

4. – 6. Schuljahr

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



4.-6. Schuljahr

Autoren: Jürg Baumberger und Urs Müller

Grafische Gestaltung: Daniel Lienhard

Projektleitung: Walter Bucher

Herausgeber: Eidgenössische Sportkommission ESK

Übersicht Lehrmittelreihe / Medien /Speziallehrmittel**Bezugsquellen:**

Band 1	Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen Form. 323.001 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilage:	CD-ROM mit Foliensatz; Modelle, Filmsequenzen u.a.m. Form. 323.001.1 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Band 2	Vorschule Form. 323.002 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Band 3	1. – 4. Schuljahr Form. 323.003 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilagen:	* Unterrichtshilfen * Sportheft 1. – 3. Schuljahr	* Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
Band 4	4. – 6. Schuljahr Form. 323.004 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilagen:	* Unterrichtshilfen * Sportheft 4. – 6. Schuljahr	* Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
Band 5	6. – 9. Schuljahr Form. 323.005 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
	* Sportheft 6. – 9. Schuljahr	* Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
Band 6	10. – 13. Schuljahr (inkl. Sportheft) Form. 323.006 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilage:	Sportheft 10. – 13. Schuljahr Form. 323.006.1 d (Broschüre)	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Musik-CD	* Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen, Darstellen, Tanzen» ISBN 3-9521843-1-5	* Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
VIDEO	** Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen, Darstellen, Tanzen»	** ISSW Bremgartenstrasse 145 3012 Bern

Speziallehrmittel

Schwimmen	Lehrmittel für alle Stufen inkl. Testunterlagen Form. 323.010 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Lehrbeilage:	CD-ROM mit Reihenbildern, Filmsequenzen von Wassersportarten u.a.m. Nur als Macintosh-Version! Form. 323.011 d	BBL 3003 Bern E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

8. Auflage Band 4

(4. – 6. Schuljahr) 2005

© Eidg. Sportkommission ESK

Form 323.004 d 2.05 3000

1 Inhaltsübersicht Band 4

<i>Broschüre</i>	<i>Kapitel</i>	<i>Seite</i>
Vorspann	1 Inhaltsübersicht Band 4	3
	2 Geleitwort des Herausgebers	4
	3 Vorwort der Autoren	5
	4 Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe	6
	5 Inhaltliches Konzept der Lehrmittelreihe	7
	6 Sachregister	8
	7 Bearbeitungsteam Band 4	9
	8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels	10
	9 Didaktische Landkarte	12
Bro 1	Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen	
	1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung	2
	2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften	5
	3 Lernen und Lehren	7
	4 Sportunterricht planen	12
	5 Sportunterricht durchführen	14
6 Sportunterricht auswerten	18	
Bro 2	Bewegen, Darstellen, Tanzen	
	1 Bewegen	3
	2 Koordinieren – Belasten – Entlasten – Entspannen	10
	3 Rhythmisch bewegen	25
	4 Darstellen	29
5 Tanzen	32	
Bro 3	Balancieren, Klettern, Drehen	
	1 Balancieren	4
	2 Klettern	8
	3 Fliegen	10
	4 Drehen	13
	5 Schaukeln und Schwingen	17
	6 Rutschen und Bewegen auf Rollen	20
	7 Kämpfen	22
	8 Kooperieren	24
9 Kombinieren	30	
Bro 4	Laufen, Springen, Werfen	
	1 Laufen	4
	2 Springen	19
	3 Werfen	27
4 Kombinationsformen	34	
Bro 5	Spiele	
	1 Ballspielen lernen	3
	2 Sportspiele	20
	3 Basketball	24
	4 Handball	30
	5 Fussball	36
	6 Unihockey	43
	7 Volleyball	48
	8 Rückschlagspiele	54
	9 Andere Spiele	59
10 Wichtige Spielregeln	65	
Bro 6	Im Freien	
	1 Sport in der Natur	3
	2 Umgebung – Wiese – Wald	5
	3 Auf Rollen und Rädern	13
	4 Wasser	17
5 Schnee und Eis	19	
Bro 7	Übergreifende Anliegen	
	1 Gesunde Schule – Bewegte Schule	3
	2 Behinderte im Sport	6
	3 Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht	7
	4 Projektartiger Unterricht	9
5 Sportanlässe und Feste	12	

2 Geleitwort des Herausgebers

Neue Impulse geben – in Bewegung bringen, konkret werden lassen, was in so vielen Kommissionen und anlässlich von Kongressen für eine zeitgemässe Sporterziehung postuliert und diskutiert worden ist – genau das wollen die nun vorliegenden Lehrmittel. Sie sollen für Lehrerinnen und Lehrer eine Hilfe sein, gute Ideen und neue Einsichten der Sporterziehung in die Praxis umzusetzen.

Die Lehrmittel lassen viel Raum für Selbständigkeit und für eigene Gestaltung. Letztlich ist es die Lehrperson, die für den Unterricht verantwortlich ist. Sie arbeitet mit den geeigneten Lehrmitteln, wählt aus einem reichen Angebot aus, regt an, beobachtet, plant, evaluiert und koordiniert. Wie heisst es doch so schön bei den koordinativen Fähigkeiten: orientieren, rhythmisieren, reagieren, differenzieren und dabei immer im Gleichgewicht bleiben.

Mit grossem Aufwand und viel Engagement sind die neuen Lehrmittel erarbeitet worden. Das demokratisch breit abgestützte Projekt von Walter Bucher wird erst dann zum Erfolg, wenn die Lehrmittel im Unterricht bei den Schülerinnen und Schülern etwas auslösen, wenn sie dazu beitragen, die Ziele für eine sinnvolle Sporterziehung für Kinder und Jugendliche zu erreichen.

Für die hervorragende Arbeit danken wir dem Autorenteam Jürg Baumberger und Urs Müller und allen, die mitgeholfen haben, dieses Lehrmittel mitzugestalten. Ganz besonders danken wir dem Projektleiter Walter Bucher und seinem Team, der Arbeitsgruppe Lehrmittel mit ihrem Präsidenten Martin Ziörjen und dem Beurteilungsteam unter dem Vorsitz von Raymond Bron.

Die Eidgenössische Sportkommission (ESK) ist überzeugt, dass die Lehrmittelreihe die hohen Anforderungen erfüllen wird.

Im Sommer 1997

**Eidgenössische
Sportkommission**

Heidi-Jacqueline Haussener

**Subkommission Schule und
Bildung**

Jürg Kappeler

3 Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Schülerinnen und Schüler möchten einen interessanten und lernreichen Sportunterricht erleben. Der vorliegende Band 4 «Sporterziehung im 4. bis 6. Schuljahr» soll Sie bei der Realisierung eines schülergerechten und zeitgemässen Sportunterrichts unterstützen. Wir hoffen, dass Sie viele Impulse und anregende Hinweise für Ihre Unterrichtstätigkeit finden werden.

Mit den Begriffen Lehrerin, Schülerin, Lehrer, Schüler u.a. sind wir ungewungen umgegangen: einmal diese Form, einmal die andere, manchmal auch beide. Die konsequente Verwendung beider Formen wäre zwar korrekt, würde aber unseres Erachtens den Sprachfluss hemmen und die Darstellung nachteilig beeinflussen.

Allen, die bei der Realisierung dieses Bandes mitgeholfen haben, sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

März 1997

Jürg Baumberger und Urs Müller

4 Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe

Band 1:

In *Broschüre 1* von *Band 1* werden die sporttheoretischen und sportdidaktischen Grundlagen entwickelt.

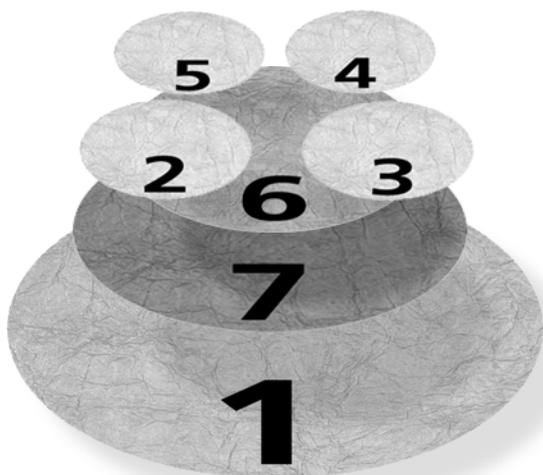
Die *Broschüren 2–6* orientieren sich an praktischen Handlungsfeldern. Die *Broschüre 7* behandelt übergreifende Themen. Alle Broschürenthemen werden im Band 1 grundlegend und stufenübergreifend erläutert.

Stufenbände 2–6:

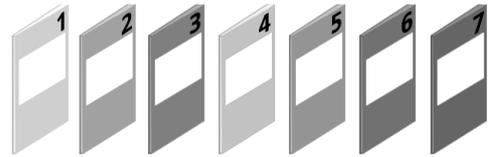
Sie haben dieselbe Struktur wie Band 1:

In den *Broschüren 1* der *Bände 2–6* werden stufenspezifische Fragen über *Sinn und Bedeutung, Inhalte und Ziele, Lernen und Lehren, Planen – Durchführen – Auswerten* behandelt.

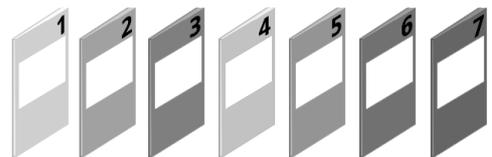
In den *Broschüren 2–7* folgen viele reich illustrierte Praxisseiten, ergänzt mit Theorie- und Didaktikhinweisen.



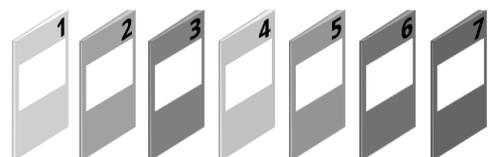
Grundlagen



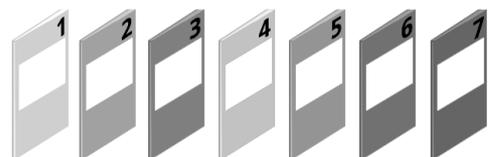
Vorschule



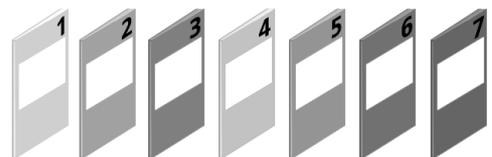
1.–4. Schuljahr



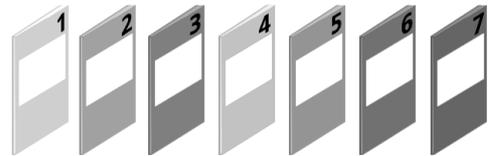
4.–6. Schuljahr



6.–9. Schuljahr



10.–13. Schuljahr



Band 6 ist mit einem Sportheft ergänzt

Broschürenkonzept: 7 Broschüren

Broschüre 1: *Sporttheorie und Sportdidaktik*

Broschüren 2–5: *Praxisbeiträge*

Broschüre 6: *Spiel und Sport im Freien*

Broschüre 7: *Übergreifende Anliegen*

Bandkonzept: 6 Bände mit je 7 Broschüren

5 Inhaltliches Konzept der Lehrmittelreihe

Die Lehrmittelreihe umfasst 6 Bände mit je 7 Broschüren.

Broschüre 1: Die Broschüre 1 von Band 1 enthält sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen für einen sinngeliteten Sportunterricht. In den Broschüren 1 der Bände 2–6 sind die stufendidaktischen Grundlagen zu finden.

Broschüre 2: Körperwahrnehmung sowie Körper- und Bewegungserfahrungen sind für den Menschen wichtige Elemente bewusster Lebensgestaltung. Kinder und Jugendliche sollen den Zugang zu ihrem eigenen Körper finden, ihn ganzheitlich wahrnehmen und erleben, sich mit dem Körper rhythmisch bewegen und sich in verschiedenen (Tanz-) Formen ausdrücken können.

Broschüre 3: Die Grundtätigkeiten Balancieren, Klettern, Schwingen, Fliegen, Drehen, Bewegung auf Rollen, Rutschen und Gleiten ermöglichen viele Bewegungserlebnisse und -erfahrungen im Umgang mit der Schwerkraft an und mit Geräten. Die Broschüre stellt im Weiteren das Kämpfen und Kooperieren dar.

Broschüre 4: Laufen, Springen und Werfen sind elementare Grundtätigkeiten. Diese werden nicht nur als normierte leichtathletische Disziplinen, sondern auch in ihrer Vielfalt beleuchtet. Dabei wird besonders auf den individuellen Leistungsfortschritt geachtet.

Broschüre 5: Spielen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Alle Spiele sollen stufengerecht und abgestimmt auf die jeweiligen Voraussetzungen unterrichtet werden. Auf diese Weise werden Fähigkeiten und Fertigkeiten gefördert, die über die Sportspiele hinaus auch im sozialen Umfeld wichtig sind.

Broschüre 6: Bewegung, Spiel und Sport im Freien bietet viele Lernmöglichkeiten: die Natur zu entdecken, sich in ihr richtig zu verhalten, sie zu schätzen und zu schützen. In dieser Broschüre geht es vor allem um Sportarten, welche unabhängig von normierten Sportanlagen auch in einfachen Verhältnissen durchgeführt werden können.

Broschüre 7: *Übergreifende Anliegen* umfasst eine Reihe von verschiedenen Beiträgen, in denen Überlegungen zu folgenden Themenbereichen behandelt werden: *Bewegte Schule, Behinderte im Sport, Interkulturelle Aspekte des Sportunterrichts, Projekte, Sportanlässe und Feste, Lager, Einige didaktische Unterrichtshilfen.*

Lehrmittel Schwimmen: Für den Schwimmunterricht wird die Verwendung des stufenübergreifenden Lehrmittels *Schwimmen* empfohlen:

- Broschüre 1: *Grundlagen* (für den Einstieg in den Schwimmunterricht)
- Broschüre 2: *Schwimmarten* (für gut Wassergewöhnte)
- Broschüre 3: *Weitere Schwimmsportarten* (für Schwimmer)
- Broschüre 4: *Nasse Theorie* (für die Lehrperson als Orientierungshilfe)

Nr.	Titel
	Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen

	Bewegen Darstellen Tanzen
---	--

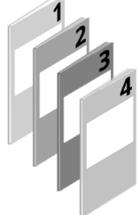
	Balancieren Klettern Drehen
--	--

	Laufen Springen Werfen
---	---------------------------------------

	Spielen
---	----------------

	Im Freien
---	------------------

	Übergreifende Anliegen
---	-------------------------------

	Lehrmittel Schwimmen ➔ Bezugsquelle: Vgl. S. 2
---	--

6 Sachregister

Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite
Anwenden	1	8	Hüftaufschwung	3	19	Spielverderber	5	23
Aufwärmen	1	14	Innensicht	1	7	Sporterfahrungen	1	2
Ausdauer	4	14	Interkulturelle Aspekte	7	7/8	Sporterziehung	1	2
	2	11		6	12	Sportfest	7	11
Ausklang	1	15	Jonglieren	5	59	Sportgeräte basteln	5	54/59
Aussensicht	1	7	Kämpfen	3	2	Sportheft	1	19
Auswerten	1	18		5	62	Sportspiele	5	3/20
Balancieren	3	2	Klettern	3	2	Sporttag	7	12–15
Ballspiele	5	3		6	9	Springen	4	19
Behinderte	7	6	Koedukation	1	10	Stafetten	4	12
Beidseitigkeit	4	2	Konditionelle Fähigkeiten	2	11	Stationentraining	2	21
Beurteilen	1	18	Kooperieren	3	2/24	Streetball	5	27
Beweglichkeit	2	11	Koordinative Fähigkeiten	1 / 2	6 / 10	Sturzhang	3	18
Bewegte Schule	7	3/4/5	Körperbewusstsein	1 / 2	2 / 2	Tanzen	2	32
Bewegungserfahrungen	1	2	Körpererfahrungen	1	2		7	8
Bewegungslernen	1	8	Körperspannung	3	26	Teams	5	22
Beziehung zum Körper	2	3	Körpersprache	2	7	Teilmethode	1	17
Darstellen	2	29	Lasten tragen	2	9	Test	1	19
Dauerlaufen	4	14	Lauftechnik	4	9	Triathlon	4	35
Differenzieren	3	30	Leichtathletiktest	4	36	Turniere	5	22
Drehen	3	2	Lernaufgaben	1	16	Unphysiolog. Belastungen	2	8
Durchführen	1	14	Lernen	1	7/8	Unterschwung	3	18
Einstimmen	1	14	Lernkontrolle	1	19	Variation	1	8
Entspannung	2	22	Minitrampolinspringen	3	10/11/15	Verhaltensregeln im Freien	6	4
	7	5	Mitbestimmt	1	9	Wahrnehmung	2	3
Entwicklungspsychologie	1	5	Musik	2	25	Wald	6	8/9/11
Ermitteln	1	18	Muskelabschwächung	2	11	Werfen	4	27ff.
Erwerben	1	8	Muskelverkürzung	2	11	Wertungstabellen	4	11/17/23
Erziehen	1	10	Nachbereitung	1	15	Wetteifern	3	31
Fächerübergr. Unterricht	1	11	Naturschutz	6	3	Wohlbefinden	7	3
	7	2	Niedersprünge	3	10	Zecken	6	4
Fähigkeiten	1	6	Noten	1	19			
Fahrrad	7	10	Orientierungslaufen	6	10			
	6	14	Ozon	6	4			
Fairplay	5	20/21/61	Partnerakrobatik	3	28			
Fangspiele	4	6	Partnerschaftlich	1	11			
Fertigkeiten	1	6	Pausenplatz	7	5			
Fliegen	3	2	Personendeckung	5	20/24			
Fosbury-Flop	4	25	Planen	1	12			
Fremdbestimmt	1	9	Projektartiger Unterricht	7	9			
Frisbee	6	5 ff.	Rhythmus	2	25			
Ganzheitlich	1	11	Rock'n'Roll	2	35			
Ganzheitsmethode	1	17	Rolle rückwärts	3	14			
Gegensatzerfahrungen	1	16	Rollen/Gleiten	3	2			
Geräte aufstellen	1	17	Rollschuhe	6	16			
Gerätebahn	3	12/16/29	Rückmeldungen geben	1	17			
Gerätegarten	3	8/12	Salto vorwärts	3	15			
Gestalten	1	8	Schaukeln/Schwingen	3	2			
Gesundheit	7	3	Schersprung	4	24			
Grundbewegungen	1	6	Schiedsrichter	5	4			
	4	2/3	Schnell laufen	4	4			
Gruppenbildung	5	22	Schnelligkeit	2	11			
Gruppenwettkampf	4 / 7	29 / 12	Schrittsprung	4	22/23			
Halbklassenunterricht	1	17	Schwimmen	6	17/18			
Handstand	3	7	Selbständig	1	11			
Handstand-Abrollen	3	16	Selbstbestimmt	1	9			
Hauptteil	1	15	Sinnrichtungen	1	3			
Helfen/Sichern	3	27	Spiele lehren und lernen	5	3/4/8/9			
Hindernisbahnen	2	20	Spielen	5	2			
Hockwende	3	12	Spielregeln	5	4/20/65f.			

ABKÜRZUNGEN

Abk.	Erklärung
Bd.	Band
Bro	Broschüre(-n)
f. / ff.	folgende Seite(-n)
L	Lehrerin, Lehrer, Lehrperson, Leiterin, Leiter
rw.	rückwärts
S	Schülerin(-nen), Schüler, Spielerin(-nen), Spieler
sw.	seitwärts
Vgl. / vgl.	Vergleiche
vw.	vorwärts

7 Bearbeitungsteam Band 4

Name	Funktion	Bro	Kapitel
Baumberger Jürg	Redaktor Autor	0-7	Alle
		1	1-6
		2	2.1, 2.2, 2.7, 2.8, 3.3, 5.2, 5.4, 5.6
		3	3.2, 3.3, 4.3, 4.4, 5.1, 5.2, 5.3, 7.1, 8.5, 9.1, 9.2
		4	1.2, 1.4, 1.6, 1.8, 1.9, 2.4, 2.5, 3.3, 4.1, 4.2
		5	1 (exkl. 1.8), 2 (exkl. 2.4), 4, 5.2.3, 6.1.4, 8.1, 8.2, 9.2, 9.3, 9.6
		6	2.6, 4.1, 5.3
Beltraminelli Francesco	Mitarbeiter	7	1, 4.1, 4.2, 5
		6	2.4
Bischof Margrit	Autorin Mitarbeiterin	2	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 2.9, 2.10, 3.1, 3.2, 4.1, 5.1
		2	1, 2.9, 2.10, 3, 4, 5
Bregy Rosetta	Mitarbeiterin	2	1, 2
Bron Raymond	Präsident Beurteilungsteam	0-7	
Bucher Walter	Projektleitung und Co-Redaktor Autor/Mitarbeiter	0-7	
		6/3	Bro 6: 3.1 (Autor), Bro 3: 6 (Mitarbeiter)
Büttikofer Etienne	Mitarbeiter	5	8.1, 8.2
Busin Arno	Mitarbeiter	5	8.4
Egger Kurt	Mitarbeiter	4	Wertungstabellen
Ernst Karl	Co-Redaktor	1	1-6
Firmin Ferdy	Mitarbeiter	7	1.1
Fry Marc	Mitarbeiter	5	8.3
Germann Peter	Mitarbeiter	3	7
Guldener Ruedi	Co-Autor	5	3
Häberli Roland	Autor	7	2
Hartmann Hansruedi	Autor	5	6 (exkl. 6.1.4)
Hegner Jost	Beurteilungsteam	0-7	
Huber Ernst Peter	Beurteilungsteam	0-7	
Illi Urs	Autor	3	1, 4
Joss Martin	Mitarbeiter	5	1.7
Keller Rudolf	Autor	5	2.4
Kläy Hans	Autor/Mitarbeiter	5	1.8, 9.1, 9.5 (Autor), 1, 9.2 (Mitarbeiter)
Kümin Charlotte	Co-Autorin	3	2
Kümin Markus	Co-Autor	3	2
Leupold Regula	Autorin/Mitarbeiterin	2	5.3 (Autorin), 5 (Mitarbeiterin)
Lienhard Daniel	Grafik/Illustration/Fotos	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	Sekretär ESK		Administration / Finanzen
Mahler Regula	Autorin/Mitarbeiterin	2	5.5 (Autorin), 5 (Mitarbeiterin)
Marti Fritz	Mitarbeiter	3	5
Martin Bernhard	Bewegungs- und Organisationskizzen	2-7	
Mazzola Rico	Autor	5	5 (exkl. 5.2.3, 5.2.4)
Meier Marcel	Mitarbeiter	5	8
Müller Urs	Redaktor Autor	0-7	Alle
		1	1-6
		2	2.1, 2.2, 2.8, 3.3, 3.4, 5.4, 5.6
		3	6.1, 6.2, 9.2
		4	1.2, 1.4, 1.6, 1.8, 1.9, 1.11, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.3, 4.1, 4.2
		5	1 (exkl. 1.8), 2 (exkl. 2.4), 4, 5.2.4, 8.1, 8.2, 9.2, 9.3, 9.4, 9.6
		6	1.2, 2.7, 3.3, 4.1, 4.2, 5.1, 5.2, 5.3
7	1, 4.1, 4.2, 5		
Mümer Peter	Mitarbeiter	7	5
Mutti Hans Ulrich	Mitarbeiter	6	2.6
Nussbaum Peter	Autor	5	7
Nuttli Peter	Autor	6/2	Bro 6: 2.5 (Autor), Bro 2: 3.4, 5.4 (Co-Autor)
Nyffeler Regula	Autorin/Mitarbeiterin	2	4.2, (Autorin), 4, 5 (Mitarbeiterin)
Perren Ruedi	Lektorat	0-7	
Purtschert Guido	Mitarbeiter	6	5.2
Reimann Esther	Autorin/Mitarbeiterin	4	1.1, 1.3, 1.5, 1.7, 1.10, 1.12, 1.13 (Autorin), 1-3 (Mitarbeiterin)
Repond Rosemarie	Beurteilungsteam	0-7	
Schäfer Elfi	Autorin	2	5.7
Schaffer Robert	Autor/Mitarbeiter	4	2.1, 2.6 (Autor), 2 (Mitarbeiter)
Schnyder Reinhold	Mitarbeiter	3	3.2, 3.3
Schucan-Kaiser Ruth	Autorin	7	3
Schüpbach Walter	Beurteilungsteam	0-7	
Spinnler Walter	Autor/Mitarbeiter	3/5	Bro 3: 8 (Autor), Bro 5: 1.10, 1.11, 7 (Mitarbeiter)
Stacoff Alex + Team	Autor/Mitarbeiter	3/2	Bro 3: 3.1 (Autor), Bro 2: 1.6 (Mitarbeiter)
Vary Peter	Co-Autor/Mitarbeiter	5	3 (Co-Autor), 1 (Mitarbeiter)
Veith Erwin	Autor/Mitarbeiter	7	4.3 (Autor), 1-5 (Mitarbeiter)
Weber Rolf	Autor/Mitarbeiter	4	3.1, 3.2, 3.4, 3.5, 3.6 (Autor), 1-3 (Mitarbeiter)
Weckerle Klaus	Autor	2	1.5, 1.6, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6
Wohlgemuth Urs	Autor/Mitarbeiter	6	1.1, 2.3, 3.2, 5.4 (Autor), 1-5 (Mitarbeiter)
Zimmermann Reto	Autor	6	2.1, 2.2
Zürjen Martin	Präsident Arbeitsgruppe ALESK	0-7	

8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels

Broschüre 1 – Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen

Das Grundkonzept ist auf der zweiten Umschlagsseite der Broschüre 1 dargestellt: Vom *Verstehen* zum *Unterrichten*. Da in der Regel davon ausgegangen wird, dass eine Lehrperson nur «ihren» Stufenband verwendet (z.B. 5. Klasse: Band 4), werden einige theoretische Grundlagen in diesem Stufenband bewusst wiederholt und dann stufenspezifisch umgesetzt.

Für die Arbeit mit dem vorliegenden Band 4 ist der Grundlagenband 1 zwar nicht zwingend nötig, bedeutet aber eine wertvolle Ergänzung für das vertiefte Verständnis eines handlungsorientierten Sportunterrichts.

Praxisbroschüren 2–7

Das Inhaltskonzept der Broschüren 2–7 ist auf der 2. Umschlagsseite der einzelnen Praxisbroschüren dargestellt. Das Modell gibt eine Übersicht, von welchen *Grundbewegungen* ausgegangen wird, wie sie gezielt gefördert und letztlich in Form von *Fertigkeiten* vielseitig angewendet werden können.

Auf der dritten Umschlagsseite, am Schluss jeder einzelnen Praxisbroschüre, wird deutlich, welche stufenspezifischen Schwerpunkte in dieser Broschüre gesetzt sind. Ferner kann sich die Lehrperson orientieren, welche Schwerpunkte in den «benachbarten» Stufenbänden behandelt werden.

Theorie-Didaktik-Seiten

Jede Praxisbroschüre ist mit einzelnen stufenspezifischen *Theorie-Didaktik-Seiten* ergänzt. Diese Informationen dienen der Lehrperson als Orientierungs- und Planungshilfe für den Sportunterricht.

Praxisseiten

Die Praxisseiten sind so aufgebaut, dass die erste Form auch als Bestandteil des Einstimmens und Aufwärmens geeignet ist. Die *Themenbereiche* sind in lernwirksamer Reihenfolge zusammengefasst. Dabei wurde wenn immer möglich berücksichtigt, dass eine thematische und organisatorische Einheit («roter Faden») besteht. Je nach Zielsetzung können die einzelnen Spiel- und Übungsformen direkt im Unterricht umgesetzt und der Situation angepasst werden.

Gestaltung der Praxisseiten

Damit sich die Lehrperson bei der Vorbereitung des Unterrichts gut orientieren und sich an eine einheitliche Struktur gewöhnen kann, wurden die meisten Praxisseiten gleich gestaltet:

- 1 Angabe, in welchem Kapitel man sich befindet.
- 2 Angabe bezüglich Band, Broschüre und Seitenzahl.
- 3 Thema der Seite(n).
- 4 Kurze «didaktische Analyse»: Worum geht es auf dieser Seite? Was ist wichtig?
- 5 Hinweis für die Schülerinnen und Schüler.
- 6 Beschreibung der Spiel- oder Übungsform. Es liegt an der Lehrperson, die vorgeschlagenen Ideen den jeweiligen Voraussetzungen anzupassen, mit einer entsprechenden Sinnrichtung zu belegen und den geeigneten Lehr-Lern-Weg festzulegen. Die mit Punkten (•) angeführten Variationsformen sind als weitere Anregungen zu verstehen.
- 7 Jede Übung ist mit einer Skizze illustriert. Sie dient als Ergänzung des Textes und als Gedächtnisstütze.
- 8 Auf der Hinweisspalte sind ergänzende didaktisch-organisatorische Bemerkungen, Hinweise auf Sicherheitsaspekte, Bezüge zu anderen Fachbereichen, Anregungen für Lernkontrollen (T-Übungen) etc. aufgeführt.

2 Springen **1**
Band 4 Broschüre 4 **24**

2.5 Vom Springen in die Höhe zum Fosbury-Flop

Die Schülerinnen und Schüler sammeln eigene Sprungerfahrungen. Der Fosbury-Flop – benannt nach Dick Fosbury, der 1972 mit dieser damals neuen Technik Olympiasieger wurde – ist den Lernenden beliebt. Er kann aus dem Schersprung heraus aufgeführt werden.

Vielsprünge im Sprunggarten: Zauberschüre, Leinen, Hürden, Schwedenkastenteile, Medizinbälle usw. bilden einen Sprunggarten.

- Die Hürden überwinden.
- 1 S folgt seinem Vorgänger.
- Fangspiel über das Gummiseil.
- Die S erfinden eigene Sprungvariationen.
- Springen mit jeweils 1, 2 oder 3 Zwischenschritten.
- Schersprünge, Drehsprünge, beidbeinige Sprünge.

Springen nach hohen Gegenständen: In der Halle sind Zettel, Ringe, schräg gespannte Leinen... aufgehängt.

- Die S probieren, die Gegenstände zu berühren.
- In 20 Sek. möglichst viele Gegenstände berühren.
- Fangspiel im Volleyballfeld mit 3–5 Fängern. Gefangene übernehmen das Spielband des Fängers und werden zum neuen Fänger, sobald sie vier ausserhalb des Volleyball-Feldes aufgehängte Gegenstände berührt haben.

Steigsprünge auf die dicke Matte: Von einer Anlaufmarke aus läuft der S los und überspringt mit einbeinigem Abersprung das Gummiseil.

- Freistil-Hochsprung: Alle S finden eigene Formen.
- Hochweit-Sprung: Bei einer vorgegebenen Höhe gilt es, möglichst weit auf die Matte zu springen.
- Hochweit-Zielsprung: Sprung wie oben, jedoch Landung in einem Fahrradpneu.
- Wer kann durch das mit einem zweiten Gummiseil gebildete «Fenster» springen?
- «Zirkus»: Sprünge in den Langsitz, auf den Rücken, mit ganzer Drehung über dem Seil...

Schersprung vorbereiten: Aufbauformen zu viert mit einem Springseil.

- Die S springen über das kreisende Seil, das von einem anderen S geschwungen wird.
- 2 S halten das Springseil auf Knie- bis Hüfthöhe. 2 weitere S springen aus schrägem Anlauf hintereinander über das Seil, wobei ihre Laufstrecke eine «8» beschreibt. Rollenwechsel.

Schersprung: Zwei Hochsprunganlagen mit unterschiedlich hoch gespannten Gummiseilen (dicke Matten oder Sand). Die S springen den Schersprung ab einer vorgegebenen Markierung mit 5-Schritt-Anlauf.

- Die S versuchen, technische Merkpunkte zu erfüllen.
- Sprungvariationen: Drehsprung (Wälzer), Schersprung mit gebeugtem Schwungbein, Landung im Sitz usw.

3 Wie springst du am höchsten?

4

5

6

7

8

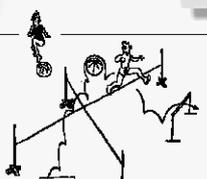
⊖ Gegensatzerfahrungen, wenn das Bewegungsgefühl fehlt.

- Kurzer / langer Anlauf
- Abersprung links / rechts
- Kurze / lange Kontaktzeit beim Abersprung;
- Abersprung mit / ohne Armeinsatz;
- Vor- / Rücklage des Oberkörpers beim Abersprung.

⊕ Anlaufrhythmus: Kurzer letzter Schritt («tam-ta-tam»).

Ⓞ Merkpunkte:

- Steigerungslauf
- Kurzer letzter Schritt
- Oberkörper beim Abersprung aufrecht
- Sprungbein beim Abersprung gestreckt







9 Didaktische Landkarte

