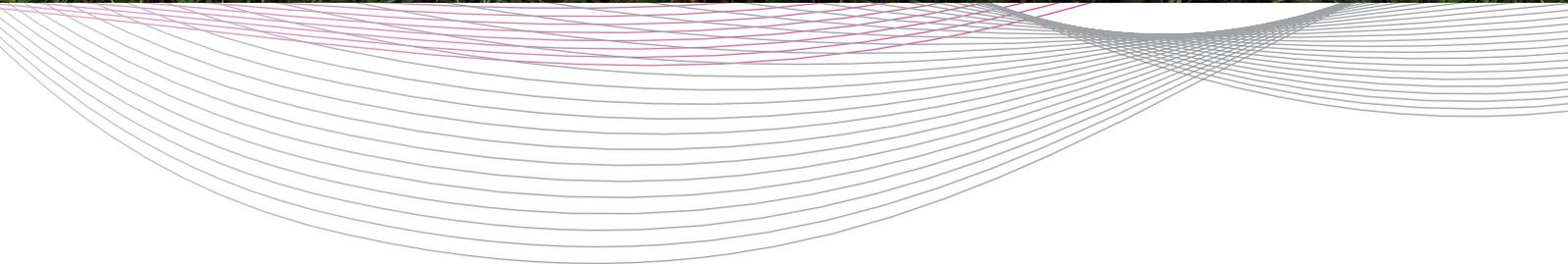




# Distanzunterricht im Fach Sport

Eine Lehrhilfe der Beraterinnen und Berater im Schulsport  
der Bezirksregierung Münster



## **Impressum**

© Bezirksregierung Münster, Münster 2021

1. Auflage, Februar 2021

Bezirksregierung Münster | Domplatz 1–3 | 48143 Münster

Telefon: 0251 411-0 | Telefax: 0251 411-2525 | E-Mail: [poststelle@brms.nrw.de](mailto:poststelle@brms.nrw.de) |

Internet: [www.brms.nrw.de](http://www.brms.nrw.de) |

Soziale Medien: [www.twitter.com/bezregmuenster](https://www.twitter.com/bezregmuenster) | [www.instagram.com/bezregmuenster](https://www.instagram.com/bezregmuenster)

**V.i.S.d.P.:** Ulrich Tückmantel, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

**Druck:** Hausdruckerei der Bezirksregierung Münster, Dezernat 12

Dezernat 48 – Sport

LRSD Thomas Michel

## **Autorinnen und Autoren**

Andrea Bartelds, Michael Biermann, Bettina Brinkmeier, Martin Buß, Mike Dierig, Karin Grotendorst, Gunther Hammer, Meike Hohaus,

Michael Jontzek, David Klüger, Keno Lamberti, Michael Mertens, Ute Meures, Dirk Oertker, Michael Peisser, Sabine Schneegans,

Silja Unnerstall, Frank Wagener

# **Distanzunterricht im Fach Sport**

Eine Lehrhilfe der Beraterinnen und Berater im Schulsport  
der Bezirksregierung Münster

## Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	4
LEHREN UND LERNEN ZWISCHEN DISTANZ UND PRÄSENZ IM FACH SPORT	5
ÜBERSICHT ÜBER DIE UNTERRICHTSVORHABEN	6
1   Komm in Bewegung!	7
2   Spiele mit Alltagsmaterialien	8
3   Zehnerle mit dem Basketball	10
4   Gummitwist - Figuren	12
5   Gummitwist – 10er Sprungfolge	14
6   Gummitwist - Zehnerle	15
7   Zielwerfen mit dem Sockenball	18
8   Ausdauernd laufen (mit Dokumentation)	21
9   Erarbeitung und Präsentation cooler Moves zu aktuellen Hits	23
10   Drei Bälle, zwei Hände – der Weg zum Jongleur	25
11   Life Kinetik - Gestaltung einer Koordinationschallenge	27
12   Frisbeegolf	30
13   Corona Warrior – Gemeinsame Gestaltung und Absolvierung eines einfachen Hindernisparcours	32
14   Tanzimprovisation	33
15   Sich auf sportartspezifische Anforderungen durch sachgerechtes Aufwärmen vorbereiten	40
16   „Ich glaub, ich bin im Wald“ - Entwicklung von Bewegungs-Parcours zu den Grundtechniken im Fußball	42
17   Vertiefung des taktischen Verständnisses im Rahmen der Anwendung & Bewertung von Taktik-Apps	44
18   Hochintensives Fitnesstraining – School-Fit	47
19   Fit ohne Geräte	50
20   Fitness und Koordination	63
21   Motorischer Test NRW – Verbesserung der kond. Eigenschaften im Bereich Kraft und Ausdauer	71
22   Koordinative Aufgaben mit der Koordinationsleiter bewältigen	73

## Lehren und Lernen zwischen Distanz und Präsenz im Fach Sport

Die besonderen Umstände der Corona-Pandemie erfordern einen angepassten Lehr-Lernprozess. Während in der Corona-bedingten bundesweiten Schulschließung im Frühjahr 2020 nicht benotete Lernaufgaben das Arbeiten auf Distanz prägten, sind aktuell hybride Unterrichtsstrukturen maßgeblich. Im Sinne eines „Blended Learnings“ gilt es digitale Sequenzen in häuslicher Arbeit und punktuelle Präsenzveranstaltungen in der Schule in einer sinnvollen Abfolge miteinander zu verknüpfen. Die Theorieanteile fallen dabei selbstverständlich je nach Schulform/Schulstufe sehr unterschiedlich aus. Der Unterricht muss so geplant sein, dass der übliche Unterricht in Präsenz jederzeit auch durch Distanzunterricht ergänzt werden kann.

Die Beraterinnen und Berater im Schulsport der Bezirksregierung Münster haben sich dieser Aufgabe angenommen und eine entsprechende Zusammenstellung für die verschiedenen Jahrgangsstufen erarbeitet.

Doch wie lässt sich ein solch hybrider Unterricht im Fach Sport umsetzen? Theorieinhalte, die inhaltlich und räumlich neben der Sportpraxis stehen, entsprechen ebenso wenig dem Charakter des Sportunterrichts wie das bloße Offerieren von Bewegungsangeboten.

Ziel dieser Handreichung ist es, Hilfestellungen/Ideen für Lehrkräfte für eine hybride Unterrichtsstruktur zu geben, die eine sinnvolle Verknüpfung von Praxis und Theorie im Sinne unseres Bewegungsfaches ermöglichen und die den Erfordernissen eines asynchronen Lernens entsprechen. In der Handreichung finden sich nur Beispiele der Bewegungsfelder/Sportbereiche bzw. sportmotorische Handlungssituationen, die aufgrund der aktuellen Hygienebestimmungen möglich sind und die den versicherungstechnischen Aspekten entsprechen.

Die kurzen tabellarischen Übersichten gewährleisten einen anschaulichen Überblick. Wesentliche Aspekte bezüglich der Inhalte und des Lernprodukts sowie zur Lernprozesssteuerung mit Hinweisen zu Arbeitsaufträgen und Links zu Materialien ermöglichen die schnelle eigene praktische Umsetzung. Die Beispiele sind nicht als Rezepte zu verstehen, die Eins-zu-Eins übernommen werden können. Sie erfordern natürlich eine Anpassung an die unterschiedlichen Ausgangslagen (Schulform, Schulsetting, Lerngruppe, technischen Vorraussetzung) und an die jeweiligen unterrichtlichen Zielsetzungen.

Viel Erfolg bei der Umsetzung!

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

lfd Nr	Unterrichtsvorhaben	Schulform					Bewegungsfeld/ Sportbereich								
		Grundschule	weiterführende Schule	GOST	Berufskolleg	Förderschule	1   Den Körper wahrnehmen ...	2   Das Spielen entdecken ...	3   Laufen , Springen, Werfen	4   <del>Bewegen im Wasser</del>	5   Turnen	6   Gymnastik / Tanz	7   Sportspiele	8   <del>Gleiten, Fahren, Rollen</del>	9   <del>Ring- und Kämpfen</del>
1	Komm in Bewegung!	1					1	1			1				
2	Spiele mit Alltagsmaterialien	1						1			1				
3	Zehnerle mit dem Basketball	1										1			
4	Gummitwist - Figuren	1						1							
5	Gummitwist - 10er Sprungfolge	1						1							
6	Gummitwist - Zehnerle	1						1							
7	Zielwerfen mit dem Sockenball	1						1							
8	Ausdauernd laufen mit Dokumentation		1	1	1			1							
9	Erarbeitung und Präsentation cooler Moves zu aktuellen Hits	1									1				
10	Drei Bälle, zwei Hände – der Weg zum Jongleur	1	1								1				
11	Life Kinetik - Gestaltung einer Koordinationschallenge	1	1	1			1								
12	Frisbeegolf	1						1				1			
13	Corona Warrior – Gemeinsame Gestaltung und Absolvierung eines einfachen Hindernisparcours	1								1					
14	Tanzimprovisation	1	1	1							1				
15	Sachgerechtes Aufwärmen im Sport	1	1	1			1								
16	Entwicklung von Bewegungs-Parcours zu den Grundtechniken im Fußball			1								1			
17	Vertiefung des taktischen Verständnisses im Rahmen der Anwendung & Bewertung von Taktik-Apps			1								1			
18	Hochintensives Fitnesstraining – School-Fit			1			1								
19	Fit ohne Geräte			1			1								
20	Fitness und Koordination			1			1								
21	Motorischer Test NRW – Verbesserung der kond. Eigenschaften im Bereich Kraft und Ausdauer				1		1								
22	Koordinative Aufgaben mit der Koordinationsleiter bewältigen					1		1							
		7	8	10	5	1	7	3	6	0	1	5	4	0	0

# 1 | Komm in Bewegung!

## Grundschule

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen BF/SB 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Appetithäppchen und „Gute-Laune – Bewegungsideen“ aus den o.g. Inhaltsbereichen
<b>Arbeitsaufträge</b>	Die Sportlehrerin Frau Merz und der Sportlehrer Herr Schrader von der Grundschule in Greffen laden ein, zusammen mit Ihnen Sport zu machen. Sie nennen sich „Die Scherzkekse“ und haben im Sommer für euch tolle Bewegungsideen gesammelt.  Klickt auf den Link, sucht euch ein Spiel, einen Tanz oder eine Übung heraus und macht einfach mit! Stellt eurer Klasse im Präsenzunterricht eure „Lieblingsübungen“ von den „Scherzkekse“ vor 😊
<b>Link</b>	<a href="https://www.grundschule-greffen.de/2020/06/18/komm-in-Bewegung">https://www.grundschule-greffen.de/2020/06/18/komm-in-Bewegung</a>
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Präsenzunterricht mit den SuS das Aufrufen des Links auf verschiedenen Endgeräten (v.a. auf dem Handy) erproben.</li> <li>• Einzelne Videobeispiele gemeinsam mit den SuS aussuchen und im Klassenraum oder auf dem Schulhof ausprobieren.</li> <li>• Bewegungsideen als Impulse für Variationen und Erweiterungen begreifen und damit experimentieren.</li> </ul>

## 2 | Spiele mit Alltagsmaterialien

Jahrgangsstufe: Grundschule

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Verschiedene kreative Spielideen mit dem Material „Zeitung“
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p>Probiert folgende Übungen aus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Halte ein Zeitungsdoppelblatt vor deinen Bauch. Laufe im Garten oder auf dem Bürgersteig so schnell, dass es nicht herunterfällt, auch ohne es festzuhalten!</li> <li>2. Wiederhole diese Übung aber falte das Zeitungsblatt immer kleiner.</li> <li>3. Lege ein Zeitungsdoppelblatt auf den Boden. Stelle dich darauf und stelle dir vor, es ist eine Eisscholle, die langsam in der Sonne schmilzt. Also falte es langsam immer kleiner und versuche so lange es geht, auf der Scholle zu balancieren.</li> <li>4. Knülle dein Zeitungsblatt zu einem Ball zusammen. Suche dir verschiedene Ziele in der Wohnung aus (Mülleimer, Sitzfläche eines Stuhles, Topf, kleine Eimer, ...) und versuche von einem festgelegten Punkt aus, hinein zu werfen.</li> <li>5. Erfinde eigene Kunststücke oder kleine Tänze mit Zeitungen, Kochlöffeln, Wäscheklammern, Putzlappen, ...</li> </ol>
<b>Lernprodukt</b>	Präsentation der Kunststücke oder kleinen Tänze im Präsenzunterricht
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selbstverantwortetes Einüben der Kunststücke</li> <li>2. Ergebnispräsentation im Präsenzunterricht</li> </ol>
<b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b>	Eventuell entdecken die Schüler*innen weitere Alltagsgegenstände, die sie für Bewegungsübungen einsetzen können
<b>Bereitgestellte Materialien/ Literatur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitungen, wenn sie schon von Mama und Papa gelesen worden sind</li> <li>• Visualisierte Aufgabenstellungen</li> </ul>
<b>Weitere Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bitte nur Zeitungen aus dem Altpapier verwenden</li> <li>• Für einen Tanz suche deine Lieblingsmusik aus.</li> </ul>

## Spiele und Übungen mit Zeitungen

### Aufgaben



Quelle: Zeichnungen von Sabine Schneegans, Beraterin im Schulsport BR Münster

## 3 | Zehnerle mit dem Basketball

### Grundschule

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Grundfertigkeiten des Passens und Fangens mit dem Basketball üben.
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p><b>Arbeitsauftrag 1:</b> Suche dir eine Stelle an der Hauswand (ohne Fenster) an der du Platz zum Passen und Fangen hast und führe das Zehnerle durch.</p> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b> Erfinde ein eigenes Zehnerle zum Basketball (Fußball) und schreibe es auf.</p>
<b>Lernprodukt</b>	Präsentation in einem späteren Präsenzunterricht. Ein erfundenes Zehnerle als Schriftstück.
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selbstverantwortetes Einüben der vorgegebenen Übungen des Zehnerles</li> <li>2. Eigenverantwortliches Erfinden und Notieren eines neuen Zehnerles</li> <li>3. Abgabe des eigenen Zehnerles bei der wöchentlichen Ausgabe der Arbeitspläne / Senden per Mail</li> </ol>
<b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele mit Hand und Ball</li> <li>• Basketball</li> </ul>
<b>Bereitgestellte Materialien/ Literatur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zehnerle Basketball als Kopie im Wochenplan / Versendung per Mail / Hochladen auf dem Klassen-Padlet</li> <li>• Ein vorhandener Ball</li> </ul>
<b>Weitere Hinweise</b>	Grundsätzlich sind diese Übungen auch mit vielen anderen Bälle möglich.

## Zehnerle Basketball

- 10 x Ball in der Luft hochwerfen, 1x auftippen und wieder fangen.
- 9 x Ball in der Luft hochwerfen, und direkt wieder fangen.
- 8 x Ball mit beiden Händen feste auf den Boden prellen und wieder auffangen.
- 7 x Ball als Brustpass gegen die Wand passen 1x auftippen und wieder fangen
- 6 x Ball als Überkoppass gegen die Wand passen, 1x auftippen und fangen.
- 5 x Ball als Brustpass gegen die Wand passen und direkt wieder auffangen.
- 4 x Ball als Überkoppass gegen die Wand passen und direkt wieder auffangen.
- 3 x Ball als Bodenpass (1x auftippen vor der Wand) gegen die Wand passen und mit oder ohne 1x auftippen fangen.
- 2 x Ball gegen die Wand passen, 1 Drehung machen und wieder auffangen (der Ball darf nur 1x auftippen).
- 1 x Ball rückwärts durch die Beine gegen die Wand werfen, drehen und wieder auffangen (der Ball darf nur 1x auftippen).  
*oder*
- 1 x Ball gegen die Wand passen, sich hinsetzen und den Ball im Sitzen auffangen.

## 4 | Gummitwist - Figuren

### Grundschule

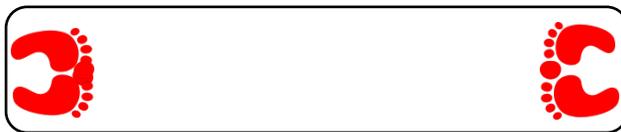
<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Gummitwist – Figuren rhythmisch springen und sprechen
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p><b>Arbeitsauftrag 1:</b> Eine vorgegebene Gummitwist – Figur einüben.</p> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b> Eine eigene Gummitwist – Figur erfinden und aufschreiben.</p>
<b>Lernprodukt</b>	Präsentation der erlernten Figuren im Präsenzunterricht. Eine erfundene Gummitwist – Figur als Schriftstück.
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selbstverantwortetes Einüben der vorgegebenen Gummitwist - Figuren</li> <li>2. Eigenverantwortliches Erfinden und Notieren einer neuen Gummitwist - Figur</li> <li>3. Abgabe eigenen Gummitwist - Figur bei der wöchentlichen Ausgabe der Arbeitspläne / Senden per Mail</li> </ol>
<b>Bereitgestellte Materialien/ Literatur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblätter mit den Gummitwist – Figuren</li> <li>• Arbeitsblatt mit Gummitwist – Regeln <a href="https://okidoki.orf.at/dateien/2292_Gummitwist_Unzeitig.pdf">https://okidoki.orf.at/dateien/2292_Gummitwist_Unzeitig.pdf</a></li> <li>• Zusätzlich benötigen die Kinder: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein Haushaltsgummiband</li> <li>- 2 Personen, die sich in das Gummiband stellen oder</li> <li>- 2 standfeste Stühle, Sessel, ... um die man das Gummiband spannen kann oder</li> <li>- 2 Mülltonnen, ... um die man das Gummiband spannen kann</li> </ul> </li> </ul>
<b>Weitere Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur mit Sportschuhen springen</li> <li>• Die Figuren können als Gesamtpaket herausgegeben werden oder einzeln</li> </ul>

## Gummitwist – Regeln

### Grundstellungen: normal



### eng



### weit



Abbildungen: Bettina Brinkmeier, Beraterin im Schulsport BR Münster

### Höhenstufen:

1 = Knöchel

2 = Wade

3 = Knie

4 = unter Po

(5 = Hüfte

6 = Taille)

### Auftrag:

Erprobe die Figuren zuerst in der normalen Grundstellung in Stufe 1 (Knöchel). Anschließend Stufe 2 (Wade), 3, ....

Erprobe dann die Figuren in der Grundstellung eng und weit.

## 5 | Gummitwist – 10er Sprungfolge

Grundschule

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Gummitwist – Figuren rhythmisch springen und sprechen
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p><b>Arbeitsauftrag 1:</b> Eine vorgegebene Gummitwist-Sprungfolge einüben.</p> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b> Eine eigene Gummitwist-Sprungfolge erfinden und aufschreiben.</p>
<b>Lernprodukt</b>	Präsentation der erlernten Sprungfolge im Präsenzunterricht. Eine erfundene Gummitwist-Sprungfolge als Schriftstück.
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selbstverantwortetes Einüben der vorgegebenen Gummitwist - Sprungfolge</li> <li>2. Eigenverantwortliches Erfinden und Notieren einer neuen Gummitwist-Sprungfolge</li> <li>3. Abgabe eigenen Gummitwist-Sprungfolge bei der wöchentlichen Ausgabe der Arbeitspläne / Senden per Mail</li> </ol>
<b>Bereitgestellte Materialien/ Literatur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblätter mit der Gummitwist-Sprungfolge <a href="https://www.gummitwist.ch/gummitwist-figuren/gummitwist-10er/">https://www.gummitwist.ch/gummitwist-figuren/gummitwist-10er/</a></li> <li>• Zusätzlich benötigen die Kinder: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein Haushaltsgummiband</li> <li>- 2 Personen, die sich in das Gummiband stellen oder</li> <li>- 2 standfeste Stühle, Sessel, ... um die man das Gummiband spannen kann oder</li> <li>- 2 Mülltonnen, ... um die man das Gummiband spannen kann</li> </ul> </li> </ul>
<b>Weitere Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur mit Sportschuhen springen</li> </ul>

## 6 | Gummitwist - Zehnerle

Jahrgangsstufe: Grundschule

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Gummitwist – Zehnerle rhythmisch springen und sprechen
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p><b>Arbeitsauftrag 1:</b> zehn vorgegebene Gummitwist-Sprungfolgen einüben.</p> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b> Eine eigenes Zehnerle erfinden und aufschreiben.</p>
<b>Lernprodukt</b>	<p>Präsentation des erlernten Zehnerles im Präsenzunterricht.</p> <p>Ein erfundenes Zehnerle als Schriftstück oder Videoaufnahme.</p>
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selbstverantwortetes Einüben der vorgegebenen Gummitwist - Sprungfolgen</li> <li>2. Eigenverantwortliches Erfinden und Notieren neuer Gummitwist-Sprungfolge (Zehnerle)</li> <li>3. Abgabe eines eigenen Zehnerles bei der wöchentlichen Ausgabe der Arbeitspläne / Senden per Mail</li> </ol>
<b>Bereitgestellte Materialien/ Literatur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblätter mit der Gummitwist-Sprungfolge</li> <li>• Zusätzlich benötigen die Kinder: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein Haushaltsgummiband</li> <li>- 2 Personen, die sich in das Gummiband stellen oder</li> <li>- 2 standfeste Stühle, Sessel, ... um die man das Gummiband spannen kann oder</li> <li>- 2 Mülltonnen, ... um die man das Gummiband spannen kann</li> </ul> </li> </ul>
<b>Weitere Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur mit Sportschuhen springen</li> </ul>

### **Grundsätzlich gilt:**

Es darf solange gesprungen werden, bis ein Fehler gemacht worden ist oder gegen eine Regel verstoßen wurde. Dann ist der Durchgang beendet und der Nächste ist an der Reihe.

Der Durchgang ist beendet, sobald der Springer:

- einen Fehler macht
- mit den Füßen auf einem falschen Gummi landet
- hängen bleibt
- mit den Fußspitzen ein anderes Gummi berührt
- einen Sprung auslöst
- die Reihenfolge nicht einhält
- im falschen Feld landet

Sobald der Springer wieder an der Reihe ist, muss er die fehlerhafte Übung wiederholen.

### **Auftrag Zehnerle 1:**

Erprobe das Zehnerle zuerst in der normalen Grundstellung in Stufe 1 (Knöchel).

Anschließend Stufe 2 (Wade), 3, ...

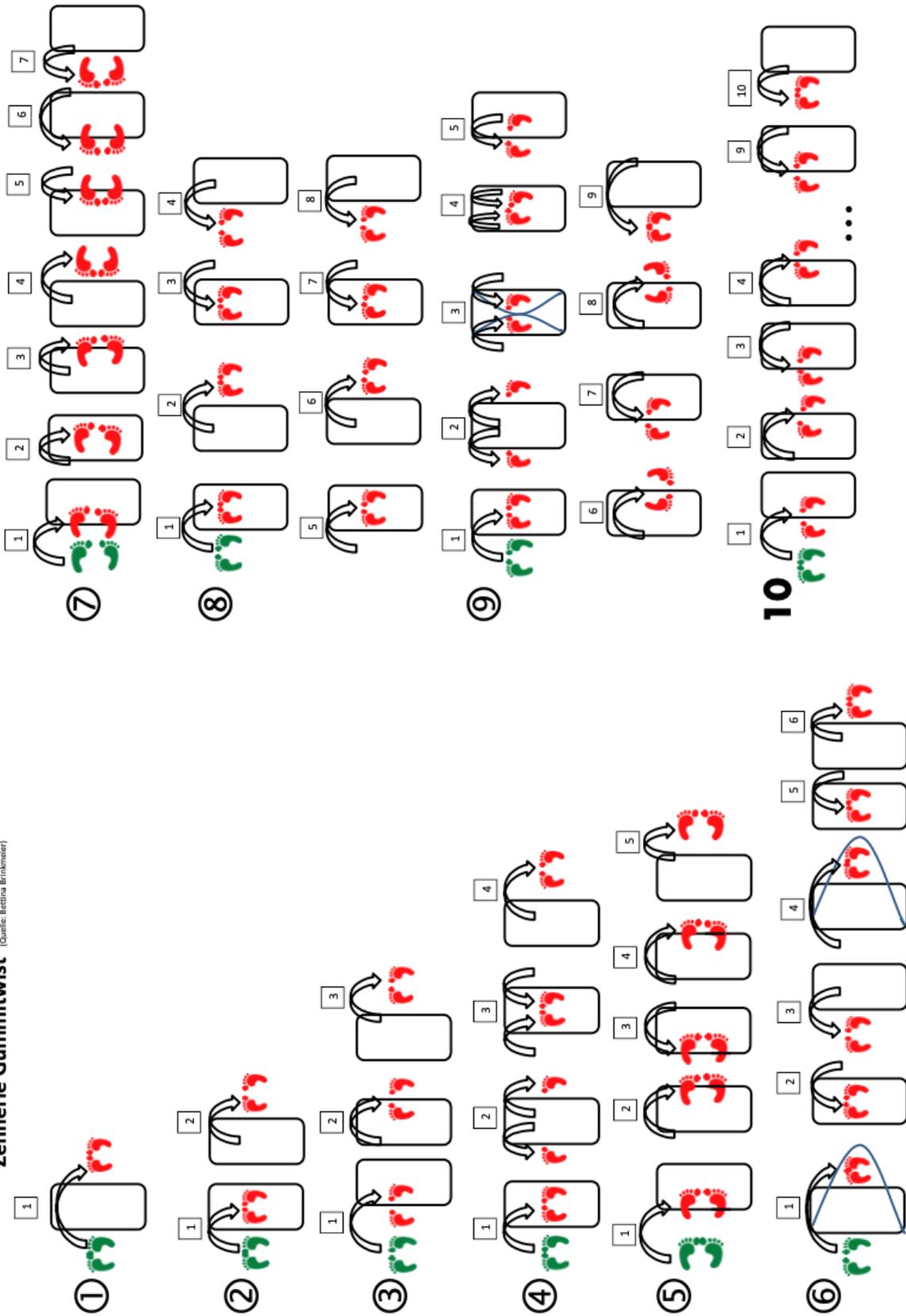
Erprobe dann das Zehnerle in der Grundstellung eng und weit.

### **Auftrag Zehnerle 2:**

Erfinde ein eigenes Zehnerle.

Mache die einzelnen Übungen auf oder erstelle eine Videoaufnahme.

**Zehnerle Gummitwist**  
(Quelle: Bettina Brinkmeier)



Abbildungen: Bettina Brinkmeier, Beraterin im Schulsport BR Münster

## 7 | Zielwerfen mit dem Sockenball

### Grundschule

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Vielseitiges Werfen mit dem Sockenball
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p><b>Arbeitsauftrag 1:</b> Vorgegebene Wurftechniken auf festgelegte Ziele üben.</p> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b> Kreative Würfe auf selbstgewählte Ziele erproben.</p>
<b>Lernprodukt</b>	<p><b>Demonstration</b> der Wurftechniken mithilfe der beigefügten Fotos. Präsentation in einem späteren Präsenzunterricht.</p> <p>Videoaufnahme zu einem gelungenen Trickwurf nach Möglichkeit digital verschickt.</p>
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herstellen eines Sockenballs aus zwei zusammengerollten Socken</li> <li>2. Einüben der vorgegebenen Wurftechniken Unterhandwurf und Oberhandwurf anhand von Visualisierungen (siehe Fotos 1 und 2)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zielgrößen eigenverantwortlich festlegen und variieren</li> <li>- Wurfweiten selbstständig und nach Könnensstand erweitern (siehe Gestaltungsideen für festgelegte Ziele)</li> </ul> </li> <li>3. Kreativer Umgang beim eigenständigen Entwickeln neuer Wurftechniken (siehe Ideenfeld für kreatives Werfen) (Videolink zu motivationalen Zwecken)</li> <li>4. Aufnahmen zu den entwickelten Wurftricks und Archivierung eines gelungenen Wurfes (digitale Zusendung an die Lehrkraft nach Möglichkeit)</li> <li>5. Lernzielkontrolle in einem späteren Präsenzunterricht und Rückmeldung durch die Lehrkraft</li> <li>6. Präsentation der Videoaufnahmen im Präsenzunterricht</li> </ol>
<b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ableiten der passenden Wurftechnik für definierte Wurfstrecken und Ziele</li> <li>• Ableiten der Flugeigenschaften von Wurfgeräten</li> <li>• Ableiten von passenden Wurfgeräten für definierte Zielwurfaufgaben (In älteren Jahrgangsstufen kann diese reflexive Betrachtung auch im Distanzunterricht stattfinden)</li> </ul>

**Bereitgestellte  
Materialien/  
Literatur**

- Foto 1: Unterhandwurf



- Foto 2: Überhandwurf



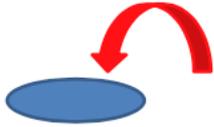
Quellen: David Klüner, Berater im Schulsport BR Münster

**Weitere Hinweise**

- Die Übungssequenzen können sowohl in geeigneten Bereichen der Wohnung/Haus durchgeführt werden, als auch auf Freiflächen im Außenbereich.
- Besonders für das kreative Werfen bieten sich interessante Geländeformationen und Bauwerke im Freien an.
- Und mit etwas Glück kann es dann so aussehen:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Zv9AUqsMbPk>

Gestaltungsideen für festgelegte Ziele (Arbeitsauftrag 1):

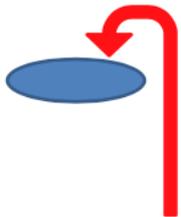
Kurze Würfe mit nahen Zielen



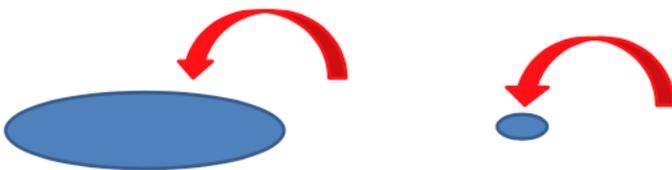
Lange Würfe mit fernen Zielen



Würfe auf hohe Ziele



Würfe auf größere und kleinere Ziele



Ideenfeld für kreatives Werfen (Arbeitsauftrag 2):



Quelle: David Klüner, Berater im Schulsport BR Münster

## 8 | Ausdauernd laufen (mit Dokumentation)

Mittel- und Oberstufe

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Training des ausdauernden Laufens</li> <li>• Protokollführung über absolvierte Läufe</li> <li>• Trainingsplanung</li> </ul>
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p><b>Arbeitsauftrag 1:</b> Ausgangstest über maximale Laufdauer bei moderater Laufgeschwindigkeit ohne vorheriges Training der ausdauernden Fähigkeiten <u>Auftrag an SuS:</u> „Wie lange kannst Du jetzt schon, also ohne vorheriges Training, ausdauernd am Stück in einem moderaten Tempo laufen?“</p> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b> Training von 2 bis 3 moderaten Ausdauerläufen pro Woche mit Steigerung der Laufdauer jeweils wöchentlich um 1 bis 2 Minuten (je nach Ziellaufzeit) <u>Auftrag an SuS:</u> „Trainiere Dein ausdauerndes Laufen 2 bis 3 Mal pro Woche, indem Du zu Deiner Leistung aus Arbeitsauftrag 1 wöchentlich 1 Minute (bei Siebt- bis Achtklässlern) bzw. 2 Minuten (bei Neunt- bis Dreizehnlässlern) addierst.“</p> <p><b>Arbeitsauftrag 3:</b> Dokumentation der absolvierten Läufe mit Hilfe von digitalen Apps (zum Aufzeichnen der Läufe z.B. „Runtastic“ oder „Nike Run Club“, zum digitalen Verschicken der Läufe via Screenshot eine schulinterne Plattform wie z.B. Iserv oder Logineo) <u>Auftrag an SuS:</u> „Dokumentiere Deine absolvierten Läufe, indem Du sie über eine App wie beispielsweise „Runtastic“ oder „Nike Run Club“ aufzeichnest und davon einen Screenshot erstellst. Schicke diesen Deiner Lehrkraft über die schuleigene Plattform zu.“</p>
<b>Lernprodukt</b>	<p><b>Lauf über 15 Minuten (in höheren Klassen bis zu 20, 25 oder 30 Minuten)</b></p> <p>Entweder per Apps dokumentiert und digital verschickt (wie in Arbeitsauftrag 3 beschrieben) oder als Lauf in einem späteren Präsenzunterricht (Benotung in Anlehnung an Tabellen zum Cooper-Test möglich)</p>

<p><b>Mögliche Gestaltung des Lehr-Lernprozesses</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anleitung zum selbstorganisierten Lernen/Arbeiten (Entfaltung der Zielsetzung, des Lernproduktes und der Ablaufgestaltung)</li> <li>2. Selbstverantworteter Test der einsteigenden Laufdauer, selbstverantwortete individuelle Steigerung der Läufe über einen Zeitraum von etwa 6 Wochen mit jeweiliger Dokumentation und anschließendem Ergebnislauf</li> <li>3. Fundierung für die eigenständige Entwicklung von Spiel- und Übungsformen zur Ausdauerschulung</li> <li>4. Ergebnispräsentation und Rückmeldung der Lehrkraft</li> </ol>
<p><b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anpassung der Laufgeschwindigkeit</li> <li>• Trainingspläne erstellen</li> <li>• Lauftechniken per Videoclips</li> <li>• Richtiges Aufwärmen</li> <li>• Aerobe und anaerobe Ausdauerfähigkeit</li> <li>• ...</li> </ul>
<p><b>Bereitgestellte Materialien/Literatur</b></p>	<p>Haas, J. (2013). Ausdauernd laufen in Schule und Verein (mit 15 Videoclips zu Lauftechniken). Spitta: Balingen.</p> <p>Links zu den Apps:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android.results.lite&amp;referrer=adjust_reftag%3DcleWtvkXMCKsA%26utm_source%3DRuntastic">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android.results.lite&amp;referrer=adjust_reftag%3DcleWtvkXMCKsA%26utm_source%3DRuntastic</a></li> <li>• <a href="https://apps.apple.com/de/app/id1035263816?ign-mpt=uo%3D4">https://apps.apple.com/de/app/id1035263816?ign-mpt=uo%3D4</a></li> <li>• <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.plusgps&amp;hl=de&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.plusgps&amp;hl=de&amp;gl=US</a></li> <li>• <a href="https://apps.apple.com/de/app/nike-run-club/id387771637">https://apps.apple.com/de/app/nike-run-club/id387771637</a></li> </ul>
<p><b>Weitere Hinweise</b></p>	<p>Der Cooper-Test gibt anspruchsvolle Notenentsprechungen zu Laufdistanzen pro Alter. In oben genannter Literatur sind moderatere Notenentsprechungen pro Alter zu finden.</p>

## 9 | Erarbeitung und Präsentation cooler Moves zu aktuellen Hits

### Erprobungs- und Mittelstufe

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen. Zu aktuellen Hits tanzen. Jahrgangsstufe 5 bis 10 (je nach Können und Tanzerfahrung der Lerngruppe)
<b>Arbeitsaufträge</b>	<b>Arbeitsauftrag 1:</b> Eine vorgegebene Basischoreographie einüben.  <b>Arbeitsauftrag 2:</b> Basischoreographie mit eigenen neuen Schrittfolgen erweitern.
<b>Lernprodukt</b>	<b>Demonstration der erweiterten HipHop Choreographie.</b> Entweder selbst videographiert und digital verschickt oder als Präsentation in einem späteren Präsenzunterricht.
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anleitung zum selbstorganisierten Lernen/Arbeiten (Entfaltung der Zielsetzung, des Lernproduktes und der Ablaufgestaltung)</li> <li>2. Selbstverantwortetes Einüben der vorgegebenen Basischoreographie (ggf. Ergebnispräsentation)</li> <li>3. Fundierung für die eigenständige Entwicklung von neuen Bewegungsfolgen (Besprechung von Ausführungskriterien/ Bewegungsmerkmalen und bereitgestellten Materialien)</li> <li>4. Eigenverantwortliche Erweiterung der Choreographie</li> <li>5. Ergebnispräsentation und Rückmeldung der Lehrkraft</li> </ol>
<b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung)</li> <li>• Elemente der HipHop-Kultur (Musik, Texte, Tanzarten, Bilder)</li> <li>• ...</li> </ul>
<b>Bereitgestellte Materialien/</b>	Beispiele für Choreographien 1) Wohnzimmerballet HIPHOP

<b>Literatur</b>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XtYCaIMARhs">https://www.youtube.com/watch?v=XtYCaIMARhs</a></p> <p>2) Eurovision Flash Mob Video komplett: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tb-Is9yQptc">https://www.youtube.com/watch?v=Tb-Is9yQptc</a> Part I: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GfBhLVCJkt0">https://www.youtube.com/watch?v=GfBhLVCJkt0</a> Part II: <a href="https://www.youtube.com/watch?list=PL5F3BCA2638BB054C&amp;v=pQvHnJkugg">https://www.youtube.com/watch?list=PL5F3BCA2638BB054C&amp;v=pQvHnJkugg</a> Part III: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HNMpbPspGpg">https://www.youtube.com/watch?v=HNMpbPspGpg</a> Part IV: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XI7x6-SIZqA">https://www.youtube.com/watch?v=XI7x6-SIZqA</a></p> <p>3) <u>Das Beethovenexperiment</u> <u>Beethoven-Experiment feat. Flying Steps   Das Tutorial - Mediathek - WDR</u></p> <p>4) Macarena <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6LIkX0U6f5k">https://www.youtube.com/watch?v=6LIkX0U6f5k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk">https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk</a></p> <p>Schrittrepertoire für die Weiterentwicklung der Choreographien: Klöpper, V. Schmidt, J. (2014). HipHop: Für Lehrer und Trainer ohne Tanzerfahrung. Schorndorf 2014 (Buch: Abbildungen und Videos zu Schritten im Downloadbereich) <a href="https://dance360-school.ch/de/tanzclips">https://dance360-school.ch/de/tanzclips</a></p>
<b>Weitere Hinweise</b>	Musik: Im Anfängerbereich eher langsam (80 BPM). Evtl. eigene Musik auswählen lassen oder eine Playlist anbieten.

## 10 | Drei Bälle, zwei Hände – der Weg zum Jongleur

Jahrgangsstufe: Erprobungs- und Mittelstufe

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	„Drei Bälle, zwei Hände“ - vom Wurf mit einem Ball zum Wurf mit 3 Bällen. Jonglieren lernen.
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p><b>Arbeitsauftrag 1:</b> Einen vorgegebenen Lernweg zur Basisjonglage mit eigenen Schwerpunktsetzungen, im eigenen Tempo beschreiten. Ziel: sichere wiederholte Ausführung der Wurfform Kaskade</p> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b> Die Basisjonglage mit eigenen neuen Wurfformen bzw. Bewegungen erweitern.</p>
<b>Lernprodukt</b>	<p><b>Präsentation/Demonstration der erweiterten Jonglage Abfolge.</b> Entweder selbst videographiert und digital verschickt oder als Präsentation in einem späteren Präsenzunterricht.</p>
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anleitung zum selbstorganisierten Lernen/Arbeiten (Entfaltung der Zielsetzung, des Lernproduktes und der Ablaufgestaltung) in Absprache mit der Lehrkraft</li> <li>2. Selbstverantwortetes Beschreiten des angebotenen Lernweges / Einüben des Jonglierens mit 2 oder 3 Bällen (ggf. Ergebnispräsentation)</li> <li>3. Fundierung für die eigenständige Entwicklung von neuen Wurfvarianten (Besprechung von Ausführungskriterien/ Bewegungsmerkmalen und bereitgestellten Materialien)</li> <li>4. Eigenverantwortliche Erweiterung der Basisjonglage</li> <li>5. Ergebnispräsentation und Rückmeldung durch die Lehrkraft</li> </ol>
<b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Wurf- und Fangqualitäten, Bewegungsrhythmus, Auge-Hand-Koordination)</li> <li>• Elemente der Jonglier-Kultur: Jonglagematerial, Tücher, Bälle, Keulen, Reifen, Bilder, Bewegungsbeschreibungen, Lernwege, Historie</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bedeutung des Übens (Trainierens) im sportlichen Prozess (motorisches Lernen)</li> <li>• Erfolg und Misserfolg beim Üben – wie steht es um meinen Ehrgeiz und meine Frustrationstoleranz? (Kleine Videodokumentation vor dem Spiegel – jeden Tag 1 Minute/30 Sekunden)</li> </ul>
<p><b>Bereitgestellte Materialien/ Literatur</b></p>	<p>Videobeispiele für Arbeitsauftrag 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM">https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM</a></li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qJLypz_Md_w">https://www.youtube.com/watch?v=qJLypz_Md_w</a></li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FsvDA58DjNQ">https://www.youtube.com/watch?v=FsvDA58DjNQ</a></li> <li>• <a href="http://www.jonglieren.at/theoprax/ersteschritte_baelle/">http://www.jonglieren.at/theoprax/ersteschritte_baelle/</a></li> </ul> <p>Durchführung mit Musik. Entwicklung einer kleinen Choreographie mit einem Ball beginnend.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=61BJLG0POHM">https://www.youtube.com/watch?v=61BJLG0POHM</a></li> <li>• <a href="http://www.jonglieren.at/medien/lhaindex.htm">http://www.jonglieren.at/medien/lhaindex.htm</a></li> </ul> <p>Wurfrepertoire für Arbeitsauftrag 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.mobilesport.ch/filter/#td=1578;category=17;view=list;">https://www.mobilesport.ch/filter/#td=1578;category=17;view=list;</a></li> </ul>
<p><b>Weitere Hinweise</b></p>	<p>Differenzierungsmöglichkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partnerjonglage: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MjNY2TleMTk">https://www.youtube.com/watch?v=MjNY2TleMTk</a></li> <li>• Nutzung verschiedener Materialien: Jonglage Tücher, Jonglierbälle, Tennisbälle, selbst gebastelte Jonglierbälle <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NmxZXbs7RDk">https://www.youtube.com/watch?v=NmxZXbs7RDk</a></li> </ul> <p>ggf. Ausleihe von Material (Bällen etc.) durch die Sportlehrer*innen</p> <p>Übungshinweis: Führe ein Übungstagebuch und übe jeden Tag für einen gewissen Zeitraum (10-30 Minuten). Und übrigens, dass das Jonglieren nicht auf Anhieb klappt „ist normal“!</p> <p>Kleines Beispiel für ein Jongliertagebuch: <a href="http://5ball.blogspot.com/">http://5ball.blogspot.com/</a></p>

## 11 | Life Kinetik - Gestaltung einer Koordinationschallenge

Weiterführende Schulen

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	<p>BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>IF f: Gesundheit</p> <p>Angestrebte Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.</p>
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	<p>Gestaltung einer Koordinationschallenge mit Übungen aus dem Programm Life Kinetik mittels Videographie und Präsentationen im Hinblick auf die Vermittlung von koordinativen Fähigkeiten in Theorie und Praxis.</p> <p>Das Unterrichtsvorhaben richtet sich an Lerngruppen in der Q-Phase, kann jedoch ohne den theoretischen Überbau auch in der Sek I angewendet werden.</p>
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p><b>Einstieg: Warum Life Kinetik?</b></p> <p>→ Video Stefan Neureuther: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y8ZhPXL5X4w">https://www.youtube.com/watch?v=Y8ZhPXL5X4w</a></p> <p><b>Arbeitsauftrag 1:</b></p> <p><b>Challenge 1:</b> Schaut euch folgendes Video an: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=05j7F11z1hs">https://www.youtube.com/watch?v=05j7F11z1hs</a> und übt die Grundübungen ein. Wenn ihr die Übungen sicher beherrscht, haltet euer Ergebnis in Form einer Videoaufnahme fest.</p> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b></p> <p>Erarbeitet die 5 koordinativen Fähigkeiten nach Hirtz anhand der Internetseite: <a href="http://www.sportunterricht.de/lksport/hirtz.html">http://www.sportunterricht.de/lksport/hirtz.html</a> , indem ihr:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. die koordinativen Fähigkeiten in eigenen Worten definiert,</li><li>2. eine Tabelle zu den Übungen aus Arbeitsauftrag 2 erstellt und die Übungen begründet den darin geschulten koordinativen Fähigkeiten zuordnet und</li><li>3. auf Grundlage eurer Analyse aus Aufgabe 2 die Übungsreihe anhand folgender Fragestellung bewertet: Ist die Übungsreihe geeignet alle koordinativen Fähigkeiten gleichermaßen zu fördern?</li></ol>

	<p><b>Arbeitsauftrag 3:</b></p> <p>a) Entwickelt auf Grundlage der Übungen aus Arbeitsauftrag 1 eigene Übungen, die möglichst alle koordinativen Fähigkeiten schulen.</p> <p>b) Begründet die Wahl der Übungen anhand der koordinativen Fähigkeiten aus Arbeitsauftrag 2.</p> <p><b>Arbeitsauftrag 4:</b></p> <p><b>Challenge 2:</b> Erstellt eine Videochallenge, indem ihr in einem Videobeitrag eure Übungsreihe vorstellt und begründet. Alternativ können auch Übungsbeschreibungen mit Begründung und Fotos in Form einer Präsentation z.B. PPT abgegeben werden.</p>
<p><b>Lernprodukt</b></p>	<p><b>Demonstration</b> der Grundübungen in einer Videographie.</p> <p><b>Schriftliche Ergebnisse</b> aus Arbeitsauftrag 2.</p> <p><b>Demonstration/Präsentation</b> neuer Übungen als Videographie oder Präsentation.</p>
<p><b>Mögliche Gestaltung des Lehr-Lernprozesses</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motivation durch Einstiegsvideo</li> <li>2. Selbstverantwortetes Einüben der koordinativen Grundübungen (Überprüfung ggf. durch Videografie → Challenge 1)</li> <li>3. Fundierung für die eigenständige Entwicklung von neuen Bewegungsfolgen durch Theoriebezug zu den koordinativen Fähigkeiten nach Hirtz.</li> <li>4. Eigenverantwortliche Neugestaltung von Übungen anhand der koordinativen Fähigkeiten.</li> <li>5. Ergebnispräsentation in Form einer Videografie oder einer Präsentation.</li> <li>6. Rückmeldung der Lehrkraft, Feedback und Diskussion der Videochallenges in der Lerngruppe z.B. in Form einer Videokonferenz.</li> </ol>
<p><b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretisierung koordinative Fähigkeiten, gesundheitsförderliche Aspekte, Wechselwirkung Gedächtnis, Konzentration und Koordination</li> <li>• Selbstversuch Lernen durch Bewegung: Kombination von Gedächtnisaufgaben und koordinativen Herausforderungen.</li> <li>• Koordinative Fähigkeiten im Training der großen Sportspiele.</li> </ul>
<p><b>Bereitgestellte Materialien/ Literatur</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videobeispiel für Einstieg: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y8ZhPXL5X4w">https://www.youtube.com/watch?v=Y8ZhPXL5X4w</a></li> <li>• Videobeispiel für Arbeitsauftrag 2: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=05j7F11z1hs">https://www.youtube.com/watch?v=05j7F11z1hs</a></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen koordinative Fähigkeiten:  <a href="http://www.sportunterricht.de/lksport/hirtz.html">http://www.sportunterricht.de/lksport/hirtz.html</a>  Roth, Klaus: Begriffliche und theoretische Grundlagen der Koordinationsschulung, Schorndorf Hofmann-Verlag, 2016.  <a href="https://www.hofmann-verlag.de/pdf/PI_65_Theorie.pdf">https://www.hofmann-verlag.de/pdf/PI_65_Theorie.pdf</a> </li> </ul>
<p><b>Weitere Hinweise</b></p>	<p>Weiteres Material und Hintergründe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Windisch, Claudia &amp; Voelcker-Rehage, Claudia. Förderung der geistigen Fitness durch vielfältige Koordinationsübungen; Lehrhilfen für den Sportunterricht, 10/2011; Schorndorf, Hofmann-Verlag. Unter: <a href="https://www.sportfachbuch.de/pdf/archiv/lehrhilfen/2011/Lehrhilfen-Ausgabe-Oktober-2011.pdf">https://www.sportfachbuch.de/pdf/archiv/lehrhilfen/2011/Lehrhilfen-Ausgabe-Oktober-2011.pdf</a> und <a href="https://www.sportfachbuch.de/pdf/archiv/sportunterricht/2011/sportunterricht-Ausgabe-Oktober-2011.pdf">https://www.sportfachbuch.de/pdf/archiv/sportunterricht/2011/sportunterricht-Ausgabe-Oktober-2011.pdf</a> (Zugriff: 15.11.2020)</li> <li>• Roth, Klaus: Koordinative Wettkampfformen für Kinder und Jugendliche, Hofmann-Verlag 2016.</li> </ul>

## 12 | Frisbeegolf

Jahrgangsstufe: 7 bis 10

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Grundfertigkeiten im Umgang mit der Frisbee Scheibe Entwicklung einer Frisbeegolfbahn
<b>Arbeitsaufträge</b>	<b>Arbeitsauftrag 1:</b> Versuche Dir die Grundfertigkeiten mit der Frisbee Scheibe anhand der Bilder zu erarbeiten. (M1)  <b>Arbeitsauftrag 2:</b> Entwickle eine eigene Frisbeegolfbahn, dokumentiere diese digital und stelle Sie online zur Verfügung.
<b>Lernprodukt</b>	Eine eigene Frisbeegolfbahn entwickeln, vorstellen und dokumentieren.
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	Der Startpunkt könnte beispielsweise mit Malkreide auf dem Boden markiert werden. Als Ziel können diverse Möglichkeiten im Garten oder in der Natur genutzt werden. So könnte ein Ring in einen Baum gehangen werden oder auch mit Malkreide das Ziel an eine Wand gezeichnet werden. Gemeinsam sollte sich vorher auf gewisse Merkmale, wie die ungefähre Länge der Bahn, verständigt werden. Die Schülerinnen und Schüler können dann überlegen, wie sie die Bahnen aufbauen, wie viele Würfe sie antizipieren und was als Ziel genutzt werden soll. Ihre Überlegungen halten sie auf einem Arbeitsblatt fest, alle Bahnen werden gesammelt und eventuell in Präsenz gemeinsam durchgeführt. Anhand einer Frisbeegolfbahn kann den Schülerinnen und Schülern das Problem bewusst gemacht werden, wie man eine Frisbee z.B. am besten gezielt oder weit werfen kann, um daraus resultierend auf eine Technik wie den Rückhandwurf zu kommen. Den Schülerinnen und Schülern sollte klar sein bzw. klar gemacht werden, wofür man die entsprechende Technik braucht. Hierbei kann auch ein Rückbezug zu den Bewegungserfahrungen aus der Einstiegsstunde genutzt werden.
<b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini-Golf Alternativ</li> <li>• Ähnliches Vorgehen für weitere Wurf- oder auch Fangarten durchgeführt werden</li> </ul>

<b>Weitere Hinweise</b>	Bei diesem Unterrichtskonzept sollen die Schülerinnen und Schüler einen Frisbeegolfplatz selbst gestalten und absolvieren. Als Grundlage werden dafür Würfe mit einer Frisbee Scheibe erprobt. Anschließend kann der „optimierte“ Wurf anhand der gestalteten Golfbahnen ausprobiert werden.
-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**M1 | Beispiele für Bewegungsaufgaben** (diese können je nach Lerngruppe ausgewählt, ggf. offener gestaltet und mit einem Beobachtungsauftrag versehen werden) findet man in dem Buch „Frisbee – 33 Übungskarten für den Sportunterricht (1. Auflage. Wesel, 2020) von Henrik Lühr.

- a) *„Wirf die Frisbee hoch und fange sie anschließen wieder!“*
- b) *„Wirf die Frisbee hoch und klatsche einmal laut in die Hände, bevor du sie wieder fängst!“*
- c) *„Wirf die Frisbee so hoch, dass du sie hinter deinem Rücken fangen kannst!“*
- d) *„Wirf die Frisbee hoch, dreh dich um deine eigene Achse und fang die Scheibe wieder auf!“*
- e) *„Wirf die Frisbee hoch, gehe in die Hocke und fang sie wieder auf!“*
- f) ...

## 13 | Corona Warrior – Gemeinsame Gestaltung und Absolvierung eines einfachen Hindernisparcours

Jahrgangsstufe: Erprobungsstufe

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 5: Turnen
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Einen Parcours gestalten Grundschule und Erprobungsstufe
<b>Arbeitsaufträge</b>	Entwickelt auf dem Hof oder auf dem Bürgersteig einen Hüpfparcours oder Hindernisparcours mit Kreide und/oder Materialien!
<b>Lernprodukt</b>	Foto oder Video vom Parcours
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	Die Schülerinnen und Schüler können zu Hause kreative Möglichkeiten überlegen, wie ein Parcours mit Malkreide und Materialien gestaltet werden kann und dies beispielsweise für sich skizzieren oder ausprobieren. Als Anregung kann bei Bedarf auch ein Video zur Verfügung gestellt werden (s. Video Link unten).
<b>Bereitgestellte Materialien/ Literatur</b>	<p>Video als Einstieg: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V_fosTC9VbE">https://www.youtube.com/watch?v=V_fosTC9VbE</a></p> <p>Beispiele (hiervon können ausgewählte Situationen als Einstiegsbeispiele genutzt werden, es gibt sicherlich sehr viele weitere Möglichkeiten):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Himmel und Hölle“, „Briefhopsen“, „Hüpfschnecke“: Online abrufbar: <a href="https://www.kinderspiele-welt.de/alte-spiele/huepfspiele.html">https://www.kinderspiele-welt.de/alte-spiele/huepfspiele.html</a>, zuletzt abgerufen: 18.12.2020</li> <li>• „Hand-Fuß-Hüpfspiel“: <a href="https://frauschweizer.de/das-huepfspiel-fuer-kinder-selberbasteln/">https://frauschweizer.de/das-huepfspiel-fuer-kinder-selberbasteln/</a></li> <li>• Schlangenlinienlauf entlang der Linie: </li> <li>• „Handyhüpfen“ – Das Hüpfen der eigenen Telefon- bzw. Handynummer, des Geburtsdatums, ...</li> </ul>

## 14 | Tanzimprovisation

Jahrgangsstufe: 9 bis 13

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Verschiedene Formen der Improvisationen kennen lernen und eine eigene Improvisation gestalten
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p><b>Arbeitsauftrag 1 (M1):</b> Aufwärmübungen und Spiele zum Thema Improvisation als Grundlage für jede Stunde</p> <p><b>Arbeitsauftrag 2 (M2):</b> 9-Punkte-Technik/Raumverständnis</p> <p><b>Arbeitsauftrag 3 (M3):</b> Sensibilisierung und Wahrnehmung des eigenen Gewichtes</p> <p><b>Arbeitsauftrag 4 (M4):</b> Lernaufgabe Improvisation</p>
<b>Lernprodukt</b>	<b>Demonstration einer eigenen Improvisation zum Thema „Covid 19-Pandemie“</b> Entweder selbst videographiert und digital verschickt oder als Präsentation in einem späteren Präsenzunterricht.
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anleitung zum selbstorganisierten Lernen/Arbeiten (Entfaltung der Zielsetzung, des Lernproduktes und der Ablaufgestaltung)</li> <li>2. Selbstverantwortetes Einüben der vorgegebenen Basischoreographie (ggf. Ergebnispräsentation)</li> <li>3. Fundierung für die eigenständige Entwicklung von neuen Bewegungsfolgen (Besprechung von Ausführungskriterien/ Bewegungsmerkmalen und bereitgestellten Materialien)</li> <li>4. Eigenverantwortliche Erweiterung der Choreographie</li> <li>5. Ergebnispräsentation und Rückmeldung der Lehrkraft</li> </ol>
<b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezug zu anderen Tanzarten</li> </ul>

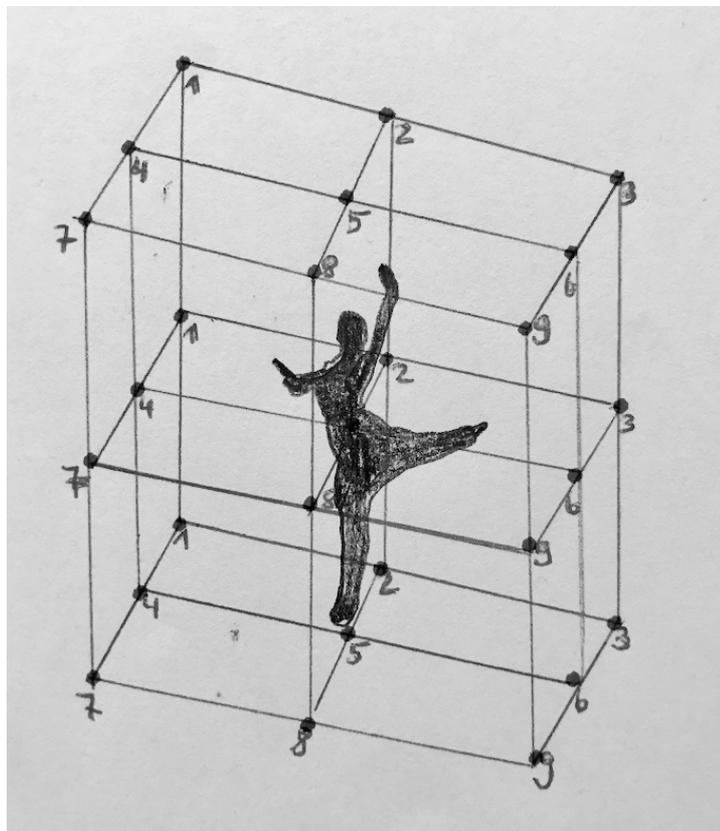
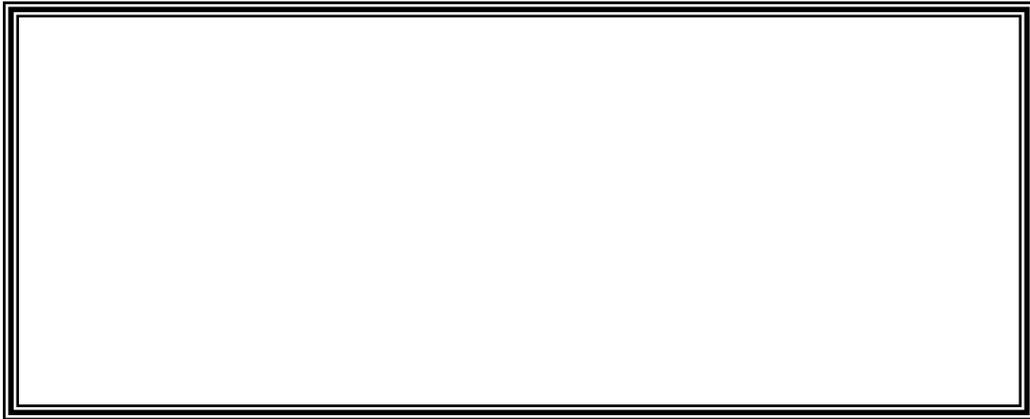
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung)</li> <li>• Übertragung der Lernaufgabe auf andere Sportarten</li> <li>• ...</li> </ul>
<p><b>Bereitgestellte Materialien/ Literatur</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• M1: Aufwärmübungen Tanzimprovisation</li> <li>• M2: AB 9-Punkte-Technik</li> <li>• M3: AB Sensibilisierung der Schwerkraft</li> <li>• M4: Lernaufgabe zur Improvisation</li> </ul> <p>Arbeitsblätter selbsterstellt aus Material folgender Literatur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meyer, Jörn (2016). Sport in der gymnasialen Oberstufe. Aachen: Meyer&amp;Meyer</li> <li>• Rebel, Günther (1991): Jazz Dance für Anfänger. Econ Taschenbuch Verlag.</li> <li>• Kaltenbrunner, Thomas (2001): Contact Improvisation. Meyer&amp;Meyer.</li> </ul>
<p><b>Weitere Hinweise</b></p>	<p>Musik kann passend zur Improvisation gewählt werden oder auch ohne Musik möglich</p>

## M1

**Thema: Neun-Punkte-Technik: Raumverständnis; Nutzung aller Richtungen; verschiedene Ebenen**

### **Aufgabenstellung:**

Stell dir vor, du befindest dich in einem Netz (wie unten abgebildet). Tanze nun im Verlauf einer Tanzimprovisation alle 27 Punkte des „Netzes“ an (9 Punkte auf 3 Ebenen). Achte darauf, welche Auswirkungen dies auf deine Bewegungen hat und halte deine Erfahrungen fest.



**Quelle:** Zeichnung von Silja Unnerstall/ Dirk Oertker, BeraterInnen im Schulsport BR Münster

**M2**

**Thema: Sensibilisierung und Wahrnehmung des eigenen Gewichts (Schwerkraft, Gewicht, Schwerpunkt etc.)**

**Aufgabenstellung:**

Suche nach Möglichkeiten, die dein Körperbewusstsein vor allem in Hinblick auf die Wahrnehmung deines Gewichts, deiner Trägheit etc. schulen und probiere diese aus.

Notiere deine Ideen und verwende Begriffe aus der Raumlehre bei den Möglichkeiten der Umsetzung. Bewerte anschließend mit + = positive/angenehme Erfahrungen und - = negative/unangenehme Erfahrungen.

Idee	Umsetzung	Bewertung
Bsp. ein Eisblock schmilzt	seinen Körper von starrer, kompakter Körperhaltung (im Stehen => obere Raumbene) langsam über die mittlere in die untere Raumbene "ausdehnen", um am Ende in unterer Raumbene "auseinander zu fließen" => weite und offene Körperhaltung	+ oder - evtl. mit Kommentar
ein Magnet hält dich am Boden fest		
bewege dich wie ein Kieselstein in einem trägen (reißenden) Fluss		

### **M3**

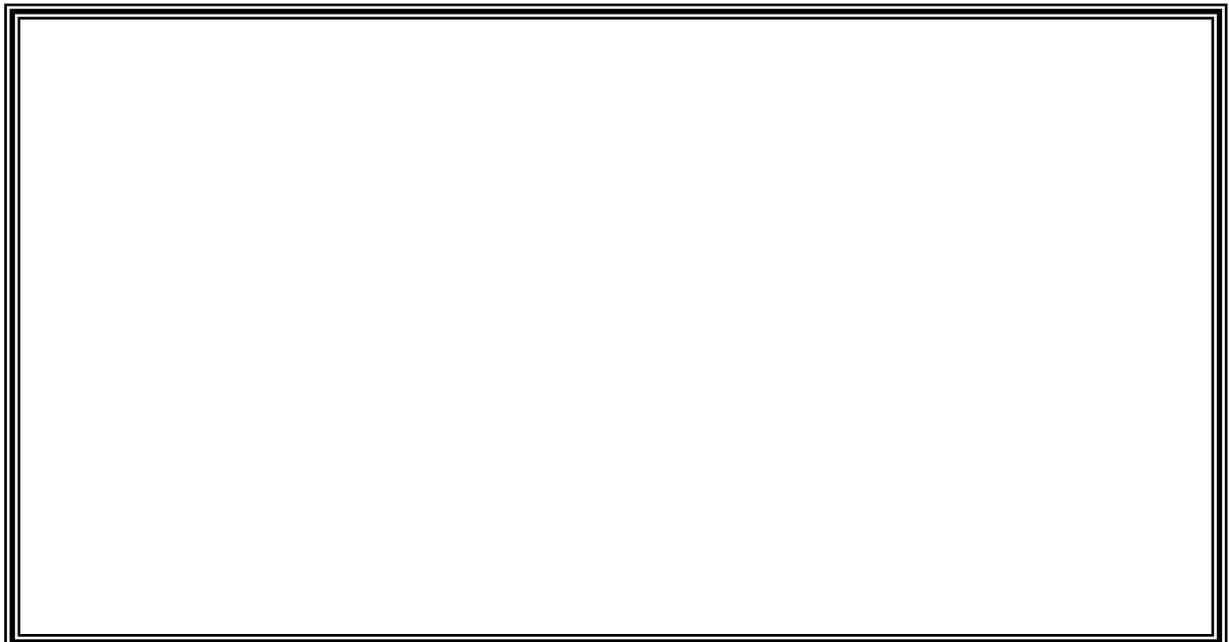
#### **Thema: Strukturen/Merkmale der Contact Improvisation: Bewegungsfluss; Spiel mit dem (Un-)Gleichgewicht; Gewicht geben - Gewicht annehmen; Kontakt und Kontaktpunkt**

##### **Aufgabenstellung:**

Versuche die typischen Merkmale der Contact Improvisation spielerisch aufzugreifen. Arbeite hierbei allein und mit einem Partner (falls trotz Corona vorhanden – evtl. wollen sich Geschwister oder Eltern ja zur Verfügung stellen. Das könnte lustig werden!) unter Einbeziehung aller Raumebenen. Als Hilfe kannst du dir Bilder zu den einzelnen Schwerpunkten suchen/vorstellen.

- 1) Wechsel von stabilen und instabilen Lagen (actio=reactio) v.a. in mittlerer und oberer Raumebene. (Beispiel: junger Baum bei leichter Brise - bei Sturm/Orkan)
- 2) Spiel mit dem (Un-)Gleichgewicht: Nachgeben und Fallen (Sicherheit beachten!) (Beispiel: Torkeln, Stolpern etc.)
- 3) Kontakt und Bewegungsfluss: Führen und Folgen "Weg des geringsten Widerstandes" (Beispiel: 2 Wasserpflanzen die sich im Strom miteinander bewegen)

Suche nach weiteren Möglichkeiten, die Merkmale der Contact Improvisation umzusetzen. Achte dabei auf Selbst- (und Fremd-)wahrnehmungen und nutze den Raum (Ebenen, Wege etc.). Halte deine Ideen schriftlich fest.





**Beispiel:**

Ausgewählter Bewegungsanlass: alter Fußball (Bezug zu Corona: Ich übe seit Corona sehr häufig, den Ball hochzuhalten)

Wirkungsabsicht: Die ambivalente Beziehung zum Ball – also zum einen viel Spaß und Erfolgserlebnisse und zum anderen Frustration – sollen zum Ausdruck gebracht werden. Die Improvisation wird geleitet durch einen ständigen Wechsel zwischen diesen Emotionen. Am Schluss überwiegt die Begeisterung, die dieser Gegenstand mir während der Corona-Krise bereitet hat.

Handlungsplan:

Grundhandlung	Raum	Zeit	Dynamik
Anfangspose: Ball mit den Händen über dem Kopf haltend in einer Gartenecke	Nutzung der oberen Ebene		
Drehung mit dem Ball	Nutzung der oberen und mittleren Ebene	Gleichmäßige Geschwindigkeit	Abrupter Stopp der Drehung am Ende
Lauf in die diagonale Ecke, der Ball wird dabei eng „umarmt“	geradlinig	Erst langsam, dann immer schneller werdend	
Ball wird hochgeworfen, lege mich auf den Rücken, um ihn zu fangen	Ball durchläuft alle Ebenen; Körper in der unteren Ebene		Abgehackte Bewegungen
Erhebe mich mit Ball, werfe ihn mit Kraft auf den Boden, sodass er wegspringt und renne ihm dann doch hinterher	Ball durchläuft alle Ebenen, Körper untere und mittlere Ebene; zick-zack-Linien	Langsames Erheben; Kurze Pause in der Bewegung zwischen Wurf und Hinterherrennen	Energischer Wurf, ausgreifende Bewegung beim Fangen des Balls
...			

## 15 | Sich auf sportartspezifische Anforderungen durch sachgerechtes Aufwärmen vorbereiten

Weiterführende Schule: Mittel- und (gymnasiale) Oberstufe

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Selbstständige oder auch kollaborativen Bearbeitung: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Einen Aufwärmprozess zielgerichtet auf nachfolgende Bewegungshandlungen/Stundeninhalte hin planen.</li> <li>2. Das entwickelte Aufwärmprogramm sachgerecht anleiten und durchführen.</li> </ol>
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p><b>Arbeitsauftrag 1:</b> Auseinandersetzen mit Ablauf eines funktionalen Aufwärmens (Ziele und Maßnahme der Phasen) mithilfe der Informationen aus dem Erklärvideo. Sicherung über das Ausfüllen des Schaubildes auf dem bereitgestellten Arbeitsblatt (s. unten).</p> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b> Konzeption eines eigenen speziellen Aufwärmprogramms für das zugeordnete Fallbeispiel.</p> <p><b>Arbeitsauftrag 3:</b> Durchführung des Aufwärmprogramms mit der Klasse.</p>
<b>Lernprodukt</b>	Selbst entwickeltes spezielles Aufwärmprogramm. Verschriftlichung und Durchführung.
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anleitung zum selbstorganisierten Lernen/Arbeiten (Zielsetzung der Sequenz, Hinweise zum Lernprodukt und der Ablaufgestaltung). Entfaltung Arbeitsauftrag 1.</li> <li>2. Fundierung zur Gestaltung eines funktionalen Aufwärmens (Aufbau, Ablauf, Inhalte) mithilfe des Erklärvideos.</li> <li>3. Entfaltung Arbeitsauftrag 2.</li> <li>4. Selbstständige Entwicklung eines speziellen Aufwärmprogramms für das jeweilige zugeordnete Fallbeispiel.</li> <li>5. Kurze Vorbesprechung der verschriftlichten Produkte mit der Lehrkraft zur Vermeidung grober Fehlplanungen.</li> <li>6. Vermittlung organisatorischer Kompetenzen (Raumnutzung, Veranschaulichung) durch die Lehrkraft. Entfaltung Arbeitsauftrag 3.</li> </ol>

	<p>7. Präsenz: Gemeinsame Erprobung und kriteriengeleitet Bewertung der entwickelten Programme (Funktionalität, Intensität, Durchführung) mit der Klasse.</p>
<p><b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planungsüberlegungen für die Auswahl von Aufwärmspielen.</li> <li>• Grundsätze und Ausführungshinweise eines Beweglichkeitstrainings.</li> <li>• Anpassung von Organsystemen auf sportliches Training.</li> </ul>
<p><b>Bereitgestellte Materialien/ Literatur</b></p>	<p><b>Arbeitsauftrag 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erklärvideo „Richtig aufwärmen im Sport“  </li> <li>• <u>Arbeitsblatt „Ablauf eines funktionalen Aufwärmens“  Hammer-Mertens Erklärvideo-Aufwaermen Arbeitsauftrag.pdf (hofmann-verlag.de)</u></li> <li>• <u>Lösungsblatt „Ablauf eines funktionalen Aufwärmens“  Hammer-Mertens Erklärvideo-Aufwaermen Loesungsblatt.pdf (hofmann-verlag.de)</u></li> </ul> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblatt „Entwicklung eigener Aufwärmprogramme“  <u>Hammer-Mertens Erklärvideo-Aufwaermen Arbeitsblatt.pdf (hofmann-verlag.de)</u></li> </ul> <p><b>Praxishilfen für Arbeitsauftrag 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.sportunterricht.ch/Aufwaermen/#anchor5">https://www.sportunterricht.ch/Aufwaermen/#anchor5</a></li> <li>• <a href="https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/warm-up-cool-down/">https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/warm-up-cool-down/</a></li> <li>• <a href="https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2017/04/Zielgerichtet_vorbereitet_D.pdf">https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2017/04/Zielgerichtet_vorbereitet_D.pdf</a></li> </ul>
<p><b>Weitere Hinweise</b></p>	<p><b>Ausführlichere Umsetzungshinweise:</b></p> <p>MERTENS, M. (2020): Nutzung des Erklärvideo „Richtig aufwärmen im Sport“ zur Verzahnung von Theorie und Praxis im Sportunterricht. Lehrhilfen für den Sportunterricht 69 (12), 564-567.</p> <p>MERTENS, M. (2019): Kompetenzentwicklung für das Aufwärmen im Sportunterricht. Lehrhilfen für den Sportunterricht 68 (5). Teil 1: Ziele und Strukturen, Primar- und Unterstufe, 215-219. Teil 2: Mittel- und Oberstufe, S. 221-224.</p>

## 16 | „Ich glaub, ich bin im Wald“ - Entwicklung von Bewegungs-Parcours zu den Grundtechniken im Fußball

Weiterführende Schule

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Erstellung und Präsentation von drei Technik- Parcours im Wald (Park, Garagenhof) in der Sportart Fußball (Wenn kein Park vorhanden ist, sind die Übungen auch im Park, oder auf dem Garagenhof möglich.)
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p><b>Arbeitsauftrag 1:</b> Erstelle zu drei der fünf Grundtechniken (Dribbeln, Fintieren, Passen, An-und Mitnahme, Schießen) im Fußball jeweils einen Parcours im Wald (Wenn kein Partner vorhanden ist, wählen die Sus 3 der restlichen 4 Grundtechniken). Wähle den Schwierigkeitsgrad der einzelnen Parcours so, dass du ihn gut bewältigen kannst.</p> <p>Anregungen/Beispiele hier: <a href="https://www.dfb.de/trainer/artikel/handicap-teams-neue-uebungen-fuer-das-heimtraining-3164/?no_cache=1&amp;cHash=40fb7ff69bff5cf84836655427ab26ca">https://www.dfb.de/trainer/artikel/handicap-teams-neue-uebungen-fuer-das-heimtraining-3164/?no_cache=1&amp;cHash=40fb7ff69bff5cf84836655427ab26ca</a></p> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b> Lass Dich bei der Durchführung der Übungen in den Parcours filmen und schicke mir das Video digital oder präsentiere es später im Präsenzunterricht.</p>
<b>Lernprodukt</b>	<p><b>Demonstration</b> der drei Technik-Parcours im Wald (saubere Technik unter erschwerten Bedingungen)</p> <p>Entweder selbst videographiert und digital verschickt oder als Präsentation in einem späteren Präsenzunterricht.</p>
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Anleitung zum selbstorganisierten Lernen/Arbeiten (Entfaltung der Zielsetzung, des Lernproduktes und der Ablaufgestaltung)</li> <li>8. Selbstverantwortetes Einüben der vorgegebenen Parcours (ggf. Ergebnispräsentation)</li> <li>9. Fundierung für die eigenständige Entwicklung von kreativen Aufgaben in den Parcours</li> <li>10. Ergebnispräsentation und Rückmeldung der Lehrkraft</li> </ol>
<b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erweiterung der Technik-Elemente in Übungs-und Spielformen</li> <li>• Nutzung der erarbeiteten Technik-Elemente im Wettspiel</li> <li>• ...</li> </ul>

<b>Bereitgestellte Materialien/ Literatur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.dfb.de/trainer/artikel/eigentraining-in-corona-zeiten-ich-glaub-ich-bin-im-wald-3255/">https://www.dfb.de/trainer/artikel/eigentraining-in-corona-zeiten-ich-glaub-ich-bin-im-wald-3255/</a></li></ul>
<b>Weitere Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achtung: unebener Boden: Vorsicht vor Verletzungen ...</li><li>• Aber: Wer den Parcours im Wald gut schafft, hat später leichtes „Spiel“ auf dem Fußballplatz.</li></ul> <p>Anregungen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6mkpL2zE9Pc">https://www.youtube.com/watch?v=6mkpL2zE9Pc</a></li><li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gKLCNOZO rg">https://www.youtube.com/watch?v=gKLCNOZO rg</a></li></ul>

## 17 | Vertiefung des taktischen Verständnisses im Rahmen der Anwendung & Bewertung von Taktik-Apps

Gymnasiale Oberstufe

<p><b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b></p>	<p>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele, hier: Fußball (übertragbar auf alle anderen großen Spiele)</p>
<p><b>Aufgabe/ Inhalt</b></p>	<p><b>Taktik-Projekt:</b> Auseinandersetzung mit Taktiken im Profisport/Breitensport - taktische Grundordnungen und Spielsysteme (hier am Beispiel Fußball) analysieren</p> <p>Achtung: Lernende formulieren im besten Fall selbst eine Aufgabe/Ziel, somit wird eine sinnvolle Zielfokussierung sichergestellt (SI/II)</p>
<p><b>Arbeitsaufträge</b></p> <p>Hilfen: siehe Links</p>	<p><b>Arbeitsauftrag 1:</b> Beschreiben Sie die Grundordnung 4 - 3 - 3 und erklären Sie die Positionen und Aufgaben der Spieler*innen. Stellen Sie die Aufgabe mithilfe eines Taktikboards dar (siehe App-Vorschläge unten (Handy/Tablet) es gibt viele weitere!)</p> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b> Erläutern Sie Vorteile und Nachteile dieser Grundordnung (z.B. unter Beachtung von Defensive/Offensive/Pressing usw.). Erläutern Sie eventuell weitere Grundordnungen.</p> <p><b>Arbeitsauftrag 3:</b> Entwickeln Sie, passend dazu, mögliche gegnerische Formationen und erstellen Sie mithilfe der Apps (s.u.) kurze Spielzüge (z.B. auch als Video), um Chancen und Grenzen der Spielsysteme aufzudecken (z.B. gegen den Ball: 4-2-3-1/im Ballbesitz: 2-3-2-3/in der Offensive: 3-3-4).</p> <p><b>Arbeitsauftrag 4:</b> Erstellen Sie eine MindMap zu der Fragestellung: <i>Welche Aspekte können wir in einer Spielszene gezielt beobachten und analysieren (Individual-, Gruppen-, Mannschaftstaktisch)?</i>  <a href="https://trainerblog.fussball-training.org/fussball-taktik/taktiktraining-spielsituation-analysieren-7768.html">https://trainerblog.fussball-training.org/fussball-taktik/taktiktraining-spielsituation-analysieren-7768.html</a></p> <p><b>Arbeitsauftrag 5:</b> Analysieren Sie eine selbst gewählte Spielszene. Legen Sie dazu eine klar begrenzte Fragestellung/einen Beobachtungsschwerpunkt (mit drei bis vier Kriterien) und eine begrenzte Spielszene fest.</p> <p><b>Arbeitsauftrag 6:</b> Bewerten Sie die genutzten Apps (mit Blick auf die eigene Nutzung (Ziel), Anwendbarkeit, den Lernertrag, Datenschutz usw.), legen Sie</p>

	<p>dazu in der Gruppe Kriterien zur Beurteilung fest. <a href="https://www.melanie-platz.com/DSS-Apps/Kriterienkatalog.pdf">https://www.melanie-platz.com/DSS-Apps/Kriterienkatalog.pdf</a> (Dieser Katalog ist sehr umfangreich und hat die Lehrperson im Blick, er muss auf die Lerngruppe angepasst werden – bzw. Lernende wählen aus diesem Katalog aus: 5 - höchstens 10)</p>
<p><b>Lernprodukt</b></p>	<p><b>Arbeitsaufträge 1 bis 3:</b> Präsentieren Sie die Ergebnisse analog oder digital und begründen Sie die taktischen Entscheidungen!</p> <p>und/ oder</p> <p><b>Zu den Arbeitsaufträgen 4 und 5:</b> Präsentieren Sie Ihre vorbereitete Spielanalyse! Stellen Sie die ausgewählte Fragestellung/den Beobachtungsschwerpunkt Ihrer Gruppe dar und den dazugehörigen Kriterienkatalog (3-4 Kriterien inkl. Indikatoren). <a href="https://trainerblog.fussball-training.org/fussball-taktik/taktiktraining-spielsituation-analysieren-7768.html">https://trainerblog.fussball-training.org/fussball-taktik/taktiktraining-spielsituation-analysieren-7768.html</a></p> <p><b>Zu Arbeitsauftrag 6:</b> Schreiben Sie einen Kommentar zur Bewertung der genutzten Apps unter Einbezug eindeutiger Kriterien! Posten Sie ihn in der App.</p>
<p><b>Mögliche Gestaltung des Lehr-Lernprozesses</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anleitung zum selbstorganisierten Lernen/Arbeiten (Entfaltung der Zielsetzung, des Lernproduktes und der Ablaufgestaltung)</li> <li>2. Anleitung/selbstständige Auseinandersetzung mit den Apps</li> <li>3. Festlegung von Bewertungskriterien für die genutzten Apps</li> <li>4. Selbstverantwortetes Auseinandersetzen mit Spielsystemen und Grundordnungen (Infotexte/Videos)</li> <li>5. Eigenverantwortliche Erweiterung der Wissensbasis zu Spielsystemen Ergebnispräsentation und Rückmeldung der Lehrkraft</li> </ol>
<p><b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taktische Analysefähigkeit erweitern (Profilkurs SII)/ Grundlegende taktische Prinzipien erarbeiten (SI) – der taktische Anspruch muss an die jeweilige Lerngruppe/ bzw. individuell angepasst werden, da die Lernenden das Lernprodukt selbst bestimmen – <b>je nach Voraussetzungen der Lernenden!</b></li> </ul> <p>Beispiele für Ziele SII:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielanalyse in Kleingruppen (spielentscheidende Szenen) z.B. Gruppen- oder Mannschaftstaktik in einem aktuellen Spiel; Individualtaktik bei einem konkreten Spieler/einer Spielerin. Schwerpunkt(e) in der Beobachtung herausarbeiten (Kriterienkatalog) und gezielt analysieren. Z.B. auch Einfluss psychischer/physischer Druckbedingungen (Bezug zu KAR-Modell)</li> <li>• Historische Entwicklung von Spielaufstellungen und -systemen</li> </ul> <p>Weiterführende Idee SII: Nachspielen taktischer Schlüsselszenen (e-Gaming) evtl. mit anschließender Diskussion: e-sports in der Schule?!  <a href="https://www.faz.net/aktuell/rhein-main/frankfurt/e-sport-an-schulen-ist-mehr-als-wildes-rumgezocke-15521680.html">https://www.faz.net/aktuell/rhein-main/frankfurt/e-sport-an-schulen-ist-mehr-als-wildes-rumgezocke-15521680.html</a></p>
<p><b>Bereitgestellte Materialien/ Literatur</b></p> <p>Hier haben SuS oft zahlreiche Ideen und Möglichkeiten, z.B. bei der Beschaffung von Analysematerial</p>	<p><b>Kostenlose Versionen – Apps (Beispiele):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taktikboard (Apple und Android)  <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bluelinden.coachboard&amp;hl=de&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bluelinden.coachboard&amp;hl=de&amp;gl=US</a></li> <li>• socBoard (nur im Appstore) <a href="https://apps.apple.com/de/app/fu%C3%9Fball-3d-taktik-brett/id1333070874">https://apps.apple.com/de/app/fu%C3%9Fball-3d-taktik-brett/id1333070874</a> (mit Konvertierung in Videosequenzen)</li> </ul> <p><b>Infoseiten/ Videos:</b>  <u>Beispielvideos Analyse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.taktikanalyse.com/">https://www.taktikanalyse.com/</a></li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WMebl6MDg0c">https://www.youtube.com/watch?v=WMebl6MDg0c</a></li> <li>• <a href="http://www.fussball-taktik.info/artikeluebersicht/index.html">http://www.fussball-taktik.info/artikeluebersicht/index.html</a></li> </ul> <p><b>Taktiken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.fussballtraining.de/allgemein/moderne-spielsysteme-4-3-3-trainieren/31364/">https://www.fussballtraining.de/allgemein/moderne-spielsysteme-4-3-3-trainieren/31364/</a></li> <li>• <a href="http://www.abwehrkette.de/grundformationen/c">http://www.abwehrkette.de/grundformationen/c</a></li> <li>• <a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Spielsystem_(Fu%C3%9Fball)">https://de.wikipedia.org/wiki/Spielsystem_(Fu%C3%9Fball)</a></li> <li>• <a href="https://www.you-are-football.com/blog/taktik/grundordnungen-und-spielsysteme-im-fussball.html">https://www.you-are-football.com/blog/taktik/grundordnungen-und-spielsysteme-im-fussball.html</a></li> </ul> <p><b>Taktiken e-Gaming:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://mein-mmo.de/fifa-21-4-starke-formationen-taktik-tipps-vom-coach/">https://mein-mmo.de/fifa-21-4-starke-formationen-taktik-tipps-vom-coach/</a></li> </ul> <p><b>Weiterführende Links – Fußball in der Schule:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.sportpaedagogik-online.de/fussball1.html">http://www.sportpaedagogik-online.de/fussball1.html</a></li> </ul>
<p><b>Weitere Hinweise</b></p>	<p>Zu jedem großen Sportspiel gibt es entsprechende Apps und viel Material im Netz.</p>

## 18 | Hochintensives Fitnessstraining – School-Fit

### Gymnasiale Oberstufe

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	<b>BF/SB 1:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Die eigene Fitness erfahren und wahrnehmen und bezüglich ihres Zustandes verstehen/ Aneignung fitnessspezifischer und gesundheitsorientierter Übungsausführungen und Durchführung von Workouts
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p><b>Arbeitsauftrag:</b>          Eine Eingangstestung (je nach Lerngruppe individualisierbar – siehe Beispiel-Scorecard) durchführen und bezüglich eines individuellen Belastungsempfindens (hier durch die Borg-Skala) einordnen.</p> <p>Ab dem Zeitpunkt der Eingangstestung muss der Gedanke der hohen Intensität bei individueller Funktionalität den Teilnehmern transparent gemacht werden. Zur Erläuterung (anhand des Eingangsworkouts):</p> <p>Ein Schüler A, der in der Lage ist 10 Pushups am Stück auszuführen, und auch die anderen Übungen ohne große Pausen abarbeiten kann, kann innerhalb einer vorgegebenen Zeit viele Runden schaffen und so sein Herz-Kreislauf-System parallel zur arbeitenden Muskulatur stärken.</p> <p>Anders wird ein Schüler B, der nur unter größter Anstrengung einen einzigen Pushup durchführen kann, zu viel Zeit für die Übungsausführung und dementsprechende Erholungsphasen benötigen. Eine dem Gedanken der Sportart entsprechende Belastung wäre hier nicht gegeben.</p> <p>➔ Dieser Schüler B muss angehalten werden, durch eine Skalierung (eine differenzierte Anpassung der Übung an sein individuelles Fitnesslevel – beim Pushup z.B. eine Ausführung auf den Knien und/oder mit den Händen auf einer Erhöhung) einen ebenso hohen Borg-Skalawert zu erreichen, wie Schüler A.          U.a. zur Verdeutlichung dieses in jeder Lerngruppe auftretenden Umstandes ist eine Eingangstestung sinnvoll.</p> <p><b>Weitere Arbeitsaufträge:</b>          Workouts durchführen/ Übungsrepertoire erweitern/          Übungsausführungen individuell anpassen (Skalieren)/ gegenseitiges Korrigieren</p>

<p><b>Lernprodukt</b></p>	<p><b>Demonstration der individuellen Übungsausführung.</b> Verbesserung der Übungsausführung (Kontrolle ist an dieser Stelle unabdingbar). Ist das gewünschte Übungsrepertoire vorhanden und sind Schüler in der Lage, die Bewegungsstandards einzuhalten, ist die Konzeption eigener Workouts möglich – hier können verschiedenste Schemata genutzt werden (AMRAP - wie im Prä-Test/„For Time“ auf Zeit/10-20-30-20-10/EMOM – zu jeder vollen Minute beginnt eine Übungsabfolge neu, etc.). Eine Wiederholung der Eingangstestung wird (abschließend) durchgeführt. Es ist nicht das explizite Ziel des Vorhabens, hier bessere Werte als in der anfangs durchgeführten Eingangstestung zu erreichen, da es durch eine Aneignung der Scholl-Fit- spezifischen Bewegungsstandard auch zu einer zwar gesundheitsförderlicheren aber auch langsameren Bewegungsausführung kommen kann (Die bei mehrgelenkigen Übungen teils schwierige Bewegungskopplung und der Bewegungsumfang sind hier als qualitative Bewegungsmerkmale entscheidend). Entweder selbst videographiert und digital verschickt oder als Präsentation in einem späteren Präsenzunterricht.</p>
<p><b>Mögliche Gestaltung des Lehr-Lernprozesses</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anleitung zum selbstorganisierten Lernen/Arbeiten (Entfaltung der Zielsetzung, des Lernproduktes und der Ablaufgestaltung)</li> <li>2. Selbstverantwortetes Einüben der standardisierten Übungsausführungen (ggf. Ergebnispräsentation)</li> <li>3. Fundierung für die eigenständige Entwicklung von neuen Übungsabfolgen und Workouts, sowie angemessenen Wiederholungszahlen (Besprechung von Ausführungskriterien/ Bewegungsmerkmalen und bereitgestellten Materialien)</li> <li>4. Eigenverantwortliche Erweiterung des Übungsrepertoires</li> <li>5. Rückmeldung der Lehrkraft auf Basis der Übungsausführung und der erreichten Werte innerhalb der einzelnen Workouts</li> </ol>
<p><b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungskopplung, -konstanz, -tempo, -präzision)</li> <li>• Elemente der School-Fit Idee (Funktionelle Übungen, hohe Variabilität, hohe Intensität)</li> <li>• ...</li> </ul>
<p><b>Bereitgestellte Materialien/</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• E-book School-Fit: <a href="https://indd.adobe.com/view/3225f874-7821-41e2-87c9-b3deb8145d1f">https://indd.adobe.com/view/3225f874-7821-41e2-87c9-b3deb8145d1f</a></li> </ul>

<b>Literatur</b>	
<b>Weitere Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführung: Besonders bei mehrgelenkigen Übungen (Kniebeuge, Push-Up, etc.) ist eine gesundheitsförderliche Übungsausführung im Vorhinein sicherzustellen</li> </ul>

School-Fit

## Scorecard Eingangstest

Athlete: \_\_\_\_\_

Judge: \_\_\_\_\_

Runde	Vollständig	Borg Skala
R1		
R2		
R3		
R4		
R5		
R6		
R7		
R8		
R9		
R10		
R11		

Score (Runden (42 reps) + zusätzliche Wiederholungen): \_\_\_\_\_

**Workout: 10min AMRAP (as many repetitions as possible) → nach Beendigung einer Runde erneuter Start mit "2 Lanes run"**

2 Lanes run  
 10 Sit-ups  
 10 Push-ups (Liegestütz)  
 10 Squats (Kniebeugen)  
 10 Burpees

**Borg-Skala:**

6	14
7 sehr sehr leicht	15 anstrengend
8	16
9 sehr leicht	17 sehr schwer
10	18
11 leicht	19 sehr sehr schwer
12	20 zu stark, geht nicht mehr
13 etwas anstrengend	

## 19 | Fit ohne Geräte

Jahrgangsstufe: Gymnasiale Oberstufe

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Erstellen, Ausführen und Dokumentieren eines Fitnessplanes
<b>Arbeitsaufträge</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grundlegende Theorie aneignen</li> <li>2. Pretest durchführen</li> <li>3. Trainingsplan erstellen</li> <li>4. Trainingsplan variieren</li> <li>5. Re- Test durchführen</li> <li>6. Auswertung</li> </ol>
<b>Lernprodukt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokumentierter Trainingsplan (siehe Methodische Kompetenzen 1 und 2 im Inhaltsfeld d in der Qualifikationsphase, obligatorisch).</li> <li>• Sportmotorisch sollten die SuS in der Lage sein, die Bewegungen korrekt durchzuführen.</li> <li>• Motorische Steigerung Zwischen Pre- und Re- Test. Im Optimalfall sollte der Re- Test wieder in Präsenz durchgeführt werden.</li> </ul>
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anleitung zum selbstorganisierten Lernen/Arbeiten (Entfaltung der Zielsetzung, des Lernproduktes und der Ablaufgestaltung).</li> <li>• Eigenverantwortliche Variation der einzelnen Übungen.</li> <li>• Dokumentation des Trainingstagebuches inkl. kritische Reflexion.</li> </ul>
<b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung)</li> <li>• Kritisches Hinterfragen von „Körperbildern“ in der Gesellschaft</li> <li>• ...</li> </ul>
<b>Bereitgestellte Materialien</b>	Siehe Arbeitsblätter

Lieber Sportkurs,

### Um was geht es?

Basierend auf den theoretischen Grundlagen sollt ihr euch einen individuellen Trainingsplan erstellen, diesen durchführen und in einem „Trainingstagebuch“ dokumentieren.

### Wie läuft das ab?

Nachdem ihr euch noch weitere Grundlagen/ Hintergründe angeeignet habt, müsstet ihr als erstes einen „Pretest“ machen (Infos weiter unten). Basierend auf den Testergebnissen erstellt ihr später euch einen eigenen Fitness- Trainingsplan, den ihr 2 Mal die Woche (bei Bedarf gerne auch öfter) daheim/ draußen durchführen solltet. Das wird in dem Trainingstagebuch dokumentiert. Und am Ende machen wir einen „Re-Test“.

Wichtig ist, dass alle Übungen bei euch daheim durchgeführt werden können, ohne zusätzliches Material usw. (das „Warum“ und „Wie“ folgt in den weiteren Materialien 😊).

*Also, Aufgabe für euch für diese Woche, das „Arbeitsblatt 1“ durchzulesen und den „Pretest“ durchzuführen.*

Alles Weitere kommt im Laufe der nächsten Tage. Drei Aspekte noch:

- 1) Die Durchführung unterliegt euch und eurem eigenständigen Lernen. Der Haken bei der ganzen Fitnessgeschichte auf Distanz ist die fehlende Korrektur durch Lehrer/ Partner. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie selbst bei fehlerbehafteter Ausführung keine Schäden erzeugen 😊, trotzdem solltet ihr darauf achten, die Übungen möglichst korrekt, wie beschrieben, durchzuführen, bei Unklarheiten helfen euch die vielen Videos auf Youtube usw.
- 2) Die Dokumentation (in digitaler Form) möchte ich **am Ende** der Reihe von euch einfordern. Eine Vorlage erstelle ich demnächst für euch dazu, die (oder eine eigene) solltet ihr nutzen. Was ich nicht mehr haben möchte, ist ein handgeschriebenes Blatt, welches ihr dann abfotografiert und verschickt 😊
- 3) Falls ihr Fragen habt, Anregungen braucht oder ich Übungen erklären soll, können wir gerne uns zu einem bestimmten Zeitpunkt per „Videokonferenz“ austauschen. Werde dazu auch einen Termin vorschlagen, ob ihr den wahrnehmt, bleibt eurem Bedarf und eurer Zeit überlassen. Wenn die anderen Fächer viel „Druck“ machen, gerät Sport gerne ans Ende der Prioritätenliste. Drum auch die Fitnessübungen auch als Ausgleich zur Schreibtischarbeit.

Mit sportlichen Grüßen

### **Fit ohne Geräte: Theoretische Einführung ins selbstgesteuerte Krafttraining**

*Ein paar Grundlagen*

#### **Fitness:**

von to fit = passend sein

#### ***stellt sich die Frage:***

*passend wofür??*

#### **Mögliche Zielsetzungen eines fitnessorientierten Krafttrainings:**

- Erhalt/ Steigerung der physischen Leistungsfähigkeit
- Sturzvorbeugung
- Osteoporoseprävention
- Gewichtsreduktion
- Haltungsprophylaxe
- Rehabilitation nach Verletzungen
- Prävention von Abnutzungsschäden (Degeneration der Wirbelsäule) -Kompensation und Verzögerung von Gelenksarthrosen
- Schutz und Stützfunktion für die Gelenke
- Verbesserung des Zweikampfverhaltens (Sportspiele)
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen (Ungleichmäßigkeiten) bei einseitig belastenden Sportarten
- Ästhetik
- Steigerung des Wohlbefindens

#### **Training ist:**

- geplant
- systematisch
- gezielt

**Kraft:**

Kraft ist die Fähigkeit, Muskelkontraktionen mit *mehr als 30 Prozent* des spezifischen Kraftmaximums durchzuführen und dabei *Widerstände zu überwinden*, ihnen *nachzugeben* oder sie zu *halten*.

(vgl. Freiwald, J./ Greiwing, A.: Optimales Krafttraining, Spitta 2015)

Arten der Kraft: Maximalkraft, Reaktivkraft, Schnellkraft,

Kraftausdauer

Kontraktionsformen: statisch, dynamisch (Konzentrisch, exzentrisch)

**Exemplarische Trainingsziele Krafttraining nach**

**Kraftart:**

Maximalkrafttraining:

Trainingsmethode zur Verbesserung der neuromuskulären Koordination (Viel Widerstand (maximale Intensität), wenig Wiederholungen ...)

Hypertrophietraining:

Training zur Vergrößerung der Muskelmasse  
(Submaximal: Intensität bis 80% der Maximalkraft, 6-12 Wiederholungen, langsam...)

Schnellkrafttraining:

Training zur Verbesserung der Muskelleistung/Reaktivkraft  
(Explosive Geschwindigkeit der Ausführung und Kraftentfaltung,

Kraftausdauertraining:

Training zur Verbesserung der Kraftausdauer  
(Weniger Widerstand (-60% maximal), weniger Pause, viele Wiederholungen, ...)

(Vgl: Joch, W./ Ückert, S.: Grundlagen des Trainierens. Münster 1999<sup>2</sup>  
Joch/ Ückert/ Peisser: Gesundheit und Fitness, Manual zur Steinfurter Sportwoche, 2000  
(vgl. Freiwald, J/ Greiwing, A.: Optimales Krafttraining, Spitta 2015)

**Die Kraft der Muskulatur ist abhängig von:**

Muskelfaserquerschnitt

Muskelfaserspektrum

Formen der Muskelarbeit

Energiebereitstellung

Intra- und intermuskulärer Koordination

Alter und Geschlecht

Motivation

Eine **Veranschaulichung** ist online abrufbar: <https://fitness-experts.de/muskelaufbau/wiederholungen-ewdh>, zuletzt abgerufen: 18.12.2020

**Belastungsnormative im Krafttraining:**

Belastungsintensität

Belastungsumfang

Belastungsdichte

**Gesetzmäßigkeiten des Trainings:**

Unterschwellige Reize bleiben wirkungslos.

Überschwellige, leichte Reize erhalten das aktuelle Funktionsniveau.

Überschwellige, mittlere und starke Reize lösen physiologische und anatomische Veränderungen aus.

Überschwellige, zu starke Reize können die Funktion beeinträchtigen, den Organismus schädigen.

(Vgl.: Joch, W./ Ückert, S.: Grundlagen des Trainierens. Münster 1999<sup>2</sup>)

**Aufbau einer typischen Trainingseinheit:**

- Warm Up
- Hauptteil
- Cool-Down

**Trainingssteuerung über:**

- Beanspruchungsintensität
- Wiederholungszahl
- Serienanzahl
- Pausenlänge
- Kraftentwicklung
- Bewegungsgeschwindigkeit

**Basismodell der Superkompensation:**

Bei dem Basismodell der Superkompensation geht man davon aus, dass *Training* zur *Ermüdung* führt, nach der Ermüdung eine *Erholung* einsetzt, welche letztendlich den Organismus in einen *belastbareren Zustand als zuvor* versetzt (Trainingseffekt). Die Konsequenz ist eine *Verbesserung der Leistungsfähigkeit*.

**Mögliche Abbildung:** Joch, W./ Ückert, S.: Grundlagen des Trainierens. Münster 1999

Der Regenerationsverlauf wird beeinflusst durch Trainingszustand, Belastungsdauer und -intensität, Art der Belastung, Erholungszustand, Schlaf und Ernährung.

**Die Muskeln des Menschen**

**Mögliche Abbildung:** Joch, W./ Ückert, S.: Grundlagen des Trainierens, Münster 1999

### Pretest

Ziel des „Pretestes“ ist es, deinen Ausgangszustand zu ermitteln. Also, was kannst du, wie (un-) fit bist ...

(Der nächste Punkt wäre dann, dir ein Ziel zu setzen, einen Plan zu erstellen und durchzuführen.)

Führt dazu (einmalig) den Test durch. Zuvor solltet ihr euch aufwärmen, um euer Herz-Kreislauf- System etwas in Schwung zu bringen (z.B. Hampelmann, Skippings, etc), eure Gelenke zu mobilisieren (z.B. Armkreisen, Knie anheben, etc) und euch „anzudehnen“ (max 8 Sekunden pro Gelenk)

### Durchführung:

Jede Aufgabe durchführen (solange ihr könnt bzw maximale Anzahl, ohne dabei in den „dunkelroten“ Bereich zu gehen, soll ja auch Spaß machen 😊)

#### 1. Liegestütz (wahlweise auf den Knien)

Arme schulterbreit auseinander, Fingerspitzen zeigen nach vorne, Rücken ist gerade. Körper absenken, sodass die Nasenspitze 5 cm über dem Boden ist, hochdrücken, bis Arme fast gestreckt sind.

*Maximale Anzahl der Wiederholungen notieren.*

#### 2. Kniebeuge

Beine ein wenig mehr als schulterbreit auseinander, Oberkörper (Rücken) ist gerade, Füße zeigen leicht nach außen, Absenken des Körpers in den Knien (bis max Kniewinkel gleich 90°). Danach anheben des Körpers bis Körper gerade ist

*Maximale Anzahl der Wiederholungen notieren.*

#### 3. Plank (Unterarmliegestütz)

In Bauchlage in den Unterarmliegestütz, Rücken gerade. Zeit stoppen

*Zeit in Sekunden notieren*

#### 4. Fallschirmspringer

In Bauchlage, Arme und Beine leicht angewinkelt anheben, sodass sie ca. 2 cm „abgehoben“ sind (Achtung, kein zu starkes Hohlkreuz).

*Zeit in Sekunden notieren, in der Arme und Beine in der „Luft“ hängen*

#### 5. Burpee (Liegestützsprung)

Aus dem Stand über die Hocke in den Liegestütz, Körper auf dem Boden ablegen, über Hocke in den Stand springen, dabei Hände über Kopfhöhe heben.

*Anzahl der Wiederholungen notieren*

<b>AB 2</b>	<b>Sport Q1</b>	<b>Fit ohne Geräte</b>
-------------	-----------------	------------------------

Hallo zusammen,

letzte Woche habt ihr euren Ausgangstest (Liegestütz, Kniebeuge, Plank, Fallschirmspringer und Burpee) gemacht und ermittelt, wie viele Ausführungen ihr maximal zu leisten imstande seid (bzw. Zeit). Diese Werte bilden nun die Grundlage für euer Training, bzw dem von euch erstellten Trainingsplan.

Und ihr braucht ein Ziel (*siehe Exemplarische Trainingsziele auf Arbeitsblatt 1*), geht es eher Richtung Ausdauer (Training mit weniger als 60 % des max- Wertes) oder um Vergrößerung des Muskelquerschnitts (dann Belastung mit 80% des max- Wertes mit langsamer Ausführung)  
Ein weiteres Ziel sollte es sein, euren Plan dreimal hintereinander durchführen zu können.

**Beispiel** (anhand eures „Pretestes“):

	<b>Pretest max</b>	<b>Training (50- 70%/ max)</b>	<b>Serien</b>
Liegestütz	10	6	3
Kniebeuge			
Plank			
Fallschirmspringer			
Burpee			

Ich gehe bei euch mal davon aus, dass diese Werte für euch realistisch sind, gerne dürft ihr variieren 😊

Ihr habt im Pretest 10 Liegestütz geschafft. Ich gehe mal von 60 % aus (sind also 6 Liegestütz). Im Training absolviert ihr demnach 3 x 6 Liegestütz. Aber nicht hintereinander, sondern erst Liegestütz (6x), dann Kniebeuge, dann Plank usw.  
Und nach den Burpees beginnt die zweite Serie, nochmal von vorn 😊.

**Aufgabe:**

Erstelle dir mithilfe des folgenden Rasters, deinen Daten vom Pretest und den restlichen Materialien deinen individuellen Trainingsplan. Du kannst dich dabei am Beispiel des Liegestützes orientieren. Dieser Plan bildet die Grundlage deines Trainings der nächsten Wochen. Führe den Plan 1- bis 2-mal diese Woche durch.

*Sicher wirst du feststellen, dass du bei der ein oder anderen Übung unter- bzw. überfordert bist (dann bitte Anzahl der Wiederholungen oder Zeit anpassen). Und vielleicht gefallen die einige von diesen Übungen nicht, nächsten Woche werden wir in diesem Bereich variieren.*

**Trainingsplan Anfang**

Körperpartie	Übung	Serien	Wiederholungen / Belastungszeit	Bewegungsgeschwindigkeit	Pausenlänge	Intensität
<i>Brust, Trizeps</i>	<i>Liegestütz</i>	<i>3</i>	<i>6</i>	<i>Zügig aber kontrolliert (= vor allem exzentrisch langsam)</i>	<i>lohnend (= nach Gefühl)</i>	<i>50 - 70 %</i>
	<i>Kniebeuge</i>					
	<i>Plank</i>					
	<i>Fallschirmspringer</i>					
	<i>Burpee</i>					

## **Regeln für dein Fitness- / Krafttraining**

1. Vor dem Training immer aufwärmen
2. Übungen immer technisch korrekt  
ausführen (Qualität vor Quantität!)  
Informieren, was eine korrekte Wiederholung ist
3. Mit geradem Rücken trainieren  
(kein Buckel oder Hohlkreuz, solide Bauchspannung)
4. Ganzheitlich trainieren, nicht nur einzelne Muskeln
5. Übungen stets kontrolliert ausführen, egal ob schnelles oder langsames Tempo
6. keine Pressatmung
7. Nach dem Krafttraining abwärmen

Vgl: Joch, W./ Ückert, S.: Grundlagen des Trainierens. Münster 1999  
Freiwald, J./ Greiwing, A.: Optimales Krafttraining, Spitta 2015

Da ihr wahrscheinlich keinen Trainingspartner habt, wäre eine Möglichkeit der Trainingskontrolle z.B. ein Spiegel. Oder ihr führt alternativ eine Trainingsvideokonferenz 😊

**AB 3**

**Sport Q1**

**Fit ohne Geräte**

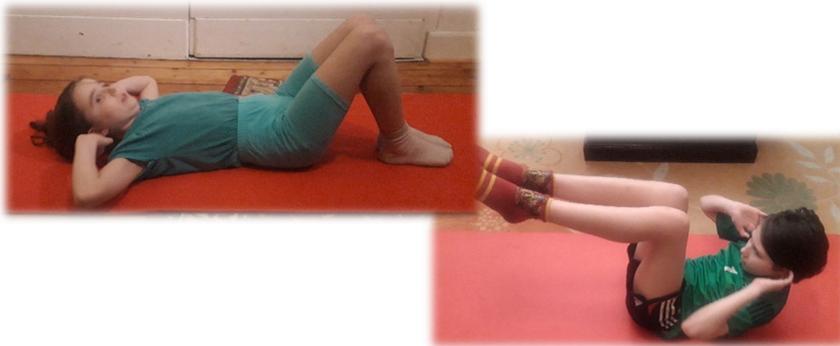
Weiter geht's! Ihr habt das ein oder andere Mal bereits etwas trainiert. Jetzt soll es darum gehen, dass wir an einigen Stellschrauben drehen.

**Alternativübung:**

Vielleicht gefallen euch einige von diesen Übungen nicht, dann kann man sie durch eine andere austauschen. Diese sollte aber dieselben Muskelgruppen trainieren:

**Beispiel:**

Der Plank trainiert Bauch- und Rumpfmuskulatur, ist allerdings eine statische Halteübung und unter Umständen für euch vielleicht langweilig. Alternativen wären z.B. die gewöhnlichen Situps, oder auch der *Mountain-Climber*



Hier sind zwei Varianten der Situps abgebildet, mit Beinen auf dem Boden oder in der Luft. Ziel ist es, den Oberkörper nach vorne oben mit Anspannung der Bauchmuskulatur zu bringen.



Aus der Stützposition werden beim Mountainclimber die Knie abwechselnd (langsam oder schnell) Richtung Arme nach vorne gezogen (gerade oder seitlich)

Damit „vernünftig“ trainiert werden kann, müsstet ihr im Vorfeld dann prüfen, wie viele Ausführungen ihr schafft um es dann für euer Workout zu variieren.

## Variation der Übung

Eine Übung kann man in ihrem Schwierigkeitsgrad variieren, sodass ihr für euch die „optimale“ Übung herausfinden könnt...

### Beispiel:

Der Liegestütz trainiert in seiner „normalen“ Form die Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur. Die Übung kann man vereinfachen oder erschweren:



Oben abgebildet der „normale“ Liegestütz, unten einige Variationen...



(Quelle der Fotos: Michael Peisser, Berater im Schulsport BR Münster)

### **Variation des Ziels:**

Welches Ziel hat man, wenn man Fitness trainiert? Hier vordergründig, dass ihr besser werdet (dafür auch der Trainingsplan, anhand dessen wir es sehen können). Aber warum? Gesundheitsvorsorge? Bikini- Figur? Dicke Muskeln? Einem Bild zu entsprechen, das durch Werbung usw. suggeriert wird? Um beim Vereinssport besser zu sein? Etc ...

Diese Ziele werden wir durch dieses Training nicht erreichen (können), das Prinzip sollte euch aber klar werden. Je nachdem, was ich erreichen möchte, muss ich die Methode, die Wiederholungszahl usw. ändern. Unterschwellige Reize (kurz: zu wenig und zu gering) haben keinen Effekt, zu starke Reize sind kontraproduktiv (merkt ihr z.B. an zu großem Muskelkater).

Das alles können wir hoffentlich alsbald mal im persönlichen Unterrichtsgespräch diskutieren, wenn wir uns in der Schule sehen...

Im Netz (bspw. Youtube) gibt es jede Menge Workouts für alle möglichen Muskelpartien usw. zumeist verbunden mit Namen/ Labels. Ein paar Beispiele:

- <https://www.youtube.com/watch?v=jn5IMNPMRR0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fSWXPRuQtMw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wD4cehJp2A4>

Die Welt ist bunt ...

### **Aufgabe:**

Variiere deinen individuellen Trainingsplan. Du kannst dich dabei am Beispiel des Liegestützes/ Planks orientieren. Führe den Plan 1- bis 2-mal in dieser Woche durch.

### **Dokumentation:**

Die Variation sollten zusätzlich in deinem Trainingsplan dokumentiert werden.

## 20 | Fitness und Koordination

Jahrgangsstufe: Gymnasiale Oberstufe

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	<p>Verbesserung der allgemeinen Fitness und Schulung motorischer Grundbewegungen.</p> <p>Die SuS bearbeiten 10 verschiedene Übungen zur Fitness und Ball-, Seilkoordination und tragen ihre Ergebnisse in ein Selbstkontrollbogen ein.</p>
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p><b>Arbeitsauftrag 1:</b> Durchlaufe in den nächsten 4 Wochen jede der 10 Übungen mindestens einmal pro Woche und notiert deine Ergebnisse.</p> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b> Nach Abschluss der 4. Woche schreibe einen kurzen Bericht über deine Erfahrung und kommentiert deine persönliche Entwicklung in den jeweiligen Übungen.</p> <p><b>Arbeitsauftrag 3:</b> Entwickle jeweils eine weitere Übung zur Koordination und zur Fitness, die zu Hause unter Pandemiebedingungen durchführbar ist. Begründe deine Übungsauswahl und formuliere die Durchführungsbeschreibung der Übungen, so dass deine Mitschüler sie später durchführen können. Schicke den Bericht anschließend, mit einer Kopie deines Kontrollbogens und der Beschreibung der zwei weiteren Übungen, an deine(n) Sportlehrer(in).</p>
<b>Lernprodukt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschriftlichter Erfahrungsbericht.</li> <li>• Ausgefüllter Selbstkontrollbogen.</li> <li>• Beschreibung und Begründung der beiden selbstentwickelten Übungen.</li> </ul>
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anleitung zum selbstorganisierten Arbeiten (Entfaltung der Zielsetzung, des Lernproduktes und der Ablaufgestaltung)</li> <li>2. Selbstverantwortetes Durchführen der Übungen</li> <li>3. Fundierung für die eigenständige Entwicklung von neuen Übungen (online Besprechung von Ausführungskriterien/ Bewegungsmerkmalen und bereitgestellten Materialien)</li> <li>4. Eigenverantwortliche Erweiterung</li> </ol>

	<p>5. Rückmeldung der Lehrkraft</p> <p>6. Überprüfung der Fitness in Präsenz (Stationsbetrieb)</p> <p>Die Werte vom Liegestütz, Standweitsprung, Hin- und Herspringen können dann z.B. mit Hilfe der Wertetabellen vom Motorischen Test für NRW bzw. dem Deutschen Motorik Test (DMT 6-18) eingeordnet und bewertet werden.</p>
<b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wahrnehmen und Begreifen von Körpersignalen</li><li>• Dimensionen von Fitness</li></ul>
<b>Bereitgestellte Materialien/ Literatur</b>	Arbeitsauftrag und Übungsbeschreibung (s. Anlage)

**Name:** \_\_\_\_\_

**Benötigtes Material:** Stoppuhr, Ball (Fußball, Volleyball, Plastikball, ...), zwei Tennisbälle, Springseil, Kreide, Maßband/Zollstock, gemütliche Unterlage (Wiese, Teppich, Handtuch, Turnmatte), eventuell ein Partner (z.B. Geschwister/Eltern...)

Übung	Ergebnis nach der ersten Woche	Ergebnis nach der zweiten Woche	Ergebnis nach der dritten Woche	Ergebnis nach der vierten Woche
1. Liegestütze mal anders	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
2. Ballakrobatik	1. Übung: 2. Übung: 3. Übung:	1. Übung: 2. Übung: 3. Übung:	1. Übung: 2. Übung: 3. Übung:	1. Übung: 2. Übung: 3. Übung:
3. Standweitsprung	Weite:	Weite:	Weite:	Weite:
4. Seilspringen	Anzahl der Minuten:	Anzahl der Minuten:	Anzahl der Minuten:	Anzahl der Minuten:
5. Plank	Anzahl der Sekunden:	Anzahl der Sekunden:	Anzahl der Sekunden:	Anzahl der Sekunden:
6. Pendellauf	Anzahl der Strecken:	Anzahl der Strecken:	Anzahl der Strecken:	Anzahl der Strecken:
7. Einbeinstand	Linker Fuß: Rechter Fuß:	Linker Fuß: Rechter Fuß:	Linker Fuß: Rechter Fuß:	Linker Fuß: Rechter Fuß:
8. Seitliches Springen	Anzahl der Sprünge:	Anzahl der Sprünge:	Anzahl der Sprünge:	Anzahl der Sprünge:
9. Jogging	Anzahl der Minuten:	Anzahl der Minuten:	Anzahl der Minuten:	Anzahl der Minuten:
10 . Ballkoordination				

## Übungen

### 1. Liegestütze mal anders: (Karlsruher Testsystem für Kinder – (KATS-K))

**Material:**

Teppich, Handtuch auf dem Boden oder Turnmatte

**Übung:**

Lege dich flach auf den Bauch und lege die Hände zuerst auf den Po, dann setze die Hände seitlich/unter den Schultern auf. Spanne den Körper an und drücke dich vom Boden ab, bis du in der Stützposition bist. Berühre im Stütz einmal mit einer Hand die andere Hand am Boden. Danach legst du dich wieder auf den Bauch und legst die Hände auf den Po. Jetzt beginnst du von Neuem, wechselst aber die Hand beim Berühren.

**Wie viele „anders herum“ Liegestütz schaffst du?**

Trage auf dem Bogen ein.

### 2. Ballakrobatik (draußen durchzuführen!)

**Material:**

Ball, Stoppuhr (ggf. Partner zum Zeitnehmen)

**1. Übung:**

Du stellst dich in den Grätschstand und nimmst einen Ball beidhändig hinter dem Rücken in die Hände. Dann prellst du ihn von hinten durch die gegrätschten Beine auf den Boden, spielst ihn dann mit dem Fuß in die Luft und fängst den Ball ohne, dass der Ball nochmal den Boden berührt auf.

**Wie viele gelungene Versuche schaffst du in 30 Sekunden?**

Trage auf dem Bogen ein.

**2. Übung:**

Wirf den Ball mit beiden Händen senkrecht nach oben in die Luft und fange ihn hinter deinem Rücken auf.

**Wie viele gelungene Versuche schaffst du in 30 Sekunden?**

Trage auf dem Bogen ein.

### **3. Übung:**

Du stellst dich in den Grätschstand und nimmst einen Ball vor dem Körper in beide Hände. Dann wirfst du den Ball durch deine Beine nach hinten/oben und fängst ihn wieder auf, bevor er auf den Boden fällt. (Du darfst dich vor dem Fangen auch drehen, um den Ball zu fangen).

**Wie viele gelungene Versuche schaffst du in 30 Sekunden?**

Trage auf dem Bogen ein.

## **3. Standweitsprung**

### **Material:**

Maßband, Markierungen mit Kreide

### **Übung:**

Stell dich beidbeinig an eine selbstgewählte Linie und springe beidbeinig aus dem Stand nach vorne (vgl. Bildreihe). Lande beidbeinig und sicher (nicht nach hinten oder vorne fallen). Miss die Weite von der Hacke des hinteren Fußes bis zur Absprunglinie (wie beim Weitsprung).

**Wie weit schaffst du zu springen?**

Trage auf dem Bogen ein.

## **4. Seilspringen**

### **Material:**

Springseil, Stoppuhr

### **Übung:**

Springe auf deine Art (z.B. Pferdchensprünge, Schlusssprünge (mit/ohne Zwischensprung) Seil. Versuche 30 Sekunden zu springen und dann 10 Sekunden Pause zu machen. Diesen Ablauf wiederholst du, solange du kannst.

**Wie viele Minuten schaffst du diesen Rhythmus?**

Trage diese auf dem Bogen ein.

## 5. Plank (Unterarmliegestütz)

### Material:

Teppich, Handtuch auf dem Boden oder Turnmatte

### Übung:

Begebe dich in den Unterarmstütz. Achte auf einen angespannten Po, einen geraden und angespannten Rücken und blicke zum Boden (s. Bild). Von den Schultern bis zu deinen Fersen soll dein Körper eine möglichst gerade Linie bilden. Deinen Bauchnabel wird zur Wirbelsäule „gezogen“ und deine Lendenwirbelsäule bleibt gerade (kein Hohlkreuz). Schau ggf. kurz in den Spiegel/Fensterscheibe, um zu kontrollieren, ob du die richtige Position eingenommen hast.

### Wie viele Sekunden schaffst du die Position sauber zu halten?

Trage auf dem Bogen ein.

## 6. Pendellauf

### Material:

Kreide, Hütchen o.ä.

### Übung:

Markiere mit zwei Hütchen, Steinen, Kreide, o.ä. eine Strecke von 4 Metern. Sprinte eine Minute lang von einer Markierung (mit dem Fuß berühren) zur anderen.

### Wie oft schaffst du es von einer Markierung zur anderen zu sprinten?

Trage auf dem Bogen ein.

## 7. Einbeinstand

### Material:

Tennisball (oder ähnlicher Ball), Kreide

### Übung:

Stelle einen Fuß auf eine Markierung. Mit dem anderen Fuß darfst du den Boden nicht berühren. Wirf den Ball mit beiden Händen ca. 1m in die Höhe und fange ihn wieder auf. Probiere es mit dem rechten Fuß und linken Fuß.

**Wie häufig schaffst du es ohne, dass der andere Fuß den Boden berührt oder du den Standfuß versetzen musst?**

Trage auf dem Bogen ein.

## 8. Seitliches Springen

**Material:**

Kreide oder Seil

**Übung:**

Markiere auf dem Boden eine Linie. Stelle dich seitlich zur Markierung hin. Springe beidbeinig von einer Seite der Markierung auf die andere Seite und lande beidbeinig.

**Wie oft schaffst du in 15 Sekunden von einer auf die andere Seite zu springen?**

Trage auf dem Bogen ein.

## 9. Jogging

**Material:**

Stoppuhr

**Übung:**

Suche eine Strecke, die ca. 400m lang ist. Laufe dich locker und entspannt eine Runde ein. Laufe anschließend immer nach folgendem Rhythmus: 2 Minuten langsam laufen, 1 Minute schnell, 1 Minute Pause, 2 Minuten langsam, 1 Minute schnell, 1 Minute Pause usw.

**Wie viele Minuten hast du insgesamt trainiert?**

Trage auf dem Bogen ein.

## 10. Ballkoordination

**Material:**

2 Tennisbälle (o.ä.), Ball

**Übung:**

- Wirf beide Tennisbälle nach oben und fang sie mit der gleichen Hand wieder auf.
  - Wirf beide Tennisbälle nach oben und fang sie mit der anderen Hand wieder auf.
  - Wirf beide Tennisbälle hoch und klatsche vor dem Auffangen so oft du kannst in die Hände.
  - Preme beide Tennisbälle gleichzeitig auf den Boden.
  - Preme beide Tennisbälle gleichzeitig auf den Boden und fange sie mit der anderen Hand auf
  - Wiederhole die Übungen mit zwei unterschiedlichen Bällen.
- (- Schnapp dir einen Partner und werft euch die Bälle gleichzeitig zu)

**Wie haben die Übungen insgesamt funktioniert?**

Trage auf dem Bogen ein.

## 21 | Motorischer Test NRW – Verbesserung der kond. Eigenschaften im Bereich Kraft und Ausdauer

Berufskolleg

<b>Kompetenzbereich/ Bewegungsfeld</b>	Kompetenzbereich: Mit Belastungen umgehen lernen und Ausgleichschancen nutzen können Bewegungsfeld: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der konditionellen Eigenschaften Kraft und Ausdauer.</li> <li>• Vorbereitung auf den Motorischen Test in den Bereichen Situps, Liegestütz und 6 min. Lauf.</li> </ul>
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p><b>Arbeitsauftrag 1:</b> Information über Kraft und Ausdauer einholen</p> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b> Erstellung eines Trainingsplans</p> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b> Regelmäßiges Training</p>
<b>Lernprodukt</b>	<p><b>Durchführung des motorischen Tests</b> Präsentation in einem späteren Präsenzunterricht</p>
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anleitung zum selbstorganisierten Lernen/Arbeiten</li> <li>2. Fundierung für das selbstverantwortete Arbeiten:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraft &amp; Ausdauer</li> <li>- HIT-Methoden</li> <li>- Gestaltung eines Trainingsplans (Trainingsprinzipien)</li> </ul> </li> <li>3. Selbstverantwortetes Einüben der vorgegebenen der konditionellen Grundeigenschaften</li> <li>4. Eigenverantwortliche Training/Durchführung eines Probetests</li> <li>5. Testdurchführung im Präsenzunterricht</li> </ol>
<b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b>	Leistungsverständnis im Sport

<b>Bereitgestellte Materialien/ Literatur</b>	Methoden des HIT-Trainings nutzen: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Tabatatraining">https://de.wikipedia.org/wiki/Tabatatraining</a></li></ul> You-Tube Videos: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.fitforfun.de/workout/fitness/tabata-fit-in-4-minuten_aid_13952.html">https://www.fitforfun.de/workout/fitness/tabata-fit-in-4-minuten_aid_13952.html</a></li><li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2mxNFyVvNjk">https://www.youtube.com/watch?v=2mxNFyVvNjk</a></li><li>• <a href="https://www.runtastic.com/blog/de/tabata-intervalltraining/">https://www.runtastic.com/blog/de/tabata-intervalltraining/</a></li></ul>
<b>Weitere Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Handouts aus dem Unterricht (Übungen, Theorie)</li><li>• Unterlagen zum Motorischen Test NRW</li></ul>

## 22 | Koordinative Aufgaben mit der Koordinationsleiter bewältigen

Förderschule Lernen – Sek 1

<b>Inhaltsfeld/ Sportbereich</b>	BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
<b>Aufgabe/ Inhalt</b>	Koordinative Aufgaben mit der Koordinationsleiter bewältigen
<b>Arbeitsaufträge</b>	<p>Die Arbeitsaufträge sind als wiederkehrende Inhalte in vier UE zu verstehen. Unter Beachtung persönlicher Lernvoraussetzungen stehen die motorische Auseinandersetzung und eine kreative Aufgabengestaltung im Vordergrund. Alle Arbeitsaufträge beziehen sich auf jeweils eine UE, so dass zum Schluss ca. 12 Schrittfolgen durchgeführt worden sind.</p> <p><b>Arbeitsauftrag 1:</b> Wir erarbeiten gemeinsam die Schrittfolgen mit Hilfe der Arbeitsblätter und der Videos. Suche dir zwei Schrittfolgen aus und stelle sie der Gruppe vor.</p> <p><b>Arbeitsauftrag 2:</b> Erweitere die Schrittfolgen mit Einsatz von dir zur Verfügung stehenden Materialien (z.B. Bälle, PET-Flaschen etc.)</p>
<b>Lernprodukt</b>	<p><b>Demonstration von Schrittfolgen</b></p> <p>Entweder selbst videographiert und digital verschickt oder als Präsentation in einem späteren Präsenzunterricht. Erstellen eines Plakates zu Trainingsgrundsätzen</p>
<b>Mögliche Gestaltung des Lehr- Lernprozesses</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anleitung zum selbstorganisierten Lernen/Arbeiten (Entfaltung der Zielsetzung, des Lernproduktes und der Ablaufgestaltung)</li> <li>2. (Abhängig der persönlichen Voraussetzungen) Gemeinsames/Selbstverantwortetes Einüben der vorgegebenen Schrittfolgen (ggf. Ergebnispräsentation)</li> <li>3. Eigenverantwortliche Erweiterung der selbsterstellten Aufgaben</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prozessbegleitung in den UE: Fragestellungen: Welche Schrittfolgen gelingen dir schon gut/ bei welchen benötigst du noch mehr Zeit? Was fällt dir auf?</li> <li>• Erarbeiten von Trainingsgrundsätze</li> <li>• Zusammenfassung der Trainingsgrundsätze in der letzten UE</li> <li>• Ergebnispräsentation und Rückmeldung der Lehrkraft</li> </ul>
<p><b>Anknüpfungsmöglichkeiten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körper-spannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung. Koordination</li> <li>• Life Kinetik</li> <li>• Exekutive Funktionen</li> </ul>
<p><b>Bereitgestellte Materialien/ Literatur</b></p>	<p>Videobeispiele für den Arbeitsauftrag</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hx8cdxW4VFk">https://www.youtube.com/watch?v=hx8cdxW4VFk</a></li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0r7_3g-NTTw">https://www.youtube.com/watch?v=0r7_3g-NTTw</a></li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qs3pwgASufA">https://www.youtube.com/watch?v=qs3pwgASufA</a></li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zxL0M6OLLaw">https://www.youtube.com/watch?v=zxL0M6OLLaw</a></li> </ul> <p>PDF Beispiel für den Arbeitsauftrag</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.soccerdrills.de/fileadmin/media/artikel/koordi.pdf">https://www.soccerdrills.de/fileadmin/media/artikel/koordi.pdf</a></li> </ul>
<p><b>Weitere Hinweise</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufzeichnen einer Koordinationsleiter mit Kreide oder Legen mit Seilen/Schnüren</li> <li>• Im Grundschulbereich Anknüpfung an Hüpfspiele <a href="https://www.kinderspiele-welt.de/alte-spiele/huepfspiele.html">https://www.kinderspiele-welt.de/alte-spiele/huepfspiele.html</a></li> </ul> <p>Hilfestellung für den Lehr-Lernprozess</p> <p><b>Trainingsgrundsätze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinations- und Schnelligkeitstraining kommt immer vor einem Sprungkrafttraining</li> <li>• Vom Einfachen zum Schwierigen</li> <li>• Zuerst langsam dann schnell</li> <li>• Auf eine korrekte Ausführung achten</li> <li>• Alle Sprünge und Läufe auf dem Vorfuß (Fußballen) ausführen</li> <li>• Kurze Bodenkontaktzeiten</li> <li>• Aufrechter Oberkörper, Blick nach vorne</li> <li>• gebeugte Armhaltung</li> <li>• Arme unterstützen die Bewegung</li> <li>• Fließende Bewegung über die ganze Leiter</li> <li>• Gleichmäßiger Rhythmus</li> </ul>

- Pausen zwischen den Durchgängen

#### **Variationen**

- Nach der Leiter muss eine **sportartspezifische Aufgabe** gelöst werden (z.B. Doppelpass mit Zuspieler, wenn man zu zweit arbeiten darf)
- Alle Sprünge/Schritte müssen im Rhythmus einer Musik gemacht werden
- Die SchülerInnen erfinden selber Sprung-/Schrittfolgen
- Zwei Leitern liegen nebeneinander, je zwei SchülerInnen müssen möglichst synchron springen
- Zwei Leitern liegen nebeneinander. Zwei SchülerInnen starten gleichzeitig, wer ist schneller?
- Zusätzlich zu den Sprüngen werden auch die Arme eingesetzt (z.B. Wenn ich auf dem linken Bein springe, strecke ich den rechten Arm seitwärts, springe ich auf dem rechten Bein, strecke ich den linken Arm seitwärts etc.)
- Animal Walk: Auf allen Vieren durch die Leiter
- Die Abstände zwischen den Sprossen variieren





**Bezirksregierung Münster**

Domplatz 1-3, 48143 Münster

Telefon: 0251 411-0

Telefax: 0251 411-2525

[poststelle@brms.nrw.de](mailto:poststelle@brms.nrw.de)

[www.brms.nrw.de](http://www.brms.nrw.de)