

## Ideensammlung der Bezirksregierungen Arnsberg

### Organisatorische Voraussetzungen:

- Einhaltung Sicherheitsabstand (1,5 - 2m)
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt
- Maskenpflicht entfällt im Sportunterricht

**Klasse/Jahrgangsstufe:** Klasse 3/4

**Bewegungsfeld/Sportbereich:** IB 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

### **Thema des Unterrichtsvorhabens Klasse 3/4 (4 Unterrichtsstunden):**

Hindernisse laufend überwinden - Schulung und Verbindung der elementaren Grundformen Laufen und Springen an niedrigen Hindernissen zur Erlangung rhythmischen Laufens

### **Kompetenzerwartung laut Lehrplan (Klasse 3/4):**

Die Schüler und Schülerinnen beherrschen **leichtathletische Bewegungsformen in der Grobform** und **erweitern ihr Bewegungsrepertoire** (z.B. „die leichtathletischen Bewegungsformen Laufen, Springen ... in der Grobform erlernen und üben sowie **miteinander verbinden** (Laufstaffeln mit Sprungaufgaben...)“).

### **Material:**

- kleine Hindernisse (z.B. Bananenkisten, kleine Hürden, Schaumstoffwürfel, Kastenteile etc.)
- großes Plakat und Stift zum Aufschreiben der „Lauftipps“
- Staffel: Fahnenstangen oder Pylonen, Staffelstäbe oder Tennisringe
- Brennball: 6 „Male“ für Brennball, Kiste, Ball

## Verlaufsplanung 1. Stunde

### Unterrichtsphase incl. Zeitangabe

### Aktivitäten der SuS / LK (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

### Organisation

<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li> <li>• Aufwärmen (ca. 10 Min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. benennt das Ziel und den Verlauf der Stunde</li> <li>• SuS laufen kreuz und quer durch die Halle, ohne die aufgebauten Hindernisse zu überspringen. L. gibt dabei verschiedene Bewegungs-/Laufaufgaben (Hopslerlauf, seitwärts, rückwärtslaufen, zu verschiedenen Rhythmen laufen, „leise“ und „laut“ laufen etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand (großer Kreis)</li> <li>• in der Halle liegen verteilt Hindernisse verschiedenster Art auf dem Boden</li> </ul>
<p><b>Arbeitsphase</b> (ca. 20 Min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. gibt Arbeitsauftrag</li> <li>• SuS laufen frei kreuz und quer durch die Halle, die Hindernisse sollen zügig überwunden werden</li> <li>• Zwischenreflexion: Wie können die Hindernisse möglichst zügig überwunden werden (keine Schluss sprünge etc., Überlaufen, nicht Springen etc.)</li> <li>• Tipps werden auf Plakat festgehalten</li> <li>• erneutes Ausprobieren des Arbeitsauftrages mit Hilfe der genannten Tipps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in der Halle liegen verteilt Hindernisse verschiedenster Art auf dem Boden</li> <li>• SuS mit Abstand (großer Kreis)</li> <li>• Plakat</li> </ul>
<p><b>Abschluss</b> (ca. 10 Min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel: Alle SuS dürfen nur auf den Hallenlinien laufen. Wenn sich zwei Kinder auf der gleichen Linie begegnen, einigen sie sich darauf, wer von beiden sich hinhockt oder hinlegt, so dass der andere das „Hindernis“ überspringen kann.</li> </ul>	

## Verlaufsplanung 2. Stunde

<b>Unterrichtsphase</b> incl. Zeitangabe	<b>Aktivitäten der SuS / LK</b> (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)	<b>Organisation</b>
<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li> <li>• Aufwärmen (ca. 10 Min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS wiederholen Inhalte der letzten Sportstunde (Tipps Plakat)</li> <li>• L. benennt das Ziel und den Verlauf der Stunde</li> <li>• L. gibt Arbeitsauftrag</li> <li>• SuS laufen mehrfach verschiedene Bahnen und versuchen, die Hindernisse (mit Hilfe der Tipps aus der letzten Stunde) möglichst schnell zu überwinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand (großer Kreis)</li> <li>• mehrere Hindernisbahnen (Bananenkisten, Schaumstoffwürfel, niedrige Hürden, Kastenteile etc.), eine Bahn besteht aus mehreren Hindernissen, die in regelmäßigen Abständen zueinander stehen, bei den anderen Bahnen sind die Abstände unregelmäßig</li> </ul>
<b>Arbeitsphase</b> (ca. 20 Min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwischenreflexion: „Welche Bahn ließ sich einfacher überlaufen? Was meint ihr, warum?“ (gleichmäßige Abstände)</li> <li>• Tipps auf Plakat erweitern aufgrund der gemachten Erfahrungen</li> <li>• SuS erstellen in Gruppen eigene Hindernisbahnen (Tipps aus Zwischenreflexion berücksichtigen)</li> <li>• erneutes Ausprobieren der „Hindernisbahnen“</li> <li>• Reflexion: „War die Bahn gut und schnell zu überlaufen?“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand (großer Kreis)</li> <li>• alle Hindernisbahnen werden zu „gleichmäßigen Hindernisbahnen“ umgebaut</li> </ul>
<b>Abschluss</b> (ca. 10 Min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je drei Kinder bilden ein Team, das gemeinsam die Hindernisse überlaufen soll. Der mittlere Läufer überquert das Hindernis, die beiden anderen versuchen, im gleichen Tempo rechts und links daran vorbeizulaufen. Das erleichtert dem Mittleren ein rhythmisches Überlaufen. Die LäuferInnen wechseln dabei die Positionen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hindernisbahnen</li> </ul>

## Verlaufsplanung 3. Stunde

<b>Unterrichtsphase</b> incl. Zeitangabe	<b>Aktivitäten der SuS / LK</b> (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)	<b>Organisation</b>
<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf (ca. 10 Min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS wiederholen Inhalte und Tipps der letzten Sportstunden (Plakat)</li> <li>• L. benennt das Ziel und den Verlauf der Stunde</li> <li>• SuS bauen mehrere Hindernisbahnen auf und beachten dabei die Tipps aus der letzten Stunde (siehe Plakat)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand (großer Kreis)</li> <li>• SuS in Gruppen</li> <li>• mehrere „regelmäßige Hindernisbahnen“, je gleicher Aufbau (Bananenkisten, Schaumstoffwürfel, niedrige Hürden, Kastenteile etc.)</li> </ul>
<b>Arbeitsphase</b> (ca. 15 Min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS laufen über Hindernisbahnen und versuchen, die Hindernisse möglichst schnell zu überlaufen (Tipps beachten)</li> <li>• Zwischenreflexion: Was hilft noch beim schnellen Überlaufen der Hindernisse? (Rhythmisierung der Schritte, Bestimmung Absprung- und Schwungbein etc.)</li> <li>• Tipps auf Plakat erweitern aufgrund der gemachten Erfahrungen</li> <li>• erneutes Ausprobieren unter Beachtung der genannten Tipps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand (großer Kreis)</li> <li>• SuS in Gruppen (Staffeln) aufgeteilt</li> <li>• Jede Gruppe an einer Hindernisbahn</li> </ul>
<b>Abschluss</b> (ca. 15 Min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. erklärt Pendelstaffel: 6 Kinder pro Gruppe, auf jeder Seite stehen 3 SuS. Der Staffelstab wird auf der jeweils gegenüberliegenden Seite übergeben. Dabei werden die Hindernisse in beide Richtungen überlaufen.</li> <li>• Pendelstaffel als Wettbewerb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mehrere Pendelstaffeln aufbauen (gleicher Aufbau, gleiche Anzahl Hindernisse, Fahnen oder Pylonen als Markierung)</li> </ul>

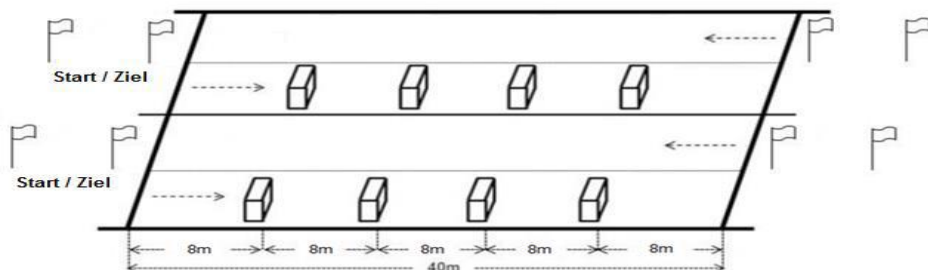
## Verlaufsplanung 4. Stunde

### Unterrichtsphase incl. Zeitangabe

### Aktivitäten der SuS / LK (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

### Organisation

<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zielformulierung / Stundenverlauf (ca. 10 Min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SuS wiederholen Inhalte und Tipps der letzten Sportstunden (Plakat)</li> <li>L. benennt das Ziel und den Verlauf der Stunde</li> <li>SuS bauen 2-3 Hindernisstafeln der Westfalen YoungStars auf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SuS mit Abstand (großer Kreis)</li> <li>SuS in Gruppen</li> <li>Hindernisstafel der WYS (s. Skizze)</li> </ul>
<b>Arbeitsphase</b> (ca. 15 Min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L. erklärt Hindernisstafel der WYS: 10 Kinder pro Gruppe, auf jeder Seite stehen 5 SuS. Jedes Mannschaftsmitglied muss sowohl die Hindernisstrecke als auch die Flachstrecke laufen. Der erste Läufer beginnt über die Hindernisbahn, läuft um die Gruppe (und hintere Fahnenstange) herum, übergibt den Tennisring an die/den vorn wartende/n Läuferin/Läufer. Die Läuferin/der Läufer sprintet dann die Flachstrecke usw. Der Ablauf erfolgt wie in einer Pendelstaffel, bis jedes Kind einmal den Hindernissprint und einmal den Flachsprint absolviert hat. Der letzte Läufer auf der Startseite erhält ein Parteiband/Leibchen und wenn dieser Läufer bei seinem Rückweg die Ziellinie überquert hat, ist die Staffel beendet. Sieger ist die Mannschaft, deren Läufer nach Durchlaufen der Hindernis- und Flachstrecke die schnellste Zeit erreicht hat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SuS mit Abstand (großer Kreis)</li> <li>SuS in Gruppen (Staffeln) aufgeteilt</li> <li>jede Gruppe an einer Hindernisbahn</li> </ul>
<b>Abschluss</b> (ca. 15 Min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brennballfeld aufbauen, 2 Mannschaften spielen Brennball mit Überwinden von Hindernissen in der Laufstrecke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufbau Brennballfeld mit Hindernissen in der Laufstrecke (6 „Male“ für Brennball, Kiste, Ball)</li> <li>Klasse in 2 Mannschaften aufteilen</li> </ul>



aus: Bezirksregierung Arnsberg und FLVW: NRW YoungStars, Leichtathletikwettbewerb der Grundschulen im Regierungsbezirk Arnsberg, Stand Januar 2020