

MEMMERT
LOBERT

KAFFENBERGER
SCHWAB

SCHEPERS
PAATZ

ABENTEUER BEWEGUNG

33 STUNDENBILDER FÜR EINE
SPORTARTÜBERGREIFENDE
GRUNDLAGENAUSBILDUNG



3. KLASSE

MEYER
& MEYER
VERLAG

**33 Stundenbilder für eine
sportartübergreifende Grundlagenausbildung
für die dritte Klasse**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

MEMMERT
LOBERT

KAFFENBERGER
SCHWAB

SCHEPERS
PAATZ

ABENTEUER BEWEGUNG

33 STUNDENBILDER FÜR EINE
SPORTARTÜBERGREIFENDE
GRUNDLAGENAUSBILDUNG

3. KLASSE

Meyer & Meyer Verlag

DANKSAGUNG

Die Autoren möchten sich zum einen bei der profibu GmbH bedanken, die durch ihre finanzielle Zuwendung die Rahmenbedingungen geschaffen hat und zum anderen beim pistenkids e.V., der die im Buch zugrunde liegenden Übungen in seinem Kursangebot mitentwickelt und über fünf Jahre getestet hat. Ebenso möchten wir uns für die Unterstützung und die zur Verfügung gestellten Materialien bedanken bei: Sensosports, Amigo, Eurotramp, Lista, kju:b, pedalo, Schildkröt, Street Surfing und BAZOOKAGOAL.



33 Stundenbilder für eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung für die dritte Klasse

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet

über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2020 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hãgendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840313578

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort	6
1 Kapitel 1: Lernen, um zu lernen	9
1.1 Einführung	10
1.2 Sportartübergreifendes Konzept	11
2 Kapitel 2: Nutzungshinweise	15
2.1 Aufbau des Buchs	16
2.2 Aufbau der Stundenbilder	17
2.3 Allgemeine Regeln für den Sportunterricht	20
2.4 Materialübersicht	21
2.5 Regeln für den Geräteaufbau	24
3 Stundenbilder	27
3.1 Laufen, Springen, Werfen	28
3.2 Bewegen an Geräten	40
3.3 Gestalten, Tanzen, Darstellen	54
3.4 Dribbeln, Passen, Schießen	66
3.5 Gleiten, Fahren, Rollen	78
3.6 Ringen und Kämpfen	92
4 Liste der Aufwärmspiele	107
5 Bewegungskarten	117
Anhang	128
1 Literatur	128
2 Autoren	129
3 Bildnachweis	130

VORWORT

Liebe Übungsleiter und Sportlehrer,

in diesem Buch bieten wir Ihnen 33 Stundenbilder für Ihre Sportpraxis. Diese Sammlung soll Sie als fachfremde, aber auch als erfahrene Lehrpersonen in der Planung Ihrer Unterrichts- oder Übungsstunden unterstützen und Ideen für eine sportartenübergreifende Grundlagenausbildung geben. Ziel der Stundenbilder ist es, die ganzheitliche motorische und kognitive Entwicklung von Kindern zu unterstützen und zu fördern.

Die Inhalte dieses Buchs decken Teilbereiche des Sportlehrplans in den Grundschulen für Nordrhein-Westfalen ab. Wir erheben aber nicht den Anspruch, alle Inhalte und Vorgaben vollständig abzuarbeiten. Vielmehr findet eine inhaltliche Zuordnung unseres Konzepts zum Lehrplan statt, um die legitime Umsetzung im Sportunterricht zu fördern. So wurden auch in den Einleitungen zu den einzelnen Kategorien der Stundenbilder terminologisch Auszüge aus dem Lehrplan entliehen, um den direkten Bezug zum Konzept der inhaltlichen Zugänge, auch *Basics* genannt, besser greifbar zu machen.

Die einzelnen Stundenbilder beinhalten häufig einen Stationsbetrieb oder Übungen in Parcoursform, um den Kindern Bewegungsanregungen zu liefern und somit eine möglichst vielfältige Bewegungserfahrung zu ermöglichen sowie ihre Kreativität im Ausführen der Übungen zu fördern. Ergänzend zu den Übungen bieten wir Ihnen teilweise Variationsmöglichkeiten im Hinblick auf den Schwierigkeitsgrad der Übungen und geben Hinweise über wichtige Regeln und Aspekte, die sich unserer Erfahrung nach in der Praxis bewährt haben.

Die Inhalte des Buchs wurden so konstruiert, dass eine sportpädagogische und sportdidaktische Ausbildung keine Voraussetzung zur Umsetzung darstellt, aber ersetzen kann dieses Buch eine Ausbildung in diesen Bereichen nicht. Wir können demnach nur versichern, dass die Inhalte jeweils aus den einzelnen Disziplinen der Sportwissenschaft begründbar sind. Methodisch und didaktisch werden die Inhalte aber so reduziert dargestellt, dass sie fachfremd durchführbar sind, aber mit dem vorhandenen Wissen der Sportwissenschaft die einzelnen Themen gegebenenfalls reduzierter aufgreifen, als eigentlich möglich.

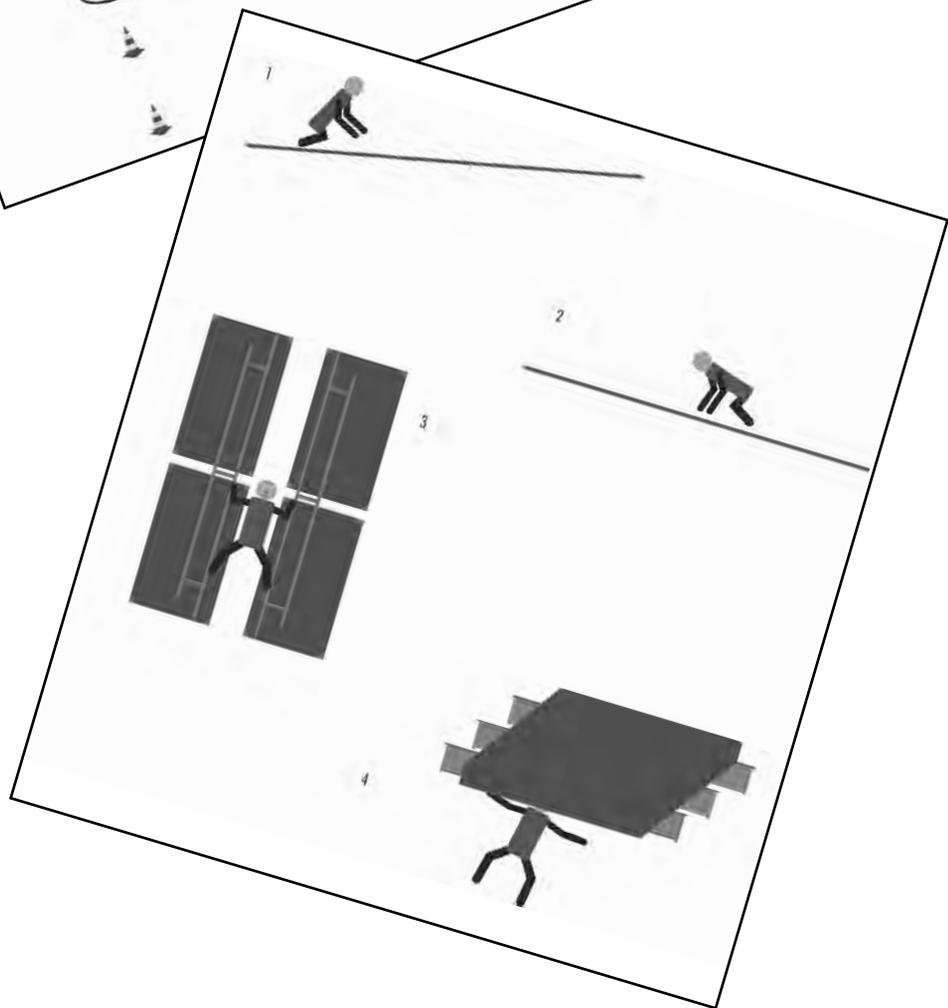
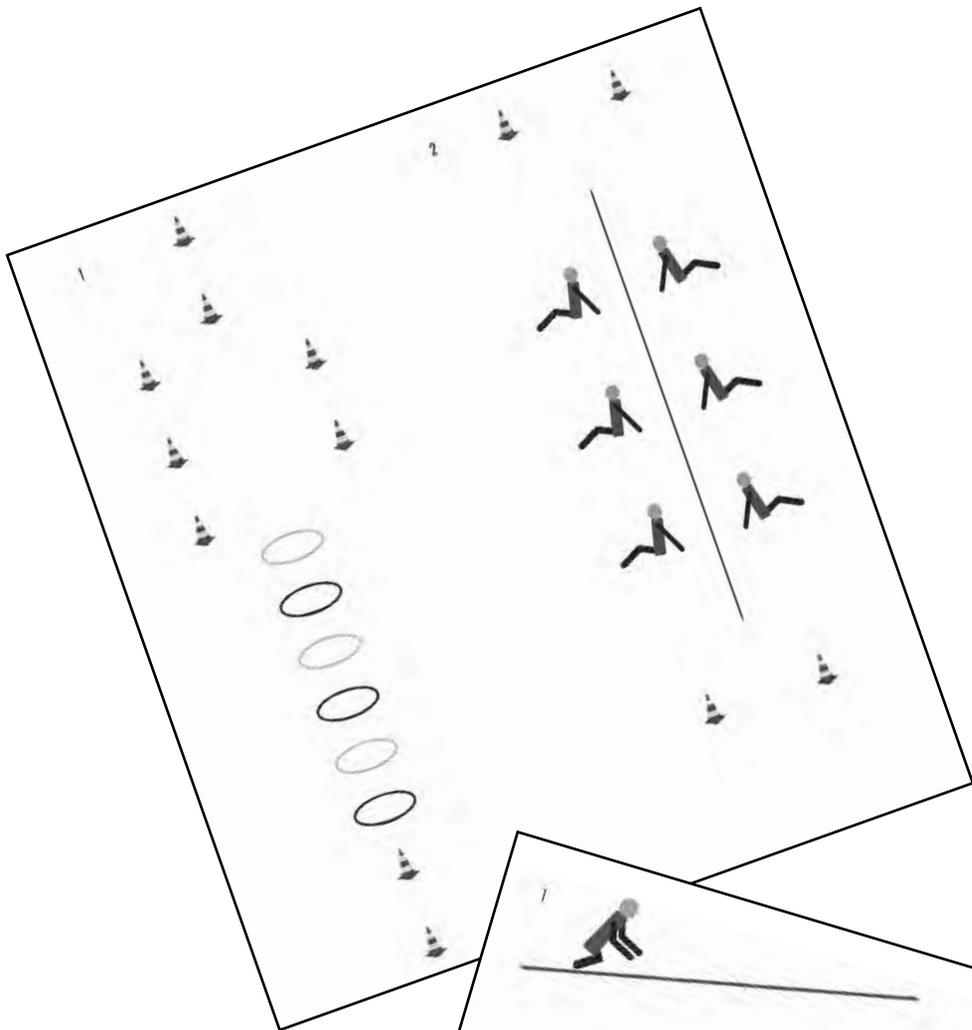
Was leistet also dieses Buch?

- Es bietet spannende und abwechslungsreiche Sportstunden für den Schulsport, Ganztagsportangebote oder den Vereinssport.
- Die Stundenbilder bieten die Möglichkeit der unveränderten Umsetzung, aber auch den Raum für die eigene Gestaltung.
- Es wird eine Vielzahl von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten gefordert und gefördert.
- Es werden kognitive und soziale Fähigkeiten gefordert und gefördert.
- Die Stundenbilder basieren auf neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und werden bereits in der Praxis angewandt.
- Die Übungen finden eine Einordnung in Bezug auf die erlernten Fähigkeiten in den vier Zugängen: Gleichgewicht, Koordination, Technik und Kognition.

Weitere interessante Angebote und Informationen finden Sie bei uns auf unserer Homepage:
www.abenteuerbewegung.de.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Abenteuer-Bewegung-Team



KAPITEL 1

LERNEN, UM ZU LERNEN

1.1 EINFÜHRUNG

1.2 SPORTARTÜBERGREIFENDES KONZEPT

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 seinem theoretischen Rahmenkonzept, wird in diesem Lehrplan für eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung einer dritten Klasse geworben. Im Zentrum stehen 33 konkrete Stundenbilder, die für acht- bis neunjährige Kinder und Schüler entwickelt wurden. Damit werden Bewegungsaktivitäten, die u. a. die Alltagsspiele von früher wieder in das Gedächtnis zurückrufen sollen, abgebildet und es erfolgt eine thematische Schwerpunktsetzung, die an den Bewegungsfeldern der Schullehrpläne für Grundschulen des Landes Nordrhein-Westfalen ansetzt.

Diese schwerpunktmäßig aufbereiteten Inhalte sind nach den vier Zugängen, auch *Basics* genannt, (Gleichgewicht, Koordination, Technik, Kognition) strukturiert (vgl. Kap. 1.2) und stellen eine auf bewegungs- und trainingswissenschaftlichen sowie sportpsychologischen Ergebnissen aus verschiedenen Forschungsbereichen der Sportwissenschaft (u. a. motorisches Lernen, Koordinationstraining, Techniktraining) basierende, sportartübergreifende Anfängerausbildung dar (vgl. Memmert et al., 2014). Das Konzept ermöglicht somit einen integrativen Zugang für eine erste spielerische und allgemeine Grundausbildung für Grundschulkinder.

Mit mehr als 100 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 Teil 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.

Der Lehrplan führt ohne jegliche Vorausbildung der Lehrenden durch fremde Bewegungsfelder, indem strukturierte Stundenabläufe mit genauen Übungsbeschreibungen, Materiallisten und exaktem Aufbau angegeben werden. 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* (Kröger & Roth, 1999; Roth & Kröger, 2011) sowie der Schneeschule (Memmert et al., 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):

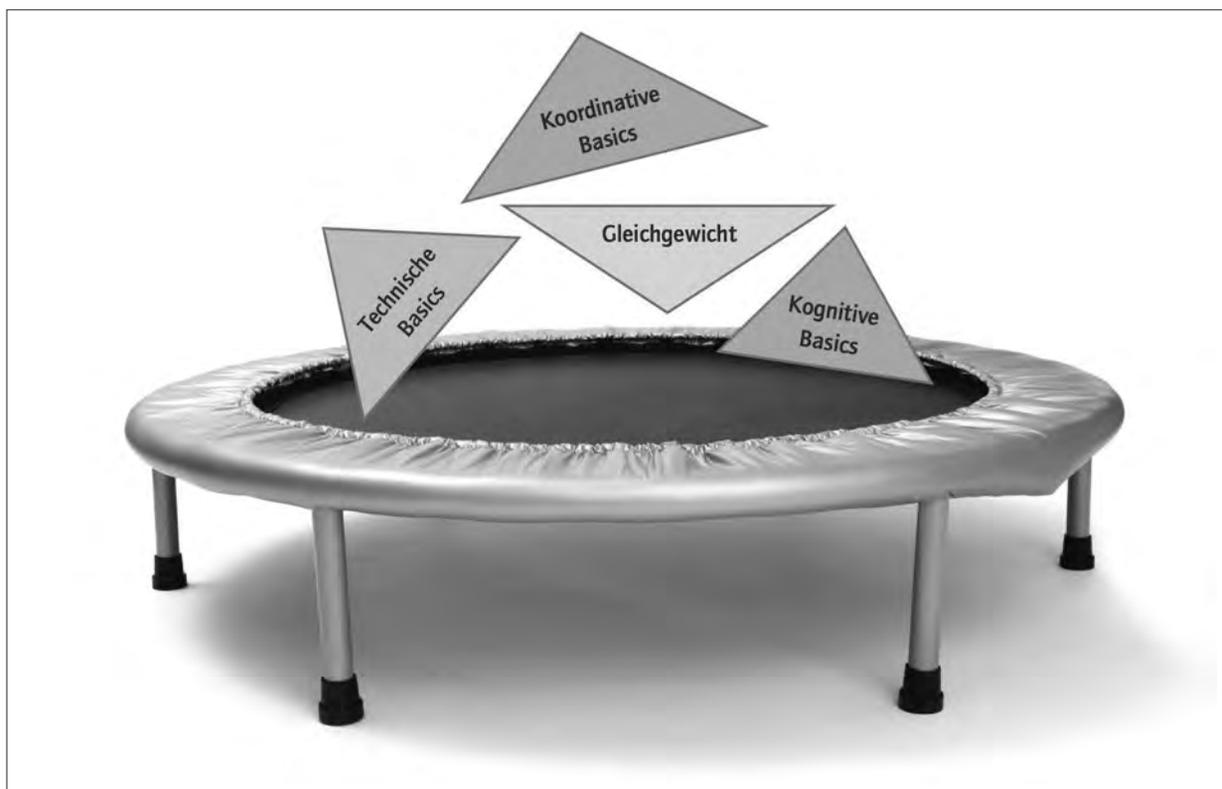


Abb. 1: Schulung sportartübergreifender koordinativer, technischer und kognitiver Basics, die auf einer basalen Gleichgewichtsschulung basieren (vgl. Memmert et al., 2014).

Ausgehend von diesen vier Zugängen, wird eine Vielzahl von Spiel- und Übungsformen in den Stundenbildern konstruiert (siehe Kap. 3), mit deren Hilfe die Kinder *sportartübergreifende koordinative, technische und kognitive Basics* systematisch entwickeln und erwerben können. Die Herleitungen und Erklärungen zu den $4 \times 5 \times 5$ 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.

ABENTEUER BEWEGUNG – 33 STUNDENBILDER FÜR DIE DRITTE KLASSE

Tab. 1: Die vier Gleichgewichts-Basics nach Hirtz, Hotz & Ludwig (2000)

Standgleichgewicht (SG): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei beidbeinigen bzw. einbeinigen Bewegungen auf labilen Unterlagen und nach äußeren Störungen zu sichern.
Balanciergleichgewicht (BG): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei beidbeinigen bzw. einbeinigen Bewegungen auf labilen Unterlagen, mit Richtungs- und Geschwindigkeitsänderungen sowie auf „körperverbundenen“ Geräten zu sichern.
Drehgleichgewicht (DG): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei und nach Drehbewegungen um verschiedene Körperachsen zu sichern.
Fluggleichgewicht (FG): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Erhalt und die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts während kürzerer oder längerer stützloser Flugphasen zu sichern.

Tab. 2: Die fünf koordinativen Basics der Schneeschule in Analogie zu den fünf Druckbedingungen von Neumaier (2006; vgl. auch Kröger & Roth, 1999; für neue Labels vgl. auch Weineck, Memmert & Uhing, 2012)

Präzisionsdruck (PD): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf höchstmögliche Genauigkeit ankommt.
Zeitdruck (ZD): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf Zeitminimierung/Geschwindigkeitsmaximierung ankommt.
Sukzessivdruck (SuD): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler hintereinandergeschalteter (sukzessiver) Anforderungen ankommt.
Simultandruck (SiD): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler gleichzeitiger (simultaner) Anforderungen ankommt.
Variabilitätsdruck (VD): Koordinative Aufgabenstellungen, bei denen es auf die Bewältigung von Anforderungen unter wechselnden Umgebungs-/Situationsbedingungen ankommt.

Tab. 3: Die fünf technischen Basics der Schneeschule nach Memmert et al. (2014)

Kurven wechseln (KW): Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, die Umkantphase des Sportgeräts durch zielgerichtete Bewegungen im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk so kurz wie möglich zu gestalten.
Kurven steuern (KS): Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Kantwinkel des Sportgeräts in Abstimmung mit der Körperlage zu erhöhen, um eine Kurve präzise auszusteuern.
Körperposition regulieren (KR): Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, den Körper bewusst in bestimmte Positionen zu bringen, oder regulative Bewegungen auszuführen, um eine bewegungsbereite Position trotz äußerer Einflüsse halten zu können.
Drehungen koordinieren (DK): Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, Drehbewegungen (horizontale Richtung) im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk korrekt aufeinander abzustimmen.
Gleiten dosieren (GD): Sensomotorische Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, das Sportgerät präzise auf der Unterfläche zu führen.

Tab. 4: Die fünf kognitiven Basics der Schneeschule nach Memmert et al. (2014)

Sich verfügbar machen (SVM): Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, eine Bewegungsausführung zur richtigen Zeit vorzubereiten bzw. einzuleiten.
Belastungen standhalten (BS): Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, eine Bewegungsausführung auch unter psychisch belastenden Bedingungen (Stress, Angst etc.) korrekt auszuführen.
Umgebung im Blick behalten (UIB): Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, seine Umgebung (Pistenverhältnisse, Kippstangen etc.) ständig korrekt wahrzunehmen.
Breite Aufmerksamkeit erzeugen (BA): Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, zwei weiter auseinanderliegende Aspekte seiner Umwelt angemessen wahrzunehmen.
Grenzen überwinden (GÜ): Kognitive Aufgabenstellungen, bei denen es darauf ankommt, sich an seine eigenen Grenzen heranzutasten.

Die Abkürzungen der einzelnen Basics sind ebenfalls in den Stundenbildern (Kap. 3) neben den einzelnen Übungen aufgeführt. Somit wird ersichtlich, welchen Inhaltsbereich diese Übung im Speziellen fördert, z. B. Drehgleichgewicht, Präzisionsdruck usw.