



GSB WSB POST



Herausgeber: GSB-WSB-Team | Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung – Außenstelle Ludwigsburg | www.lis-in-bw.de



INHALT

	Seite 2
<hr/>	
Mach mit – bleib fit! Staffel 1	Seite 3
<hr/>	
Staffel 2 – Staffel 4	Seite 4
<hr/>	
Staffel 5	Seite 6
Schule geschlossen, Rudi hilft	Seite 7
Anregungen zur Rhythmisierung durch Bewegung unter Pandemiebedingungen	Seite 8
<hr/>	
Materialien für Bewegung zuhause und den Unterricht für die Fächer BSS (GS) und Sport (Sek)	Seite 8
<hr/>	
Sportunterricht in Pandemiestufe 3	Seite 8
<hr/>	
Bewegter Adventskalender	

LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN, LIEBE LESERINNEN UND LESER,



wie so viele andere Dinge auch, steht diese Ausgabe ganz im Zeichen der Pandemie.

Das GSB-/WSB-Team sieht seinen Auftrag darin, Schulen zu unterstützen, die Bewegung, Spiel und Sport als zentrale Bestandteile des Schullebens begreifen. Mit Beginn der Pandemie hat sich in unserer aller Verständnis von Schule, Lernen und Zusammenleben viel geändert – eben auch hinsichtlich des Themas Bewegung. Nicht nur, dass Schule zuhause stattgefunden hat, dass soziale Kontakte außerhalb der Familie „nicht angebracht waren und sind“, es heißt sogar #stayathome – bleibt daheim. Spiel- oder Sportplatzbesuche und normale sportliche Aktivitäten im Verein oder auch im Fitness-Studio waren und sind nun wieder teilweise nicht möglich. Zwischenzeitlich haben wir verschiedene Stufen durchlaufen und alle Schulen haben ihren Betrieb zum Schuljahresbeginn wieder aufgenommen. Zum Zeitpunkt des Entstehens dieser GSB-/WSB-Post findet Präsenzunterricht (einschließlich Sportunterricht) unter bestimmten Voraussetzungen statt. Dies kann sich klassenweise, lokal, regional oder auch zu verschiedenen Zeitpunkten schnell ändern. Umso mehr sehen wir es weiterhin als unseren Auftrag an, Informationen und Anregungen zum Thema „Bewegung“ zu geben.

Wir haben uns seit Beginn der Pandemie viel damit beschäftigt, welche Möglichkeiten es gibt, sich trotz der veränderten Bedin-

Mit freundlicher
Unterstützung



gungen zu bewegen. Schwerpunkt dieser Ausgabe ist ein Überblick über die Materialien, die das Team in den letzten Monaten erstellt hat. Wir hoffen, dass Sie und Ihre Schulen viel davon profitieren, indem Sie es vielfach einsetzen und nutzen.

Wollen Sie uns Rückmeldung zu unserer vierten Ausgabe der GSB-/WSB-Post geben oder uns etwas in der nächsten Ausgabe mitteilen? Zögern Sie bitte nicht und schreiben Sie an: Baerbel.Mueller@zsl.kv.bwl.de

Viel Spaß und Freude beim Schmökern und Ausprobieren wünscht Ihnen das GSB- und WSB-Team
Yasmin Baur-Fettah, Verena Gebre, Judith Herden, Melanie Macias Alvarez und Bärbel Müller



MACH MIT – BLEIB FIT!



Unter dem Slogan „Mach mit – bleib fit!“ erstellten wir ab März dieses Jahres im Auftrag von Frau Dr. Susanne Eisenmann, Ministerin für Kultus, Jugend und Sport in Baden-Württemberg, fünf Staffeln eines digitalen Sportangebotes. In Kooperation mit der Stiftung Sport in der Schule, der AOK Baden-Württemberg und Regio TV drehen wir mit viel Abstand in einem Möbelhaus. Die für Schülerinnen und Schüler der Klassen 1 bis 6 spielerisch ausgelegten „Sportstunden im Wohnzimmer“ wurden immer werktags um 10 Uhr im Fernsehen ausgestrahlt und sind nach wie vor auf dem YouTube Kanal des Ministeriums abrufbar.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL4pNjGRRBwZe1WIJ7-YUO2cd9AGO6HmiL>

Die Videoclips bieten Bewegung, Information sowie Spaß mit prominenten Sportlerinnen und Sportlern und dem Tänzer und Choreographen Eric Gauthier. Die Gäste geben interessante Einblicke in ihr Leben als Profisportler und berichten über die Auswirkungen, die der Lockdown auf ihr Leben und ihre sportliche Karriere hat. Jede Folge widmet sich einer Sportart oder einem besonderen Bereich des Sporttreibens. Ren(n)tier Rudi ist ständiger Begleiter und verbreitet durch sein Auftauchen gute Stimmung. Rudi weiß auch, dass Sport schlau macht. Deswegen enthält jede Staffel eine Sendung mit dem Titel: „Sport mit Köpfchen“, in welcher ein Training der exekutiven Funktionen zur Förderung der Selbstregulation im Mittelpunkt steht. Die benötigten Materialien sind in jedem Haushalt zu finden. Sport treiben funktioniert auch mit Handtüchern, Wäschekörben, Socken etc.!

Folge	Thema	Aktuelle
17		Alex Müller Choreographischer Sportlehrer 2-facher Europameister
	Gewichtheben	Oliver Gasser Choreograph des Balletttheaters große Sportlerkarriere
Staffel 4 Folge 4		Bärbel Müller Ministerin für Kultus, Jugend und Sport 20. Jahrestag

Techniken		
1. Wäßen		
Aufbauübung	Ausführung	Indikator
„Wäßen“ bedeutet: Waschen, Aukler-gerech, Blick auf dem Boden, Blick nach vorne.	„Wäßen“ heißt: mit dem Körper nach oben, nach unten und hinten die Kopf (Stützpunkt) bringen.	„Wäßen“ heißt: immer dem Kopf (Nasen), dem Kopf (Stützpunkt) aufpassen.
2. Socken		
Aufbauübung	Ausführung	Indikator
„Socken“ bedeutet: Socken, Blick gerade, Blick auf dem Boden, Blick nach vorne.	„Socken“ heißt: mit dem Körper nach oben und auf den Boden ablegen, dann aus der Hocklage aufstehen.	Aufpassen, dabei das „Socken“ immer dem Kopf (Stützpunkt) bringen, keine schiefen.

Für alle Sportstunden haben wir passende Handouts mit Beschreibungen der einzelnen Übungen / Spielen veröffentlicht. Jedes dieser Handouts schließt mit einer Challenge, welche die Kinder animiert, eine Übung zu optimieren. Es finden sich dort auch viele Ideen, die für den normalen Sportunterricht geeignet sind, und die hier ausgedruckt werden können:

<https://km-bw.de/,Lde/Startseite/Ablage+Einzelseiten+gemischte+Themen/Mach+mit+bleib+fit>

Übersicht über die Staffeln:

Staffel 1, Folge 1– 4

In der ersten Staffel zeigen Sportlehrer und Handballtrainer Axel Strienz und Elisabeth Seitz, deutsche Rekordmeisterin im Gerätturnen, wie man sich spielerisch mit Alltagsgegenständen fit halten kann. Gemeinsam mit Rudi versucht sich die Lehramtsstudentin Seitz neben ihrer Sportart auch an Übungen und Spielen aus den Bereichen Winter- und Wassersport, um fit zu bleiben.



Elisabeth Seitz versucht sich im Biathlon, den sie als tatsächlich schweißtreibend empfand. Dabei wird immer der nötige Abstand zu Axel Strienz und dem Team vom Fernsehen gewahrt.



Rudi fordert Elisabeth Seitz beim Training der exekutiven Funktionen.

Staffel 2, Folge 5–8

Axel Strienz bringt in dieser Staffel die deutsche Beachvolleyballmeisterin von 2019 und Beachvolleyball-Nationalspielerin Karla Borger zum Schwitzen. Sie fährt auf einem „Skateboard“ (Handtuch), macht Geschicklichkeitsübungen und zeigt, dass man auch zuhause Beachvolleyball mit Socken spielen kann.



Karla Borger wird auf ihrem „Skateboard“ von Rudi begleitet.

Staffel 3, Folge 9–13

Musiklehrer Klaus-Dieter Mayer staunt über tierische Tänze, die sich Schülerin Lia vom Tänzer und Choreographen Eric Gauthier zeigen lässt. Für eine der Sendungen hat sich Gauthier sogar Moves von einem Hip Hopper beibringen lassen, die er gerne an sein Publikum weitergibt. Außerdem beweist er, dass das Zubereiten von Spaghetti Carbonara durchaus zum Tanz werden kann. Klaus-Dieter Mayer lässt sich Anekdoten aus dem Leben des weltbekannten Kanadiers erzählen und gibt somit auch interessante Einblicke in das Leben eines Tänzers.



Eric Gauthier und Lia „are striking a pose“. Tanzen und nebenbei Englisch lernen ist für diese beiden kein Problem.

Staffel 4, Folge 14–18

Sport- und Erdkundelehrerin Bärbel Müller schickt den Gewichtheber Nico Müller auf eine anstrengende Reise durch das Deutschland der Rekorde. So erklimmt er die Treppen des Ulmer Münsters und klettert im Wohnzimmer sogar auf Deutschlands höchsten Berg. Europameister Müller demonstriert gemeinsam mit Oliver Caruso, dem Cheftrainer des Baden-Württembergischen Gewichtheberverbandes, dass auch Training mit dem Handtuch die Fitness verbessern kann.



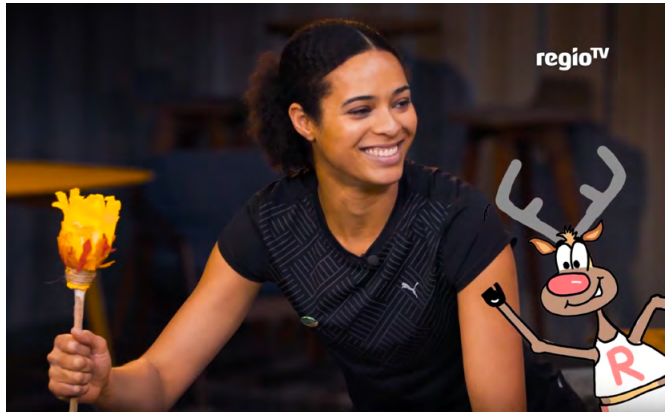
Deutschlands stärkster Mann reist mit Rudi durch das Deutschland der Rekorde.



Elefantendrücken ist eine Herausforderung.

Staffel 5, Folge 19–23

In der fünften Staffel von „Mach mit – bleib fit!“ hat Bärbel Müller die 13-fache Deutsche Meisterin im Hochsprung und Lehramtsstudentin Marie-Laurence Jungfleisch zu Gast. Gemeinsam versuchen sie die Olympischen Spiele für die kleinen Sportlerinnen und Sportler zuhause erlebbar zu machen. Die Leichtathletin berichtet über ihr Training am Olympia-Stützpunkt Stuttgart, an welchem Kaderathletinnen und -athleten auf große Wettkämpfe vorbereitet werden.



Marie-Laurence Jungfleisch und Rudi erzählen von der olympischen Flamme.



Marie-Laurence Jungfleisch im Gespräch mit dem Sportredakteur von RegioTV Daniel Rächle.

SCHULE GESCHLOSSEN – RUDI HILFT



Neben dem digitalen Angebot „Mach mit – Bleib fit!“ gibt es auch die Möglichkeit, Material herunterzuladen und auszudrucken oder weiterzuleiten. Anregungen für Bewegungspausen während der „Schule zuhause“ oder für Notfallbetreuungen in den Schulen finden sich auf der Startseite der Außenstelle Ludwigsburg:

<http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite>



ANREGUNGEN ZUR RHYTHMISIERUNG DURCH BEWEGUNG UNTER PANDEMIE-BEDINGUNGEN



Im Auftrag des Ministeriums erstellten wir für den Präsenzunterricht für Grundschulen, später dann auch für weiterführende Schulen, Spiele- und Übungssammlungen, welche aufzeigen, wie Bewegung unter Berücksichtigung der Hygienevorschriften sicher und sinnvoll in den Schultag integriert werden kann. Hier stellen wir Ihnen einige der Spiele und Übungen vor. Bitte orientieren Sie sich an den GSB- oder WSB-Zeichen, um die Zielgruppe erkennen zu können. Die kompletten Übungssammlungen samt Hinweisen zu Organisation und Vorgaben zu Hygiene etc. finden sich als Download auf der Seite des ZSL-Außenstelle Ludwigsburg (ZSL-AS LB) oder des ZSL direkt.

<http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Rhythmisierung+durch+Bewegung+waehrend+des+Regelunterrichts+unter+Pandemiebedingungen>



<https://zsl.kultus-bw.de/,Lde/Startseite/lernen+ueberall/lu-rhythmisierung-durch-bewegung>



<https://zsl.kultus-bw.de/,Lde/Startseite/lernen+ueberall/lu-sekundarstufen>



Bewegungsanlässe und Bewegungspausen zur Rhythmisierung in der Grundschule



Unsere Vorschläge beziehen sich auf diese drei Bereiche. Exemplarisch stellen wir hier eine Anregung vor. Weitere Beispiele finden sich dann auf unserer Homepage.

1. Bewegungspausen während des Unterrichts im Klassenzimmer, die Kinder an ihrem Platz durchführen können (z. B. Bewegungsgeschichten, Übungen und Spiele zum Training der exekutiven Funktionen)

1-2-3 gemerkt und bewegt

Ziel/Intention:

Spiel zur Aktivierung und Förderung des Arbeitsgedächtnisses

Spielbeschreibung:

Den Ziffern werden Bewegungen zugeordnet. Ein Beispiel wäre:

- 1 → Hampelmann
- 2 → Drehung um die eigene Achse
- 3 → Boden berühren

Die Lehrkraft nennt eine Ziffer, die Kinder führen die entsprechende Bewegung einmal aus.

Schwierigkeitsstufe 1:

Eine weitere Bewegung wird hinzugenommen (z. B. 4 → in die Hände klatschen).

Schwierigkeitsstufe 2:

Den Ziffern/Bewegungen werden nun Farben zugeordnet:

- rot → 1 → Hampelmann
- gelb → 2 → Drehung um die eigene Achse

Die Lehrkraft hält nun, ohne zu sprechen eine Farbkarte hoch, die Kinder führen die entsprechende Bewegung aus.

Variation: (auch in Partnerarbeit möglich)

Ein Kind nennt eine Zahlenreihe, die Klasse bzw. die Partnerin/der Partner führt die entsprechende Bewegungsfolge aus.

Bsp.: 1-3-1 → Hampelmann – Boden berühren – Hampelmann

Hinweis:

Mit kurzen Zahlenfolgen beginnen (je nach Alter der Kinder zwei bis drei Anweisung) und nur langsam steigern.

2. Angeleitete Bewegungspausen im Schulhof, auf dem Sportplatz oder auf dem Schulgelände (z. B. kleine Spiele)

Wechselsprünge

Ziel/Intention:

Bewegtes Lernen, Übung zur Aktivierung, Training des Arbeitsgedächtnisses

Spielbeschreibung:

Jedes Kind sucht sich eine Linie auf dem Boden (z. B. Steinplattenkante, Kreidestrich, Spielfeldaufzeichnung).

Der rechte Fuß wird vor die Linie, der linke Fuß hinter die Linie gestellt.

Auf ein Kommando führen alle Kinder Wechselsprünge aus, dabei wird laut mitgezählt: z. B. eine Einmaleinsreihe, rückwärts von 20 bis 0 ...

Variante:

Die Lehrkraft nennt drei verschiedene Zahlen.

Die Kinder merken sich die Zahlen in der richtigen Reihenfolge (z. B. 4 – 3 – 6).

Sie springen zunächst viermal – kurzer Stopp – dann dreimal – kurzer Stopp – dann sechsmal. Dabei sprechen sie die Zahlen laut mit.

Schwierigkeitsstufe 1:

Die Anzahl der „Merkmale“ zur Förderung des Arbeitsgedächtnisses wird gesteigert. Zur Steigerung der Bewegungsintensität wird die Anzahl der durchzuführenden Sprünge erhöht.

Schwierigkeitsstufe 2:

Die vorgegebene Zahlenfolge wird in umgekehrter Reihenfolge gesprungen.

3. „Freie Spiel- bzw. Bewegungszeit“ (z. B. Hüpfspielen auf dem Pausenhof auf aufgezeichneten Flächen, „Flitzerunden“, freies Spielen), auch mit selbst mitgebrachten Spielgeräten.

Hexenkreisel

Ziel/Intention:

Spiel zur Aktivierung

Spielbeschreibung:

An ein Springseil wird ein Tennisring gebunden (alternativ wird eine Socke, in der sich ein Tennisball befindet, an das Seilende gebunden).

Die Kinder stellen sich im Kreis auf. Ein Kind steht mit dem Seil in der Mitte und dreht sich so, dass das Ende mit dem Tennisring ganz knapp über dem Boden fliegt.

Die Kinder im Außenkreis springen über das Seil, ohne es zu berühren.

Beispiel zu bewegtem Lernen und zu Bewegungspausen für die Sekundarstufe



Hop oder Top

Ziel/Intention:

Lernen in Bewegung

Ort:

Klassenzimmer

Spielbeschreibung:

Die Lehrkraft formuliert verschiedene Aussagen, die mit „ja“ („Hop“) oder „nein“ („Top“) beantwortet werden können. Wird mit „ja“ geantwortet, muss eine bestimmte, vorher festgelegte Bewegung ausgeführt werden (z. B. auf dem rechten Bein stehen, hüpfen). Bei „nein“ erfolgt eine andere Bewegung (z. B. auf dem linken Bein stehen, sich strecken oder den rechten/linken Arm hochhalten, in die Hocke gehen).

Verkehrte Welt

Ziel/Intention:

Spiel zur Aktivierung, Schulung der exekutiven Funktionen

Ort:

Klassenzimmer oder Pausenhof

Spielvorbereitung:

Die Schülerinnen und Schüler stehen im Klassenzimmer an ihrem Platz oder im Raum verteilt bzw. auf dem Pausenhof.

Spielanleitung:

Die Lehrkraft gibt Kommandos, die Schülerinnen und Schüler machen genau das Gegenteil.

Beispiele:

Kommandos der Lehrkraft	Aktionen der Schülerinnen und Schüler
<i>Macht euch groß!</i>	Sie machen sich klein.
<i>Geht einen Schritt vorwärts!</i>	Sie gehen einen Schritt rückwärts.
<i>Geht drei Schritte nach rechts!</i>	Sie gehen drei Schritte nach links.
<i>Berührt den Kopf!</i>	Sie berühren ihre Zehen.
<i>Berührt den Bauch!</i>	Sie berühren ihren Rücken.

Schwierigkeitsstufe 1:

Wenn die Lehrkraft zuvor „Ich befehle euch ...“ sagt, dann wird die verkehrte Welt aufgehoben und die Schülerinnen und Schüler machen das, was die Lehrkraft tatsächlich ansagt.

Beispiel: „Ich befehle euch, euch groß zu machen!“

→ Sie machen sich groß.

„Macht euch groß!“ → Sie machen sich klein.

Schwierigkeitsstufe 2:

Die Lehrkraft nennt zwei oder drei Kommandos, die Schülerinnen und Schüler dürfen erst nach einem Signal (z. B. Klatschen der Lehrkraft) aktiv werden.

Beispiel 1: „*Macht euch groß! Geht einen Schritt vorwärts!*“ Klatschen

→ Sie machen sich klein. Sie gehen einen Schritt zurück.

Beispiel 2: „*Ich befehle: Macht euch groß! Geht einen Schritt vorwärts!*“ Klatschen → Sie machen sich groß. Sie gehen einen Schritt vorwärts.

Schwierigkeitsstufe 3:

Wie Stufe 2, jedoch werden die Kommandos aus der verkehrten und der realen Welt gemischt.

Beispiel: „*Macht euch groß! Ich befehle: Geht einen Schritt vorwärts!*“ Klatschen → Sie machen sich klein. Sie gehen einen Schritt vorwärts.

Was gehört zu ...?

Ziel/Intention:

Spiel zur Aktivierung und zur Wiederholung von Unterrichtsinhalten

Ort: Klassenzimmer oder Schulhof

Spielbeschreibung:

Bei diesem Spiel nennt die Spielleitung Begriffe, die zu einem zuvor durchgenommenen Thema passen (z. B. Europa) sowie andere, die nichts damit zu tun haben.

Ist der Begriff passend (z. B. ein Land, eine Stadt oder eine Sehenswürdigkeit in Europa), dann tippen die Schülerinnen und Schüler mit dem Fuß auf (z. B. Riga, Brandenburger Tor, Luxemburg, Eiffelturm, Mittelmeer ...).

Hat der Begriff nichts mit dem Thema zu tun, dann wird die Hand gehoben (z. B. Kapstadt, Sphinx von Gizeh, Sydney, Totes Meer ...).

MATERIALIEN FÜR BEWEGUNG ZUHAUSE UND DEN UNTERRICHT FÜR DIE FÄCHER BSS (GS) UND SPORT (SEK)

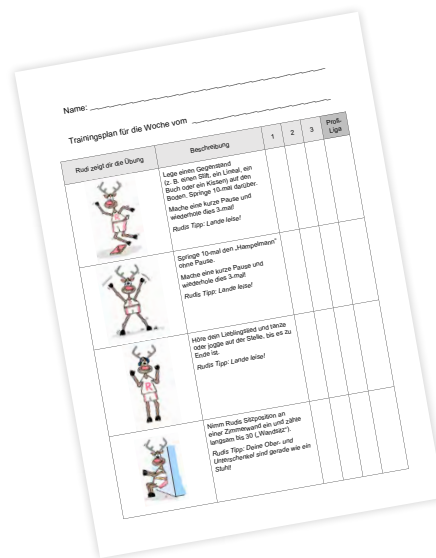
Im Falle einer Schul- oder Klassenschließung werden die Schülerinnen und Schüler im Fernunterricht nach Stundenplan in allen Fächern unterrichtet. Wir machen Vorschläge für Wochenpläne/Trainingspläne sowohl für die Grundschule als auch für die weiterführende Schule. Die Materialien sind selbstverständlich auch für den Unterricht in der Schule geeignet!



Grundschule: Wohnzimmer-Challenge

Hier finden sich Übungsvorschläge und Bewegungsideen, die Lehrpersonen für Schülerinnen und Schüler für den Fernunterricht „personalisieren“, neu zusammensetzen, verändern und ergänzen können. Sie sind zuhause durchführbar, so dass sie gut für einen etwaigen Quarantäne-Fall geeignet sind.

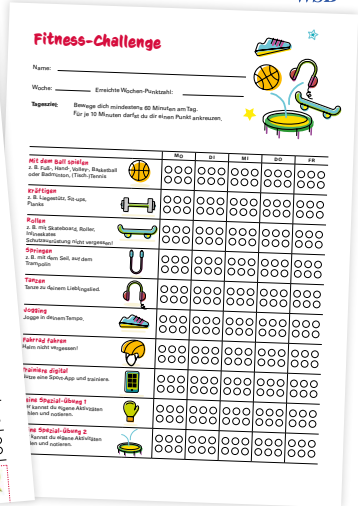
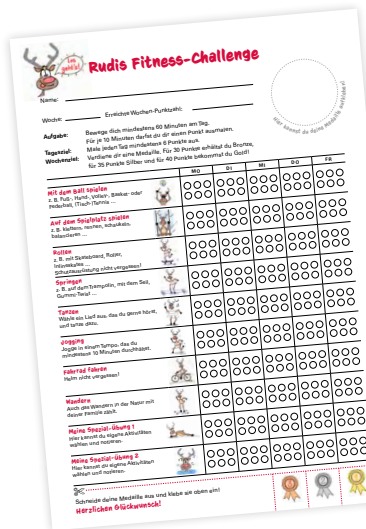
<http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Materialien-fuer+die+Grundschule>



Fitness Challenges für die Grundschule und die Sekundarstufe

Kinder sollten sich täglich mindestens 60 Minuten bewegen, so lautet die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO. Diese Mindestforderung wurde schon vor der Pandemie von nur etwa 25 % der Kinder im Alter von drei bis 17 Jahren erreicht. Angesichts der Einschränkungen, die wir momentan erfahren, fällt derzeit noch viel mehr wichtige Bewegungszeit weg.

Die von uns entwickelte „Fitness-Challenge“ soll die Schülerinnen und Schüler dazu animieren, sich pro Tag mindestens 60 Minuten zu bewegen. Sichtbar gemacht wird das Erreichen dieses Tagesziels, indem sechs Punkte oder mehr pro Tag auf dem Wochenplan ausgemalt oder angekreuzt werden.



Fitness-Challenge Grundschule (links) und Sekundarstufe (rechts)

Sekundarstufe: Training im Wohnzimmer – Materialien für den Fernunterricht Sport im Fall einer Quarantäne



SPORTUNTERRICHT IN PANDEMIESTUFE 3



Für die Sekundarstufe haben wir eine Übungssammlung mit 30 gängigen Fitness-Übungen inklusive Fotos und Varianten erstellt, welche Sie dazu nutzen können, einfach ein Trainingsprogramm für Ihre Schülerinnen und Schüler zusammenzustellen. Das Material enthält eine Vorlage eines Wochenplans samt Einleitung und Tipps, wie das Training sinnvoll und erfolgreich gelingt sowie 30 einzelne Übungskarten. Diese können im Idealfall durch QR-Codes angesteuert oder über Übungsnummern auf der Homepage gefunden werden. Weiterhin wird eine Zusatzaufgabe vorgeschlagen, welche geeignet ist, die Inhalte zu reflektieren. Dabei wird auf die entsprechenden Bereiche des Bildungsplans verwiesen.

<http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Materialien+fuer+die+Sekundarstufe>

Dieses Papier, welches wir in Absprache mit dem Referat 22 des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport BW erstellt haben, fasst jene Vorgaben zusammen, welche im Sportunterricht in Pandemiestufe 3 zu beachten sind (Stand 06.11.2020). Außerdem werden konkrete Unterrichtsbeispiele gegeben, welche auf andere Bereiche übertragbar sind.

Sie finden es auch zum Download auf unserer Homepage: <http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Sportunterricht+in+Pandemiestufe+3>

Pandemiestufe 3 schließt alle Betätigungen aus, für die ein unmittelbarer Körperkontakt erforderlich ist (siehe Corona-VO Schule gültig ab 16.10.2020, §6a).

Prinzipiell ist Sportunterricht in fast allen Inhaltsbereichen des Bildungsplans (inklusive des Schwimmunterrichts) **mit Anpassungen** möglich. Neben der Auswahl geeigneter Inhalte, spielt die Organisation und Planung des Unterrichts eine wichtige Rolle.

Folgende Punkte sind zu beachten:

- Generell gilt, dass die aktuellen Verordnungen und Hygienehinweise zu beachten sind.
- Wenn möglich, ist Bewegung an der frischen Luft mit angemessener Kleidung angeraten.
- Im Sportunterricht selbst muss keine Maske getragen werden.

Für die auf die Grundschule aufbauenden Schulen, die beruflichen Schulen sowie die Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentren ab Beginn der Hauptstufe, jeweils in öffentlicher und freier Trägerschaft, gilt zusätzlich:

- Auf allen Wegen zu und von den Sportstätten sowie auf Begegnungsflächen ist eine Maske zu tragen.
- In den Umkleieräumen ist, nach Möglichkeit, eine Maske zu tragen.
- Hilfestellungen durch die Lehrkraft sind in Verbindung mit dem Tragen einer Alltagsmaske ebenfalls gestattet.

Beispiele zur konkreten Umsetzung

Angepasste Inhalte

Im Folgenden sind einige konkrete Beispiele aufgeführt, wie Inhalte entsprechend abgewandelt werden können. Es liegt in der Verantwortung der Sportlehrkräfte Anpassungen so vorzunehmen, dass ein unmittelbarer Körperkontakt bei den Übungsformen und Inhalten nicht erforderlich ist.

- Abgewandelte oder reduzierte Formen von Inhalten, welche einen unmittelbaren Körperkontakt erfordern, z. B.
 - Einzelübungen statt Partnerübungen (z. B. bei Kräftigungsübungen) sind zu bevorzugen.
 - Tänzerische oder gymnastische Bewegungskombinationen ohne unmittelbaren Körperkontakt (z. B. Tänze ohne Körperkontakt statt Paartanz) sind machbar.

Materialien für den Fernunterricht Sport im Fall einer Quarantäne Training im Wohnzimmer

Informationen für Lehrkräfte
 Ausmaß dieser Übersetzungsfassung können Sie ein Trainingsprogramm für Ihre Schülerinnen und Schüler zusammenstellen.
 Sie finden hier 30 gängige Übungen, welche der Mobilisation, der Kräftigung und der Stärkung der Ausdauer dienen. Diese sind nach achtsamer Beachtung in der jeweiligen Reihenfolge anzuwenden.

Anforderung	1	Hängendes Däumling (Jack)	15	Hüftheber (Trot)
	2	Drückübungen	11	Substrum I
	3	Laufen auf der Stelle	12	Substrum II
	4	Winkelstützen (Stütz)	13	Saathartrinken
	5	Spring über die Linie	14	Liegestütze (Push-up)
	6	Luftballen	15	Trage am Kopf (Brot)
Anpassung	7	Ausposten (Knie)	16	Beitliche Plankübungen
	8	Handstütze (Knie)	17	Frontales Plankübungen
	9	Handstütze (Knie)	18	Einbeiniges Plankübungen
	10	Ballweiche	19	Einbeiniges Plankübungen

Nützliche Vorüberlegungen:
 • Ausmaß der Übungen (z. B. nach Trainingszeit können Schwerpunkte gebildet werden).
 • Auf einer geeigneten Unterlage (z. B. auf einem Teppich) durchführen.
 • Fertigen die Übungsblätter oder alle QR-Codes in die Tabelle.
 • Schließen Sie weitere Informationen zu Grundfragen einer Fitnessroutine an, empfehlen wir Provenienz Link: <http://www.provenienz.de/fitness/fitnessgrundlagen.html>

Möglichkeit zur Verlinkung:
 Auch im Fernunterricht können die Inhalte des Fernunterrichts reflektiert werden, indem die trainierten Muskelgruppen auf der dafür vorgesehenen Figur markiert werden. Siehe hierzu die Übungsblätter.

Beispiel zur Verlinkung:
 In der Übung 10 (Handstütze) ist in den Instruktionen 2.1.1.2 und 2.1.3 „fremde Materialien“ angegeben. Es können Beilagen zu allen genannten Übungen angehängt werden.
 (www.sportunterricht.de/.../Lde/Startseite/Schulsport/Sportunterricht+in+Pandemiestufe+3)
 (www.sportunterricht.de/.../Lde/Startseite/Schulsport/Sportunterricht+in+Pandemiestufe+3)

23

Tiefer Ausfallschritt (Lunges)

Du brauchst:

- Kräftigung
- Koordination

Das bringt's:

- Aufrechter, hüftreiner Stand
- Hände auf dem rechten Bein nach vorne (90°)
- Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne (90°)
- Linkes Knie abstemmen, keine Bodenberührung
- Beine strecken
- Langsam zurück in Ausgangsposition
- Wiederholen mit dem linken Bein

Beachtet:

- Knie leicht nach außen drehen
- Knie nicht über die Fußspitze
- Oberkörper bleibt immer aufrecht

Ist das noch zu schwer?

- Hinteres Knie auf Boden abstützen
- Wiederholungsanzahl verringern oder Dauer verkürzen

Geht noch mehr?

- Springend (Jumping Lunges)
- Wiederholungsanzahl erhöhen oder Dauer verlängern

Training für die Woche:

Übung	QR-Code	Anzahl der Wiederholungen/Dauer	Trainingsverlauf			
			1	2	3	4

Zusatzaufgabe:
 Sie sind dieses Trainingsprogramm nochmals getrennt an und anzuordnen.
 Markieren und beschriften die Hauptmuskulaturgruppen, die bei dieser Übung trainiert werden.

- Bälle und andere Wurfgeräte können mit Abstand zugespielt werden.
- Rückschlagspiele mit Abstand sind möglich.
- Varianten von Spielen wählen, die unmittelbaren Körperkontakt vermeiden (z. B. Jägerball anstatt Kettenfangen).
- Sportspezifischen Techniken (z. B. Erlernen des Korblegers) herausgreifen anstatt komplexer Spielsituationen.
- Taktische Situationen wählen, welche keinen Körperkontakt erfordern (z. B. Spielaufbau im Angriff oder Verteidigen mit Raumdeckung anstatt Manndeckung).
- Berücksichtigung theoretischer Inhalte (wobei Bewegungseinheiten nicht vernachlässigt werden sollten).

Planung und Durchführung

Folgende Maßnahmen sind für die Planung und Durchführung von Sportunterricht hilfreich:

Zuweisung von festgelegten Flächen, z. B.:

- Matten
- durch Markierungen eingegrenzte Felder, auch „Boxen“ genannt
- mitgebrachte Handtücher

Angepasste Arbeitsformen, z. B.:

- Stationsbetrieb, Zirkeltraining ...
- Bildung von Gruppen mit unterschiedlichen Aufgaben ergänzend zur Praxis, z. B.:
 - Beobachtungsaufgaben mit Rückmeldung im Wechsel mit praktischer Durchführung (z. B. Spielbeobachtung oder Beobachtung von spezifischen Bewegungsausführungen)
 - Praxisbezogene Theorieaufgaben im Wechsel mit praktischer Durchführung (z. B. Arbeit mit Phasenbildern, leistungsbestimmende Merkmale erkennen)
 - Ergänzende Aufgaben (z. B. Überlegungen zu sportartspezifischen Erwärmungen, Planung von Fitnessübungen für zuhause)

Zusätzlicher Hinweis: Sport-AG's sind vorläufig weiterhin zulässig.

BEWEGTER ADVENTSKALENDER 2020

Dieses Jahr begleiten uns gleich zwei Kalender mit Bewegungsanregungen durch die Adventszeit:

1. Für die Grundschulen ist wieder Rudi am Start. Er präsentiert bekannte und auch neue Übungen und Spiele, welche die Kinder im Unterricht bewegen, entspannen und erfreuen sollen.



2. Für die weiterführende Schule haben wir eine Übungssammlung in Adventskalenderformat vorbereitet, in welcher sich Bewegungsanregungen für ältere Schülerinnen und Schüler finden lassen.

Die Übungen beider Kalender lassen sich übrigens in fünf bis fünfzehn Minuten im Unterricht jeden Faches durchführen. Die Kalender können von der Homepage des ZSL-LB heruntergeladen und ausgedruckt werden:

<http://lis-in-bw.de/,Lde/Startseite>



Liebe Leserinnen und Leser,

nach diesem turbulenten und ungewöhnlichen Jahr wünschen wir Ihnen einen guten und erfolgreichen Endspurt für das Jahr 2020, eine bewegte und bewegende Adventszeit, frohe und entspannte Weihnachten, schöne und erholsame Ferien und einen gesunden Start in das kommende Jahr 2021!

Mit sportlichen Grüßen
Ihr GSB- und WSB-Team der ZSL Außenstelle Ludwigsburg

*Yasmin Baur-Fettah, Verena Gebre, Judith Herden,
Melanie Macias Alvarez, Bärbel Müller*