

Vorspann



1.-4. Schuljahr

Autor: Reto Stocker

Grafische Gestaltung: Daniel Lienhard

Projektleitung: Walter Bucher

Herausgeber: Eidgenössische Sportkommission ESK



Lehrmittel Sporterziehung Band 3

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

7. Auflage Band 3

(1. – 4. Schuljahr) 2005

© Eidg. Sportkommission ESK

1 Inhaltsübersicht Band 3

Broschüre	Kapitel	Seite
Vorspann	1 Inhaltsübersicht Band 3	3
	2 Geleitwort des Herausgebers	4
	3 Vorwort des Autors	5
	4 Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe	6
	5 Inhaltliches Konzept der Lehrmittelreihe	7
	6 Sachregister	8
	7 Bearbeitungsteam Band 3	9
	8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels	10
	9 Didaktische Landkarte	12
Bro 1	Theoretische und didaktische Grundlagen	
	1 Sinn und Bedeutung der Bewegungserziehung	2
	2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften	7
	3 Lernen und Lehren	10
	4 Planen	13
	5 Durchführen	17
6 Auswerten	19	
Bro 2	Bewegen, Darstellen, Tanzen	
	1 Wahrnehmen und Bewegen	4
	2 Rhythmisch bewegen	17
	3 Darstellen	22
4 Tanzen	28	
Bro 3	Balancieren, Klettern, Drehen	
	1 Balancieren	4
	2 Stützen und Klettern	9
	3 Drehen	16
	4 Hangen, Schaukeln und Schwingen	23
	5 Bewegen auf Rollen und Rädern	25
	6 Kämpfen	27
7 Kombinieren	29	
Bro 4	Laufen, Springen, Werfen	
	1 Laufen	4
	2 Springen	15
	3 Werfen	20
4 Kombinieren	25	
Bro 5	Spielen	
	1 Spielobjekte kennen lernen	4
	2 Ballspiele mit den Händen	9
	3 Fussball- und Hockeyspiele	18
	4 Teamspiele	23
	5 Spielobjekte selbst herstellen	31
6 Wie spiel(t)en andere?	36	
Bro 6	Im Freien	
	1 Umgebung	3
	2 Wald	9
	3 Wasser	16
4 Schnee und Eis	19	
Bro 7	Übergreifende Anliegen	
	1 Gesunde Schule – Bewegte Schule	3
	2 Behinderte und Nichtbehinderte	9
	3 Interkulturelle Aspekte	10
	4 Projektartiger Unterricht	12
5 Anlässe und Feste	15	

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 Autor Reto Stocker 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.

März 1998

**Eidgenössische
Sportkommission**

Hans Höhener
Präsident

**Subkommission Schule und
Bildung**


Jürg Kappeler
Delegierter für Lehrmittel

3 Vorwort

Der vorliegende Band 3 «Sporterziehung vom 1.–4. Schuljahr» soll der Lehrkraft Wege aufzeigen, wie die Kinder unter fachkundiger Anleitung ihre Bewegungswelt entdecken können.

Die Broschüre 1 «Theoretische und didaktische Grundlagen» stellt das Bewegungslernen in einen Gesamtzusammenhang. Sie enthält Begründungen, didaktische Hinweise sowie Hilfen für die Planung, Durchführung und Auswertung von Unterricht.

Die sechs Praxisbroschüren bieten ein vielfältiges Angebot von Aufgaben aus den verschiedenen Bereichen der kindlichen Bewegungswelt an. Auf den Praxisseiten wird eine Vielzahl von Anregungen und Aufgaben zu einem bestimmten Thema dargestellt. Solche Seiten entsprechen in ihrem Aufbau *nicht* einer Lektion. Für die Lektionsgestaltung muss die Lehrperson *auswählen*, indem sie die besonderen Ziele und Voraussetzungen mit berücksichtigt.

In der Hinweisspalte werden mit dem -Symbol häufig Anregungen und Bezüge zu anderen Fachbereichen angeführt. In diesem Sinne gibt die Übungssammlung auch Anregungen für einen «bewegten Unterricht» im Klassenzimmer.

Band 3 «1.–4. Schuljahr» ist eingebettet in eine sechsbändige Lehrmittelreihe, eng vernetzt mit dem Band 1 «Grundlagen» und den Bänden 2 «Vorschule» sowie 4 «4.–6. Schuljahr». Dies erlaubt der Lehrperson, ihre Arbeit in einem Gesamtzusammenhang zu betrachten und auf diese Weise dem Erziehungsauftrag umfassend gerecht zu werden.

Ich danke allen, die Verantwortung mit übernommen haben und durch ihr Ideengut die Bewegungswelt der Kinder von heute und morgen bereichern.

März 1998
Reto Stocker

4 Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe

Band 1:

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

Die *Broschüren 2–5* orientieren sich an praktischen Handlungsfeldern. Die Broschüren 6 und 7 behandeln übergreifende Themenkreise. Letztere werden im Band 1 grundlegend und stufenübergreifend erläutert.

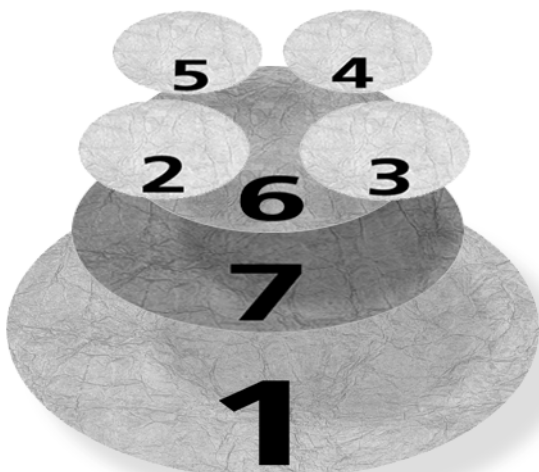
Stufenbände 2–6:

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 illustrierte Praxisseiten, ergänzt mit Theorie- und Didaktikhinweisen.

Für den *Schwimmunterricht* empfehlen wir das stufenübergreifende Lehrmittel *Schwimmen*.



Broschürenkonzept: 7 Broschüren

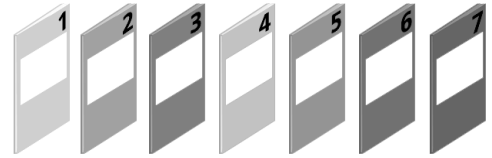
Broschüre 1: *Sporttheorie und Sportdidaktik*

Broschüren 2-5: *Praxisbeiträge*

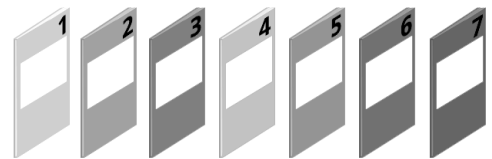
Broschüre 6: *Spiel und Sport im Freien*

Broschüre 7: *Übergreifende Anliegen*

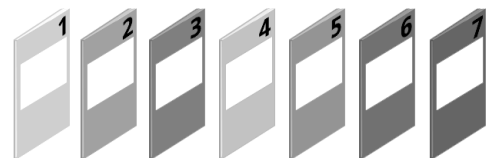
Grundlagen



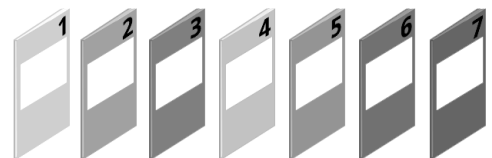
Vorschule



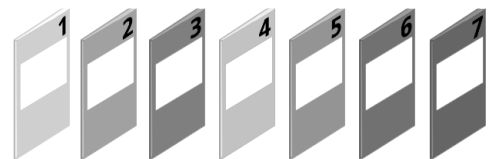
1.–4. Schuljahr



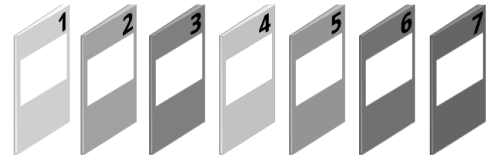
4.–6. Schuljahr



6.–9. Schuljahr



10.–13. Schuljahr



Band 6 ist mit einem Sportheft ergänzt.

Bandkonzept: 6 Bände mit je 7 Broschüren

5 Inhaltliches Konzept der Lehrmittelreihe

Das Lehrmittel 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 und Sport, Interkulturelle Aspekte des Sportunterrichts, Projekte, Sportanlässe und Feste, Lager, Einige didaktische Unterrichtshilfen*.

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
Anlässe und Feste	7	15	Gesundheitserziehung	7	3 ff.	Sinnrichtungen	1	4
Anwenden	1	10	Gesundheitserziehung, fächerübergreifende	7	4	Sitzen, belastendes	7	5
Ausdauer	1	9	Handeln, fremdbestimmtes	1	12	Spiele auf Schnee und Eis	6	19 ff.
Auswerten	1	19	Handeln, mitbestimmtes	1	12	Spiele im und am Wasser	6	16 f.
Balancieren	3	4 ff.	Handeln, selbstbestimmtes	1	12	Spiele im Wald	6	9 ff.
Ballspiele mit den Händen	5	9 ff.	Handlungsfähigkeit	VS	12	Spiele in der Umgebung	6	3 ff.
Behinderte und Nicht-behinderte	7	9	Hängen, Schaukeln, Schwingen	3	23 f.	Spielen und Leistungsunterschiede	5	24
Beidseitigkeit	4	2/20	Hockeyspiele	5	21 f.	Spielen unterrichten	5	2 f.
Beurteilungsgründe	1	19	Hör-Spiele	2	8	Spielobjekte, verschiedene	5	4/35 f.
Beweg-Gründe	1	3	Inhaltskonzept Lehrmittel	VS	7	Springen	4	15 ff.
Bewegen auf Rollen und Rädern	3	25 f.	Interkulturelle Aspekte	7	10 f.	Struktur Lehrmittelreihe	VS	6
Bewegen, rhythmisches	2	17 ff.	Kämpfen	3	27 f.	Stützen	3	9 ff.
Bewegte Schule	7	3 ff.	Klettern	3	14 f.	Tanzen	2	27 ff.
Bewegungsapparat, passiver	2	6	Kombinieren	3	29 ff.	Tast- und Erkennungsspiele	2	10
Bewegungsbegleitung	2	21	Kopfsteuerung	4	25 ff.	Teamspiele	5	23 ff.
Bewegungsentwicklung	1	7	Körper	3	17	Unterrichten	1	11
Bewegungserfahrungen	1	2/3	Körper, kindlicher	2	6	Unterrichtsheft	1	15
Bewegungserziehung	1	2	Körper-Haltungsspiele	2	13 f.	Wahrnehmen	2	4 f.
Bewegungserziehung, integrative	2	2	Körpererfahrungen	1	2	Werfen	4	20 ff.
Bewegungsfreude	1	2	Laufen	4	4 ff.	Wohlbefinden	7	3
Bewegungslernen	1	10	Lehr-Lern-Formen	1	12			
Bezüge zu anderen Fachbereichen	7	7	Lehren	1	10			
Darstellen	2	22 ff.	Leitideen, pädagogische	1	11			
Dauerlaufen	4	13 f.	Lektionsplanung	1	14/17			
Didaktik-Ball	1	16	Lernaufgaben, offene u.a.	1	18			
Didaktischer Kompass	1	15	Lernen	1	10			
Drehen, Rotieren	3	16 ff.	Lernen, bewegtes	6	2			
Durchführen	1	13/17		7	6			
Einstimmen	1	17	Lernen-Lachen-Leisten	1	14			
Entwicklungspsychologie	1	7	Nahsinne	2	5			
Erwerben	1	10	Notengebung, Sportnote	1	19			
Erziehen	1	11	Orientierungsspiele	6	3/10			
Fähigkeiten, koordinative	1	8	Partnerschaftlich	1	11			
Fernsinne	2	4	Pause, aktive	7	8			
Fussballspiele	5	18 ff.	Pausenplatz	7	8			
Fussspiele	2	11	Planen	1	13 f.			
Ganzheitlich	1	11	Planung, Leitfragen	1	15			
Gemeinschaft	1	8	Planungsinstrumente	1	15			
Geräteaufbau	1	14	Projektartiger Unterricht	7	12 ff.			
Gestalten	1	10	Psychomotorik, Aspekte	1	8			
			Schuleintritt	1	7			
			Sicherheitsaspekte	6	9/16			

ABKÜRZUNGEN	
Abk.	Erklärung
Bd.	Band
Bro	Broschüre(-n)
f. / ff.	folgende Seite(-n)
K	Kind(-er)
L	Lehrerin, Lehrer, Lehrperson, Leiterin, Leiter
rw.	rückwärts
sw.	seitwärts
u. a.	und andere(-s), und andernorts
Vgl. / vgl.	Vergleiche
vw.	vorwärts

7 Bearbeitungsteam Band 3

Name	Funktion	Bro	Beiträge / Mitarbeit im Kapitel:
Baumberger Jürg	Co-Redaktion	5	
Bischof Margrit	Co-Redaktion	2	
	Autorin	2	1.1–1.5, 1.8, 1.11, 2.1–2.3, 3.1–3.3, 4.1, 4.2
Blattmann Kurt	Mitarbeit	6	1.1/ 1.5
Bron Raymond	Präsident Beurteilungsteam COMEV	0–7	
Bucher Walter	Co-Redaktion	0–7	
	Autor	3	5.1, 5.2
	Autor	4	2.1, 3.1, 4.1
	Autor	6	3.1
	Autor	7	1.4, 2.1
Büttikofer Etienne	Mitarbeit	5	
Ernst Karl	Co-Redaktion	1	
	Autor	1	2.1, 2.2, 2.3
Etter Max	Mitarbeit	6	
Firmin Ferdi	Autor	7	1.1, 1.2
Fluri Hans	Mitarbeit	5	5.3
Germann Peter	Mitarbeit	3	6.1
Greder Fred	Autor	2	2.5
Häberli Roland	Mitarbeit	7	2.1
Hartmann Hansruedi	Mitarbeit	5	
Hegner Jost	Beurteilungsteam	0–7	
Huber Ernst Peter	Beurteilungsteam	0–7	
Illi Urs	Autor	3	2.1, 3.1–3.3
	Mitarbeit	7	
Keller Ruedi	Mitarbeit	5	4.2
Kläy Hans	Mitarbeit	5	2.5, 4.4
Kümin Markus	Mitarbeit	3	2.7
Lienhard Daniel	Grafik / Illustration / Fotos	0–7	
Löffel Hans-Ruedi	Sekretär ESK		Administration / Finanzen
Lüscher Thomas	Autor	2	2.4
	Co-Redaktion	2	
Marti Fritz	Mitarbeit	3	
Martin Bernhard	Bewegungs- und Organisationskizzen	2–7	
Meier K. Marcel	Mitarbeit	5	1.4
Müller Charlotte	Autorin	3	2.6
Müller Urs	Autor	2	4.3
	Co-Redaktion	4	
Nussbaum Peter	Autor	5	2.8
Nuttli Peter	Co-Redaktion	3	
	Co-Redaktion	6	
Nyffeler Regula	Autorin	2	3.4, 3.5, 4.4
Perren Ruedi	Lektorat	1–7	
Reimann Esther	Autorin	4	1.1–1.6, 2.1, 3.1
	Co-Redaktion	4	
Repond Rosemarie	Beurteilungsteam	0–7	
Schaffer Robert	Mitarbeit	4	
Schnyder Reinhold	Mitarbeit	3	
Schucan-Kaiser Ruth	Mitarbeit	7	3
Schüpbach Walter	Beurteilungsteam	0–7	
Spinnler Walter	Mitarbeit	3	
Stocker Reto	Redaktion	0–7	
	Autor	2	1.6, 1.7, 1.9, 1.10, 3.6,
	Autor	3	1.1,1.2, 1.5, 2.2–2.4, 3.4–3.7, 4.1, 4.2, 7.1, 7.2
	Autor/Mitarbeit	4	1.2, 1.3–1.6, 2.2–2.4, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2
	Autor	5	1.3, 2.1–2.4, 2.6, 2.7, 3.1, 3.2, 4.1, 4.3, 4.5, 4.6, 5.2
	Mitarbeit	5	1.2, 2.5, 3.3, 4.4
	Autor	6	1.2–1.4, 1.6, 2.1–2.6, 3.2, 4.1, 4.2
	Autor	7	1.3, 1.5, 4.3, 5.1
Vary Peter	Mitarbeit	5	
Veith Erwin	Co-Redaktion/Autor	7	1.3, 4.1, 4.2
Weber Rolf	Mitarbeit	4	
Weckerle Klaus	Mitarbeit	2	
Wohlgemuth Urs	Mitarbeit	6	3.2
Ziörjen Martin	Präsident Arbeitsgruppe ALESK	0–7	

8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels

6 Bände – 1 Konzept

Das vorliegende Lehrmittel für die 1.–4. Klasse ist Teil einer 6-teiligen Reihe. 5 *Stufenbände* (2–6) orientieren sich am *Grundlagenband 1*. Alle Bände haben dieselbe Struktur (7 Broschüren). In den einzelnen Bänden wird auf andere Bände verwiesen, insbesondere auf den Grundlagenband 1.

➔ Strukturelles und grafisches Konzept der Lehrmittelreihe: Vgl. Vorspann S. 5

Broschüren 1 – Theoretische und didaktische Grundlagen

Das Grundkonzept ist auf der zweiten Umschlagsseite der Broschüren 1 dargestellt: Vom *Verstehen* zum *Unterrichten*. In der Regel verwendet eine Lehrperson nur «ihren» Stufenband (z.B. für die dritte Klasse Band 3). Deshalb werden einige theoretische Grundlagen im vorliegenden Band erneut aufgegriffen und stufenspezifisch umgesetzt. Für die Arbeit mit dem Stufenband 3 ist der Grundlagenband 1 eine wertvolle Ergänzung, insbesondere zum Verständnis eines *handlungsorientierten* Sportunterrichts.

➔ Konzept der Broschüren 1: Vgl. 2. Umschlagsseiten der Broschüren 1; Theoretische und didaktische Grundlagen 1.–4. Klasse: Vgl. Bro 1 in diesem Band 3

Praxisbroschüren 2–7

Das Inhaltskonzept der Praxisbroschüren 2–7 ist jeweils auf der Umschlagsseite der entsprechenden Praxisbroschüren dargestellt. Es zeigt im Überblick, von welchen *Grundfähigkeiten* ausgegangen wird, wie sie gezielt gefördert und letztlich in Form von *Fertigkeiten* angewendet werden können.

➔ Broschürenthemen auf einen Blick: Vgl. 2. Umschlagsseite am Schluss der Praxisbroschüren

Auf der dritten Umschlagsseite, am Schluss jeder Praxisbroschüre, ist ersichtlich, welche stufenspezifischen Schwerpunkte gesetzt werden. Die Lehrperson kann sich zudem orientieren, welche Schwerpunkte in den «benachbarten» Stufenbänden behandelt werden.

➔ Stufenspezifische Schwerpunkte: Vgl. 3. Umschlagsseite in den einzelnen Broschüren

Theorie-Didaktik-Seiten

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

Schwerpunkte in Broschüre 1 von Band 3

Die Kinder auf der Unterstufe machen vom 1.–4. Schuljahr einen grossen Schritt in ihrer Entwicklung. Im Kindergarten haben sie in spielerischer Form gelernt, miteinander umzugehen. Sie beherrschen einige handwerkliche Fertigkeiten und haben vielseitige Bewegungserfahrungen gesammelt.

➔ Aspekte der Entwicklungspsychologie: Vgl. Bro 1/3, S. 7 und Bro 1/1, S. 18 f.

Im Rahmen der *Bewegungserziehung* von der 1. bis zur 4. Klasse werden die vorhandenen Fähigkeiten systematisch geschult und in spielerischer Form zu *grundlegenden Bewegungs-Fertigkeiten* ausgebildet. Auf eine Spezialisierung sollte auf dieser Stufe grundsätzlich verzichtet werden.

Wenn immer möglich sollten Bezüge zu anderen Fachbereichen genutzt werden (☞ fächerübergreifender Unterricht). Bewegung soll Teil des Schulalltages werden («Bewegte Schule», «Bewegtes Lernen»).

Praxisseiten

Auf den Praxisseiten sind in sich geschlossene *Themenbereiche* dargestellt. Dabei wurde wenn immer möglich berücksichtigt, dass eine thematische und organisatorische Einheit («roter Faden») besteht.

Gestaltung der Praxisseiten

Damit sich Lehrpersonen bei der Vorbereitung sowie im Unterricht gut orientieren und sich an eine einheitliche Darstellung gewöhnen, wurden die meisten Praxisseiten gleich gestaltet. Hinweise zu den Teilelementen:

- 1 Angabe, in welchem Broschüren-Kapitel man sich jetzt befindet.
- 2 Hinweis bezüglich Band, Broschüre und Seitenangabe.
- 3 Themenbereich/Titel (meistens 1 Themenbereich pro Seite).
- 4 Kurze methodisch-didaktische Hinweise: Worum geht es auf dieser Seite? Welches ist der Schwerpunkt? Welche didaktischen Konsequenzen ergeben sich daraus? Sind spezielle Sicherheitsvorkehrungen zu treffen? usw.
- 5 Dieser Hinweis richtet sich an die Kinder und kann z.B. als Kurzinformation bei Stundenbeginn dienen.
- 6 Jede Übung ist neutral beschrieben. Es liegt an der Lehrperson, die Ideen den Voraussetzungen anzupassen, mit einer entsprechenden Sinnrichtung zu belegen und den geeigneten Lehr-Lern-Weg (fremd-, mit- oder selbstbestimmt) festzulegen. Die mit Punkten (•) angeführten Variationen sind als weiterführende Anregungen zu verstehen.
- 7 Jede einzelne Übung ist mit einer Skizze illustriert. Sie dient als Orientierungshilfe und Gedächtnisstütze.
- 8 Auf der Hinweisspalte sind ergänzende didaktisch-organisatorische Bemerkungen, Hinweise auf Sicherheitsaspekte, Bezüge zu anderen Fachbereichen und Broschüren u.a. aufgeführt.

4 Hängen, Schaukeln und Schwingen
Band 3 Broschüre 3 23

1

4 Hängen, Schaukeln und Schwingen

2

4.1 Spielerisches Schaukeln

Es ist herrlich, sich hinunter zu schwingen, sich schweben und sich für einen kurzen Moment schwerelos zu fühlen. Die Anweisungen und organisatorische Massnahmen sind aber nötig:

- Gruppen nach Körpergrösse einteilen.
- Ringe reichhoch einstellen und sichern.
- Bei Umkehrpunkten ausreichend Matten legen.
- Die Anzahl der Hin- und Herschwünge pro Übungseinheit gering halten.
- Gemeinsam beginnen, das Schwingen und Auslaufen rhythmisch führen.
- Auf gute Körperspannung achten.

Achtung Krokodile! Wir klettern auf einen «Felsen» (2- bis 4-teiliger Schwedenkasten).

- Gelingt es – auch mit Hilfe von andern Kindern – am «andern Ufer» auf eine große Matte abzuspringen?
- Es sind «Gepäckstücke» (Bälle, Spielbänder...) an das andere Ufer zu transportieren. Wie gelingt das am besten?
- Die Kinder halten sich an den Schaukelringen, schwingen sich über das «Wasser» und zurück und setzen wieder auf dem «Felsen» auf.

Ball aus dem Wasser «fischen»: Unser Softball ist ins «Wasser» gefallen. Vom «Ufer» (Langbank, Kasten...) aus an einer «Liane» (Ringe, Klettertau) übers Wasser schaukeln, mit den Füßen den Ball packen und zurücktragen. Wie können die andern der Gruppe den Ballfischer unterstützen?

- Einfacher ist es, die Softbälle mit den Füßen an andere «Ufer» zu kicken.

Fuss-Ball-Spiele: Stand auf dem Kasten, einen Ball zwischen die Knöchel geklemmt. Vorschaukeln und einem Partner auf der anderen Seite mit den Füßen den Ball zuspülen. Mit solchen Formen werden die Unterschenkel beschleunigt (vgl. Schaukeltechnik).

- Statt den Ball einem Partner zuzuspülen, sind bereitgestellte Keulen umzuschleichen. Welche Gruppe hat zuerst alle getroffen?
- Strafstoss: Den Softball so legen, dass beim Vorschaukeln (ohne Kasten) aus einem Schritt ein kräftiger Schuss auf ein Ziel, z.B. Torwart vor einer ferneren Matte, ein Kasten... ausgeführt werden kann.

Schaukel-Akrobatik: Zuerst besprechen wir, wie wir uns ins Schaukeln versetzen und wie wir es beenden: Griff an den reichhohen Ringen, aus dem gemeinsamen Anlaufen ins Schaukeln kommen, rhythmisches Schaukeln im Zweitaktschritt (ta-damm). Bogenspannung des Körpers, Auskick der Beine vor dem Umkehrpunkt.

- Pro Ringpaar turnen zwei Kinder gleichzeitig.
- Zu Musik (50–54 Schläge pro Minute). Das Metrum der Musik übernehmen.
- An wie vielen Ringpaaren gelingt es, mit Hilfe der Musik synchron nebeneinander zu schaukeln?

Ist es nicht abenteuerlich, wie an einem Trapez zu «fliegen»?

☞ Dschungelbuch: Wo finde ich auch bei uns Lianen?

☞ Auf «sicheren Wegen» (z.B. Matten) oder auf «Steinern» (Reifen), kehren die Kinder zum «Felsen» zurück.





⚠ Beim Vorschaukeln gehen stets die Füße der Bewegung voraus und nicht etwa die Hüften – kein hohles Kreuz!

⚠ Ringhöhe einstellen; dabei die Arme strecken.

☞ Vorsicht beim Rückschaukeln!

☞ Bremsen: Beim Rückschaukeln mit beiden Füßen bremsen und beim Vorschaukeln vorwärts weglaufen.

⚠ Korrektes rhythmisches Schaukeln an den Ringen mit Weglaufen als Abgang

9 Didaktische Landkarte

