

## Lernen auf Distanz im Sportunterricht der Primar- und Erprobungsstufe

### Organisatorische Voraussetzungen:

- Gruppengröße den aktuellen Vorgaben anpassen
- Betreten, Verlassen der Turnhalle und Umkleidevorgang standortbezogen regeln
- Sicherheitsabstand von 1,50 bis 2,00m einhalten
- Bewegungsräume auf dem Schulhof oder im direkten Schulumfeld nutzen
- Kleinmaterialien (z.B. Bälle) nicht wechselseitig benutzen
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt anbieten

### Stundenthema: Bereich 3 - Thema „Werfen“

#### Jahrgangsstufe: Klasse 4

Schwerpunkt/Bereich: Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum Werfen,  
unterschiedliche Wurfarten entdecken, ausprägen und anwenden (**Bereich 3**)

#### Material/Organisation:

Bälle; Blätter, Würfel, kleine Kästen; Pylonen, Bänke; Stationskarten; Beobachtungsbogen; abgegrenzter Bewegungsraum je SuS.

#### Literatur:

DHB (2020). Positionspapier zum Return-To-Play im Amateursport. Zugriff am 01.05.2020 unter <https://www.dhb.de/de/redaktionsbaum/verband/20200430-returtoplay-amateursport>

DOSB (2020). Information zum Coronavirus und Leitplanken für den Vereinssport. Zugriff am 01.05.2020 unter <https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/>

Uhrmeister, J. (2014). Spielen mit Hand und Ball – Grundtechniken des Handballspiels erlernen und anwenden. In: Einfach sportlich. (9. Ergänzungslieferung), 1 – 22. Stuttgart: Raabe Verlag.

**Verlaufsplanung im Detail:  
(Arbeitsaufträge etc. im Anhang)**

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li> <li>• Reaktivierung der Regeln</li> <li>• Arbeitsauftrag</li> <li>• „Warm Up“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. benennt das Ziel der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde</li> <li>• SuS wiederholen bzw. erhalten wichtige Sicherheitsaspekte im Umgang mit den Bällen</li> <li>• L. erklärt den Arbeitsauftrag (evtl. mit Beobachtungsauftrag, siehe Anhang)</li> <li>• L. gibt Aufwärmübungen zur Ballgewöhnung vor (z.B. Ball hochwerfen, wieder fangen; Ball hochwerfen, 1mal in die Hände klatschen, wieder fangen; 2- 3x klatschen; eine 8 durch die Beine prellen; den Ball um den ganzen Körper kreisen; anschl. denkt sich jeder / jede SuS eine Übung für die gesamte Gruppe aus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand</li> <li>• Regelplakat</li> <li>• Plakat mit Arbeitsauftrag               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stationskarten</li> <li>- Beobachtungsbogen</li> </ul> </li> <li>• Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum siehe Anhang</li> </ul>

<p><b>Hauptphase</b></p> <p>Reflexionsphase</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Zielwerfen an Stationen</li> </ul> <p>Die Schüler führen die Übungen zum Zielwerfen durch:</p> <p>Station 1: Weitwurf</p> <p>Station 2: aus dem Kreis herauswerfen</p> <p>Station 3: auf flache Ziele werfen</p> <p>Station 4: im Zickzack werfen</p> <p>Wechsel der Stationen durch akustisches Signal</p> <p>Die SuS beziehen Stellung zum Zielwerfen/Passen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SuS verteilen sich auf die Stationen; nach einem akustischen Signal geht jeweils nur ein Kind an die nächste Station; die Reihenfolge bestimmt der</li> <li>● Beobachtungsbogen</li> </ul>
<p><b>Abschluss</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Spiel „Springende Bälle“</li> </ul> <p>SuS schließen die Augen; L. lässt einen Ball in der Kreismitte fallen; SuS sollen nachspüren, wie lange der Ball braucht, bis er auf dem Boden liegenbleibt; wenn SuS nichts mehr hören, heben SuS die Hand. Wiederholung mit verschiedenen Bällen; SuS raten, um welche Art von Ball es sich handelt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SuS sitzen oder liegen mit zwei Meter Abstand im Kreis</li> <li>● verschiedene Bälle</li> <li>● SuS übernimmt L. - Rolle</li> </ul>

## Beobachtungsbogen

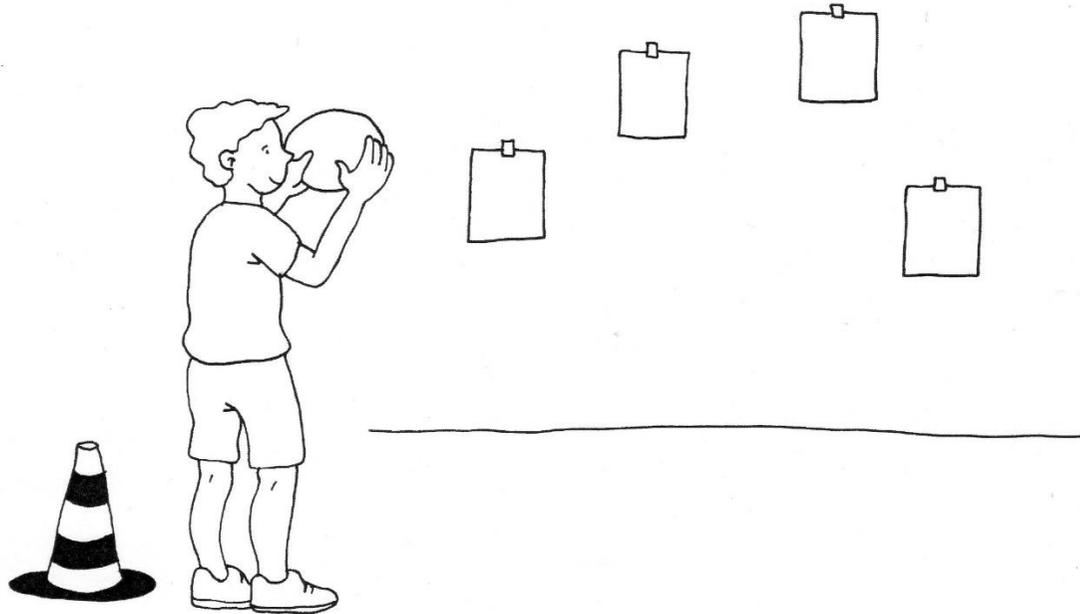
Name des Kindes:

Datum:

<b>Passen/Werfen und Fangen</b>	<b>+++</b>	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>Bemerkungen</b>
<b>... fängt den Ball sicher</b>				
<b>... wirft den Ball gezielt</b>				
<b>... kann den Ball genau zupassen</b>				
<b>... geht mit dem Ball kreativ und sicher um</b>				
<b>... kann gezielt Gegenstände abwerfen</b>				

**Station 1****Weitwurf****Ihr braucht**

1–4 Bälle, 1 Hütchen oder Markierungsteller,  
4 DIN-A4-Blätter, Klebeband

**Ihr übt**

Stellt euch an die Markierung und versucht, von dort aus jedes Blatt Papier einmal mit dem Ball abzutreffen. Jeder hat vier Versuche.



Werft nur, wenn der Weg zur Wand frei ist.

Sammelt die Bälle ein und legt sie für den nächsten Werfer an die Markierung.



Verringert den Abstand zur Wand.



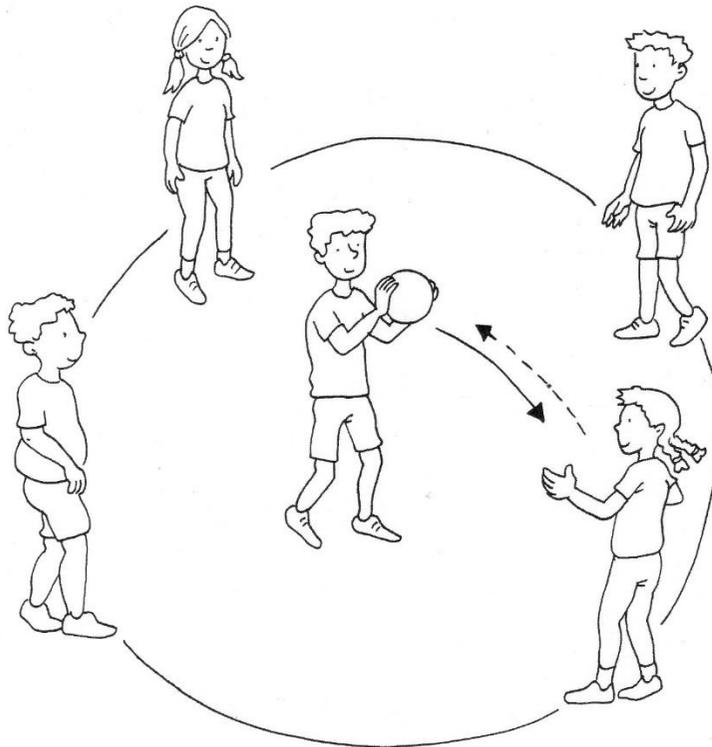
Vergrößert den Abstand zur Wand.

## Station 2 Aus dem Kreis herauswerfen

M 7

**Ihr braucht** 1 Ball, evtl. 4–5 Hütchen zur Kreismarkierung

**Ihr übt**



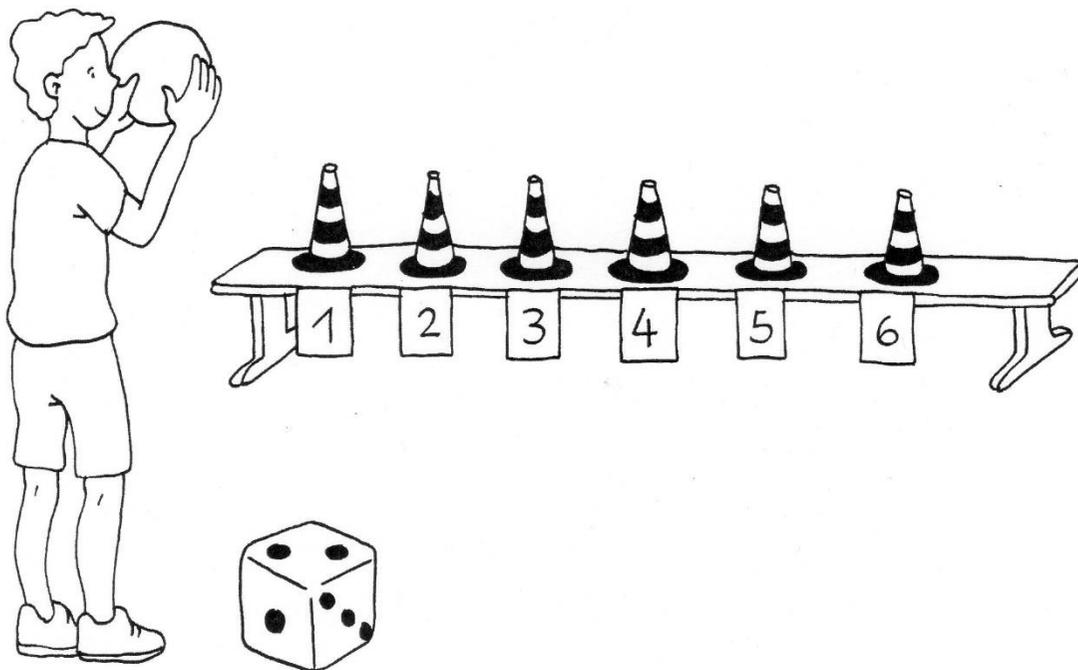
Stellt euch im Kreis auf. Einer von euch steht mit Ball in der Mitte.  
Er spielt nacheinander jedem von euch den Ball mit einem Pass zu.

Ihr spielt den Ball zurück.

Nach einer Runde wird die Position in der Mitte gewechselt.

**Station 3****Auf flache Ziele werfen****Ihr braucht**

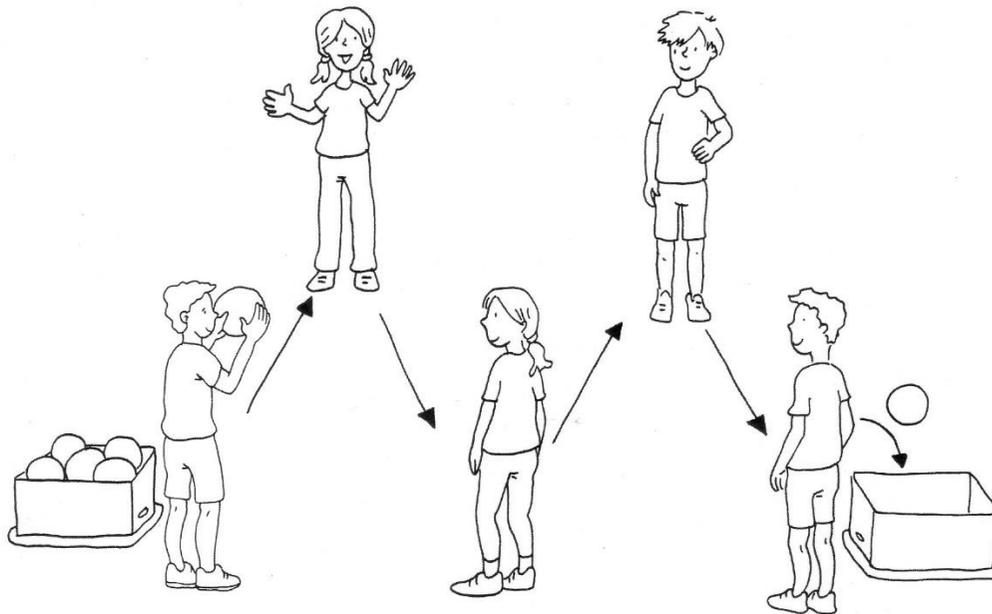
1 Langbank, 6 Hütchen, 6 DIN-A4-Blätter mit Zahlen, 1–6 Bälle, 1 Markierungsteller, 1 Würfel (evtl. 1 großer Schaumstoffwürfel)

**Ihr übt**

Stellt euch bei der Markierung auf und werft den Würfel.  
Versucht, das Hütchen mit der Zahl, die der Würfel anzeigt, abzutreffen.  
Jeder hat sechs Versuche.

**Station 4****Im Zickzack werfen**

M 7

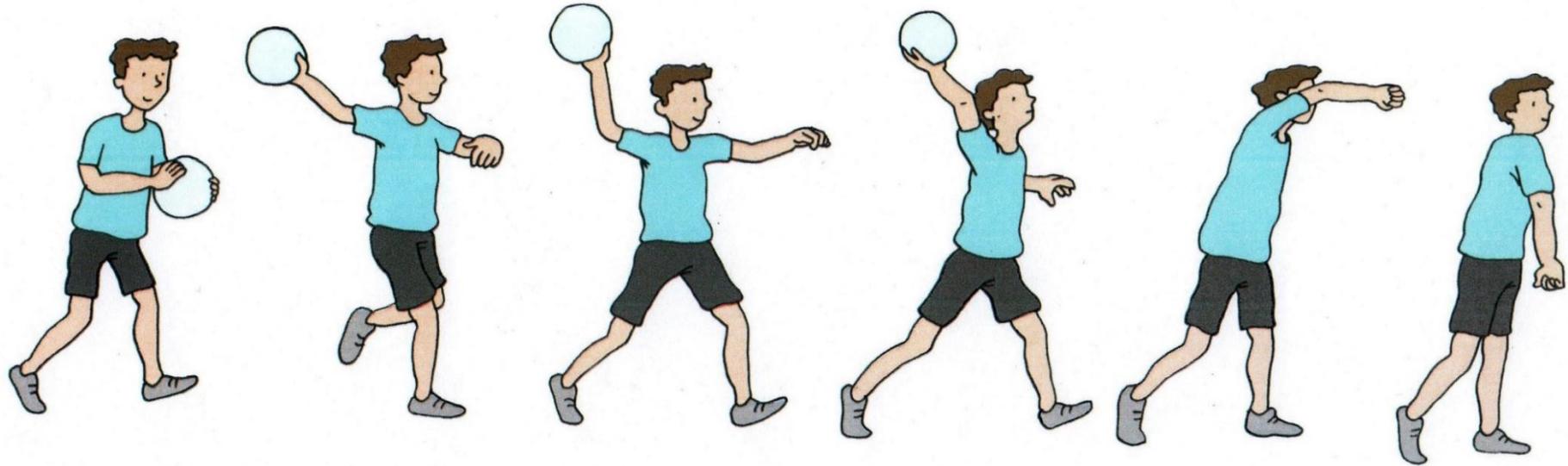
**Ihr braucht** 2 kleine Kästen, viele verschiedene Bälle**Ihr übt**

Beim ersten Schüler steht ein umgedrehter Kasten mit allen Bällen.

Beim letzten Schüler steht ein leerer umgedrehter Kasten.

Passt euch die Bälle durch die Gasse zu, sodass der letzte Schüler sie im leeren Kasten ablegen kann.

## So wird der Ball geworfen

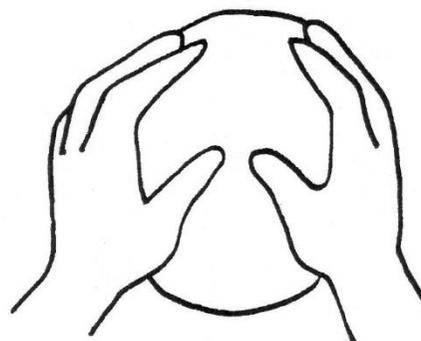
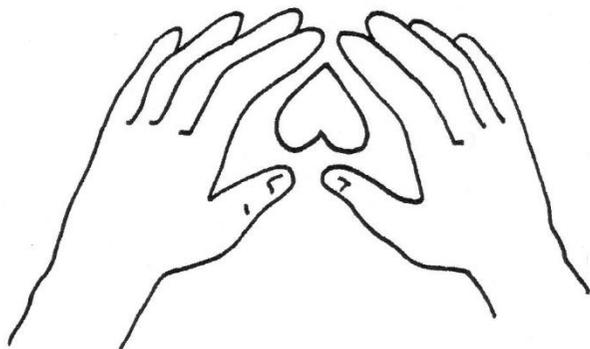


## So wird der Ball gefangen

M 4

### Beim Fangen hoch zugespielter Bälle ...

- ... sind die Arme leicht angewinkelt und bewegen sich dem Ball entgegen (den Ball „ansaugen“).
- ... sind die Finger gespreizt und bilden einen Trichter bzw. ein Herz.
- ... zeigen die Daumen zueinander und befinden sich hinter dem Ball, um ein Durchrutschen zu verhindern.



### Beim Fangen flach zugespielter Bälle ...

- ... zeigen die Handrücken nach unten, die Hände bleiben elastisch.
- ... bilden die Hände eine „Schaufel“ und die kleinen Finger zeigen zueinander.

Trainingsgruppe

