



Prinzip:

Hierbei handelt es sich um eine Reflexionsrunde mit vorgegebenen Satzanfängen. Diese Methode eignet sich als Zwischenauswertung, zum Beispiel nach einer Partner- oder Gruppenarbeit an Stationen, nach einem Mannschaftsspiel oder am Ende einer Sportstunde. In einer Gesprächsrunde mit Meldung durch Handzeichen sagt jeder Schüler, der möchte, kurz und knapp etwas zur Übung/zum Spiel/zum Ablauf. Dabei sollten die Aussagen von den anderen Kindern nicht kommentiert oder diskutiert werden.

Vorgehen:

Mit einem stummen Impuls werden zum Beispiel am Ende der Stunde für alle sichtbar (1–4) Reflexionskarten passend zu den Stundeninhalten in die Kreismitte gelegt. In einem flotten Unterrichtsgespräch oder einer Art Blitzlichtrunde werden die Satzanfänge von den Schülern vervollständigt. Dabei können auch eigene Satzmuster verwendet werden. Auf Kritik sollte aber auch unbedingt immer ein Lob folgen.

Vorteile:

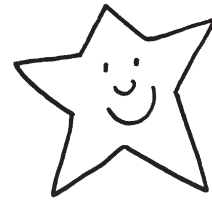
Wenn den Kindern Zeit für einen Rückblick gegeben wird, kann das Erlebte und Erfahrene gut verarbeitet werden, zur Erinnerung werden und reifen. In der Reflexionsrunde werden die Kinder lernen, sich selbst einzuschätzen. Sie erkennen, wo ihre persönlichen Stärken und Schwächen liegen. Außerdem lernen sie, Kritik anzunehmen und auch selbst konstruktive Kritik zu üben. Ebenso wird das Reflektieren der Zusammenarbeit eingeübt. Die Schüler trainieren des Weiteren, über das neu erworbene Wissen zu reflektieren und ihren eigenen Lernzuwachs zu erkennen.

Reflexionskarten

Besser wäre gewesen, wenn ...



Besonders gut gefallen
hat mir, dass ...



Ich habe einen Tipp
zur Station ...



Blanko-Reflexionskarten

**Download
zur Ansicht**



Besonderheiten der Stunde:

In dieser Stunde wird das Werfen mit verschiedenen Bällen und Wurfgegenständen geübt. Einen hohen Aufforderungscharakter bieten dabei die verschiedenen Ziele, auf die die Kinder werfen. Außerdem sollen die Kinder so oft wie möglich mit wechselndem Wurfarm werfen.

Grobziel:

Übungslandschaft zum Zielwerfen mit verschiedenen Wurfgeräten

Feinziele / Kompetenzen:

- * sachgerecht mit Kleingeräten umgehen und so Verletzungen und Sachschäden vermeiden
- * Sicherheitsregeln in der Wurfzone einhalten
- * verschiedene Wurfgeräte verwenden, um dabei den Zusammenhang zwischen Beschaffenheit, Flugeigenschaft und Wurftechnik festzustellen
- * sich kreativ und freudvoll mit Kleingeräten und an Gerätearrangements bewegen

Voraussetzungen:

Das Turnen an Stationen (in der Gruppe / mit einem Partner) und der Wechsel von Station zu Station sollten bekannt sein. Für diese Stunde müssen in der Sporthalle eine Sprossenwand und mehrere Kletterstangen angebracht sein. Auch bestimmte Wurfgegenstände müssen vorhanden sein (können auch selbst gebastelt werden).

Material:

Lehrer:

- * CD-Player, CD mit Musik
- * Sportgeräte (siehe S. 7f.)
- * Gymnastikbälle in der Anzahl der Schüler
- * Klebefilm
- * Ballgymnastik
- * Spieluhren

Schüler:

- * Sportsachen
- * Getränk

Download zur Ansicht



- ★ die Sporthalle benutzt und auch die Stunde „Allerlei Wurfuden auf dem Oktoberfest“ halten will, kann man sich den Auf- bzw. Abbau aufteilen.
- ★ Ballgymnastik (KV 1) sowie Spiel „Kinderkegeln“ (KV 2) kopieren und bei Bedarf laminieren
- ★ Informationskarten (KV 3) kopieren und bei Bedarf laminieren
- ★ Stationskarten (KV 4) (angepasst an die Klassengröße) kopieren, bei Bedarf anmalen und laminieren
Tipp: Stationskarten zum Nachlesen mit Klebefilm an die Hallenwand kleben oder an ein extra Hütchen, das bei jeder Station steht.
Stationskarten nie auf den Boden legen! Rutschgefahr!
Tipp: Die Markierungslinien können bereits vorhandene Linien auf dem Hallenboden sein oder man kann mit 2 Hütchen und einem Seil selbst eine Markierung aufbauen.
- ★ Hallenplan (KV 5) vergrößert kopieren, bei Bedarf anmalen und laminieren

Unterrichtsverlauf:

Phase	Durchführung	Material/Sozialform
Allgemeines Aufwärmen (10 Minuten)	Ballgymnastik (Schulung der Beweglichkeit, Mobilisation großer Muskelgruppen und Gelenke)	Stehkreis Gymnastikbälle in der Anzahl der Schüler, Ballgymnastik (KV 1)
Zielangabe	Heute bauen wir 6 Stationen auf, an denen du mit verschiedenen Wurfgeräten bestimmte Ziele treffen sollst. Lass dich von mir auf das Oktoberfest mit allerlei Wurfuden einladen.	
Hauptteil (25 Minuten) Aufbau	Die Klasse wird in 6 Gruppen (je 4 Kinder) eingeteilt: Der Lehrer nennt 6 Schüler, die sich nebeneinander aufstellen, die anderen Kinder verteilen sich dahinter gleichmäßig. Der Lehrer erklärt den Hallenplan. Die Schüler bauen in ihrer Gruppe mit der jeweiligen Station ihre Station auf, später bauen sie ihre Station auch in der gleichen Gruppe wieder ab. Der Lehrer unterstützt die Schüler dabei (insbesondere bei den Stationen 3 und 4). Die Schüler wechseln dann die Plätze und setzen sich wieder	Stehkreis in der Halle Hallenplan (KV 5), 6 Stationskarten (KV 4), Klebefilm, Sportgeräte



Phase	Durchführung	Material/Sozialform
Kurzes Aufwärmen	<p>Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none">★ nur werfen, wenn niemand in der Wurfbahn steht★ erst wenn alle Kinder einer Station geworfen haben, die Wurfgeräte gemeinsam holen★ abwechselnd mit links und rechts werfen★ Station ordentlich und aufgeräumt verlassen <p>Nach dem Aufbau wärmen sich die Kinder kurz auf: Sie kreisen die Arme und springen 10 Hampelmänner.</p>	Stehkreis
Üben an den Stationen	Die Gruppen verteilen sich an die Station, die sie aufgebaut haben, und beginnen mit der Übung. Der Lehrer kontrolliert die Wurfbewegung und hilft.	in der Halle GA/PA
Differenzierung	Jedes Kind entscheidet selbst, ob es sich von der Wurflinie ein paar Schritte entfernt oder direkt von der Wurflinie aus wirft. Auch die Wurfziele sind unterschiedlich leicht/schwer.	Informationskarten (KV 3)
Reflexion (2 Minuten)	Nach dem Stationslauf erfolgt eine kurze Reflexion: <ul style="list-style-type: none">★ Besser wäre gewesen, wenn ...★ Ich fand leicht/schwer, dass ...★ Besonders gut gefallen hat mir, dass ...★ Ich habe einen Tipp zur Station ...	Sitzkreis Reflexionskarten
Abbau (3 Minuten)	Nach der Reflexion erfolgt der gemeinsame Abbau der Stationen oder ein erneuter Stationslauf. Dabei können dann mögliche Ideen aus der Reflexionsrunde mit aufgeführt werden.	
Abschluss (5 Minuten)	Zum freudvollen Abschluss wird das Spiel „Kinderkegeln“ gespielt. (Schulung der Reaktionsfähigkeit)	2 Gymnastikbälle, Spiel „Kinderkegeln“ (KV 2)

Download zur Ansicht

Ballgymnastik



Aufwärmen
(10 Minuten)



- * Ball mit der rechten Hand über den linken Arm auf- und abrollen (analog)
- * Ball mit der rechten Hand über das linke Bein auf- und abrollen (analog)
- * Ball mit beiden Händen um die Hüfte rollen lassen
- * Ball in einer liegenden 8 um die gegrätschten Beine geben
- * Ball in einer liegenden 8 am Boden um die gegrätschten Füße rollen
- * Ball von der linken Schulter über den gestreckten linken Arm in die flache linke Hand rollen lassen und auffangen (analog)
- * Beine geschlossen und gestreckt: Ball von oben nach unten über beide Beine rollen und versuchen, bis zum Boden zu kommen, dabei die Beine immer gestreckt lassen (nur so weit, wie es bei jedem Kind geht)
- * im Sitzen: Beine gestreckt und zusammengedrückt: Ball mit einer Kippbewegung der Beine von vorne nach hinten rollen (analog)

Kinderkegeln

Abschluss
(5 Minuten)

Alle Kinder stellen sich in einen auf dem Hallenboden markierten Kreis. Jedes Kind hat eine „Kegel“ und müssen dem anrollenden Ball auswei-

Download zur Ansicht

1. Station: Figurenwurf	
Lernziel/Kompetenz	Schulung der Differenzierungsfähigkeit und Kraft
Lerninhalt	von einer Markierungslinie auf verschieden hoch angebrachte Ziele werfen
Sozialform	Partnerarbeit
Hinweis	Wurfarm immer wieder wechseln! Wurfzone frei halten!
Differenzierung	von verschiedenen Entfernungen aus werfen (individuelle Distanzregelung)
Material	4 Medizinbälle (2 verschiedene Größen), 2 Fußbälle, 8 Tennisringe, 8 Gymnastikbälle, ein Reifen
Wurfgerät	Gymnastikball
2. Station: Pyramidentreff	
Lernziel/Kompetenz	Schulung der Differenzierungsfähigkeit und Kraft
Lerninhalt	von einer Markierungslinie auf hoch angebrachte Ziele werfen
Sozialform	Partnerarbeit
Hinweis	Wurfarm immer wieder wechseln! Wurfzone frei halten!
Differenzierung	von verschiedenen Entfernungen aus werfen (individuelle Distanzregelung)
Material	ein Kasten, 3 Hütchen, ein Reifen, 4 Gymnastikbälle
Wurfgerät	Gymnastikball
3. Station: Einlocher	
Lernziel/Kompetenz	Schulung der Differenzierungsfähigkeit und Kraft

Download zur Ansicht

✂

4. Station: Zeitungsfetzen	
Lernziel/Kompetenz	Schulung der Differenzierungsfähigkeit und Kraft
Lerninhalt	von einer Markierungslinie auf verschieden große Ziele werfen
Sozialform	Partnerarbeit
Hinweis	Wurfarm immer wieder wechseln! Wurfzone frei halten!
Differenzierung	von verschiedenen Entfernungen aus werfen (individuelle Distanzregelung)
Material	2 Sprossenwände, 4 große Softbälle, 4 kleine Softbälle, ein Reifen vom Lehrer vorbereitet: eine Wäscheleine mit Wäscheklammern und verschieden großen Zeitungsblättern (Die Zeitungsblätter können reißen. Genug „Reserve“ herrichten.)
Wurfgerät	Softball

✂

5. Station: Reifenfeld	
Lernziel/Kompetenz	Schulung der Differenzierungsfähigkeit und Kraft
Lerninhalt	von einer Markierungslinie auf verschieden weit entfernte Ziele werfen
Sozialform	Partnerarbeit
Hinweis	Wurfarm immer wieder wechseln! Wurfzone frei halten!
Differenzierung	auf unterschiedlich weit entfernte Reifen werfen (individuelle Distanzregelung)
Material	8 Reifen, 4 Tischtennisbälle, 4 Tennisbälle, 4 Heuler
Wurfgerät	Tischtennisball, Tennisball, evtl. Heuler

✂

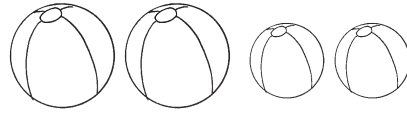
6. Station: ...	
Lernziel/Kompetenz	...

Download zur Ansicht

1

Figurenwurf**Ihr braucht:**

★ 4 Medizinbälle (2 verschiedene Größen)



★ 2 Fußbälle



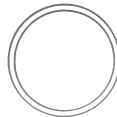
★ 8 Tennisringe



★ 8 Gymnastikbälle



★ einen Reifen



- ① Jeder sucht sich eine Figur aus.
- ② Versucht, mit dem Gymnastikball von der Wurflinie aus eure Figur abzuwerfen.
- ③ Ihr werft auf ein Kommando gleichzeitig ein Mal.
Dann ist das nächste Paar an der Reihe und wirft auch ein Mal.
Erst danach holt ihr gemeinsam eure Bälle.
- ④ Wechselt immer wieder die Wurfhand.
- ⑤ Baut die Figuren gemeinsam wieder auf.

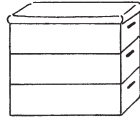
2

Pyramidentreff



Ihr braucht:

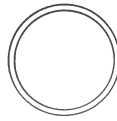
* einen Kasten



* 3 Hütchen



* einen Reifen



* 4 Gymnastikbälle



- ① Versucht, mit dem Gymnastikball von der Linie aus ein Hütchen zu treffen.
- ② Ihr werft auf ein Kommando gleichzeitig ein Mal. Dann ist das nächste Paar an der Reihe und wirft auch ein Mal. Erst danach holt ihr gemeinsam eure Bälle.
- ③ Wechselt immer wieder die Wurfhand.
- ④ Stellt die Hütchen gemeinsam wieder auf.



3

Einlochen

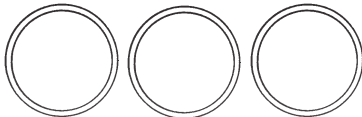


Ihr braucht:

★ 4 Kletterstangen



★ 3 Reifen



★ 6 Seile



★ 8 Schweifbälle



- ① Versucht, mit dem Schweifball von der Linie aus in einen Reifen zu treffen.
- ② Ihr werft auf ein Kommando gleichzeitig 2-mal. Dann ist das nächste Paar an der Reihe und wirft auch 2-mal. Erst danach holt ihr gemeinsam eure Schweifbälle.
- ③ Wechselt immer wieder die Wurfhand.

Download zur Ansicht

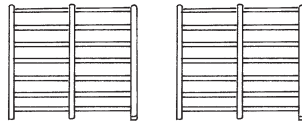
4

Zeitungsjetzen

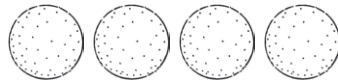


Ihr braucht:

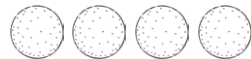
- ★ 2 Sprossenwände



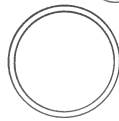
- ★ 4 große Softbälle



- ★ 4 kleine Softbälle



- ★ einen Reifen



- ★ eine Wäscheleine



- ★ eine Zeitung



- ★ mehrere Wäscheklammern



① Versucht, mit dem Softball von der Linie aus ein Zeitungsblatt zu treffen.

② Ihr werft auf ein Kommando gleichzeitig 2-mal.

Dann ist das nächste Paar an der Reihe und wirft auch 2-mal. Erst danach holt ihr gemeinsam eure Softbälle.

③ Wechselt die Softbälle.

④ Wechselt in der Reihe, wer die Wurfhand.

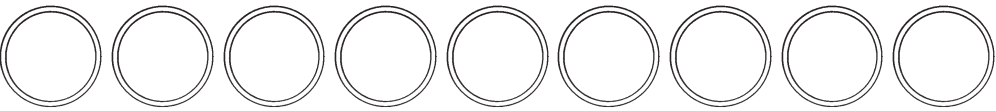
Download zur Ansicht

5

Reifenfeld



Ihr braucht:

★ 9 Reifen 

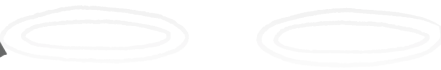
★ 4 Tischtennisbälle 

★ 4 Tennisbälle 

★ 4 Heuler 

- ① Versucht, ein Wurfgerät von der Linie aus in einen Reifen zu werfen.
- ② Schafft ihr es, in jeden Reifen zu treffen?
- ③ Ihr werft auf ein Kommando gleichzeitig 2-mal.
Dann ist das nächste Paar an der Reihe und wirft auch 2-mal.
Erst danach holt ihr gemeinsam eure Bälle.
- ④ Wechselt die Wurfgeräte.
- ⑤ Wechselt auch immer eure Warfhand.

zur Ansicht



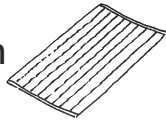
6

Handtuchschaukel



Ihr braucht:

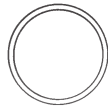
* ein Strandtuch



* 2 Fußbälle



* einen Reifen



- ① 2 Kinder halten das Strandtuch an den Ecken fest. Sie schwingen es hin und her.
- ② Die beiden anderen Kinder nehmen sich jeweils einen Fußball und stellen sich an die Wurflinie.
- ③ Werft die Bälle mit der Hand. Sie sollen im schaukelnden Handtuch landen.
- ④ Wechselt durch.
- ⑤ Wechselt auch immer eure Wurfhand.

Download
zur Ansicht





Download
zur Ansicht

Alle Rechte vorbehalten
Auf dem Oktoberfest