

E-BOOK



SPORT

Basistraining Kondition, Kraft, Koordination

Aktivierende Übungen für den Sportunterricht
am Gymnasium

GYMNASIUM
5./6. Klasse

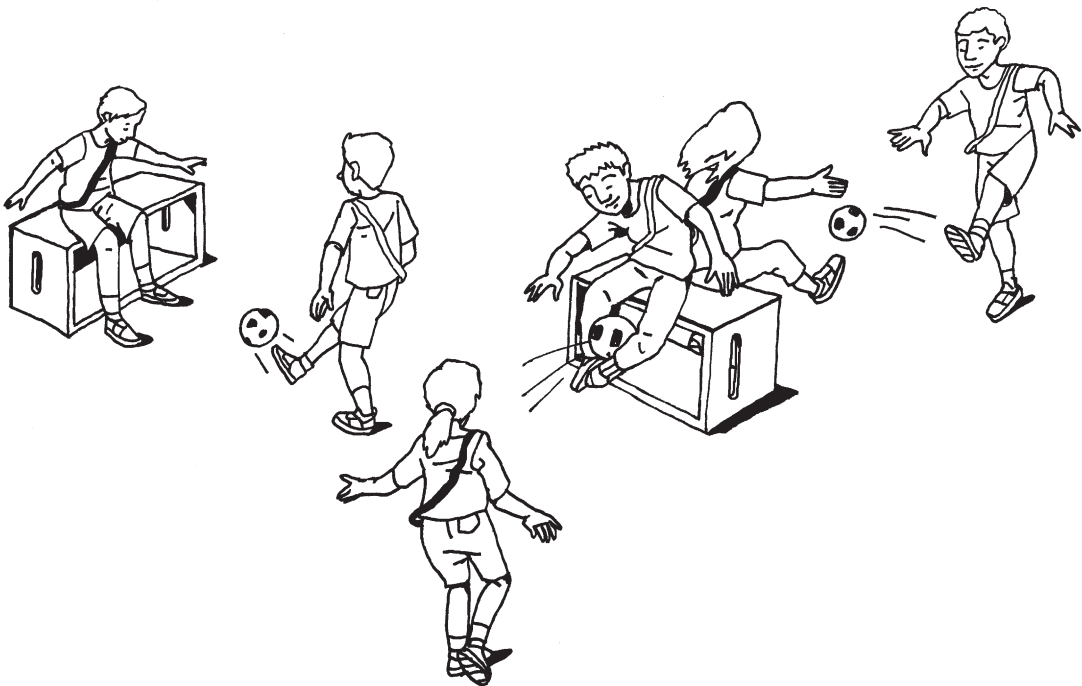


Jörn Herbers

Basistraining Kondition, Kraft, Koordination

Aktivierende Übungen für den Sportunterricht
am Gymnasium

5./6. Schuljahr



Persen Verlag

Der Autor:

Jörn Herbers – ist erfahrener Sport- und Mathematiklehrer

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Unterricht zu nutzen. Downloads und Kopien dieser Seiten sind nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Thomas Binder
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

ISBN 978-3-403-53217-0

www.persen.de



Vorbemerkung	4
Legende Piktogramme	5
Überblick zu den Übungen	6



Koordination

1. Dribbeln mit und ohne Partner	9
2. Dribbeln ohne Gegenspieler	10
3. Passen und Fangen	11
4. Zehnerpass	12
5. Tennisbälle mal anders	13
6. Tchoukball	14
7. Volleyball light	15
8. Basket-Handball	16
9. Torschützenkönig	17
10. Mattenrugby	18
11. Mattenhandball	19
12. Strafmatte	20
13. Schattentanz	21
14. Bodenkontakt mit Partner	22
15. Gleichgewichtstraining	23
16. Schusslinie	24
17. Turnparcours	25
18. Sprungrolle	26
19. Rad und Radwende	27
20. Gymnastikreifen	28
21. Minitrampolin	29
22. Balltreiben	30
23. Dribbling-Brennball	31
24. Schiffe versenken	32
25. Ritterduell	33
26. Rollbrettbiathlon mit Partner	34



Kondition

27. Endzonenspiel mit Frisbee	35
28. Bewegliches Ziel	36
29. Treibjagd	37
30. Seilspringen	38
31. Musikstopp	39

32. Rundenstaffel	40
33. Aufgabenstaffel	41
34. Banklauf	42
35. Würfelstaffel	43
36. Puzzlestaffel	44
37. Bingostaffel	45
38. Linienstaffel	46
39. Mitläufer einsammeln	47
40. Krake	48
41. Brückenfangen	49
42. Werfen und Laufen	50
43. Start und Sprint	51
44. Steigerungsläufe	52
45. Minutenlauf	53
46. Überholspur	54
47. Teppichsprint	55
48. Rollbrettmarathon	56



Kraft

49. Krebsfußball	57
50. Körperspannung	58
51. Vierkampf	59
52. Akrobatik mit Partner	60
53. Liegestütztraining	61
54. Kraftbank	62
55. Barren mal anders	63
56. Übungen am Barren	64
57. Aufschwung am Reck	65
58. Hocksprung am Kasten	66
59. Spaß an den Ringen	67
60. Stützfangen	68
61. Krebsstaffel	69
62. Brückenbau mit Matten	70
63. Krankentransport	71
64. Fliehen oder Fangen	72
65. Mattenkampf	73
66. Oki Doki	74
67. Zähne ziehen	75
68. Kraft-Mehrkampf	76
69. Fliesenrallye	77



Dieses Buch soll allen Kollegen¹ helfen, den Sportunterricht vielfältig und spielerisch motivierend zu gestalten, ohne dabei die in den Lehrplänen festgeschriebenen Inhalte zu vernachlässigen. Der Band bietet ein breit aufgestelltes Angebot an Übungen, die schnell und ohne großen Materialaufwand auch von fachfremd unterrichtenden Lehrern in der Schule umgesetzt werden können.

Die curricularen Vorgaben haben sich in den letzten Jahren deutlich verändert. Die Lehrpläne für den Sportunterricht stellen inzwischen einen kompetenzorientierten Unterricht in den Mittelpunkt, d.h. die Inhalte des Unterrichts sollen so geplant und durchgeführt werden, dass die jeweils zugeordneten Kompetenzen der Schüler gefestigt und erweitert werden. Die Inhalte, Schwerpunkte, Lernfelder und Ansprüche dieses Buches orientieren sich deshalb an den Kompetenzerwartungen zum Abschluss der 6. Klasse am Gymnasium und deren unterschiedlichen Niveaustufen. Um ein individuelles Lernen somit zu ermöglichen, weisen viele Übungen Differenzierungsmöglichkeiten auf.

Die drei Bereiche Koordination, Kondition und Kraft gehören zu den sportmotorischen Grundfähigkeiten und bilden damit die elementare Basis für ein erfolgreiches, vielfältiges und gesundheitsförderndes Sporttreiben im Unterricht, im Verein und in der Freizeit. Anhand dieser drei Bereiche werden in dem vorliegenden Band deshalb alle in den curricularen Vorgaben aufgeführten Lernfelder des Sportunterrichts aufgegriffen.

Die Übungen zu den drei Bereichen enthalten also Elemente aus den Lernfeldern *Leichtathletik* (Laufen, Springen, Werfen), *Spielen/Sportspiele, Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten, Turnen, Rhythmische Sportgymnastik* sowie *Kämpfen und Ringen*. Die Übungen weisen zudem Schwerpunkte auf, die sich hinsichtlich der koordinativen Fähigkeiten vor allem an der Darstellung von Peter Hirtz orientieren: *Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit* (Fähigkeit, eine Bewegung durch eine differenzierte Aufnahme und Verarbeitung kinästhetischer Informationen exakt auszuführen), *Räumliche Orientierungsfähigkeit* (Fähigkeit zur Bestimmung und Veränderung der Position und Bewegung der eigenen Person im Raum), *Reaktionsfähigkeit* (Fähigkeit, Bewegung und Aktion aufgrund optischer, akustischer oder taktiler Signale zu verändern), *Rhythmusfähigkeit* (Fähigkeit, Bewegungsabläufe in einer zeitlich-dynamischen Gliederung auszuführen) und *Gleichgewichtsfähigkeit* (Fähigkeit, den eigenen Körper bei statischen und dynamischen Aktionen im Gleichgewicht zu halten). Diese Fähigkeiten stehen in einem engen Zusammenhang, bedingen und beeinflussen sich gegenseitig und können somit nicht isoliert betrachtet werden. Neben diesen fünf elementaren Fähigkeiten werden ergänzend noch weitere Kompetenzen als Schwerpunkte aufgeführt, die bei der jeweiligen Übung im Mittelpunkt stehen.

Die Übungen können je nach Unterrichtseinheit sehr unterschiedlich angewendet werden, wie zum Beispiel als Einstieg, zur Erarbeitung oder als Abschluss einer Stunde. Es versteht sich von selbst, dass Sprint- oder Kraftübungen nicht ohne entsprechende Erwärmungsphasen durchgeführt werden sollten. Auch sind die Übungen nicht immer auf das angegebene Lernfeld festgelegt. Jeder Kollege sollte die Übungen in Abhängigkeit von der Lerngruppe und dem geplanten Kompetenzerwerb bzw. den angestrebten Kompetenzerweiterungen anwenden, um einen für die Schüler motivierenden und differenzierten Sportunterricht durchführen zu können. So können die Übungen jeweils auch in Unterrichtseinheiten anderer Lernfelder eingebettet oder miteinander kombiniert werden. Letzteres gilt zum Beispiel für die im Buch aufgeführten Turnübungen im Bereich *Koordination* (Sprungrolle, Rad und Radwende sowie Minitrampolin) oder im Bereich *Kraft* (Übungen am Barren, Spaß an den Ringen, Hocksprung am Kasten und Aufschwung am Reck), die jeweils als Teil eines Zirkeltrainings angeboten werden können.

Neben den methodisch-didaktischen Aspekten sei noch auf grundlegende Aspekte des Sportunterrichts hingewiesen. Bei allen Übungen sollte das Fairplay im Mittelpunkt stehen. Gerade im Sportunterricht können Schüler ihre Sozialkompetenzen einbringen und erweitern. Daher sind mit ihnen klare Regeln und Umgangsformen gemeinsam zu erarbeiten und konsequent anzuwenden.

Alle Übungen sollten auch unter dem Sicherheitsaspekt betrachtet werden. Eine Absicherung der Geräte durch Matten, Seile oder Hilfestellungen ist immer zu bedenken.

Die Erfahrung zeigt, dass einige Übungen aufgrund der Rahmenbedingungen im Unterricht immer nur von einem Teil der Lerngruppe durchgeführt werden können. Gerade im Turnunterricht können stets nur einige Schüler aktiv an den Geräten arbeiten. Es empfiehlt sich bei großen Lerngruppen daher, die Klasse zu teilen. Eine Gruppe führt in diesem Fall die Übungen an den Geräten durch. Die andere Gruppe kann parallel dazu zum Beispiel eine Laufübung (Fangspiel, Staffellauf, etc.) oder ein Sportspiel durchführen. So sind alle Kinder aktiv und die Balance zwischen Belastung und Entspannung ist besser ausgewogen. Bei allen Übungen sollte jedoch keine Maximalbelastung hervorgerufen werden.

Das Buch ist in die drei Kapitel *Koordination, Kondition* und *Kraft* eingeteilt. Innerhalb der drei Kapitel werden, wie beschrieben, alle Lernfelder berücksichtigt, sodass in die Unterrichtsvorbereitung je nach Themenschwerpunkt eine möglichst große Vielfalt an Übungen einbezogen werden kann. Durch entsprechende Piktogramme sind die jeweiligen Lernfelder erkennbar. Alle weiteren Piktogramme geben einen schnellen Überblick hinsichtlich der betreffenden sportmotorischen Grundfähigkeit, des benötigten Zeit- und Materialaufwands sowie des Differenzierungsgrads der Übung.

¹ Zugunsten der besseren Lesbarkeit ist in diesem Band überwiegend von Lehrern, Schülern, Fängern usw. die Rede. Selbstverständlich sollten sich auch Lehrerinnen, Schülerinnen, Fängerinnen usw. angesprochen fühlen.





Piktogramme zu den sportmotorischen Grundfähigkeiten



Koordination



Kondition



Kraft

Piktogramme zu den Lernfeldern



Leichtathletik (Laufen, Springen, Werfen)



Spielen/Sportspiele



Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten



Turnen



Rhythmische Sportgymnastik



Kämpfen und Ringen

Ergänzende Piktogramme



Schwerpunkt/Kompetenzen



Material



Zeitaufwand



Differenzierung



Durchführung



Wichtige Hinweise



Übung	Schwerpunkt/Kompetenzen	Lernfeld
1. Dribbeln mit und ohne Partner	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Spielen/Sportspiele
2. Dribbeln ohne Gegenspieler	Auge-Hand-Koordination	Spielen/Sportspiele
3. Passen und Fangen	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Spielen/Sportspiele
4. Zehnerpass	Fangen und Passen	Spielen/Sportspiele
5. Tennisbälle mal anders	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Spielen/Sportspiele
6. Tchoukball	Spielfähigkeit	Spielen/Sportspiele
7. Volleyball light	Spielfähigkeit	Spielen/Sportspiele
8. Basket-Handball	Räumliche Orientierungsfähigkeit	Spielen/Sportspiele
9. Torschützenkönig	Räumliche Orientierungsfähigkeit	Spielen/Sportspiele
10. Mattenrugby	Spielfähigkeit	Spielen/Sportspiele
11. Mattenhandball	Spielfähigkeit	Spielen/Sportspiele
12. Strafmatte	Zielwerfen	Spielen/Sportspiele
13. Schattentanz	Rhythmusfähigkeit	Rhythmische Sportgymnastik
14. Bodenkontakt mit Partner	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Rhythmische Sportgymnastik
15. Gleichgewichtstraining	Gleichgewichtsfähigkeit	Turnen
16. Schusslinie	Reaktionsfähigkeit	Turnen
17. Turnparcours	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Turnen
18. Sprungrolle	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Turnen
19. Rad und Radwende	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Turnen
20. Gymnastikreifen	Auge-Hand-Koordination	Turnen
21. Minitrampolin	Rhythmusfähigkeit	Leichtathletik
22. Balltreiben	Zielwerfen	Leichtathletik
23. Dribbling-Brennball	Reaktionsfähigkeit	Leichtathletik
24. Schiffe versenken	Reaktionsfähigkeit	Leichtathletik
25. Ritterduell	Gleichgewichtsfähigkeit	Kämpfen und Ringen
26. Rollbrettbiathlon mit Partner	Gleichgewichtsfähigkeit	Rollen und Gleiten



Übung	Schwerpunkt	Lernfeld
27. Endzonenspiel mit Frisbee	Räumliche Orientierungsfähigkeit	Spiele/Sportspiele
28. Bewegliches Ziel	Räumliche Orientierungsfähigkeit	Spiele/Sportspiele
29. Treibjagd	Reaktionsfähigkeit	Spiele/Sportspiele
30. Seilspringen	Rhythmusfähigkeit	Rhythmische Sportgymnastik
31. Musikstopp	Rhythmusfähigkeit	Rhythmische Sportgymnastik
32. Rundenstaffel	Langzeitausdauer	Leichtathletik
33. Aufgabenstaffel	Langzeitausdauer	Leichtathletik
34. Banklauf	Langzeitausdauer	Leichtathletik
35. Würfelstaffel	Langzeitausdauer	Leichtathletik
36. Puzzlestaffel	Kurzzeitausdauer	Leichtathletik
37. Bingostaffel	Ausdauertraining	Leichtathletik
38. Linienstaffel	Reaktionsfähigkeit	Leichtathletik
39. Mitläufer einsammeln	Kooperation	Leichtathletik
40. Krake	Reaktionsfähigkeit	Leichtathletik
41. Brückenfangen	Kurzzeitausdauer	Leichtathletik
42. Werfen und Laufen	Kurzzeitausdauer	Leichtathletik
43. Start und Sprint	Reaktionsfähigkeit	Leichtathletik
44. Steigerungsläufe	Schnelligkeitsausdauer	Leichtathletik
45. Minutenlauf	Langzeitausdauer	Leichtathletik
46. Überholspur	Langzeitausdauer	Leichtathletik
47. Teppichsprint	Kraftausdauer	Rollen und Gleiten
48. Rollbrettmarathon	Kraftausdauer	Rollen und Gleiten