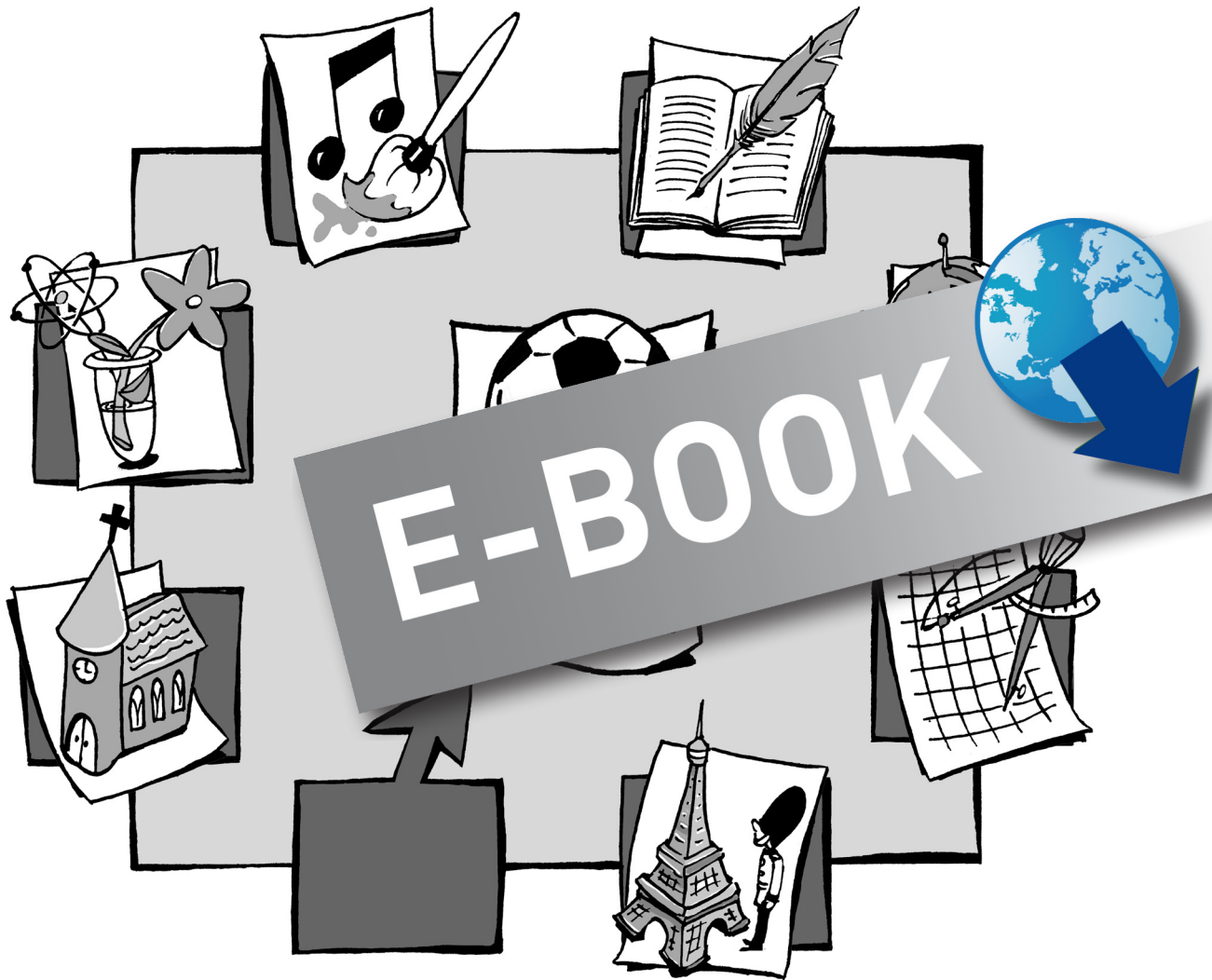


Anna Aleksandra Zakrzewski
Patrycja Zakrzewski

Bergedorfer® Unterrichtsideen



Vertretungsstunden Sport 7./8. Klasse

Sofort einsetzbar –
lehrplanorientiert – systematisch



**Anna Aleksandra Zakrzewski
Patrycja Zakrzewski**

Vertretungsstunden Sport 7./8. Klasse

**Herausgegeben von
Marco Bettner und Erik Dinges**



Persen Verlag

Die Autorinnen:

Anna Aleksandra Zakrzewski – Studienrätin an einer kooperativen Gesamtschule mit gymnasialer Oberstufe mit den Fächern Sport und Biologie

Patrycja Zakrzewski – Lehrerin im Vorbereitungsdienst an einer Förderschule für Sport mit der Fachrichtung Lernhilfe und Erziehungshilfe

Die Herausgeber:

Marco Bettner – Rektor als Ausbildungsleiter für Mathematik und Informatik, Haupt- und Realschullehrer, Referent in der Lehrerfortbildung, zahlreiche Veröffentlichungen

Dr. Erik Dinges – Rektor an einer Schule für Lernhilfe, Referent in der Lehrerfortbildung, zahlreiche Veröffentlichungen

© 2011 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: Roman Lechner
Satz: Satzpunkt Ewert, Bayreuth

ISBN 978-3-403-53335-1

www.persen.de

Vorwort	4	Fahren, Rollen, Gleiten	
Aufwärmen		30. Frisbee auf Rollen.....	51
1. Burger King	5	31. Hundehüttenticker auf Rollen	52
2. Formel 1.....	6	32. Inlinebasketball.....	53
3. Himmel und Hölle	7	33. Rollbrett-Stationen	54
4. Komponistenspiel	8	34. Rollender Plumpssack.....	57
5. Runden sammeln.....	9	Mit/gegen Partner kämpfen	
6. Satellitenlauf	10	35. Auf die Matte ziehen.....	58
7. Schiffe versenken	11	36. Ballkampf	59
Laufen, Springen, Werfen		37. Mauerfall	60
8. Mensch-ärgere-dich-nicht	12	38. Reifen ablegen	61
9. Puzzellauf	13	39. Schülerscan.....	62
10. Solitärlauf	14	Spielen	
11. Krankenhausticker.....	15	<i>Endzonenspiele</i>	
12. Lotto Toto	16	40. Ball hinter die Linie	63
13. Staffeln.....	17	41. Ultimate Frisbee	64
14. Tabu	19	<i>Geländespiele</i>	
15. Rope Skipping – Einzelsprünge	20	42. Stratego.....	65
16. Trampolinkönig.....	23	<i>Kleine Spiele</i>	
17. Dodgeball	24	43. Handtuch-Volleyball	67
18. Takeshi-Castle	25	44. Mattenvölkerball	68
Bewegung im Wasser		<i>Rückschlagspiele</i>	
19. Bube, Dame, König	26	45. Badminton-Burgball	69
20. Stewardess	27	46. Prellball	70
21. T-Shirt-Staffel.....	28	47. Pritschen und Baggern an Stationen	71
22. Wasserbingo.....	29	48. Tischtenniseingewöhnung an Stationen.....	74
Bewegung an und mit Geräten		<i>Zielschussspiele</i>	
23. Gleichgewicht und Körperspannung	30	49. Ballgefühl und Ballfertigkeiten im Fußball (Stationen).....	77
24. Partnerakrobatik.....	33	50. Fußket	80
25. Akrobatische Weltreise.....	36	51. Inlinehockey-Stationen	81
26. 5er-Pyramiden.....	39	52. Zonenball	84
27. Turnstationen.....	41	Den Körper trainieren, die Fitness verbessern	
28. Handstand an Stationen	44	53. Ballkoordinative Übungen	85
Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten		54. Fußgymnastik an Stationen	88
29. Step-Aerobic (Stationen)	47		

Das gehört zum Schulalltag: Kurzfristig muss eine Lehrkraft, die gerade Zeit hat, für eine Vertretungsstunde einspringen. Der Grundgedanke ist, dass diese Lehrkräfte, die kurzfristig – teilweise sogar fachfremd (!) – Vertretungsunterricht erteilen müssen, eine Sammlung von Unterrichtsmaterialien für das Fach Sport erhalten, die die wesentlichen Inhalte der Jahrgangsstufen 7 und 8 wiedergibt. Diese Kopiervorlagen ermöglichen es Ihnen, schnell eine thematische Auswahl zu treffen und damit eine Sportstunde zu unterrichten, die sich schnell, einfach und effektiv umsetzen lässt. Alle Schülerinnen und Schüler werden dabei entsprechend Ihrer Möglichkeiten in Bezug auf Bewegung und Koordination adäquat gefördert und gefordert.

Zu jeder **Stunde** existieren ein bis zwei Arbeitsblätter. Bis auf wenige Ausnahmen gibt es immer eine Illustration zu der sportlichen Übung und eine genaue Beschreibung dazu.

Bestehend aus:

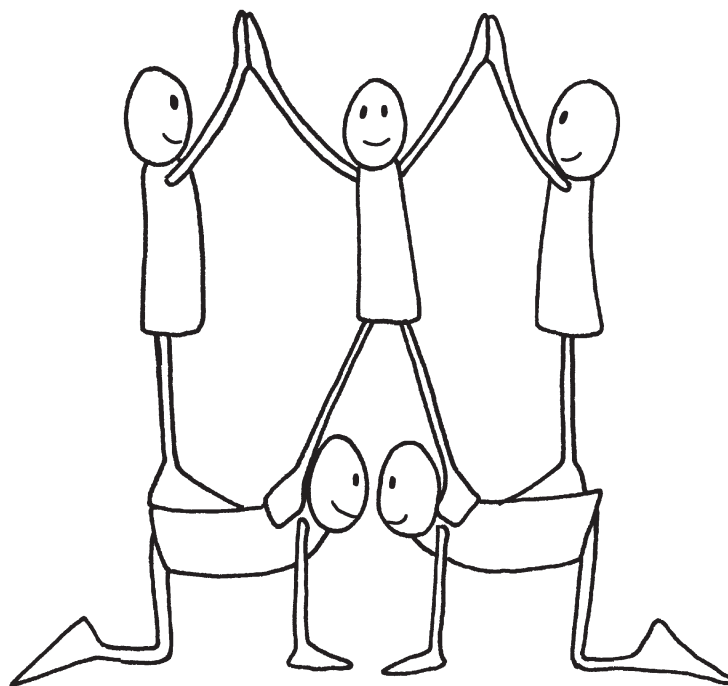
- Voraussetzung
- Vorbereitung

- Durchführung
- Ziel/Spielende
- (z. T.) Variationsmöglichkeiten
- (z. T.) Hinweise

Durch diese Vorgehensweise wird es gerade auch fachfremden Lehrkräften ermöglicht, passend für die Lerngruppe ausgewählte Inhaltsbereiche im Vertretungsunterricht zu finden.

Die folgenden großen Themenbereiche werden behandelt:

- Aufwärmen
- Laufen, Springen, Werfen
- Bewegung im Wasser
- Bewegung an und mit Geräten
- Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten
- Fahren, Rollen, Gleiten
- Mit/gegen Partner kämpfen
- Spielen
- Den Körper trainieren, die Fitness verbessern





Aufwärmen

Voraussetzungen

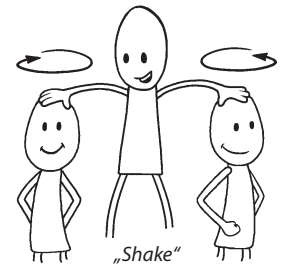
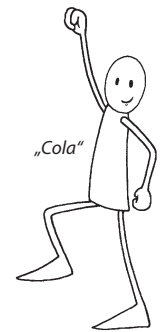
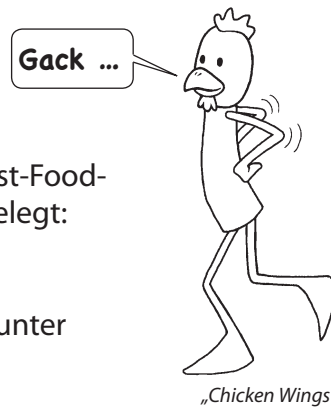
- Musik

Vorbereitungen

Zu Beginn des Spiels werden die zu imitierenden Fast-Food-Begriffe und die dazugehörigen Bewegungen festgelegt:

- Pommes: Lege dich auf den Boden.
- Sandwich: Legt euch zu zweit aufeinander.
- Chicken Wings: Laufe gehockt mit den Daumen unter den Achseln und gackere dabei.
- Hamburger: Legt euch zu dritt aufeinander.
- Doppel Whopper: Legt euch zu viert aufeinander.
- Cola: Stelle dich auf ein Bein und halte einen Arm nach oben.
- Shake: Stellt euch zu dritt nebeneinander. Die mittlere Person ist der Mixer, der seine Arme auf die Köpfe der beiden anderen legt, die äußeren beiden drehen sich.

Es wird ein Signal vereinbart, auf das hin die Schülerinnen und Schüler ihre Bewegung stoppen. Das Signal kann das Abschalten der Musik sein.



Durchführung

Das Spiel „Burger King“ ist ein Laufspiel. Die Schülerinnen und Schüler laufen zur Musik kreuz und quer durch die Sporthalle und stoppen ihre Bewegung auf das vereinbarte Signal hin. Dann wird ein Fast-Food-Gericht oder Getränk von der Lehrkraft gerufen und die Schülerinnen und Schüler imitieren den Begriff, indem sie die dazugehörige Bewegung ausführen.

Ziel

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

Variation

Geht die Anzahl der Lerngruppe nicht auf oder eine Person scheut eine Bewegung, so können die Fast-Food-Gerichte und Getränke mit einer Portion Pommes geliefert werden, das bedeutet, dass einzelne Schülerinnen und Schüler sich als Pommes zu einer Gruppe legen können.

Hinweise

- Bei den Gerichten „Sandwich, Hamburger und Doppel Whopper“ sollten die Schülerinnen und Schüler darauf aufmerksam gemacht werden, dass sie sich aufeinander legen und nicht aufeinander fallen lassen.
- Bei Berührungsgängsten unter den Geschlechtern können geschlechtshomogene „Gerichte“ gebildet werden.
- Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können die Musikanlage bedienen und die „Gerichte“ und „Getränke“ rufen.



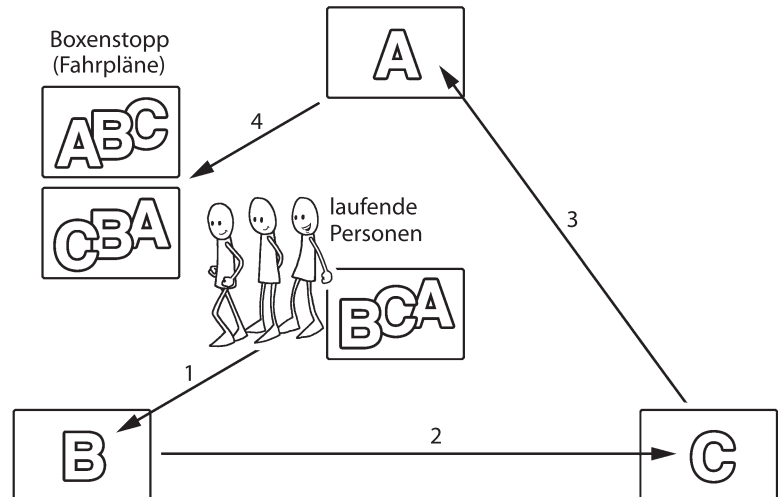
Aufwärmen

Voraussetzungen

- Kleingruppen
- Grand-Prix-Schilder
- unterschiedliche Grand-Prix-Fahrpläne
- Klebeband

Vorbereitungen

- Die einzelnen Formel-1-Rennstrecken bzw. Orte der Grand-Prixes werden in der Sporthalle an den Hallenwänden als Schilder befestigt.
- Es wird ein gemeinsamer Treffpunkt oder Ort des Boxenstopps vereinbart, an dem die Gruppen die erfolgreich absolvierten Fahrpläne gegen neue tauschen (können).
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.



Durchführung

Das Spiel „Formel 1“ ist ein Laufspiel und dient der Erwärmung der Schülerinnen und Schüler. Jede Gruppe stellt einen Formel-1-Rennstall dar. Sie laufen nach einem Fahrplan zum ersten Grand-Prix, dann zum zweiten etc. Dabei ist es wichtig, dass die Teammitglieder gemeinsam als Gruppe laufen. Die einzelnen Schülerinnen und Schüler einer Mannschaft müssen sich aufeinander einstellen und ihr Tempo der gesamten Gruppe anpassen. Am Boxenstopp tauschen die Gruppen die erfolgreich absolvierten Fahrpläne gegen neue.

Ziel/Spielende

Das Ende des Aufwärmens kann entweder durch eine vorgegebene Anzahl an absolvierten Fahrplänen oder eine vorgegebene Zeitangabe erfolgen.

Variationen

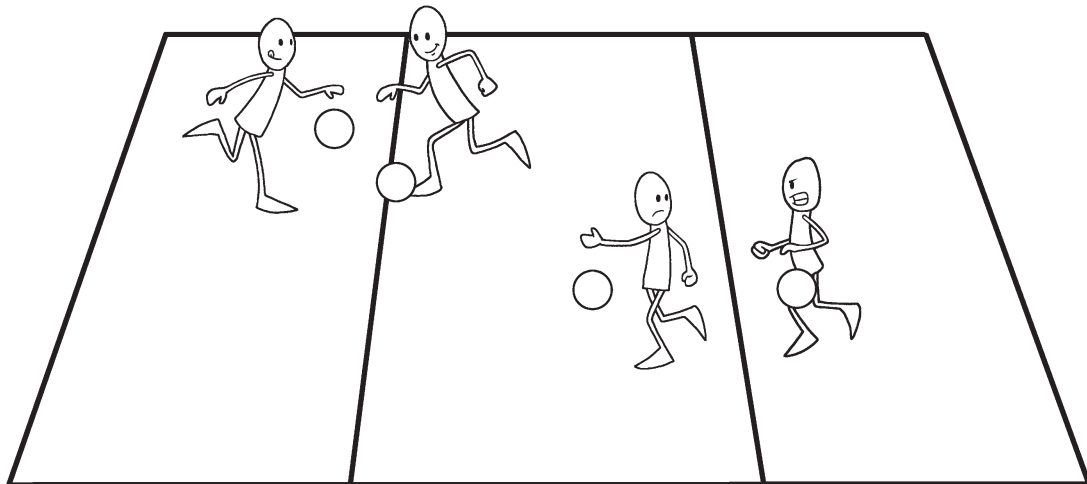
- Buslinien → Großstädte Deutschlands → Busfahrpläne
- Airlines → Internationale Flughäfen → Flugpläne
- Champions-League → Orte der europäischen Fußballvereine → Spielpläne
- Das Spiel lässt sich hervorragend auf dem Sportplatz oder im Gelände realisieren.
- Der Einsatz von Bällen ist möglich, z. B. Prellen nach Fahrplan.

Hinweise

- Sollten einzelne Mannschaften Schwierigkeiten haben ein gemeinsames Tempo zu laufen, dann bekommen sie ein Sprungseil als Hilfe, an dem sich alle festhalten. Das Seil hat die Funktion, dass alle aus einer Mannschaft hintereinander erkennbar als Team laufen.
- Einlamierte Schilder und Fahrpläne haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.



Aufwärmen



Voraussetzungen

- ein Ball pro Person
- ein großes Spielfeld

Vorbereitungen

- Das Spielfeld wird in drei Zonen (Himmel, Fegefeuer und Hölle) eingeteilt.
- Jede Person bekommt einen Ball.

Durchführung

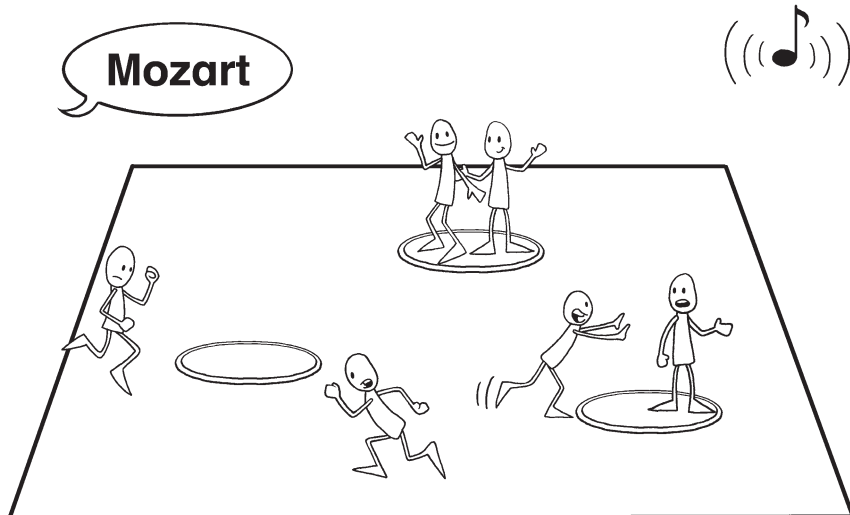
„Himmel und Hölle“ ist ein Prellspiel, bei dem alle Personen in der ersten Zone, dem Himmel, beginnen zu prellen und gleichzeitig versuchen, ihren Mitschülern den Ball abzunehmen. Wer den Ball verliert, muss den Himmel verlassen und muss ins Fegefeuer wechseln bzw. von dort in die Hölle. Verliert eine Person in der Hölle den Ball, so muss diese beispielsweise eine Acht um die Beine dribbeln oder eine Zusatzrunde prellend laufen. Personen, die anderen den Ball abgejagt haben, dürfen aus der Hölle ins Fegefeuer und von dort aus in den Himmel aufsteigen.

Ziel/Spielende

Gewonnen hat die Person, die als letztes „Engelchen“ in der Zone „Himmel“ übrig bleibt.

Variation

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Von welchem Team bleiben die meisten Personen in der Zone „Himmel“?



Voraussetzungen

- jeweils ein Gymnastikreifen für zwei Personen
- Musik

Vorbereitungen

- Es wird ein Signal vereinbart, auf das hin die Schülerinnen und Schüler ihre Bewegung stoppen. Das Signal kann das Ausmachen der Musik sein.
- Die Gymnastikreifen liegen auf dem Hallenboden verteilt. Ein Gymnastikreifen ist jeweils für zwei Personen vorgesehen.

Durchführung

Das „Komponistenspiel“ ist ein Laufspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler kreuz und quer zur Musik durch die Halle laufen und ihre Bewegung auf das vereinbarte Signal stoppen. Die Lehrkraft ruft einen Komponisten-, Sänger- oder Bandnamen. Daraufhin finden sich an jedem Reifen jeweils zwei Schülerinnen und Schüler zusammen. Sie müssen sich dabei merken, welcher Komponist, Sänger oder welche Band genannt wurde und mit welcher Person sie in welchem Reifen gestanden haben. Am Ende des Spiels laufen die Schülerinnen und Schüler wieder kreuz und quer durch die Halle und die Spielleitung wiederholt die bereits genannten Namen der Komponisten, Sänger oder Bands. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich jeweils in den entsprechenden Reifen mit dem dazugehörigen Partner.

Ziel/Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

Variation

Statt der Komponistennamen können beispielsweise Länder oder Hauptstädte gerufen werden.

Hinweis

Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können die Musikanlage bedienen.



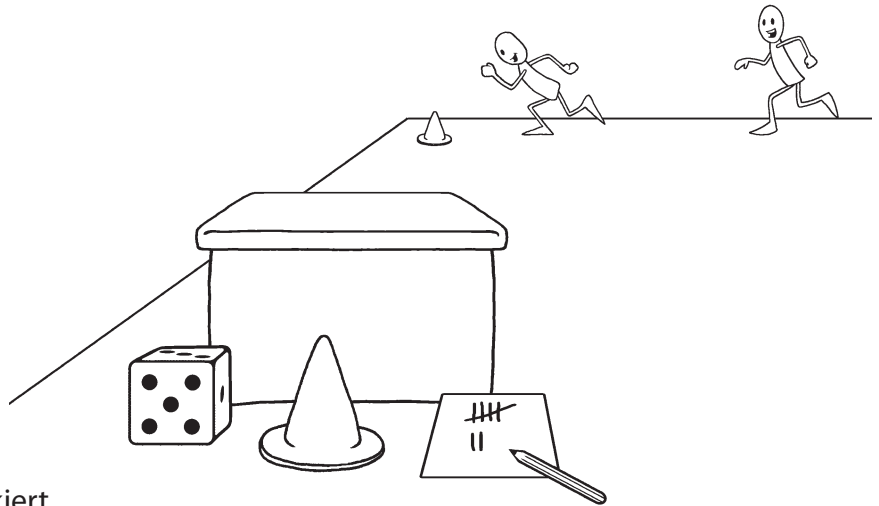
Aufwärmen

Voraussetzungen

- eine Laufstrecke
- Kleingruppen
- ein kleiner Kasten pro Gruppe
- ein Würfel pro Gruppe
- ein Blatt Papier und ein Stift pro Gruppe
- Pylonen

Vorbereitungen

- Als Laufstrecke eignet sich eine Hallenrunde gut. Diese wird zu Beginn mit Pylonen markiert.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.
- Jede Gruppe besitzt einen kleinen Kasten als Lager. Auf den Kästen liegen jeweils ein Blatt Papier, ein Stift und ein Würfel.



Durchführung

„Runden sammeln“ ist ein Laufspiel, bei dem die Gruppen gegeneinander laufen. Der erste Läufer eines jeden Teams beginnt zu würfeln. Die gewürfelte Zahl gibt die Anzahl der zu laufenden Runden an. Der Läufer notiert diese auf dem Blatt Papier und läuft die entsprechenden Runden. Der nächste Läufer darf würfeln, sobald die vorherige Person anfängt zu laufen. Innerhalb kurzer Zeit befinden sich alle Schülerinnen und Schüler auf der Laufstrecke und sind in Bewegung.

Ziel/Spielende

Die Mannschaft, die als erste die vorgegebene Rundenzahl von beispielsweise 100 Runden erreicht hat, ist Sieger des Spiels.

Variationen

- Eine Person würfelt mit zwei Würfeln.
- Das Spiel lässt sich mit einer reduzierten Anzahl an Bahnen im Schwimmbad durchführen.

Hinweis

Einige Schülerinnen und Schüler neigen beim Aufschreiben und Laufen der Runden zum Mogeln. Die Lehrperson sollte immer von Lager zu Lager gehen und schauen. Diese Aufgabe können auch passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler übernehmen.