

# DOWNLOAD



Andrea Dincher

# Werfen – Klasse 1 und 2

Einfach Sport

Kreativ, kompetenzorientiert und sicher

Downloadauszug aus  
dem Originaltitel:

**AOL**  
verlag



Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

**Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.**

**Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.**

**Download  
zur Ansicht**

## Klassenstufe 1 und 2 – Werfen

### 1 Doppelstunde Ballgewöhnung *Am Anfang war der Ball*

Ziele/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung 5 min	Einteilung in Paare (anhand der Geräte aus dem Aufwärmen, immer zwei Kinder mit dem gleichen Gerät bilden ein Paar) und in zwei Mannschaften (Kinder in der Halle im Hauptteil gleichmäßig auf beide Hallenhälften verteilen)	s. Aufwärmen
Aufwärmen 10 min	<p><b>Wurfgeräteartistik:</b> Die Kinder bewegen sich frei im Raum, jedes Kind hat ein Kleingerät, das geworfen und relativ gefahrlos gefangen werden kann. Die Fortbewegungsart wird vorgegeben, z. B. laufen vorwärts/rückwärts/seitwärts, Hüpfen, Seitgalopp usw.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Balanceakt:</b> auf verschiedenen Körperteilen balancieren (Hand/Handrücken, Ellenbeuge, Kopf, usw.)</li> <li>• <b>Übergabe:</b> von einer in die andere Hand übergeben, vor dem Körper, über Kopf usw.</li> <li>• <b>Kreisel:</b> um den Körper kreisen lassen</li> <li>• <b>Hoch hinaus:</b> hochwerfen und auffangen</li> <li>• <b>Tauschgeschäft:</b> auf Kommando untereinander die Handgeräte wechseln</li> <li>• Welche Geräte fliegen besser bzw. sind besser handzuhaben als andere? Welche könnten also zum Weit-, Hoch- oder Zielwerfen benutzt werden? (in Anlehnung an <a href="http://www.schule.at">www.schule.at</a>)</li> </ul>	Tennisbälle, Chiffontücher, Softbälle, Heuler usw.
Hauptteil 55 min	<p><b>Wandprellen:</b> Jedes Kind bekommt einen Ball und soll diesen gegen die Wand werfen und wieder auffangen. Am Anfang darf der Ball noch einmal auf den Boden aufkommen, bevor er gefangen wird, dann soll er direkt aus der Luft gefangen werden. <b>Variationen:</b> Beidhändig von oben/von unten, einhändig von oben/von unten (rechts und links) und aus verschiedenen Positionen (stehen, sitzen, liegen): Was funktioniert am besten? (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 70)</p> <p><b>Applauswurf:</b> Die Kinder werfen im Stehen ihr Wurfggerät hoch und versuchen, vor dem Fangen möglichst oft in die Hände zu klatschen. Wer schafft die meisten Klatscher und kann den Ball noch sicher fangen? (in Anlehnung an <a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a>)</p> <p><b>Partnerball:</b> Zur Gerätegewöhnung: Zwei Kinder teilen sich ein Wurfggerät und werfen sich dieses zu: beidhändig von oben/unten, einhändig von oben/unten (rechts und links probieren), im Stehen, Sitzen oder Liegen, mit Blick / dem Rücken zugewandt, unterschiedliche Abstände zwischen beiden Kindern. Jedes Paar hat verschiedene Wurfggeräte zum Ausprobieren (Schlagball, Tennisball, Gymnastikball, Heuler) (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 60; S. 62; S. 66 / Güllich et al., 2014: S. 189–191).</p>	pro Kind ein Ball  pro Kind ein Ball  pro Paar ein Tennisball, ein Softball, ein Gummi-Tennis- ring
Abschluss 10 min	<b>Haltet das Feld frei:</b> Gespielt wird auf dem Volleyballfeld. Die Kinder werden in zwei Mannschaften eingeteilt, jede Mannschaft erhält gleich viele Wurfggeräte. Auf Startkommando werfen alle ihre Geräte auf die gegnerische Spielfeldhälfte. Wer nach einer bestimmten Zeit die wenigsten Gegenstände auf seiner Seite liegen hat, gewinnt (in Anlehnung an Buher et al., 2011: S. 15).	je gleich viele Tennisbälle, Gummi-Tennis- ringe, Softbälle usw.

2 Doppelstunde Zielwürfe *Miteinander – gegeneinander*

Ziele/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung 5 min	Einteilung in vier Gruppen mittels durchzählen bis 4	keins
Aufwärmen 10 min	<p><b>Würfelglück:</b> Ein großer Würfel mit den Zahlen von 1 bis 6 wird bereitgelegt. Für jede Zahl wird eine Übung festgelegt, die die Kinder dann ausführen sollen. Jedes Kind darf einmal würfeln, die ganze Gruppe macht die Übung, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 = fünfmal Armkreisen</li> <li>• 2 = fünf Hampelmänner</li> <li>• 3 = fünf Froschhüpfer</li> <li>• 4 = fünf Liegestütze</li> <li>• 5 = eine Runde um das Spielfeld laufen</li> <li>• 6 = Schattenboxen (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 217)</li> </ul>	ein Würfel
Hauptteil in Stationsarbeit, je ca. 13 min 55 min	<p><b>Schutzschild:</b> Die Kinder finden sich in vier Kleingruppen zusammen. Je zwei Gruppen stehen sich gegenüber. Je eine der Gruppen stellt eine Matte hoch und versucht, mit dieser als Schutzschild auf die andere Hallenseite zu gelangen. Die andere Gruppe wirft mit Bällen auf das Schutzschild. Wie viele Treffer schafft die Gruppe? Dann Rollentausch (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 93).</p> <p><b>Oben bleiben:</b> Es werden zwei Langbänke im Abstand von etwa 5 m aufgestellt. Die Kinder bilden zwei Gruppen. Jede Gruppe stellt sich auf eine Bank nebeneinander, sodass jedes Kind ein anderes gegenüber hat. Die Kinder auf einer Bank erhalten je einen Ball. Dieser soll zum Gegenüber gespielt werden, ohne von der Bank zu fallen oder den Ball zu verlieren. Fällt ein Kind beim Werfen oder Fangen von der Bank oder geht der Ball zu Boden, scheidet das Paar aus. Gewonnen hat das Paar, das als Letztes stehen bleibt. Der Abstand der Bänke sollte den Fähigkeiten der Kinder angepasst werden. Sind die Würfe noch unsicher, einfach die Bänke etwas näher zusammenrücken. <b>Variante:</b> Wird es zu einfach, können die Bänke umgedreht werden und die Kinder stehen auf der schmalen Balancierfläche der Bank (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 36).</p>	zwei Turmmatten, Softbälle  zwei Langbänke, pro Kind ein Softball
Abschluss 10 min	<b>Hasenjagd:</b> Je zwei Gruppen bilden eine Mannschaft. Ein Teil „jagt“ die anderen Kinder und bekommt Softbälle. Die andere Hälfte wird zu Hasen. Die Jägerinnen und Jäger sind im Spielfeld, die Hasen stehen an einer Längsseite. Alle Hasen laufen gleichzeitig los und versuchen, das Feld zu durchqueren, ohne abgeworfen zu werden. Bei jedem Durchgang darf jedes werfende Kind nur einmal werfen. Es werden vier Durchgänge gespielt und die Trefferzahl notiert; dann Rollentausch. Welche Mannschaft hat nach vier Durchgängen die meisten Treffer? (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 93)	Softbälle

3 Doppelstunde *Rummelplatz*

Ziele/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung 5 min	Einteilung in drei Gruppen anhand der Ballfarbe: Je eine gleiche Anzahl von dreifarbigem Ballen liegt in der Halle bereit. Zum Hauptteil nimmt sich jedes Kind einen Ball, die Gruppen finden sich anhand der Farbe zusammen zur Stationsarbeit	Bälle in drei Farben
Aufwärmen 10 min	<p><b>Hände hoch!</b>: Die Kinder bewegen sich frei im Raum laut Vorgaben (gehen, laufen, hüpfen usw.) und bewegen gleichzeitig die Arme zur Mobilisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gewichtheben</b>: Arme aus gebeugter Haltung von den Schultern aus nach oben strecken</li> <li>• <b>Boxen</b>: beide Arme abwechselnd nach vorne in die Luft boxen</li> <li>• <b>Flieger</b>: Arme seitlich ausstrecken wie Flügel, dabei beschreiben die Arme ganz kleine Kreise</li> <li>• <b>Kreisel</b>: beide Arme kreisen gleichzeitig in die gleiche Richtung, vorwärts/rückwärts</li> <li>• <b>Schwimmen</b>: Arme kreisen wie beim Kraulschwimmen vorwärts oder rückwärts</li> <li>• <b>Windmühle</b>: ein Arm kreist vorwärts, einer rückwärts</li> <li>• Bei welcher Gangart funktioniert welche Armbeziehung am besten? Lassen Sie verschiedene Kombinationen ausprobieren (in Anlehnung an <a href="http://www.beweglichkeits-training.de">www.beweglichkeits-training.de</a>).</li> </ul>	keins
Hauptteil in Stationsarbeit, pro Station 15 min	<p><b>Wurfbude 1</b>: Auf einer Langbank werden verschiedene Gegenstände platziert, die die Kinder mit ihren Wurfgeräten abwerfen sollen (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 55/Bucher et al., 2011: S. 67).</p> <p><b>Wurfbude 2</b>: Es werden auf dem hohen Kasten Pyramiden aufgebaut (wie Dosenwerfen) aus Alltagsmaterial, die mit möglichst wenig Würfeln abgeräumt werden müssen (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 55).</p> <p><b>Torwandwerfen</b>: In einem Fußball-/Handballtor werden drei Gymnastikreifen mit Springsaiten festgebunden. Die Kinder bekommen die Aufgabe, mit unterschiedlichen Wurfgegenständen durch die Reifen zu treffen. Der Abstand kann von Runde zu Runde vergrößert werden. Es können immer zwei Mannschaften gleichzeitig an einem Tor werfen (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 55).</p>	pro Kind ein Ball, eine Langbank, Pylone, Keule, Medizinball, usw.  ein hoher Kasten, Schwämme, Joghurtbecher, Dosen, Papprollen usw., drei Gymnastikreifen, Springseile
Abschluss 10 min	<p><b>Ball-Transport-Staffeln</b>: Die Gruppe, die zuerst komplett durch ist, gewinnt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Über Kopf</b>: Die Kinder bleiben in ihren Gruppen und stellen sich jeweils hintereinander in eine Reihe. Das jeweils erste Kind jeder Reihe hat einen Ball, der auf Startkommando nach hinten über Kopf durchgegeben wird. Hat das letzte Kind der Gruppe den Ball, kriecht es mit diesem durch die gegrätschten Beine der anderen nach vorne durch und gibt den Ball wieder nach hinten.</li> <li>• <b>Durch die Beine</b>: Aufstellung analog, der Ball wird durch die gegrätschten Beine nach hinten durchgerollt, das hinterste Kind ergreift den Ball, läuft nach vorne und rollt den Ball wieder nach hinten durch.</li> <li>• <b>Fußfließband</b>: Die Kinder liegen jeweils hintereinander. Der Ball wird mit den Füßen über Kopf nach hinten weitergegeben (das Kind rollt auf dem Rücken nach hinten und streckt die Beine hinter den Kopf). Das hinterste Kind nimmt den Ball auf, läuft nach vorne, legt sich hin und übergibt den Ball wieder mit den Füßen (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 15).</li> </ul>	drei Bälle

4 Doppelstunde *Im Weltall*

Ziele/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung 5 min	Keine Gruppeneinteilung, Gemeinschaftsaufgaben: Die ganze Gruppe fliegt ins Weltall und muss dort gemeinsam Aufgaben lösen.	keins
Aufwärmen 10 min	<p><b>Major Tom:</b> Gespielt wird wie „Feuer, Wasser, Sturm“, aber ohne Ausscheiden, damit alle Kinder aufgewärmt werden. Wer ein Kommando zu spät oder falsch befolgt, bekommt eine Zusatzaufgabe, z. B. fünf Hampelmänner. Es gelten folgende Kommandos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Raumschiff:</b> Arme ausbreiten und „fliegen“</li> <li>• <b>Roboter:</b> steif wie ein Roboter bewegen</li> <li>• <b>Kometensturm:</b> flach auf den Boden legen</li> <li>• <b>Marsmännchen:</b> beidbeinig auf der Stelle springen und „biepiep“ rufen (in Anlehnung an Neumann et al., o. J.: S. 119)</li> </ul> <p><b>Wer hat Angst vor bösen Aliens?:</b> Ein Kind ist das böse Alien und steht an einem Ende des Spielfeldes. Alle anderen Kinder stehen am anderen Ende nebeneinander. Das Alien fragt: „Wer hat Angst vorm bösen Alien?“ Die Gruppe antwortet: „Niemand!“ Das Alien fragt: „Und wenn es kommt?“ Die Gruppe ruft: „Dann laufen wir!“ Die Gruppe versucht, auf die andere Seite des Spielfeldes zu gelangen, ohne vom Alien gefangen zu werden. Wer gefangen wird, wird auch zum Alien und hilft in der nächsten Runde beim Fangen. Alternativ kann das Alien wachsen, indem alle Gefangenen sich die Hand geben und als zusammenhängende Kette weiter fangen. Wer als Letztes übrig bleibt, wird zum neuen Alien (in Anlehnung an <a href="http://www.spielewiki.de">www.spielewiki.de</a>).</p>	keins
Hauptteil 55 min	<p><b>Raumschiff tanken:</b> Die Basketballkörbe dienen als Raumschiff tanks. Die Kinder sollen versuchen, die Tanks zu füllen, indem sie verschiedene Wurfgegenstände hineinwerfen sollen. Wie viele Treffer werden erzielt, wenn jedes Kind nur zwei Gegenstände und somit nur zwei Wurfversuche zur Verfügung hat? (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 180)</p> <p><b>Aliens vertreiben:</b> An den Wänden werden verschieden große Alienraumschiffe auf Papier gedruckt in verschiedenen Höhen locker aufgehängt. Die Kinder bekommen Bälle (Sternschnuppen), um diese abzuwerfen. Wie viele Raumschiffe können die Kinder in einer vorgegebenen Zeit abwerfen, bzw. wie lange dauert es, bis das letzte Raumschiff zu Boden fällt? (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 174)</p>	<p>Tennisbälle, Heuler, Softbälle usw.</p> <p>Papierraumschiffe auf DIN A4, Bälle</p>
Abschluss 10 min	<b>Planetentball:</b> Ein Planetentball liegt als Planet in der Mitte des Spielfeldes. Die Kinder versuchen gemeinsam mit ihren Planetentbällen, den Planeten voranzutreiben (z. B. an das andere Ende der Halle oder auf bestimmten Linien auf dem Boden) (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 57 / Bucher et al., 2011: S. 174)	auf DIN A4 (s. Anhang), Bälle ein Medizinball, pro Kind ein Gymnastikball

## 5 Weitere Übungen und Spiele

- **Einwurf:** Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber mit etwa 5 m Abstand. Ein Gymnastikball wird beidhändig von hinter dem Kopf nach vorne hoch zum Gegenüber geworfen. Der Körper wird hierbei ganz gestreckt. Variation: Drei Teppichfliesen zum Üben des Anlaufs (Drei-Schritt-Folge) so hinlegen, dass ein langer und zwei kurze Schritte gemacht werden können (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 61).
- **Abpraller:** Die Kinder finden sich paarweise mit einem Ball zusammen. Sie prellen sich den Ball zu, der Ball darf nur einmal aufkommen. Erschwernis: Zwischen den zwei Kindern liegt ein Reifen, in den geprellt werden muss (Bader et al., 2001: S. 52).
- **Squash:** Der Ball wird gegen die Wand geworfen, das andere Kind fängt ihn auf. Wer schafft den längsten Ballwechsel, ohne den Ball zu verlieren? Er darf in den ersten Spielrunden noch einmal auf dem Boden aufkommen, bevor er gefangen wird, dann sollte er direkt aus der Luft gefangen werden. Schrittweise kann die Distanz zur Wand vergrößert werden (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 52).
- **Torwurf – mal anders:** Wer schafft es, hoch und weit über das Fußball-/Handballtor zu werfen? (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 64)
- **„Wasserball“ – mal anders:** Alle Kinder bekommen einen Tennisball/Schlagball und stehen nebeneinander in einer Reihe. Die Lehrkraft steht am Kopfende der Reihe mit etwa 3 bis 5 m Abstand zu dieser und wirft einen großen Wasserball hoch nach vorne. Die Kinder müssen reagieren und versuchen, den Wasserball im Flug abzuwerfen. Alternativ können sich immer zwei Kinder den Wasserball hochzuspielen, dann kann das Spiel in mehreren Kleingruppen stattfinden. Denken Sie hier an den Rollentausch (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 56).
- **Reifentreffer:** Ein Gymnastikreif wird an den Schwungringen befestigt und hin- und hergeschwungen. Die Kinder stehen nebeneinander in einer Reihe und versuchen, mit ihrem Ball durch den Reifen zu treffen (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 56).
- **Bingo:** Die Kinder bilden Kleingruppen. In den Sprossenwänden werden Zettel oder Moosgummitheile mit den Zahlen von 1 bis 9 (jeweils in einem 3x3-Feld, so viele Spielfelder wie Kleingruppen) gut angeheftet. Die Kleingruppen haben jeweils dieselbe Anzahl an Wurfgeräten (z. B. vier Tennisbälle, einen Heuler usw., was eben vorhanden ist). Die Kinder jeder Gruppe werfen nacheinander auf die Felder. Wird eine Zahl getroffen, wird diese Zahl notiert. Alle Zahlen werden nach Ablauf einer vorgegebenen Zeit addiert, gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Punkten (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 53).
- **Wurfbudenwettkampf:** Es wird ein hoher Kasten / eine Langbank in die Mitte des Spielfeldes gestellt. Darauf werden verschiedene Gegenstände platziert wie Pylonen usw. Die Kinder bilden zwei Mannschaften (bei einer großen Gruppe vier Mannschaften und die Wurfstation doppelt aufbauen). Jede Mannschaft erhält dieselbe Anzahl an Bällen, um die Gegenstände abzuwerfen. Jede Mannschaft steht dabei hinter einer Abwurfline ca. 3 bis 5 m von der Wurfbude entfernt. Auf Startkommando werfen die Kinder und versuchen, die Gegenstände so abzuwerfen, dass sie auf der gegnerischen Seite auf dem Boden landen. Ist alles abgeräumt, gewinnt die Mannschaft, die weniger Gegenstände auf ihrer Seite liegen hat (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 174).
- **Squash-Wettkampf:** Die Kinder finden sich paarweise zusammen mit jeweils einem Ball pro Paar. Der Ball wird gegen die Wand geworfen, das jeweils andere Kind muss ihn aus der Luft fangen und danach ebenfalls gegen die Wand werfen. Geht der Ball vor dem Fangen zu Boden, bekommt das jeweils andere Kind einen Punkt. Wer zuerst fünf Punkte erreicht, gewinnt (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 66–67).

## Literaturverzeichnis

- Bader, R., Chouard, D., Eberle, F., Kromer, R. & Mayer, G. (1998). *Leichtathletik in der Schule. Band 1: Laufen und Sprinten. Klasse 3 bis 6*. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport: Stuttgart.
- Beweglichkeits-training.de (o. J.). *Mobilisationsübungen*. Zugriff am 26.03.2020 unter <https://www.aufrechte-koerperhaltung.de/akh-raining/aktive-mobilisation/>.
- Bielefeld, J. (1986). *Bewegungserfahrung*. Göttingen: Hogrefe.
- Bucher, W., Fähndrich, J., Huber, R., Strähl, E. & Weber, R. (2011). *1008 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik*. Schorndorf: Hofmann.
- Bundesamt für Sport BASPO (o. J.). *Kleine Ballspiele: Applauswurf*. Zugriff am 26.03.2020 unter <https://www.mobilesport.ch/aktuell/kleine-ballspiele-applauswurf/>.
- Die-schnelle-Sportstunde.de (o. J.). *Die Löwen sind los*. Zugriff am 26.03.2020 unter <http://www.die-schnelle-sportstunde.de/spa.htm#Ankersiebenundzwanzig>.
- Dincher, A. (2019). *Effektive Bewegungspausen für AD(H)S-Schüler. Strategien und Tipps – direkt einsetzbare Übungskarten – für Klassenzimmer und Schulhof*. Hamburg: AOL-Verlag.
- Eggert, D. (1993). *DMB – Diagnostisches Inventar motorischer Basiskompetenzen bei lern- und entwicklungsauffälligen Kindern im Grundschulalter*. Dortmund: Borgmann.
- Gerling, I. (2014). *Basisbuch Gerätturnen. Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Güllich, A., Heß, W.-D., Jakobs, K., Lehmann, F., Mäde, U., Müller, F., Oltmanns, K. & Schön, R. (2014). *Schüler-Leichtathletik. Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für das Grundagentraining*. Münster: Philippka.
- Haag, H. (1987). *Schülerduden. Der Sport*. Mannheim: Bibliografisches Institut.
- Haag, H. & Haag, G. (2002). *From Physical Fitness to Motor Competence. Aims – Content – Methods*. Frankfurt: Lang.
- Haag, H. (2009). *Doppelstunde Alpiner Skilauf. Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein (Doppelstunde Sport, 7)*. Schorndorf: Hofmann.
- Hensge, K., Lorig, B. & Schreiber, D. (2009). *Kompetenzstandards in der Berufsausbildung. Abschlussbericht*. Bonn: Bundesinstitut für Berufsbildung. Zugriff am 06.03.2020 unter [https://www.bibb.de/tools/dapro/data/documents/pdf/eb\\_43201.pdf](https://www.bibb.de/tools/dapro/data/documents/pdf/eb_43201.pdf).
- Herrmann, C., Heim, C. & Seelig, H. (2017). *Diagnose und Entwicklung motorischer Basiskompetenzen. Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 49(4), 173–185.
- Klafki, W. (2001). *Bewegungskompetenz als Bildungsdimension*. In: R. Prohl (Hrsg.), *Bildung und Bewegung. Jahrestagung der dvs-Sektion Sportpädagogik vom 22.–24.6.2000 in Frankfurt/Main* (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 120; S. 19–28). Hamburg: Czwalina.
- Ministerium für Bildung Saarland (2011). *Lehrplan Sport Grundschule*. Zugriff am 07.02.2020 unter [https://www.saarland.de/SharedDocs/Downloads/DE/mbk/Lehrplaene/Lehrplaene\\_Grundschule/GS\\_Lehrplan\\_Sport.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=1](https://www.saarland.de/SharedDocs/Downloads/DE/mbk/Lehrplaene/Lehrplaene_Grundschule/GS_Lehrplan_Sport.pdf?__blob=publicationFile&v=1).
- Moosmann, K. (2014). *Das große Limpert-Buch der Kleinen Spiele: Bewegungsspaß für Jung und Alt (3. korr. und erg. Aufl.)*. Wiebelsheim: Limpert.



- Neumann, P., Pfister, V. & Wachter, H.-J. (o. J.). *Unterrichtsbausteine zur Förderung von Bewegungskompetenzen an Grundschulen*. Heidelberg: Jedermann.
- Pädagogisches Institut Linz (2001). *Ich und mein Ball! Ballspielschulung in der Grundschule*. Zugriff am 26.03.2020 unter [https://www.schule.at/fileadmin/DAM/Gegenstandsportale/Volksschule/Dateien/Bewegung\\_und\\_Sport/Skriptum-Ich-und-mein-Ball1.pdf](https://www.schule.at/fileadmin/DAM/Gegenstandsportale/Volksschule/Dateien/Bewegung_und_Sport/Skriptum-Ich-und-mein-Ball1.pdf).
- Spielwiki (o. J.). *Wer hat Angst vorm schwarzen Mann?* Zugriff am 24.11.2020 unter [https://www.spielwiki.org/wiki/Wer\\_hat\\_Angst\\_vorm\\_Schwarzen\\_Mann](https://www.spielwiki.org/wiki/Wer_hat_Angst_vorm_Schwarzen_Mann).
- Sportunterricht.ch (o. J.). *Team-Bildung. Wie bilde ich Teams im Schulsport?* Zugriff am 26.03.2020 unter <https://www.sportunterricht.ch/Theorie/team-bildung.php>.
- Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (ISB) (o. J.). *Lauf Hase – Sitz Hase*. Zugriff am 26.03.2020 unter <https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/71/Lauf%20Hase-Sitz%20Hase.pdf>.
- Zimmer, R. (2006). *Psychomotorik*. In: H. Haag & B. Strauß (Hrsg.), *Themenfelder der Sportwissenschaft* (S. 187-203). Schorndorf: Hofmann.

Download  
zur Ansicht

# Engagiert unterrichten. Begeistert lernen.

Weitere [Downloads](#), [E-Books](#) und [Print-Titel](#) des umfangreichen AOL-Verlagsprogramms finden Sie unter:

[www.aol-verlag.de](http://www.aol-verlag.de)



**AOL**  
verlag

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf [www.aol-verlag.de](http://www.aol-verlag.de) direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.

## Impressum

Einfach Sport: Laufen, Springen und Werfen

Dr. phil. Andrea Dincher ist wissenschaftliche Mitarbeiterin mit dem Schwerpunkt der Diagnostik und Bewegungsförderung im Kindesalter sowie Lehrkraft für besondere Aufgaben mit dem Schwerpunkt Lehrämter der Primarstufe im Sportwissenschaftlichen Institut der Universität des Saarlandes. Sie hat promoviert mit dem Titel „Screeningverfahren in der Bewegungsförderung“.

© 2021 AOL-Verlag, Hamburg  
AAP Lehrerwelt GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Veritaskai 3 · 21079 Hamburg  
Fon (040) 32 50 83-060 · Fax (040) 32 50 83-050  
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Merle Schlüter  
Layout/Satz: L101 Mediengestaltung, Fürstenwalde  
Illustrationen: Lena Dincher  
Coverfoto: Kleiner Junge beim Weitsprung © Alexandra  
– Adobe Stock

Bestellnr.: 10649DA2

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Engagiert unterrichten. Begeistert lernen.

**AOL**  
verlag