

Einfach Sport: Laufen, Springen, Werfen

Klasse 1–4



E-Book



Kreativ, kompetenzorientiert und sicher

Andrea Dincher

AOL
verlag

Andrea Dincher

Einfach Sport: Laufen, Springen und Werfen

Kreativ, kompetenzorientiert und sicher

AOL
verlag

Impressum

Einfach Sport: Laufen, Springen und Werfen



Dr. phil. Andrea Dincher ist wissenschaftliche Mitarbeiterin mit dem Schwerpunkt der Diagnostik und Bewegungsförderung im Kindesalter sowie Lehrkraft für besondere Aufgaben mit dem Schwerpunkt Lehrämter der Primarstufe im Sportwissenschaftlichen Institut der Universität des Saarlandes. Sie hat promoviert mit dem Titel „Screeningverfahren in der Bewegungsförderung“.

© 2021 AOL-Verlag, Hamburg

AAP Lehrerwelt GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Veritaskai 3 · 21079 Hamburg

Fon (040) 32 50 83-060 · Fax (040) 32 50 83-050

info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Merle Schlüter

Layout/Satz: L101 Mediengestaltung, Fürstenwalde

Illustrationen: Lena Dincher

Coverfoto: Kleiner Junge beim Weitsprung © Alexandra

– Adobe Stock

ISBN: 978-3-403-40649-5

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Engagiert unterrichten. Begeistert lernen.

AOL
verlag

1	EINLEITUNG	5
2	WAS SIND BEWEGUNGSFELDER?	6
2.1	Bewegungsfelder	6
2.2	Pädagogische Perspektiven	6
2.3	Kompetenzen	8
3	LAUFEN, SPRINGEN UND WERFEN	10
4	PRAXIS	11
4.1	Methodische Prinzipien	11
4.2	Gruppeneinteilung	11
4.3	Klassenstufe 1 und 2 – Laufen	12
4.3.1	Doppelstunde Einführung Schnell Laufen <i>Tolle Reaktion</i>	12
4.3.2	Doppelstunde Schnell Laufen <i>Speedy Gonzales</i>	13
4.3.3	Doppelstunde Einführung Ausdauernd Laufen <i>Bunte Spiele</i>	14
4.3.4	Doppelstunde Ausdauernd Laufen <i>Lustige Berufswelt</i>	15
4.3.5	Weitere Übungen und Spiele	16
4.4	Klassenstufe 1 und 2 – Werfen	18
4.4.1	Doppelstunde Ballgewöhnung <i>Am Anfang war der Ball</i>	18
4.4.2	Doppelstunde Zielwürfe <i>Miteinander – gegeneinander</i>	19
4.4.3	Doppelstunde <i>Rummelplatz</i>	20
4.4.4	Doppelstunde <i>Im Weltall</i>	21
4.4.5	Weitere Übungen und Spiele	22
4.5	Klassenstufe 1 und 2 – Springen	23
4.5.1	Doppelstunde <i>Anfängerglück</i>	23
4.5.2	Doppelstunde <i>Springseilartisten</i>	24
4.5.3	Doppelstunde <i>Im Flummiland</i>	25
4.5.4	Weitere Übungen und Spiele	26
4.6	Klassenstufe 3 und 4 – Laufen	27
4.6.1	Doppelstunde Schnell Laufen <i>Rhythmus im Blut</i>	27
4.6.2	Doppelstunde Schnell Laufen <i>Schnell wie der Blitz</i>	28
4.6.3	Doppelstunde Ausdauernd Laufen <i>Ohne zu schnaufen</i>	29
4.6.4	Doppelstunde Ausdauernd Laufen <i>Auf der Straße</i>	30
4.6.5	Weitere Übungen und Spiele	31

4.7	Klassenstufe 3 und 4 – Werfen	32
4.7.1	Doppelstunde Wurferfahrungen erweitern <i>Im Zirkus</i>	32
4.7.2	Doppelstunde Einführung Schleudern <i>Schleudergang</i>	33
4.7.3	Doppelstunde Einführung Stoßen <i>Bei den Piraten</i>	34
4.7.4	Doppelstunde Zielwürfe <i>Bei den Indianern</i>	35
4.7.5	Weitere Übungen und Spiele.	36
4.8	Klassenstufe 3 und 4 – Springen	37
4.8.1	Doppelstunde Sprungerfahrungen erweitern <i>Lustige Hüpfspiele</i>	37
4.8.2	Doppelstunde Springen mit dem Stab <i>Im Märchenland</i>	38
4.8.3	Doppelstunde zur Flugphase <i>In der Flugschule</i>	39
4.8.4	Doppelstunde Koordination und Zielsprünge <i>Tierolympiade</i>	40
4.8.5	Weitere Übungen und Spiele.	41
	Literaturverzeichnis	42
	Anhang	44