

## Ideensammlung der Bezirksregierungen Arnsberg und Detmold zum Sportunterricht im Freien

(auf Basis der Vorgaben aus dem Faktenblatt des MSB vom 3. August 2020)

### Organisatorische Voraussetzungen:

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

**Stundenthema:** Prell-/Dribbelspiele - Wir verbessern unsere Prell-/Dribbeltechnik in kleinen Spielen

**Klasse/Jahrgangsstufe:** 2 - 4

**Bewegungsfeld/Inhaltsbereich:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

- **Schwerpunkt:** Spielspezifische motorische Fertigkeiten erwerben

**Material:** möglichst unterschiedliche gut springende Bälle (Basketball, Volleyball, Gymnastikball, Handball.....), jedes Kind sollte einen eigenen Ball haben (Bälle können auch von den Kindern mitgebracht werden)

## Verlaufsplanung

**Unterrichtsphase**  
incl. Zeitangabe

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

**Organisation**

<p><b>Einstieg (ca. 8 min.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li> <li>• Sichtung und Besprechung der unterschiedlichen Bälle</li> <li>• Arbeitsauftrag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. benennt das Ziel der Stunde und erklärt den Stundenverlauf (siehe Anhang)</li> <li>• SuS äußern sich über das unterschiedliche Ballmaterial und benennen es.</li> <li>• L. erklärt den Arbeitsauftrag und Beobachtungsauftrag (siehe Anhang)</li> <li>• SuS wiederholen bzw. besprechen wichtige Schutzmaßnahmen (z.B. wir achten auf die anderen Kinder und halten Abstand, wegrollende Bälle werden leicht mit dem Fuß zurückgespielt – falls nötig)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS stehen/sitzen mit Abstand im Kreis</li> <li>• Hände vor- und nachher desinfizieren</li> <li>• Ballmaterial wird zur Anschauung in die Mitte des Stehkreises gelegt</li> <li>• Hygieneregeln wiederholen</li> </ul>
<p><b>Arbeitsphase 1 (7 min.)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS bewegen sich frei mit Abstand auf dem Schulhof, erproben verschiedene Bälle (wenn möglich – ansonsten jedes Kind einen festen Ball), finden unterschiedliche Ideen beim Prellen/Dribbeln und überlegen sich währenddessen Tipps zum sicheren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideenblatt zu verschiedenen Prell-/Dribbelmöglichkeiten als Differenzierung</li> </ul>

	<p>Prellen/Dribbeln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L. gibt Tipps und Anregungen (siehe Anhang) und achtet auf die Abstandsregelungen</li> </ul>	
<p><b>Zwischenreflexion</b> (7 min.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS präsentieren einige Bewegungsmöglichkeiten beim Prellen/Dribbeln (mögliche Ergebnisse siehe Anhang)</li> <li>• SuS demonstrieren ihre Ideen zum sicheren Prellen/Dribbeln (mögliche Ergebnisse siehe Anhang)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS stehen/sitzen mit Abstand im Kreis</li> <li>• Ideen zum sicheren Prellen/Dribbeln können zur besseren Veranschaulichung und Ergebnissicherung festgehalten werden</li> </ul>
<p><b>Arbeitsphase 2</b> (15 - 20 min.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. wählt je nach Leistungstand der Lerngruppen zwei, drei Spielübungen zur Vertiefung aus. (siehe Anhang)</li> <li>• L. ermutigt die SuS, die erarbeiteten Tipps zum sicheren Prellen/Dribbeln in den Spielformen zu beachten und umzusetzen.</li> <li>• SuS führen die Spielübungen aus und versuchen die Tipps zum sicheren Prellen umzusetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sozialform abhängig von der Auswahl der Spielübung</li> <li>• Ergebniskarten zum sicheren Prellen/Dribbeln (siehe Zwischenreflexion) können den Prozess unterstützen</li> </ul>
<p><b>Abschluss (5 min.)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. regt die SuS an sich über gelungene Aspekte oder weitere Erfahrungen beim Prellen/Dribbeln zu äußern.</li> <li>• SuS berichten von ihren Erfahrungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS stehen/sitzen mit Abstand im Kreis</li> </ul>

# Anhang:

## Ziel der Stunde:

**Formulierung für die SuS:** Heute wollen wir Ideen und Tipps erarbeiten, wie es uns gelingt einen Ball so zu prellen, dass er uns möglichst nicht wegspringt.

## Arbeitsphase 1:

**Arbeitsauftrag:** Findet beim Pellen/Dribbeln verschiedene Ideen!

**Beobachtungsauftrag:** Achte darauf, wie es dir gelingt den Ball möglichst nicht zu verlieren! (sicheres Pellen)

## Arbeitsphase 2:

**Beobachtungsauftrag:** Versuche die gefundenen Tipps (sicheres Pellen) umzusetzen!

## Ideenblatt zum Prellen/Dribbeln bzw. mögliche Ideen der SuS:

Alle aufgeführten Möglichkeiten können sowohl mit rechts als auch mit links erprobt werden. Zudem können die Übungen in einer flüssigen Bewegung ineinander übergehen.

Prelle den Ball im Gehen/im Laufen!	
Prelle den Ball im Sitzen!	
Prelle den Ball im Stehen!	
Prelle den Ball in der Hocke!	
Prelle den Ball im Liegen!	
Prelle den fest auf den Boden und drehe dich!	

Ideen und Abbildungen von: [https://grundschule.bildung-rp.de/fileadmin/user\\_upload/grundschule.bildung-rp.de/Downloads/Sport/Did\\_meth\\_Leitvorstellungen/Fischbach\\_Rhythimsierung\\_Ball\\_Sept07.pdf](https://grundschule.bildung-rp.de/fileadmin/user_upload/grundschule.bildung-rp.de/Downloads/Sport/Did_meth_Leitvorstellungen/Fischbach_Rhythimsierung_Ball_Sept07.pdf) und [mobilesport.ch](https://mobilesport.ch)

## **Ideen zum sicheren Prellen/Dribbeln:**

1. Die rechte oder die linke Hand dribbeln seitlich vor dem Körper
2. Der Ball muss aus dem Handgelenk runtergedrückt und nicht geschlagen werden (Wir gehen liebevoll mit dem Ball um...!)
3. Der Blick wird vom Ball gelöst.
4. Der Ball sollte eine passende Prell-/Dribbelhöhe haben. (abhängig von der Situation „im Stehen, Knien, Liegen, Laufen)

## **Spielübungen:**

**Spielideen aus:** Spiele mit dem roten Ball, Deutscher Basketball Bund

### **Spiele ohne Ballwechsel:**

- Autoscooter:** Alle dribbeln gleichzeitig durch den Raum/auf dem Schulhof ohne anzustoßen (bewusst Abstand 1,5m) halten. Tempovarianten können eingebaut werden.
- Spiegeldribbeln:** Zwei Kinder stehen sich mit Abstand gegenüber und schauen sich an. Ein Kind gibt die Bewegungen vor und das andere muss als Spiegelbild die Bewegungen möglichst zeitgleich nachmachen.  
Tipp: Bewegungen sollten nicht zu schnell gewechselt und nicht zu schwierig sein.
- Schattendribbeln:** Zwei Kinder bilden ein Paar und laufen dribbelnd mit Abstand hintereinander. Der vordere Läufer bestimmt die Bewegung (rechts oder links Dribbeln, mit Drehung, auf der Stelle,.....) und der hintere Läufer macht die Bewegungen nach. Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.
- Obstsalatdribbeln:** L. bildet einen Kreis aus geeigneten Markierungen (Hütchen, Kappen, Gymnastikreifen, Kreidepunkte ...). Diese sind wichtig, damit die Schüler einen festen Platz ansteuern können. Jeder Schüler bekommt eine Obstsorte zugeteilt.  
Ein Kind stellt sich in die Mitte und alle übrigen Kinder verteilen sich auf die Markierungen (Kreisdurchmesser an die Lerngruppengröße anpassen, so dass immer 1,5 – 2 m Abstand ist).  
Der Mittelspieler ruft laut eine Obstsorte. Alle Spieler dieser Obstsorte müssen ihren Platz verlassen und suchen sich einen neuen Platz, auch der Mittelspieler. Der gleiche Platz darf nicht aufgesucht werden.  
Wer keinen Platz gefunden hat, stellt sich dribbelnd in die Mitte und ruft eine neue Obstsorte. Bei dem Wort Obstsalat müssten alle ihren Platz wechseln (!!!!Variante wird in der aktuellen Situation aufgrund der Abstandsregeln eher nicht empfohlen!!!)

### **Spiel mit Ballwechseln (falls möglich!)**

- Heiße Kartoffel:** Alle Kinder dribbeln mit Abstand auf dem Schulhof/Halle, führen verschiedene Dribbelbewegungen (im Laufen, Knien, Liegen,....) aus. Auf den Ruf "Achtung, heiße Kartoffel" sollen alle stoppen, den eigenen Ball auf den Boden legen "zum Abkühlen" und sich "eine neue Kartoffel suchen".