

MotoLab

100 Aktivitäten für den Sportunterricht

GRUNDSCHULE



Illustriertes Unterrichtshandbuch

100 zweiseitige Aktivitätskarten

Anweisungen, Lernziele, Material und Zeitplan

Spielskizzen, Varianten und Inklusion

VON DER KARTE ZUR STUNDE

So verwenden Sie diesen Band

Die Aktivität auswählen

Nutzen Sie das Inhaltsverzeichnis, um die Karte zu finden und mit einem Klick zu öffnen. Prüfen Sie die Schulstufe, das Ziel und die zu beobachtenden Lernziele. Wählen Sie die Aktivität passend zur Gruppe und zum verfügbaren Raum.

Den Raum vorbereiten

Prüfen Sie Material, Schülerzahl und Gruppeneinteilung. Lesen Sie die Hinweise zum Aufbau und betrachten Sie die Skizze. Sie zeigt Positionen und Richtungen; die tatsächlichen Maße stehen im Text.

Erklären und anleiten

Die Vorderseite enthält Material, Dauer und Spielanweisungen. Die Rückseite enthält Vorbereitung, Lernziele, Stundenablauf und Varianten. Demonstrieren Sie die Aufgabe, führen Sie einen kurzen Probefurchgang durch und halten Sie die angegebenen Wechsel ein.

Anpassen und beobachten

Wählen Sie passende Teilnahmeformen und eine geeignete Variante. Beobachten Sie Verständnis, Kontrolle und Zusammenarbeit anhand der Kriterien auf der Karte. Schließen Sie mit einer kurzen Rückmeldung und dem Aufräumen des Materials.

Nachschlagen und Drucken. Jede Aktivität umfasst zwei aufeinanderfolgende Seiten. Die Karten beginnen auf Seite 7: Beim beidseitigen Druck liegen Vorderseite und Anleitung auf demselben Blatt. Das Inhaltsverzeichnis nennt die erste Seite; Lesezeichen führen direkt zur Karte.

AKTIVITÄTENVERZEICHNIS

001 - 025 / Grundschule

AKTIVITÄT	SEITE
P001 DIE TIERAMPEL	7
P002 DER WALDPFAD	9
P003 DIE SPRUNGINSELN	11
P004 DER MAULWURFTUNNEL	13
P005 DER BEWEGUNGSKOFFER	15
P006 DIE POSTBOTEN IN BEWEGUNG	17
P007 DIE ZICKZACKSTRASSE	19
P008 LANGE SCHRITTE, KURZE SCHRITTE	21
P009 DER PARCOURS MIT VIER GANGARTEN	23
P010 PARCOURSERFINDER	25
P011 DIE MUSEUMSSTATUEN	27
P012 DIE KLEBEBANDBRÜCKE	29
P013 DIE NEUGIERIGEN FLAMINGOS	31
P014 DAS KELLNERTABLETT	33
P015 DER KÖRPERKOMPASS	35
P016 DER STEINFLUSS	37
P017 LANDE WIE EINE KATZE	39
P018 DER BALANCESPIEGEL	41
P019 DER PARCOURS MIT LAST	43
P020 DIE STATUEN MIT DREI STÜTZPUNKTEN	45
P021 DER HANDTANZ	47
P022 DAS RECHTS-LINKS-HAUS	49
P023 HÄNDE UND KNIE	51
P024 DER ZEICHNENDE FUSS	53
P025 DIE ÜBERKREUZTROMMEL	55

AKTIVITÄTENVERZEICHNIS

026 - 050 / Grundschule

AKTIVITÄT	SEITE
P026 DIE BODENLEITER	57
P027 DER REIFENCODE	59
P028 ZWEI BEWEGUNGEN GLEICHZEITIG	61
P029 DIE SCHNUR ÜBERQUEREN	63
P030 DIE WACHSENDE BEWEGUNGSFOLGE	65
P031 DRINNEN, DRAUSSEN, HERUM	67
P032 DIE FARBENSTADT	69
P033 DIE WEGE OHNE ZUSAMMENSTÖSSE	71
P034 NAH UND FERN	73
P035 FINDE DEIN HAUS	75
P036 DER TURNHALLENPLAN	77
P037 DER KOORDINATENSCHATZ	79
P038 DER PARTNERNAVIGATOR	81
P039 DER UMGEKEHRTE PARCOURS	83
P040 DER UNVOLLSTÄNDIGE PLAN	85
P041 DER TÜCHERREGEN	87
P042 DER BALL IN DER GARAGE	89
P043 DIE LIEFERKÖRBE	91
P044 DER BODENPASS	93
P045 DER REISENDE LUFTBALLON	95
P046 ZIELE MIT PUNKTEN	97
P047 DAS PASSFENSTER	99
P048 FANGEN UND PLATZ WECHSELN	101
P049 DAS SOFTBOWLING	103
P050 DER SANFTE SCHLÄGER	105

AKTIVITÄTENVERZEICHNIS

051 - 075 / Grundschule

AKTIVITÄT	SEITE
P051 GEHE ZUM TROMMELSCHLAG	107
P052 DAS KÖRPERORCHESTER	109
P053 GEFÜHLE IN BEWEGUNG	111
P054 DIE GETANZTE GESCHICHTE	113
P055 DER WIND UND DIE BÄUME	115
P056 DIE ACHTZÄHLIGE BEWEGUNGSFOLGE	117
P057 DAS RHYTHMISCHE ECHO	119
P058 ZEICHNUNGEN IN DER LUFT	121
P059 DIE SPORTPANTOMIME	123
P060 DIE TEAMCHOREOGRAFIE	125
P061 DAS WELLENTUCH	127
P062 DER BALL AUF DEM LAKEN	129
P063 DIE TURMBAUER	131
P064 DER ZUG MIT DEN STATIONEN	133
P065 DIE RIESENZEICHNUNG	135
P066 DIE PASSBRÜCKE	137
P067 TRANSPORT ZU ZWEIT	139
P068 DIE PUZZLESTAFFEL	141
P069 DAS HILFSNETZ	143
P070 DER PASSREKORD	145
P071 DIE BUNTEN SCHWÄNZE	147
P072 DER FUCHS UND DIE BAUE	149
P073 DER BRÜCKENWÄCHTER	151
P074 DIE LEUCHTTURMLICHTER	153
P075 SCHNAPP DIR DEN FREIEN PLATZ	155

AKTIVITÄTENVERZEICHNIS

076 - 100 / Grundschule

AKTIVITÄT	SEITE
P076 DAS RETTUNGSFANGEN	157
P077 DIE KEGELDIEBE	159
P078 DIE WECHSELNDEN TORE	161
P079 DAS FLUCHTQUADRAT	163
P080 DIE ENTSCHEIDUNGSSTAFFEL	165
P081 DER BALL ÜBER DEN FLUSS	167
P082 MINIBASKETBALL MIT KÖRBEN	169
P083 FUSSBALL MIT KLEINEN TOREN	171
P084 BALLRÜCKWURF ZU ZWEIT	173
P085 LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN	175
P086 DAS FÜNF-PÄSSE-SPIEL	177
P087 DER BALL IN DER ENDZONE	179
P088 MINIVOLLEYBALL MIT AUFSPRUNG	181
P089 MINIHOCKEY IN BAHNEN	183
P090 DIE RUNDE UM DIE BASES	185
P091 DER ENTDECKERSPAZIERGANG	187
P092 DER SINNESPFAD	189
P093 DAS SAMMELN NACH KATEGORIEN	191
P094 DER FORMENGARTEN	193
P095 DIE RUHEBOX	195
P096 DAS FOTO-ORIENTIERUNGSLAUFEN	197
P097 DER MESSPFAD	199
P098 DIE SYMBOLSUCHE	201
P099 DER SELBST ORGANISIERTE PARCOURS	203
P100 DER TAG DER KLEINEN TRAINER	205

DIE TIERAMPEL

Grundschule, Klassen 1-2 / Bewegungsmuster und Fortbewegung

TEILNEHMENDE

24 / eine Gruppe

DAUER

18 Minuten

MATERIAL

8 Kegel; 3 Karten STOPP / LANGSAM / LOS



DIE AUFGABE

Ein Signal mit einer Bewegung verbinden und Fortbewegung sowie Anhalten kontrollieren. Schau auf die Karte, höre auf das Wort und wähle einen freien Raum.

So wird gespielt

- 1 Begrenze das Feld mit 8 Kegeln und verteile die Kinder. Erprobe die Karten: STOPP = im Gleichgewicht stehen bleiben; LANGSAM = Schildkrötenschritte; LOS = zügig wie ein Fuchs gehen.
- 2 Zeige alle 8-12 Sekunden eine Karte und sage das Wort. Die Kinder schauen nach vorn und suchen freie Räume. Führe leichtes Laufen erst ein, wenn Abstände und Anhalten kontrolliert gelingen.
- 3 Wechsle nach einer Pause die Tiere: LANGSAM bedeutet nun wie ein Elefant gehen, LOS kleine Hasenhüpfer. Zeige die Bewegungen vor dem nächsten Durchgang; STOPP behält dieselbe Bedeutung.
- 4 Wer ein Signal verpasst, beginnt beim nächsten wieder. Beobachte in 3 Versuchen das Anhalten der ganzen Gruppe, ohne Ausscheiden. Beende mit langsamem Gehen und frage, wie jedes Kind den anderen ausgewichen ist.

DIE TIERAMPEL

Vor Beginn der Aktivität lesen



SPIELFLÄCHE VORBEREITEN

Begrenze mit 8 Kegeln ein Rechteck von etwa 12 x 10 m. Lasse einen freien Streifen entlang der Wände. Die Lehrkraft steht für alle sichtbar an einer Seite. Die Kinder verteilen sich im Raum.



BEOBACHTUNGSZIELE

Ziel: Ein Signal mit einer Bewegung verbinden und Fortbewegung sowie Anhalten kontrollieren.

- Drei visuelle und mündliche Signale erkennen.
- Die Gangart ändern, ohne in den Raum anderer einzudringen.
- Nach dem STOPP-Signal im Gleichgewicht anhalten.



Durchführung in 18 Minuten

- 0-3** Erklärung und Erprobung der drei Karten
- 3-9** Erster Durchgang, Signale alle 8-12 Sekunden
- 9-10** Pause und Wechsel der Tiere
- 10-16** Zweiter Durchgang mit neuen Gangarten
- 16-18** Langsames Gehen und abschließender Austausch



ABLAUFSKIZZE

12 m



SKIZZE NICHT
MASSSTABSGETREU

STOPP

LANGSAM

LOS

Nummerierter Kreis = Kind | Durchgehender Pfeil = Fortbewegung | Karten einzeln zeigen

Draufsicht. Die Kreise stellen die verteilten Kinder dar; die Pfeile zeigen Beispiele freier Fortbewegung. Die drei Karten werden einzeln gezeigt.



AUFGABE ANPASSEN

Leichter: Nutze zwei Signale: LOS und STOPP. Behalte nur das Gehen bei und verlängere die Zeit zwischen den Wechseln.

Anspruchsvoller: Zeige zwei Karten nacheinander: Die Kinder führen zuerst die erste, dann die zweite aus. Erhöhe die Gedächtnisanforderung, ohne das Tempo zu steigern.



TEILNAHME UND INKLUSION

Verbinde Wort, Symbol und Geste mit den Karten. Ermögliche Fortbewegung mit Hilfsmitteln oder Armbewegungen am eigenen Platz bei derselben Reaktionsaufgabe. Zeige die Anweisungen vor Beginn.

Rückmeldung: Selbstständigkeit, Reaktion auf Hinweise und nötige Hilfe beobachten.



ORGANISATION UND ÜBERPRÜFUNG

Der Blick bleibt auf den Bewegungsraum gerichtet. Das Anhalten erfolgt allmählich, ohne sich auf den Boden zu werfen. Wer das Signal verpasst, hält an, schaut zur Lehrkraft und beginnt beim nächsten Signal erneut.

DER WALDPFAD

Grundschule, Klassen 1-2 / Bewegungsmuster und Fortbewegung

TEILNEHMENDE

24 / 6 Gruppen mit je 4

DAUER

20 Minuten

MATERIAL

12 Seile; 6 Bögen; 12 Kegel



DIE AUFGABE

Verbinde drei Fortbewegungsarten und passe den Körper an Hindernisse an. Die Bahn muss vor dem Start frei sein; Rückweg außen. Erfasse vollständige Folgen ohne Wettlauf.

So wird gespielt

- 1 Die Lehrkraft zeigt: gehen, über die beiden Seile steigen, dann mit gebeugten Beinen unter dem Bogen hindurchgehen. Erprobe jede Bewegung langsam, bevor du sie verbindest.
- 2 Ein Kind startet je Bahn. Es führt die drei Aufgaben aus, ohne die Geräte zu berühren. Passe die Schritte an die Seile und die Körperhöhe an den Bogen an.
- 3 Verlasse die Bahn am Ende seitlich und kehre am äußeren Rand zurück. Das nächste Kind startet, wenn die Bahn frei ist. Die anderen üben das Beugen der Beine am Platz.
- 4 Verändere im zweiten Block den Abstand der Seile. Zähle Durchgänge, in denen alle Bewegungen kontrolliert verbunden werden. Jedes Kind strebt mindestens 3 Versuche pro Block an.

DER WALDPFAD

Vor Beginn der Aktivität lesen



SPIELFLÄCHE VORBEREITEN

Bereite 6 Bahnen von 6×2 m vor. Je Bahn: 2 Bodenseile zum Übersteigen, ein weicher Bogen von etwa 80 cm Höhe und 2 Kegel für Start und Ziel. Halte den äußeren Rückweg frei. Ein ausführendes Kind pro Bahn.



BEOBACHTUNGSZIELE

Ziel: Drei Fortbewegungsarten verbinden und den Körper an Hindernisse anpassen.

- Über eine Bodenmarkierung steigen.
- Sich zum Durchgehen unter einem Bogen absenken.
- Die Reihenfolge der drei Aufgaben einhalten.

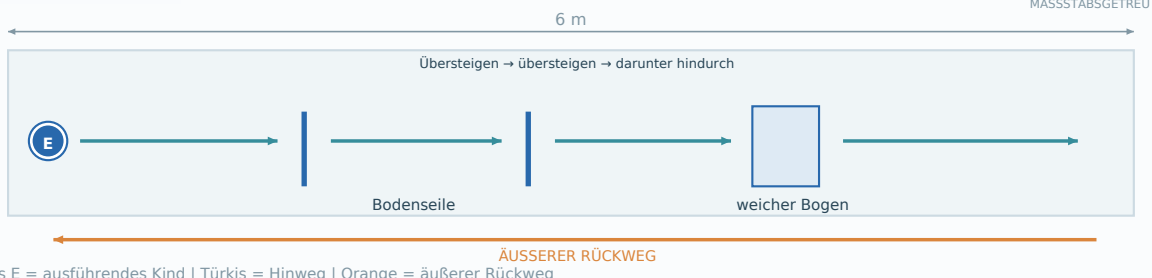


Ablauf in 20 Minuten

- 0-3** Erklärung, Demonstration und Erprobung
- 3-9** Erster Block mit Wechseln und kurzen Rückmeldungen
- 9-11** Pause, Vergleich und Auswahl der Variante
- 11-17** Zweiter Block mit der gewählten Variante
- 17-20** Abschlusskontrolle und Aufräumen



ABLAUFSKIZZE



Eine der 6 Bahnen: zwei Bodenseile, danach ein weicher Bogen. Rückweg am äußeren Rand.



AUFGABE ANPASSEN

Leichter: Lege die Seile näher zusammen und erhöhe den Bogen. Erprobe jeweils eine Aufgabe.

Anspruchsvoller: Wechsle im ersten Abschnitt zwischen seitlichen und vorwärts gerichteten Schritten; der Durchgang bleibt langsam.



TEILNAHME UND INKLUSION

Bereite einen breiten parallelen Parcours vor: Zwei Markierungen umgehen und eine zugängliche Öffnung passieren erhält Wegwahl und Reihenfolge.

Rückmeldung: Selbstständigkeit, Reaktion auf Hinweise und nötige Hilfe beobachten.



ORGANISATION UND ÜBERPRÜFUNG

Die Bahn muss vor dem Start frei sein; Rückweg außen. Erfasse vollständige Folgen ohne Wettlauf.

DIE SPRUNGINSELN

Grundschule, Klassen 1-2 / Bewegungsmuster und Fortbewegung

TEILNEHMENDE

24 / 6 Gruppen mit je 4

DAUER

20 Minuten

MATERIAL

24 rutschfeste Scheiben; 12 Kegel



DIE AUFGABE

Springe zwischen nahen Zonen und stabilisiere die Landung. Ein Kind pro Reihe. Beurteile 4 kontrollierte Landungen; der Abstand bleibt anpassbar.

So wird gespielt

- 1 Zeige einen kleinen beidbeinigen Sprung: Beine beugen, zur nahen Scheibe springen und mit leicht gebeugten Knien landen. Erprobe zuerst einen einzelnen Sprung.
- 2 Ein Kind überquert die 4 Inseln und hält nach jeder Landung 2 Sekunden an. Das nächste wartet, bis die gesamte Reihe frei ist.
- 3 Gehe am äußeren Rand zurück. Wiederhole mindestens 3 Durchgänge; ist ein Abstand zu groß, rückt die Lehrkraft die Scheibe vor dem nächsten Versuch näher.
- 4 Wähle im zweiten Block kleine Sprünge oder Schritte zwischen den Inseln. Zähle die stabilen Landungen von 4 und vergleiche zwei Versuche bei gleichem Abstand.

DIE SPRUNGINSELN

Vor Beginn der Aktivität lesen



SPIELFLÄCHE VORBEREITEN

Lege 6 Reihen mit je 4 rutschfesten Scheiben von etwa 40 cm Größe aus, anfangs mit 20-30 cm Abstand zwischen den Rändern. Zwei Kegel begrenzen jede Reihe. Lasse einen äußeren Rückweg frei und prüfe, dass die Scheiben nicht rutschen.



BEOBACHTUNGSZIELE

Ziel: Zwischen nahen Zonen springen und die Landung stabilisieren.

- Beidbeinig abspringen und landen.
- Die Landung 2 Sekunden halten.
- Einen bewältigbaren Abstand wählen.



Ablauf in 20 Minuten

- 0-3** Erklärung, Demonstration und Erprobung
- 3-9** Erster Block mit Wechseln und kurzen Rückmeldungen
- 9-11** Pause, Vergleich und Auswahl der Variante
- 11-17** Zweiter Block mit der gewählten Variante
- 17-20** Abschlusskontrolle und Aufräumen



ABLAUFSKIZZE



Beispielreihe mit 4 Inseln. Der Abstand wird vor jedem Versuch angepasst.



AUFGABE ANPASSEN

Leichter: Verringere die Lücken und erlaube einen Schritt zwischen den Scheiben.

Anspruchsvoller: Vergrößere nach einem kontrollierten Versuch nur einen Abstand um wenige Zentimeter.



TEILNAHME UND INKLUSION

Nutze breite, überquerbare Klebebandzonen; vereinbare Schritte oder Fortbewegung mit Hilfsmitteln und einem stabilen Halt auf jeder Insel.

Rückmeldung: Selbstständigkeit, Reaktion auf Hinweise und nötige Hilfe beobachten.



ORGANISATION UND ÜBERPRÜFUNG

Ein Kind pro Reihe. Beurteile 4 kontrollierte Landungen; der Abstand bleibt anpassbar.