

Alle Altersstufen

Rudi Lütgeharm

Sportstunden

schnell organisieren

Band 4: Alltagsgeräte

4



Fantasie und Kreativität fördern
Neue Bewegungsaufgaben
ermöglichen

Sofort einsetzbar!



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

Der Verlag mit dem Baum

www.kohlverlag.de

Sportstunden schnell organisieren

Band 4: Alltagsgeräte

1. Digitalauflage 2015

© Kohl-Verlag, Kerpen 2015
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm
Umschlagbild: © Matthias Ott - fotolia.com
Illustrationen: Scott Krausen
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 644

ISBN: 978-3-95686-237-3

www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2015. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt, an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, via Beamer oder Tablet das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogischen Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	4
1. Einführung	5
2. Alltagsgeräte ermöglichen neue Bewegungsformen	6 - 7
3. Tipps und Hinweise	8
4. Stundenbild mit Haushaltsrollen	9 - 12
5. Einzelübungen, Partnerübungen & Übungen in der Kleingruppe	13
6. Spiel- und Übungsformen mit Zeitungen	14 - 21
7. Spiel- und Übungsformen mit Haushaltsrollen	22 - 30
8. Spiel- und Übungsformen mit Bierdeckeln	31 - 38
9. Spiel- und Übungsformen mit Wäscheklammern	39 - 45
10. Spiel- und Übungsformen mit Handtüchern	46 - 52
11. Spiel- und Übungsformen mit Joghurtbechern	53 - 59
12. Spiel- und Übungsformen mit Schuhkartons (Schachteln)	60 - 66
13. Spiel- und Übungsformen mit Luftballons	67 - 76
14. Weitere Alltagsgeräte	77 - 79

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wer denkt schon an Bewegung und Sport, wenn von Alltagsmaterialien die Rede ist ...

Doch gerade die Gegenstände des Alltags sind mit etwas Fantasie eine Fundgrube für neue Bewegungsmöglichkeiten. Alltagsmaterialien wie Zeitungen, Haushaltsrollen, Bierdeckel, Wäscheklammern, Handtücher, Joghurtbecher, Schuhkartons und Luftballons haben einen hohen Aufforderungscharakter, fordern die Kreativität der Schüler* heraus und ermuntern zu immer neuen Bewegungsaufgaben.

In diesem Buch wird mit viel Praxis veranschaulicht, wie durch den Einsatz von Alltagsmaterialien der Sportunterricht interessant und abwechslungsreich gestaltet werden kann.

Natürlich erheben die hier ausgewählten Spiel- und Übungsformen keinen Anspruch auf Vollständigkeit, veranschaulichen aber grundsätzlich die vielfältigen Möglichkeiten des Einsatzes von Alltagsgeräten. Das komplette „Stundenbild mit Haushaltsrollen“ zeigt beispielhaft auf, wie eventuell gesetzte Ziele und Aufgaben umgesetzt werden könnten.

Aus der Vielzahl der Spiel- und Übungsformen muss der Sportlehrer vor Ort erfahrungsgemäß eine Auswahl entsprechend seiner Klasse/Gruppe treffen.

Damit alle Schüler aktiv mitmachen können, müssen eventuell manche Übungen unter Berücksichtigung des jeweiligen Schülers und/oder der Klasse bzw. der örtlichen Voraussetzungen/Gegebenheiten verändert oder modifiziert werden.

Die Aussagen im Vorspann zu jedem Gerät: „Was kann man mit Zeitungen alles machen“, soll aufzeigen, dass jedes Gerät ganz spezifische Eigenschaften hat und sich daraus auch besondere Bewegungsformen ergeben. Dadurch wird es dem Sportlehrer ermöglicht, Übungsschwerpunkte schneller zu finden und umzusetzen.

Die hier genannten Alltagsmaterialien und die beispielhaft genannten Spiel- und Übungsformen zeigen auf, dass es nicht immer die aktuellsten und modernsten Turn- und Sportgeräte sein müssen, um den Sportunterricht intensiv, vielseitig und abwechslungsreich zu planen und durchzuführen. Ganz im Gegenteil – Alltagsmaterialien bieten eine Übungsvielfalt, die so manchen Schüler, aber auch Lehrer überraschen wird. Probieren Sie es einfach aus und lassen den Schülern „Freiräume“ für eigene Ideen.

Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung der vielen Anregungen und Ideen wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

.....
**Mit Schülern bzw. Lehrern etc. sind im vorliegenden Band selbstverständlich auch die Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint. Zur besseren Lesbarkeit beschränken wir uns in diesem Band überwiegend auf die männliche Anrede.*

Ebenfalls
erhältlich:



Band 1: Hand- & Kleingeräte
Best.-Nr. 11 482

Band 2: Gleitende & rollende Geräte
Best.-Nr. 11 533

Band 3: Matten, kleine Kästen
und Kastenteile
Best.-Nr. 11 560

1 Einführung

Es sind nicht immer hochtechnisierte und moderne Sportgeräte erforderlich, um einen interessanten, vielseitig belastenden und abwechslungsreichen Sportunterricht zu gestalten. Durch den Einsatz von Alltagsmaterialien lassen sich tolle und immer wieder neue Spiel- und Übungsformen entwickeln, wobei das Übungsangebot häufig durch praktische Anregungen der Schüler ergänzt wird.

Im Umgang mit Alltagsmaterialien werden völlig neue Bewegungserfahrungen und insbesondere Materialerfahrungen gesammelt. Außerdem können je nach Auswahl der Übungen die Schwerpunkte auf der Ausdauer-, Muskel-, Haltungs-, Wahrnehmungs- und Koordinationsschulung liegen.

Die im Kerncurriculum für das Fach Sport in der Grundschule (Schuljahrgänge 1-4) genannten mehrdimensionalen Erfahrungen wie ...

... Körpererfahrung – Bewegungserfahrung – Materialerfahrung – Könnenerfahrung – Ausdruckserfahrung – Sozialerfahrung – Gesundheitserfahrung¹ ...

werden durch den Einsatz und die Verschiedenartigkeit der Alltagsmaterialien sowie die sich daraus ergebenden unterschiedlichen Bewegungsaufgaben angesprochen und geschult.

Im Kerncurriculum für die Grundschule Schuljahrgänge 1- 4 heißt es auch ...

„Spielen bezieht sich auf freies, erkundendes Spielen mit Sportgeräten und Alltagsmaterialien, auf darstellendes Spielen und regelgeleitetes Spielen“.²

Gerade dieses erkundende Spielen und Üben wird insbesondere durch den Einsatz neuer Geräte (Alltagsmaterialien) verwirklicht.

Die Unterschiedlichkeit der hier schwerpunktmäßig angesprochenen Geräte ermöglichen neue Bewegungsaufgaben und gewährleisten in der Regel auch eine aktive Teilhabe aller Schüler (inklusive Sportunterricht).

In Form von Einzel-, Partner- und Kleingruppenaufgaben sowie durch die Kombination mit anderen Handgeräten werden immer wieder interessante und vielfältige Übungs- und andere Sozialformen ermöglicht.

Es gibt also ausreichend didaktisch fundierte Gründe, „warum“ man die Vielfalt der Alltagsmaterialien als eigenständige und „neue Sportgeräte“ im Sportunterricht einsetzen sollte. Einen weiteren wichtigen Punkt sollte man nicht vergessen: Alltagsmaterialien sind schnell zu beschaffen (kann jeder mitbringen) und sind deshalb immer in einer ausreichenden Anzahl vorhanden. Natürlich ist es auch hier von Vorteil, wenn der Sportlehrer Eigenerfahrungen mit den angebotenen Materialien mitbringt.

Beim Spielen und Üben mit Alltagsgeräten muss manchmal auf ausreichende Abstände geachtet werden, trotzdem ist die Aufsichts- und Fürsorgepflicht grundsätzlich leichter zu handhaben als beim Einsatz von Großgeräten.

Mit Alltagsgeräten lassen sich ohne großen Aufwand Sportstunden organisieren und trotzdem die gesetzten Ziele bzw. angestrebten Kompetenzen durch die entsprechende Auswahl von Spiel- und Übungsformen erreichen.

¹Niedersächsisches Kultusministerium (2006): Kerncurriculum für die Grundschule, Schuljahrgänge 1-4 Sport, S. 8

²Niedersächsisches Kultusministerium (2006): Kerncurriculum für die Grundschule, Schuljahrgänge 1-4 Sport, S. 12

2 Alltagsgeräte ermöglichen neue Bewegungsformen

Für die meisten Kinder und Jugendlichen wird der Einsatz von Haushaltsrollen, Joghurtbechern, Zeitungen, Bierdeckeln, etc. im Sportunterricht in der Regel neu sein. Die Unterschiedlichkeit des Materials und der Geräte selbst bieten vielfältige sportartenungebundene Anreize und Möglichkeiten für Bewegung und Sport, was sich wiederum besonders motivierend auf den Sportunterricht insgesamt auswirken kann.

Durch die häufig angewandte „offene Aufgabenstellung“: „Probiert aus, was ihr mit Haushaltsrollen alles machen könnt“, wird die Kreativität und Experimentierfreudigkeit herausgefordert. Es werden Bewegungsformen entstehen und ausprobiert, die mit den genormten Klein- und Großgeräten oft gar nicht möglich oder nicht bekannt sind.

Im Gegensatz zu normierten Sportgeräten, die meistens nur für ganz bestimmte Spiel- und Übungsformen gedacht sind, können Alltagsmaterialien ganz unkonventionell eingesetzt werden.

Zeitungen, Haushaltsrollen, Wäscheklammern, Handtücher, Joghurtbecher, Kartons, Bierdeckel, Luftballons, etc. sind für einen interessanten und abwechslungsreichen „etwas anderen“ Sportunterricht von großer Bedeutung.

Alltagsmaterialien ...

- ... ermöglichen eine große Bewegungsvielfalt, die weit über die bisherigen Bewegungserfahrungen hinausgeht;
- ... fördern die Kreativität und Phantasie der Schüler;
- ... haben einen hohen Aufforderungscharakter;
- ... ermöglichen schnelle Erfolgserlebnisse;
- ... sorgen für mehr Abwechslung im Sportunterricht;
- ... ermöglichen das Schulen – je nach Gerät und Übung – konditioneller und koordinativer Fähigkeiten;
- ... sind den Schülern grundsätzlich bekannt und können von ihnen mitgebracht werden;
- ... beinhalten keine (geringe) Verletzungsgefahren;
- ... können überall eingesetzt werden (nicht nur in der Sporthalle, sondern auch im Gymnastikraum, im Schulflur, auf dem Pausenhof etc.).

Die folgenden beispielhaft genannten Punkte machen deutlich, dass Alltagsgeräte vielfältig einsetzbar sind und zu immer neuen Bewegungsaufgaben herausfordern.

Beispiel: Bierdeckel

- Man kann sich mit den Zehenspitzen (Fußballen) auf einen oder zwei Bierdeckel stellen.
- Man kann sie auf dem Kopf balancieren.
- Man kann sie rollen und fangen.
- Man kann von Bierdeckel zu Bierdeckel steigen/gehen.
- Man kann auf zwei Bierdeckeln Schlittschuh laufen usw..

Beispiel: Joghurtbecher

- Man kann sie umlaufen/überhüpfen (vor, rück- und seitwärts).
- Man kann sie auf verschiedenen Körperteilen balancieren und dabei evtl. über Hindernisse gehen.
- In einen auf der Seite liegende Joghurtbecher kann man einen Tennisball rollen.
- Man kann damit Tennisbälle hochwerfen und wieder auffangen.

2 Alltagsgeräte ermöglichen neue Bewegungsformen

- Man kann einen zugeworfenen Tennisball vom Partner auffangen und zurückwerfen; .
- Man kann damit in Kleingruppen „Türme“ bauen etc..

In ähnlicher Weise werden in diesem Buch viele Spiel- und Übungsformen allein, zu zweit und in der Kleingruppe mit anderen Alltagsgeräten wie Zeitungen, Haushaltsrollen, Handtücher, Kartons, Regenschirmen, alten Hüten etc. beispielhaft genannt und beschrieben.

Jungen und Mädchen kommen in der Regel mit ganz bestimmten Erwartungen in die Sportstunde, z.B. unter anderem ...

- ... sich zunächst einmal frei bewegen zu können – einen Ausgleich zu den anderen „Sitzfächern“ schaffen;
- ... sich anzustrengen und körperlich gefordert zu werden, um ihre Gesundheit und allgemeine Fitness zu verbessern; ...
- ... aber auch etwas Neues kennenzulernen und auszuprobieren.

Diesen Bedürfnissen und Erwartungen der Schüler kann durch den Einsatz von Alltagsmaterialien schnell und ohne großen Aufwand entsprochen werden.

Das neue Material und die Unterschiedlichkeit der Alltagsgeräte bieten sich in besonderer Weise an, den oben genannten Ansprüchen der Schüler zu genügen. Außerdem können in der Schule erprobte Bewegungsformen in der Freizeit weiter gefestigt und verfeinert werden.

Natürlich muss sich auch der Sportlehrer mit den Einsatzmöglichkeiten des jeweiligen Alltagsgerätes vertraut machen. Alltagsgeräte lassen es ohne Problem zu, dass alle Schüler entsprechend ihrer jeweiligen Voraussetzungen mitmachen können. Auch der Umfang der Aufsichtspflicht ist erfahrungsgemäß leichter zu handhaben.

Fordern Sie die Schüler immer wieder auf, neue Bewegungsideen mit den Alltagsgeräten in der praktischen Auseinandersetzung zu erproben.

Sportstunden mit Alltagsgeräten

Wenn der Sportlehrer schon häufiger Alltagsgeräte im Sportunterricht eingesetzt hat, wird er mit der Zeit viele „gängigen Alltagsgeräte“ gesammelt und im Schrank des Geräteraumes der Sporthalle lagern, um sie bei Bedarf einsetzen zu können.

Natürlich können Alltagsgeräte von den Schülern mitgebracht werden, aber man sollte sich nicht darauf verlassen. Für die Durchführung der aktuellen Sportstunde bedeutet das immer auch ein gewisses Risiko. Manche „Alltagsgeräte“ müssen vor Gebrauch auch sorgfältig gereinigt werden, z.B. Joghurtbecher, damit sie ohne Probleme im Sportunterricht eingesetzt werden können. Andere Alltagsgeräte wie Zeitungen müssen evtl. auf eine Seite oder eine Doppelseite zurechtgelegt werden.

Man kann davon ausgehen, dass jedem Schüler zum Spielen und Üben das jeweilige Alltagsgerät zur Verfügung steht. Damit werden viele organisatorische Überlegungen für die Praxis erleichtert.

Der Sportlehrer muss sich aber trotzdem Gedanken darüber machen, wie die Sportstunde unter Berücksichtigung von Einzel-, Partner- und/oder Kleingruppenaufgaben organisiert werden soll.

Mit Alltagsgeräten wie Zeitungen, Haushaltsrollen, Wäscheklammern, Handtüchern, Joghurtbechern, Kartons, Luftballons etc.

- ... kann der Sportunterricht schnell organisiert werden, da die Handhabung in der Regel ohne große Gefahren abläuft;
- ... ist ein intensiver Sportunterricht möglich, da viele Schüler zur gleichen Zeit mit ihrem „eigenen Gerät“ aktiv spielen und üben können;
- ... ist es möglich, dass Schüler ihre eigenen Bewegungsideen ausprobieren und umsetzen können;
- ... ist es möglich, vielfältige und interessante Bewegungsaufgaben zu stellen;
- ... sind Einzel-, Partner- und Kleingruppenaufgaben möglich;
- ... sind aber auch Regeln und Hinweise zu beachten, um sich selbst und andere Schüler nicht zu gefährden. Dies gilt insbesondere dann, wenn mit Alltagsgeräten geworfen wird.

Grundsätzlich gilt: *Immer ausreichenden Abstand zum Mitschüler einhalten!*

In diesem Band werden die schulischen Rahmenbedingungen berücksichtigt, das heißt, es werden nur Spiel- und Übungsformen ausgewählt und angeboten, die unter Beachtung der Aufsichts- und Fürsorgepflicht zulässig sind.

Die hier genannten Spiel- und Übungsformen sind beispielhaft zu verstehen. Der Sportlehrer vor Ort muss eventuell manche Übung verändern oder modifizieren, um „seinen Schülern“ entsprechend ihrer Lernvoraussetzungen eine aktive Teilhabe zu ermöglichen.