

9 bis 14 Jahre

Hermann Krämer-Eis

Attraktiver

Sportunterricht

für die kleine Halle



Motivierende Übungseinheiten und Spiele



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

Attraktiver Sportunterricht für die kleine Halle

9 bis 14 Jahre

3. Digitalauflage 2023

© Kohl-Verlag, Kerpen 2021
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Hermann Krämer-Eis
Illustrationen: Scott Krausen

Redaktion: Kohl-Verlag

Umschlagbild: © scusi & shock - AdobeStock.com

Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 804

ISBN: 978-3-98558-527-4

Bildquellen © AdobeStock.com:

S. 11: synGGG; S. 15: mansong; S. 16: olgasparrow; S. 17: Robert Kneschke; S. 19: deear; S. 32: MJart S. 33: Sergey Novikov; S. 38: Salome S. 44: simoneminth; S. 46: Pro; S. 47: Salome; S. 49: Gstudio; S. 51: Miceking; S. 55: T.Michel; S. 56: alekseyvanin;

© Kohl-Verlag, Kerpen 2021. Alle Rechte vorbehalten.

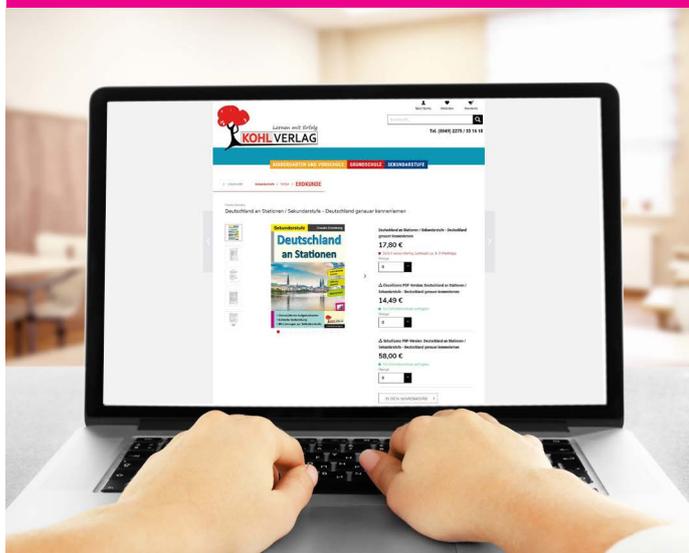
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung 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 2021

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.

Inhalt

Literatur	4
Vorwort	5
Gedanken zum Sport.....	5
1 Laufspiele	
Bänderraub	6
Fangspiele ohne Spielgeräte	7
Fangspiele mit Bällen	8
Hase im Kohl	9
Gruppenlaufen.....	10
Klein-Erna	12
Zombie-Ball.....	14
6-Tage-Rennen	15
Weglaufspiel: Schwarz und Weiß	16
Weglaufspiel: Fingerzeigen.....	17
Weglaufspiel: Rechenspiele.....	18
Weglaufspiel: Schnick-schnack-schnuck.....	19
Bierdeckellauf.....	20
2 Abwerfspiele	
Burgenball	21
Flip Flop	22
Gefängnisball	23
Goldtausch	24
Völkerball einfach	25
Völkerball verkehrt.....	26
Völkerball Bodyguard	27
Völkerball mit großem Kasten	28
Völkerball mit Weichbodenmatte.....	29
Kegel-Völkerball	30
3 Mannschaftsspiele	
Balkenball	31
Ball über die Schnur	33
Brennball einfach	34
Brennball mit Hindernissen	35
Fußball-Brennball.....	37
Brennball One Touch	39
Chaosfußball	40
Kegelfußball.....	41
4 Kräftigungsübungen	
Lasso-Schwingen	42
Medizinballstaffeln	43

Inhalt

5 Körperwahrnehmung

Aura	44
------------	----

6 Turniere

Turniere (Spielfolgen)	45
Handball-Fußball	46
Handball-Fußball-Basketball	47

7 Circuittraining

Circuittraining (Anmerkungen & Bewertungsmöglichkeiten).....	48
Circuitparcours Kl. 5 – 7	49
Circuitparcours Kl. 5 – 7 Leistungskarte	50
Circuitparcours Kl. 8 – 9.....	51
Circuitparcours Kl. 8 – 9 Leistungskarte	52

8 Attraktive Benotungsmöglichkeiten, Leistungsfeststellung

Relativ-Mehrkampf	53
Relativ-Mehrkampf Leistungskarte	54
Fußball-Vierkampf (Leistungsmessung).....	55
Basketball-Vierkampf (Leistungsmessung)	56

9 Wenn die Halle mal belegt ist ...

Sporträtsel zum Schmunzeln	57
Sporträtsel zum Schmunzeln – Lösungen.....	58
Sporträtsel – Sportarten tauchen auf.....	59
Sporträtsel – Sportarten tauchen auf – Lösungen.....	60
Nur eine Antwort stimmt.....	61
Nur eine Antwort stimmt – Lösungen	62
Klatschspiel	63
Familiensuchspiel	64

Literatur

- Klein U.. In: Lehrhilfen für den Sportunterricht. Schorndorf, 51 (2002). Heft 9.
- Krämer-Eis H.. In: Fußballverband Rheinland (Hrsg.). Fußball – spielerisch üben – spielend trainieren. Koblenz 1988.
- Krämer-Eis H.. In: Fußballverband Rheinland (Hrsg.). Breiten- und Freizeitsport. Koblenz 1989.
- Quelle: Handreichung zum Lehrplan Sport S II. Pädagogisches Zentrum RLP (Hrsg.) Bad Kreuznach 2000.
- Lagerstrøm D. (Hrsg.). Fit durch Bewegungsspiele. Erlangen 1983.
- Krämer-Eis H.. Rätsel Knaller. Kohl-Verlag. Kerpen 2014.
- Ringelnatz J.. In: Olympisches Lesebuch. Schroedel Verlag. Hannover.1971.

Quellenverzeichnis

- <http://www.hoffmann-verlag.de/pdf/klein-erna-spiel.pdf>
- <http://wimasu.de>
- <https://wimasu.de/burgball//>
- https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2011/10/M_Koop_III.pdf

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Sporttreibende,

motivierende Sportspiele und attraktive Übungseinheiten sind für den Sportunterricht wie das Salz in der Suppe. Sie trainieren dabei mehr oder weniger unbewusst die sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Ob zur allgemeinen Erwärmung, als Abschlusspiel oder auch als Hauptteil, Kleine Spiele gehören zu einer guten Sportstunde dazu. In der Praxisrealität steht häufig (nur) eine kleine Halle oder ein Hallendrittel zur Verfügung. Liebe Kolleginnen und Kollegen, in diesem Buch finden Sie viele selbst kreierte und jahrelang sehr erfolgreich praktizierte Spiel- und Übungsformen und wiederentdeckte alte, teilweise aber modifizierte Kleine Spiele mit konkreten Detailangaben zur allgemeinen Organisation, zum Sicherheitsaspekt und zum Lehrerverhalten. Dazu finden Sie in diesem Buch weitere attraktive Übungseinheiten zur Leistungsbewertung mit hohem Aufforderungscharakter. Viel Spaß beim Ausprobieren.

Übrigens: Zur besseren Lesbarkeit wurde nur die maskuline Form verwendet, selbstverständlich ist hier stets auch die feminine Form gemeint.

Viel Spaß in vielen attraktiven Sportstunden wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Hermann Krämer-Eis

Gedanken zum Sport

*Sport macht Schwache selbstbewusster,
Dicke dünn, und macht
Dünne hinterher robuster,
gleichsam über Nacht.*

*Sport stärkt Beine, Arm und Rumpf,
kürzt die öde Zeit,
in der Schule ist er Trumpf
tolle Spiele steh'n bereit.*

*Attraktive Übungsformen
fordern auf zum Ausprobieren,
ohne allzu viele Normen,
schon geht's los und nicht lang zieren.*

*Kleine Spiele motivieren,
machen Spaß und sind ein Plus,
alle Kinder danach gieren,
werden dann zum Hochgenuss.*

*Kleine Spiele
gibt's ganz viele,
bringen Spaß und machen fit,
auf ihr Leute, kommt, macht mit.*

Hermann Krämer-Eis
frei nach Joachim Ringelnatz: Ruf zum Sport

1 Laufspiele

Bänderraub

Spielidee:

Alle Spieler haben ein Parteiband, Parteihemdchen oder ein selbst gefertigtes Band hinten als „Schwänzchen“ im Bund der Sporthose. Die Spieler befinden sich alle in einem begrenzten Feld, z.B. im Volleyballfeld. Ab Spielbeginn versucht jeder, dem Gegner das heraushängende Band zu rauben, ohne sein eigenes zu verlieren. Das eigene Band darf dabei nicht abgedeckt werden. Verliert man das eigene Band durch Raub oder Herunterfallen muss man das Feld verlassen und bis zum nächsten Durchgang zuschauen. Sieger ist, wer zum Schluss sein eigenes Band noch besitzt und die meisten Bänder gesammelt hat.

Spielfeld:

Hier bieten sich mehrere Möglichkeiten an: Entweder man spielt in der gesamten Halle oder die Spieler befinden sich alle in einem begrenzten Feld, z.B. im Volleyballfeld. Ein Verlassen des Feldes führt dann zum Ausscheiden.

Gerätebedarf:

Pro Person ein Parteiband, selbst hergestelltes Band oder ein Parteihemdchen.

Zählweise:

Jeder gegen jeden. Wer hat die meisten Bänder?

Spielzeit:

Entweder bis der Sieger feststeht oder auf Zeit. Wer hat die meisten Bänder?

Sicherheit:

Die Lehrperson achtet zu Beginn darauf, dass alle Teilnehmer ihr T-Shirt in den Hosenbund stecken und dass das Spielband etwa zu zwei Dritteln hinten aus dem Bund hängt.

Variation:

Entweder spielen alle, bis das letzte Band geraubt wurde oder die Spieler, deren Band verloren geht, scheidern aus. Oder man spielt auf Zeit und alle bleiben bis zum Schluss im Feld. Wer hat die meisten Bänder?



1 Laufspiele

Fangspiele ohne Spielgeräte

Spielidee:

Alle Spieler befinden sich in einem begrenzten Feld, der aktuelle Fänger muss für alle deutlich erkennbar sein (Arme hochheben). Er versucht, einen der im Feld umherlaufenden Spieler abzuschlagen, dann wird dieser zum Fänger (Arme hochheben). Widerschlag gilt nicht.

Spielfeld:

Abgegrenztes Feld, je nach Fortbewegungsart groß oder klein.

Gerätebedarf:

Keiner.

Variation:

Verschiedene Fortbewegungsarten: Gehen – Laufen – Hüpfen – Rückwärtslaufen ...

Spielfeldgrößen je nach Fortbewegungsart vergrößern (z.B. Laufen) oder verkleinern (z.B. Hüpfen).

Beispiele:

- Alle Teilnehmer gehen, laufen oder hüpfen.
- Der Fänger muss gehen, alle anderen laufen rückwärts.
- „Elefantenfangen“: der Fänger fasst sich mit einer Hand an die Nase und steckt den freien Arm als „Rüssel“ durch die Armbeuge. Der Fänger kann nur mit dem „Rüssel“ abschlagen, darf aber laufen, alle anderen müssen gehen.
- Mit „Freimal-Zone“: die bedrohten Spieler können sich in eine „Freimal-Zone“ retten (markierter Kreis, Matte, mit Hütchen abgesteckter Bereich ...). Maximal drei Spieler sind im „Freimal“ erlaubt. Wer den Raum als Erster betreten hat muss ihn auch als Erster wieder verlassen.
- Mit „Freimal-Position“: Wer in die Liegestütz-Lage geht oder bei einem Partner in den „Huckepack“ springt, kann nicht abgeschlagen werden. Alle „Freimalstellungen“ müssen nach drei Sekunden verlassen werden.
- Oder: Ein Spieler kann sich durch die Liegestützlage dem Fänger entziehen, muss aber so lange dort verharren, bis ein Mitspieler ihn dadurch befreit, dass er darunter durch krabbelt.
- Mehrere Fänger, die unabhängig voneinander fangen. Welches Paar fängt innerhalb einer Minute die meisten Spieler?
- Zwei Fänger, die auf Zeit, z.B. zwei Minuten lang fangen. Abgeschlagene müssen sich an Ort und Stelle hinsetzen.
- „Kettenfangen“: 1-3 Spieler bilden eine Fängerkette.
- „Heimlich fangen“: Alle Spieler laufen in einem Feld durcheinander. Dabei sucht sich jeder Akteur „heimlich“, hierauf liegt die Betonung, jemanden aus, den er auf Kommando fangen will. Der Lehrer gibt das Zeichen und jeder versucht, so schnell wie möglich den von ihm ausgesuchten Kandidaten dingfest zu machen. Achte auf kurze Laufwege.

Sicherheit:

Beim „Kettenfangen“ ist zwingend darauf zu achten, dass die Kette infolge der Fliehkraft für die äußeren Fänger bei mehr als drei Personen wieder geteilt wird.

