

Sport in der Nachmittagsbetreuung – Best Practice Ballsport

Geplante Unterrichtsstunden



Isabella Grössinger

Sehr geehrte Frau Kollegin!

Sehr geehrter Herr Kollege!

In der vorliegenden Broschüre finden sie geplante Unterrichtsbeispiele für den Sportunterricht in der Nachmittagsbetreuung. Sie sollte Lehrer und Lehrerinnen dazu animieren, sich mit der wichtigen Thematik von Bewegung für 7 - 11jährige Kinder auseinanderzusetzen und liefert zahlreiche praktische Spielvorschläge und Übungen. Der Aspekt der täglichen Bewegung sollte aufgezeigt werden. Für die Planung von Unterrichtsstunden gilt, dass sie nur wertvoll sind, wenn sie die Bedürfnisse der Schüler und Schülerinnen abdecken.

Das zentrale Ziel der sportlichen Nachmittagsbetreuung ist es, dem Problem des Bewegungsmangels von Kindern entgegenzuwirken. Es soll vor allem für Kinder, die wenig Zugang zu Bewegungsmöglichkeiten haben, motorische Defizite aufweisen oder übergewichtig sind, eine Alternative darstellen, ein zusätzliches Spiel- und Sportangebot in Anspruch nehmen zu können. Gerade diese Kinder sollen positive Sporterlebnisse sammeln, um den Ansporn zu haben, auch in der Zukunft eine Begeisterung für den Sport zu entwickeln.

Inhaltlich wird hierbei ein breites Spektrum an Bewegungsprogrammen mit und ohne Ball angeboten. Mit diesem Bewegungsprogramm sollte das Fangen und Werfen, Grundlagen von Fußball und Basketball, die Koordination, die motorischen Fähigkeiten sowie die sozialen Aspekte (Teamwork, Fair Play,...) geschult werden.

Hinweise zur Planung der Unterrichtsstunden

Im folgenden Unterrichtskatalog finden sie geplante Unterrichtsstunden.

Jede Stunde wird nach dem bewährten Vorbild der Unterrichtspraxis in drei Teile gegliedert. Diese drei Teile bestehen aus einer Einstimmungsphase (Aufwärmen), Hauptteil und Schlussteil.

Aufwärmen: das Aufwärmen ist die psycho-physische Einstimmung auf die Stunde. Bei jungen Schülern und Schülerinnen soll darauf geachtet werden, dass das Erwärmen spielerisch abgedeckt ist.

Hauptteil: hier werden die jeweiligen Interventionsschwerpunkte thematisiert. In diesem Fall werden hauptsächlich die motorischen Fähigkeiten sowie die Fang- und Wurftechnik und der soziale Aspekt berücksichtigt. Dem Hauptteil stehen pro Einheit 15 - 25 Minuten zur Verfügung.

Schlussenteil: Der Schlussteil sollte die Stunde abrunden und die Schüler und Schülerinnen auf ein niedrigeres Aktivierungsniveau bringen z.B. nach intensiven Belastungen.

Jede Stunde hat einen Schwerpunkt, dieser Schwerpunkt sollte so gelegt werden, dass man nach der Stunde ein Fazit ziehen kann (z.B. die Wurftechnik wurde verstanden). Dieses Fazit dient gleichzeitig als Überprüfung für die Lehrperson, ob die Stunde gut geplant war und das Ziel von allen Kindern erreicht wurde. Die Stunde sollte einen roten Faden besitzen, der für die Kinder erkennbar ist (dies gilt insbesondere für junge Schüler und Schülerinnen).

Folgende Kompetenzen sollten von den S/S erlangt werden:

- 1) Die S/S können den Ball fangen und werfen.
- 2) Die S/S können fair und unfair unterscheiden.
- 3) Die S/S können kommunizieren und kooperieren.

Jahresplanung

Zeit	Lehrplanbereich	Kompetenzen	Deskriptoren	Kompetenzbereich	Lernkontrolle
Okt (8)	Grundlagen für den Unterricht.	S/S können ihre bisherige Leistung optimal abrufen.	S/S können beim Eingangstest an ihr Limit gehen.	SeKo	Eingangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)
		S/S können faires und unfaires Verhalten im Turnsaal unterscheiden.	S/S wissen, wie man sich im Turnsaal und gegenüber Mitschülern verhält.	Soko	Plakatgestaltung
	Technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erwerben, Spielfähigkeit entwickeln	S/S können ein Gefühl für beliebige Ballformen erwerben. (Ballgewöhnung)	S/S können die Eigenschaften unterschiedlicher Bälle (Basketball, Volleyball, Fußball) unterscheiden.	FaKo	Lehrerbeobachtung
		S/S können verschiedene Bälle führen.	S/S können je nach Ballsportart, den Ball regelgemäß sichern und führen.	FaKo	Lehrerbeobachtung
	Grundlagen:	Augen-Handkoordination			

Zeit	Lehrplanbereich	Kompetenzen	Deskriptoren	Kompetenzbereich	Lernkontrolle
Nov (8)	Technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten erwerben, Spielfähigkeit entwickeln	S/S können sich an die verschiedenen Eigenschaften des Zuspiels und der Annahme von unterschiedlichen Bällen anpassen.	S/S erlernen schrittweise das Zuspiel und die Annahme.	MeKo	Lehrerbeobachtung von Pass und Wurfgenauigkeit
		S/S können ein Tor/ einen Korb erzielen.	S/S können je nach Sportart, einen Korb erzielen bzw. ein Tor schießen.	FaKo	Torabschluss; Korbleger
		S/S können Reize wahrnehmen und schnellstmöglich reagieren.	S/S können Signale wahrnehmen und entsprechend reagieren	MeKo	Reaktionsübungen
	Grundlagen:	Grundlagen von Fußball und Basketball			

Zeit	Lehrplanbereich	Kompetenzen	Deskriptoren	Kompetenzbereich	Lernkontrolle
Dez (6)	Faires Verhalten im Spiel	S/S können faires und unfaires Verhalten unterscheiden.	S/S können fair und unfair unterscheiden.	SeKo	Arbeitsblatt
		S/S können sich gegenseitig vertrauen	S/S können ein Vertrauen gegenüber Mitschüler und Mitschülerinnen aufbauen	SoKo	Lehrerbeobachtung; S-L-Gespräch
		S/S können mit anderen zusammenarbeiten und kooperieren.	S/S können mit M/M zusammenarbeiten und kooperieren.	SoKo	Diverse Kooperationsübungen
	Grundlagen	Fairness; soziales Verhalten			

Zeit	Lehrplanbereich	Kompetenzen	Deskriptoren	Kompetenzbereich	Lernkontrolle
Jänner (6)	Motorische Grundfähigkeiten	Die S/S können Ausdauer im Bezug auf Ballsportarten verstehen.	S/S können ausdauernd laufen.	MeKo	Biathlon; Postbote
		S/S können Koordination im Bezug auf Ballsportarten verstehen.	S/S verstehen Koordination als Grundlage für Ballspiele.	MeKo	Koordinationsparcours
	Grundlagen:	Ausdauer, Koordination			

Zeit	Lehrplanbereich	Kompetenzen	Deskriptoren	Kompetenzbereich	Lernkontrolle
Feb. (6)	Technische und Taktische Spielfähigkeiten erwerben	S/S können Jonglieren in der Grobform.	S/S können mit Schleifen und zwei Bällen jonglieren.	FaKo	Circusschule
		S/S können die Grundlagen der Sportart Frisbee.	S/S können die Frisbeescheibe fangen und werfen.	FaKo	Frisbeegolf
	Grundlagen:	Augen-Hand Koordination, Koordination, Fangen und Werfen			

Monatsplanung

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
Oktober	1 Einheit	S/S können sich gegenseitig am Namen nennen. S/S kennen die Verhaltensregeln im Turnsaal.	- Vorstellung meinerseits, Vorstellung der Inhalte - Kennenlernspiele a) Leute zu Leute b) Tierwelt c) Namenpantomime d) Der Luftballon trägt deinen Namen e) Luftballonstaffel - Gemeinsames Erarbeiten von Regeln im Turnsaal	Wiederholen der Namen im Kreis; Plakat
	2 Einheit	S/S können sich mit der Natur identifizieren.	- Aufwärmen mit gymnastischen Übungen - Einführungen in die Spielregeln vom Spiel „Naturbild“ - Durchführung	Naturbild
	3-4 Einheit	S/S können ihre bisherige Leistung optimal abrufen.	- Aufwärmen: „Merkball“ „Aufwärmen im Kreis“ - Dehnen - Eingangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)	Eingangstest
			- Aufwärmen: „Merkball“ „Aufwärmen im Kreis“ - Dehnen - Eingangstest (siehe Laura Stockinger und Christian Ziegl)	Eingangstest
	5-6 Einheit	S/S können ein Gefühl für beliebige Ballformen erwerben. (Ballgewöhnung)	- Aufwärmen: „Teppichfliesenrutschen“ - Gewöhnen an das Gerät mit Hilfe von einem Luftballon - Wurf und Fangübungen mit diversen Bällen - Ball prellen (links und rechts, hoch und tief) - Völkerball	Lehrerbeobachtung
			- Aufwärmen: „Räum das Feld“ - Partnerübungen mit diversen Bällen - Kreativität der Kinder fördern (Kinder erfinden Kunststücke mit diversen Bällen) - Staffelspiele	Partnerübungen

	7-8 Einheit	S/S können sich an die verschiedenen Eigenschaften des Werfens und Fangens von unterschiedlichen Bällen anpassen.	- Aufwärmen: „Luftpumpe“ - Theorie Fangen - Einzelübungen - Partnerübungen - Sternball - „Affentratzen“ - Schnappball	Lehrerbeobachtung
			- Aufwärmen: „Krebsfangen“ - Fangen auf instabilen Unterlagen mit dem Partner 1. Bodenlinie 2. Auf einem Bein 3. Langbank 4. Langbank schmale Seite 5. Zusammengerollte Matte - Abschlusspiel: „Ball über die Schnur „	Lehrerbeobachtung

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
November	9.Einheit	S/S können die richtige Wurftechnik grob ausführen.	- Spielerisches Aufwärmen mit Reifen - Theorie der richtigen Wurftechniken mithilfe vom Technikleitbild „Ballwurf“ - Einzelübungen - Partnerübungen - Spiele zum Erlernen von Fangen und Werfen	Lehrerbeobachtung
	10.Einheit	S/S können die Wurftechnik anwenden.	- Aufwärmen: - Vertiefte Anwendung der Wurftechnik mit Hilfe eines Stationsbetrieb	Stationsbetrieb
	11.Einheit	S/S können die Grundlagen der Ballführung im Fußball.	- Spielerisches Aufwärmen mit dem Ball - Übungen zur Ballführung mit dem Fuß - Passübungen - Spielform	Lehrerbeobachtung
	12. Einheit	S/S können ein Tor erzielen.	- Allg. Aufwärmen - Theorie der richtigen Pass- und Schusstechniken mit Hilfe des Technikleitbildes „Torschuss“ - Schussübungen zum Erlernen der Techniken - 2 Stationen: - a)Torschusswand b) Fußball-Kegelbahn - Dribbelparcours mit Abschluss - Kegelfußball	Stationen: Torschusswand, Kegelbahn
	13. Einheit	S/S können den Basketball richtig prellen.	- Spielerisches Aufwärmen: - Basketball Prellübungen - Basketball Passübungen - Slalomparcours mit Pantomimebegriffen - Basketballspiel Kastenmann	Staffelmemorie
	14.Einheit	S/S können dem Ball zum Partner	- Aufwärmen: „Krokodil wach auf“ - Partnerübungen	Lehrerbeobachtung

		passen.	- Passübungen in Kleingruppen - Passstern - Passen im Lauf - Basketballspiel	
	15. Einheit	S/S können einen Korbleger in der Grobform ausführen.	- Aufwärmen - Theorie Korbleger - Übungen für den Korbleger - Stationenbetrieb - Korblegerstaffeln (Wanderreise, ..)	Lehrerbeobachtung Korbleger
	16. Einheit	S/S können ihr auf Signale von außen reagieren.	- Aufwärmen: „Farbenspiel“ - Dehnen - Partnerübungen a) Fang den Ball b) Tag und Nacht c) Schere Stein Papier d) Reaktionsball - Länderdribbling	Lehrerbeobachtung
	17. Einheit	S/S können mit trotz einer Störung des Gleichgewichtes den Ball fangen.	- Allg. Aufwärmen - Aufwärmspiel: „Kletterkönig“ - Stationsbetrieb: Bewältigung von verschiedenen Stationen 1. Wippe 2. Petziball 3. Schwebebalken 4. Langbank 5. Moonhopper 6. Pedalo	Stationsbetrieb

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
Dezember	18-19 Einheit	S/S können faires und unfaires Verhalten erkennen und in der jeweiligen Spielform fair agieren.	- Lehrer-Schüler-Gespräch. Fair und Unfair - Manipulative Kommunikation - Arbeitsblatt - Abschlussgespräch	Arbeitsblatt
			- Aufwärmen: „Versteinern auf einem Bein“ - Schnitzeljagd - Besprechung der Fairness in der Gruppe und gegenüber den anderen Gruppen	Schnitzeljagd
	20-23 Einheit	S/S können die Bedeutung der Zusammenarbeit verstehen.	- Aufwärmspiel: „Schiffe beladen“ - Schüler-Lehrer-Gespräch „Gemeinsam sind wir stark“ - Gemeinsam auf dem Floß - Gordischer Knoten - Transportiere den Ball	Gordischer Knoten
		S/S können einander vertrauen.	- Aufwärmspiel: „Farbenspiel mit Materialien“ - Vertrauensübungen - Die Wackelbrücke	Lehrerbeobachtung
			- Aufwärmspiel: „Mörderspiel“; „Henne und Habicht“ - Paarparcours - Mattenrutschen - Blinde Formationen - Siamesenhockey	Paarparcours
		S/S können mit anderen zusammenarbeiten und kooperieren.	- Aufwärmspiel: „Schlafmütze“ - Säuresee - Geschicklichkeitsstaffel - gemeinsames Tun und gemeinsam eine Lösung finden Wäscheklammernjagd (Es werden Wäscheklammern im Raum verlegt; jene Person, die geführt von der anderen Person geführt wird, hat die Augen verbunden. Man darf immer nur eine Klammer mitnehmen. Wer hat zuerst alle Klammern?) (Vertrauen)	Überquerung vom Säuresee
Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle

Jänner	24-26 Einheit	S/S können ausdauernd laufen.	- Aufwärmen: „Katz und Maus“ - Postbotenspiel - Gemeinsames Abbauen der Geräte	Postbotenspiel
			- Aufwärmen: „Feuer, Wasser, Sturm“ - Biathlon - Gemeinsames Abbauen der Geräte	Biathlon
			- Aufwärmspiel: „Räuber und Polizist“ - Staffelform - Balltransport	Staffelformen
	27.-29. Einheit	S/S können koordinative Aufgaben lösen.	- Spielerisches Aufwärmen: „Schleifenkönig mit Ball“ - Koordination mit dem Ball - Übungen mit dem Fuß - Koordination mit Reifen - Spielformen mit dem Reifen - Koordination mit Fangen und Werfen	Lehrerbobachtung
			- Aufwärmspiel: „Autodrom“ - Koordinativer Parcours ohne Ball	Koordinativer Parcours
			- Aufwärmen: „Bewegung nach Vorgabe auf der Pirateninsel“ (Schulung der Koordination und Kennenlernen der Geräte) - Piratenspiel - Piratenspiel mit dem Ball	Lehrerbeobachtung

Monat	Einheit	Kompetenz	Inhalte	Kontrolle
Februar	30.Einheit	S/S können die Grundlagen des Jonglierens.	- Aufwärmspiel: „Kettenfangen“ - Einführung in die Jonglage - Die richtige Position - Übungen mit Tücher - Übungen mit Bälle - Trickkiste	Lehrerbeobachtung
	31. Einheit	S/S können Frisbee spielen.	- Aufwärmspiel: „Hexenkessel“ - Die richtige Wurftechnik - Partnerweises Üben - Ziel und Staffelspiele - Frisbeegolf	Frisbeegolf

STUNDENPLANUNG 1

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
---	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓	✓		

Thema der Einheit
Kennenlernen; Regeln im Turnsaal

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren					
Die S/S kennen die Verhaltensregeln im Turnsaal. Die S/S wissen die Namen ihrer MitschülerInnen.					

2	Planung der Einheit
---	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	1) Vorstellung der Lehrperson (Name, Hobbies,..) 2) Vorstellung der Inhalte und Ziele für das Semester (Ball sportarten, Verbesserung der motorischen Fähigkeiten, etc.)	

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
30min	3) <u>Kennenlernen (1.-4-Klasse)</u> a. Leute zu Leute: Die Kinder laufen zur Musik. Bei Stopp wird eine Aufgabe gestellt. Zum Beispiel:	Kennenlernspiele: Luftballone

	- Die Kinder geben einander die Hände - Die Kinder klopfen sich gegenseitig auf die Schulter - Die Kinder begrüßen sich mit der Nase - Die Kinder klopfen sich auf den Popo - Die Kinder reihen sich nach der Größe... b. Tierwelt (1. - 2. Klasse) Jedes Kind überlegt sich zum Anfangsbuchstaben seines Namens ein Tier. Eine Person beginnt z.B. Anna wie Affe. Alle Kinder müssen einen Affen nachmachen. c. Namenspantomime (1. - 4. Klasse) Jedes Kind muss seinen Namen pantomimisch darstellen, indem es sich für jeden Buchstaben etwas überlegt. Z.B. D = Detektiv, E = Engel, B = Baum im Wind, S = Sonne. Die anderen Kinder müssen den Namen des Kindes erraten. d. Der Luftballon trägt deinen Namen (1. - 2. Klasse) Jedes Kind bläst einen Luftballon auf und schreibt seinen Namen darauf. Die Luftballone werden anschließend mit verschiedenen Körperteilen (Hand, Fuß, Kopf) in der Luft gehalten. Bei Pfiff werden die Luftballone zu der Person gebracht, deren Name darauf steht. e. Luftballonstaffel Es werden zwei Teams gebildet. Am Ende einer Strecke steht ein Stuhl. Jedes Kind versucht seinen Ballon kaputt zu machen, die Gruppe die die Luftballone als erstes zerplatzt hat, hat gewonnen. 4) <u>Regeln im Turnsaal</u> Für einen guten und verletzungsfreien Unterricht ist es wichtig, dass man mit den Kindern gemeinsam die Regeln im Turnsaal durchgeht. • Wenn ich in den Turnsaal komme, setze ich mich in den Mittelkreis. • Wenn wir die Turnhalle betreten, benutzen wir keinerlei Geräte, die schon aufgebaut sind. • Raufen und schlagen ist verboten. Wenn ich einen Mitschüler schlage, muss ich zuschauen. • Wenn die Lehrperson etwas erklärt, muss ich still sein und aufpassen. • Wir sagen Bescheid, wenn wir die Turnhalle verlassen (Toilette, Trinkpause) • Bei Übungen dürfen wir nicht vordrängeln. • Wenn wir Turnstunde haben, tragen wir Sportkleidung (Sporthose, Sport-T-shirt). Socken ausziehen (barfuß oder mit Schuhen) • Am Ende der Turnstunde räumen wir gemeinsam mit allen zusammen und setzen uns	Verhaltensregeln: Plakat, Stifte
--	--	---

	anschließend in den Mittelkreis. Die Kinder sollten Spaß am Unterricht haben, aus diesem Grund ist Lachen, Quatschen, Spaß erlaubt. Dies sind Zeichen, dass der Unterricht den Schülern und Schülerinnen Spaß macht. Damit der Unterricht funktioniert, müssen jedoch Grenzen gesetzt werden. Die oben erwähnten Regeln sind die wichtigsten, um einen guten Unterricht durchführen zu können und Raufereien, Unaufmerksamkeit zur späten Stunde uvm. zu vermeiden.	

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 min	Alle Kinder und die Lehrperson bilden einen Kreis. Jedes Kind nennt seinen Namen und die der beiden, die links und rechts neben ihm sitzen.	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Spiel a: Leute zu Leute: http://www.ugotchi.at/fileadmin/editor_upload/SchulungsunterlagenPH_AbenteuerTurnsaal.pdf Zugriff: (11.8.2013)

Spiel b, d, e aus eigener Erfahrung.

Spiel c:

Namenspantomime. Von:

<http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/spiele-kennenlernspiele.html> (Zugriff am 11.8.2013).

Regeln im Turnsaal. Von: <http://www.vsviehdorf.ac.at/Fotos/Turnsaalordnung.PDF> (Zugriff: 11.8.2013)

STUNDENPLANUNG 2

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
	✓	✓	✓		✓

Thema der Einheit
Sport in der Natur

Lernziele / Kompetenzen					
	Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz
					Sozialkompetenz
Deskriptoren					
S/S können sich mit der Natur in Verbindung setzen. S/S können sich auf verschiedene Art und Weise bewegen (hüpfen, laufen, klettern,...)					

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10min	1. Aufwärmen: „Gymnastik im Freien“ (1. - 4. Klasse) Die Kinder bilden einen Kreis. Die Lehrperson zeigt die gymnastischen Übungen für Rumpf, Arme und Beine vor. Die Kinder machen die jeweiligen Übungen nach. - Arme kreisen vorwärts - Arme kreisen rückwärts - Armgelenke kreisen - Becken kreisen - Knie kreisen - Fußgelenke kreisen	

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
35min	2. Durchgehen der Spielregeln und Stationen vom Spiel „Naturbild“: Die Kinder werden in 4 gleich große Teams aufgeteilt. Jedes Team bekommt einen Zettel mit den Anweisungen. Die Kinder müssen an 6 verschiedenen Standorten Aufgaben erledigen und einen Gegenstand aus der Natur mitnehmen, mit dem sie am	Basketballkorb + Basketball; Fußballtor+ Fußball; Hütchen; Müllsäcke; Stationsanweisungen (Zettel)

	Ende der Stationen ein Bild erstellen. Zu Beginn erstellt jedes Team einen Rahmen aus Ästen. Der Start ist gleichzeitig das Ziel. Jedes Team beginnt an einer anderen Station, so dass kein Stau entstehen kann. Die einzelnen Stationen sind mit Aufgaben wie: - Torzielschuss - Basketballwurf - Sackhüpfen - Balancieren (Baumstamm, Sandkiste; Balancierstation) - Klettern (Klettergerüst) - Hindernisparcours durch dribbeln mit dem Basketball (mit Hütchen markiert) (Sind einige dieser Materialien nicht vorhanden, seid kreativ und erfindet neue Übungen.) Tipp: Es sind mit der Nachmittagsbetreuung immer zwei Personen anwesend. Teilt euch die/den andere/n Betreuerin zu Beobachtung von zwei Stationen ein, um sicher zu gehen, dass die Kinder die Übungen richtig machen und schummeln vermieden wird. Jedes Kind muss jede Station durchführen. Die Kinder müssen von jeder Station einen Gegenstand der Natur (Stein, Tannenzapfen, Blätter, Müll, ...) mitnehmen. Mit diesen Gegenständen erstellen sie ein Bild (z.B. ein Haus). 	
--	---	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 min	Gemeinsames Durchgehen der Bilder. Anmerkung: Das Spiel kann auch in Form eines Wettkampfes abgewickelt werden. Gewinner ist die Gruppe, die als erstes alle Stationen fertig und das schönste Bild erstellt hat.	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Eigene Erfahrung aus der Universität Salzburg

STUNDENPLANUNG 3 + 4

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓	✓			

Thema der Einheit
Eingangstest

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz		Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren					
S/S können die verschiedenen Übungen des Eingangstests verstehen und so gut wie möglich ausführen.					

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	1. Aufwärmspiel: „Merkball“ (1. - 4. Klasse) Spielidee: Die Schüler laufen in der ganzen Halle durcheinander. Die Bälle werden wahllos in die Menge geworfen, und jeder kann sich einen Ball schnappen. Nach spätestens 3 Schritten muss der Ball geworfen werden. Ziel ist es, andere Schüler abzuwerfen. Jeder, der an einen Ball kommt, kann andere abwerfen. Wird Spieler A abgeworfen (fängt er den Ball also nicht), muss er auf der Seite warten, bis der Schüler, der ihn abgeworfen hat, selbst abgeworfen wurde. Jetzt darf Schüler A wieder mitspielen! 2. Allgemeines Aufwärmen im Kreis (Armkreisen vw + rw; am Stand laufen, sich so schnell wie möglich auf den Bauch legen und wieder aufstehen)	Ball

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation,

		Material
30min	3. Durchgehen und Durchführen der Stationen - Die Kinder werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt; eine Gruppe wird von der Lehrperson und eine Gruppe von der Nachmittagsbetreuung übernommen. - Durchführen des Eingangstests (von einer Station zur nächsten): - Station 1: Rumpfbeugen - Station 2: Standweitsprung - Station 3: Seitliches Hin- und Herspringen - Station 4: Rückwärts balancieren - Station 5: Balancieren mit zwei Volleybällen in den Händen - Station 6: Zielwerfen - 6-Minuten-Lauf Die Stationen werden bereits vor der Stunde aufgebaut, damit der Test rasch durchgeführt werden kann.	Langbänke, Matten, Volleybälle, Bälle, Hütchen, Klebeband für die Markierungen

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 min	Gemeinsames Abbauen der Geräte	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Stockinger, Laura; Ziegl, Christian (2013). *Sport in der schulischen Nachmittagsbetreuung- Projektevaluierung*. Diplomarbeit. Salzburg: Universität Salzburg, Institut für Sportwissenschaften.

STUNDENPLANUNG 5

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

Thema der Einheit
Gewöhnen an das Gerät

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren					
S/S können mit beliebigen Bällen umgehen.					

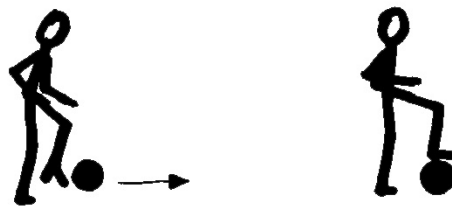
Evaluierung / Lernkontrollen
Hindernisparcours

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15 min	1. Aufwärmen: „Räum das Feld“ Die Gruppe wird in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt. Das Volleyballfeld begrenzt den Spielraum. Es werden von der Lehrperson nach und nach Bälle ins Spiel gebracht. Das Ziel der Kinder ist es, die Bälle so schnell wie möglich in das gegnerische Feld zu werfen. Die Gruppe, welche am Ende der Spielzeit weniger Bälle im Spielfeld hat, hat gewonnen.	Diverse Ballarten (Tennisbälle, Basketballs, Softbälle, Federbälle,...)

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
20 min	2. Übungen zur Ballgewöhnung (1. - 4. Klasse; für die geschulten Kinder soll der Schwierigkeitsfaktor erhöht werden)	Material: Pro Kind ein Ball

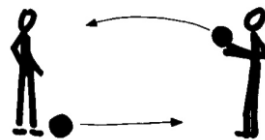
- a. Jedes Kind hat einen Ball (verschiedene Ballformen): der Ball wird nach vorne gerollt (mit der Hand, Fuß, Kopf,...), ihm nachlaufen und anschließend wieder mit der Hand oder mit dem Fuß stoppen.



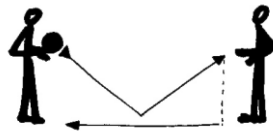
- b. Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind nimmt den Ball zwischen seine Fußgelenke und versucht den Ball so hochzuschleudern, dass ihn das andere Kind fangen kann.



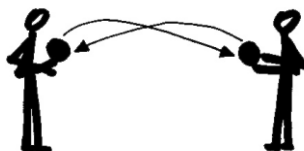
- c. Partnerübungen:
- Kind A rollt den Ball zu Kind B und Kind B wirft den Ball zu Kind A zurück. Dieses fängt den Ball und beginnt neu. Anschließend wird gewechselt.



- Kind A prellt den Ball, B wirft ihn zurück (Aufgabenwechsel).

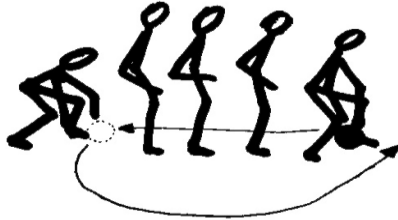
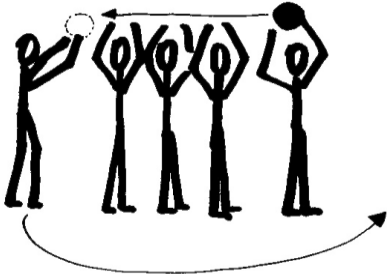


- Kind A und B werfen sich zwei Bälle gleichzeitig zu.



- d. Hindernisparcours mit dem Ball:
Die Kinder müssen mit dem Ball in der Hand über eine Langbank balancieren, über Kastenteile steigen und durch Slalomstangen dribbeln. Die Aufgabe wird erschwert, indem man ihnen während der Übung Zusatzbelastungen gibt wie z.B. Ball hochwerfen, Ball prellen, ...

Material
Langbänke,
Kasten,
Slalomstangen,
Bälle

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15 min	3. Spielformen (1. - 4. Klasse) Um die Motivation der Kinder weiterhin aufrecht zu erhalten, sollten immer wieder kleine Staffelspiele und Spielformen eingebunden werden. Die Kinder werden je nach Anzahl in x gleich große Gruppen eingeteilt. Die Gruppe stellt sich mit gegrätschten Beinen hintereinander auf und erhält einen Ball (Basketball). Ziel ist es, den Ball durch die Beine zu rollen (von vorne nach hinten), der Letzte läuft nach vorne, usw.  Staffel b: Die Gruppe wird wiederum in x gleich große Gruppen aufgeteilt. Der Ball wird von vorne über die Köpfe nach hinten gegeben. 	Material: Pro Team ein Ball

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Freimüller, F.; Hübinger U. et. al. (2001): Skriptum-Ich und mein ball <http://www.eduhi.at/dl/Skriptum-Ich-und-mein-Ball1.pdf> Zugriff: 12.8.2013

STUNDENPLANUNG 6

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

Thema der Einheit
Gewöhnen an das Gerät

Lernziele / Kompetenzen			
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren			
S/S können die Beschaffenheit eines Balles verstehen und ihn auf verschiedene Art und Weise führen.			

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg – Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10min	1. Aufwärmen: „Teppichfliesenrutschen“ Jedes Kind erhält eine Teppichfliese und legt sie mit der rutschfesten Seite nach oben auf den Boden. a. Die Kinder haben die Aufgabe, als Testrutscher eigene Rutschformen zu erfinden und auszuprobieren. Jedes Kind darf eine Rutschform vorzeigen und die Mitschüler machen es nach. b. Aufgaben: - ein Kind sitzt auf der Teppichfliese und zieht/schiebt sich mit den Händen und Füßen vorwärts/rückwärts. - ein Kind kniet auf der Teppichfliese und zieht/schiebt sich mit den Händen vorwärts/rückwärts. - ein Kind befindet sich mit den Füßen auf der Teppichfliese, seine Arme stützen sich auf dem Boden ab; es bewegt sich durch das Nachziehen der Beine vorwärts. - ein Kind berührt mit den Händen die Teppichfliese und schiebt sich mit den Füßen auf dem Boden vorwärts. - ein Kind liegt in Bauchlage auf einer Teppichfliese und zieht/schiebt sich mit den Händen und Füßen vorwärts/rückwärts.	Rutschfliesen (Liebisch 2004: S.59) Material: Teppichfliesen

	- ein Kind liegt in Bauchlage auf einer Teppichfliese und dreht sich mit den Händen und Füßen auf der Stelle. - ein Kind liegt in Rückenlage mit leicht angehobenen Schultern auf der Teppichfliese und schiebt sich mit den Füßen auf dem Boden rückwärts.	
		
	2. Wetttrutschen Es werden 2 - 4 gleich große Gruppen gebildet und eine Strecke abgesteckt. Die Kinder müssen nun die abgesteckte Strecke (mit oder ohne Hindernisse) mit Hilfe der Fliese bewältigen. Erst wenn das Kind abgeklatscht hat, darf die nächste Person starten.	

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
25min	3. Gewöhnen an das Gerät: Luftballons (1. - 2. Klasse) a) Jeder spielt fortlaufend seinen Luftballon, ohne dass er abstoppt oder den Ball festhält. b) In einem begrenzten Feld hat jede Person zwei Luftballone, diese werden in die Luft gespielt, hierbei wird kein Luftballon zweimal hintereinander berührt. c) der rote Luftballon wird nur mit dem Kopf gespielt, alle anderen beliebig. 4. Der Ball ist rund und rollt Einzelübungen - Ball in der Hand, am gestreckten Arm, auf der Schulter, auf dem Knie etc. balancieren lassen. - Ball um die Hüfte kreisen. - Ball zwischen die Beine klemmen und sich gehend, laufend und hüpfend fortbewegen. - Ball nach vorne rollen (mit Hand und Fuß), nachlaufen und ihn wieder mit (der Hand oder dem Fuß) stoppen. 5. Ball hochwerfen und fangen Methodische Hinweise: - Der Umgang mit dem Ball ist für Ballsportarten der wichtigste Aspekt. - Es sollte beidhändig geübt werden Übungen:	Material: Luftballone Material: Bälle

	- aus verschiedenen Stellungen (im Sitzen, Liegen, Knien, Stehen, ...) - im Gehen, Laufen, mit Hopselauf, Lauf mit Sidesteps, ... - hochspielen mit verschiedenen Körperteilen (Hand, Fuß, Knie,...) - Hochspielen mit Zusatzaufgaben (1x, 2x, 3x klatschen, Drehungen machen, hinsetzen – aufstehen, ...) 6. Ball prellen - prellen im Stand, im Laufen, mit Hopselauf vorwärts und rückwärts, ... - mit verschiedenen Körperteilen prellen (Hand, Fuß, Ellbogen) - prellen in verschiedenen Höhen (kniehoch, hüfthoch, ...) und auf beiden Seiten - mit geschlossenen Augen prellen - wechseln zwischen prellen und hochwerfen - zwei Bälle gleichzeitig prellen - über Hindernisse prellen Prellen durch Reifen: - durch die Reifen laufen und den Ball um den Körper kreisen - Rückwärts durch die Reifen laufen und den Ball um den Körper kreisen - den Ball in jedem Reifen einmal prellen - den Ball in jedem Reifen zweimal prellen	
--	---	--

C Abwärmen - Ausklang		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	7. Völkerball Völkerball ist eine sehr gute Methode um das Werfen und Fangen zu erlernen. Aufgabe: Gespielt wird in zwei gleich großen, durch eine Mittellinie geteilten Spielfeldern. Jeweils eine Spielerin pro Mannschaft geht in den Himmel (hinter die Grundlinie des gegnerischen Feldes). Jede Mannschaft versucht aus ihrem Spielfeld heraus gegnerische Spieler abzuschießen. Wer getroffen worden ist, muss hinter das Spielfeld der gegnerischen Partei und kann von dort aus ebenfalls versuchen gegnerische Spieler zu treffen. Wer den Ball fangen kann, behält sein Leben. Die Partei, die zuerst keine Spielerinnen mehr im Feld hat, verliert. - Wer im Himmel ist und einen Gegner abschießt, darf zurück ins Innenfeld. - Der letzte Spieler (Geist) hat zwei Leben.	Material: Softball

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Ich und mein Ball. <http://www.eduhi.at/dl/Skriptum-Ich-und-mein-Ball1.pdf> (Zugriff: 22.8.2013)

STUNDENPLANUNG 7

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
---	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

Thema der Einheit
Die richtige Fangtechnik

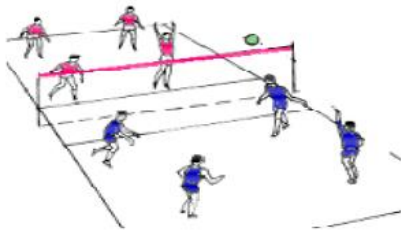
Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
Deskriptoren					
S/S können den Ball fangen.					

2	Planung der Einheit
---	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10min	1. Aufwärmspiel: „Luftpumpe“ Zu Beginn wird ein Kind als sogenannter „Patschenstecher“ ausgewählt. Alle anderen Kinder sind Fahrräder. Der „Patschenstecher“ muss die Fahrräder antippen, denn so geht die Luft aus. Das Fahrrad kann wieder aufgepumpt werden, indem ein Kind 10mal den Fuß der Person auf und ab hebt (wie eine Luftpumpe). 2. Einführung in die richtige Fangtechnik: - Finger nach oben, Daumen nach unten - Hände bilden eine W-Form - Nicht zu verkrampft - Ball annehmen und zur Brust heranziehen	Material: Ball

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
25min	3. Übungen zur Fangtechnik: Einzelübung: - Die Kinder stellen sich im Abstand von 5 m zur Wand. Jedes Kind erhält einen Ball und wirft den Ball richtig gegen die Wand. Mehrmals wiederholen, damit die Technik eingeprägt wird. Partnerübung: Jeweils zwei Kinder bilden ein Paar und stellen sich in der Gassenform im Abstand von 10 m gegenüber auf. Ein Paar erhält einen Ball. - Der Ball soll möglichst genau zum Partner gespielt werden, die Schärfe sollte mehr und mehr zunehmen. 4. Spiele (1. - 4. Klasse) a) „Sternform“ Schüler/innen stellen sich in Form eines Sternes auf. Je 5 Kinder bilden die Ecken der Sterne, eine Person steht in der Mitte. Die Person in der Mitte spielt den Ball im Uhrzeigersinn nach außen. Jedes Kind fängt den Ball und spielt ihn wieder zur Mitte. Anschließend wird die Mitte gewechselt. Der Abstand zwischen den S/S kann beliebig vergrößert werden. b) „Pässe mit mehreren Personen“ Alle Spieler einer Gruppe durchnummerieren (1, 2,...), dann muss der Ball vom ersten bis zum letzten Spieler durchgespielt werden, die ganze Gruppe bleibt im begrenzten Raum in Bewegung; auf Pfiff Richtung ändern (4 zu 3, 3 zu 2, ...); später auch Zusatzaufgaben einbauen (nach jedem Pass 1 Liegestütz, um eine Markierung laufen,...); dasselbe kann auch mit Stören der anderen Gruppen durchgeführt werden (mehrere Gruppen im gleichen Feld, welche Gruppe schafft zuerst 20 Pässe, der Ball der anderen Gruppen darf abgefangen werden...) c) „Affentratzen“ Ein Spieler in der Mitte versucht den Ball zu erwischen, den sich seine Mitspieler zuwerfen, oder er berührt einen Spieler in Ballbesitz. Schafft das der Spieler, so wechselt er mit jenem Spieler, der den Fehlpass begangen hat! Erster Pass ist ein „Freipass“ d) „Schnappball“	Material: Bälle

	Eine Mannschaft versucht sich möglichst oft den Ball zuzupassen, ohne dass ihn das andere Team erwischt. Gezählt wird die Anzahl der PASSES! (keine Doppelpasses!) Fehler (z.B. Fangfehler) bedeutet Ballverlust! Verboten ist: Laufen mit dem Ball, Ball aus der Hand reißen!	
--	---	--

C Abwärmen - Ausklang		
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	5. Ball unter die Schnur: Werf- und Fangspiel Zwei Mannschaften stehen sich in einem abgegrenzten Feld gegenüber. Der Ball muss so unter die Schnur geworfen werden, dass die andere Mannschaft ihn nur schwer fangen kann. Der Ball darf einmal aufkommen, wird er dann nicht gefangen, erhält die andere Mannschaft einen Punkt. Der Ball muss abwechselnd von hinten oder hinter einer bestimmten Markierung geworfen werden. Variationen: - unterschiedliche Bälle (Gymnastik-, Tennis-, Volley-, Medizinbälle...) unterschiedliche Wurf-/Stoßarten (links, rechts, Überkopf etc.) - Spielfeld in Zonen unterteilt, die nicht betreten werden dürfen - Spielfeld in Zonen unterteilt, die unterschiedliche Punktwertungen ergeben - nur in bestimmten Zonen können Treffer erzielt werden oder zählen doppelt - Wer den Ball über das Netz gespielt hat, muss die Seite wechseln. Das Spiel läuft weiter. - Die Schnur wird niedriger gespannt. Ziel ist es, mit einem Aufsetzer oder direkt die sich am Kopfende befindliche gegnerische Wand zu treffen - Zusatzregel: Kein Spieler darf zweimal hintereinander den Ball auf die andere Seite werfen (Spielfeld hier halbes Hallendrittel) 	Material: Ball, Netz (Seil)

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Ich und mein Ball. <http://www.eduhi.at/dl/Skriptum-Ich-und-mein-Ball1.pdf> (Zugriff: 22.8.2013)

STUNDENPLANUNG 8

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
---	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

Thema der Einheit
Fangen auf instabilen Unterlagen

Lernziele / Kompetenzen							
	Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz		Sozialkompetenz
Deskriptoren							
S/S können den Ball trotz Störungen von außen fangen.							

2	Planung der Einheit
---	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10min	1. Aufwärmspiel: „Kängurufangen“ Spielidee: Zu Beginn werden zwei Kinder ausgewählt. Diese zwei sind die Eltern der Kängurus. Alle anderen Kinder sind die Kängurubabies, diese wollen wie so oft nicht nach Hause und laufen davon. Die Eltern haben die Aufgabe die Kinder einzufangen. Wer gefangen ist muss mithelfen die anderen zu fangen. 2. Durchgehen der Stationen: (1. - 4. Klasse) Die Kinder bilden jeweils ein Paar. An jeder Station können zwei bis drei Paare üben. - Bodenlinie - Einbeinig - Langbank - Schmale Langbank - Reckstange	

	- Zusammengerollte Matte	
--	--------------------------	--

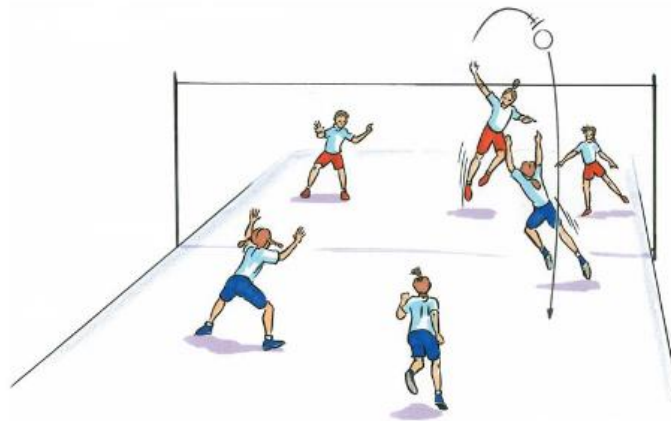
B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
25min	3. Die einzelnen Stationen a) Bodenlinie: Jeweils ein Kind stellt sich auf eine Linie (z.B. Blaue Linie vom Volleyballfeld). Das andere Kind stellt sich gegenüber hin und hält den Ball in der Hand. Der Ball wird anschließend genau zur Person geworfen, die sich auf der Linie befindet, dort muss der Ball so gefangen werden, dass man nicht von der blauen Linie abkommt (Gleichgewicht halten). Anschließend werden die Positionen gewechselt. b) Einbeinig: Die S/S stellen sich wiederum gegenüber im Abstand von 4 - 5m auf (Abstand kann beliebig variiert werden) und erhalten einen Ball. Beide Kinder stehen auf einem Bein und werfen sich den Ball zu. Beim Fangen darf nur ein Bein am Boden sein (Gleichgewicht halten). Anschließend werden die Positionen gewechselt. c) Langbank: Ein/e S/S steht auf der Langbank, das andere Kind steht im Abstand von 3 - 4m gegenüber. Der Ball wird nun zugeworfen und muss so gefangen werden, dass man auf der Langbank stehen bleibt. Anschließend wird gewechselt. d) Langbank schmal: Ein/e S/S steht auf der Langbank, das andere Kind steht im Abstand von 3 - 4m gegenüber. Der Ball wird nun zugeworfen und muss so gefangen werden, dass man auf der Langbank stehen bleibt. Anschließend wird gewechselt. e) Reckstange: Ein/e S/S steht auf der Reckstange, das andere Kind steht im Abstand von 3 - 4m gegenüber. Der Ball wird nun zugeworfen und muss so gefangen werden, dass man auf der Reckstange stehen bleibt. Anschließend wird gewechselt. f) Zusammengerollte Matte: Es werden zwei bis drei Gymnastikmatten zusammengerollt. Ein Kind steht auf der zusammengerollten Matte, das andere Kind im Abstand von 3 - 5m gegenüber. Das Kind, das auf der Matte steht, muss den Ball so fangen, dass es ihr Gleichgewicht auf der Matte beibehält.	Material: Bälle; Reifen;

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15 min	4. Ball über die Schnur Aufgabe: Zwei Mannschaften spielen gegeneinander über eine Schnur oder ein Netz mit	Material: Bälle

dem Ziel, einen Ball so in das gegnerische Feld zu spielen, dass er den Boden berührt oder nur fehlerhaft zurückgespielt werden kann.

Regeln:

- Gespielt wird bis 11, jeder Punkt zählt.
- Wer den Punkt macht, darf angeben.
- Es darf nur geworfen werden.
- Es darf dreimal in der Mannschaft hin und her gespielt werden. Vorsicht: nicht zur selben Person



Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Stationen: Eigenkreation

Ball über die Schnur: Ich und Mein Ball: <http://www.eduhi.at/dl/Skriptum-Ich-und-mein-Ball1.pdf> (Zugriff: 11.8.2013)

STUNDENPLANUNG 9

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
---	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

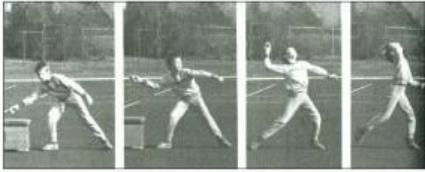
Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

Thema der Einheit
Üben der richtigen Wurftechnik

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	
Deskriptoren					
S/S können richtig werfen.					

2	Planung der Einheit
---	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10min	1. Aufwärmspiel: „Wer fürchtet sich vor dem weißen Hai“ Spielidee: Zu Beginn wird der weiße Hai festgelegt. Der weiße Hai stellt sich auf eine Seite, alle anderen Kinder auf die andere Seite. Der weiße Hai schreit: „Wer fürchtet sich vor dem weißen Hai“. Die Kinder antworten: „Niemand!“. Weißer Hai: „ Und wenn er aber kommt?“ Kinder: „Dann laufen wir davon“ 2. Einführung in die richtige Wurftechnik: - Seitlich schräg zur Wurfrichtung stehen - Arm nach hinten führen - Strecken des Körpers - Bein der Wurfarmseite ist gebeugt, das andere steht vorne - Das Abwerfen erfolgt unter einer aktiven Streckung der Beine - Und bei aktivem Nach-Vorne-Bringen der Hüfte auf der Wurfseite - Hoher Ellbogen	Material: Ball

		
--	--	--

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
25min	3. Übungen zur Wurftechnik: Einzelübung: - Die Kinder stellen sich im Abstand von 5 m zur Wand. Jedes Kind erhält einen Ball und wirft den Ball richtig gegen die Wand. Mehrmals wiederholen, damit die Technik eingeprägt wird. Partnerübung: Jeweils zwei Kinder bilden ein Paar und stellen sich in der Gassenform im Abstand von 10 m gegenüber auf. Ein Paar erhält einen Ball. - Der Ball soll möglichst genau zum Partner gespielt werden, die Schärfe ist unbedeutend. - Es ist darauf zu achten, dass beidseitig geübt wird. 4. Spiele a) „Wandspiel“ Schüler/innen stellen sich zu zweit hinter einer Markierung gegenüber der Wand auf. <u>Aufgabe:</u> Ball an Wand werfen, Partner muss den Ball fangen, die gefangenen Bälle werden gezählt. b) „In umgedrehte Kästen werfen“ Mehrere kleine, umgedrehte Kästen sind nebeneinander angeordnet. <u>Aufgabe:</u> Schüler/innen sollen Bälle in Kästen werfen (einfach: Treffer auch wenn Ball wieder herausspringt; schwierig: Ball muss im Kasten bleiben). c) „Fließender Ball“ Es wird eine Strecke von 10 - 15m abgesteckt. Jeweils zwei Schüler und Schülerinnen erhalten einen Ball. <u>Aufgabe:</u> Die S/S müssen sich im Lauf den Ball zuspielen und annehmen. d) „Sternball“	Material: Bälle; Kästen

	Es gehen jeweils 6 S/S zusammen. Ein/e S/S steht in der Mitte und hat einen Ball in der Hand, die anderen Personen stehen im Abstand von 2 - 3m im Kreis rundherum. Die Person wirft den Ball zu einer Person und bekommt ihn wieder retour, anschließend spielt sie der nächsten Person im Uhrzeigersinn zu und bekommt ihn zurück. Hat die Person in Mitte alle Außenspieler angespielt wird sie gewechselt.	
--	--	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	5. Dschungelspiel Spielidee: Es werden zwei gleich große Teams gebildet. Die eine Gruppe sind die Affen, die anderen die Sammler. Die Sammler versuchen so viele Bälle wie möglich in ihre vier Kastenteile zu bringen. Die Affen versuchen dies zu verhindern, indem sie die Sammelstellen ausräumen und die Kokosnüsse wieder im ganzen Dschungel verstreuen. Wird der Affe von einem Sammler berührt, muss er die Kokosnuss zurückbringen und bei einer anderen Sammelbox ausräumen. Varianten: - Die Sammler dürfen nur drei Schritte machen. So wird das Fangen und Werfen geübt. - Wird ein Affe gefangen, muss er eine Zusatzaufgabe absolvieren, z.B. eine Rolle vw, den Ball 10 x gegen die Wand spielen und ihn wieder fangen.	Material: Kasten, Bälle

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Richert, D. (o.J.): Grundschule des Werfens. <http://www.nibis.ni.schule.de/~as-ver/fach/sport/arbeit/wurf/spielleichtathletikwerfen.pdf>
Zugriff: 14.9.2013



- **3. Station: Luftballonschießen:**

Es werden 3 Luftballone an die Torlatte gehängt, die Kinder versuchen die Luftballone zu treffen. Jedes Kind hat drei Versuche mit drei Würfeln. Die Anzahl der getroffenen Luftballone pro Durchgang z.B. 2 von 3 Würfeln wird in die Tabelle bei **Luftballonschießen** eingetragen.



- **4. Station: Hütchenschießen**

Es werden drei Hütchen auf die Torlatte gestellt. Die Kinder versuchen mit drei Würfeln alle drei Hütchen herunter zu schießen. Jedes Kind hat drei Versuche. Die Anzahl der herunter geschossenen Hütchen pro Durchgang wird in die Tabelle bei **Hütchenschießen** eingetragen. Die restlichen Kinder stellen die Hütchen wieder auf die Torlatte und bringen die Bälle zum Start. Anschließend wird gewechselt.

Material:
Sprossenwand,
Luftballone, Bälle,
Klebeband

Material:
Tor, Hütchen, Bälle



- **5. Station: Torschusswand**

Besitzt die Schule eine Torschusswand, wird diese verwendet, ansonsten kann man zwei Reifen an der Wand fixieren, einen rechts oben und einen links unten im Abstand von 2 m. Die Kinder versuchen pro Durchgang mit zwei Würfeln einmal unten und einmal oben zu treffen. Die getroffenen Schüsse pro Durchgang, werden in die Tabelle bei **Torschusswand** eingetragen.

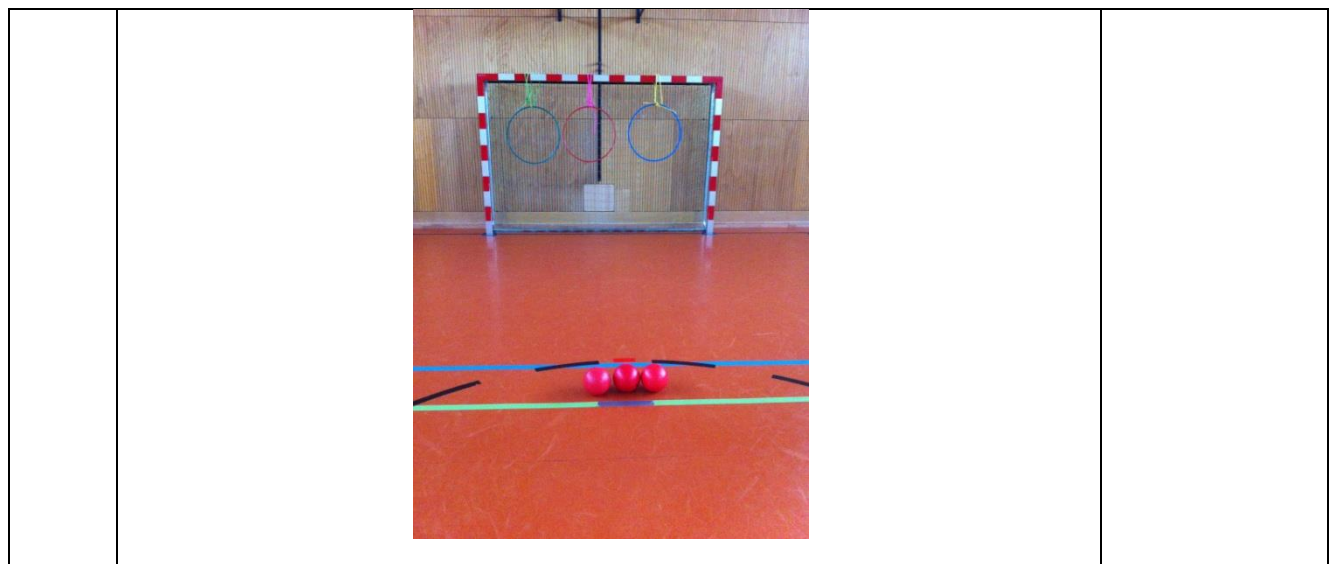
Material:
Reifen, Klebeband ,
Bälle



- **6. Station: Reifenzielen**

Es werden drei Reifen mit drei Seilen an die Torlatte gehängt. Die Kinder versuchen nun im Abstand von 3 – 4 m durch die Reifen zu schießen. Pro Durchgang hat man drei Versuche, d.h. jedes Kind hat drei Versuche mit drei Würfeln. Die getroffenen Würfe werden in die Tabelle unter **Reifenzielen** eingetragen

Material:
Tor, Reifen, Seile,
Bälle, Klebeband



c	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 min	Abbau der Geräte	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Kröger, Chr. / Roth, Kl. (1999): Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger. Schorndorf
 Richer, D. (2004): Grundsicherung des Werfens. <http://www.nibis.ni.schule.de/~as-ver/fach/sport/arbeit/wurf/spielleichtathletikwerfen.pdf>

STUNDENPLANUNG 11

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
---	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

Thema der Einheit
Fußball Grundlagen

Lernziele / Kompetenzen							
	Fachkompetenz	x	Methodenkompetenz		Selbstkompetenz		Sozialkompetenz
Deskriptoren							
S/S können den Fußball stoppen und passen.							

2	Planung der Einheit
---	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	1. <u>Aufwärmen mit Reifen:</u> Jedes Kind hat einen Reifen und verteilt sich im Raum in Form eines Kreises. Die Lehrperson steht in der Mitte und zeigt diverse Übungen vor. <u>Der Reifen liegt am Boden:</u> - Die Kinder laufen ein paar Runden rund um den Reifen, um locker zu werden - Die Kinder hüpfen links und rechts aus dem Reifen - Die Kinder hüpfen nach vor und zurück <u>Holla-Hoop</u> - Die Kinder versuchen den Reifen am Arm kreisen zu lassen - Die Kinder versuchen den Holla-Hoop um die Hüfte kreisen zu lassen - Die Kinder versuchen den Holla-Hopp um die Beine kreisen zu lassen <u>Der wandernde Reifen:</u> - Die Kinder versuchen ihren Reifen so zu rollen, dass er wieder zu ihnen zurück kommt.	Material: Jede Person benötigt einen Reifen

	- Anschließend versuchen sie, durch den rollenden Reifen zu springen. - Der Reifen wird gedreht, die Kinder versuchen, rund um den Reifen zu laufen und ihn wieder zu fangen. - Die Kinder versuchen, so oft wie möglich rund um den Reifen zu laufen und zählen mit. Anmerkung: Bei Kindern ist es immer wichtig, sie vorzeigen zu lassen und sie anschließend auch zu loben.	
--	---	--

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
20min	2. Fußball: Ballführung: Ballführen im Viereck Es wird mit vier Hütchen ein Viereck markiert, so dass je nach Anzahl der Schüler und Schülerinnen alle genügend Platz haben. Es werden verschiedene Ballführungsarten vorgegeben: - Innenseite - Außenseite - Pendeln (Ball pendelt zwischen den beiden Beinen) - Nachziehen - Rückwärts nachziehen - Jedes Hütchen wird mit einer Farbe markiert. Je nach Farbe müssen, die S/S den Ball um dieses Hütchen führen. 3. Gabbeln Die Kinder versuchen den Ball zu jonglieren. - Der Ball wird hoch gespielt und wieder gefangen - Der Ball wird hochgespielt, hüpft einmal am Boden auf und wird wieder hoch gespielt und gefangen - Niveau steigern 4. Fußball: Einführung in das Passspiel Jeweils zwei Kinder bilden ein Paar und erhalten einen Ball. Sie stellen sich in Form einer Gasse auf. Anschließend passen sie sich den Ball auf verschiedene Art und Weise zu: - Der Ball liegt still und die Kinder passen sich den Ball genau zu - Der Ball ist in Bewegung wird gestoppt und zurückgespielt - Pass direkt	Material: Fußbälle, Kegeln

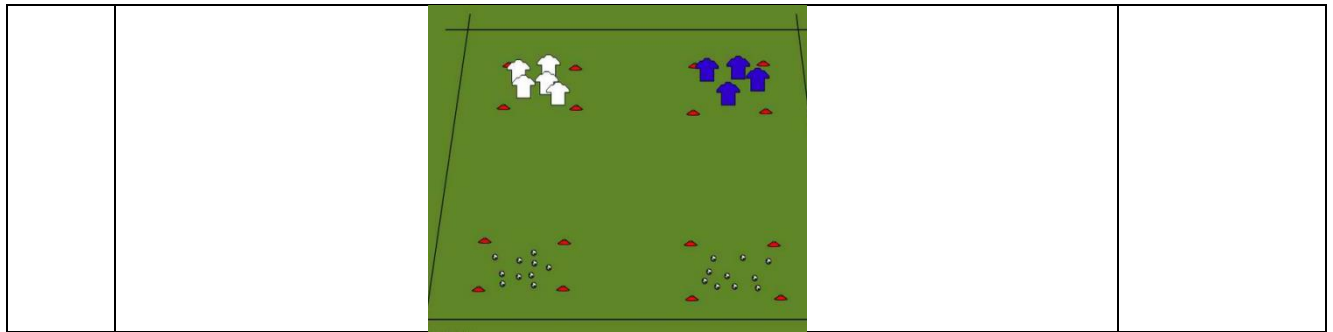
C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15 min	5. <u>Kegelfußball:</u> Spielidee: Jedes Kind erhält einen Kegel. Alle Mitspieler stellen sich in der Halle an der Außenlinie verteilt auf und stellen ihre Kegel auf die Linie. Nun legt der Spielleiter einen Fußball in die Mitte der Halle und eröffnet das Spiel. Bei vielen Spielern kann man auch zwei oder drei Bälle einsetzen. Nun versucht jeder Schüler die Kegel der anderen Mitspieler umzuschießen. Fällt der eigene Kegel um, ist man ausgeschieden. Man ist ebenfalls ausgeschieden, wenn man seinen eigenen Kegel - z.B. aus Versehen beim Verteidigen - umstößt. Am Ende bleiben nur noch 2 Spieler übrig. Gewonnen hat derjenige Spieler, dessen Kegel am Ende noch auf der Linie steht.	Material: Kegeln, Fußball

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Alle Übungen stammen von der DFB- Seite
www.dfb.de (Zugriff: 2.09.2013)

	3. Länderdribbling: Jeder Seite vom Viereck wird ein Land hinzugefügt (Österreich, Deutschland, Italien, Spanien). Die Lehrperson pfeift und ruft ein Land, die Kinder müssen mit dem Ball zu der Seite laufen, anschließend geht es normal weiter. 4. Dribbelweltmeister: Spielidee: Die Kinder führen nun ihren Ball. Bei Pfiff wird ihnen eine Aufgabe gestellt. Z.B den Ball mit dem Knie stoppen. Wer als letztes den Ball gestoppt hat scheidet aus. Damit die Kinder nicht die Motivation verlieren, üben sie das Passspiel gegen die Wand. Wer als letztes übrig bleibt ist Dribbelweltmeister.	Markierungshütchen, Bälle
--	---	---------------------------

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
25min	5. Passspiel: Die Kinder lernen vorerst das Passspiel im Stehen. Es werden 2er-Teams gebildet. Jedes Team stellt sich in Gassenform gegenüber auf. Die Kinder lernen das Stoppen und Passen. Wichtig ist nicht die Schärfe und Frequenz, wichtig ist, dass der Ball beim Partner ankommt. 6. Passstationen: Station 1: 5 Hütchen: Die Kinder dribbeln durch die 5 Hütchen, passen gegen die Wand stoppen den Ball und stellen sich wieder hinten an. Station 2: 8er- Schleife: Es werden zwei Hütchen aufgestellt, die Kinder dribbeln in Form eines 8 um die zwei Hütchen, passen anschließend gegen die Wand, stoppen den Ball und stellen sich hinten an. Station 3: Es wird eine Bank rechts neben dem Tor aufgestellt. Die Kinder dribbeln in Richtung Bank, spielen einen Doppelpass mit der Bank und schießen auf das Tor. 7. Passparcours: Es werden 5 Hütchen aufgestellt, zwei Bänke und ein Tor. Die Kinder müssen nun durch die Hütchen dribbeln und gegen jede Bank passen und den Ball wieder stoppen. Anschließend schießen sie auf das Tor. 8. Passchampion: Spielidee: Es werden zwei Gruppen gebildet. Es werden zwei Vierecke pro Gruppe aufgestellt. Jede Person hat einen Ball und versucht nun den Ball in das Viereck zu treffen. Jeder Ball der im Viereck liegen bleibt zählt. Es hat die Gruppe gewonnen, bei der die meisten Bälle liegen bleiben.	Material: Ball Material: Hütchen, Bänke, Tor, Bälle Material: Bänke, Hütchen, Tor, Bälle Material: Hütchen, Bälle



C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10min	Fußballspiel: Mädchen gegen Mädchen Burschen gegen Burschen.	Material: Tore, Bälle

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Fußballtraining: www.soccerdrills.de Zugriff: 11.8.2013

STUNDENPLANUNG

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Thema der Einheit
Der richtige Torschuss

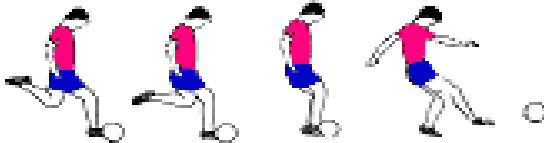
Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓	✓			

Lernziele / Kompetenzen						
Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz
Deskriptoren						
S/S können richtig schießen.						

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	1. Aufwärmen: „Krankentransport“ Spielidee: Alle Kinder sind Autofahrer. Zwei Kinder sind „Raudis“, sie beachten leider nicht die Verkehrsschilder und verursachen Unfälle. Unfälle werden verursacht, indem sie andere Personen fangen. Diese Personen sind nachdem Crash schwer verletzt und müssen ins Krankenhaus gebracht werden. Jeweils eine Person nimmt den Verletzten an den Beinen und eine an den Armen, anschließend wird sie ins Krankenhaus getragen (wird von zwei Matten dargestellt), dort wird er/sie versorgt und darf anschließend wieder mitspielen. 2. „Kegelschießen als Schusstraining“ Es werden mehrere Mannschaften mit gleich vielen Spielern gebildet. Jeder Spieler der Mannschaft bekommt einen Ball. Auf ein Kommando vom Trainer dürfen alle S/S gleichzeitig schießen. Danach holen sie so schnell wie möglich den Ball und bringen ihn zur Startlinie, bis sie alle Hütchen umgeschossen haben. Variationen:	Material: Matten Material: Kegeln, Bälle

	- Außenrist - Schlechteres Bein	
--	--	--

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
25min	3. Der richtige Torschuss a) Innenseitstoß: Der Innenseitpass ermöglicht das sicherste Abspiel beim Fußball. Durch die große Berührungsfläche zwischen Ball und Fuß lassen sich Pässe sehr präzise ausführen. Körperhaltung: - S/S läuft frontal auf den Ball zu (kein Bogen) - Der Oberkörper wird beim Pass über den Ball gebeugt Ausholphase Standbein: - Bevor der Pass ausgeführt wird, setzt man das Standbein neben dem Ball auf und verlagert das Körpergewicht auf das Standbein Spielbein: - locker mit dem Spielbein ausholen und dabei das Bein leicht nach außen drehen - Fußspitze zeigt nach außen Hauptphase: - Der Ball wird genau mit der Mitte der Innenseite getroffen, dabei ist das Fußgelenk fixiert. Ausschwingphase: - Das Spielbein schwingt nach dem Pass locker in Spielrichtung aus. (sportunterricht.de)  Vollspannstoß: Ausholphase: - Das Standbein befindet sich eine Fußbreite neben dem Ball. - Das Schussbein schwingt im Hüft- und Kniegelenk vorerst rückwärts. Hauptphase: - In der Hauptphase erfolgt der geradlinige Stoß vorwärts, dabei wird der Fuß des Schussbeines gestreckt und fixiert. - Die Trefffläche ist der Fußrist, der Ball sollte genau in der Mitte getroffen werden. Ausschwingphase: - Das Schussbein schwingt in die Zielrichtung aus.	Bilder, Skizzen, Organisation, Material Material: Fußbälle

	 4. <u>11 m-Schuss:</u> Jedes Kind legt seinen Ball im Abstand von einem Meter auf die 11 m-Linie und ein Kind nach dem anderen schießt auf das Tor. Danach holen sie den Ball und legen ihn wieder auf. Jedes Kind sollte ein paarmal schießen, um die Technik zu erlernen. Die Lehrperson beobachtet die Kinder und bessert sie aus bzw. gibt ihnen Tipps. Auch das Lob spielt immer wieder eine wichtige Rolle. 5. <u>Abschluss nach dem Slalomdribbling:</u> Es werden 5 Hütchen aufgestellt. Das Kind dribbelt durch die Hütchen, legt sich den Ball vor und schießt ab. Wenn das erste Kind den Slalomparcours fertig hat, kann das nächste Kind beginnen. Wichtig ist nicht die Schnelligkeit, sondern dass das Kind die Übung korrekt durchführt. 6. <u>Farbenblitz:</u> Es werden drei Hütchen mit verschiedenen Farben (rechts, Mitte, links) aufgelegt. Die Kinder beginnen vom Start-Hütchen aus und laufen in Richtung Hütchen. Die Lehrperson ruft kurz vor den Hütchen eine Farbe, das Kind reagiert so schnell wie möglich, läuft zu dem Hütchen und schießt ab.	Material: Tor, Fußball, Markierungslinie am 11m-Punkt Material: Hütchen, Tor, Bälle Material: Hütchen, Tor, Bälle
--	---	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10min	7. <u>Siebenmeterkönig:</u> Spielidee: Der Siebenmeter (Elfmeterkönig) kommt bei Kindern immer wieder gut an. Es wird eine freiwillige Person als Torwart gewählt. Anschließend werden zwei gleichgroße Teams gewählt. Team A spielt gegen Team B. Jedes Kind von jedem Team darf einen 7m-Schuss schießen. Die Treffer der Mannschaft werden mitgezählt. Es hat die Mannschaft gewonnen, die am meisten Treffer erzielt hat.	Material: Tor, Markierung am 7m-Punkt, Ball, Schleifen für den beiden Mannschaften

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Technikleitbild:

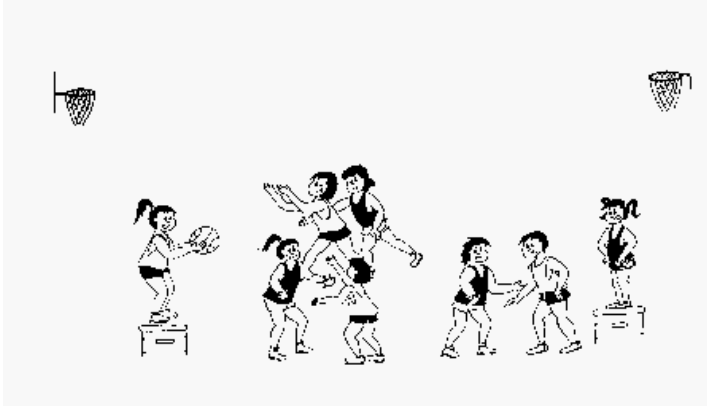
Von: Sportunterricht.de. www.sportunterricht.ch (Zugriff: 3.10.2013)

Diverse Übungen:

Von: Fußballtraining online. <http://www.soccerdrills.de/Torschuss%20Training%20Fussball/torschuss%20seiten/fussballtraining-torschuss-uebungen-einfach.html> (Zugriff: 3.10.2013)

	<u>Schattendribbling:</u> Spielidee: Zwei Schüler bewegen sich hintereinander dribbelnd durch die Halle, wobei der hintere versucht, den Abstand zum Partner konstant zu halten, und dabei die von diesem ausgeführte Bewegung nachahmt. <u>Dribbelkunststücke:</u> Spielidee: Die Kinder bilden Gruppen zu 3 - 4 Spielern. Ein Kind macht etwas vor und dribbelt den Ball zum Beispiel im Stehen, Knien, Liegen. Außerdem kann es den Ball hoch oder tief dribbeln, den Ball auf einer Bank dribbeln oder den Ball sogar gegen die Wand dribbeln. Die anderen Kinder in der Gruppe sollen versuchen, die "Kunststücke" nachzumachen. Dabei sollen sie sich gegenseitig helfen und Tipps geben. Der Vormacher soll erklären, wie er das hinbekommt. <u>Dribblingfänger:</u> Spielidee: 3 bis 6 Spieler (Fänger) werden ausgewählt und laufen - dribbelnd mit einem Ball - durch die Halle. Sie versuchen, die Spieler ohne Ball mit der freien Hand abzuschlagen. Alle Spieler, die abgeschlagen wurden, bekommen vom Spielleiter (z. B. Lehrer) ebenfalls einen Ball und gehören ab sofort zur Fängermannschaft.	Material: Bälle Material: Bälle Material: Bälle
--	--	--

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
20min	2. <u>Spieleformen: Prellampel</u> (drei oder vier Vierer- oder Fünferreihen, gleichmäßig in der Halle verteilt) Schüler prellen den Ball auf Nummernzuruf des Lehrers um die aufgestellten Hütchen zum jeweiligen Ausgangspunkt zurück. Alle Schüler einer Reihe dribbeln jeweils gleichzeitig. Variationen: - mit rechter Hand, - mit linker Hand, - gerade an den Hütchen vorbei, - im Slalom ... - <u>Dribblingparcours:</u> Der Dribblingparcours besteht aus 4 Slalomhütchen, einer Langbank und Reifen. Die Kinder müssen den Ball nun Slalom durch die Hütchen dribbeln, über die Bank balancieren und den Ball am Boden dribbeln, sowie dribbelnd durch die Reifen laufen, anschließend werfen sie auf den Korb.	Material: Basketballbälle, Hütchen Material: Hütchen, Langbank, Reifen, Basketballkorb, Basketballbälle

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 min	3. <u>Abschlussspiel: Torwartbasketball</u> Spielidee: Die Schüler spielen in zwei Mannschaften gegeneinander auf einem Basketballfeld. Das Ziel des Spiels ist es, den Ball durch geschicktes Dribbeln und Zupassen vor den gegnerischen Korb zu bringen, um ihn dort zu einem eigenen Mitspieler zu passen. Dieser Mitspieler steht auf einem kleinen Kasten und darf, nachdem er den Ball korrekt gefangen hat, ungehindert auf den Korb werfen. Geht der Ball in den Korb, so wechselt er seine Position mit dem Schüler, der ihm den Ball zugespielt hat. Variante: Der Spieler auf dem Kasten darf, nachdem er den Ball korrekt gefangen hat, vom Kasten steigen, und ungehindert einen Korbleger ausführen. 	Material: 2 Kästen , Basketballkörbe, Basketball, Schleifen

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Basisübungen:

Von: Nowotny, H. (2007): Basketball in der Schule.

http://www.eduhi.at/dl/Basketball_in_der_Schule_vermitteln%28Nowotny%29.PDF (Zugriff: 2.09.2013)

Spiel Torwartbasketball:

Von: Die schnelle Sportstunde <http://www.die-schnelle-sportstunde.de/modul1.htm> (Zugriff: 13.09.2013)

STUNDENPLANUNG 14

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

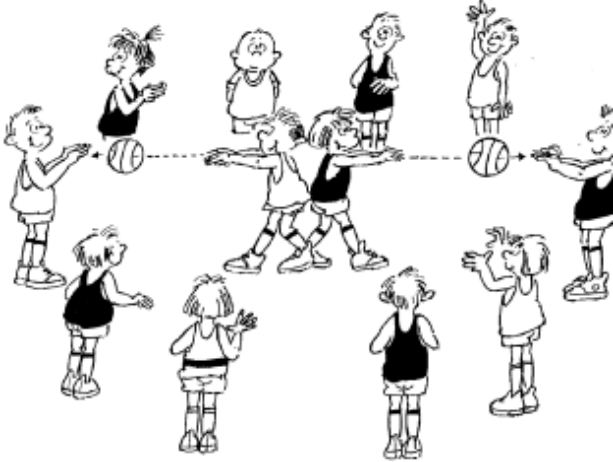
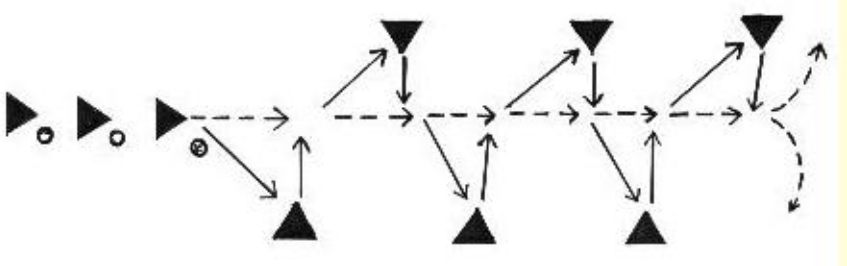
Thema der Einheit
Basketball Passspiel

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren					
Die Kinder können den Basketball passen.					

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10min	1. Aufwärmen: „Krokodil, wach auf“ Spielidee: Alle Kinder bewegen sich in Form des Vierfußstand (Knie und Hände am Boden). Zwei Kinder sind die bösen Krokodile, alle anderen Kinder sind Freunde. Die Kinder rufen gemeinsam: „Krokodil, wach auf!“ und die zwei bösen Krokodile müssen die anderen fangen. Wenn sie gefangen sind, werden sie in das Revier der bösen Krokodile gebracht, sie können befreit werden, indem sich drei Krokodile zusammenschließen und das Krokodil von der Matte heruntertragen (zum Befreien dürfen die Kinder aufstehen).	Material: Für jeden Schüler, jede Schülerin einen Ball

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation,

		Material
30min	2. <u>Paarweises Passen: (1. - 4. Klasse)</u> Jeweils zwei S/S bilden ein Paar. Jedes Paar stellt sich in 5 m Abstand gegenüber auf. Die Kinder führen nun verschiedene Passübungen aus. - Überkopfpass - Brustpass - Bodenpass (Ball kommt einmal vor dem Mitspieler auf) - Pass mit der guten und der schlechten Hand - Zwei Bälle: Eine Person wirft den Ball hoch, die andere niedrig - Beide Personen spielen einen Bodenpass (eine links, eine rechts, so dass sich die Bälle nicht treffen) <u>Passübungen in Kleingruppen:</u> (6 Schüler pro Gruppe) Schüler stehen sich ca. 5 - 6 Metern gegenüber und passen sich den Ball zu. Nach jedem Pass laufen sie in Ballrichtung und stellen sich hinter der gegenüberliegenden Gruppe wieder auf. Variationen: - indirekte, - direkte Druckpässe, - Überkopfpässe etc. <u>Passstern:</u> Zwei Kinder befinden sich in der Mitte und haben einen Ball. Sie müssen nun jede Spielerin anspielen und den Ball wieder fangen. Anschließend werden die Personen in der Mitte gewechselt.  <u>Passen im Lauf nach links und rechts: (3. - 4. Klasse)</u> Sechs Schüler bilden eine versetzte Gasse und fungieren als Zuspieler. Die übrigen Schüler stehen an der Stirnseite. Sie laufen - ohne zu tippen - durch die Gasse und spielen die außen stehenden Zuspieler mit brusthohen Druckpässen an. 	Material: Bälle; Hütchen

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10min	Basketballspiel mit zwei Mannschaften.	Material: Ball, Basketballkörbe

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Krokodil wach auf:

Von: Spiel aus der Kindheit

Passübungen:

Von: Basketball in der Schule <http://www.die-schnelle-sportstunde.de/modul1.htm> (Zugriff: 13.09.2013)

STUNDENPLANUNG 15

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

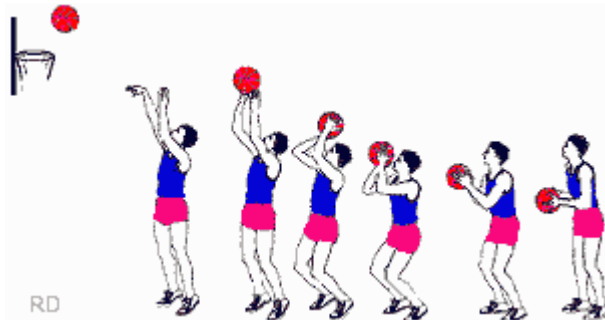
Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓	✓			

Thema der Einheit
Basketballwurf

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren					
Die Kinder können einen Korbleger in der Grobform ausführen.					

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	1. <u>Aufwärmen: Dribbelkaraoke</u> Spielidee: Nachahmungsspiel paarweise, entweder spiegelbildlich oder hintereinander, ein Kind "macht vor", das andere "macht nach". Dribbeln, alle Variationen, springen, legen, rennen und andere Fortbewegungsarten usw. Wenig vorgeben, Kinder selbst "erfinden" lassen. 2. <u>Einführung in die Technik: Korbleger (3. + 4. Klasse)</u> Erklärung der richtigen Wurftechnik: - Grundstellung mit Ball (Fertigposition, ready shoot position) - Füße schulterbreit auseinander - Fußspitzen und Schultern zeigen immer zum Korb - Fuß der Wurfhand ist leicht vorgestellt - Ellenbogen sind seitlich am Körper - Wurfhand ist hinter dem Ball - Stützhand ist seitlich am Ball (Daumen zeigen ein T zueinander) - Lediglich Finger und Ballen berühren den Ball - Ballposition brusthoch - Kopf gerade	Material: Basketballbälle

	- Blick zum Korb - Bequeme Position des Spielers - Körperstabilität und Gleichgewicht  RD 3. Üben Übung 1: Jedes Kind sucht sich genügend Platz im Raum und wirft den Ball in der richtigen Wurftechnik nach oben und fängt ihn wieder. Übung 2: Jedes Kind sucht sich einen Platz an der Wand und übt den Wurf gegen die Wand aus.	
--	--	--

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
20min	Stationsbetrieb (1. - 4. Klasse) Es werden 4 Stationen aufgebaut. An jeder Station arbeiten 3 - 5 Personen. Die Übungen werden jeweils 5 Minuten lang ausgeführt, anschließend wird gewechselt. Es ist darauf zu achten, dass die Körbe so niedrig wie möglich gestellt werden. 1.Station: Die Kinder müssen auf der Matte mit dem Ball eine Rolle vorwärts machen, anschließend in der richtigen Wurftechnik in den Kasten werfen.  2.Station: Die Kinder müssen auf der Bank balancieren und den Ball dribbeln (Ball auf den Boden fallen lassen und fangen mit einer Hand). Am Ende der Bank versuchen sie in den Basketballkorb zu treffen.	Material: Hütchen, Bälle, Langbank, Matten, Kasten, Reifen

	 3.Station: Die Kinder laufen durch die Reifen, sodass sie mit dem richtigen Fuß in den letzten Reifen treten. (Korbleger rechts = letztes Dribbling linker Fuß- rechts- links; Korbleger links = letztes Dribbling rechter Fuß- links-rechts). Anschließend erfolgt ein Korbleger.  4.Station: Die Kinder dribbeln im Slalom durch die Hütchen und versuchen anschließend in den Korb zu treffen.	
--	---	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	4. Korblegerstaffeln: a) Basketballroulette: Ein Spieler wirft von der Freiwurflinie (oder näher, je nach Niveau) einmal auf den Korb. Vor einem Wurf „setzen“ alle anderen auf Misserfolg oder Erfolg, indem sie auf der Endlinie stehen bleiben (=Misserfolg) oder einen Schritt vorgehen (=Erfolg). Wer falsch getippt hat, sprintet (dribbelnd) zur gegenüberliegenden Endlinie und zurück; der Werfer muss bei einem Fehlwurf mitlaufen. Jeder Spieler darf einmal werfen. b) Wanderreise: Es werden vier Abschusspositionen festgelegt und mit Ländern versehen. Alle Kinder beginnen beim ersten Land. Wenn man von dieser Position aus in den Korb trifft, darf man zum nächsten Land reisen und versucht zu treffen, bis man beim letzten Land angekommen ist.	Material: Basketballkorb, Bälle

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Spielform: Dribbelkaraoke

Von: Kleine, G. (o.J): Basketball. http://www.basketball-mv.de/uploads/images/Lehr_Infoaterial/einfuehrung_minibasketball_schule_verein_8-10.pdf (Zugriff: 2.09.2013)

Stationen: Von: Eigenkreation

Basketballspielform: Von: Kleine, G. (o.J): Basketball. http://www.basketball-mv.de/uploads/images/Lehr_Infoaterial/einfuehrung_minibasketball_schule_verein_8-10.pdf (Zugriff: 2.09.2013)

STUNDENPLANUNG 16

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			

Thema der Einheit
Schulung der Reaktionsfähigkeit

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren					
S/S können auf Signale reagieren.					

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10min	1. Aufwärmspiel: „Farbenspiel“ Spielidee: Als Spielfläche wird das Volleyballfeld verwendet. Die Kinder laufen kreuz und quer durch das Spielfeld. Dabei werden ihnen verschiedene Tücher gezeigt, zu denen sie verschiedene Aufgaben lösen müssen. Blau = auf den Boden setzen Rot = auf den Rücken legen Gelb = auf den Bauch legen Grün= auf einem Bein stehen Anmerkung: Die Übungen können je nach Niveau der S/S abgeändert werden. 2. Dehnen	Material: Tücher in verschiedenen Farben

B	Hauptteil
----------	------------------

Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
35min	3. Partnerübungen a) Reagiere auf den Ball (2. - 4. Klasse) Es werden Paare gebildet. Jedes Paar erhält einen Volleyball. Eine Person hält den Ball mit beiden Händen in die Höhe, die zweite Person hält die Hände bereit, um den Ball zu fangen. Die Person lässt den Ball beliebig los, die andere muss den Ball auffangen. Variationen: - mit der linken Hand - mit der rechten Hand - mit kleineren Bällen (z.B. Tennisball) b) Tag und Nacht: (1. - 4. Klasse) Es werden Paare gebildet, eine Person steht links, eine Person rechts neben der Mittellinie im Abstand von 2 – 4 m. Beim Ruf der Lehrperson „Tag“ verfolgt die Gruppe „Nacht“. Beim Ruf „Nacht“ verfolgt die Gruppe „Tag“. Die weglaufende Gruppe muss vor dem Erreichen der vereinbarten Markierungslinie abgeschlagen werden. Variante: - Die Lehrperson liest eine Geschichte vor. c) Schere, Stein, Papier (1. - 4. Klasse) Es werden Paare gebildet, eine Person steht links, eine Person rechts neben der Mittellinie im Abstand von 2 – 4 m. Die Spieler spielen Schere, Stein, Papier. Der Verlierer fängt den Fänger. Die weglaufende Gruppe muss vor dem Erreichen der vereinbarten Markierungslinie abgeschlagen werden. Faust = Stein Flache Hand = Papier Zwei Finger = Schere Faust schlägt Schere, Schere schlägt Papier, Papier schlägt Stein d) Reaktionsball Zwei Spieler stehen hintereinander mit Blickrichtung zur Wand. Der hintere Spieler wirft den Ball gegen die Wand, der vordere Spieler versucht ihn zu fangen. Variationen: - Der vordere Schüler steht im Grätschstand, der hintere Spieler rollt den Ball durch die Beine des Vorderspielers. Dieser läuft dem Ball nach und fängt ihn.	Material: Bälle; Hütchen

	e) Länderdribbling Es wird ein Spielfeld mit Hütchen abgegrenzt und den vier Seiten des Vierecks wird ein Land zugeteilt. Alle Kinder dribbeln mit dem Ball kreuz und quer in dem abgegrenzten Spielfeld. Die Lehrperson ruft plötzlich ein Land. So schnell wie möglich müssen alle Kinder zu diesem Land dribbeln. Variationen: - Ballführung (mit dem Fuß, Ball prellen, Ball in die Höhe werfen) - Wettbewerbsform Anmerkung: Die Kinder sollen lernen, so schnell wie möglich auf einen Reiz zu reagieren, sich zu orientieren und zu einem vorgegebenen Ziel zu dribbeln.	
--	--	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 min	Abbau der Geräte	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Farbenspiel: Eigenkreation

Reaktionsübungen:

Von: PH St. Pölten: Spielformen zur Schulung der Reaktionsfähigkeit

<http://pro.kphvie.ac.at/fileadmin/pro/pro/peter.mitmansgruber/Reaktion.pdf> (Zugriff: 2.09.2013)

STUNDENPLANUNG 17

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
	✓	✓			

Thema der Einheit
Gleichgewichtsübungen mit dem Ball

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren					
S/S können ihr Gleichgewicht halten und gleichzeitig Bälle dribbeln und fangen.					

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	1. Gymnastik Die Kinder bilden eine Kreisform und die Lehrperson zeigt die Übungen vor. a) Arme kreisen vorwärts und rückwärts b) Armgelenke kreisen c) Hüfte kreisen d) Knie kreisen e) Fußgelenke kreisen f) Dehnen 2. Aufwärmspiel: „Der Kletterkönig“ Auf der Sprossenwand werden Schleifen auf verschiedenen Höhen und mit unterschiedlichen Abständen aufgehängt. Die Kinder müssen nun die Sprossenwand entlang klettern und mit den vorgegebenen Körperteilen die Bänder berühren. Variationen: - Mit der Hand - Mit dem Fuß - Mit dem Popo	Material: Schleifen in verschiedenen Farben

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
30min	3. Stationenbetrieb: Partnerübungen (1. - 4. Klasse) Die Stationen werden nach 5 Minuten gewechselt. An jeder Station können max. vier Personen arbeiten. a) Wippe: Die Wippe besteht aus einer wackeligen Langbank. Die Kinder versuchen nun, über die Wippe zu gehen (mit offenen und geschlossenen Augen). b) Petziball: Ein Kind sitzt (kniert oder liegt) auf dem Petziball und versucht den vom Partner zugespielten Ball zu fangen. Anschließend werden die Positionen gewechselt. c) Langbank: Die Kinder balancieren auf der Langbank und versuchen zwei Bälle hoch zu werfen und wieder zu fangen. Variation: - auf der schmalen Bank d) Moonhopper: Die Kinder versuchen ihr dynamisches Gleichgewicht auf dem Moonhopper zu halten und nebenbei den Ball zu prellen. e) Pedalo: Die Kinder fahren mit dem Pedalo. Wenn sie das Fahren beherrschen, versuchen sie zusätzlich einen Ball hochzuwerfen und wieder zu fangen.	Material: Bälle, Moonhopper, Pedalo, Langbank, Petziball

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 min	Abbau der Geräte	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Kletterkönig: Eigenkreation

Stationenbetrieb:

Von: Sportunterricht.ch: <http://www.sportunterricht.ch/lektion/bkd/bkd1.php> (Zugriff: 3.09.2013)

STUNDENPLANUNG 18

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
			✓		✓

Thema der Einheit
Fair oder unfair

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren					
S/S können fair und unfair unterscheiden.					

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	1. Lehrer- Schüler- Gespräch: „Fair und unfair“ Die Lehrperson spricht mit den Kindern über faires und unfaires Verhalten. Die Kinder geben jeweils ein Beispiel zu fairem und unfairem Verhalten. Regelkunde. Die Lehrperson schreibt sich die Argumente auf.	

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	2. Aufwärmspiel: Manipulative Kommunikation: (2. - 4. Klasse) Spielidee: Spiel „Außenseiter“: 1 - 2 Kinder (mit viel Selbstvertrauen) werden zum Außenseiterkind ausgewählt. Der Rest der Gruppe spielt „Treffen, Begrüßen, Unterhalten“.	

	Alle Gruppenmitglieder laufen dabei durch den Raum, schütteln sich die Hände, begrüßen, unterhalten und umarmen sich. Das Außenseiterkind geht ebenfalls durch den Raum und versucht, mit den anderen in Kontakt zu kommen. Die Gruppenmitglieder wehren jedoch jeden Kontaktversuch ab und weichen dem Außenseiterkind aus. Reflexion unbedingt erforderlich: „Wie ist es dir in der Rolle als Außenseiterin gegangen? Wie ist es den anderen dabei gegangen?“ Anmerkung: Jedes Kind soll einmal die Rolle als Außenseiter darstellen.	
--	---	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	3. Arbeitsblatt fair oder unfair 4. Abschlussgespräch: Fair und Unfair. Wie ist es den S/S gegangen.	Material: Arbeitsblatt, Stift

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Spiel: Manipulative Kommunikation:
 Von: Geiger, E. (2010): Abenteuer Turnsaal.
http://www.ugotchi.at/fileadmin/editor_upload/SchulungsunterlagenPH_AbenteuerTurnsaal.pdf (Zugriff: 3.10.2013)

Arbeitsblatt: Eigenkreation. Bilder. Von: www.google.at

Fair oder unfair









STUNDENPLANUNG 19

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
	✓	✓		✓	✓

Thema der Einheit
Schnitzeljagd mit spielerischen Aufgaben

Lernziele / Kompetenzen			
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren			
S/S können zusammenarbeiten und gemeinsam Aufgaben lösen. S/S können die Aufgaben verstehen und regelgerecht lösen.			

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10min	1. Spielregeln: Zu Beginn des Unterrichts werden die Spielregeln erklärt und die Teams gewählt. Damit nicht die Gefahr besteht, dass nur Freunde oder die besten Schüler zusammenarbeiten, werden die Teams mit Mathematikaufgaben gewählt.	Spielanweisung

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
45min	2. Durchführung: (1. - 4. Klasse) Spielidee: Die Teams starten alle gemeinsam an einem Ort, in diesem Fall bei der Rutsche. Sie gehen gemeinsam alle Stationen durch, bis sie alle Puzzleteile haben und kehren anschließend wieder zu einem ausgemachten Zielpunkt zurück. Bei Kindern ist es sehr wichtig, dass man die Regeln genau erklärt, so oft bis sie jedes Kind verstanden hat. 3. Beispiel einer Schnitzeljagd. (Im Anhang) Jede Lehrperson kann beliebig (je nach den Möglichkeiten auf dem Spielplatz) die Schnitzeljagd aufbauen.	Material: Bälle, Spielplatz (Geräte am Spielplatz)

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5min	Siegerehrung, Verteilung von Preisen (Gummibärchen)	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Eigene Kreation einer Schnitzeljagd

Liebe Schüler und Schülerinnen, heute machen wir eine Schnitzeljagd. Ihr müsst an 7 verschiedenen Standorten gemeinsam Aufgaben bewältigen und Puzzleteile sammeln, die am Ende ein Tierbild ergeben.

Das Tierbild von eurem Team ergibt ein Eisbär. Ihr dürft nur die Puzzleteile nehmen, wo auf der Hinterseite des Puzzleteiles Eisbär oben steht.

Start ist bei der Rutsche.



1. Von der Rutsche aus lauft ihr gemeinsam zur Brücke. Am Anfang der Brücke befindet sich irgendwo das dritte Puzzleteil. Nehmt zusätzlich einen Stein von dieser Stelle mit.



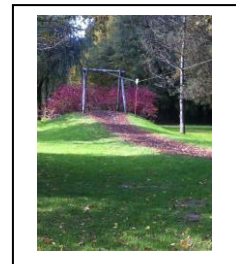
2. Nehmt euch anschließend an den Händen und lauft zum Basketballkorb. Dort liegt ein Ball. Ihr müsst einmal durch den Basketballkorb treffen, erst dann dürft ihr das Puzzleteil nehmen.



3. Weiter geht es zum Baumhaus. Bevor ihr das Puzzleteil sucht, müsst ihr das Baumhaus in Form einer Scheibtruhe umrunden. Zwei Personen heben die dritte Person an den Füßen hoch, so dass nur noch ihre Hände den Boden berühren, anschließend umrundet ihr das Haus.



4. Anschließend nehmt ihr euch zu dritt an den Händen und lauft gemeinsam zum nächsten Standort. Euer nächster Standort ist die Hochseilschaukel. Holt euch die Schaukel und schaukelt in Richtung Strauch mit den roten Blättern. In dem Strauch ist irgendwo euer nächstes Puzzleteil versteckt.



5. Lauft gemeinsam weiter zu dem kleinen Tor wo ein Ball liegt, schießt nun den Ball hinter der Markierungslinie ins Tor. Erst wenn jede Person das Tor getroffen hat, dürft ihr das nächste Puzzleteil mitnehmen.



6. Euer nächstes Puzzleteil befindet sich hinter dem bunten Haus. Lauft so schnell wie möglich zu diesem Haus, und findet das Puzzleteil.



7. Am Spielplatz befinden sich mehrere Mülltonnen. Unter einer dieser Mülltonnen befindet sich euer letztes Puzzleteil.

8. Die Schnitzeljagd endet wieder bei der Rutsche. Baut das Puzzle zusammen und sagt der Lehrerin, dass ihr fertig seid.

STUNDENPLANUNG 20

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
	✓	✓			✓

Thema der Einheit
Gemeinsam sind wir stark

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz		Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren					
S/S können Gemeinschaft und Freundschaft als einen besonderen Wert begreifen S/S können verstehen, dass sie Aufgaben besser lösen können, wenn sie gemeinsam arbeiten.					

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	1. Aufwärmen: „Schiffe beladen“ Spielidee: Die Kinder stehen auf Stehkreiseln (wenn keine vorhanden sind auf Seilen). Diese Stehkreiseln oder Seile stellen kleine schwankende Boote dar. Am Ende der Reihe befindet sich ein umgedrehter Kasten, der einen großen Frachter darstellt. Die Kinder werfen sich über eine kurze Entfernung die Bälle zu. Der Letzte in der Reihe legt sie dann in den Kasten. Es ist darauf zu achten, dass keine „Ladung“ verloren geht. Variationen: • Abstände zwischen Kreiseln vergrößern • Wettspiel zwischen mehreren Mannschaften Ziel: Koordinationsschulung. Das Spiel fördert das Gleichgewicht der Kinder.	Material: Bälle, Seile

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation,

		Material
30min	2. Gemeinsam auf dem Floß (1. - 4. Klasse) Ziel: - Förderung des Kommunikations- und Kooperationsfähigkeiten - Steigerung der Gruppenzusammenhalts - Problemlösung entwickeln Nehmen Sie eine Zeitung komplett auseinander und verteilen Sie die Blätter nebeneinander im Raum, so dass eine große Zeitungsfläche (das Floß) entsteht. Nun sollen sich alle Kinder der Gruppe auf der Zeitung verteilen. Das ist in diesem Stadium recht einfach. „Ihr reist gemeinsam auf dem Floß auf einem Fluss entlang. Das Floß ist aus vielen einzelnen Brettern zusammengebaut. Leider sind die Bretter und die Seile, die sie zusammen halten, zum Teil schon sehr morsch. Daher löst sich ab und zu ein Brett vom Floß. Es ist wichtig, dass keiner von euch ins Wasser fällt, denn das würde die Krokodile anlocken. Also gebt gut aufeinander Acht.“ Nehmen Sie nun Zeitungsstück für Zeitungsstück von der Fläche weg. Dennoch sollen alle Kinder auf dem Floß bleiben. Die Kinder müssen dafür immer enger zusammenrücken und versuchen, dass niemand „vom Floß fällt“. Ziel des Spiels ist es, alle Kinder auf möglichst wenig Fläche zu vereinen. Ist das Minimum der möglichen Fläche erreicht, so beenden Sie die Übung mit der Ansage, die Floßfahrt sei erfolgreich verlaufen und alle glücklich und gesund an ihrem Ziel angekommen. 3. Gordischer Knoten (4. Klasse) Spielidee: Es wird ein gordischer Knoten aus Menschen gebildet. Die Kinder stellen sich im Kreis auf und schließen die Augen und strecken die Arme aus. Danach gehen sie in die Mitte und jeder greift nach zwei Händen, ohne die Augen zu öffnen. Wenn der Knoten richtig sitzt, dürfen die Kinder die Augen öffnen. Nun versuchen die Kinder den Knoten zu lösen, ohne dass sie die Hände ihrer Nachbarn loslassen. Am Ende sollten die Teilnehmer wieder im Kreis dastehen. 4. Transportiere den Ball (2. - 4. Klasse) Spielidee: Es werden vier Gruppen mit vier Personen gebildet. Jede Gruppe bekommt ein Frisbee und vier Schnüre. Mit Hilfe dieser Geräte müssen sie einen Tennisball von A nach B bringen. Der Ball darf jedoch nicht mit der Hand gehalten werden und alle vier Personen müssen bei dem Transport beteiligt sein. Die Kinder müssen eine Lösung finden, wie sie den Ball mit Hilfe der Materialien transportieren. Ein Beispiel wäre, die vier Seile zusammenzubinden, das Frisbee in die Mitte der vier Seile auflegen, den Tennisball	Material: Zeitungspapier Material: Seile, Frisbee, Tennisball

	darauf legen. Jedes Kind hält eine Schnur fest und sie gehen gemeinsam langsam von A nach B. Die Strecke kann je nach Leistungsniveau von der Lehrperson ausgewählt werden (es können auch Hindernisse eingebaut werden).	
--	---	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5min	Abbau der Geräte	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Gordischer Knoten, Gemeinsam auf dem Boot:
 Von: Bärsch, T. (2009): Übungen für die Arbeit mit Gruppen. <http://www.baer-sch.de/download/uebungen.pdf> (Zugriff: 4.09.2013)

STUNDENPLANUNG 21

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
		✓			✓

Thema der Einheit
Vertrauen

Lernziele / Kompetenzen							
	Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz
Deskriptoren							
S/S können den Mitschülern vertrauen.							

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10min	1. Aufwärmspiel: „Farbenspiel mit Materialien“ Spielidee: In der Turnhalle werden Bänke, Matten und Seile verteilt. Während Musik spielt, laufen die Kinder kreuz und quer durch die Turnhalle. Bei Stopp nennt die Lehrperson eine Farbe. Die Kinder reagieren auf die Farbe und machen folgende Übungen: Rot = Langbank = über die Bank balancieren Blau = Matte = Rolle vorwärts über die Matte Gelb = Seile = entlang des Seil hin und her springen	Material: Langbänke, Seile, Matten

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
35min	2. Vertrauensübungen: a) Zwei Kinder bilden ein Paar. Ein Kind stellt sich gerade hin und spannt alle Muskeln an, wie ein Brett. Die zweite Person steht knapp dahinter. Die vordere Person lässt sich mit geschlossenen Augen angespannt zurückfallen und breitet die Arme aus. Die hintere Person fängt die vordere Person auf. Anschließend wird gewechselt.	

	b) Spiel „Statue“: Je drei Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind ist der Ton und formt eine Statue. Das Zweite versucht, blind und nur durch die sprachliche Anweisung des dritten Kindes die Statue nachzubilden. Rollentausch. Danach kurze Reflexion: „War diese Aufgabe schwierig für dich? Was war schwierig?“ b) Heiße Kartoffel: Es werden Gruppen zu je fünf Personen gebildet. Vier Personen bilden einen Kreis, eine Person ist in der Mitte (heiße Kartoffel). Die Person in der Mitte spannt wieder alle Muskeln an und lässt sich nach vorne, zurück oder seitlich fallen. Die Kinder außerhalb fangen die Person nicht auf, sondern schupsen die Person sanft zur nächsten Person. Anschließend wird gewechselt. c) Die Wackelbrücke: (3. - 4. Klasse) Alle Kinder bilden eine Gasse. Immer die zwei Personen, die sich gegenüberstehen nehmen einen Holzstab und halten ihn so fest wie möglich. Ein Kind geht über diese Wackelbrücke. Diese Aufgabe erfordert sehr viel Vertrauen und Konzentration. Die Lehrperson nimmt die Hand der gehenden Person. 	Material: Holzstäbe
--	--	------------------------

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5min	S-L Gespräch über Vertrauen	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Aufwärmen: Farbenspiel

Von: Szolderits, I.: Aufwärmen mit Matten und Langbänken.

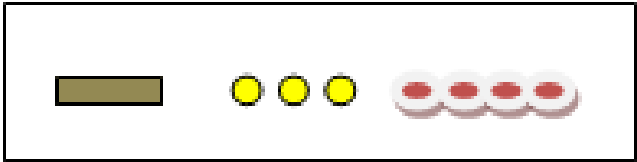
<http://www.kleinkinderturnen.de/turnstunde/eltern-kind-turnen-1/aufwaermenspiel-mit-matten-und-langbaenken.php> (Zugriff: 3.10.2013)

Vertrauensübungen:

Von: Geiger, E. (2010): Abenteuer Turnsaal.

http://www.ugotchi.at/fileadmin/editor_upload/SchulungsunterlagenPH_AbenteuerTurnsaal.pdf (Zugriff: 3.10.2013)

	Variante: Spiel ohne Jäger. Die Henne versucht bei einem gegnerischen hintersten Küken das Spielband zu rauben.	
--	---	--

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
30min	3. Paarparcours: (1. - 4. Klasse) Spielidee: Es werden 2er-Teams gebildet. Jeweils zwei Personen bekommen einen Luftballon, welcher mit den beiden Köpfen festgehalten wird. Die Teams müssen nun gemeinsam einen Parcours durchführen. Die Kinder müssen gemeinsam eine Langbank überqueren, Slalom um Hütchen gehen und jeweils gemeinsam in alle Reifen steigen. Variationen: - Der Parcours kann schwieriger gestaltet werden - Größere Teams bewältigen gemeinsam den Parcours - Verschiedene Körperteile verwenden den Ball festzuhalten. Parcours: (Langbank, Hütchen, Reifen)  4. Mattenrutschen: Die S/S stellen sich in Gruppen von 3 - 4 auf eine Gymnastikmatte und müssen versuchen, eine vorgegebene Strecke zu überwinden. Dabei darf aber kein Gruppenmitglied die Matte verlassen. 5. Blinde Formationen: Den S/S werden die Augen verbunden und müssen nun blind versuchen, gewisse Formen (geometrische Formen, Buchstaben,...) darzustellen. Dabei wird zuerst in kleineren Parteien (ca. 5 - 6 Personen) gearbeitet – dann mit der gesamten Gruppe.	Material: Langbank, Reifen, Hütchen, Luftballone Material: Gymnastikmatten, ev. Markierungshütchen Material: Augenbinde

	6. Siamesen Hockey: (2. - 4. Klasse) Spielidee: Die Spieler werden paarweise an je einem Arm mit einem Band zusammengebunden. Die Paare werden per Los gezogen. Der Schläger darf nicht über Hüfthöhe gebracht werden! Ziel des Spiels ist, dass die Schüler/innen gegenseitig Rücksicht nehmen und sich ihrem Partner/in anpassen, indem sie unterschiedliche Einstellungen akzeptieren, auch wenn diese vielleicht nicht den eigenen entsprechen. 1. Durchgang: Jedes Paar hat zwei Schläger 2. Durchgang: Jedes Paar hat nur noch einen Schläger und dieser muss in der Mitte geführt werden 3. Durchgang: die Paare werden verkehrt aneinander an den Armen zusammengebunden und es bekommt wieder jeder einen Schläger	Material: Hockey-schläger, zwei Hockeytore, Bänder/ Skifix oder ähnliches Markierungs-leibchen ev. Hütchen
--	---	---

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 min	Abbau der Geräte	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Aufwärmspiele:

Von: Sportunterricht.ch (2013): Henne und Habicht. <http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen37.php> (Zugriff 4.10.2013)

Von: Praxis Jugendarbeit (2013): Das Mörderspiel. <http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/moorderspiel.html> (Zugriff: 4.10.2013)

Mattenrutschen:

Von: Universität Passau (o.J): Kleine Spiele. Mattenrutschen. http://www.sportzentrum.uni-passau.de/fileadmin/dokumente/sportzentrum/Dokumente/Kleine_Spiele_Sammlung.pdf (Zugriff: 4.10.2013)

Siamesenhockey:

Von: Universität Salzburg. FD Leisten und Wettkämpfen. Eigenkreation.

STUNDENPLANUNG 23

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
		✓			✓

Thema der Einheit
Soziale Kompetenz

Lernziele / Kompetenzen					
	Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz
					Sozialkompetenz
Deskriptoren					
Die Kinder können gemeinsam Lösungswege finden, um den Säuresee zu überqueren und durchführen.					

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	1. Aufwärmen: „Schlafmütze“ Es wird ein Kind zum Wecker ernannt. Alle Kinder laufen quer durch den Turnsaal, bei Pfiff müssen sich alle Kinder bis auf der Wecker auf den Boden legen. Der Wecker tippt alle S/S an, denn es ist Zeit aufzustehen. Nur eine Person bleibt übrig, alle Kinder rufen „SCHLAFMÜTZE!“ und die Schlafmütze muss alle Kinder fangen.	

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
30min	2. Die Wäscheklammerjagd: (1. - 4. Klasse) Spielidee: Es werden vier gleich große Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält gleich viele Wäscheklammern (farblich gekennzeichnet), welche am Boden verteilt werden. Der ersten Person in der Reihe der Gruppe A, B, C, D werden die Augen verbunden. Die zweite Person der jeweiligen Reihe sagt der Person den Weg zu einer Wäscheklammer an. Es dürfen nur Wörter wie „nach vor, zurück, rechts und links“ verwendet werden, die Person darf nicht an der Hand geführt werden. Anschließend wird die zweite Person der Reihe	Material: Wäscheklammern , Augenbinde

	von der dritten Person geführt usw. bis eine Gruppe alle Wäscheklammern aufgesammelt hat. 3. Säuresee (1. - 4. Klasse) Spielidee: Es werden zwei gleiche Parcours aufgebaut. Start ist beim Hütchen. Zwischen den Geräten ist immer wieder eine Lücke, der sogenannte Säuresee. Die Kinder haben zwei Gegenstände (Fließecke, Reifen) und müssen mit diesen zwei Gegenständen und den dazwischen stehenden Geräten (Bank, Kasten, Matte) das andere Ufer erreichen. Alle Kinder müssen gemeinsam gehen, fällt eine Person mit dem Fuß oder der Hand in den See, muss die gesamte Gruppe zum Start zurück. Gewonnen hat die Gruppe, die als erstes den See ohne Fehler überquert hat.  - Die Gruppe muss zusammenarbeiten, tanzt eine Person aus der Reihe, wird sie keine Chance haben. - Teamqualität ist gefragt: Sie müssen gemeinsam Lösungen finden wie sie die Lücken überqueren.	Material: Bänke, Hütchen, Reifen, Fließmatten, Kasten, Turnmatten
--	---	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5min	Abbau der Geräte	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Aufwärmspiel:

Von: Wunschspiel von einem Schulkind.

Wäscheklammerjagd, Säuresee:

Von: Universität Salzburg. Fachdidaktik Natur und Erlebnis

STUNDENPLANUNG 24

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
---	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
	✓	✓		✓	

Thema der Einheit
Ausdauer mit Spiel und Spaß – Die Postboten sind unterwegs

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	
Deskriptoren					
S/S können ihre Ausdauerleistung verbessern, indem sie einzelne Briefkästen anlaufen und dort Briefe einwerfen. S/S können eine angemessene Geschwindigkeit laufen, so dass sie eine gewisse Zeit ohne Pause durchhalten können.					

2	Planung der Einheit
---	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	1. Aufwärmen: „Katz und Maus“ Spielidee: Es werden zwei gleich starke Gruppen gebildet: Fänger (Katzen) und Läufer (Mäuse). Die Fänger stellen sich im Kreis auf, die Gesichter zueinander. Die Läufer bilden einen zweiten Kreis außen um die Fänger herum, so dass immer ein Läufer genau hinter einem Fänger steht. Ein Läufer (Maus) rennt plötzlich los (wobei die Lehrperson ein Zeichen gibt) und sobald der Fänger (Katze) dies bemerkt, rennt er hinterher. Das Ziel des Fängers ist es natürlich, den Läufer zu erwischen. Der Läufer darf sich aber in den Kreis retten. Er stellt sich dann genau vor ein anderes „Fänger-Läufer-Paar“. In diesem Fall muss dann der hinterste, also der „Dritte“ loslaufen. So hat der Fänger ständig ein neues „Opfer“ zu fangen. Schafft es der Fänger, so beginnt eine neue Runde. 2. Vorstellung des Spieles: Die Postboten sind unterwegs Anmerkung: Diese Spielform kann auch im Freien durchgeführt werden. Zu Beginn des Unterrichtes erklären sie die Spielform.	Material: Kästen, Reifen, Hütchen, Bänke, Matten, Sprossenwand (beliebige Materialien, mit denen sie die Postkästen aufbauen wollen). Briefe, Nummerierung der Postkästen

	Aufgabe: In der Halle werden zehn Briefkästen aufgebaut und mit einer Nummer gekennzeichnet. Der Briefkasten kann beliebig gestaltet werden (Kasten, kleiner Kasten, Tore, Plastiksäcke,...). Es werden Gruppen mit maximal 3 Personen gebildet. Jede Gruppe erhält 40 Briefe (= kleine Zettel mit der entsprechenden Postkastennummer), die sie dem jeweiligen Postkasten zuteilen müssen. Es darf immer nur ein Brief transportiert werden, die übrigen Briefe liegen im Depot. Jede Gruppe hat ihr eigenes Depot (Langbank, Matte). Die Laufgeschwindigkeit der Kinder kann hierbei individuell variiert werden. Tipp: Die Hausnummer auf dem Briefkasten soll nicht so gut sichtbar sein, damit die Postboten den jeweiligen Briefkasten suchen müssen. Als Briefkasten eignen sich Reifen, Schuhkarton, Hütchen und ähnliches.	
--	---	--

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
30min	3. Durchführung der Spielform (1. - 4. Klasse) Anmerkung: Die Spielform kann unter anderem auch als Form von Wettbewerb durchgeführt werden. Zu Beginn ist es sinnvoll, die Spielform ohne Konkurrenz durchzuführen, damit auch die schwächeren Schüler und Schülerinnen ein Ergebnis erzielen.	

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5min	Gemeinsames Abbauen der Geräte	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Aufwärmen: Merkball

Von: Spielidee mit Spaßgarantie (2011): Ballspiele für die Grundschule. <http://www.ballspiel.net/grundschule> (Zugriff: 4.09.2013)

Moormann, M. (2001): Schulung der allgemeinen Ausdauer durch Laufen. <http://schule2000plus.de/~as-ver/fach/sport/entwurf/postboten.pdf> (Zugriff: 4.09.2013)

STUNDENPLANUNG 25

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
---	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
	✓			✓	

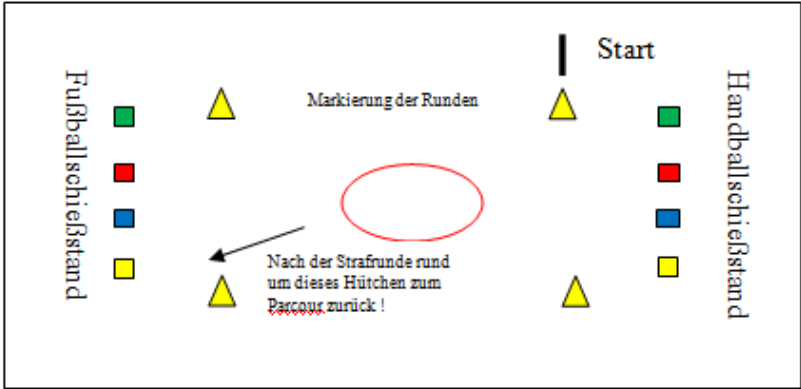
Thema der Einheit
Ausdauer

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz		
Deskriptoren					
S/S können ausdauernd laufen. S/S können im Team arbeiten.					

2	Planung der Einheit
---	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	1. Aufwärmen: „Feuer, Wasser, Sturm“ Spielidee: Die Kinder laufen quer durch die Halle. Die Lehrperson ruft entweder Feuer, Wasser oder Sturm. Je nach dem, was gerufen wird, müssen die Kinder Aufgaben lösen. Feuer: auf den Boden legen Sturm: Paare bilden Wasser: auf die Sprossenwand klettern 2. Spielanleitung für den Biathlon: Anmerkung: Diese Spielform kann auch im Freien durchgeführt werden. Die Spielregeln werden erklärt. (Siehe Hauptteil) Anmerkung: Ausdauer mit Spiel und Spaß: Bei Kindern ist immer wieder der Aspekt des Spielens zu beachten. Durch den spielerischen Aspekt werden die Kinder von dem Zwang sich	Material: Sprossenwand Material: Hütchen, vier verschieden farbige Reifen, Kegeln, pro Schußstation 2-3 Bälle

	bewegen müssen abgelenkt.	
--	---------------------------	--

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
30min	3. Biathlonparcours: (1.-4. Klasse) Bei Kindern ist es sehr wichtig, dass man den Parcours einmal gemeinsam durchgeht. Dies nimmt natürlich ein wenig Zeit in Anspruch. Der Zeitaufwand lohnt sich jedoch sehr, um am Ende ein gutes Ergebnis zu erzielen. Der Biathlonparcours besteht aus zwei Schießständen, einem Fußball und einem Handballschießstand. Jeder Schießstand ist mit einer Farbe versehen. Die Gruppen werden mit Schleifen (rot, gelb, blau und grün) markiert, die Gruppe darf nur an den Schießstand gehen, der mit ihrer Farbe gekennzeichnet ist. Start ist beim Hütchen, die Kinder laufen außen um das nächste Hütchen herum zu ihrem Schießstand, dort werfen sie dreimal, stellen anschließend die Kegel selbst auf und legen den Ball zum Abschusspunkt. Je nachdem wie viele Kegel sie umgeschossen haben, laufen sie keine, 1,2 oder 3 Strafrunden. Anschließend um das gelbe außen Hütchen herum zum nächsten Schießstand (Handball). Dort derselbe Ablauf. Nachdem sie alle Kegel umgeschossen haben bzw. die Strafrunden absolviert haben, klatschen sie ab. Die restlichen zwei Gruppenmitglieder können behilflich sein, indem sie dem Werfer den Ball zurückwerfen bzw. die Kegel aufstellen (Teamwork). Darüber hinaus können sie sich in der Zwischenzeit ein wenig erholen.  Fußballstation: Der Abschusspunkt wird mit einem farbigen Hütchen oder einer farbigen Matte gekennzeichnet. Drei Meter entfernt werden drei Kegeln aufgestellt und an jeder Station liegt ein Ball. Jedes Kind hat drei Versuche, die Kegeln umzuschießen, stehen nach diesen drei Versuchen noch eine oder mehrere Kegeln, dann muss man je nach Anzahl eine Strafrunde laufen, welche in der Mitte der Halle aufgebaut ist.	

	 Handballstation: Der Abschusspunkt wird mit einem farbigen Hütchen oder farbigen Matte gekennzeichnet. Vier Meter entfernt werden drei Kegeln aufgestellt und an jeder Station liegt ein Ball. Jedes Kind hat drei Versuche, die Kegeln umzuschießen, stehen nach diesen drei Versuchen noch eine oder mehrere Kegeln, dann muss man je nach Anzahl eine Strafrunde laufen, welche in der Mitte der Halle aufgebaut ist.  Strafrunde: 	
--	---	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 min	Abbau der Stationen	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Aufwärmen: Katz und Maus
 Von: Rotkopf, T. (o.J): Kleine Bewegungsspiele. http://daten.schule.at/dl/Kleine_Bewegungsspiele_1141196180439303.pdf (Zugriff: 3.09.2013)

Biathlon aus eigener Erfahrung
 Ähnliches Beispiel:
 Von: Biathlon: <http://www.die-schnelle-sportstunde.de/bia.htm> (Zugriff: 4.09.2013)

STUNDENPLANUNG 26

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
	✓	✓		✓	

Thema der Einheit
Ausdauer mit dem Ball

Lernziele / Kompetenzen							
	Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz
Deskriptoren							
S/S können ausdauernd laufen.							

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 min	1. Aufwärmspiel: „Räuber und Polizist“ Spielidee: Es werden zwei Teams gebildet. Team A rollt verschiedene Bälle in die Längsrichtung der Halle. Die Ballstraße wird durch Seitenlinien begrenzt. An der Längsseite der Hallenwand stehen die Mitglieder von Team B und versuchen, möglichst viele Bälle durch Rollen in der Querrichtung zu treffen.	Material: Hütchen, Bälle

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
35 min	2. Staffel	

	Spielidee: Es werden mehrere Teams mit gleich vielen Personen gebildet. Die Kinder müssen nun von A nach B und wieder zurück die Bälle mit verschiedenen Körperteilen führen. Jedes Team bekommt einen Zettel, auf diesem Zettel wird abgehakt, welchen Körperteil sie bereits verwendet haben. Jeder Körperteil (Beine, Arme, Füße, Handgelenke, Rumpf, Oberschenkel, Unterschenkel, Hals) muss zweimal verwendet werden. Die Kinder dürfen während dem Laufen den Ball nicht verlieren, sonst müssen sie wieder neu starten. 3. Balltransport (1. - 4. Klasse) Anmerkung: Diese Spielform kann auch im Freien durchgeführt werden. Die Bälle können hinter zwei Bäume gelegt werden. Spielidee: Es werden zwei Teams mit gleich vielen Personen gebildet. Am Ende der zwei Hallenseiten (der Länge nach) werden zwei Kästen aufgestellt. Jedes Team wird einem der Kästen zugeteilt. In beiden Kästen befinden sich gleich viele verschiedene Bälle (Basketball, Volleyball, Tennisball, Fußball, Federball, Tischtennisball,...). Neben dem Kasten wird ein Tennisschläger, Federballschläger, Tischtennisschläger positioniert. Beide Mannschaften haben nun die Aufgabe, ihre Kästen zu entleeren, indem sie die Bälle zum gegnerischen Kasten in transportieren. Der Ball muss immer in Form des Balles transportiert werden. z.B Fußball = mit dem Fuß führen; Tennisball = mit dem Tennisschläger haltend führen,... Variation: - Rückwärtslaufen - Partnerwork mit einem Luftballon eingeklemmt diverse Gegenstände transportieren	Material: Ball Material: Kästen, diverse Ballformen, diverse Schläger
--	---	---

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5min	Abbau der Geräte	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Aufwärmen, Staffelform und Balltransport:

Von: Harder, C.; Markmann, M. (2010): Faszination Bälle. <http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/js-kids/downloads.parsys.0001120.downloadList.8572.DownloadFile.tmp/10baelled.pdf> (Zugriff: 4.10.2013)

STUNDENPLANUNG 21

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓				

Thema der Einheit
Einführung in die Koordination

Lernziele / Kompetenzen						
Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz
Deskriptoren						
S/S können die Grundlage der Koordination für Ballsportarten verstehen. S/S können diverse koordinative Aufgaben lösen.						

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10min	1. Aufwärmspiel: „Schleifenkönig mit Ball“ Spielidee: Die Kinder stecken sich eine Schleife in den Hosenbund. Nur ein Fänger hat keine Schleife. Aufgabe: In einem abgegrenzten Feld versucht der Fänger den Kindern eine Schleife wegzunehmen. Das Kind ohne Schleife wird zum neuen Fänger. Rückschlagen ist nicht erlaubt. Alle Kinder bewegen sich dribbelnd mit einem Ball bzw. führen den Ball am Fuß. - Variation: Alle Kinder haben eine Schleife, die Kinder versuchen so viele Schleifen wie möglich zu ergattern. Hat jemand mehrere Schleifen, darf dem Kind bei einem Versuch nur eine Schleife weggeschnappt werden, nicht alle auf einmal.	Material: Schleifen, Markierungshütchen

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material

35min	2. Koordination mit dem Ball (1. - 4. Klasse) 1. Übungen mit der Hand: - Von außen unter dem angehobenen Fuß durchgeben, abwechselnd links und rechts - mit nach vorne gebeugtem Körper den Ball hinten über Kopf fallen lassen und nach 1 x Bodenkontakt mit beiden Händen zwischen den gegrätschten Beinen wieder aufnehmen - abwechselnd mit rechts, links den Ball von vorne nach hinten zwischen den gegrätschten Beinen durchgeben und mit der anderen Hand übernehmen - den Ball in jede Richtung einmal um den Körper kreisen lassen 2. Übungen mit dem Fuß - im leicht abgewinkelten Langsitz den Ball abwechselnd rechts hochspielen und fangen, links hochspielen und fangen, dann leicht aufwerfen, köpfeln und vor dem Körper fangen - im leicht abgewinkelten Langsitz den Ball aus der Hand rechts und links (ohne dazwischen zu fangen) hochspielen und fangen, dann leicht aufwerfen, köpfeln und vor dem Körper fangen - nach Boden-auf den Ball mit dem Spann leicht hochspielen und fangen, abwechselnd rechts, links 3. Koordination mit Reifen: Anmerkung: Reifen eignen sich sehr gut für ein Koordinationstraining. Man kann ein sehr abwechslungsreiches Programm gestalten. - Durch die Reifen durchlaufen - Zwei Kontakte in jeden Reifen - Drei Kontakte in jeden Reifen - Zwei Schritte nach vorne, ein Schritt zurück. - Ein Fuß tippt in den Reifen, einer neben dem Reifen Koordinative Spielformen mit dem Reifen: - Inselform:	Material: Bälle Material: Bälle Material: Reifen
-------	---	---

	Spielidee: Es werden Reifen in der Halle verteilt. Die Kinder bewegen sich nach verschiedenen Übungen des Lauf-ABC. Bei Musikstopp suchen sich alle Kinder so schnell wie möglich eine Insel. Variation: Kann auch als Wettkampf gespielt werden. - Hip Hop: Spielidee: Die Reifen liegen eng aneinander im Kreis. Jeder Teilnehmer steht in einem Reifen. Die Lehrperson ruft Hip, hüpfen alle Kinder nach links, bei Hop, hüpfen alle Kinder nach rechts in den nächsten Reifen.																					
	3. Koordination verbunden mit Fangen und Werfen <table border="1"> <tr> <td>10x</td> <td>Einen Ball mit beiden Händen an die Wand werfen und fangen.</td> </tr> <tr> <td>9x</td> <td>Den Ball einhändig in folgender Reihenfolge an die Wand werfen (einmal links, einmal rechts) Fangen mit beiden Händen.</td> </tr> <tr> <td>8x</td> <td>Abwechslungsweise links und rechts den Ball unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.</td> </tr> <tr> <td>7x</td> <td>Mit einer Hand hinter dem Rücken durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.</td> </tr> <tr> <td>6x</td> <td>Den Ball an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren und den Ball mit beiden Händen fangen.</td> </tr> <tr> <td>5x</td> <td>Den Ball hinter dem Rücken beidhändig über den Kopf an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen</td> </tr> <tr> <td>4x</td> <td>Einen Ball mit beiden Händen gegen die Wand boxen.</td> </tr> <tr> <td>3x</td> <td>Den Ball mit dem Knie an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.</td> </tr> <tr> <td>2x</td> <td>Rücklings zur Wand stehend den Ball beidhändig über den Kopf an die Wand spielen, eine halbe Drehung ausführen und mit beiden Händen fangen.</td> </tr> <tr> <td>1x</td> <td>Den Ball an die Wand werfen und nach einer ganzen Drehung um die Längsachse wieder fangen.</td> </tr> </table>	10x	Einen Ball mit beiden Händen an die Wand werfen und fangen.	9x	Den Ball einhändig in folgender Reihenfolge an die Wand werfen (einmal links, einmal rechts) Fangen mit beiden Händen.	8x	Abwechslungsweise links und rechts den Ball unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.	7x	Mit einer Hand hinter dem Rücken durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.	6x	Den Ball an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren und den Ball mit beiden Händen fangen.	5x	Den Ball hinter dem Rücken beidhändig über den Kopf an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen	4x	Einen Ball mit beiden Händen gegen die Wand boxen.	3x	Den Ball mit dem Knie an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.	2x	Rücklings zur Wand stehend den Ball beidhändig über den Kopf an die Wand spielen, eine halbe Drehung ausführen und mit beiden Händen fangen.	1x	Den Ball an die Wand werfen und nach einer ganzen Drehung um die Längsachse wieder fangen.	Material: Bälle
10x	Einen Ball mit beiden Händen an die Wand werfen und fangen.																					
9x	Den Ball einhändig in folgender Reihenfolge an die Wand werfen (einmal links, einmal rechts) Fangen mit beiden Händen.																					
8x	Abwechslungsweise links und rechts den Ball unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.																					
7x	Mit einer Hand hinter dem Rücken durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen.																					
6x	Den Ball an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren und den Ball mit beiden Händen fangen.																					
5x	Den Ball hinter dem Rücken beidhändig über den Kopf an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen																					
4x	Einen Ball mit beiden Händen gegen die Wand boxen.																					
3x	Den Ball mit dem Knie an die Wand spielen und mit beiden Händen fangen.																					
2x	Rücklings zur Wand stehend den Ball beidhändig über den Kopf an die Wand spielen, eine halbe Drehung ausführen und mit beiden Händen fangen.																					
1x	Den Ball an die Wand werfen und nach einer ganzen Drehung um die Längsachse wieder fangen.																					

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 min	Abbau Geräte	Geräte

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Aufwärmen:

Von: Clipcoach (2013): Schleifenfangen. <http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/710/41706-41706alias> (Zugriff: 5.10.2013)

Koordination mit Reifen:

Von: Lamers, M. (2007)

Koordination mit dem Ball: Koordinationstraining mit dem Reifen.

<http://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Vereinspraxis/Fitness/Koordinationstraining%20mit%20dem%20Reifen.pdf> (Zugriff: 4.10.2014)

Von: Harrer, C.; Markmann, M. (2010): Faszination Bälle. <http://www.jugendundsport.ch/internet/js/de/home/js-kids/downloads.parsys.0001120.downloadList.8572.DownloadFile.tmp/10baelled.pdf> (Zugriff: 4.10.2013)

STUNDENPLANUNG 26

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
		✓			✓

Thema der Einheit
Spielerisches Koordination

Lernziele / Kompetenzen						
Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	x	Sozialkompetenz
Deskriptoren						
S/S können Hindernisse überwinden und dabei ihr Gleichgewicht halten.						

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	1. Aufwärmen: „Quer durch die Pirateninsel mit Aufgaben“ Die Kinder bewegen sich kreuz und quer über die Gegenstände der Pirateninsel. Die Lehrperson gibt die jeweiligen Fortbewegungsarten vor. Anmerkung: Die Kinder sollten dabei darauf achten, dass sie die Übungen korrekt ausführen und nicht auf den Boden treten. Diese Übung dient zusätzlich zum Kennenlernen der Gerätelandschaft.	Material: Langbänke, Kästen, Seile, Reifen, Fliesmatten, Reckstangen, Schwungseile, Ringe, Turnmatten, Dicke Matten, Tunnel, Sprossenwand, Stangen

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
30min	2. Piratenspiel (1. - 4. Klasse)	



Spielidee: Beim Piratenspiel bewegen sich alle Kinder frei auf der Pirateninsel. Diese wird aus einer Vielzahl von Geräten gebildet. Die Zwischenräume werden mit Matten, „Fliesrutscher“ und Reifen ausgelegt. Die Geräte sollten so aufgestellt werden, dass mehrere Laufwege zur Auswahl stehen. Die Aufgabe ist es, von einem Gerät zum anderen zu laufen, hüpfen, schwingen,... ohne dabei den Boden zu berühren. Es werden zu Beginn des Spiels zwei Piraten gewählt, diese werden mit Schleifen versehen. Die Aufgabe ist es, alle Räuber zu fangen.

Variante:

- Fangen auf Zeit
- Lösen mit Zusatzaufgaben

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5 min	Abbau der Geräte	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Piratenspiel:

Von: ÖOGKK (o.J.): Fit mit Koordi Volksschulkinder fördern.

http://www.oegkk.at/mediaDB/704343_Brosch%C3%BCre_Fit_mit_Koordi.pdf (Zugriff: 2.09.2013)

STUNDENPLANUNG 28

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓	✓	✓			

Thema der Einheit
Koordination

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz		Methodenkompetenz	x	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren					
S/S können sich über einen Parcours bewegen und dabei zusätzliche Bewegungsaufgaben lösen,					

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10min	1. Aufwärmspiel: „Autodrom“ Spielidee: Es wird ein Viereck mit Hütchen aufgebaut, diese Fläche beschreibt die Autodromhalle. Jedes Kind erhält einen Ball und führt ihn je nach Anweisung der Lehrperson (dribbeln, mit dem Fuß,...). Jedes Kind stellt ein Auto dar und kann beliebig seine Gänge wählen. Die Lehrkraft zeigt mit der Hand einen Gang an und die Kinder müssen ihr Fahrtempo dem Gang anpassen.	Material: Bälle, Hütchen

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
	2. Schulung der Koordination (1. - 4. Klasse) Die Kinder werden zu Beginn in vier Gruppen zu je gleich vielen Personen aufgeteilt.	Material: Bälle; Reifen;

35min	Jede Gruppe wird einem der vier Parcours zugeteilt. a) Hütchenparcours mit 8 Hütchen b) Mattenparcours mit 4 - 6 Matten, zwischen den Matten einen kleinen Abstand lassen c) Kastenparcours mit 5 liegenden und 2 stehenden Kastenteilen d) Bankparcours mit zwei Bänken Aufgaben der einzelnen Parcours Hütchenparcours : - Slalomlauf - Um jedes Hütchen einen Kreis laufen - Die Hütchen überlaufen, nach jedem zweiten Hütchen die Hand heben - Links und rechts abwechselnd die Hand heben - Linker Fuß beim Hütchen rechte Hand heben und umgekehrt - Abwechselnd die Hütchen mit der linken und rechten Hand berühren - Mit einem Bein springen - Den Parcours mit einem Ball durchdribbeln - Dribbeln und eine Hand heben Mattenparcours: - auf jede Matte fest treten - Auf jeder Matte mit den Zehenspitzen laufen - Über die Matte springen - Auf jeder Matte eine halbe Drehung ausführen - Auf jeder Matte eine ganze Drehung ausführen - Über jede Matte einen Purzelbaum schlagen Kastenparcours: - Die Kastenteile überlaufen, die stehenden durchkriechen - Über die liegenden Kastenteile balancieren - Zu zweit den Kastenparcours bewältigen - Rückwärts - Ein Ball wird ausgestreckt mit den Armen nach oben gehalten, Parcours bewältigen Bankparcours: - Hochwenden über die Bank - Auf den Bauch auf die Bank legen und mit den Händen nach vorne ziehen - Auf der Bank balancieren - Eine Hand zuhalten und auf der Bank balancieren - Eine Hand nach oben eine Hand nach unten und balancieren - Mit geschlossenen Augen balancieren - Balancieren und den Ball dribbeln	
-------	--	--

	- Balancieren und den Ball nach oben werfen	
--	---	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5min	Abbau der Geräte	Material: Kasten, Bälle

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Parcours:
Von: Kolb, M. (2009): Fit am Ball. Wien: Brüder Hollinek Druck.

STUNDENPLANUNG 30

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spiele	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
	✓	✓	✓		

Thema der Einheit
Einführung in das Jonglieren

Lernziele / Kompetenzen					
Fachkompetenz		Methodenkompetenz		Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren					
S/S können in der Grobform jonglieren.					

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
15min	1. Aufwärmen: „Kettenfangen“ Spielidee: 2 Personen werden als Fänger bestimmt. Beide halten sich an den Händen und versuchen nun die anderen Gruppenmitglieder abzuschlagen. Das abgeschlagene Gruppenmitglied bildet ein weiteres Glied der Fängerkette. Besteht die Kette aus 4 Personen können die Fänger sich in 2 Ketten aufteilen. Die 2 Gruppenmitglieder, die zuletzt übrig bleiben, haben gewonnen und sind neue Fänger. Bei großen Gruppen können auch 4 Fänger, also 2 Spielketten gleich zu Beginn bestimmt werden. 2. Einführung in das Thema Jonglieren (3. - 4. Klasse) a. Jonglieren ist weit mehr als mehrere Dinge in die Luft zu werfen und wieder zu fangen. Es fördert zusätzlich das kognitive Denken. Tipps: - Kleine Bälle benutzen, die gut in der Hand liegen - Die Jongliergegenstände sollen gleich groß und gleich schwer sein - Nicht zu hoch werfen	Material: Tücher und Bälle

	b. Die richtige Position Die Unterarme werden waagrecht gehalten, Ober und Unterarme bilden nahezu einen rechten Winkel. Ellbogen liegen beinahe am Körper an und die Oberarme werden leicht nach vorne geschoben. Jedes Kind sollte diese Position üben.	
--	--	--

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
25min	3. Übungen a) Übungen mit Tüchern: (1. - 4. Klasse) Das Tuch wird hochgeworfen (sowohl mit der rechten als auch linken Hand) und muss nach verschiedenen Übungen/ Aufgaben wieder gefangen werden. Wichtig dabei ist, dass das Tuch gekrallt wird. Aufgaben: drehen vor dem Körper klatschen, hinter dem Körper klatschen b) Üben mit zwei Tüchern (1. - 4. Klasse) Die Kinder halten in jeder Hand ein Tuch. Beide Tücher werden gleichzeitig in die Höhe geworfen und wieder gefangen. Anschließend werden die Tücher abwechselnd nacheinander in die Höhe geworfen. c) Üben mit drei Tücher (3. - 4. Klasse) Eine Hand hält ein Tuch, die andere zwei Tücher. Das erste Tuch wird aus der Hand mit zwei Tüchern abgeworfen. Wenn Tuch Nummer eins oben ist, wird das zweite Tuch aus der Hand, in der ein Tuch ist, abgeworfen. Während die Hand nach Abwurf von Tuch Nummer zwei herunter kommt, wird das erste Tuch gefangen. Wenn das Tuch zwei in der Höhe ist, wird Tuch drei abgeworfen. Das Tuch beschreibt dieselbe Flugbahn wie Tuch Nummer 1. Während die Hand nach dem Abwurf von Tuch Nummer drei herunter kommt, wird Tuch Nummer 2 gefangen.	Material: Jongliertücher, Jonglierbälle



4. Übungen mit Jonglierbällen

a) Vorübung mit einem Ball (1. - 4. Klasse)

Der/Die Schüler/Schülerin nimmt den Ball in die rechte Hand und wirft ihn in einem Bogen in die linke Hand. Anschließend wird der Ball von der linken in die rechte Hand geworfen.

b) Vorübung mit zwei Bällen (1. - 4. Klasse)

Die Kinder nehmen in jede Hand einen Ball. Der rechte Ball wird zur linken Hand geworfen. Hat der Ball den höchsten Punkt seines Bogens erreicht, wirft der Schüler/ die Schülerin den linken Ball in die rechte Hand.

i) Trickkiste:

Spielidee: Kunststücke der Kinder: Die Kinder dürfen kreativ sein und Kunststücke mit den Tüchern und Bällen erfinden und vorzeigen.

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
10 min	Vorzeigen der gelernten Ergebnisse.	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Jonglieren: <http://www.fssport.de/Entwuerfe/JonglageTuch.pdf> Zugriff: 20.9.2013

STUNDENPLANUNG 31

Planung durchgeführt von: _____

1	Basisinformationen zum Unterricht
----------	--

Schule:	Klasse:	Schüler/innen:	Datum:	Uhrzeit:
---------	---------	----------------	--------	----------

Bezug zum Lehrplan: Bewegungshandlungen (Zutreffendes ankreuzen)					
Grundlagen	Können und Leisten	Spielen	Darstellen und Gestalten	Gesundheit und Ausgleich	Erlebnis
✓		✓			✓

Thema der Einheit
Grundlagen im Frisbee

Lernziele / Kompetenzen			
Fachkompetenz	Methodenkompetenz	Selbstkompetenz	Sozialkompetenz
Deskriptoren			
S/S können ein Frisbee richtig werfen.			

Evaluierung / Lernkontrollen
Frisbeegolf

2	Planung der Einheit
----------	----------------------------

A	Einstieg - Aufwärmen	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5min	1. Aufwärmen: „Hexenkessel“ Spielidee: Die Kinder stellen sich in einem Kreis auf. In der Mitte steht die Hexe. Die Hexe hat ein Seil und schwingt es knapp über den Boden, sodass die Kinder darüber hüpfen können. Wenn sie das Seil berühren, werden sie zu Hexe und gehen in die Mitte.	Material: Seil

B	Hauptteil	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
35min	2. Einführung in die Wurftechnik im Frisbee (1. - 4. Klasse) Griffe für den Anfang: Der Zeigefinger der Wurfhand liegt am Rand der Scheibe. Der Mittelfinger wird zur Mitte hingestreckt. Zwei bis drei Finger greifen an der Unterseite in den Rand.	Material: Frisbees Frisbeekörbe nach beliebigem Aufbau. (Kästen, Tore, Reifen,...)



Position der Füße:

Als Rechtshänder zielt die rechte Schulter des Werfers auf den Fänger. Für Linkshänder gilt das Gleiche natürlich umgekehrt. Die Füße stehen etwa hüftbreit, um einen festen Stand für den Wurf zu haben. Rechtshänder nehmen das linke Bein als Standbein, Linkshänder das Rechte. Die Knie sind ein wenig gebeugt, damit der Oberkörper nicht zu steif bleibt.

Abwurf: Im Abwurfpunkt wird die Scheibe mit einem „Schnalzer“ im Handgelenk losgelassen. Der Punkt, an dem sie losgelassen wird bestimmt darüber, in welche Richtung die Frisbee fliegt: nach links, rechts oder geradeaus. Beim Abwurf der Scheibe viel Schwung aus dem Handgelenk mitgeben (Schnalzer). Dadurch wird der den Flug stabilisierende Spin der Scheibe aufgebaut. Je stärker das Handgelenk nach vorne schnappt, desto mehr Spin bekommt die Scheibe und desto besser ist der Wurf.



3. Partnerweises Üben

Jeweils zwei Kinder bilden ein Paar und erhalten ein Frisbee. Sie versuchen nun die Wurftechnik auszuführen und das Frisbee genau zum Partner zu werfen. Dieser versucht das Frisbee zu fangen und wirft es zum Partner zurück.

Tipp: Für das Üben ist es sehr hilfreich, ein Schaumstofffrisbee zu verwenden.

4. Ziel und Staffelspiele

Organisation: Es wird ein Zielbereich markiert, in den man die Scheiben werfen muss (können auch Ziele zum Abwerfen sein); die Abwurfmarkierung liegt etwa bei 5 - 8m vor dem Ziel; jede Gruppe erhält 3 - 6 Frisbees je nach vorhandener Anzahl. 15 – 25 m vor der Abwurfmarkierung wird die Startmarkierung festgelegt; dort steht die eine Mannschaft.

Spielidee: Der erste Spieler läuft zur Abwurfmarke, wirft alle Scheiben auf die Ziele, sammelt sie wieder ein, stellt die getroffenen Hütchen wieder auf, läuft zurück und schlägt den nächsten Spieler ab. Dabei wird die Zeit gestoppt und für jeden Treffer bekommt das Team drei Sekunden von der Gesamtzeit abgezogen

	5. Frisbeegolf Organisation: Es werden quer durch die Halle „Frisbeekörbe“ (Kasten, Tore,...) aufgebaut. Diese Körbe werden mit Nummer versehen und stellen wie beim Golf die Löcher dar. Ziel ist es mit so wenigen Würfeln wie möglich die Ziele zu erreichen. Wer nach allen „Frisbeekörben“ die geringste Anzahl an Würfeln hat, hat gewonnen. Spielidee: Jede/r Schüler/in bekommt ein Frisbee. Dieses wird mit ihrem/ seinen Namen markiert. Es gibt einen Start, von dieser Startlinie wird jeder „Frisbeekorb“ (jedes Golfloch) angespielt. Es werden immer die Würfe gezählt, die man von der Startlinie bis zum „Frisbeekorb“ 1, 2, 3, usw. benötigt. Alle Würfe werden zusammengezählt.	
--	--	--

C	Abwärmen - Ausklang	
Zeit	Beschreibung der Lerninhalte (Bewegungsaufgaben, Übungen, Spiele, etc.)	Bilder, Skizzen, Organisation, Material
5min	Abbau der Körbe	

Literatur und Webseiten zum Thema der Einheit:

Sportuniversität Würzburg: Ultimate Frisbee http://www.sportzentrum.uni-wuerzburg.de/fileadmin/42030000/fachschaft/Skripte/Fachdidaktik-Skript_UltimateFrisbee.pdf Zugriff: 2.10.2013