

Motorische Vielseitigkeitsausbildung als Voraussetzung für zukünftiges sportartspezifisches Training

Leitlinie „Motorische Vielseitigkeitsausbildung“ an
den Kooperationschulen der NRW-Sportschulen

SPORT BEWEGT NRW!



Inhalt

Einleitung	8
1 Ausgangslage	10
2 Strukturelle Unterstützungsleistungen und Qualitätsmerkmale	12
3 Inhaltliche Dimension der Leitlinie	14
4 Pädagogische Aspekte	16
5 Motorische Vielseitigkeitsausbildung als Voraussetzung für zukünftiges sportartspezifisches Training	18
5.1 Methodische Grundsätze	20
5.2 Hilfestellungen und Sicherheit	21
5.3 Definition der koordinativen Fähigkeiten	22
Orientierungsfähigkeit	22
Differenzierungsfähigkeit	22
Gleichgewichtsfähigkeit	22
Reaktionsfähigkeit	22
Rhythmisierungsfähigkeit	23
Kopplungsfähigkeit	23
Umstellungsfähigkeit	23
Abgleich der Begrifflichkeiten der koordinativen Fähigkeiten mit den Bereichen des Lehrplans	23
5.4 Definition der konditionellen Fähigkeiten	24
Beweglichkeit	25
Kräftigung	25
Schnelligkeit	26
Ausdauer	27
Abgleich der Begrifflichkeiten der konditionellen Fähigkeiten mit den Bereichen des Lehrplans	27
6 Übungskatalog	28
Anleitung für das Pocketformat	28
Anleitung für die Stundenverlaufspläne	29

6.1	Koordinative Fähigkeiten im Pocketformat	32
	Orientierungsfähigkeit	32
	Differenzierungsfähigkeit	33
	Gleichgewichtsfähigkeit	34
	Reaktionsfähigkeit	35
	Rhythmisierungsfähigkeit	36
	Kopplungsfähigkeit	37
	Umstellungsfähigkeit	38
6.2	Konditionelle Fähigkeiten im Pocketformat	39
	Beweglichkeit	39
	Kräftigung	40
	Schnelligkeit	50
	Ausdauer	51
6.3	Grundfertigkeiten „Bewegen an Geräten – Turnen“	52
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 1 und 2	57
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 3 und 4	68
6.4	Grundfertigkeiten „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“	82
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 1 und 2	86
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 3 und 4	98
6.5	Grundfertigkeiten „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“	111
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 1 und 2	118
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 3 und 4	125
6.6	Grundfertigkeiten „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“	131
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 1 und 2	139
	Stundenverlaufspläne für die Klasse 3 und 4	151
	Anhang	160
	1 Codierung der einzelnen Kraftübungen.....	160
	2 Die Autoren	162
	3 Literaturverzeichnis	165
	4 Bildnachweis	168

Einleitung

Motorische Vielseitigkeit ist eine wesentliche Voraussetzung für ein zielgerichtetes sportartspezifisches Training in allen Sportarten. Es liegt daher auf der Hand, dass das Sportland Nordrhein-Westfalen sporttalentierten Kindern und Jugendlichen die besten Möglichkeiten bieten will, ihre Potenziale besser zu entfalten. Ein starkes Verbundsystem, das Schulen und leistungsorientierte Vereine mit den an 18 Standorten vorhandenen Sportschulen zusammenführt, soll gleichermaßen schulischen Anforderungen einerseits und individuellen leistungssportlichen Ambitionen andererseits gerecht werden. Das System starker Partner wird nunmehr erweitert, indem Kooperationsgrundschulen der NRW-Sportschulen in die Arbeit einbezogen werden.

Vor diesem Hintergrund ist auf Initiative der Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen die Idee zu dem nunmehr vorliegenden Buch entstanden. Die Landesregierung von Nordrhein-Westfalen will motorische Grundlagen deutlich früher als bisher fördern. Umfangreiche, vielfältige Bewegungsangebote machen es den Grundschulkindern frühzeitig möglich, eine freudvolle Auseinandersetzung mit Bewegung zu erleben und so neue Bewegungswelten zu entdecken.

Den Autoren ist es gelungen, strukturelle Unterstützungsleistungen und maßgebliche Qualitätsmerkmale, die für das Sportland Nordrhein-Westfalen charakteristisch sind, ebenso zu kennzeichnen wie pädagogische Leitlinien, die für Verfasser und Leser gleichermaßen Orientierung bieten. Vor diesem Hintergrund erwartet die Leser ein reichhaltiges Angebot an Übungsbeispielen zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten – auch im Pocketformat. 150 Stundenverlaufspläne für die Klassen 1/2 sowie 3/4 für die Bereiche „Bewegen an Geräten“, „Laufen, Springen, Werfen“, „Spielen“ und „Ringern und Kämpfen“ mit mehr als 700 Übungen bieten hervorragende Anregungen für alle in diesen Altersbereichen tätigen Sportpädagogen.

Es ist zu wünschen, dass das Buch Eingang in die Praxis des Übens und Trainierens findet und damit die Initiative der Landesregierung sowie die engagierte Arbeit aller beteiligten Autorinnen und Autoren eine angemessene Würdigung erfahren.

Köln, im Juni 2021

Prof. Dr. Lutz Nordmann

Direktor der Trainerakademie Köln des DOSB

1 Ausgangslage

Das Bundesland Nordrhein-Westfalen will sporttalentierten Kindern und Jugendlichen die Chance geben, ihre Potenziale besser und früher zu entfalten.

Mit der Entwicklung eines Verbundsystems, in dem Schulen und leistungssportlich orientierte Vereine eng zusammenarbeiten und vor allem mit der Einrichtung von inzwischen 18 Standorten mit NRW-Sportschulen beschreitet Nordrhein-Westfalen einen individuellen bildungs- und sportpolitischen Weg, um schulischen Anforderungen einerseits und der individuellen, leistungssportlichen Förderung andererseits Rechnung zu tragen.

Die nordrhein-westfälischen Sportschulen übernehmen bei der Entwicklung, Begleitung und Betreuung des sportlichen Nachwuchses eine deutlich höhere Verantwortung als in der Vergangenheit. Dabei stellen die enge Verzahnung von Sportschule und Sportverein/Sportverband und die intensive Zusammenarbeit zwischen den Sportlehrkräften der Sportschulen und den Trainerinnen und Trainern der Leistungssport treibenden Vereine und Verbände unabdingbare Erfolgsfaktoren dar.

Eine bedeutsame Facette hierbei bildet der Sportunterricht für die sportmotorisch getesteten Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5-7 an den NRW-Sportschulen. Dieser zielt auf eine umfassende allgemeine athletische Grundausbildung auf der Grundlage der Kernlehrpläne ab. Der Sportunterricht leistet einen wichtigen Beitrag zur sportlichen und persönlichkeitsbezogenen Entwicklung und schafft das den späteren leistungssportlichen Anforderungen entsprechende Fundament.

Die nordrhein-westfälische Landesregierung hat sich zum Ziel gesetzt, diese Grundlagen bereits deutlich früher – und zwar schon in den Kooperationsgrundschulen der NRW-Sportschulen – zu fördern. Ein umfangreiches, vielfältiges Bewegungsangebot ermöglicht allen Grundschulkindern die frühe, freudvolle Auseinandersetzung mit Bewegung und das Entdecken neuer Bewegungswelten mit Aussicht auf lebenslange sportliche Aktivität. Darüber hinaus stellt eine in der kindlichen Entwicklung früh angelegte Förderung motorischer Basisqualifikationen eine unverzichtbare Säule einer perspektivisch ausgerichteten Leistungsentwicklung im Sport dar.

Auf der Grundlage einer intensiven Zusammenarbeit zwischen den NRW-Sportschulen und den Kooperationsgrundschulen werden der Sportunterricht und die außerunterrichtlichen Sportaktivitäten der Kooperationsgrundschulen auf ein deutlich höheres Qualitätsniveau gehoben.¹

Dies ist von besonderer Bedeutung für die Sichtung und früher einsetzende Förderung der sportlichen Begabung von Sporttalenten sowie für die Vermittlung der Talente an die Kooperationsvereine. Zusätzlich fördert ein umfangreiches, vielfältiges Bewegungsangebot bei allen Grundschulkindern die frühe, freudvolle Auseinandersetzung mit Bewegung und ermöglicht das Entdecken neuer Bewegungswelten mit Aussicht auf lebenslange sportliche Aktivität.

¹ Weitere Maßnahmen für die Kooperation zwischen NRW-Sportschulen und Grundschulen sind dem Konzept „Zusammenarbeit zwischen NRW-Sportschulen und Grundschulen“ sowie dem Abschlussbericht „Evaluation der NRW-Sportschulen“ von Prof. Dr. Swen Körner, Institut für Pädagogik und Philosophie der Deutschen Sporthochschule Köln, zu entnehmen.

5 Motorische Vielseitigkeitsausbildung als Voraussetzung für zukünftiges sportartspezifisches Training



Für den langfristigen Leistungsaufbau im Nachwuchsleistungssport ist die Bedeutung eines ganzheitlichen (Athletik-)Trainings, dessen Hauptzielsetzung sowohl die Gesundheitsförderung und -erhaltung als auch die gezielte Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit darstellt, mittlerweile unbestritten (vgl. Lloyd et al., 2016). Die Realität sieht jedoch häufig anders aus:

„Die Lebenswelt unserer Kinder und damit auch ihr motorisches Aktivitätsniveau hat sich verändert. Die häufig beklagte ‚unbewegte‘ Kindheit hat allerdings nicht nur Folgen für die motorische Leistungsfähigkeit und die Ausbildung und Stärkung des Haltungs- und Bewegungsapparates, sondern kann sich ebenso auf die kognitive Entwicklung im Kindesalter auswirken.“

Univ.-Prof. Dr. Claudia Voelcker-Rehage (Professorin für Sportpsychologie, Technische Universität Chemnitz) formuliert es sehr treffend, welche Bedeutung der Sport für die kindliche Entwicklung hat:

„Nur jedes zehnte Kind bewegt sich so, wie empfohlen . . . im Schnitt an 3,6 Tagen pro Woche“ | „59 % der 4-6-Jährigen und 44 % der 7-10-Jährigen nutzen Medien an Wochentagen intensiver, als empfohlen. An Wochenenden liegt der Prozentsatz mit 84 % und 79 % noch wesentlich höher“ (AOK-Familienstudie, Studienzusammenfassung, Berlin, Juli 2018).

Somit ist die Sicherung der Gesundheit und Belastbarkeit eine wesentliche Leistungsvoraussetzung, die bereits im Kindes- und Jugendalter große Aufmerksamkeit erfordert. Bewegung und Sport haben zwar große Bedeutung für die Prävention gesundheitlicher Störungen, bei späterer überdurchschnittlicher Belastung im Leistungssportlichen Training bedarf es aber gezielter präventiver Maßnahmen für die Gesunderhaltung und Belastbarkeit im langfristigen Leistungsaufbau.

Nur in wenigen Sportarten beginnen Sportler eine konkrete sportliche Laufbahn im Erwachsenenalter (Fröhner, 2007). Der langfristige Leistungsaufbau beginnt in einigen Sportarten schon im Kindesalter. In anderen Sportarten werden in einer Altersphase spezifische Leistungen verstärkt gefördert und Kaderberufungen vorgenommen, die dem durchschnittlichen Altersbereich der beginnenden oder ablaufenden Pubertät entsprechen.

Wichtige Referenzkriterien für die körperliche Belastbarkeit, besonders im Kindes- und Jugendalter, sind der biologische Reifestand und der Körperbautyp (Fröhner, 2009).

Tatsächlich weist die Literatur sogar darauf hin, dass eine frühzeitige Erhöhung von Volumen und Intensität sowie eine frühzeitige Spezialisierung nicht zu sportlichem Erfolg im Erwachsenenalter führen (Lloyd et al., 2016; Moesch et al., 2011). Vielmehr wurden geringere Erfolgswahrscheinlichkeiten sowie ein erhöhtes Verletzungsrisiko festgestellt (Jayanthi et al., 2013). Positive Korrelationen wurden hingegen zwischen späterer Spezialisierung und der sportlichen Leistungsfähigkeit im Erwachsenenalter entdeckt (Moesch et al., 2011). Entsprechend verfolgt das Athletiktraining im Nachwuchs-(Leistungs-)Sport das klare Ziel, die Schüler vielseitig und abwechslungsreich zu trainieren, um eine breit gefächerte Basis für die nachfolgenden Entwicklungsstufen auszubilden.

Der neue Lehrplan *Sport der Primarstufe* vom Land Nordrhein-Westfalen wird in neun verschiedene Bereiche unterteilt (vgl. Lehrpläne für die Primarstufe in Nordrheinwestfalen, 2021). Die Lehrkräfte haben im Fach Sport die Aufgabe, alle Bereiche im Sportunterricht anzuwenden und die jeweiligen Inhalte den Schülerinnen und Schülern zu vermitteln. Am Ende der Klasse 4 sollen möglichst alle Schülerinnen und Schüler verschiedene Kompetenzen aus den unterschiedlichen Bereichen entwickelt haben (vgl. Lehrpläne für die Primarstufe in Nordrheinwestfalen, 2021).

Dieses Praxiskompodium berücksichtigt, in vier Bereichen des Sportunterrichts, mithilfe der methodischen Grundsätze, Hilfestellungen und Sicherheitshinweisen in seinem Übungskatalog die wichtigsten Referenzkriterien. Es wurde mithilfe von Expert*innen der Fachverbände erstellt und für den Schulsport in Orientierung an den Lehrplan aufbereitet.

In mehr als 150 Stundenverlaufsplänen mit mehr als 700 Übungen erhalten die Lehrkräfte ein umfangreiches Kompodium zur Gestaltung des Unterrichts, unterteilt für die Klassen 1/2 und 3/4.

5.1 Methodische Grundsätze

Für eine gezielte motorische Vielseitigkeitsausbildung als Voraussetzung für zukünftiges sportartspezifisches Training ist in erster Linie die Beachtung folgender methodischer Grundsätze bedeutend:

- Grundsatz der Vielfältigkeit (unterschiedliche Angebote);
- Grundsatz der Variationen (siehe oben);
- Grundsatz der Steigerung der Anforderungen (Motivation);
- Grundsatz der individuellen Voraussetzungen (Leistungsfähigkeit des einzelnen Kindes, Möglichkeiten der Re- und Progression).

Die Vermittlung von konkreten Bewegungsmustern muss an die Besonderheiten des kindlichen Bewegungsapparats sowie an den kindlichen Bewegungsdrang angepasst werden. Hierfür sollten spielerische Übungsgestaltungen mit hohem Aufforderungscharakter zum Gegenstand der Vermittlung gemacht werden. Koordinativ anspruchsvolle und komplexe Bewegungen sind der Steigerung der Belastungsintensität zu jedem Zeitpunkt vorzuziehen.

Der Fokus der motorischen Vielseitigkeitsausbildung als Voraussetzung für zukünftiges sportartspezifisches Training liegt auf der progressiv ausgerichteten Entwicklung einer hohen Qualität der Bewegungsausführung. Erst wenn die Qualität der Bewegungsausführung gesichert ist, kann eine Übung in ihrer Intensität und Belastung gesteigert werden. Aus diesem Grund folgt die konditionelle Ausbildung der koordinativen Ausbildung.

5.2 Hilfestellungen und Sicherheit



Für alle Übungen gelten Hinweise zu Hilfestellungen und Sicherheitsvorkehrungen als erste Voraussetzung für ein gutes und verletzungsfreies Gelingen der Übung. Alle Übungen sind an der neuen Rechtsgrundlage *Sicherheitserlass im Schulsport, Sportunterricht, außerunterrichtlicher Schulsport, Angebote von Bewegung, Spiel und Sport im Ganzttag und in weiteren schulischen Veranstaltungen* (Stand: 01.08.2020) des Landes NRW orientiert.

In den folgenden Kapiteln des vorliegenden Praxiskompodiums findet sich für jede Übungsbeschreibung je ein gesonderter Punkt zu Hilfestellungen und Sicherheitsvorkehrungen. Diese betreffen die Übungsstätte, nötige Ausstattung und Ausrüstung, Sportgeräte, sachliche, fachliche sowie körperliche Voraussetzungen, Organisation und Aufsicht der Schüler und Schülerinnen sowie der Lehrkräfte.

5.3 Definition der koordinativen Fähigkeiten

Im Training der koordinativen Fähigkeiten dreht es sich in erster Linie um die Förderung der neuronalen Entwicklung und damit um die Beeinflussung der Gestaltung der Gehirnplastizität durch motorisches Handeln. Drei Leistungsdispositionen stehen in der Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten im Vordergrund:

- die Fähigkeit zur präzisen Bewegungsregulation;
- die Fähigkeit zur Koordination unter Zeitdruck sowie
- die Fähigkeit zur situationsadäquaten motorischen Umstellung und Anpassung (Schnabel, Harre & Krug, 2008).

Im folgenden Abschnitt finden sich die Definitionen zu den einzelnen koordinativen Fähigkeiten, welche aus der Standardliteratur der Sportwissenschaft entnommen sind.

Orientierungsfähigkeit



Die räumliche Fähigkeit zur Bestimmung und Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum. Dabei ist die aktive Wahrnehmung der räumlichen Bedingung (z. B. Spielfeld, Turngerät) von besonderer Bedeutung.

Differenzierungsfähigkeit



Die kinästhetische Fähigkeit, eine hohe Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen zu erreichen, um Bewegungshandlungen mit hoher Genauigkeit vollziehen zu können.

Gleichgewichtsfähigkeit



Die Fähigkeit, einen Gleichgewichtszustand in Haltung oder Bewegung bei wechselnden Umweltbedingungen zu erreichen und aufrechtzuerhalten.

Reaktionsfähigkeit



Die Fähigkeit, Bewegungshandlungen auf kurzfristige Signale (optisch, taktil, akustisch) oder vorausgehende Bewegungshandlungen schnell zweck- und aufgabenentsprechend einzuleiten und auszuführen.

Rhythmisierungsfähigkeit

Die Fähigkeit, einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch zu realisieren. Außerdem die Fähigkeit, einen verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren. Rhythmus = zeitlich-dynamische Gliederung eines Bewegungsablaufs.



Kopplungsfähigkeit

Die Fähigkeit, Teilkörperbewegungen und Ganzkörperbewegungen bezüglich eines bestimmten Handlungsziels räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen.



Umstellungsfähigkeit

Die Fähigkeit, während des Handlungsvollzugs das Handlungsprogramm veränderten Umgebungsbedingungen anzupassen oder eventuell ein völlig neues und adäquates Handlungsprogramm zu starten (auch als Umschaltfähigkeit beschrieben).



Ableich der Begrifflichkeiten der koordinativen Fähigkeiten mit den Bereichen des Lehrplans

Die aufgeführten koordinativen Fähigkeiten entsprechen den im Lehrplan *Primarstufe* verbindlichen Bereichen und Schwerpunkten und somit den Rahmenvorgaben für den Schulsport. Sie entsprechen folgenden Zielen:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen


Elementare Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen sind grundlegend für die kindliche Entwicklung. Dabei geht es um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, um den Erwerb von Bewegungssicherheit in alltäglichen Bewegungssituationen, um die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit, der Raumorientierung und das Zusammenspiel der Sinne. Dies gilt ebenso für die Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten sowie für die Verbesserung der Selbstregulation.

Schwerpunkte sind in diesem Fall folgende Ziele:

- Wahrnehmungsfähigkeit,
- Körperschema,
- Anspannung und Entspannung,
- Koordination sowie
- Selbstregulation und Bewegung.

6.2 Konditionelle Fähigkeiten im Pocketformat

Beweglichkeit

Die Beweglichkeit wird in diesem Übungskatalog nicht mit gesonderten Übungen ausgezeichnet. Die Beweglichkeit wird als Zusammenspiel von Mobilität und Stabilität beschrieben. Sie wird besonders gut in den Grundfertigkeiten „Bewegen an Geräten – Turnen“ geschult. Zudem ist sie ebenfalls in den Grundfertigkeiten „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“, „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ und „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“ entwickelt. Sie ist mit dem Icon  gekennzeichnet.

Gestaltung der Hindernisstrecke

LA 38

Ziel: Sprint

Zeit: ca. 15 min

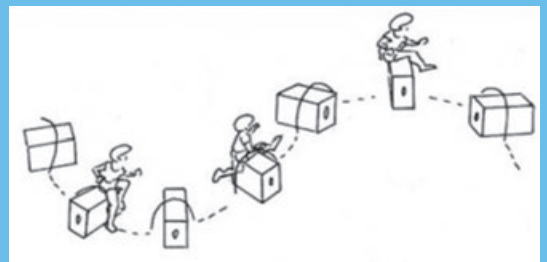
Material: Bananenkartons, hochgestellt

Anzahl Schüler: mindestens 10

Sicherheitsvorkehrungen: –

Ablauf/Organisation: Eine Slalom- oder Halbkreisstrecke wird aufgebaut. Die Kinder müssen diese Strecke nacheinander absolvieren.

Progression/Regression/Variationen: Die Geschwindigkeit anpassen.



Kräftigung


Das Krafttraining ist eine der wichtigsten motorischen Fähigkeiten in der körperlichen Entwicklung von Kindern und nimmt in diesem Kompendium eine Sonderstellung ein. Die klassischen Komponenten in der Krafttrainingsliteratur werden mit Reizhöhe und Reizlänge auf die Muskulatur beschrieben. Diese Faktoren sind nicht gleichermaßen auf das Krafttraining mit Kindern übertragbar (vgl. Oltmanns & Zawieja, 2011).

Krafttraining für Kinder sollte als Lerntraining verstanden werden. Das bedeutet: Progressionen erfordern einen altersgerechten Anspruch an die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Die Bereiche Mobilität, Koordination, Stabilität und Sensomotorik stehen im Vordergrund der Kraftentwicklung von Kindern. Aus diesem Grund ist die Form des Krafttrainings nicht nur leistungssteigernd, sondern auch gesundheitsfördernd (vgl. Faigenbaum et al., 2009).

Das vielzitierte Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht benötigt im Kindertraining nach heutigen Erkenntnissen eine differenzierte Betrachtungsweise. Aus diesem Grund wurde im nachfolgenden Übungskatalog bewusst ein methodischer Aufbau in Richtung einfach, durchschnittlich und anspruchsvoll gewählt. Diese Herangehensweise ermöglicht eine Individualisierung in der Sportstunde und macht eine Progression möglich. Dazu wird auf das einfache „Wenn-dann-Prinzip“ zurückgegriffen.

Der nachfolgende Übungskatalog beschreibt exemplarisch drei altersgerechte Entwicklungsmodelle in den Kraftfähigkeiten der oberen (Klimmzug und Liegestütz) und unteren Extremitäten (Kniebeuge). Alle Trainingsübungen beinhalten einen notwendigen interkoordinativen muskulären Anteil (komplexe Bewegungen). Das bedeutet, neben der Verbesserung der Bewegermuskulatur, stehen stabilisierende Fähigkeiten in der Bewegungsausführung im Vordergrund.

Bei der Auswahl der Zielübungen wurde besonderer Wert auf die klassischen Basisübungen, abgeleitet von motorischen Grundfertigkeiten (Zug- und Druckbewegung bzw. Beuge- und Streckbewegung) gelegt. Hintergrund ist ein hoher Transfer auf vielfältige Bewegungsabläufe in Spiel- und Sportsituationen. Dieser Übertrag erreicht ein grundlegendes Kraftniveau, das wiederum eine Grundvoraussetzung für viele Sportarten darstellt.

Alle ausgewählten Übungen beinhalten zur Förderung der Stabilisation und Mobilisation kombinierte Anforderungen aus Rumpf- und Gelenkstabilität sowie Bewegungsausführungen über das gesamte Ausmaß der Gelenkbeweglichkeit. Die Kräftigung ist mit dem Icon  gekennzeichnet.

Ein Beispiel für eine Pocketkarte mit einer Übung mit der Fähigkeit Kräftigung:

Rollbrett-Achten fahren

Ziel: Vorbereitung von Rumpfkraft und Armzugarbeit

Zeit: ca. 2 min pro Person

Material: Rollbrett, Hütchen

Anzahl Schüler: mindestens 1-2

Sicherheitsvorkehrungen: Bei 2 Schüler gleichzeitig: versetzt starten lassen und große Runden wählen

Ablauf/Organisation: Ein Schüler liegt in Bauchlage auf einem Rollbrett. Die Füße fliegen frei in der Luft. Über den Armeinsatz zieht sich der/die Schüler*in auf dem Rollbrett in Achten um die Hütchen.

Progression/Regression/Variationen: Verfolgungsjagd. Schaffst du es, deinen Partner einzuholen und zu fangen?

Tipp: Wechselnden Armeinsatz üben: Wechselarmzüge, Gleicharmzüge.



Der Einsatz und die Entwicklung der Musterstunden sollte altersunabhängig betrachtet werden, da das Fähigkeits- und Fertigungsprofil im Krafttraining der Primarschüler nicht am kalendarischen oder am biologischen Alter festgemacht werden sollte. Der Grund dafür ist beispielsweise, dass Kinder aus der ersten Klasse bereits Übungen aus dem anspruchsvollen Bereich auf Grundlage ihrer altersbedingten Mobilität besser ausführen als Kinder aus der vierten Klasse. Praxiserfahrungen zeigen unter anderem auch, dass durch Wachstumsschübe (3.-4. Klasse) und die damit verbundene Veränderung der Gliedmaßen eine Verschlechterung in der komplexen Bewegungsausführung erkennbar sein kann.

Zusammenfassend scheint ein chronologischer Aufbau von Schulstunden über ein gesamtes Schuljahr in den Altersstufen nicht zielführend zu sein, sondern sollte individuell betrachtet und eingesetzt werden. Das Prinzip der Musterstunden basiert auf einer flexiblen Einsatzmöglichkeit, gemessen am zur Verfügung stehenden Volumen innerhalb der Sportstunde.

Nachfolgend eine Auswahl von Musterstunden, die aufeinander aufbauend oder variabel einsetzbar sind.

Muster 1 „die Startphase“ 10-15 Minuten	Muster 2 „die Entwicklungsphase“ 15-20 Minuten	Muster 3 „die Intensivierungsphase“ 30-45 Minuten
Einzelne spielerische Übungen als Segment innerhalb einer Sportstunde. Eine Übung pro Bereich (mit möglichen kleinen Progressionen, maximal 3 gegen 3 – 5 min) aus dem Übungskatalog.	Die Sportstunde mit jeweils mit zwei Übungen pro Bereich (Bezugnahme der Vor- oder Nachbelastung betrachten) gestalten. Sind bereits intensive läuferische und sprungorientierte Inhalte in der Sportstunde enthalten, schließen wir mit dem Oberkörper (Klimmzüge) ab.	Eine komplette Sportstunde mit allen Bereichen <i>oder mit einem</i> thematischen Schwerpunkt absolvieren. Start Senso, danach Kniebeuge, dann Liegestütz und Klimmzüge. Pro Bereich 2-3 Übungen in individualisierter Darstellung, z. B. Kniebeuge rot, Liegestütz gelb, Klimmzüge grün.
Klasse 1-4	Klasse 1-4	Klasse 1-4
Beispiel: Turnen und Liegestütz (Stabilisation) Einfache Übungen aus dem Komplex „Liegestütz“ mit dem Schwerpunkt „Stabilisation“ werden als Vorbereitung zur Entwicklung turnerischer Elemente (z. B. Handstand) genutzt, um eine motorische Hinführung zum Hauptthema zu unterstützen.	Beispiel: Sprungschule: Sensomotorik und Kniebeuge als Vor- und Nachbereitung Vorbereitende Übungen aus dem Bereich „Sensomotorik“ werden zur Übung der Fußgelenkstabilität einfürend genutzt. Übungen aus dem Komplex „Kniebeuge“ in der Nachbereitung der Sprungschule werden zur Vertiefung der Landung eingesetzt und zielen auf eine Stabilisierung der Beinachse.	Beispiel: Den Klimmzug entwickeln (Stationsbetrieb) Die Armzugkraft ist eine elementare Bewegungsanforderung in vielen Sportarten. Eine altersgerechte Entwicklung mit spielerischem Charakter erfordert Zeit und Kontinuität. Im Stationsbetrieb können verschiedene Schwierigkeitsanforderungen angeboten werden, sodass ein binnendifferenziertes Üben ermöglicht wird.

Zusätzlich wird die Kraft in den Grundfertigkeiten „Bewegen an Geräten – Turnen“, „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“, „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ und „Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport“ entwickelt. In den folgenden Stundenverlaufsplänen sind Beispiele aufgezeigt, in denen Kräftigungsübungen ergänzend eingepflegt wurden.

1. Vorbereitende und hinführende Funktion – die Startphase

Bereich „*Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik*“

Stundenverlaufspläne für die Klassen 1 und 2 in der Woche 1

Einzelstunde 1

Thema der Stunde/Schwerpunkt: Sprint/Schnelligkeit		
Kompetenzen: Kondition (Schnelligkeit), Koordination (Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit)		
Phase/Zeit	Übung/geplanter Unterrichtsverlauf	Pocketnummer
Begrüßung/Einführung/ Einstieg (ca. 2 min)	Die Lehrkraft ruft alle Kinder zu einem Sitzkreis zusammen. Es erfolgt eine kurze Begrüßung und die Vorstellung des Schwerpunkts der Sportstunde durch die Lehrkraft.	
Hinführung (10 min)	Balancieren über eine auf Stäben gelagerte Bank Uhrzeiger	KR 2 KR 19
Aufwärmung/Aufbau (ca. 10 min)	Laufen mit Springseilen Stehe auf einem Bein	LA 3 LA 6
Hauptteil (ca. 20 min)	Reaktionsstarts aus verschiedenen Ausgangspositionen Der Löwe hat Hunger	LA 10 LA 14
Ausklang/Abbau	Je nach Bewegungsintensität des Hauptteils soll der Ausklang dazu dienen, den erhöhten Puls auf ein niedrigeres Level zu bringen und/ oder den Lautstärkepegel nach Spielen wieder runterzufahren. Alle Kinder helfen vor oder nach dem Ausklang (je nach Anzahl des Geräteeinsatzes) zum Abschluss mit, die Geräte/das Material wieder in die Regale/Schränke zu räumen.	

Bereich „*Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele*“

Stundenverlaufspläne Klasse 1 und 2 in der Woche 3

Einzelstunde 2

Thema der Stunde/Schwerpunkt: Ball mit Matte		
Kompetenzen: Kondition (Kraft), Koordination (Kopplungsfähigkeit)		
Phase/Zeit	Übung/geplanter Unterrichtsverlauf	Pocketnummer
Begrüßung/Einführung/ Einstieg (ca. 2 min)	Erklärung des Spiels Seeungeheuer	
Hinführung (10 min)	Erdbeben Passen und Fangen im Einbeinstand	KR 5 KR 6
Aufwärmung/Aufbau (ca. 10 min)	Seeungeheuer	SpSp 15
Hauptteil (ca. 20 min)	Matten-Umschaltball	SpSp 16
Ausklang/Abbau	Einsammeln der Materialien	

Bereich „*Bewegen an Geräten – Turnen*“

Stundenverlaufspläne für die Klassen 1 und 2 in der Woche 1

Einzelstunde 2

Thema der Stunde/Schwerpunkt: Handstand: „Wie werde ich ein Brett auf Händen?“		
Kompetenzen: Koordination (Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit), Kondition (Kraft, Ausdauer)		
Phase/Zeit	Übung/geplanter Unterrichtsverlauf	Pocketnummer
Begrüßung/Einführung/ Einstieg	Begrüßung entsprechend klassenindividuellem Ritual	
Aufbau/Erwärmung	<i>Gemeinsamer Aufbau</i> entsprechend Aufbauplan 1 Spiel – Baum, Brücke, „Brett“	TU 7
Hinführung	Schattenboxen Kreiswanderung	KR 20 KR 23
Hauptteil	Im Sitzkreis: Körperspannung – was ist das? Wie steuere ich die Muskeln an?	TU 9
	Aufgaben zur Körperspannung in Partnerarbeit	TU 10
	Die perfekte Handstandposition – das „Brett“: Demonstration und Kontrolle	TU 11
	Spiel: Baum, Brücke, „Brett“ oder Stopptanz (bei Stopp: „Brett“ in Bauchlage)	TU 8/TU 12
	<i>Anpassung des Aufbaus</i> entsprechend Aufbauplan 2	TU 13
	„Brett“ an der Wand: Methodische Übungen zum Wandhandstand	TU 14
Ausklang/Abbau	<i>Gemeinsamer Abbau</i> Das kleine Tschüss	TU 15

Bereich „*Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport*“

Stundenverlaufspläne für die Klassen 1 und 2 in der Woche 1

Doppelstunde 1 (Einzelstunde 1 + 2)

Thema der Stunde/Schwerpunkt:		
a) Spiele zur Wahrnehmungsschulung und mit leichtem Körperkontakt b) Spiele zur Förderung der Kooperation und Kommunikation		
Kompetenzen: Koordination (Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit), Wahrnehmungsschulung, Gewöhnung an körperliche Nähe, Förderung der Kooperation und Kommunikation		
Phase/Zeit	Übung/geplanter Unterrichtsverlauf	Pocketnummer
Begrüßung (ca. 2 min)	Begrüßung, Einführung, Einstieg	
Hinführung (10 min)	Partnerkniebeuge mit Halt Partnerkniebeuge mit Ball im Rücken	KR 9 KR 10
Hauptteil (ca. 5 min)	Blinden führen, akkustisch a) Tiergeräusche b) Maschinengeräusche	RuK 1
Hauptteil (ca. 5 min)	Blinden führen, taktil (nur Handflächenkontakt)	RuK 2
Hauptteil (ca. 5 min)	(Variante: Ein Roboterführer, zwei Roboter → hier besser Augen auf!	RuK 4
1 min	Rituale anbahnen: „Wer hatte einen guten Partner, der auf euch aufgepasst hat?“ → Bedanken auf Japanisch	
Hauptteil (ca. 5-10 min)	Spiel: „Fangen und Verzaubern“ → Befreiung „Bäume entwurzeln“	RuK 6
2 min Trinkpause		
Hauptteil (5 min)	„Kuh sucht Stall/Stall sucht Kuh“	RuK 7
Hauptteil (5 min)	„Jeder trägt jeden“ – Staffel in Kleingruppen	RuK 10
Hauptteil (5 min)	Atomspiel/ alternativ: Flussüberquerung	RuK 13 RuK 8
Hauptteil (5-10 min)	Joystick	RuK 5
Hauptteil (10 min)	Sortieren auf der Langbank	RuK 14
Ausklang/Abbau (5 min)	Pizza backen, Ausblick, Verabschiedung	RuK 79