

**Lernen auf Distanz im Sportunterricht der Primar- und Erprobungsstufe -**  
**Ideensammlung der Bezirksregierung Arnsberg mit beispielhaften Stundenbildern**  
**unter Beachtung der gesetzlichen Vorgaben zu Covid 19**

**Organisatorische Voraussetzungen:**

- Gruppengröße gemäß der aktuellen Vorgaben
- Betreten, Verlassen der Turnhalle und Umkleidevorgang durch standortbezogene Regelungen
- Der Aktionsraum darf nicht den Sicherheitsabstand von 1,5 bis 2,00m unterschreiten
- Bewegungsräume auf dem Schulhof oder im direkten Schulumfeld sollen genutzt werden
- **ACHTUNG: Keine Sportspiele mit Körperkontakt anbieten**

**Stundenthema : Bereich 8 - Thema „Jonglieren“**

**Jahrgangsstufe: Klasse 3-6**

**Schwerpunkt/Bereich**

Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum Jonglieren erlernen (Bereich 6)

**Material/Organisation**

3 Bälle oder Tücher pro SuS (am besten von jedem selbst mitgebracht oder vorher im Unterricht für jeden selbst hergestellt),  
Arbeitsblatt mit Vorgehensweise; abgegrenzter Bewegungsraum je SuS

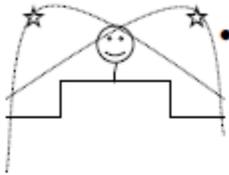
**Verlaufsplanung im Detail:  
(Arbeitsaufträge etc. im Anhang)**

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li> <li>• Regeln zum Umgang mit den Jonglierbällen</li> <li>• Arbeitsauftrag</li> <li>• „Warm Up“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. benennt das Ziel der Stunde („Erlernen des Jonglierens) und erklärt den Verlauf der Stunde</li> <li>• SuS wiederholen bzw. erhalten wichtige Sicherheitsaspekte und Verhaltensweisen</li> <li>• L. erklärt den Arbeitsauftrag: „Versuche die einzelnen Aufgaben auf dem Arbeitsblatt zu erlernen. Kannst du etwa, gehe einen Punkt weiter!“</li> <li>• L. gibt Aufwärmübungen mit und ohne Jonglierbälle vor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand</li> <li>• Regelplakat</li> <li>• Lehrervortrag</li> <li>• Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum</li> </ul>
<p><b>Arbeitsphase 1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS arbeiten im abgegrenzten Bewegungsraum mit dem Arbeitsblatt (siehe Anhang) und versuchen möglichst viele Übungen zu erlernen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelarbeit</li> <li>• Arbeitsblatt</li> </ul>
<p><b>Zwischenreflexion</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS präsentieren ihr Können und besprechen Probleme mit der Lehrkraft. Diese kann zusätzliche Tipps geben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch und Hilfestellungen</li> </ul>

<b>Arbeitsphase 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS üben weiter das Jonglieren und versuchen ihre Fähigkeiten zu verbessern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum</li> </ul>
<b>Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorführung des Erlernten und Wertschätzung durch Mitschülerinnen und Mitschüler bzw. Lehrkraft des Vorgeführten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration</li> </ul>

Link Bastelanleitung Jonglierbälle: <https://bastelnmitkids.de/jonglierbaelle-selber-machen/>

1. Ball wird von einer Hand diagonal hochgeworfen und fällt in die andere Hand - dsgl. umgekehrt.

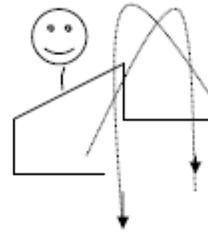


- 2 imaginäre Punkte etwas über Augenhöhe und eine Unterarmlänge vor dem Körper anwerfen (= Umkehrpunkte) - wichtig: diagonal werfen!



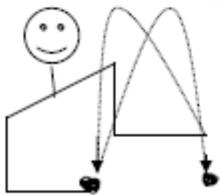
- Technik: Unterarme  $90^\circ$  angewinkelt

2. 2 Bälle werden nacheinander auf die imaginären Punkte geworfen und fallen gelassen.  
1 Ball von rechter, 1 Ball von linker Hand



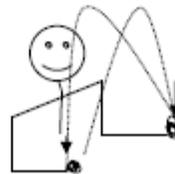
- Timing: Wenn der erste Ball den höchsten Punkt (Umkehrpunkt) erreicht hat, wird der zweite losgeworfen.

3. 2 Bälle werden nacheinander auf die imaginären Punkte geworfen. Der erste wird von der anderen Hand gefangen, der zweite wird fallen gelassen.



- Timing: Wenn der erste Ball den höchsten Punkt erreicht hat, wird der zweite losgeworfen.

4. 2 Bälle werden nacheinander auf die imaginären Punkte geworfen und von jeweils der anderen Hand gefangen.



- Technik: zweiter Ball muss dieselbe Höhe wie der erste erreichen!

5. 2 Bälle werden nacheinander auf die imaginären Punkte geworfen und von der jeweils anderen Hand gefangen. Nachdem die erste Hand losgeworfen hat, schlägt sie auf den Oberschenkel eines Beines und geht in die Ausgangsstellung zurück.

Erste Hand = starke Hand 1

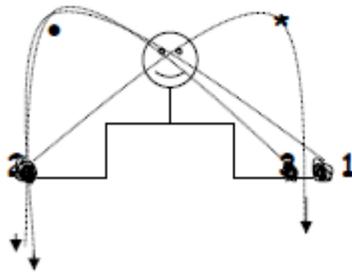


6. 2 Bälle werden nacheinander auf die imaginären Punkte geworfen und von der jeweils anderen Hand gefangen. Nachdem die erste Hand losgeworfen hat, schlägt sie auf den Oberschenkel eines Beines und geht in die Ausgangsstellung zurück.

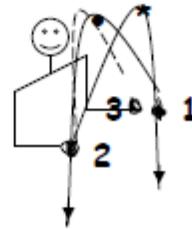
Erste Hand = schwache Hand 2



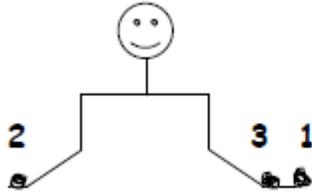
7. 3 Bälle werden abwechselnd auf die imaginären Punkte geworfen und fallen gelassen. Eine Hand hält 2 Bälle.



8. 3 Bälle werden abwechselnd auf die imaginären Punkte geworfen. Der letzte Ball wird gefangen, die anderen werden fallen gelassen.



9. 3 Bälle werden abwechselnd auf die imaginären Punkte geworfen. Der erste wird fallen gelassen. Die beiden letzten werden gefangen.



10. 3 Bälle werden abwechselnd auf die imaginären Punkte geworfen. Alle Bälle werden gefangen.

Die starke Hand hält 2 Bälle und beginnt.

Stop nach 3 Würfeln!

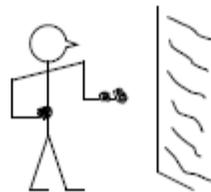
11. 3 Bälle werden abwechselnd auf die imaginären Punkte geworfen. Alle Bälle werden gefangen.

Die schwache Hand hält 2 Bälle und beginnt.

Stop nach 3 Würfeln!

12. 3 Bälle werden nacheinander geworfen und gefangen. Kurze Pause. Dann beginnt die Hand mit den 2 Bällen erneut mit einem 3er Rhythmus. Kurze Pause. Erneutes Werfen...

Die Pause wird immer mehr verkürzt, bis das kontinuierliche Jonglieren gelingt.



Korrektur:  
„Nach-vorne-Wandern“  
wird durch Üben vor einer  
Wand verhindert.