdruck (KD5) – Belastungen standhalten (KG2)

**Material:** 2 Bänke, 4-8 kleine Kästen, 3-6 Kastenzwischenteile, 2-4 Stangen, 4 Turnmatten; Sandsäcke (für jedes Kind), Medizinball

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

Begrüßung im Mittelkreis (5 min)

### 1. Aufwärmen (10 min)

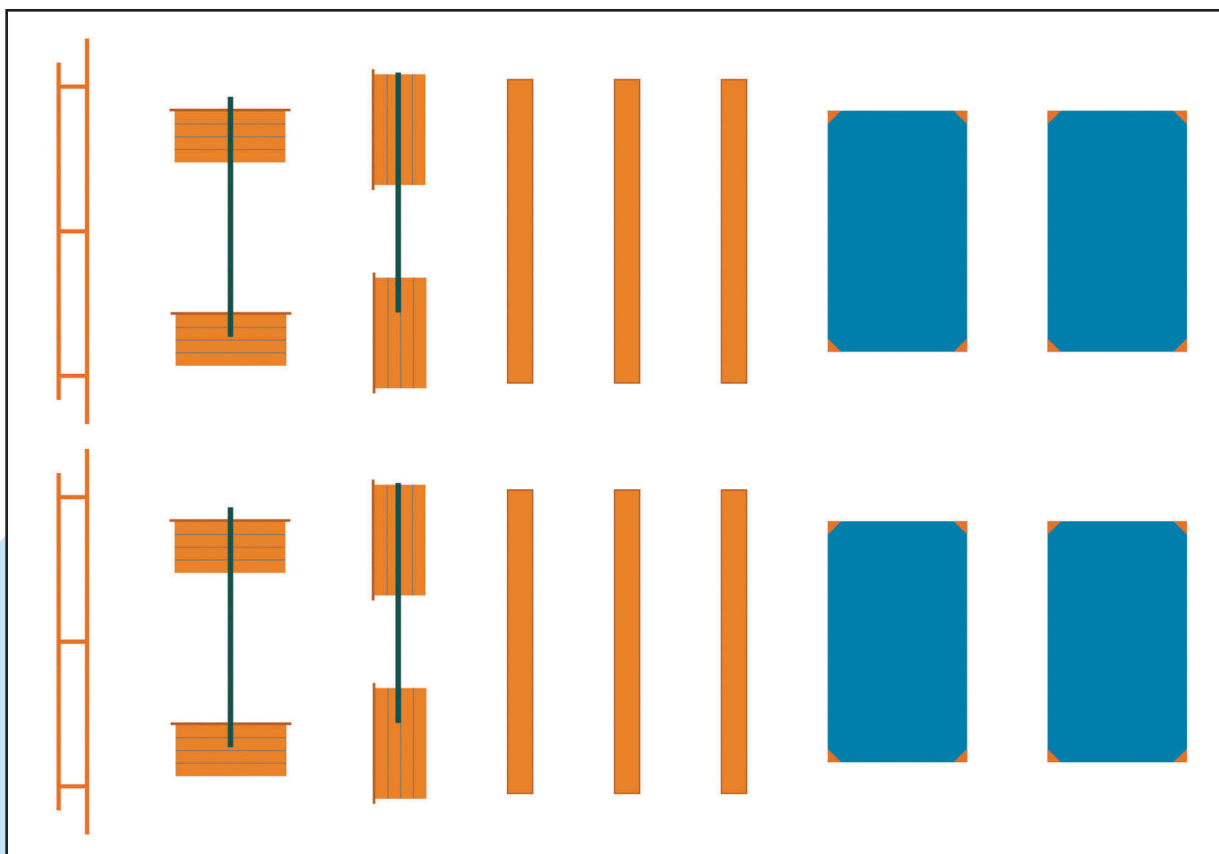
„Ich packe meinen Koffer“  
mit Sprüngen



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



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



### 3. Bewegungsstationen (20 min)



#### Hindernislauf „Schlittenhundeparcours“

*Zum Abschluss auch als Staffel möglich*

*Verschiedene Hindernisse aufbauen und überspringen; zwei Runden mit der Erschwernis, vom „falschen Bein“ abzuspringen:*

- Durchs Schneegestöber
- Über die Eisklippe (Stange auf zwei kleinen Kästen)
- Sprung über die Rieseneisscholle (Stange auf zwei kleinen aufgestellten Kästen) – Höhe variieren
- Über die Gletscherspalten (Kastenteile) – Entfernung variieren
- Zwischen den Eisschollen – Entfernung variieren

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



### 5. Zielgerichteter Materialeinsatz (15 min)



#### Zielwerfen mit Sandsäckchen

- Säckchen, so weit es geht, werfen; so hoch es geht werfen
- Säckchen hochwerfen und auffangen
- Säckchen, so nah es geht, an einen Medizinball (oder andere Markierung) heranwerfen

### 6. Abschlussspiel (5 min)



*Und Abschlussritual im Mittelkreis (3 min)*