

## Lernen auf Distanz im Sportunterricht der Primar- und Erprobungsstufe

### Organisatorische Voraussetzungen:

- Gruppengröße den aktuellen Vorgaben anpassen
- Betreten, Verlassen der Turnhalle und Umkleidevorgang standortbezogen regeln
- Sicherheitsabstand von 1,50 bis 2,00m einhalten
- Bewegungsräume auf dem Schulhof oder im direkten Schulumfeld nutzen
- Kleinmaterialien (z.B. Bälle) nicht wechselseitig benutzen
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt anbieten

### **Stundenthema : Bereich 1 - Thema „Koordination“ – Ein Koordinationscircuit**

**Aufgrund der Zeitvorgabe von einer Stunde außerhalb einer Reihenplanung wird auf die Erarbeitung und Reflexion der koordinativen Fähigkeiten durch die SuS nur knapp eingegangen. Eine Erarbeitung dieser könnte jedoch anhand eines Reflexionsbogens im weiteren Verlauf der Reihe erfolgen und in eine Erarbeitung von eigenen Stationen münden.**

**Jahrgangsstufe: Klasse 5 bis 6**

### **Schwerpunkt/Bereich:**

Ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen (Bewegungsfeld/Sportbereich 1, Inhaltsfeld a)

### **Material/Organisation**

Pro SuS 1 Gymnastikstab, 5 weitere Gymnastikstäbe, 2 Luftballons, 2 Seilchen; zusätzlich 1 Fußball, 2 Langbänke, 2 kleine Kästen, 4 Markierungshütchen; abgegrenzter Bewegungsraum je SuS

Die Durchführung des Koordinationscircuits ist sowohl in der Sporthalle als auch auf dem Schulhof möglich. Bei einer Durchführung auf dem Schulhof müssten die Bänke durch andere Balance-Gelegenheiten oder durch Seilchen, die auf dem Boden ausgelegt werden, ersetzt werden.

### Verlaufsplanung im Detail:

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li>   <li>• Stationsaufbau</li>   <li>• „Warm Up“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. benennt das Ziel der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde, Hinweise zum Abstand, jeder SuS erhält Material, welches er zu jeder Station mitnimmt</li>   <li>• L. baut Circuitstationen auf, erklärt Stationen und verteilt SuS auf diese</li>   <li>• „Ballführen“: Jeder SuS erhält einen Luftballon; die SuS laufen mit ausreichend Abstand nebeneinander bzw. hintereinander und halten dabei den Luftballon hoch; L. gibt dabei Aufgaben vor, z.B.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand</li> <li>• Material s.o.</li>   <li>• Aufbauplan (s. Anhang), 2 SuS pro Station mit ausreichend Abstand zueinander</li>   <li>• SuS im abgegrenzten Bewegungsraum, Reihenaufstellung</li> </ul>

	<p>Ballon nur mit der linken/rechten Hand hochhalten, abwechselnd mit der rechten und linken Hand hochhalten, nur mit dem Kopf spielen, während des Fluges des Ballons 1x um die eigene Achse drehen usw.</p>	
<b>Arbeitsphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS führen den Circuit durch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro Station 2 SuS, Wechsel in vorgegebene Richtung auf Signal des L. (z.B. nach 3 Minuten, je nach Zeitkontingent) erst innerhalb der Station, dann erfolgt ein Stationswechsel, ggf. Musik einsetzen, auf Sicherheitsabstand achten</li> </ul>
<b>Reflexionsphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ggf. Erarbeitung der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten</li> <li>• Ggf. Reflexion des Schwierigkeits-, Anstrengungs- und Motivationsgrades der einzelnen Stationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand</li> </ul>
<b>Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Autofahren“: Jeder SuS hält sein Seil an zusammengelegten Enden und läuft mit diesem als Lenkrad (langsam, schnell, rückwärts) durch und anschließend aus der Halle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufstellung s. „Warm up“</li> </ul>

## **Anhang:**

### **Darstellung der Stationen**

#### **Station Differenzierungsfähigkeit:**

##### **Material: 1 Gymnastikstab pro SuS**

SuS 1: In der Seitgrätschstellung befinden sich die gestreckten Arme schulterhoch in Vorhalte. Der Stab soll auf den Armen vor- und zurückrollen, ohne herunterzufallen.

Variation: Auf den Rücken legen, den Stab über die Beine legen. Durch das Anheben und Senken der Beine, Hüfte und des Rumpfes soll der Stab vor- und zurückrollen.

SuS 2: Der Stab soll auf der Handinnenfläche oder dem Finger balanciert werden, ohne dass er herunterfällt.

Variation: In die Hocke gehen und wieder aufstehen

#### **Station Orientierungsfähigkeit:**

##### **Material: 2 Luftballons pro SuS, ein Fußball, 2 Seilchen pro SuS**

SuS 1: 2 Luftballons hochhalten und dabei einen Ball gegen eine Wand spielen, ohne dass die Luftballons auf den Boden fallen

SuS 2: Zwei Seilchen liegen über Kreuz am Boden. Der SuS soll aus dem Liegestütz heraus mit beiden Händen jeweils in jedes „Viereck“ wechseln.

Variation: Beim Wechsel ins benachbarte Viereck die Arme überkreuzen

### **Station Gleichgewichtsfähigkeit:**

**Material: 2 Langbänke (oder ggf. mehrere Seilchen), 5 Gymnastikstäbe, 1 Luftballon pro SuS**

SuS 1: Die umgedrehte Langbank auf die Gymnastikstäbe legen (im 90-Grad-Winkel), vorne und hinten einen kleinen Kasten aufstellen, damit die Bank nicht wegrollt; SuS balanciert über die Langbank (wird der Circuit auf dem Schulhof durchgeführt, können alternativ Seilchen hintereinander gelegt werden, auf denen balanciert werden soll)

Variation: Vorwärts und rückwärts balancieren

SuS 2: Auf der umgedrehten Langbank balancieren und dabei den eigenen Luftballon hochhalten, ohne dass er zu Boden fällt

Variation: Vorwärts und rückwärts balancieren

### **Station Rhythmisierungsfähigkeit:**

**Material: Pro SuS 2 Seilchen**

SuS 1: Beidbeiniges Seilchenspringen

Variation: Beidbeinig im Wechsel nach links und rechts hüpfen, einbeiniges Hüpfen (nur links, nur rechts, abwechselnd links und rechts)

SuS 2: 2 Seilchen liegen über Kreuz auf dem Boden. Möglichst schnelles Hüpfen in jedes Viertel mit bzw. gegen den Uhrzeigersinn

Variation: Bei jedem Sprung eine halbe Drehung um die Körperlängsachse ausführen

## **Station Reaktionsfähigkeit:**

**Material: 4 Markierungshütchen, die in einem Viereck mit einer Seitenlänge von ca. 1,5m aufgestellt werden, SuS 1 befindet sich innerhalb des Vierecks, SuS 2 in ausreichendem Abstand von diesem, die Markierungshütchen werden von 1 bis 4 durchnummeriert**

SuS 1: Reaktion auf die Ansage von Zahlen von 1 bis 4 des SuS 2, indem er von der Mitte heraus schnellstmöglich das jeweilige Hütchen mit dem Fuß berührt

Variation: SuS 2 nennt Zahlen mit mehreren Ziffern, z.B. 24 oder 312, die dann von SuS in dieser Reihenfolge abgelaufen werden müssen

SuS 2: Aufgabenwechsel, s.o.

**Hallenplan s. weiteres Dokument (Quelle: Sportunter**