

## 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 :** Laufkoordination mit der Koordinationsleiter

**Klasse/Jahrgangsstufe:** 4-6

**Bewegungsfeld 3:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

**Inhaltsfeld:** Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen

**Material:** 3 Koordinationsleitern oder aufgemalte Koordinationsleitern auf dem Schulhof (Hüpfkästchen), Aufgabenkarten mit Schrittfolge

## Verlaufsplanung

**Unterrichtsphase**  
incl. Zeitangabe

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

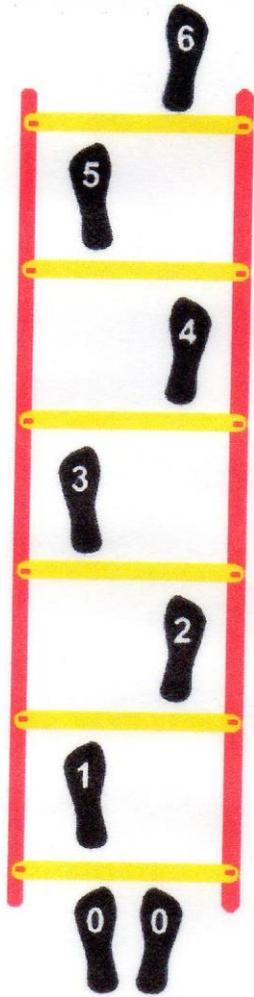
**Organisation**

<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li> <li>• <b>Aufwärmen</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LK begrüßt die SuS und erinnert an die Abstand- sowie Hygieneregeln.</li> <li>• LK erklärt das Stundenziel</li> <li>• Zehenspitzenengang</li> <li>• Fersengang</li> <li>• gehen auf der Fußaußenkante</li> <li>• leise laufen</li> <li>• kurze Schritte nur aus den Fußgelenken</li> <li>• laufen und anfersen</li> <li>• Kniehebelauf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS stehen mit Abstand im Kreis</li> <li>• Hygieneregeln wiederholen</li> <li>• Hände vor- und nachher desinfizieren</li> <li>• Sportplatz bzw. Schulhof</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arbeitsphase 1</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LK führt die Aufgabenkarten ein, indem auf die Schrittfolge hingewiesen wird. Aufgabenkarten (s. Anhang)</li> <li>• LK und SuS klären vorab die Laufwege jeder Gruppe</li> <li>• SuS testen die erste Schrittfolge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreis</li> <li>• Reihe</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arbeitsphase 2</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LK hält für jeden Durchgang die entsprechende Aufgabenkarte hoch und lässt einen SuS die Aufgabe demonstrieren.</li> <li>• SuS führen die Aufgaben jeweils 2x durch.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reihe</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arbeitsphase 3</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LK und SuS überlegen gemeinsam</li> <li>• „Was musst du tun bzw. woran musst du denken, damit neue Koordinationsaufgaben gelingen?“</li> <li>• „Wie musst du dein Bewegungstempo verändern?“</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Abschluss</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blitzlicht: Gelingen durch die Tempoanpassung die neuen Koordinationsaufgaben besser?“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreis</li> </ul>

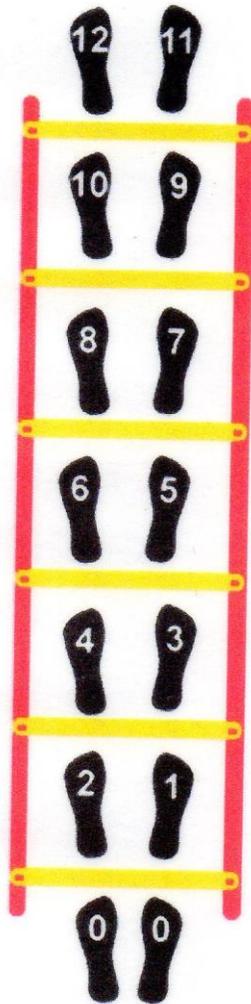
**Anhang:** Aufgabenkarten für die Koordinationsleiter

[www.schulsport-nrw.de](http://www.schulsport-nrw.de) > [user\\_upload](#) > [koordi2](#)

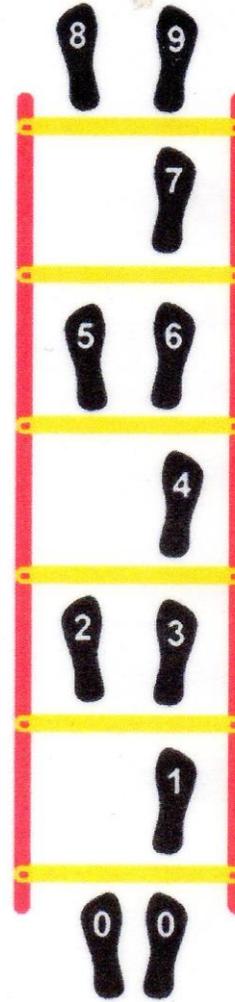
1. Easy Run



2. Double Step



3. Double In-Two



4. Double Change In-Two

