

Memo WIDIS LSWS Februar 2023 (C. Dreis & C. Volk)

1. Ziele des Bewegungsfeldes LSWS:

- Spaß
- Bewegung
- Technik
- konditionelle Fähigkeiten
- koordinative Fähigkeiten
- Vorbereitung BJS/ Sportfeste
- Durchhaltevermögen
- Soziales Miteinander
- Gesundheitserziehung
- Regeln
- Körperkontrolle
- Bewegungskontrolle

2. Aufwärmen

- Verletzungsprophylaxe
- HKS anregen
- Muskulatur und Gelenke auf kommende Beanspruchung vorbereiten
- Mobilisation
- Wichtig: alle bewegen sich gleichmäßig, keine zu intensiven Bewegungen
- Tipp: offener Anfang
- Fangspiele sind keine Aufwärmspiele

3. Kleine Spiele

a) Sitz Hase lauf Hase:

- Alle sind Fänger und Befreier
- Auf Schulter eines laufenden Kindes tippen: „Sitz Hase“ → Kind setzt sich hin
- Auf Schulter eines sitzenden Kindes tippen: „Lauf Hase“ → Kind läuft weiter
- Variationen (STEPS): z.B. Raumgröße (Intensität), Bewegungsform, Kommandos „Hopserlauf-Hase, Hampelmann-Hase, ...“

b) Reifen Schnick Schnack Schnuck

- mit Gymnastikreifen (Achtung Ausrutschgefahr), besser: **Fahrradreifen** eine Schlange/ Reihe auf dem Boden bilden
- 2 Gruppen je an den Enden
- Die ersten beiden Kinder hüpfen los, wenn sie sich begegnen, spielen sie Schnick Schnack Schnuck.
- Das Gewinnerkind hüpfte weiter, das Verliererkind geht aus dem Reifen und läuft zu seiner Mannschaft zurück.
- Schafft es jemand bis in den ersten Reifen der anderen Mannschaft, gibt es einen Punkt.
- Variationen (STEPS): z.B. Anzahl Gruppen/ Anzahl Schlangen, Länge der Schlangen, Bewegungsform
- Achtung: Ausrutschgefahr, Stolpergefahr!

c) Tigerball/ Zombieball

- Jeder gegen jeden
- Abwurfspiel mit Bällen (Softbälle!)
- Kopftreffer zählen nicht!
- Wer getroffen ist geht vom Spielfeld mit Hand oben, wird das Kind getroffen, von dem man „ab“ ist, darf man wieder rein.
- Variationen (STEPS): Regeln, mehrere Bälle/ Art der Bälle (Flugeigenschaften), Größe Spielfeld,...
- Ideen: „Fang-Regel: Wird Ball gefangen, ist Werfer ab. Schrittregele, Kinder im „Aus“ können sich wieder ins Spiel „trainieren“ indem sie Bewegungsaufgaben absolvieren,...
- fächerübergreifend einsetzbar (Um wieder mitspielen zu dürfen, muss z.B. eine Einmalseinsreihe aufgesagt werden (Einbindung Kinder, die nicht am Sportunterricht teilnehmen können)
- Warum LSWS? → Möglichkeiten bieten, werfen zu üben! Hier mit Softball: automatisches Werfen „von oben“ (Wichtig für Schlagballwurf)

4. Stationsarbeit

siehe Fotos/ Scans

5. „Anfassspiel“ + Atomspiel

- sehr variabel, schönes Aufwärmspiel
- Bewegungsformen variieren: Z.B. Lauf ABC, Tiere nachahmen etc.
- „Fasse etwas an das blau, kalt, aus Holz,... ist“
- Möglichkeit zur Kooperation/ Vertrauen schaffen
- Möglichkeit zur Gruppeneinteilung

6. Staffelläufe:

- klassische Staffel
- Begegnungsstaffel (Achtung: Zusammenstöße vermeiden durch organisatorischen Rahmen!)
- Zeitungsstaffel
- Puzzlestaffel etc.
- sehr variabel/ fächerübergreifend einsetzbar
- Achtung: hohe Intensität! Sprints!

Literaturtipps:

Bechheim, Yvonne (2011). *Leichtathletik für Kinder*. 2. korrigierte Auflage.
Wiebelsheim: Limpert Verlag

Bergedorfer Grundschulpraxis Sport Band 1 1./2. Klasse & Band 1 3./4. Klasse.
Persen Verlag

Bergedorfer Grundschulpraxis Sport 1./2. Klasse Band 1 & 3./4. Klasse Band 1.
Persen Verlag

Bierögel, S. (2016). Stationen-Fotokarten für den Sportunterricht. Verlag an der Ruhr

Kosel, Andreas (2010). *Schulung der Bewegungskoordination*. 8. unveränderte
Auflage. Schorndorf: Hofmann Verlag.

LASPO (2022). *Fit für den Sportunterricht in der Grundschule: Grundwissen -
Praxisbausteine (1. bis 4. Klasse)*. Auer Verlag

Wehren, Bernd (2012). *PersenPocket: Leichtathletik – Laufen, Springen, Werfen 1.-
4. Klasse*. Buxtehude: Persen Verlag