

MotoLab

100 Aktivitäten für den Sportunterricht

SEKUNDARSTUFE I



Illustriertes Unterrichtshandbuch

100 zweiseitige Aktivitätskarten

Anweisungen, Ziele, Material und Zeitplanung

Spelskizzen, Varianten und Inklusion

VON DER KARTE ZUR UNTERRICHTSSTUNDE

So verwenden Sie diesen Band



Aktivität auswählen

Suchen Sie die Karte im Inhaltsverzeichnis und öffnen Sie sie mit einem Klick. Prüfen Sie Schulstufe, Zweck und Beobachtungsziele. Wählen Sie passend zur Gruppe und zum verfügbaren Platz.



Raum vorbereiten

Prüfen Sie Material, Schülerzahl und Gruppeneinteilung. Lesen Sie die Aufbauanleitung und betrachten Sie die Skizze. Sie zeigt Positionen und Richtungen; die Arbeitsmaße stehen im Text.



Erklären und anleiten

Vorne stehen Material, Dauer und Spielanweisungen. Hinten finden Sie Aufbau, Ziele, Stundenablauf und Varianten. Demonstrieren Sie die Aufgabe, lassen Sie kurz üben und beachten Sie die angegebenen Wechsel.



Anpassen und beobachten

Wählen Sie Teilnahmeformen und eine geeignete Variante. Beobachten Sie anhand der Kartenkriterien Verständnis, Kontrolle und Zusammenarbeit. Schließen Sie mit kurzer Rückmeldung und Aufräumen ab.

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

AKTIVITÄTENVERZEICHNIS

001 - 025 / Sekundarstufe I

AKTIVITÄT	SEITE
M001 DIE CODELEITER	7
M002 DRIBBELN UND BLICKWECHSEL	9
M003 DER ÜBERKREUZRHYTHMUS	11
M004 SEILSPRINGEN MIT STEIGERUNG	13
M005 ABWECHSELNDES WERFEN	15
M006 PARCOURS MIT DOPPELAUFGABE	17
M007 HANDWECHSEL BEIM LAUFEN	19
M008 FANGEN NACH EINER DREHUNG	21
M009 DIE FOLGE AUF ZWEI EBENEN	23
M010 KOORDINATIONSWERKSTATT	25
M011 STÜTZEN UND ERREICHEN	27
M012 SCHRITT UND HALT	29
M013 HALTUNG IM SPIEGEL	31
M014 SCHULTERMOBILITÄT MIT STAB	33
M015 SPRUNGELLENKE IN BEWEGUNG	35
M016 DER HÜFTZIRKEL	37
M017 ANGELEITETE BRUSTWIRBELSÄULENDREHUNGEN	39
M018 GLEICHGEWICHT NACH DEM SPRUNG	41
M019 DIE MOBILITÄTSFOLGE	43
M020 DEIN AUFWÄRMEN PLANEN	45
M021 HINSETZEN UND AUFSTEHEN	47
M022 DRÜCKEN AN DER WAND	49
M023 DIE BECKENBRÜCKE	51
M024 UNTERARMSTÜTZ IN STUFEN	53
M025 AUF DIE STUFE STEIGEN	55

AKTIVITÄTENVERZEICHNIS

026 - 050 / Sekundarstufe I

AKTIVITÄT	SEITE
M026 KONTROLLIERTER VIERFÜSSLERSTAND	57
M027 KNIEBEUGE MIT ZIEL	59
M028 LIEGESTÜTZE AN DER BANK	61
M029 DER DREI-ZONEN-ZIRKEL	63
M030 KRAFT MIT PARTNERROLLEN	65
M031 LAUFEN UND GEHEN IN INTERVALLEN	67
M032 DAS GESPRÄCHSTEMPO	69
M033 DER LEICHTE DAUERZIRKEL	71
M034 GLEICHMÄSSIGE RUNDEN	73
M035 DIE AUSDAUERSTAFFEL	75
M036 DAS FARBENFARTLEK	77
M037 DAS TEAM IM GEMEINSAMEN TEMPO	79
M038 INTERVALLE UND BELASTUNGSEMPFINDEN	81
M039 DIE GLEICHMÄSSIGKEITSAUFGABE	83
M040 EINEN AUSDAUERZIRKEL PLANEN	85
M041 STARTS MIT VERSCHIEDENEN SIGNALEN	87
M042 BESCHLEUNIGEN UND ABBREMSEN	89
M043 DIE REAKTIONSTORE	91
M044 DAS SPIEGELDUELL	93
M045 STAFFEL MIT GENAUEM WECHSEL	95
M046 DAS RICHTUNGSWECHSELDREIECK	97
M047 SPRINT UND AUSWAHL	99
M048 VERFOLGUNG MIT ABSTAND	101
M049 DER TECHNISCHE PENDELLAUF	103
M050 DER AGILITÄTSZIRKEL MIT AUSWAHL	105

AKTIVITÄTENVERZEICHNIS

051 - 075 / Sekundarstufe I

AKTIVITÄT	SEITE
M051 LAUFEN ZWISCHEN MARKIERUNGEN	107
M052 DIE BAHNSTAFFEL	109
M053 DER STANDWEITSPRUNG	111
M054 DER VORTEXWURF	113
M055 NIEDRIGE HÜRDEN IM RHYTHMUS	115
M056 ANLAUF UND ABSPRUNG	117
M057 DER GENAUIGKEITS- UND WEITWURF	119
M058 DIE STATIONSLEITUNG	121
M059 DER PERSÖNLICHE DREIKAMPF	123
M060 DAS LEICHTATHLETIKTREFFEN DER KLASSE	125
M061 PASSEN UND RAUM BESETZEN	127
M062 DREI GEGEN EINS	129
M063 DER GEGENSTOSSKORRIDOR	131
M064 DREI-GEGEN-DREI-BASKETBALL MIT VORGABEN	133
M065 HANDBALL OHNE KONTAKT	135
M066 FUSSBALL MIT PASSZONEN	137
M067 ULTIMATE IM SCHULSPORT	139
M068 DIE UNTERSTÜTZENDE NEUTRALE PERSON	141
M069 ZWEI ZIELE, EINE ENTSCHEIDUNG	143
M070 DIE REGELWERKSTATT	145
M071 VOLLEYBALL MIT FANGEN UND WERFEN	147
M072 BAGGERN ZUM ZIEL	149
M073 PRITSCHEN ZU DRITT	151
M074 AUFSCHLAG VON UNTEN IN ZONEN	153
M075 ZWEI-GEGEN-ZWEI-MINIVOLLEYBALL	155

AKTIVITÄTENVERZEICHNIS

076 - 100 / Sekundarstufe I

AKTIVITÄT	SEITE
M076 BADMINTON MIT FORTLAUFENDEM BALLWECHSEL	157
M077 SOFTTENNIS MIT AUFSPRUNG	159
M078 SCHULPELOTA AN DER WAND	161
M079 PRÄZISIONSBOCCIA	163
M080 DAS ZIELTURNIER	165
M081 DAS TUCH UND DER PARCOURS	167
M082 DIE ANWEISUNGEN DER ANDEREN PERSON	169
M083 DAS MOSAIK IN BEWEGUNG	171
M084 DER GEMEINSAME PASSKREIS	173
M085 DER PARCOURS MIT BEGRENZTEN MITTELN	175
M086 WECHSELNDE ROLLEN	177
M087 DAS SPIEL MIT DREI STUFEN	179
M088 DIE TEAMVEREINBARUNG	181
M089 DIE ANPASSUNGSPLANUNG	183
M090 DIE AUFGABE MIT GEMEINSAMEM ZIEL	185
M091 DIE PERSÖNLICHE BEWEGUNGSFOLGE	187
M092 DER GRUPPENRHYTHMUS	189
M093 DIE SYMBOLKARTE	191
M094 ORIENTIERUNGSLAUF ZU ZWEIT	193
M095 DIE ERZÄHLTE SPORTBEWEGUNG	195
M096 DIE CHOREOGRAFIE MIT ÜBERGÄNGEN	197
M097 DIE FOTOSUCHE	199
M098 DER PARCOURS MIT GESCHÄTZTER ZEIT	201
M099 DAS BELASTUNGSTAGEBUCH	203
M100 DIE VON LERNENDEN GEPLANTE STUNDE	205

DIE CODELEITER

Sekundarstufe I, Jahr 1 / Koordination und Bewegungskontrolle

TEILNEHMENDE

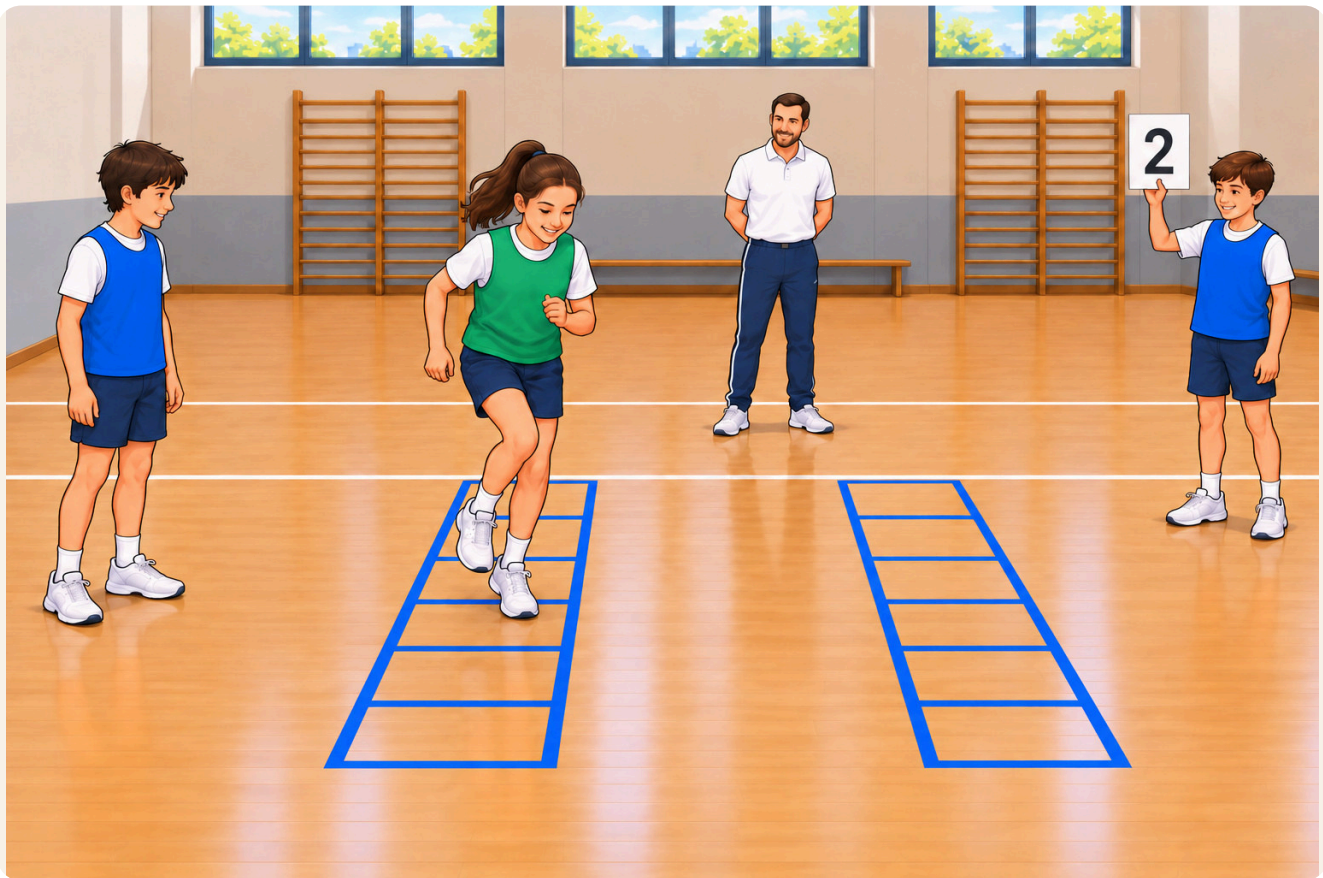
24 / 6 Vierergruppen

DAUER

20 Minuten

MATERIAL

Klebeband für 6 Raster; 6 Karten



DIE AUFGABE

Einen Code einer Schrittfolge zuordnen. Ein freies Raster je ausführender Person; Genauigkeit in 6 Feldern, ohne Wettlauf.

So wird gespielt

- 1 Code 1 gehend erproben: ein Fußkontakt je Feld. Dann Code 2: Beide Füße werden nacheinander in dasselbe Feld gesetzt.
- 2 Die signalgebende Person zeigt die Karte vor dem Start. Die ausführende Person durchquert das Raster kontrolliert; eine beobachtende Person zählt die richtigen Felder von 6.
- 3 Die vierte Person erholt sich und bereitet den Durchgang vor. Nach jeder Querung zwischen Ausführung, Signal, Beobachtung und Erholung wechseln. Außen zurückgehen.
- 4 Im zweiten Block wechselt der Code nach dem dritten Feld, nur mit kurzem Halt. Richtige Fußkontakte in zwei Versuchen derselben Kombination vergleichen.

DIE CODELEITER

Vor dem Betreten der Spielfläche lesen



SPIELFLÄCHE VORBEREITEN

6 Raster mit je 6 Feldern markieren, etwa 40 cm breit und 3 m lang. Zwischen Rastern 1,5 m und einen äußeren Rückweg freilassen. Karten: 1 = ein Fußkontakt je Feld; 2 = zwei abwechselnde Fußkontakte je Feld. Rollen in der Gruppe wechseln.



BEOBACHTUNGSZIELE

Zweck: Einen Code einer Schrittfolge zuordnen.

- Zwei Schrittfolgen ausführen.
- Zahl und Aufgabe zuordnen.
- Anhalten und Neustart kontrollieren.



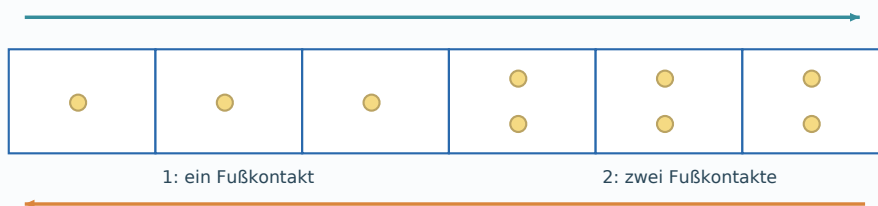
Ablauf in 20 Minuten

- 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

SKIZZE NICHT MASSSTABSGETREU



Karte 1 / 2



Raster mit 6 Feldern | Wechsel nach Feld 3 mit Halt | Gelb = beispielhafte Fußkontakte

Beispiel der beiden Codes: ein Fußkontakt oder zwei aufeinanderfolgende Fußkontakte je Feld.



AUFGABE ANPASSEN

Leichter: 4 größere Felder und nur eine Karte je Durchgang verwenden.

Schwieriger: 1-2 ohne Halt kombinieren, sobald beide Folgen flüssig gelingen.



TEILNAHME UND INKLUSION

Feldbreite anpassen; mit Hilfsmitteln den Code einem oder zwei kurzen Vorwärtsschritten zuordnen, wobei Erkennen und Reihenfolge erhalten bleiben.

Rückmeldung: Selbstständigkeit, Reaktion auf Hinweise und Hilfebedarf beobachten.



ORGANISATION UND KONTROLLE

Ein freies Raster je ausführender Person; Genauigkeit in 6 Feldern, ohne Wettlauf.

DRIBBELN UND BLICKWECHSEL

Sekundarstufe I, Jahr 1 / Koordination und Bewegungskontrolle

TEILNEHMENDE

24 / 12 Paare

DAUER

20 Minuten

MATERIAL

12 Bälle; 12 Kartensätze 1-3



DIE AUFGABE

Beim Dribbeln auf der Stelle aufblicken. Karte sichtbar und außerhalb des Ballaufpralls. Richtige Zahlenangaben und Ballkontrolle gemeinsam bewerten.

So wird gespielt

- 1 30 Sekunden auf der Stelle mit der bevorzugten Hand etwa auf Hüfthöhe dribbeln. Die andere Person wartet vorn, um eine Karte zu zeigen.
- 2 Je Durchgang zeigt die andere Person 3 Karten, alle 8-10 Sekunden eine. Aufblicken, die Zahl nennen und den Ball kontrollieren.
- 3 Nach 30 Sekunden Rollen tauschen; weitere 30 Sekunden dienen Ballübergabe und Rückmeldung. Im 6-Minuten-Block je Rolle 3 Durchgänge absolvieren.
- 4 Im zweiten Block bevorzugte Hand oder Handwechsel wählen. Richtige Zahlenangaben von 3 und Ballverluste notieren; nur Versuche mit gleicher Wahl vergleichen.

DRIBBELN UND BLICKWECHSEL

Vor dem Betreten der Spielfläche lesen



SPIELFLÄCHE VORBEREITEN

Je Paar etwa 3 x 3 m, einen geeigneten Dribbelball und drei große Karten 1-2-3 bereitstellen. Die signalgebende Person steht 2 m entfernt, außerhalb des Ballaufpralls.



BEOBACHTUNGSZIELE

Zweck: Beim Dribbeln auf der Stelle aufblicken.

- Dribbeln, ohne ständig auf den Ball zu schauen.
- Drei entfernte Signale lesen.
- Den Prellrhythmus anpassen.



Ablauf in 20 Minuten

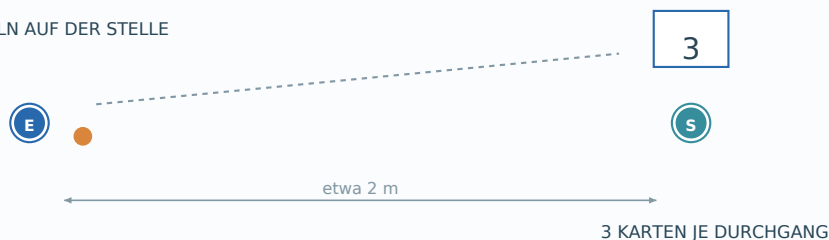
- 0-3** Erklärung, Demonstration und Erprobung
- 3-9** Erster Block mit Wechseln und kurzen Rückmeldungen
- 9-11** Pause, Vergleich und Auswahl der Variante
- 11-17** Zweiter Block mit der gewählten Variante
- 17-20** Abschlusskontrolle und Aufräumen



ABLAUFSSKIZZE

SKIZZE NICHT MASSSTABSGETREU

DRIBBELN AUF DER STELLE



E = ausführende Person | S = signalgebende Person | Graue Linie = Blickrichtung

Draufsicht auf ein Paar. Die Karte befindet sich vor der ausführenden Person, außerhalb des Ballaufpralls.



AUFGABE ANPASSEN

Leichter: Zum Lesen den Ball kurz stoppen oder prellen und fangen.

Schwieriger: Nach jeder gelesenen Zahl die Hand wechseln und im selben Bereich bleiben.



TEILNAHME UND INKLUSION

Große, gut kontrollierbare Bälle verwenden; der Blickwechsel kann beim Weitergeben von Hand zu Hand im Sitzen erfolgen, mit mündlicher Antwort oder Zeigen.

Rückmeldung: Selbstständigkeit, Reaktion auf Hinweise und Hilfebedarf beobachten.



ORGANISATION UND KONTROLLE

Karte sichtbar und außerhalb des Ballaufpralls. Richtige Zahlenangaben und Ballkontrolle gemeinsam bewerten.

DER ÜBERKREUZRHYTHMUS

Sekundarstufe I, Jahr 1 / Koordination und Bewegungskontrolle

TEILNEHMENDE

24 / 12 Paare

DAUER

20 Minuten

MATERIAL

24 Markierscheiben;
Rhythmusignal



DIE AUFGABE

Überkreuzkontakte bei gleichbleibendem Takt koordinieren. Knie auf angenehme Höhe heben. 8 Kontakte in vorgesehener Reihenfolge und regelmäßigen Rhythmus bewerten.

So wird gespielt

- 1 4 Kontakte auf derselben Seite, dann 4 überkreuz erproben: rechte Hand-linkes Knie und linke Hand-rechtes Knie, abwechselnd.
- 2 Die andere Person gibt 8 gleichmäßige Schläge; die ausführende Person tippt einmal je Schlag und marschiert weiter auf der Stelle. Dann Rollen tauschen und wiederholen.
- 3 Nach zwei Serien Seitenfolge und Kontinuität vergleichen. Bei Verlust der Reihenfolge langsam beim ersten Kontakt neu beginnen; keine Strafe.
- 4 Im zweiten Block 4 gleichseitige und 4 überkreuzte Kontakte verbinden. In drei Serien richtige Kontakte von 8 zählen und den Wechsel mit höherem Aufmerksamkeitsbedarf benennen.

DER ÜBERKREUZRHYTHMUS

Vor dem Betreten der Spielfläche lesen



SPIELFLÄCHE VORBEREITEN

Jedes Paar hat zwei Markierscheiben im Abstand von etwa 2 m. Die Lehrkraft gibt durch Klatschen einen langsamen Takt vor. Mit Marschieren auf der Stelle beginnen; Knie nur angenehm hochheben.



BEOBACHTUNGSZIELE

Zweck: Überkreuzkontakte bei gleichbleibendem Takt koordinieren.

- Gleiche und gegenüberliegende Seite unterscheiden.
- Gleichmäßigen Takt halten.
- Zwei Kontaktfolgen verbinden.



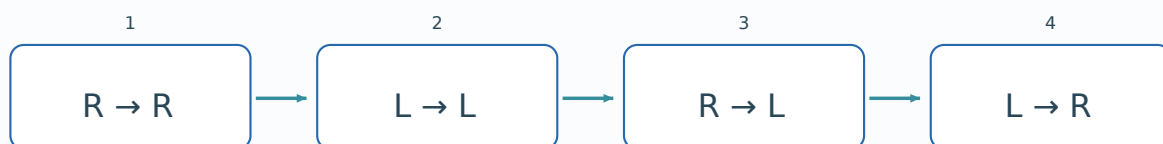
Ablauf in 20 Minuten

- 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

SKIZZE NICHT MASSSTABSGETREU



4 gleichseitige Kontakte, dann 4 überkreuz / ein Schlag je Kontakt

Erstes Zeichen = Hand | Zweites Zeichen = Knie | R = rechts, L = links

Hand-Knie-Codes: zuerst gleiche Seiten, anschließend gegenüberliegende Seiten.



AUFGABE ANPASSEN

Leichter: Im Stand auf Signal jeweils einen Kontakt ausführen.

Schwieriger: Beim vierten Schlag pausieren und die übrigen Schläge beibehalten.



TEILNAHME UND INKLUSION

Im Sitzen ausführen oder Kniekontakte durch zwei erreichbare Ziele ersetzen; Takt mit einem visuellen Signal verbinden.

Rückmeldung: Selbstständigkeit, Reaktion auf Hinweise und Hilfebedarf beobachten.



ORGANISATION UND KONTROLLE

Knie auf angenehme Höhe heben. 8 Kontakte in vorgesehener Reihenfolge und regelmäßigen Rhythmus bewerten.