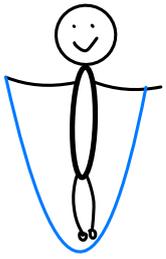


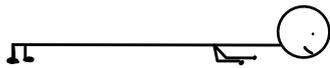
Unterrichtsfach	Deutsch - Sport
Schulstufe/Altersklasse	Willkommensklasse/ 5./6. Klasse
Thema	Fitness
Zeitbedarf	ca. 30 Minuten
Material- und Medienbedarf	Arbeitsblatt: Wir bleiben fit! <ul style="list-style-type: none"> • Stift
Ablauf & Ziel	Die SuS bekommen ein Arbeitsblatt vorgelegt, auf dem mehrere Aufgaben zu erfüllen sind. Im Anschluss werden die SuS selbst aktiv, indem sie sich untereinander ihre Lieblingsübungen vormachen und nachmachen. Dabei wenden sie vorher gelerntes praktisch an und entwickeln eine Verknüpfung von Theorie und praktischer Ausführung. - eigenen Bezug zum Sport darstellen - Motivation für den Sport/die Thematik fördern
Aufgabenstellung	Zuordnung von Begriffen zu Bildern, Fragen beantworten, Sätze schreiben
methodisch-didaktische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Vor der Bearbeitung des Arbeitsblattes sollte eine gemeinsame Erwärmung in Form eines Kraftzirkels durchgeführt werden. Dabei müssen die verschiedenen Übungen benannt werden (die Lehrkraft gibt Hilfestellungen). • Das Arbeitsblatt sollte im gemeinsamen Klassenverband in der Turnhalle bearbeitet werden, so dass die SuS zum gemeinsamen Austausch angeregt werden und genügend Platz haben, sich auszuprobieren.

Wir bleiben fit!

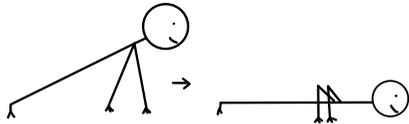
1. Welche Fitnessübung ist das? Schreibe die Namen unter die Bilder.



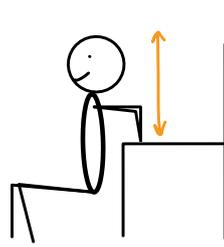
1.) _____



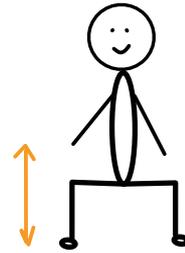
2.) _____



3.) _____



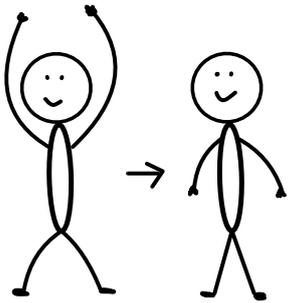
4.) _____



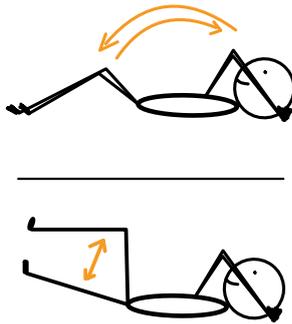
5.) _____



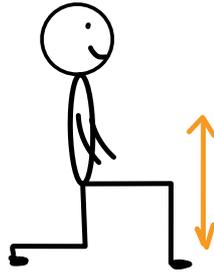
6.) _____



7.) _____



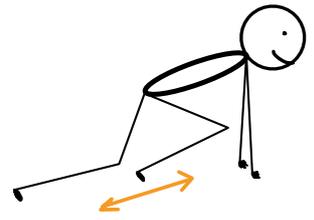
8.) _____



9.) _____



10.) _____



11.) _____

Kniebeuge - Hampelmann - Liegestütz - Crunch - Wandsitz - Radfahren - Dips - Unterarmstütz - Ausfallschritt - Seilspringen - Kniehebelauf - Bergsteiger

2. Machst du gern Sport in deiner Freizeit?

3. Wenn ja, warum machst du gern Sport?

4. Was ist deine Lieblingssportart?

5. Schreibe deine liebsten Fitnessübungen auf!

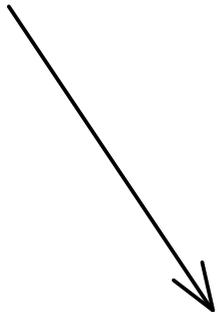
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

6. Suche dir einen Partner. Zeigt euch gegenseitig eure Lieblingsübungen!

Unterrichtsfach	Deutsch - Sport
Schulstufe/Altersklasse	8. Klasse
Thema	Fitness
Zeitbedarf	ca. 20 Minuten (mit Variation +15 Minuten)
Material- und Medienbedarf	Arbeitsblatt: Buchstaben-Namen-Workout Arbeitsblatt: Was bedeutet die Abbildung? <ul style="list-style-type: none"> • Stift
Ablauf & Ziel	<p>Das SuS führen ein Workout durch, indem sie die Buchstaben ihres Namens auf dem Arbeitsblatt suchen und die jeweilige Übung dazu machen. Zuerst wird das Workout für den Vornamen, danach für den Nachnamen zusammengestellt. Anschließend notieren sie die Übungen zu den Buchstaben ihres Namens auf dem Aufgabenzettel. Die abgebildeten Karikaturen sind auf einem weiteren Zettel erläutert.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die SuS lernen sich mit der Zusammensetzung der Buchstaben eines Begriffs auseinanderzusetzen, indem sie spielerisch Bewegungen ausführen.
Aufgabenstellung	Workout aus Buchstaben zusammenstellen und durchführen (aktive Umsetzung des Bildes/Begriffs), Übungen niederschreiben
methodisch-didaktische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • AB: „Was bedeutet die Abbildung?“ ausgedruckt als Plakat für alle SuS sichtbar während der Übungszeit aufhängen • Abbildungen tragen zum Verständnis der Fitnessübung bei. <p><u>Variation:</u> Die SuS arbeiten paarweise zusammen. Gegenseitig nennen sie sich Begriffe oder Namen, von denen sie dann gemeinsam die einzelnen Buchstaben als Workout durchführen sollen.</p>

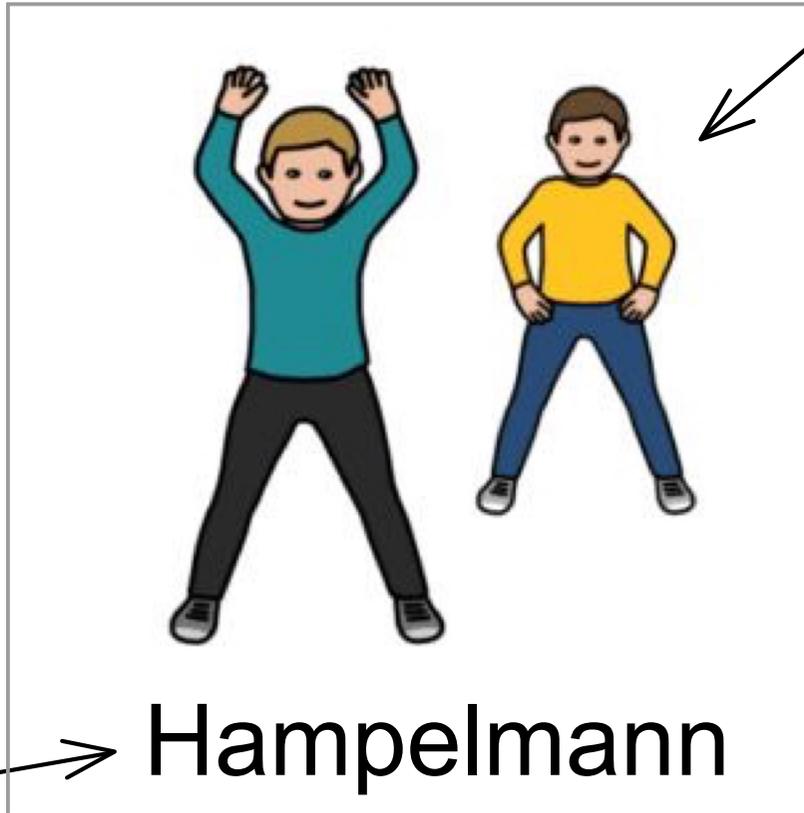
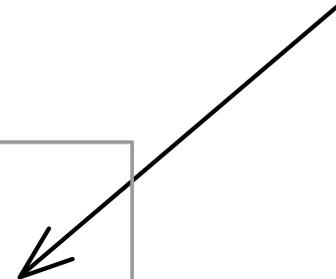
Was bedeutet die Abbildung?

Buchstabe



A

Abbildung der Übung



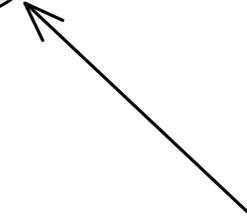
Hampelmann

Name der Übung



15

Anzahl, wie oft die Übung gemacht werden soll

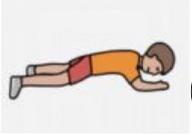
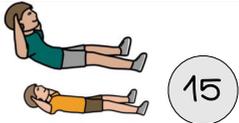


Buchstaben-Namen-Workout

Aufgabenstellung 1: Baue dein eigenes Workout aus den Buchstaben deines Vornamens!

Beispiel: ANNA = 15 Hampelmänner, 15 Kniebeuge, 15 Kniebeuge, 15 Hampelmänner

Aufgabenstellung 2: Baue dein eigenes Workout aus den Buchstaben deines Nachnamens!

A	 Hampelmann 15	J	 Bergsteiger 30	S	 Fahrrad fahren 30 Sekunden
B	 Kniehebelauf 30 Sekunden	K	 Dips 10	T	 Unterarmstütz 1 Minute
C	 Wandsitz 30 Sekunden	L	 Liegestütz 10	U	 Hampelmann 15
D	 Liegestütz 10	M	 Wandsitz 30 Sekunden	V	 Ausfallschritt 20
E	 Ausfallschritt 20	N	 Kniebeuge 15	W	 Kniehebelauf 30 Sekunden
F	 Crunches 15	O	 Anfersen 30 Sekunden	X	 Crunch 15
G	 Kniebeuge 15	P	 Fahrrad fahren 30 Sekunden	Y	 Bergsteiger 30
H	 Anfersen 30 Sekunden	Q	 Kniebeuge 15	Z	 Dips 10
I	 Unterarmstütz 1 Minute	R	 Crunch 15		

Aufgabenstellung 3: Schreibe hier dein Workout für deinen Vornamen auf: _____

Aufgabenstellung 4: Schreibe hier dein Workout für deinen Nachnamen auf: _____

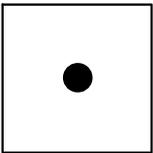
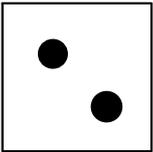
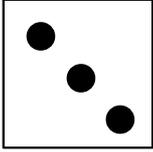
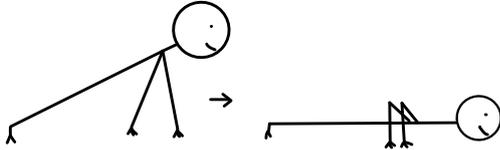
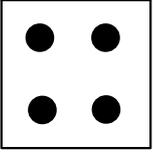
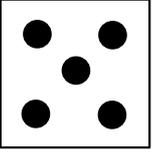
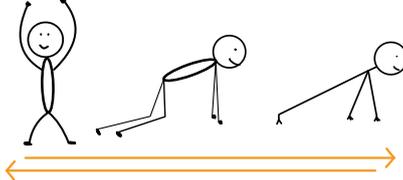
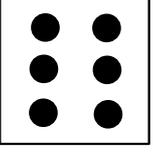
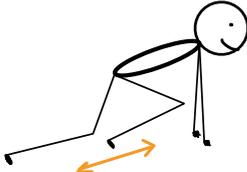
Unterrichtsfach	Deutsch - Sport
Schulstufe/Altersklasse	9. Klasse
Thema	Fitness - Erwärmung
Zeitbedarf	ca. 15 Minuten
Material- und Medienbedarf	Arbeitsblatt: Bingofeld Arbeitsblatt: Würfel-Workout <ul style="list-style-type: none"> • Stifte • Springseile • Ein Würfel pro Mannschaft
Ablauf & Ziel	<p>Jede Mannschaft hat einen Würfel, eine Aufgabenkarte und eine Bingo-Karte. Die Augen des Würfels stehen jeweils für eine Bewegungsaufgabe, die nach jedem Wurf von der gesamten Mannschaft ausgeführt werden muss. Findet ihr die Augen des Würfels auf eurer Bingo-Karte, kann sie durchgestrichen werden. Wechselt euch innerhalb der Mannschaft mit dem Würfeln ab. Die Mannschaft, die als Erstes eine Reihe durchgestrichen hat, gewinnt. Eine Reihe ist vollständig, wenn 3 Felder waagrecht, senkrecht oder diagonal durchgestrichen sind. Würfelt man eine Zahl erneut, obwohl sie bereits durchgestrichen ist, muss die Bewegungsaufgabe trotzdem durchgeführt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lesekompetenz: Gelesenes wird in Handlung umgesetzt
Aufgabenstellung	Bingo spielen, Würfeln von Fitnessübungen + Ausführung von Fitnessübungen
methodisch-didaktische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Erwärmungsspiel in einer Anwendungsstunde: Die SuS sollten vorher bereits Fitnessübungen durchgeführt haben, um die korrekte Ausführung zu garantieren. • Ganze Halle nutzen, zum SuS genügend Bewegungsfreiraum zu geben • SuS sollten gegenseitig auf richtige Bewegungsausführung achten • Vor Spielbeginn Fitnessübungen einmal im gesamten Klassenverband demonstrieren. • Abbildungen tragen zum Verständnis der Bewegungsaufgaben bei.

Würfel-Workout

Aufgabenstellung:

Jede Mannschaft hat einen Würfel, eine Aufgabenkarte und eine Bingo-Karte. Die Augen des Würfels stehen jeweils für eine Bewegungsaufgabe, die nach jedem Wurf von der gesamten Mannschaft ausgeführt werden muss. Findet ihr die Augen des Würfels auf eurer Bingo-Karte, kann sie durchgestrichen werden. Wechselt euch innerhalb der Mannschaft mit dem Würfeln ab.

Die Mannschaft, die als Erstes eine Reihe durchgestrichen hat, gewinnt. Eine Reihe ist vollständig, wenn 3 Felder waagrecht —, senkrecht | oder diagonal \ durchgestrichen sind. Würfelt man eine Zahl erneut, obwohl sie bereits durchgestrichen ist, muss die Bewegungsaufgabe trotzdem durchgeführt werden.

	30x Seilspringen 
	15 Kniebeuge 
	10 Liegestütze 
	15 Crunches für den Bauch 
	10 Burpees ohne Liegestütze 
	20 Bergsteiger 

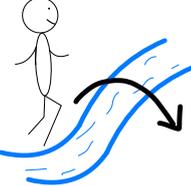
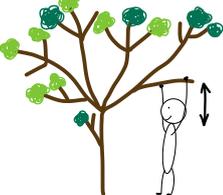
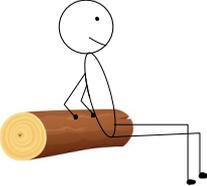
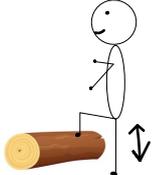
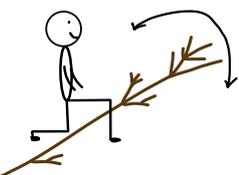
Eins	Vier	Zwei
Drei	Fünf	Sechs
Vier	Sechs	Drei

Vier	Eins	Fünf
Sechs	Drei	Zwei
Zwei	Vier	Eins

Unterrichtsfach	Deutsch - Sport
Schulstufe/Altersklasse	ab 10. Klasse
Thema	Fitness (für Zuhause)
Zeitbedarf	ca. 45 Minuten
Material- und Medienbedarf	Arbeitsblatt: Fitness-Outdoor-Challenge für Zuhause <ul style="list-style-type: none"> • Gegenstände in der Natur
Ablauf & Ziel	Die SuS bekommen die Aufgabe, ihre Ausdauer zu trainieren, indem sie entspannt für 30 Minuten mit einer Freundin/einem Freund oder in einer Gruppe joggen gehen. Dabei sollen sie bestimmte Bewegungsaufträge absolvieren und in der Natur weitere Gegenstände suchen, an denen die jeweilige Übung ausführbar ist. Diese wird auf dem Aufgabenzettel notiert.
Aufgabenstellung	Ausdauertraining in der Natur mit Bewegungsaufträgen, Lesen der Bewegungsaufträge, Aufschreiben weiterer Möglichkeiten Sport in der Natur auszuüben
methodisch-didaktische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Anwendungsstunde:</u> Bevor SuS die Challenge Zuhause absolvieren können, müssen vorher ausreichend Kenntnisse im Bereich Fitness erworben worden sein. • Ausführung der Challenge vorzugsweise paarweise bzw. in einer Gruppe. • Abbildungen tragen zum Verständnis der Bewegungsaufträge bei.

Fitness-Outdoor-Challenge für Zuhause

Aufgabenstellung: Fühlst du dich schlapp und müde? Da helfen dir frische Luft und Sport. Treffe dich mit einem Freund, einer Freundin oder in einer größeren Gruppe und joggt entspannt für 30 Minuten durch die Natur. Dabei bindet die unten stehenden Fitnessübungen in euren Lauf mit ein. Probiert aus, was sich für euch am besten anfühlt. Vielleicht fallen euch weitere Übungen oder Gegenstände für eine weitere Outdoor-Challenge ein. Viel Spaß beim Schwitzen!

Übung	Beschreibung	Findest du weitere Gegenstände, an denen du deine Übung machen kannst? Schreibe sie hier auf!
	Mache 15 Liegestütze an einer Bank!	
	Springe im Schlussprung über 5 verschiedene Gegenstände!	
	Mache 5 Klimmzüge im Hang an einem Ast!	
	Mache 15 Dips an einem liegenden Baumstamm!	
	Mache 1 Minute lang Wechselsprünge an einem liegenden Baumstamm!	
	Mache 2x10 Kniebeuge! Suche dir dazu ein Zusatzgewicht aus der Natur!	
	Mache einen Wandsitz an einem Baum für 1 Minute!	
	Mache aus dem Stand 2x10 Ausfallschritte über einen Ast (abwechselnd mit dem rechten und linken Bein)!	

Unterrichtsfach	Deutsch - Sport
Schulstufe/Altersklasse	Ab 10. Klasse
Thema	Fitness mit Alltagsgegenständen (für Zuhause)
Zeitbedarf	ca. 30 Minuten
Material- und Medienbedarf	Arbeitsblatt: Fitness mit Alltagsgegenständen für Zuhause <ul style="list-style-type: none"> • Beliebige Alltagsgegenstände
Ablauf & Ziel	<p>Die SuS bekommen die Aufgabe, zuhause bekannte Fitnessübungen mit Alltagsgegenständen zu kombinieren. Diese sollen sie in einem eigenen Trainingsplan festhalten. Dazu notieren sie den jeweiligen Gegenstand mit dem die Übung ausgeführt werden soll, nennen die Übung und beschreiben diese im Anschluss. Die Beschreibungen sollen so ausfallen, dass anderen SuS die Übung nachvollziehen können. Ein weiterer Schritt ist es dann, den Trainingsplan mit einem Partner*in gemeinsam durchzuführen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lernen bisher gelernte Fitnessübungen auf ihren Alltags zu beziehen. • Erlernen die Verwendung von Fachbegriffen und erweitern somit ihren Fachwortschatz • Befähigung Übungen schriftlich und nachvollziehbar zu beschreiben • Sprachliche/schriftliche Sensibilität
Aufgabenstellung	Erstellung eines Trainingsplans, Übungen aufschreiben, Übungen schriftlich beschreiben
methodisch-didaktische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Transferstunde</u>: Im Voraus sollten die SuS im Thema Fitness im Unterricht mehrmals unterrichtet worden sein. Außerdem sollten Übungen vorangehen, die das Aufschreiben von Übungen und deren Beschreibung der Bewegung üben.

Unterrichtsfach	Deutsch - Sport
Schulstufe/Altersklasse	10. Klasse
Thema	Handball - Erwärmung
Zeitbedarf	ca. 15 Minuten
Material- und Medienbedarf	Arbeitsblatt: Bingofeld Arbeitsblatt: Würfel-Bingo mit Bewegungsaufgaben <ul style="list-style-type: none"> • Stifte • Pro Schüler*in einen Handball • Pylonen zur Markierung • Slalomstangen • Ein Würfel pro Mannschaft
Ablauf & Ziel	Jede Mannschaft hat einen Würfel, eine Aufgabenkarte und eine Bingo-Karte. Die Augen des Würfels stehen jeweils für eine Bewegungsaufgabe, die nach jedem Wurf von der gesamten Mannschaft ausgeführt werden muss. Findet ihr die Augen des Würfels auf eurer Bingo-Karte, kann sie durchgestrichen werden. Wechselt euch innerhalb der Mannschaft mit dem Würfeln ab. Die Mannschaft, die als Erstes eine Reihe durchgestrichen hat, gewinnt. Eine Reihe ist vollständig, wenn 3 Felder waagrecht, senkrecht oder diagonal durchgestrichen sind. Würfelt man eine Zahl erneut, obwohl sie bereits durchgestrichen ist, muss die Bewegungsaufgabe trotzdem durchgeführt werden. <ul style="list-style-type: none"> • Lesekompetenz: Gelesenes wird in Handlung umgesetzt
Aufgabenstellung	Bingo spielen, Würfeln von Bewegungsaufgaben + Ausführung von Bewegungsaufgaben
methodisch-didaktische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Erwärmungsspiel in einer Anwendungsstunde:</u> Die SuS müssen vorher ausreichend Kenntnisse im Handballspielen erworben haben, um die Techniken sauber durchführen zu können. • Ganze Halle nutzen, um SuS genügend Bewegungsfreiraum zu geben • Vor Spielbeginn Bewegungsaufgaben einmal im gesamten Klassenverband demonstrieren

Handballspezifisches Erwärmungsspiel: Würfel-Bingo

Aufgabenstellung:

Jede Mannschaft hat einen Würfel, eine Aufgabenkarte und eine Bingo-Karte. Die Augen des Würfels stehen jeweils für eine Bewegungsaufgabe, die nach jedem Wurf von der gesamten Mannschaft ausgeführt werden muss. Findet ihr die Augen des Würfels auf eurer Bingo-Karte, kann sie durchgestrichen werden. Wechselt euch innerhalb der Mannschaft mit dem Würfeln ab.

Die Mannschaft, die als Erstes eine Reihe durchgestrichen hat, gewinnt. Eine Reihe ist vollständig, wenn 3 Felder waagrecht



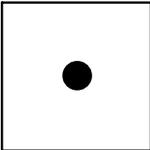
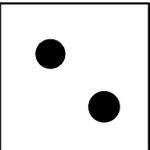
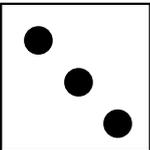
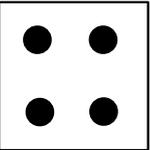
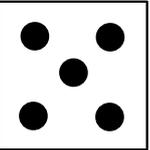
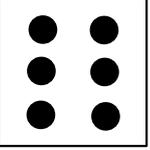
, senkrecht



oder diagonal



durchgestrichen sind. Würfelt man eine Zahl erneut, obwohl sie bereits durchgestrichen ist, muss die Bewegungsaufgabe trotzdem durchgeführt werden.

	3 Treffer in den Basketballkorb (Schlagwurf)
	Eine Runde um die halbe Halle laufen
	3 Sprungwürfe von außen mit Tortreffer
	Slalomdribbling mit Handwechsel (2x hin und zurück)
	10 Passspiele mit einer Wand
	10 Druckpässe mit einem Partner

Eins	Vier	Zwei
Drei	Fünf	Sechs
Vier	Sechs	Drei

Vier	Eins	Fünf
Sechs	Drei	Zwei
Zwei	Vier	Eins

Unterrichtsfach	Deutsch - Sport
Schulstufe/Altersklasse	Ab 9. Klasse
Thema	Handball (Theorie)
Zeitbedarf	ca. 15 Minuten
Material- und Medienbedarf	Arbeitsblatt: Das versteckte Handballlexikon <ul style="list-style-type: none"> • Mobiles Endgerät, um Lernapp zu öffnen
Ablauf & Ziel	<p>Die SuS öffnen mit einem mobilen Endgerät den abgebildeten QR-Code oder geben diese die Internetseite ein. Im Wortgitter müssen sie nun 14 Begriffe des Handballspiels finden. Die gesuchten Begriffe sind ausschließlich waagrecht und senkrecht zu finden. Dabei vervollständigt jeder gesuchte Begriff einen Satz, welcher am Rand notiert ist. Dieser kann zusätzlich als Hilfestellung genutzt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vervollständigung von Sätzen • Erweiterung des Fachwortschatzes
Aufgabenstellung	Kreuzworträtsel lösen, Sätze vervollständigen
methodisch-didaktische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Anwendungsstunde:</u> Im Voraus sollten Praxiseinheiten im Handball durchgeführt worden sein, bei denen wiederholt und situativ die Begriffe im Handballspiel benannt wurden und somit eine Verknüpfung der Ausübung und Bezeichnung bei den SuS vorzuweisen ist. <p>→ vorher Glossar anfertigen lassen</p>

Das versteckte Handballlexikon

Aufgabenstellung:

Finde im Wortgitter 14 Begriffe des Handballspiels.

Die gesuchten Begriffe vervollständigen jeweils einen Satz.

Die Sätze können dir einen Hinweis auf das gesuchte Wort geben.

Die Worte können nur senkrecht und waagrecht gefunden werden!

Starte das Spiel, in dem du mit deinem Handy den QR-Code scannst oder den Link im Internet eingibst.

QR-Code:



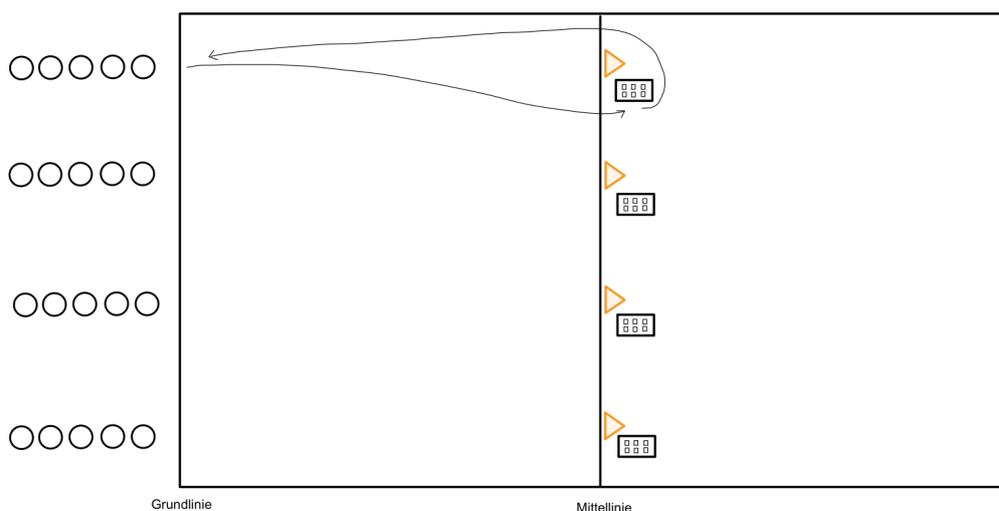
Link: <https://learningapps.org/watch?v=pz58418n521>

Unterrichtsfach	Deutsch - Sport
Schulstufe/Altersklasse	Ab 9. Klasse
Thema	Handball - Erwärmung
Zeitbedarf	ca. 15 Minuten
Material- und Medienbedarf	Arbeitsblatt: Memorylauf <ul style="list-style-type: none"> • Pro Mannschaft ein iPad (Lernapp bereits geöffnet) • Kegel zur Markierung
Ablauf & Ziel	<p>Es werden vier Mannschaften mit je fünf SuS gebildet. Die Mannschaften verteilen sich an der Grundlinie hintereinander an ihrem Startpunkt. An der Mittellinie steht ein Kegel als Umkehr-Mal. An jedem Kegel liegt ein iPad bereit, auf dem die Memory-App geöffnet ist. Auf das Startsignal startet der erste Läufer jeder Mannschaft. Am Kegel hat er einen Versuch ein Memory-Paar aufzudecken, danach läuft er zurück zu seiner Mannschaft - der nächste Läufer startet. Ein Bild und ein Begriff bilden jeweils ein Paar.</p> <p>Die Mannschaft, die zuerst alle Paare gefunden hat, gewinnt das Spiel!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erweiterung Fachwortschatz
Aufgabenstellung	Staffelspiel, Memory-Paare finden (Bild-Begriff)
methodisch-didaktische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Erwärmungsspiel in einer Anwendungsstunde</u>: Im Voraus sollten <u>Praxiseinheiten im Handball</u> durchgeführt worden sein, bei denen wiederholt und situativ die <u>Schiedsrichterzeichen im Handballspiel</u> benannt wurden und somit eine Verknüpfung der Ausübung und Bezeichnung bei den SuS vorzuweisen ist. • Vor Spielbeginn den Spielablauf einmal demonstrieren.

Memorylauf - Handballspezifisches Staffelspiel

Spielbeschreibung:

Es werden vier Mannschaften mit je fünf SuS gebildet. Die Mannschaften verteilen sich an der Grundlinie hintereinander an ihrem Startpunkt. An der Mittellinie steht ein Kegel als Umkehr-Mal. An jedem Kegel liegt ein iPad bereit, auf dem die Memory-App geöffnet ist. Auf das Startsignal startet der erste Läufer jeder Mannschaft. Am Kegel hat er einen Versuch ein Memory-Paar aufzudecken, danach läuft er zurück zu seiner Mannschaft - der nächste Läufer startet. Ein Bild und ein Begriff bilden jeweils ein Paar. Die Mannschaft, die zuerst alle Paare gefunden hat, gewinnt das Spiel!



Aufgabenstellung:

Ihr tretet als Mannschaft in der Memory-Staffel gegen eure Mitschüler an. Versucht als Mannschaft alle Memory-Paare zu finden. Ein Paar besteht jeweils aus einem Bild und einem Begriff. Es handelt sich um Schiedsrichterzeichen im Handballspiel. Die Mannschaft, die zuerst alle Paare gefunden hat, gewinnt das Spiel!

QR-Code:



Link:

<https://learningapps.org/watch?v=pxm8doxn521>

Unterrichtsfach	Deutsch - Sport
Schulstufe/Altersklasse	7/8. Klasse
Thema	Handball - Erwärmung
Zeitbedarf	ca. 15 Minuten
Material- und Medienbedarf	Arbeitsblatt: Buchstabensalat-Laufstaffel <ul style="list-style-type: none"> • 2 Handballtore • Kegel zur Markierung • 4 Handbälle • 4 Reifen, 4 Hocker • Box mit Buchstabenkärtchen
Ablauf & Ziel	<p>Es werden vier Mannschaften mit je fünf SuS gebildet. Die Mannschaften stellen sich an einer Mittellinie hintereinander auf (zwei Mannschaften mit dem Blick auf das eine Handballtor, die anderen zwei Mannschaften mit dem Blick zum anderen Handballtor gerichtet). Auf Höhe der 7-Meter Linie befindet sich ein Kegel mit einem Handball obendrauf. Dieser Kegel markiert die Wurfline, von der der Handball auf das Tor geworfen werden muss. Im Handballtor befinden sich in den unteren beiden Ecken jeweils ein Hocker, in den oberen beiden Ecken jeweils ein Reifen. Der Werfende muss innerhalb von drei Versuchen 1x einen Reifen oder einen Hocker treffen, gelingt ihm dies, darf er zum Tor laufen, sich ein Buchstabenkärtchen aus der Box nehmen und dieses zum Startplatz seiner Mannschaft mitnehmen. Auf dem Rückweg legt er den Ball wieder auf den Kegel. Gelingt es ihm nicht ein Wurfziel zu treffen, legt er den Ball wieder auf den Kegel und läuft OHNE Buchstabenkärtchen wieder zurück zu seiner Mannschaft. Nun kann der nächste Läufer starten.</p> <p>Die Mannschaft muss die Buchstabenkärtchen in die richtige Reihenfolge bringen, um das gesuchte Zielwort lesen zu können. Die Mannschaft, die das jeweilige Zielwort/die Zielwörter als erstes zusammengesetzt hat, gewinnt die Spielrunde. Abschließend muss das Wort/die Wörter richtig vorgelesen werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenlegen von Buchstaben zu einem lesbaren Wort • Wortschatzerweiterung • Lesekompetenz •
Aufgabenstellung	<p>Staffelspiel, Wurfziele im Handballtor treffen, Buchstaben in richtige Reihenfolge legen, Wörter aus einzelnen Buchstaben bilden</p> <p><i>Variation für Grundschüler/Leseanfänger:</i> ABC in richtige Reihenfolge aus Buchstabenkarten legen, Handballtor treffen</p>
methodisch-didaktische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Erwärmung in einer Einführungsstunde:</u> • Das gesuchte Wort sollte sichtbar für alle SuS als Plakat pro Runde ausgehangen werden: <p><u>1.Runde:</u> Das Wort beginnt mit dem Buchstaben „S“ (Lösung: SCHIEDSRICHTER)</p> <p><u>2.Runde:</u> Es werden 2 Wörter gesucht - das eine hat 4 Buchstaben und bezeichnet ein Spielgerät (Lösung: BALL), das andere 10 Buchstaben und bezeichnet eine Wurfart (Lösung: SCHLAGWURF)</p> <p><u>3.Runde:</u> ohne Hinweis (Lösung: DOPPELDRIBBLING)</p>

Buchstabensalat - Laufstaffel (Handballspezifisches Spiel)

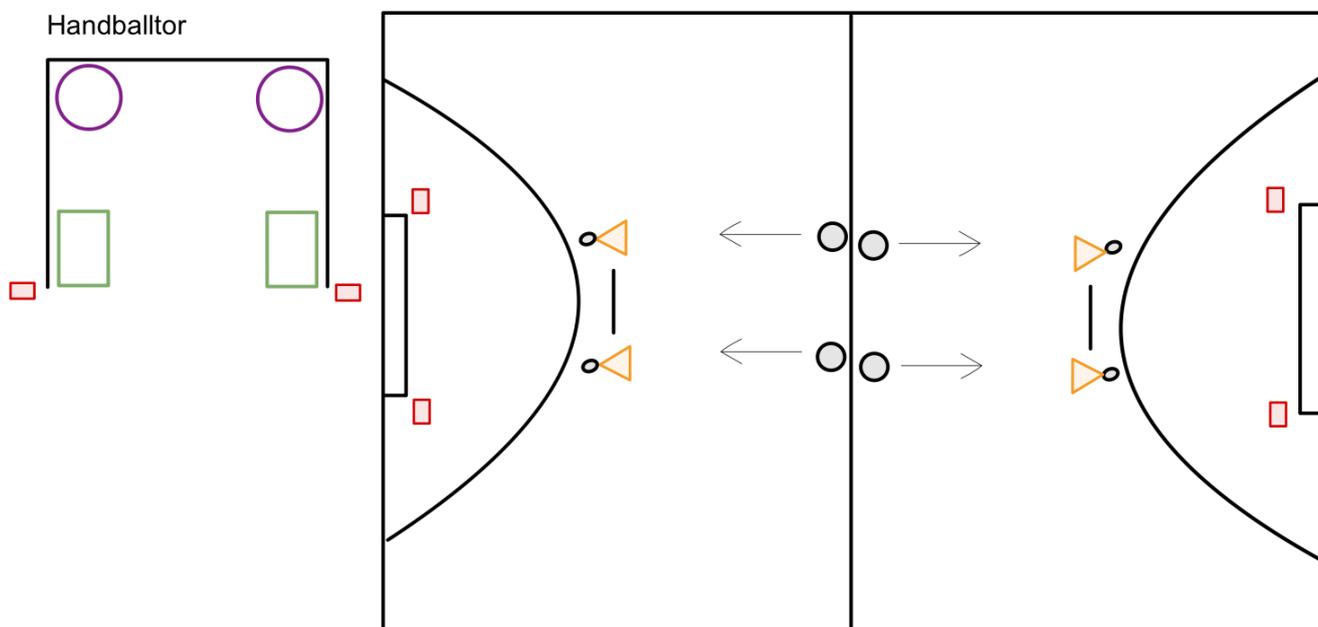
Spielbeschreibung:

Es werden vier Mannschaften mit je fünf SuS gebildet. Die Mannschaften stellen sich an einer Mittellinie hintereinander auf (zwei Mannschaften mit dem Blick auf das eine Handballtor, die anderen zwei Mannschaften mit dem Blick zum anderen Handballtor gerichtet). Auf Höhe der 7-Meter Linie befindet sich ein Kegel mit einem Handball obendrauf. Dieser Kegel markiert die Wurflinie, von der der Handball auf das Tor geworfen werden muss. Im Handballtor befinden sich in den unteren beiden Ecken jeweils ein Hocker, in den oberen beiden Ecken jeweils ein Reifen. Der Werfende muss innerhalb von drei Versuchen 1x einen Reifen oder einen Hocker treffen, gelingt ihm dies, darf er zum Tor laufen, sich ein Buchstabenkärtchen aus der Box nehmen und dieses zum Startplatz seiner Mannschaft mitnehmen. Auf dem Rückweg legt er den Ball wieder auf den Kegel. Gelingt es ihm nicht ein Wurfziel zu treffen, legt er den Ball wieder auf den Kegel und läuft OHNE Buchstabenkärtchen wieder zurück zu seiner Mannschaft. Nun kann der nächste Läufer starten.

Die Mannschaft muss die Buchstabenkärtchen in die richtige Reihenfolge bringen, um das gesuchte Zielwort lesen zu können. Die Mannschaft, die das jeweilige Zielwort/die Zielwörter als erstes zusammengesetzt hat, gewinnt die Spielrunde. Abschließend muss das Wort/die Wörter richtig vorgelesen werden.

Hinweise (auf Plakat notiert und für die jeweilige Runde sichtbar):

1. Runde: Das Wort beginnt mit dem Buchstaben „S“ (Lösung: SCHIEDSRICHTER)
2. Runde: Es werden 2 Wörter gesucht - das eine hat 4 Buchstaben und bezeichnet ein Spielgerät (Lösung: BALL), das andere 10 Buchstaben und bezeichnet eine Wurfart (Lösung: SCHLAGWURF)
3. Runde: ohne Hinweis (Lösung: DOPPELDRIBBLING)



Variation für die Grundschule: (1-Klasse bzw. Leseanfänger)

- Der Kegel steht an der 6-Meter-Linie
- Trifft das Kind das Tor, darf ein Buchstabenkärtchen aus der Box genommen werden
- Die Mannschaft legt mithilfe der Buchstabenkärtchen das ABC in richtiger Reihenfolge zusammen

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Unterrichtsfach	Deutsch - Sport
Schulstufe/Altersklasse	1./2. Klasse
Thema	Märchen
Zeitbedarf	ca. 15 Minuten
Material- und Medienbedarf	<ul style="list-style-type: none"> • Märchenzettel • Ggf. Bewegungslandschaften aufbauen, die die SuS durchlaufen können
Ablauf & Ziel	<p>Alle SuS trainieren ihre Ausdauer und laufen im angenehmen Tempo durch die Halle. Jeder von ihnen hat ein Zettel auf dem Rücken zu kleben, auf dem ein Märchentitel und eine Zeichnung des Märchens abgebildet ist, den die SuS allerdings selbst nicht wissen dürfen. Die SuS versuchen durch gegenseitiges Fragen stellen, ihr Märchen zu erraten. Dazu ist ihrer Kreativität keine Grenze gesetzt. Wird der Märchentitel erraten, darf ein neuer Zettel von den vorbereiteten Zusatzzetteln gezogen werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auseinandersetzung mit Inhalten der Märchen • Lernen konkrete Fragen zu stellen (Sensibilisierung ihrer eigenen Sprache/Ausdrucksweise)
Aufgabenstellung	Ausdauerlauf, eigenes Märchen erraten, Fragen stellen
methodisch-didaktische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Erwärmungsspiel:</u> • Die Märchenzettel wurden im Voraus im Deutschunterricht von den SuS erstellt. • Alle Märchen sind im Voraus im Deutschunterricht besprochen worden.

Welches Märchen bin ich?

Spielbeschreibung:

Alle SuS trainieren ihre Ausdauer und laufen im angenehmen Tempo durch die Halle. Jeder von ihnen hat ein Zettel auf dem Rücken zu kleben, auf dem ein Märchentitel notiert ist, den die SuS allerdings selbst nicht wissen dürfen. Die SuS versuchen durch gegenseitiges Fragen stellen, ihren Märchentitel zu erraten. Dazu ist ihrer Kreativität keine Grenze gesetzt. Wird der Märchentitel erraten, darf ein neuer Zettel von den vorbereiteten Zusatzzetteln gezogen werden. Die Märchenzettel wurden im Voraus im Deutschunterricht erstellt.

Beispiel:



Hänsel und Gretel

Wortdiktat Staffel mit Handballbegriffen

Unterrichtsfach	Deutsch - Sport
Schulstufe/Altersklasse	5-10
Thema	Kleine Spiele
Zeitbedarf	15 Minuten
Material- und Medienbedarf	Wortliste, leerer Arbeitsbogen, Stifte
Ablauf & Ziel	<p>Es werden Gruppen mit 3-5 Schüler*innen gebildet. Die Teams sammeln sich am Startpunkt. Dort liegen ein leerer Arbeitsbogen und ein Stift zum Eintragen der Wörter. Am Umkehr-Mal liegt eine Liste mit Begriffen zum aktuellen Thema Handball und ebenfalls ein Stift. Die SuS laufen der Reihenfolge nach zum Umkehr-Mal los. Dort prägen sie sich einen Begriff ein, streichen ihn los und laufen zurück zum Startpunkt. Dort schreiben sie den Begriff auf. Danach ist der oder die Nächste dran. Es können zwei Sieger ermittelt werden: Welche Mannschaft ist zuerst fertig? Welche Mannschaft hat die meisten Begriffe geschrieben? Alternativ können auch Punkte für Laufschnelligkeit und Rechtschreibung vergeben werden. Aus der Gesamtzahl der Punkte kann dann das Siegerteam ermittelt werden.</p> <p>→Ziel ist es das Fachvokabular zu erlernen (Wortschatz). Ebenso wird die Rechtschreibkompetenz gestärkt</p>
methodisch-didaktische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • max. 25 Wörter, sonst wird es zu lang • Liste ist anzupassen an Kenntnisstand der SuS (wurde das Thema Handball schon eingeführt?) • Alternative für Leseschwache SuS →vereinfachte Wortliste oder Bild/ Wort Karten, auf denen Abbildungen von den Gegenständen zu finden sind • flexibel verwendbar → anpassen an aktuelles Sportthema/ Lerngruppe/ Sprachniveau

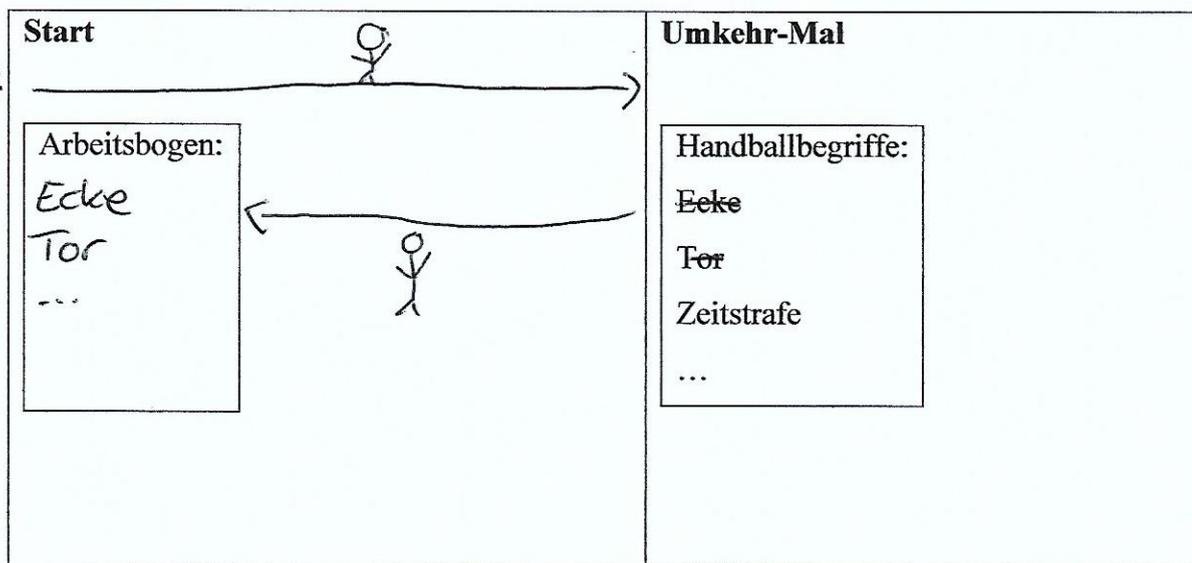


Aufgabe:

Ihr tretet als 5er Teams gegeneinander an. Jedes Team erhält eine Liste mit Begriffen aus dem Handball und eine leere Liste, sowie 2 Stifte. Die Liste mit den Begriffen sowie ein Stift wird am Umkehr-Mal ausgelegt, die Leere Liste am Startpunkt. Ihr lauft nacheinander zum Umkehr-Mal. Dort merkt ihr euch einen Begriff, streicht ihn durch und lauf zurück zum Startpunkt. Im Ziel schreibt ihr den Begriff auf die Liste.

Handballbegriffe:

Handball	Abwehr	Rückraum	Mittellinie	Torwart
Schiedsrichter	Ecke	Anwurf	Dribbeln	Freiwurf
Angriff	Tor	Torwurf	Wurfarm	Bodenpass
Manndeckung	Zeitstrafe	Raumdeckung	Kreisläufer	Sprungwurf
Auswechselspieler	Tempogegenstoß	Seitenlinie	Auswechselspieler	Spielzug



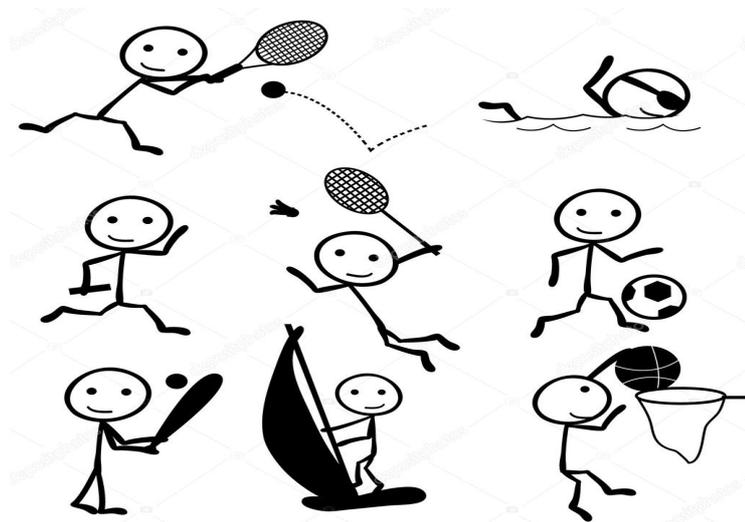
Sportzeitschrift „Kleine Spiele“

Unterrichtsfach	Deutsch - Sport
Schulstufe/Altersklasse	10/ Oberstufe
Thema	Kleine Spiele
Zeitbedarf	
Material- und Medienbedarf	Internet Zuhause, Laptop/ PC
Ablauf & Ziel	<p>Im Rahmen des Sportunterrichts soll von den SuS eine Sportzeitschrift zum Thema „Kleine Spiele“ erstellt werden. Dazu sollen sich die SuS ein „kleines Spiel“ ihrer Wahl und die sie aus dem Sport kennen aussuchen. Diese werden von der Lehrkraft vorher notiert, damit es keine Doppelungen gibt. Jede*r Schüler*in erstellt dazu eine kleine Spielbeschreibung, aus der die wichtigsten Regeln und ein kurzer Ablauf des Spiels hervorgehen. Die Texte der SuS werden im Anschluss zu einer Zeitschrift zusammengestellt und an alle SuS ausgeteilt werden. Im Anschluss daran werden die Spiele in den folgenden Sportstunden von den SuS vorgestellt und durchgeführt.</p> <p>→Mit dieser Aufgabe kann zum einen die Medienkompetenz sowie die Schreibkompetenzen trainiert werden. Die SuS setzen sich intensiv mit einem Spiel auseinander und präsentieren es im Anschluss der Klasse. Dadurch wird ebenfalls die Sprachhandlungskompetenz geschult und das Sprechen zu anderen.</p>
methodisch-didaktische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Die Aufgabenstellung sollte im Plenum besprochen werden, evtl. sollten Beispieltexthe herausgegeben werden, die Lehrkraft sollte den Begriff „kleine Spiele“ bereits eingeführt haben oder diesen in dem Zusammenhang klären • Falls SuS keine eigenen Spiele kennen, können sie im Internet recherchieren → http://sportstunde.net/?q=node/64 • Die SuS sollten bereits in der Lage sein, Texte zu schreiben und der Begriff „Spielbeschreibung“ sollte bekannt sein



Aufgabe:

1. Suche dir ein „kleines Spiel“ im Sportunterricht, das dir besonders gut gefällt. Dabei solltest du darauf achten, dass das Spiel insgesamt nicht länger als 15 Minuten geht.
 2. Erstelle eine kurze Spielbeschreibung, in der folgende Informationen enthalten sind:
 - Anzahl der Spieler*innen pro Gruppe
 - Benötigte Materialien
 - wichtigsten Regeln
 - Dauer (Zeit) des Spiels
 - Ablauf des Spiels
 3. Präsentiere dein Spiel deinen Mitschüler*innen. Im Anschluss daran werden wir dein Spiel gemeinsam ausprobieren.
- ➔ Falls du Hilfe benötigst findest du unter <http://sportstunde.net/?q=node/64> Ideen für kleine Spiele für den Sportunterricht, die dort genauer beschrieben werden.





Beispiel „Völkerball“:

Anzahl an benötigten Mitspieler*innen: Die Klasse wird in zwei gleich große Mannschaften eingeteilt

Dauer: ca. 15 Minuten

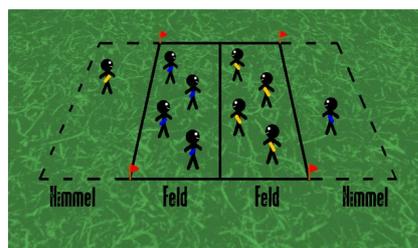
Material: 2 Softbälle

Regeln:

- es darf nicht an den Kopf geworfen werden
- es sollte nicht zu fest geworfen werden
- das gegnerische Spielfeld darf nicht betreten werden
- man darf mit dem Ball laufen
- der Ball darf auf dem gegnerischen Feld „gefischt“ werden, solange dies nicht berührt wird
- wer abgeworfen worden ist, muss in den „Himmel“ hinter die Grundlinie des gegnerischen Feldes und darf von da aus weiter versuchen, die gegnerische Mannschaft abzuwerfen
- wer den Ball fängt, behält sein Leben

Spielablauf:

Gespielt wird in zwei gleich großen, durch eine Mittellinie geteilten Spielfeldern. Jeweils ein*e Spieler*in pro Mannschaft geht in den Himmel (hinter die Grundlinie des gegnerischen Feldes). Jede Mannschaft versucht aus ihrem Spielfeld heraus, gegnerische Spieler abzuwerfen. Wer abgeworfen worden ist, muss hinter das Spielfeld der gegnerischen Partei und kann von dort aus ebenfalls versuchen gegnerische Spieler "abzuwerfen". Wer den Ball fangen kann, behält sein Leben. Die Partei, die zuerst keine Spielerinnen mehr im Feld hat, verliert.



Baufträge Stationen „Fitness mit Turngeräten“

Unterrichtsfach	Deutsch - Sport
Schulstufe/Altersklasse	9.- 10. Klasse
Thema	Fitness- Stationstraining
Zeitbedarf	90 Minuten
Material- und Medienbedarf	<ul style="list-style-type: none"> - Stationskarte: Anleitung Stationsaufbau und Bewegungsbeschreibung - Auswertungsbogen
Ablauf & Ziel	<p>Die SuS werden zunächst in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält eine Stationskarte mit einer Bauanleitung, sowie Infos für die Übungen, die an der Station durchgeführt werden sollen. Die Gruppen bauen die jeweiligen Stationen selbstständig auf. Danach werden die einzelnen Stationen und die jeweiligen Übungen im Plenum von den Gruppen vorgestellt und von den SuS durchgeführt. Dabei füllen sie nach jeder Station des Auswertungsbogen aus. Nach der Durchführung wird abschließend im Plenum das Stationstraining ausgewertet. In diesem Zusammenhang kann auch auf das Verständnis der Anleitungen eingegangen werden.</p> <p>Ziele →</p> <ul style="list-style-type: none"> - bauen die auf den Stationskarten aufgeführten Übungen gemäß der Beschreibung auf und ab. - erklären sich gegenseitig den Bewegungsablauf der Übungen und den Sinn, der dahintersteht und erkennen, dass regelmäßiges Üben zur Verbesserung ihrer Leistungen führt. - führen die auf den Stationskarten aufgeführten Übungen gemäß der Beschreibung aus und dokumentieren ihre Ergebnisse und reflektieren die Übungen
methodisch-didaktische Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Vor der Aufgabe sollten die SuS bereits aufgewärmt werden z.B. durch ein Aufwärmtraining • Der Begriff des Zirkeltrainings sollte bereits eingeführt worden sein

STATION 1



MATERIAL:

1 Kasten (3- bis 4-teilig), 2 dünne Matten



Bauanleitung:

- stellt den Kasten in die Mitte.
- vor und hinter den Kasten legt ihr jeweils eine Matte.

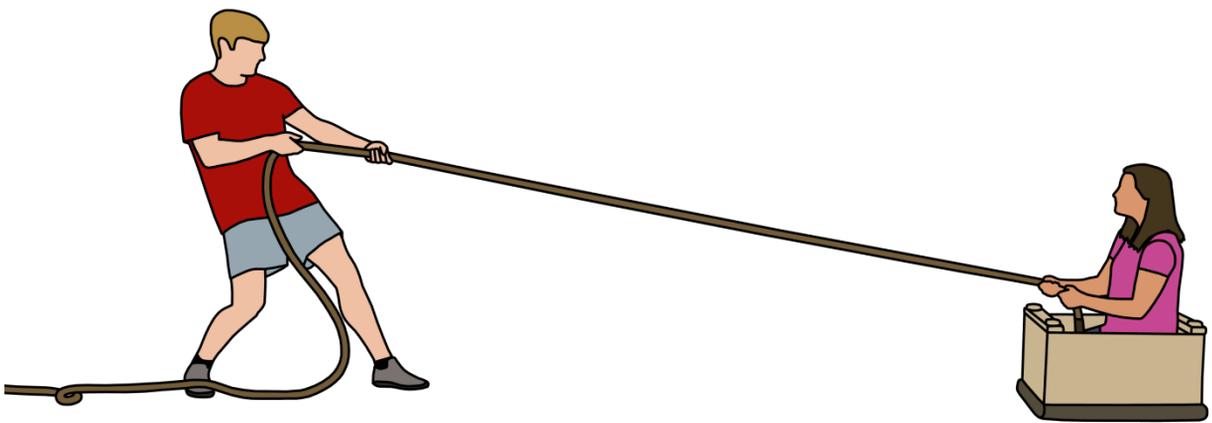
Bewegungsbeschreibung



- Steigt auf den Kasten und auf der anderen Seite wieder herunter.
- steige zunächst mit dem rechten Bein auf den Kasten, du kannst dich dabei mit den Händen festhalten
 - danach steigst du mit dem linken Bein auf den Kasten
 - bleibe kurz auf dem Kasten stehen
 - steige mit dem rechten Bein wieder herunter und dann mit dem linken Bein

Versucht die Übung so oft wie möglich zu wiederholen. Ihr habt eine Minute Zeit! Viel Spaß!

STATION 2



MATERIAL:

1 kleiner Kasten, 1 Seil



Bauanleitung:

- holt einen Kasten und ein Seil
- dreht den Kasten um.
- legt das Seil vor den Kasten

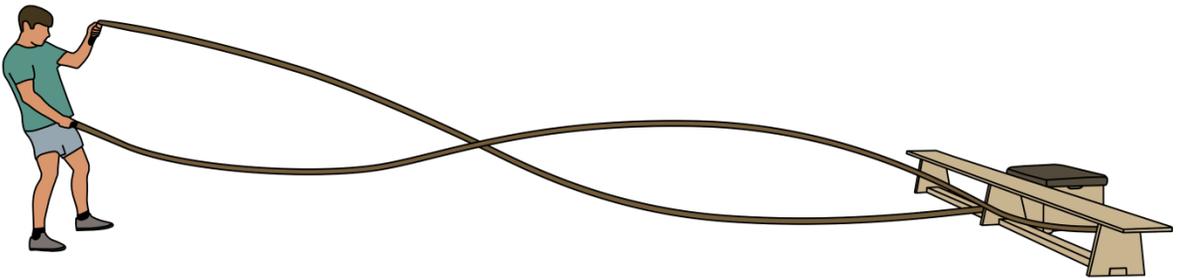
Bewegungsbeschreibung:



- die Übung wird **zu zweit** durchgeführt.
- eine Person von euch setzt sich in den Kasten und hält das Seil in der Hand.
- die andere Person steht außerhalb des Kastens und hält das andere Ende des Seils in der Hand, sodass es gespannt ist.
- zieht den Kasten durch Nachgreifen des Seils zu euch und schiebt diesen anschließend wieder zurück! Zieht den Kasten erneut zu euch!

Versucht die Übung so oft wie möglich zu wiederholen. Ihr habt eine Minute Zeit! Viel Spaß!

STATION 3



MATERIAL:

2 Seile, 1 Langbank, 1 kleiner Kasten



Bauanleitung:

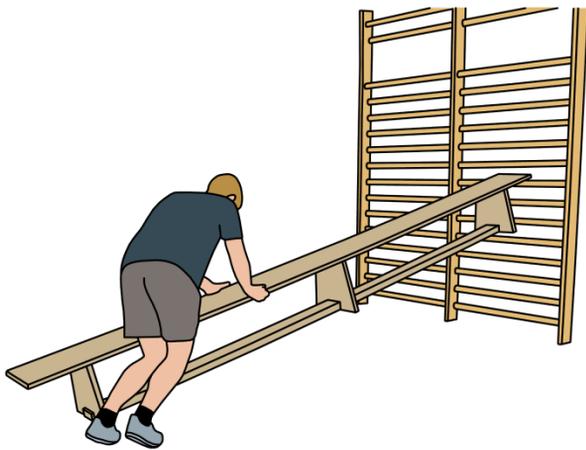
- stellt eine Bank auf
- in der Mitte, hinter der Bank stellt ihr einen Kasten auf.
- unter dem Kasten befestigt ihr die beiden Enden der zwei Seile.
- die anderen beiden Enden legt ihr ausgestreckt vor die Bank.



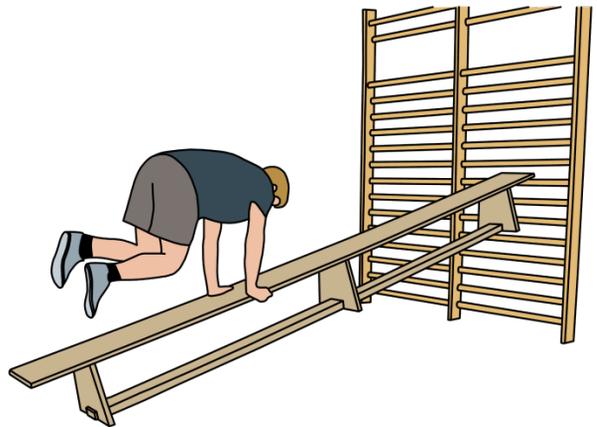
Bewegungsbeschreibung:

- nehmt die beiden Enden der Seile in eure Hände. Dabei sollte das Seil den Boden berühren.
 - bewegt eure Hände auf und ab, sodass die Seile rhythmisch auf und ab geschlagen werden
- Versucht die Übung so oft wie möglich zu wiederholen. Ihr habt eine Minute Zeit! Viel Spaß!

STATION 4



1



2



MATERIAL:

1 Sprossenwand, 1 Langbank



Bauanleitung:

- holt eine Langbank
- das eine Ende der Bank lehnt ihr mittig an die Sprossenwand, sodass die Bank auf den Stäben der Sprossenwand liegt.
- das andere Ende der Bank befindet sich auf dem Boden



Bewegungsbeschreibung:

- stellt euch seitlich, etwa in der Mitte der Bank hin
- stützt eure Hände auf der Sprossenbank ab.
- nun springt ihr mit eure Beinen auf die andere Seite der Bank und wieder zurück.

Versucht die Übung so oft wie möglich zu wiederholen. Ihr habt eine Minute Zeit! Viel Spaß!



Auswertungsbogen:

Station:	Anzahl Wiederholungen	Gab es Probleme bei der Übung? Wenn ja welche?	Was hat gut funktioniert? Weshalb?	Gab es Verständnisprobleme mit der Aufgabenstellung? Wenn ja weshalb?
Station 1				
Station 2				
Station 3				
Station 4				
...				
...				
...				

Unterrichtsfach	Sport
Schulstufe/Altersklasse	ca. 5./6. Klasse (ca. 9-11 Jahre)
sprachliche Niveaustufe	Muttersprache
Thema	Fußball (Passen und Jonglieren)
Aufgabentyp	4 praktische Aufgaben
fachliche Vorkenntnisse	-
Zeitbedarf	ca. 3-7 Minuten pro Aufgabe
Material- und Medienbedarf	einen Fußball & (für die Pass-Aufgabe 2) einen Miniball (ist auch mit einem Tennisball oder Handball möglich)
methodisch-didaktische Hinweise	Diese Aufgaben sind der Homepage des Deutschen Fußball Bunds (DFB, Quelle: https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/?fbclid=IwAR1Oy5CpXl2X7mxQtInytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vsvwleflBkw) entnommen und sind sprachlich nur für SuS deren Muttersprache Deutsch ist geeignet. Zu jeder Aufgabe gibt es ein Video des DFB, das die jeweilige Übung demonstriert und dessen Link jeweils nach der Aufgabe angegeben ist.

Training für Kinder bis 11 Jahre (die originalen DFB-Aufgaben)

PASSEN

Aufgabe 1 – 1-2-3-Passen

„Passe zunächst einmal mit beiden Füßen gegen die Wand. Danach spielst Du zweimal je Fuß abwechselnd gegen die Wand und abschließend dreimal nacheinander mit beiden Füßen.

Wiederhole es mehrfach und finde nach und nach Deinen Passrhythmus.“

Video-URL: https://tv.dfb.de/player_frame.php?view=13058

Aufgabe 2 – Wechsel-Passen

„Passe abwechselnd mit einem Fußball und einem Miniball gegen die Wand. Zunächst spielst Du zweimal mit dem Fußball. Dann stoppst Du den Ball und spielst zwei Pässe mit dem Miniball. Wenn Du den Miniball gestoppt hast, spielst du wieder zwei Pässe mit dem Fußball usw. Den Fußball positionierst Du rechts, um mit dem rechten Fuß zu spielen und den Miniball links, um mit dem linken Fuß zu spielen.“

Video-URL: https://tv.dfb.de/player_frame.php?view=16650

JONGLIEREN

Aufgabe 1 – Aus der Hand jonglieren

„Wirf den Ball in die Luft, spiel ihn mindestens einmal mit dem Fuß wieder hoch und fange ihn. Steigere dich schrittweise und spiele den Ball mit immer mehr Kontakten. Nutze dabei auch den Kopf und die Oberschenkel.“

Video-URL: https://tv.dfb.de/player_frame.php?view=18242

Aufgabe 2 – Hand-Fuss-Hand jonglieren

„Wirf einen Ball kurz an und jongliere ihn. Spiele den Ball aus dem Jonglieren dann über den Kopf hoch. Strecke dabei die Fußspitze nach vorne, so dass du den Ball gerade nach oben spielst. Fange den Ball wieder auf. Versuche, die Anzahl der Kontakte immer weiter zu erhöhen, ehe du den Ball wieder hochspielst.“

Video-URL: https://tv.dfb.de/player_frame.php?view=15677

Unterrichtsfach	Sport
Schulstufe/Altersklasse	ca. 3.-6. Klasse (ca. 7-11 Jahre)
sprachliche Niveaustufe	ca. ab B1/B2
Thema	Fußball (Passen und Jonglieren)
Aufgabentyp	4 praktische Aufgaben
fachliche Vorkenntnisse	-
Zeitbedarf	ca. 3-7 Minuten pro Aufgabe
Material- und Medienbedarf	einen Fußball & (für die Pass-Aufgabe 2) einen Miniball (ist auch mit einem Tennisball oder Handball möglich)
methodisch-didaktische Hinweise	Diese Aufgaben sind der Homepage des Deutschen Fußball Bunds (DFB, Quelle: https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigenttraining-zuhause-verbessern-3141/?fbclid=IwAR1Oy5CpXl2X7mxQtlnytACMIIn8Gtu6fEgls8-eYkMzroM5vvsWleflBkw) entnommen und wurden sprachlich so vereinfacht, dass sie auch für SuS ab B1- oder B2-Niveau geeignet sind. Zu jeder Aufgabe gibt es ein Video des DFB, das die jeweilige Übung demonstriert und dessen Link jeweils nach der Aufgabe angegeben ist.

Training für Kinder bis 11 Jahre (DFB-Aufgaben vereinfacht)

PASSEN

Aufgabe 1 – 1-2-3-Passen

- a) Passe den Ball gegen die Wand.
- b) Passe den Ball mit beiden Füßen gegen die Wand.
- c) Passe den Ball abwechselnd zweimal pro Fuß gegen die Wand (also 2x mit dem linken Fuß, dann 2x mit dem rechten Fuß, wieder 2x mit links und so weiter...)
- d) Passe den Ball mit beiden Füßen abwechselnd gegen die Wand (also links, dann rechts, dann links und so weiter...)

e) Passe den Ball zweimal pro Fuß gegen die Wand (*Tipp: wie in Aufgabe c*) und abschließend dreimal nacheinander mit beiden Füßen abwechselnd (*Tipp: wie in Aufgabe d*).

Wiederhole das ein paarmal und finde langsam deinen perfekten Passrhythmus.

Video-URL: https://tv.dfb.de/player_frame.php?view=13058

Aufgabe 2 – Wechsel-Passen

a) Passe abwechselnd mit einem Fußball und einem Miniball gegen die Wand. Dafür spielst du zweimal mit dem Fußball. Dann stoppst Du den Ball und spielst zwei Pässe mit einem Miniball (das ist auch mit einem Tennisball oder Handball möglich). Wenn Du den Miniball gestoppt hast, spielst du wieder zwei Pässe mit dem Fußball und so weiter...

b) Passe wieder abwechselnd mit einem Fußball und einem Miniball gegen die Wand. Diesmal legst du den Fußball nach rechts, um zweimal mit dem rechten Fuß zu spielen und den Miniball nach links, um zweimal mit dem linken Fuß zu spielen.

c) Passe wieder abwechselnd mit einem Fußball und einem Miniball gegen die Wand. Diesmal versuchst du nach jedem Pass den Fuß zu wechseln (also links mit dem Miniball, dann rechts mit dem Fußball, dann links mit dem Miniball und so weiter...). Wenn es gut klappt kannst du auch die Bälle tauschen und mal mit dem Fußball links und dem Miniball rechts spielen.

Video-URL: https://tv.dfb.de/player_frame.php?view=16650

JONGLIEREN

Aufgabe 1 – Aus der Hand jonglieren

a) Wirf den Ball in die Luft, spiel ihn mit dem Fuß wieder hoch und fange ihn.

b) Wirf den Ball in die Luft, spiel ihn mit den Füßen mehrmals hoch und fange ihn.

[Das nennt man „jonglieren“.]

c) Versuch den Ball mit immer mehr Kontakten in die Luft zu spielen. Nutze dabei auch den Kopf und die Oberschenkel.

Video-URL: https://tv.dfb.de/player_frame.php?view=18242

Aufgabe 2 – Hand-Fuss-Hand jonglieren

a) Wirf den Ball in die Luft und jongliere ihn. Spiele den Ball aus dem Jonglieren dann über deinen Kopf hoch und fang ihn mit der Hand auf.

Tipp: Um den Ball über den Kopf zu spielen, strecke beim Jonglieren die Fußspitze nach vorne, so dass du den Ball gerade nach oben spielst.

b) Versuch den Ball mit immer mehr Kontakten in die Luft zu spielen bevor du ihn wieder mit der Hand auffängst. Nutze beim Jonglieren auch den Kopf und die Oberschenkel.

Video-URL: https://tv.dfb.de/player_frame.php?view=15677

Unterrichtsfach	Sport
Schulstufe/Altersklasse	ca. 2.-6. Klasse (ca. 6-11 Jahre)
sprachliche Niveaustufe	ca. ab A1/A2
Thema	Fußball (Passen und Jonglieren)
Aufgabentyp	2 praktische Aufgaben
fachliche Vorkenntnisse	-
Zeitbedarf	ca. 3-7 Minuten pro Aufgabe
Material- und Medienbedarf	einen Fußball
methodisch-didaktische Hinweise	<p>Diese Aufgaben sind der Homepage des Deutschen Fußball Bunds (DFB, Quelle: https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/?fbclid=IwAR1Oy5CpXl2X7mxQtlnytACMIIn8Gtu6fEgIs8-eYkMzroM5vsvwleflBkw) entnommen und wurden nach dem Konzept „Leichte Sprache“ formuliert, sodass sie auch für SuS ab A2-Niveau geeignet sind. Zu jeder Aufgabe gibt es ein Video des DFB, dessen Link jeweils nach der Aufgabe angegeben ist und den SuS die Übung demonstrieren soll.</p>

Training für Kinder bis 11 Jahre (DFB-Aufgaben „Leichte Sprache“)

PASSEN

1-2-3-Passen

Passen bedeutet den Ball mit dem Fuß spielen.

a) Du sollst den Ball gegen die Wand passen.

b) Du sollst den Ball mit beiden Füßen gegen die Wand passen.

c) Versuche jetzt das gleiche abwechselnd zu machen:

Also 2 mal mit dem linken Fuß gegen die Wand passen.

Und dann 2 mal mit dem rechten Fuß gegen die Wand passen.

Dann wieder 2 mal mit links. Und immer so weiter.

d) Versuche jetzt immer sofort den Fuß zu wechseln:

Also mit dem linken Fuß gegen die Wand passen.

Und dann direkt mit dem rechten Fuß gegen die Wand passen.

Dann wieder mit links. Und immer so weiter.

e) Versuche jetzt eine Kombination:

Passe den Ball so wie in der Aufgabe c).

Passe den Ball dann so wie in der Aufgabe d).

Du sollst diese Kombination ein paar mal machen.

Findest du deinen perfekten Pass-Rhythmus?

Hier siehst du ein Video von der Aufgabe:

https://tv.dfb.de/player_frame.php?view=13058

JONGLIEREN

Aus der Hand jonglieren

Jonglieren bedeutet den Ball in die Luft spielen.

Also den Ball so spielen dass er nicht den Boden berührt.

a) Wirf den Ball mit der Hand in die Luft.

Spiel den Ball mit dem Fuß nach oben.

Fange den Ball wieder mit der Hand.

b) Wirf den Ball mit der Hand in die Luft.

Spiel den Ball ein paar mal mit dem Fuß nach oben.

Fange den Ball wieder mit der Hand.

Fange den Ball erst wieder wenn du ihn nicht mehr mit dem Fuß spielen kannst.

c) Versuch den Ball oft in die Luft zu spielen.

Auch mit dem Kopf und den Oberschenkeln kann man den Ball spielen.

Benutze auch den Kopf und die Oberschenkel.

Hier siehst du ein Video von der Aufgabe:

https://tv.dfb.de/player_frame.php?view=18242

Unterrichtsfach	Sport / Sport + Kunst / Sport + Mathe
Schulstufe/Altersklasse	Aufgabe A & B: ca. 4.-7. Klasse (ca. 8-13 Jahre) Aufgabe C: ca. 3.-6. Klasse (ca. 7-12 Jahre) Aufgabe D & E: ca. 4.-7. Klasse (ca. 8-13 Jahre)
Thema	Sport: Sportarten, Sportler, Sportgeräte Kunst: ikonisch Zeichnen Mathe: Verhältnisse, z.B. Radius/Durchmesser/Umfang errechnen, Durchschnittswerte
Aufgabentyp	5 Aufgaben mit Theorie- und Praxisbezug
fachliche Vorkenntnisse	Sport: sehr weitläufig Kunst: Kenntnis des jeweils zu zeichnenden Objekts Mathe: Vorkenntnisse benötigt, z.B. Umfangformel $U = \pi \cdot d$
Zeitbedarf	in Einzelarbeit ca. 2-4 Stunden in Gruppenarbeit: ca. 30-60 Minuten
Material- und Medienbedarf	Internetzugang (für die inhaltliche Recherche) & Vorlage 1 (für die digitale Anfertigung eines Quartetts) ODER Vorlage 2 (für die händische Anfertigung eines Quartetts, in diesem Fall werden auch eine Schere und Stifte benötigt)
methodisch-didaktische Hinweise	Es gibt unbegrenzte Möglichkeiten diese Aufgabe zu variieren und zu gestalten. Im Anhang befinden sich drei Vorschläge, jedoch sind der Kreativität (sowohl auf Seiten der Lehrkraft als auch bei den SuS) hier natürlich keine Grenzen gesetzt. Je nach sprachlichem Niveau der SuS muss die Lehrkraft Hilfestellungen geben, besonders einfache Themen für das Quartett vorschlagen oder die SuS eines der Beispiele durch weitere Karten ergänzen lassen. Der zeitliche Aufwand der Aufgabe kann sehr stark variieren, je nach Komplexität des Quartettgegenstandes, Anzahl der zu erstellenden Karten und weiteren Faktoren, z.B. Qualität und Quantität des Rechenanteils bei den Aufgaben D & E. Aufgrund des hohen zeitlichen Aufwands in Einzelarbeit würde es sich anbieten die Aufgabe nicht „am Stück“ erledigen zu lassen, sondern verteilt auf mehrere Schulstunden, über mehrere Wochen oder als Hausaufgabe, z.B. über die Ferien.

Aufgabe A: Fertige ein Sport-Quartett an!

Du darfst dir einen Bereich im Sport aussuchen zu dem Du ein Quartett anfertigen möchtest. Beispiele sind Sportarten (siehe Bsp. 1), Sportler (siehe Bsp. 2) oder Sportgeräte (siehe Bsp. 3). Du entscheidest wer/was es in das Quartett schafft, welche Kategorien du wählst um die Karten miteinander vergleichen zu können und natürlich musst du auch die Werte (im Internet) recherchieren.

Erstelle 32 Karten und spiele das Quartett mit den anderen Schülerinnen und Schülern!

Aufgabe B: Fertige ein Sport-Quartett an! (Gruppenarbeit, 4 oder 8 SuS pro Gruppe)

Sucht euch zu viert / zu acht einen Bereich im Sport aus zu dem ihr ein Quartett anfertigt. Beispiele sind Sportarten (siehe Bsp. 1), Sportler (siehe Bsp. 2) oder Sportgeräte (siehe Bsp. 3). Ihr entscheidet wer es in das Quartett schafft, welche Kategorien ihr wählst um die Karten miteinander vergleichen zu können und natürlich müsst ihr auch die Werte (im Internet) recherchieren.

Zu viert erstellt jede Person acht Karten. / Zu acht erstellt jede Person vier Karten.

Sobald ihr die 32 Karten habt könnt ihr gegeneinander spielen!

Aufgabe C: Fertige ein Sport-Quartett an! (+ Kunst) (auch als Gruppe möglich, siehe B)

Du darfst dir einen Bereich im Sport aussuchen zu dem Du ein Quartett anfertigen möchtest. Beispiele sind Sportarten (siehe Bsp. 1), Sportler (siehe Bsp. 2) oder Sportgeräte (siehe Bsp. 3). Du entscheidest wer/was es in das Quartett schafft, welche Kategorien du wählst um die Karten miteinander vergleichen zu können und natürlich musst du auch die Werte (im Internet) recherchieren.

Zeichne die Bilder und versuche deinem Quartett zeichnerisch einen roten Faden zu verpassen.

Erstelle 32 Karten und spiele das Quartett mit den anderen Schülerinnen und Schülern!

Aufgabe D: Vervollständige das Sport-Quartett! (+ Mathe) (auch als Gruppe möglich, siehe B)

I) Ergänze die Lücken im Quartett (siehe Bsp. 3) indem Du den jeweiligen Umfang bzw. den jeweiligen Durchmesser des Balls errechnest.

II) Errechne die Torquote (also Tore pro Spiel) der Spieler (siehe Bsp. 2) in ihrer Vereinskariere sowie in ihren Spielen für die jeweilige Nationalmannschaft.

III) Viele weitere Varianten möglich, z.B. errechnen der an einer WM teilnehmenden Personen bei Teamsportarten oder der Zeitspanne von der Entstehung der Sportart bis sie olympisch wurden (siehe Bsp. 1) oder eines Durchschnittspreises pro Ball (siehe Bsp. 3), wobei alle Quartett-Ideen natürlich auch durch andere Kategorien und andere Werte ergänzt werden können.

Aufgabe E: Fertige ein Sport-Quartett an! (+ Mathe) (auch als Gruppe möglich, siehe B)

Du darfst dir einen Bereich im Sport aussuchen zu dem Du ein Quartett anfertigen möchtest.

Beispiele sind Sportarten (siehe Bsp. 1), Sportler (siehe Bsp. 2) oder Sportgeräte (siehe Bsp. 3).

Du entscheidest wer/was es in das Quartett schafft, welche Kategorien du wählst um die Karten miteinander vergleichen zu können und natürlich musst du auch die Werte (im Internet) recherchieren.

Hierbei sollst du Lücken in jeweils einer durch eine Formel errechenbaren Kategorie lassen (siehe Aufgabe D I)

ODER ein Feld für einen zu errechnenden Durchschnitt freihalten (siehe Aufgabe D II).

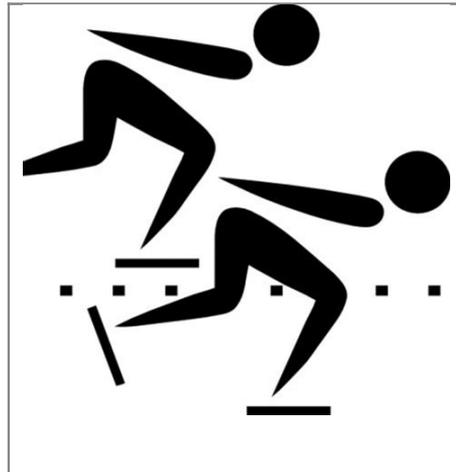
Erstelle 32 Karten und spiele das Quartett mit den anderen Schülerinnen und Schülern!

BEISPIEL 1: SPORTARTEN



Baseball

Entstehung	1744
olympisch	1992-2008
Weltmeisterschaft	seit 1938
WM-Teilnehmende	16 (Teams)
Sp. pro Team	9
Sp. in Deutschland	ca. 30.000



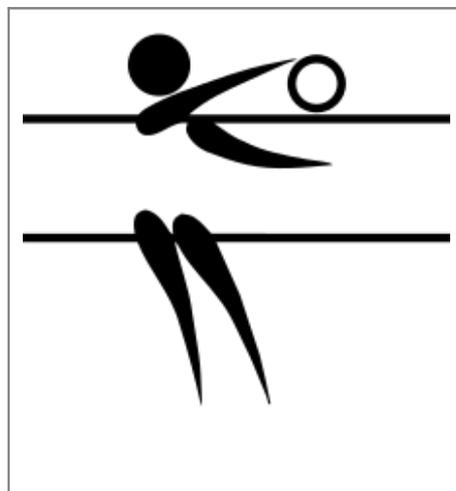
Eisschnellauf

Entstehung	1742
olympisch	seit 1924
Weltmeisterschaft	seit 1893
WM-Teilnehmende	ca. 12-25
Sp. pro Team	1
Sp. in Deutschland	ca. 5.000



Stabhochsprung

Entstehung	1775
olympisch	seit 1896
Weltmeisterschaft	seit 1983
WM-Teilnehmende	30
Sp. pro Team	1
Sp. in Deutschland	ca. 4.000



Volleyball

Entstehung	1896
olympisch	seit 1964
Weltmeisterschaft	seit 1949
WM-Teilnehmende	24 (Teams)
Sp. pro Team	6
Sp. in Deutschland	ca. 800.000

BEISPIEL 2: EHEMALIGE FUßBALLER



Ronaldo

Land: Brasilien

Position: Sturm (Mittelstürmer)

Geburtsdatum 22.09.76

Größe 1,83 m

Vereinsspiele 452

Tore im Verein 296

Länderspiele 98

Länderspieltore 62



Diego Maradona

Land: Argentinien

Position: Mittelfeld (offensiv)

Geburtsdatum 30.10.60

Größe 1,67 m

Vereinsspiele 330

Tore im Verein 152

Länderspiele 91

Länderspieltore 34



Franz Beckenbauer

Land: Deutschland

Position: Abwehr (Libero)

Geburtsdatum 11.09.45

Größe 1,81 m

Vereinsspiele 584

Tore im Verein 58

Länderspiele 103

Länderspieltore 14



David Beckham

Land: England

Position: Mittelfeld (rechts)

Geburtsdatum 02.05.75

Größe 1,83 m

Vereinsspiele 718

Tore im Verein 127

Länderspiele 115

Länderspieltore 17

BEISPIEL 3: BÄLLE



Basketball	
Umfang	74,9-78 cm
Durchmesser	23,8-24,8 cm
Gewicht	567-650 g
günstigster Preis	ca. 7 €
teuerster Preis	ca. 250 €



Tennisball	
Umfang	...
Durchmesser	6,54-6,86 cm
Gewicht	56,7-58,5 g
günstigster Preis	ca. 1 €
teuerster Preis	ca. 12 €



Futsalball	
Umfang	62-64 cm
Durchmesser	...
Gewicht	410-440 g
günstigster Preis	ca. 10 €
teuerster Preis	ca. 80 €



Wasserball	
Umfang	68-71 cm
Durchmesser	...
Gewicht	400-450 g
günstigster Preis	ca. 15 €
teuerster Preis	ca. 60 €

VORLAGE 1: DIGITAL

Bild 1	
Karte 1	
Kategorie 1	Wert 1
Kategorie 2	Wert 2
Kategorie 3	Wert 3
Kategorie 4	Wert 4
Kategorie 5	Wert 5
Kategorie 6	Wert 6

Bild 3	
Karte 3	
Kategorie 1	Wert 1
Kategorie 2	Wert 2
Kategorie 3	Wert 3
Kategorie 4	Wert 4
Kategorie 5	Wert 5
Kategorie 6	Wert 6

Bild 2	
Karte 2	
Kategorie 1	Wert 1
Kategorie 2	Wert 2
Kategorie 3	Wert 3
Kategorie 4	Wert 4
Kategorie 5	Wert 5
Kategorie 6	Wert 6

Bild 4	
Karte 4	
Kategorie 1	Wert 1
Kategorie 2	Wert 2
Kategorie 3	Wert 3
Kategorie 4	Wert 4
Kategorie 5	Wert 5
Kategorie 6	Wert 6

