

**Lernen auf Distanz im Sportunterricht der Primar- und Erprobungsstufe -**  
**Ideensammlung der Bezirksregierung Detmold mit beispielhaften Stundenbildern**  
**unter Beachtung der gesetzlichen Vorgaben zu Covid 19**

**Organisatorische Voraussetzungen:**

- Gruppengröße gemäß der aktuellen Vorgaben
- Betreten, Verlassen der Turnhalle und Umkleidevorgang durch standortbezogene Regelungen
- Der Aktionsraum darf nicht den Sicherheitsabstand von 1,5 bis 2,00m unterschreiten
- Bewegungsräume auf dem Schulhof oder im direkten Schulumfeld sollen genutzt werden
- **ACHTUNG: Keine Sportspiele mit Körperkontakt anbieten**

**Stundenthema : Bewegungsfeld 3: Leichtathletik: Laufen und Sprinten**

**Jahrgangsstufe: Klassenstufe 4- 6**

**Schwerpunkt/Bereich**

Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum Laufen und Sprinten wiederholen, festigen und ggf. erweitern

**Material/Organisation**

Reifen

Pylonen

Sportplatz/ Außengelände Schule/ Schulhof

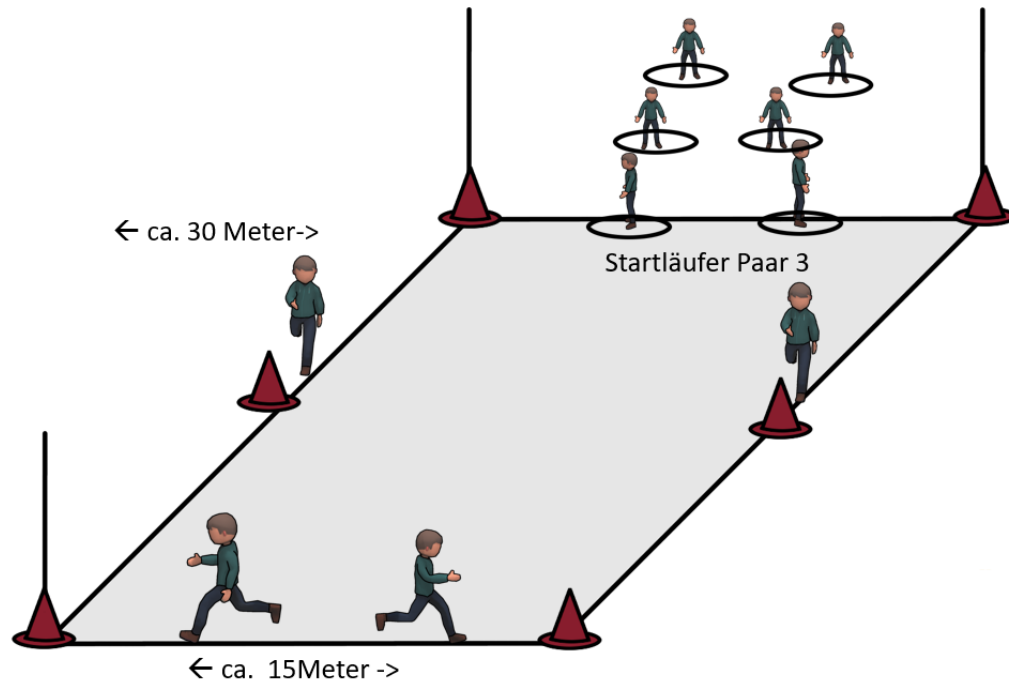
**Verlaufsplanung im Detail:**

**(Arbeitsaufträge etc. im Anhang)**

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<b>Einstieg</b> Stundenverlauf „Warm Up “ Eine gemeinsame Laufgeschwindigkeit finden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L. erklärt den Verlauf der Stunde</li> <li>- L. erklärt den Arbeitsauftrag</li> <li>- Paare finden sich und stellen sich entgegengesetzt auf und starten mit dem Lauf; nach jeder Runde wird „justiert“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SuS mit Abstand in ihrem Reifen;</li> <li>- Regelplakat (Abstand; Körperkontakt...)</li> <li>- Paarweise, Start der Paare versetzt;</li> <li>- abgegrenztes Lauffeld (Reifen, Pylone)</li> <li>- Rundenvorgabe 5-8</li> </ul>
<b>Arbeitsphase 1</b> „Aufmerksamkeit fokussieren- Leisespiel“	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L erklärt das Lauf-; Pantomimespiel</li> <li>- SuS laufen zum Wendepunkt erraten Begriff; S aus Pantomimereifen läuft zurück und der nächste S startet</li> <li>- Spiel endet, welche Mannschaft zuerst wieder an ihrem Ausgangsplatz steht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mannschaften ca. 3-4 SuS stehen hintereinander mit Platzhaltern (Reifen)</li> <li>- in ca. 15 m Entfernung 1 steht ein S in 1 Reifen; 2 m davor ein anderer Reifen</li> <li>- Karten mit Begriffen</li> </ul>
<b>Arbeitsphase 2</b> Lauferfahrung ausbauen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufweg 1 (Hinweg) gibt L Laufaufgaben mit Erklärung der Technikmerkmale (seitl. Überkreuzen, Skippings, Kniehebellauf...)</li> <li>- Laufweg 2 (Rückweg) gibt jeweils ein SuS Laufaufgabe vor (bspw. Hopselauf, rw, sw, auf allen Vieren...)</li> </ul>	SuS über die Längsseite des abgegrenzten Sportfeldes verteilt mit Abstand (Reifen markieren Start und gegenüberliegenden Endpunkt pro SuS) ca. 25-35 m einfache Strecke
<b>Arbeitsphase 3</b> Reaktions- & Antrittsübungen aus der Bewegung Fallstarts	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L erklärt und demonstriert ggf. Aufgabe</li> <li>- SuS vw/ rw traben- Pfiff- Scharfer Antritt vw (ca. 15 m)</li> <li>- SuS vw traben-Pfiff- ½ Drehung Antritt</li> <li>- genaue Erklärung vgl. Anlag</li> </ul>	Organisationsform und Aufbau vgl. Arbeitsphase 2
<b>Abschluss</b> Bewegungsmemory	2 S spielen gegeneinander Memory; Restliche Schüler sind Memorypaare mit Bewegungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS frei Im Sportfeld verteilt (Abstand wahren)</li> </ul>

## Anhang:

## Warmup:



## Arbeitsphase 1: Pantomimespiel

### Lauftempo aufeinander einstellen:

Paare stehen in Reifen

Erstes Paar startet gleichzeitig entgegengesetzt und versucht gleichschnell zu laufen, sodass sie nach jeder Runde wieder möglichst zeitgleich im Reifen ankommen- ggf. kurze Rückmeldung durch L und sofort zur nächsten Runde aufbrechen

Die weiteren Paare starten zum vorherigen Paar zeitversetzt mit

### Anregungen für Pantomimekarten:

- Tiere (Elefant, Schnecke, Schlange, Affe, Vogel, Fisch, Frosch)
- Berufe (Busfahrer, Gärtner, Maler, Maurer, Tischler, Musiker)
- Tätigkeiten (Essen, Trinken, Schlafen, Rennen, Hüpfen, Rolle vw)
- Eigenschaften (hoch, tief, flach, breit, langsam, schnell, böse, wütend)

### Spielablauf:

2 Mannschaften

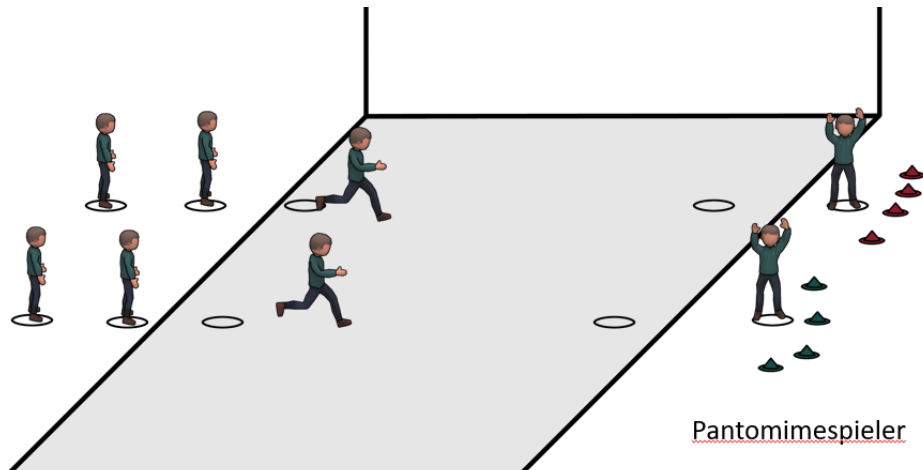
1 S steht als Pantomime im Pantomimereifen, hebt eine Pylone auf und liest Begriff durch.

Restliche Mannschaft steht in ihrer Reihe in den Reifen

Auf Pfiff startet erster Läufer bis zum gegenüberliegenden Reifen

Dort muss er den Begriff erraten; dann läuft der Pantomimespieler zurück und der 1. Läufer wird zum neuen Pantomimespieler und dreht die nächste Pylone auf- u.s.w. bis alle am Ausgangspunkt stehen

Falls Begriff nicht erraten wird, kann eine weitere Pylone umgedreht werden und die nicht erratene Karte bleibt offen am Boden liegen; 1 Punkt Abzug am Schluss



### Arbeitsphase 3: Fallstarts

Ausgangsstellung bei allen Fallstarts ist, dass SuS stehen in Grundstellung in ihren Reifen

- Probefallstarts: Nach Gutdünken langsam anfallen und im letzten Moment starten (Erfühlen der optimalen Körpervorlage und des richtigen Startpunktes)
- Gleichzeitiges Anfallen auf Zeichen des Lehrers, jedoch individuelles Starten: Zuschauer registriert eine mehr oder weniger geradlinige Läuferfront
- Der in der Mitte stehende S fällt zuerst an, dann die links und rechts benachbarten SuS, anschließend die nächst benachbarten äußeren SuS etc. (Kettenreaktion)
- Der Li Und der Re Außenschüler fallen auf Zeichen gleichzeitig an; versetztes Anfallen von beiden Seiten zum mittleren S

### Abschluss: Bewegungsmemory

2 SuS spielen gegeneinander Memory. Diese müssen sich umdrehen und außerhalb des abgegrenzten Spielfeldes stehen.

„Memorykarten“ sind die restlichen SuS; diese gehen paarweise zusammen und sprechen eine Bewegung ab (bspw. Standwaage, Liegestütz, „Depp“, Grätschsprung, Drehung...). Sicherheitsabstand wahren. Nun verteilen sie sich im abgegrenzten Spielfeld.

Die zwei Memoryspieler laufen nun jeweils die restlichen Mitspieler an sprechen sie an und lassen sich ihre Bewegung zeigen. Haben sie zwei gefunden, rufen sie die Namen der jeweiligen Pärchen und haben einen Punkt. Dieses Pärchen setzt sich hin und ist ausgeschieden.

Literatur für Leichtathletik:

- Haberkorn, C.; Plaß, R.: Spezielle Didaktik der Sportarten **Leichtathletik 1: Didaktische Grundlagen Lauf**. Diesterweg/ Sauerländer Verlag Aarau 1992
- Deutscher Leichtathletik- Verband: Bewegung, Spiel und Sport in der Schule: **Leichtathletik in der Schule. Klasse 3-6** Band 1 Laufen Sprinten. Stuttgart 2005
- <https://lvnordrhein.de/schulsport/sportunterricht/leichtathletik-in-der-grundschule>
- <https://lvnordrhein.de/schulsport/sportunterricht/leichtathletik-in-der-sek-i>