

Ab 8 Jahren

Rudi Lütgeharm

Kraft & Koordination durch *Partner- & Gruppenübungen*



Mit Tau und Rundtau

Mit Bällen, Stäben
und Springseilen

Mit Matten und
Weichböden

Mit Kästen und
Kastenteilen

Mit Alltagsgeräten

**Gemeinsam spielen, üben
& trainieren – zu zweit oder in
Gruppen planen, organisieren
und sofort umsetzen**



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

Kraft & Koordination durch Partner- & Gruppenübungen

Gemeinsam spielen, üben und trainieren

1. Digitalauflage 2022

© Kohl-Verlag, Kerpen 2022
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm
Illustrationen: Scott Krausen
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 716

ISBN: 978-3-98558-376-8

Bildquellen © AdobeStock:

S. 4: MSam Edwards-KOTO; **S. 6:** Scott Griessel; **S. 8:** djoronimo, undrey; **S. 10:** undrey, Robert Kneschke, Peter Hermes Furian (8x); **S. 14:** djoronimo; **S. 15:** blackday; **S. 16:** Syda Productions, F8 Slava UKRAINI; **S. 17:** blackday, undrey; **S. 18:** undrey (3x); **S. 19:** Daxiao Productions; **S. 45:** Jacob Lund (2x).

© Kohl-Verlag, Kerpen 2022. Alle Rechte vorbehalten.

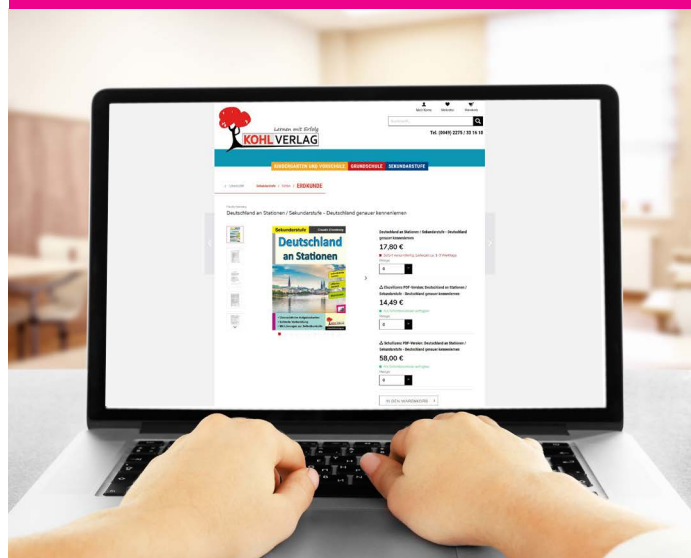
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2022

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

Inhaltsverzeichnis

Seite

1	Vorwort und Einführung	4
2	Sozialformen im Sportunterricht	5
3	Partner- und Gruppenbildung – was muss beachtet werden?	6
4	Körperliche Fitness mit Partner- und Gruppenübungen	7-8
5	Partner- und Gruppenübungen – ohne Kraft geht gar nichts	9-10
6	Koordinationsschulung – sich zweckmäßig und effektiv bewegen	11-12
7	Hinweise zum Gebrauch dieses Buches	13-15
8	Partner- und Gruppenübungen ohne Gerät	16-21
9	Partner- und Gruppenübungen mit Tau und Rundtau	22-24
10	Partner- und Gruppenübungen mit Gymnastikbällen	25-26
11	Partner- und Gruppenübungen mit Medizinbällen	27-29
12	Partner- und Gruppenübungen mit Gymnastikstäben	30-32
13	Partner- und Gruppenübungen mit Matten	33
14	Partner- und Gruppenübungen mit Weichböden	34
15	Partner- und Gruppenübungen mit großen Kästen	35
16	Partner- und Gruppenübungen mit Kastenteilen	36-37
17	Partner- und Gruppenübungen mit Turnbänken	38-42
18	Partner- und Gruppenübungen mit kleinen Kästen	43
19	Partner- und Gruppenübungen mit Gymnastikreifen	44
20	Partner- und Gruppenübungen mit Springseilen	45
21	Partner- und Gruppenübungen mit Alltagsmaterialien	46-48

Literatur

Autorenkollektiv – Hirtz, P.: Koordinative Fähigkeiten im Schulsport, Volk und Wissen 1985
Beigel K./Gruner S./Gehrke T.: Gymnastik falsch und richtig, rororo sport 1993
Gottlob, A.: Differenziertes Krafttraining, Urban & Fischer 2001
Lütgeharm, R.: Einzelstunden Sport 5.-7. Schuljahr, Kohl-Verlag Kerpen 2015
Lütgeharm, R.: Sportstunden schnell organisieren, Band 1, Kohl-Verlag Kerpen 2014
Lütgeharm, R.: Fitnessstudio im Sportunterricht, Kohl-Verlag Kerpen 2018
Scheid V./Prohl R.: Trainingslehre, Limpert Verlag 2003
Söll, W.: Sportunterricht – Sport unterrichten, Verlag Karl Hofmann Schorndorf 1996
Zimmermann, K.: Fitness selbst programmiert, Sportverlag Berlin 1992

1 Vorwort und Einführung

**„Alleine können wir so wenig erreichen,
gemeinsam können wir so viel erreichen.“**
– Helen Keller –

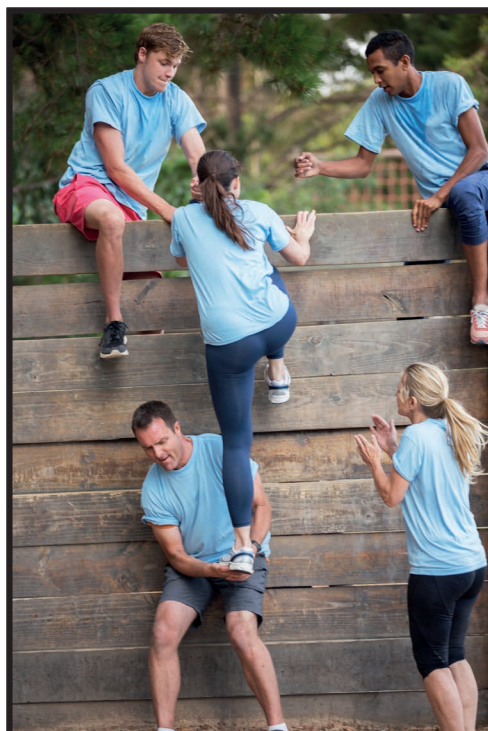
Pädagogisches Ziel im Sportunterricht muss es sein, ein gemeinsames Lernen und Üben von Schülern mit unterschiedlichen Voraussetzungen zu ermöglichen und dabei den individuellen Voraussetzungen, Vorerfahrungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten gerecht zu werden. In Form von Partner- und Gruppenübungen wird Kindern und Jugendlichen – auch mit unterschiedlichen Voraussetzungen – ein gemeinsames Spielen, Lernen und Üben im Sportunterricht der Schule, im Übungsbetrieb des Vereins und auch in der Freizeit ermöglicht.



Durch den Einsatz von Partner- und Gruppenübungen kann der Sportlehrer den Sportunterricht interessanter, abwechslungsreicher und freudvoller gestalten, d. h. mal ganz anders organisieren.

Partner- und Gruppenübungen vermitteln Freude am Sport und durch den Einsatz von Handgeräten auch stetige Abwechslung und immer neue Bewegungserfahrungen. Durch eine entsprechende Übungs- und Geräteauswahl können meistens alle Kinder und Jugendlichen mitmachen, haben Freude und Spaß am Sport und erfahren dabei ihre individuellen Leistungsgrenzen, aber auch Unterstützung durch den Partner.

Partner- und Gruppenübungen sind sowohl in der Sporthalle, in einem Gymnastikraum und bei entsprechender Auswahl natürlich auch draußen auf dem Schulgelände und auf dem Sportplatz durchführbar. Partner- und Gruppenübungen können gut im einleitenden Teil der Sportstunde z. B. als Aufwärmung durchgeführt werden, man kann aber damit auch ganze Sportstunden gestalten. Durch körperliche Aktivitäten, z. B. durch die Ausführung ganz bestimmter Übungen mit dem Partner und in der Gruppe kann man seine körperliche Fitness ganz allgemein steigern und verbessern.



Dieses Buch bietet eine große Auswahl von Partner- und Gruppenübungen unter Einsatz von Handgeräten an, bei denen die Hauptmuskelgruppen gekräftigt und die koordinativen Fähigkeiten komplex angesprochen und verbessert werden. Bei der Auswahl der in diesem Buch angebotenen Partner- und Gruppenübungen steht immer auch die sofortige praktische Umsetzung mit heterogenen Gruppen im Vordergrund.

Viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren und bei der Umsetzung der interessanten Partner- und Gruppenübungen wünschen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

2 Sozialformen im Sportunterricht

Unter einer Sozialform wird die Art und Weise verstanden, in der die Lehrkraft die Schüler zum Lernen und Üben organisiert oder die Schüler sich selbst organisieren. Es gibt die Sozialformen Frontalunterricht, Gruppenarbeit, Partnerarbeit und Einzelarbeit (Stillarbeit).¹

Einzelarbeit/Einzelübung

Unter Einzelarbeit versteht man eine vom Lehrer vorbereitete Individualphase, in der der Schüler die gestellte Aufgabe allein erledigen/lösen soll.

Beispiel: Zwei Bälle im Wechsel prellen. Beide Bälle liegen auf den Handflächen (Handrücken zeigen zum Boden). Zunächst die geübte Hand umdrehen und dann gleich danach die ungeübte Hand folgen lassen. Ein Ball ist immer unten und ein Ball ist immer oben – rhythmisch prellen.



Arbeiten zwei Schüler miteinander, so spricht man von Partnerarbeit, bei mehreren Schülern von Gruppenarbeit. Bei der Partner- und Gruppenarbeit werden die Schüler zu mehr Eigenständigkeit und zu mehr Teamfähigkeit angeregt.

Partnerarbeit/Partnerübungen

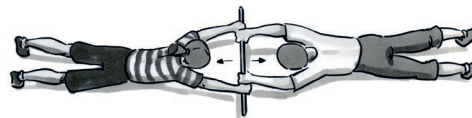
Arbeiten zwei Schüler miteinander, so spricht man von Partnerarbeit/Partnerübungen. Bei Partnerarbeit/Partnerübungen arbeiten/üben zwei Schüler an einer Aufgabenstellung. Die Interaktion läuft zwischen den beiden Partnern ab. Bei den Partnerübungen steht das „Miteinander“ im Vordergrund, dabei immer die Stärken des Partners suchen und nutzen.²

Interaktionen herstellen³

Interaktionen werden auf den Ebenen der Sprache, der Mimik und Gestik sowie der Bewegung hergestellt.

Auf der Bewegungsebene bedeutet es, mit anderen Menschen Bewegungsbeziehungen eingehen und aufrechterhalten zu können.

Beispiel: Zu zweit in Bauchlage gegenüber: Partner A und B halten einen Stab mit beiden Händen gefasst zwischen sich. Beide heben gleichzeitig den Oberkörper an. Zunächst schiebt A den Stab in Richtung zu B, der leicht nachgibt, dann schiebt B den Stab zu A usw.



Kleingruppenarbeit/Gruppenübungen

Bei der Kleingruppenarbeit werden die Aufgaben von einer Schülergruppe gemeinsam erarbeitet bzw. gelöst. Gruppenarbeit kann sehr förderlich für die Entwicklung der Basisqualifikation „Kommunikationsfähigkeit“ sein.⁴

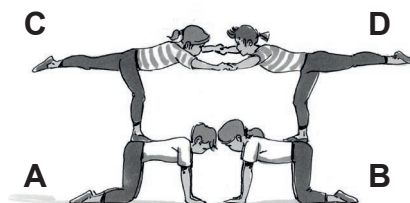
Ziele der Klassenstufen 1-2

Die Schüler entwickeln Sozialkompetenz und orientieren sich an Werten, indem sie ...

- sich in der Gruppe einordnen und gemeinsam üben,
- Freude am gemeinsamen Sporttreiben empfinden und sich gemeinsam über Erfolge freuen.

Stellt ein Lehrer einer Gruppe z. B. die Aufgabe, eine Menschen-Pyramide zu bauen, dann kann das Lernergebnis nur durch die Interaktion aller Gruppenmitglieder untereinander erreicht werden.

Beispiel: Bankstellung von A und B mit dem Kopf zueinander. Von hinten steigen die Übenden C und D auf die Becken der Unter-männer, beugen sich etwas nach vorn und fassen sich an den Händen. Auch im Einbeinstand ausführen.



¹ Meyer, H. (2009): Unterrichtsmethoden I, S.136ff, Theorieband. Berlin: Cornelsen Verlag Scriptor

² Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für die Grundschule – Schuljahrgänge 1-4 – Sport – S. 9

³ Wechselseitige Beziehung, die sich über unmittelbare oder mittelbare Kontakte zwischen zwei oder mehreren Personen ergibt.

⁴ Sächsisches Staatsministerium für Kultus: Lehrplan Grundschule – Sport – S. 6