

Pocketkarten für Motorische Vielseitigkeitsausbildung als Voraussetzung für zukünftiges sportartspezifisches Training



SPORT BEWEGT NRW!

Das Denkmal
 Ko 11

Ziel: Koordinationschulung
 Zeit: ca. 5min
 Material: Bierdeckel, 1 Stoppuhr
 Anzahl Schüler/innen: mindestens 3
 Sicherheitsvorkehrungen: Er stellt gemeinsam ein „Denkmal“
 Ablauf/ Organisation: Er stellt gemeinsam ein „Denkmal“
 (Beispiel s. Foto). Ihr seid miteinander nur mit den Bierde-
 cken (z.B. Knie mit Ellbogen, Fuß mit Fuß) verbunden. Haltet
 die Position mindestens 30 Sekunden. Fangt mit einfachen
 Denkmälern an!
 Progression / Regression / Variationen: Haltet euer Den-

**Pochmadel- oder
 Zeitungskampf!**
 RuK-67

Kategorie: motorisch, verknüpfte Bewegungen
 Ziel: Lerne den richtigen Umgang mit dem Pochmadel und
 die richtige Haltung beim Zeitungsfalten. Entwickle die
 Feinmotorik und die Koordination. Entwickle die
 Ausdauer und die Konzentration. Entwickle die
 Geschwindigkeit und die Präzision. Entwickle die
 Flexibilität und die Reaktionsfähigkeit. Entwickle die
 Teamfähigkeit und die Kommunikationsfähigkeit. Entwickle
 die Selbstständigkeit und die Verantwortung. Entwickle
 die Kreativität und die Fantasie. Entwickle die
 Ausdauer und die Konzentration. Entwickle die
 Geschwindigkeit und die Präzision. Entwickle die
 Flexibilität und die Reaktionsfähigkeit. Entwickle die
 Teamfähigkeit und die Kommunikationsfähigkeit. Entwickle
 die Selbstständigkeit und die Verantwortung. Entwickle
 die Kreativität und die Fantasie.

Falltechnik Rückwärts
 RuK-82

Kategorie: motorisch, verknüpfte Bewegungen
 Ziel: Lerne die richtige Falltechnik rückwärts und
 die richtige Haltung beim Fallen. Entwickle die
 Feinmotorik und die Koordination. Entwickle die
 Ausdauer und die Konzentration. Entwickle die
 Geschwindigkeit und die Präzision. Entwickle die
 Flexibilität und die Reaktionsfähigkeit. Entwickle die
 Teamfähigkeit und die Kommunikationsfähigkeit. Entwickle
 die Selbstständigkeit und die Verantwortung. Entwickle
 die Kreativität und die Fantasie.

Schere - Stein - Papier
 La 9

Kategorie: motorisch, verknüpfte Bewegungen
 Ziel: Lerne die richtige Schere - Stein - Papier
 Technik und die richtige Haltung beim Spielen.
 Entwickle die Feinmotorik und die Koordination.
 Entwickle die Ausdauer und die Konzentration.
 Entwickle die Geschwindigkeit und die Präzision.
 Entwickle die Flexibilität und die Reaktionsfähigkeit.
 Entwickle die Teamfähigkeit und die Kommunikationsfähigkeit.
 Entwickle die Selbstständigkeit und die Verantwortung.
 Entwickle die Kreativität und die Fantasie.

Rollbrett-Achten fahren

Kategorie: motorisch, verknüpfte Bewegungen
 Ziel: Lerne die richtige Rollbrett-Achten fahr-
 technik und die richtige Haltung beim Fahren.
 Entwickle die Feinmotorik und die Koordination.
 Entwickle die Ausdauer und die Konzentration.
 Entwickle die Geschwindigkeit und die Präzision.
 Entwickle die Flexibilität und die Reaktionsfähigkeit.
 Entwickle die Teamfähigkeit und die Kommunikationsfähigkeit.
 Entwickle die Selbstständigkeit und die Verantwortung.
 Entwickle die Kreativität und die Fantasie.

INHALT

Koordination

Kraft

Turnen

Leichtathletik

Sportspiele

Ringern und Kämpfen



Koordination

- Orientierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit

Bodystopp

Ko 1



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: mindestens 1 Volleyball, evtl. 2 Pylonen

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Rollt euch gegenseitig den Volleyball zu und stoppt den Ball mit verschiedenen Körperteilen wie Gesäß, Knie oder Ellbogen. Zweimal die gleiche Aktion hintereinander ist nicht erlaubt.

Progression/Regression/Variationen: Erhöht das Tempo!

Tipp: Fangt mit leicht zu erreichenden Körperteilen an!



Von Hand zu Hand

Ko 2



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 1 Volleyball- oder Tennisball, evtl. 1 Therapiekreisel

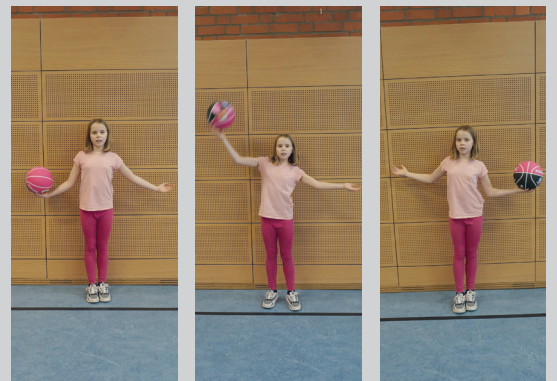
Anzahl Kinder: mindestens 1 Kind

Sicherheitsvorkehrungen: 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Wirf mit seitlich vom Körper gestreckten Armen den Ball von einer Hand über den Kopf zur anderen Hand und wieder zurück. Wie oft schaffst du es hin und her?

Progression/Regression/Variationen: Verwende einen Tennisball oder stelle dich auf einen Therapiekreisel!

Tipp: Verfolge den Ball mit den Augen!



Kräftigung

- Entwicklung des Klimmzugs
- Der Weg zum Liegestütz
- Vorbereitung zur Entwicklung der tiefen Kniebeuge
- Die tiefe Kniebeuge
- Ein-Bein-Kniebeuge

Balancieren auf der umgedrehten Bank

KR 1



Ziel: Verbesserung Sensomotorik; Gleichgewichtsschulung; Beinachsenstabilität

Zeit: 5 min (als Stationsbetrieb)

Material: 1 lange Bank

Anzahl Kinder: 1-2

Sicherheitsvorkehrungen: keine

Ablauf/Organisation: Ein Kind startet am Ende der umgedrehten Bank und überquert die schmale Seite der Bank in Längsrichtung durch Balancieren.

Progression:

- Beide Kinder starten von den Enden der Bank und laufen aufeinander zu. Sie begrüßen sich mit den Füßen und versuchen aneinander vorbeizulaufen.
- Rückwärts balancieren
- Beim Balancieren wiederholt einen Ball hochwerfen und fangen

Tipp: Langsames Balancieren üben!



Balancieren über eine auf Stäben gelagerte Bank

KR 2



Ziel: Verbesserung Sensomotorik; Gleichgewichtsschulung; Beinachsenstabilität

Zeit: 5 min (als Stationsbetrieb)

Material: 1 lange Bank, mehrere Stäbe (Besenstiele, Gymnastikstäbe etc.)

Anzahl Kinder: 2

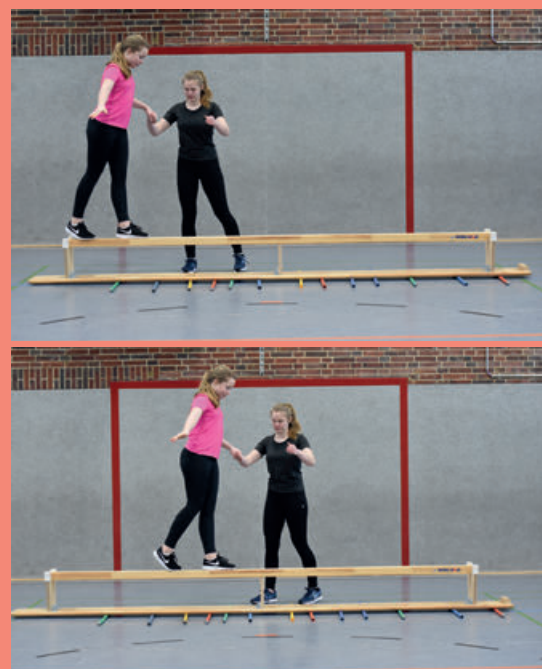
Sicherheitsvorkehrungen: keine

Ablauf/Organisation: Ein Kind startet am Ende der umgedrehten Bank und überquert die schmale Seite der Bank in Längsrichtung durch Balancieren. Die axiale Gewichtsverlagerung auf den neuen Fuß sollte hier thematisiert werden.

Progression: -

Tipp:

- „Halte dein Körpergewicht über dem Fuß!“
- Langsames Überqueren der Bank.
- Das passive Kind kann als Helfer*in beim Balancieren Sicherheit geben.



Turnen

- Gleichgewicht als Bewegungserlebnis,
- Raum- und Lageerfahrungen,
- Kunststücke und Akrobatik,
- normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen sowie
- normgebundenes Turnen an Geräten.

Klassenübergreifende Nutzung:

- Die Stunden sind so konzipiert, dass der Aufbau für die jeweiligen Stunden der Klasse 1-2 gleich oder ähnlich wie in Klasse 3-4 gestaltet ist, sodass im Schulalltag ein jahrgangsübergreifendes gemeinsames Arbeiten und damit Nutzen der Geräteaufbauten möglich ist.
- Weitere Informationen findet man dazu unter: [praevention_nrw_39.pdf \(unfallkasse-nrw.de\)](#)

Methodische Übungen TU 14 zum Wandhandstand

Ziel: Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Kraft, Ausdauer

Zeit: 10-15 min

Material: kleine blaue Matten

Anzahl Kinder: gesamte Klasse

Ablauf/Organisation:

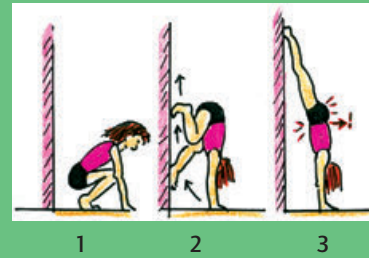
1. Wer kann das Brett auch an der Wand?
2. Wer kann schräg **stehend** mit den Händen an der Wand das Brett halten?

Progression/Regression/Variation:

Wer kann das Brett **über Kopf** mit den Füßen angelehnt an der Wand?

Hierzu: Start in der Hocke mit dem Rücken zur Wand. Hände stützen auf der Matte. Die Füße beginnen, an der Wand hochzulaufen, bis der Körper gestreckt werden kann: Wer kann über Kopf mit Füßen an der Wand das Brett halten?

Tipp: Bauchnabel einziehen und Gesäß anspannen!



Das kleine Tschüss TU 15

Ziel: Taktile Wahrnehmung

Zeit: 5-8 min

Anzahl Kinder: gesamte Klasse

Ablauf/Organisation: Alle Kinder legen sich auf den Rücken und fassen sich dabei an den Händen (Kreisform). Die Lehrkraft (oder ein Kind) schickt „das kleine Tschüss“ auf die Reise, indem sie dem linken oder dem rechten Kind neben ihr die Hand drückt.

Derjenige, der „das kleine Tschüss“ erhalten hat, gibt es an das nächste Kind weiter.

Ist „das kleine Tschüss“ wieder bei der ersten Person angekommen, beendet diese das Spiel mit den Worten: „Das kleine Tschüss ist angekommen.“

Progression/Regression/Variation: Es können auch zwei „kleine Tschüss“ auf den Weg geschickt werden.

Tipp: Erst sollten alle Kinder leise sein.

Grundfertigkeit

„Laufen, Werfen, Springen“

- Die Vielfalt des Laufens entdecken
- Weit, hoch, tief springen
- Werfen mit unterschiedlichen Wurfgeräten und Zielsetzungen

Busfahrplan

La 8

Ziel: Allgemeiner Aufwärmeffekt, Orientierungsfähigkeit

Zeit: ca. 10 min

Material: Pylonen, bedrucktes DIN-A4-Papier, Klebestreifen

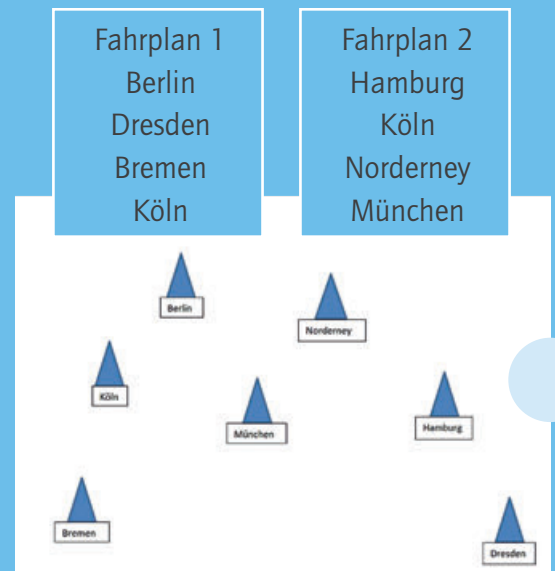
Anzahl Kinder: gesamte Klasse

Sicherheitsvorkehrungen: keine

Ablauf/Organisation:

Jedes Kind bekommt einen eigenen „Fahrplan“ und läuft die Stationen nacheinander ab. Sind alle Haltestellen angesteuert worden, bekommt es einen neuen „Fahrplan“.

Progression/Regression/Variationen: -



Ausgabe neuer
Fahrpläne

Schere, Stein, Papier

La 9

Ziel: Sprint

Zeit: ca. 10 min

Material: keins

Anzahl Kinder: 10-30

Sicherheitsvorkehrungen: Ziellinie vor der Wand

Ablauf/Organisation: Zwei Kinder stehen sich im Abstand von 2-3 m gegenüber. Auf „3“ zeigen sie Schere (Zeige- und Mittelfinger gespreizt), Stein (Faust) oder Papier (flache Hand). Das „Gewinner“-Kind dreht sich um die eigene Achse und versucht, ins eigene Ziel zu sprinten (zum Ziel vor dem Hallenende o. Ä.). Das andere Kind sprintet hinterher und versucht es einzuholen und abzuschlagen. Wichtig: Schere schlägt Papier, Papier schlägt Stein, Stein schlägt Schere ...

Progression/Regression/Variationen: Aus unterschiedlichen Startpositionen, gefangene Läufer wechseln das Team.



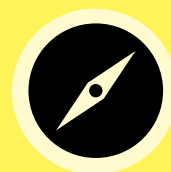
A photograph of two children playing with large, colorful hula hoops (green, red, and blue) on a wooden floor. A girl in a yellow shirt is on the left, and a boy in a light blue shirt and plaid shorts is on the right, smiling and leaning forward. A white text box is overlaid on the image.

Sportspiele

- Ideen und Strukturen von Regel- und Sportspielen,
- spielspezifische motorische Fähigkeiten,
- taktische Verhaltensweisen und Selbstregulation sowie
- Fairness und Respekt.

„Der Ball und du“

SpSp 1



Ziel: Ballgewöhnung

Zeit: 15 min

Material: Musik, ca. 10-15 verschiedene Ballarten (Hand-, Basket-, Fuß-, Tennis-, Volleybälle z. B.)

Anzahl Kinder: Klassenstärke

Sicherheitsvorkehrungen: keine

Ablauf/Organisation/Stationsaufbau: Die Kinder gehen durch die Sporthalle (vgl. Progression 2). Es wird Musik eingespielt. Die Lehrkraft wirft nacheinander verschiedene Bälle ins Spiel. Sobald ein Kind einen Ball erreichen kann, nimmt es ihn auf. Begegnen sich zwei Kinder, wird der Ball übergeben. Alle Bälle werden möglichst von allen Kindern berührt und übergeben. Bei Musikende stoppt der Durchgang..

Progression/Regression/Variationen:

- 1) Die Bälle werden beliebig geführt (mit den Händen prellen, an den Füßen führen, mit den Händen rollen)
- 2) Die Kinder laufen jetzt durch die Halle.
- 3) Vor der Ballübergabe wird der Ball einmal aufgetippt.



Weiter auf der Rückseite >>>



„Der Ball ist mein Freund“

SpSp 2



Ziel: Bälle kennenlernen und Ballhandling

Zeit: 20 min

Material: Musik, pro Kind 1 Ball, der prellen kann (möglichst einen Handball)

Anzahl Kinder: Klassenstärke

Sicherheitsvorkehrungen: Alle nicht benötigten Gegenstände sicher am Rand der Sporthalle lagern (Sprossenwände, Langbänke, o. Ä.)

Ablauf/Organisation/Stationsaufbau: Jedes Kind hat einen Ball, der prellen kann. Die Kinder verteilen und bewegen sich in der Sporthalle. Es wird Musik eingespielt. Immer bei Musikstopp bleiben die Kinder stehen und die Lehrkraft leitet die nächste Übungsform an:

- 1) Vorwärts/rückwärts/seitlich laufen mit beidhändiger Ballhaltung.
- 2) Ball um den Körper kreisen.
- 3) Ball um den Kopf kreisen.
- 4) Ball durch die Beine geben.



Weiter auf der Rückseite >>>

4) Die Kinder zählen die Ballübergaben mit. Nach fünf Übergaben pro Ball wandert der Ball wieder zur Lehrkraft.

Tipp/Hinweise: Möglichkeit des Einsatzes von verschiedenen Fortbewegungen der Kinder (verschiedene Gangarten).

Tipp für die Lehrkraft: Verschiedene Bälle hintereinander ins Spiel als Lehrkraft werfen.

5) Beidbeinige Froschsprünge mit beidhändiger Ballhaltung

6) „Giraffengang“ mit beidhändiger Ballhaltung über dem Kopf

7) Hochwerfen, fangen und klatschen in der Bewegung:

a. Ball hochwerfen, 1x aufkommen lassen, Ball wieder beidhändig fangen

b. Ball hochwerfen, 1x aufkommen lassen, Ball einhändig fangen

c. Ball hochwerfen, 1x klatschen, Ball wieder beidhändig fangen

8) Ball balancieren in der Bewegung in der Bewegung – linke und rechte Hand im Wechsel:

a. Auf der Handinnenfläche

b. Auf dem Handrücken

9) „Heiße Kartoffel“: Ball so schnell wie möglich zwischen linker und rechter Hand fliegen lassen

10) Ohne Ortsveränderung, stehend:

a. Ball im Einbeinstand um den Körper kreisen

b. Ball im Stand einmal prellen und mit beiden Händen fangen

c. Ball im Stand mehrmals hintereinander prellen

d. beidhändig, linke, rechte Hand

Progression/Regression/Variationen: Bälle sollten komplett aufgepumpt sein und gut prellen können.

Tipp/Hinweise: Ggf. je nach Klassenstärke individuelle Wettkämpfe bei den einzelnen Bewegungsarten einbauen.

Tipp für die Lehrkraft: Individuelles Korrekturverhalten bei einzelnen Übungen möglich und sinnvoll.

Ringen und Kämpfen

(„Raufen nach Regeln“)

Kampfsport bietet vielfältige pädagogische Ansätze, z. B.:

- Kraft dosieren lernen
- Verantwortung übernehmen und Vertrauen schulen
- Miteinander üben und gegeneinander kämpfen
- Sicher fallen lernen, anstatt unkontrolliert zu stürzen
- Gefahrlos Kräfte messen
- Grifftechniken im Stand und in der Bodenlage

Roboter führen

RuK 3



Kategorie: Spiele (kooperativ/zum Anbahnen von Körperkontakt)

Ziel: Vertrauen und Verantworten (bei geschlossenen Augen), Wahrnehmungsschulung, Zulassen von Berührungen

Zeit: 5-10 min

Material: keine

Anzahl Kinder: alle

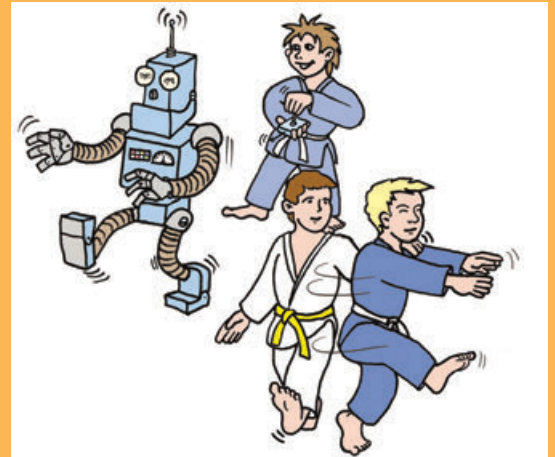
Sicherheitsvorkehrungen: Die Roboterführer müssen sehr ernsthaft auf ihre Verantwortung hingewiesen werden.

Vorsicht bei bereits aufgebauten Matteninseln bzw. am Mattenrand bei ausgelegter Fläche!

Ablauf/Organisation: Ein Kind ist Roboter, das andere Kind führt dieses wie mit einer Fernbedienung mittels taktiler Signale durch den Raum:

Die Roboter ändern ihre Richtung auf das entsprechende Signal immer nur rechtwinklig, laufen also immer längs oder quer im Raum (nicht kreuz und quer ...). Folgende Steuerkommandos können vereinbart werden:

- Start = Antippen zwischen den Schulterblättern
- Rechts abbiegen = Antippen auf der rechten Schulter



Zeichnung aus „Judo spielend lernen“ © DJB

Weiter auf der Rückseite >>>



Zwei Roboter führen

RuK 4

Kategorie: Spiele (kooperativ/zum Anbahnen von Körperkontakt)

Ziel: Situationsdruck, Arbeitsorganisation, Schnelligkeit und Ausdauer, Zulassen von Berührungen

Zeit: 5-10 min

Material: keine

Anzahl Kinder: alle

Sicherheitsvorkehrungen: Die Roboterführer müssen sehr ernsthaft auf ihre Verantwortung hingewiesen werden.

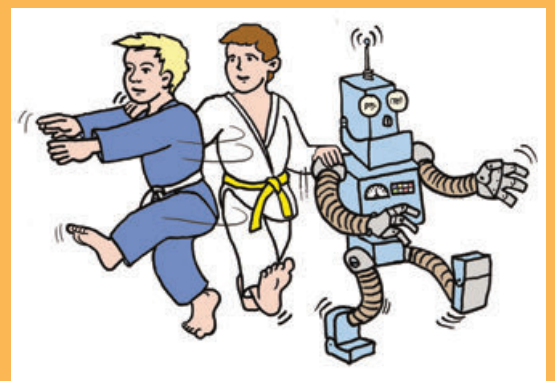
Vorsicht bei bereits aufgebauten Matteninseln bzw. am Mattenrand bei ausgelegter Fläche!

Ablauf/Organisation: Zwei Kinder sind Roboter, das dritte führt diese wie mit einer Fernbedienung mittels taktiler Signale durch den Raum:

Die Roboter ändern ihre Richtung auf das entsprechende Signal immer nur rechtwinklig, laufen also immer längs oder quer im Raum.

Folgende Steuerkommandos können vereinbart werden:

- Start = Antippen zwischen den Schulterblättern
- Rechts abbiegen = Antippen auf der rechten Schulter



Zeichnung aus „Judo spielend lernen“ © DJB

Weiter auf der Rückseite >>>

- Links abbiegen = Antippen auf der linken Schulter
- Stopp = Griff an beide Hüften

Progression/Regression/Variationen:

1) Einführen des Signals

- „Schneller“ = bei laufendem Roboter nochmals zwischen den Schulterblättern antippen

2) Die Roboter schließen die Augen.

Tipps: Die Berührungen für die Signale sind kurz und daher meist für alle Kinder in Ordnung. Der Griff an die Hüfte für „Stopp!“ ist für die Gewöhnung an mehr Körperkontakt beabsichtigt, kann aber natürlich bei sensiblen Kindern durch ein Antippen beider Schultern ersetzt werden.

-
- links abbiegen = Antippen auf der linken Schulter
 - Stopp = Antippen auf dem Kopf

Progression/Regression/Variationen:

1) Einführen des Signals

- „Schneller“ = bei laufendem Roboter nochmals Antippen zwischen den Schulterblättern

2) Drei Roboter

Tipps: Bei dieser Variante sollten die Roboter besser die Augen offenlassen.