

MotoLab

100 Aktivitäten im Sportunterricht

OBERE SEKUNDARSTUFE



Illustriertes Handbuch für die obere Sekundarstufe

100 zweiseitige Karten in 10 Bereichen

Spiele, Koordination und inklusive Aktivitäten

Ziele, Material, Zeiten und Varianten

Wähle deine Aktivität

Eine Sammlung zur Anpassung an Klasse, verfügbare Zeit und vorhandene Räume.

1. Mit einem Ziel beginnen

Wähle das Verhalten, das du beobachten möchtest: auf ein Signal reagieren, eine Bewegung kontrollieren, zusammenarbeiten oder entscheiden. Das Zielregister auf den Seiten 5 und 6 bietet Einstiegspunkte, ohne eine Reihenfolge nach Schwierigkeit vorzugeben.

2. Rahmenbedingungen prüfen

Lies Teilnehmende, Dauer und Material auf der Vorderseite. Prüfe vor der Stunde die Rückseite: Vorbereitung, Durchführung, Anpassungen und Sicherheitshinweise helfen zu entscheiden, ob die Aufgabe zu Raum und Lernenden passt.

3. Eine Steigerung wählen

Die Aktivitäten können einzeln oder verbunden eingesetzt werden. Beginne mit der zugänglichsten Aufgabe, beobachte die Reaktion der Klasse und ändere jeweils nur eine Vorgabe. Kündige Änderungen an Zeit, Regeln oder Wertung vor der nächsten Runde an.

Navigiere nach Wunsch

Tippe auf einen Titel oder Registereintrag, um die Karte zu öffnen. Im PDF-Reader kannst du auch Lesezeichen nutzen. Das vollständige Register steht auf den Seiten 7-10; die 100 Karten beginnen auf Seite 11.

Von der Karte zur Stunde

Erkläre schrittweise, zeige ein Beispiel und nutze ein konkretes Kriterium für Rückmeldungen.

Vor dem Start

Lies beide Seiten. Bereite Raum, Geräte, Wartezeiten und Neustart nach einem Fehler vor. Nenne Ziel, Grundregel und Stoppsignal; zeige die erste Folge langsam und lasse einen Lernenden die Anweisung wiederholen.

Während der Aufgabe

Beobachte ein oder zwei Kriterien der Rückseite, statt alles zugleich zu korrigieren. Halte die Gruppe an, wenn die Anweisung unklar ist; gib präzise Rückmeldungen: „Du hast den Passweg freigehalten“, „Versuche, vor dem Fangen anzuhalten“. Dann erneut versuchen.

Anpassen und das Ziel beibehalten

Du kannst Abstand, Tempo, Gerät, Rolle oder Wiederholungszahl ändern. Eine sinnvolle Variante erhält die Hauptaufgabe und ermöglicht einen aktiven Beitrag. Bitte Lernende um Rückmeldungen und vereinbare Alternativen, ohne persönliche Schwierigkeiten offenzulegen.

Mit einer Frage abschließen

Nutze die Auswertung der Karte für eine kurze Rückmeldung. Frage, welche Entscheidung funktioniert hat und warum; notiere ein beobachtetes Verhalten und die Änderung für die nächste Stunde. Die angegebene Dauer umfasst die Phasen der einzelnen Aktivität.

Am Bildschirm oder auf Papier nutzen

Vorder- und Rückseite folgen aufeinander: Jede Aktivität umfasst immer zwei Seiten.

Beide Seiten lesen

Die Vorderseite enthält eine Illustration, die Herausforderung und vier Spielschritte. Die Rückseite enthält Vorbereitung, beobachtbare Ziele, Zeitplan, häufige Probleme, Anpassungen und Auswertung. Die Illustrationen zeigen einen wichtigen Moment; die schriftlichen Schritte legen den gesamten Ablauf fest.

Beidseitig drucken

A4-Hochformat, 100 % / tatsächliche Größe, beidseitig mit Bindung an der langen Kante. Wähle PDF-Seiten statt Aktivitätsnummern. Für alle Karten die Seiten 11-210 drucken.

Aktivität n: Vorderseite auf Seite $2n + 9$, Rückseite auf Seite $2n + 10$. Beispiel: 015 steht auf den Seiten 39-40. Drucke zuerst ein Seitenpaar zur Probe.

Eine Auswahl drucken

Drucke jedes Seitenpaar vollständig und behalte die Reihenfolge Vorderseite-Rückseite bei. Prüfe beim manuellen Duplexdruck zuerst, wie das Blatt wieder eingelegt wird. Die Register nennen die Vorderseite; die Rückseite folgt immer unmittelbar danach.

Eine Sammlung für den Schulsport

Vereinfachte Regeln und Varianten sind Unterrichtsvorschläge und keine vollständigen Wettkampfregeln. Die Lehrkraft entscheidet über Fortschritte und Anpassungen entsprechend der Klasse und den schulischen Abläufen.

Zielregister

1/2 · Empfohlene Einstiege. Jede Aktivität kann mehrere Ziele entwickeln.

Reaktion und Aufmerksamkeit

Auf Signale reagieren und Entscheidungen kontrolliert ändern.

Karte 001

Karte 004

Karte 014

Karte 016

Koordination und Folgen

Fußkontakte, Richtungen und Bewegungsreihenfolge organisieren.

Karte 011

Karte 013

Karte 015

Karte 019

Rhythmus und Selbstregulation

Das Tempo einschätzen und einen tragbaren Rhythmus halten.

Karte 021

Karte 023

Karte 027

Karte 030

Kraft und Bewegungskontrolle

Bewegungsmuster erproben und kontrollierte Technik erkennen.

Karte 031

Karte 033

Karte 035

Karte 038

Genauigkeit und Flugbahnen

Ein Ziel wählen und Wurf oder Schlag anpassen.

Karte 026

Karte 044

Karte 052

Karte 072

Passen und Zusammenarbeiten

Unterstützung anbieten und Beteiligung verteilen.

Karte 005

Karte 041

Karte 054

Karte 068

Zielregister

2/2 · Empfohlene Einstiege. Jede Aktivität kann mehrere Ziele entwickeln.

Entscheidungen in Mannschaftsspielen

Den Raum erfassen und eine Spielentscheidung ändern.

Karte 046

Karte 050

Karte 064

Karte 069

Orientierung und Problemlösen

Bezugspunkte nutzen, planen und eine Lösung prüfen.

Karte 081

Karte 083

Karte 087

Karte 088

Ausdruck und Körperrhythmus

Bewegungen gestalten und den Gruppenpuls wahrnehmen.

Karte 091

Karte 092

Karte 093

Karte 002

Wahrnehmung und Erholung

Halt, Mobilität und Empfindungen ohne Wettbewerb beschreiben.

Karte 038

Karte 084

Karte 094

Karte 095

Beteiligung und Kommunikation

Rollen vereinbaren und die Aufgabe zugänglich machen.

Karte 076

Karte 096

Karte 097

Karte 098

Gestaltung und Verantwortung

Gestalten, erproben und anhand konkreter Rückmeldungen überarbeiten.

Karte 040

Karte 080

Karte 089

Karte 100

Aktivitätsregister

001-025 · Tippe auf den Titel, um die Vorderseite zu öffnen. Die Rückseite folgt auf der nächsten Seite.

KARTE / AKTIVITÄT	PDF-SEITE
001 Dynamische Ampel	11
002 Spiegel In Bewegung	13
003 Namen Weitergeben	15
004 Zahlen Im Team	17
005 Passnetz	19
006 Bewegliche Inseln	21
007 Farbenjagd	23
008 Kooperative Staffel	25
009 Schatzwächter	27
010 Gemeinsam Zählen	29
011 Rhythmusleiter	31
012 Richtungsquadrat	33
013 Bewegungsuhr	35
014 Reaktion Zu Zweit	37
015 Slalom Mit Wahl	39
016 Gegenteilige Anweisung	41
017 Unberechenbarer Ball	43
018 Hütchenlabyrinth	45
019 4×4-Folge	47
020 Schattenduell	49
021 Laufen Nach Gefühl	51
022 Technikstaffel	53
023 Fartlek In Der Schule	55
024 Bewegungsbiathlon	57
025 Weitsprung In Zonen	59

Aktivitätsregister

026-050 · Tippe auf den Titel, um die Vorderseite zu öffnen. Die Rückseite folgt auf der nächsten Seite.

KARTE / AKTIVITÄT	PDF-SEITE
026 Zielwerfen	61
027 Laufpyramide	63
028 Kontrollierter Pendellauf	65
029 Leichtathletik-Triathlon	67
030 Tempogeber Zu Zweit	69
031 Zirkel Mit Sechs Mustern	71
032 Technik-Emom	73
033 Ampel-Rumpftraining	75
034 Widerstand Zu Zweit	77
035 Kniebeugentechnik	79
036 Funktionelles Tragen	81
037 100-Punkte-Challenge	83
038 Mobilität Im Fluss	85
039 Anpassbares Tabata	87
040 Gestalte Den Zirkel	89
041 Fünf Pässe	91
042 König Der Grundtechniken	93
043 Eins Gegen Eins Mit Toren	95
044 Wählen Und Werfen	97
045 Umschalten In Drei Bahnen	99
046 Fortlaufend Drei Gegen Zwei	101
047 Punktezone	103
048 Passen Und Schneiden	105
049 Kooperatives Knockout	107
050 Spiel Mit Aufträgen	109

Aktivitätsregister

051-075 · Tippe auf den Titel, um die Vorderseite zu öffnen. Die Rückseite folgt auf der nächsten Seite.

KARTE / AKTIVITÄT	PDF-SEITE
051 Kooperativer Hoher Ball	111
052 Baggern Auf Ein Ziel	113
053 Pritschen Und Bewegen	115
054 Drei Vorgeschriebene Kontakte	117
055 Aufschlag In Zonen	119
056 Sicherung Des Lobballs	121
057 Inklusives King Court	123
058 Block Ohne Sprung	125
059 Vereinfachtes Side-Out	127
060 Ballwechsel-Challenge	129
061 Ballbesitz Mit Vier Toren	131
062 Seitliche Joker	133
063 Endzonenball	135
064 Drei Sekunden Zum Entscheiden	137
065 Abschluss Nach Farben	139
066 Zwei Gegen Eins In Wellen	141
067 Zonenpressing	143
068 Zehn Pässe Und Abschluss	145
069 Umschalten In Fünf Sekunden	147
070 Spiel Mit Gewählten Vorgaben	149
071 Vereinfachtes Ultimate	151
072 Disc Golf In Der Schule	153
073 Badminton In Zonen	155
074 Rotierendes Tischtennis	157
075 Tchoukball-Grundlagen	159

Aktivitätsregister

076-100 · Tippe auf den Titel, um die Vorderseite zu öffnen. Die Rückseite folgt auf der nächsten Seite.

KARTE / AKTIVITÄT	PDF-SEITE
076 Angepasstes Kin-Ball	161
077 Taktischer Fangball	163
078 Roundnet In Der Schule	165
079 Floorball Drei Gegen Drei	167
080 Wir Erfinden Einen Sport	169
081 Sternorientierungslauf	171
082 Bewegungs-Fotojagd	173
083 Koordinatenauftrag	175
084 Sinnespfad	177
085 Symbolischer Transport	179
086 Öko-Staffel	181
087 Menschlicher Kompass	183
088 Analoges Geocaching	185
089 Baue Den Parcours	187
090 Strecke-Zeit-Challenge	189
091 Gefühlsstatuen	191
092 Rhythmus In Schichten	193
093 Choreografie Mit Acht Zählzeiten	195
094 Achtsames Gehen	197
095 Atmen Und Erholen	199
096 Angepasstes Goalball	201
097 Sitzvolleyball	203
098 Anleitung Mit Der Stimme	205
099 Fairplay-Tribunal	207
100 Unterricht Durch Mitschüler	209