

## Materialsammlung zu Unterrichts Anregungen und Unterrichtsbeispielen im Fach Sport unter Coronabedingungen

Konrad Schneider

Die nachfolgende Materialsammlung soll gegenwärtig zugängliche und verfügbare Unterrichts Anregungen und Unterrichtsbeispiele bündeln und darstellen (Stand: 12.11.2020). Die Ideen und Anregungen können dabei als Hilfe für die aktuelle Schulsportgestaltung verwendet werden. Die praktischen Beispiele können als Impulse für Unterrichtsvorhaben hinsichtlich des „Schulsports unter Coronabedingungen“ dienen. Aufgrund der unüberschaubaren Entwicklung des Infektionsgeschehens werden sowohl Unterrichtsbeispiele für den Schulsport mit Abstand in der Bildungsinstitution Schule aufgeführt als auch Anregungen für Bewegungsangebote während eines möglichen Homeschoolings und für das Lernen auf Distanz aufgelistet. Grundsätzlich ist zu erwähnen, dass die Angebote und Anregungen im Laufe der Zeit immer weiter ausgebaut werden. Während unmittelbar nach den Sommerferien 2020 so gut wie keine praktischen Unterrichtsbeispiele zu finden waren, ist die derzeitige Auswahl deutlich umfangreicher, sodass die Sportlehrkräfte im Jahr 2021 hoffentlich auf eine angemessene Anzahl praktischer Unterrichts Anregungen und Unterrichtsbeispiele für den Schulsport unter Coronabedingungen zurückgreifen können. Die Zusammenstellung der Unterrichts Anregungen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

### Schulsport im Präsenzunterricht in der Bildungsinstitution Schule

Auf der Internetseite [www.schulsport-nrw.de](http://www.schulsport-nrw.de) findet man unter dem Thema *Schulsport unter Coronabedingungen* neben Empfehlungen zur Durchführung des

Schulsports im ersten Schulhalbjahr 2020/2021 auch Unterrichtsbeispiele (Abb. 1). Dabei wird zwischen Anregungen für das schulische Außengelände und Sportunterricht in der Halle differenziert. Die Beispiele, die dem schulischen Außengelände zugeordnet sind, stammen vom Newsletter der Bezirksregierung Arnsberg. Die angesprochenen Anregungen punkten durch kon-



Abb. 1: Screenshot der Internetseite [www.schulsport-nrw.de](http://www.schulsport-nrw.de)



Übersicht zu den Stundenbeispielen  
„Lernen auf Distanz im Sportunterricht der Primar- und Erprobungsstufe“

Bereiche / Inhaltsbereiche / Thema / Jahrgangsstufen	1	2	3	4	E
<b>BI 1 (BI 1) (Den Körper bewegen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen)</b>					
1 Exklusive Funktionen – Kleine Spiele J:		X	X	X	
2 Exklusive Funktionen – Fußballspiel J:		X	X	X	X
3 Sensoparkour J:		X	X	X	X
4 Koordinationsschulcircuit J: Koordinationsschulcircuit-Anlage J:					X
5 Körperreaktionen beim ausdauernden Laufen				X	
8 Fußballtour J:			X	X	X
<b>BI 2 (BI 2) (Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen)</b>					
1 Spiele mit dem Reiten	X	X			
2 MiniGolf in der Turnhalle J: Aufbau J:				X	X
<b>BI 3 (BI 3) (Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik)</b>					
1 Ausdauerndes Laufen			X	X	

Abb. 2 (links): Screenshot der Internetseite [www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/schulsport-mit-abstand.html](http://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/schulsport-mit-abstand.html)

Abb. 3 (rechts): Screenshot der Internetseite [www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/schulsport-mit-abstand.html](http://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/schulsport-mit-abstand.html) (Fortsetzung)

krete Stundenverlaufspläne, in denen das Studenthema, das Stundenziel und die benötigten Materialien übersichtlich enthalten sind. Der überwiegende Teil der dort aufgeführten Beispiele lässt sich auch in den Sporthallen umsetzen. Die Bewegungsangebote, die zu jeder Zeit des Unterrichts die Einhaltung der Abstände berücksichtigen, richten sich vor allem an die Altersstufen der Grundschule. Durch Modifikationen und Erhöhung des Schwierigkeitsgrades können viele Unterrichts Anregungen jedoch auch problemlos in der Sekundarstufe I und II umgesetzt werden.

→ [www.bzarnsberg.schulsport-nrw.de](http://www.bzarnsberg.schulsport-nrw.de)

Darüber hinaus finden sich in tabellarischer Form weitere konkrete Unterrichtsbeispiele. Neben ausformulierten Unterrichtsverläufen werden dort auch zusätzliche Materialien wie Arbeitsblätter, Hilfskarten und Erläuterungen aufgelistet. Die Unterrichtseinheiten sind jeweils den Bewegungsfeldern des Kernlehrplans im Fach Sport in Nordrhein-Westfalen zugeordnet. Der Fokus dieser Stunden liegt ebenfalls auf der Primar- und Erprobungsstufe. Zusätzlich stehen jedoch auch Unterrichts Anregungen für höhere Altersstufen zur Verfügung (Abb. 2 und 3).

→ [www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/schulsport-mit-abstand.html](http://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/schulsport-mit-abstand.html)

Mit mehreren Kooperationspartnern hat das Niedersächsische Kultusministerium eine Handreichung für Grundschulen mit dem Fokus auf *Spiele und Übungen zum Thema Nähe und Distanz* veröffentlicht. Dort sind neben grundsätzlichen Erläuterungen zum Schulsport unter Coronabedingungen auch entsprechende Rituale

und ein Spiekekatalog aufgeführt. Die genannten Aspekte lassen sich sowohl in den Schulalltag (z. B. Begrüßung der Schüler\*innen untereinander, Pausengestaltung) als auch in den Schulsport integrieren.

→ [www.lotto-sport-stiftung.de](http://www.lotto-sport-stiftung.de)

PDF zum Download unter:  
[www.lotto-sport-stiftung.de/uploads/2020\\_9\\_10\\_IcanDo\\_Handreichung\\_Naehe\\_und\\_Distanz.pdf](http://www.lotto-sport-stiftung.de/uploads/2020_9_10_IcanDo_Handreichung_Naehe_und_Distanz.pdf)

Die digitale Pinnwand mit der Bezeichnung *Für Sportlehrende: Präsenzsportunterricht in Zeiten besonderer Rahmenbedingungen* bietet ebenfalls Unterrichtsbeispiele und Tipps für den Schulsport unter Coronabedingungen. Dabei sind die praktischen Vorhaben und Anregungen den Bewegungsfeldern der nordrhein-westfälischen Kernlehrpläne zugeordnet. Das Padlet läuft unter der Leitung der Bezirksregierung Münster (Abb. 4).

→ [www.padlet.com/dirkkoertker/Sportunterricht.de](http://www.padlet.com/dirkkoertker/Sportunterricht.de)

Abb. 4: Screenshot der Internetseite [www.padlet.com/dirkkoertker/Sportunterricht.de](http://www.padlet.com/dirkkoertker/Sportunterricht.de)

SB/BF 2	SB/BF 3	SB/BF 5	SB/BF 6
<b>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kleine Spiele ohne Körperkontakt (bzw. Feuer-Wasser-Blitz)</li> <li>Orientierungsläufe</li> <li>(Cross-)Golf</li> </ul>	<b>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>(Ausdauerndes) Laufen</li> <li>Orientierungsläufe</li> <li>(Nordic) Walking</li> <li>Springen &amp; Landen</li> <li>Vielseitiges Werfen</li> </ul>	<b>Bewegen an Geräten - Turnen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>(Solo-)Akrobatik</li> <li>Balancieren</li> <li>Rollen</li> </ul> <b>Turnelemente</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Roller vorwärts auf dem Rasen</li> <li>Handstand (1)</li> <li>Handstand (2)</li> </ul>	<b>Gestalten, Tanzen, Dar Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seilspringen &amp; Ropesk</li> <li>Jonglage</li> <li>Tänze (Hip Hop, Jump)</li> <li>Flash-Mobs</li> </ul>
<b>Eisenbahn</b> aus: Kartei der UK NRW 'Schule mit Schulsport'	<b>Koordinationslerner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>alternativ mit Kreide auf dem</li> </ul>		<b>Seilspringen &amp; Ropesk</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seilspringen lernen</li> </ul>



**Konrad Schneider**  
Masterstudent im  
Lehramtsstudiengang  
für das Gymnasium in  
den Fächern Sport und  
Deutsch an der Deutschen  
Sporthochschule Köln  
und der Universität Köln.

konrad.97@web.de

Unter dem Motto *Gesund macht Schule* liegt ebenfalls eine Spielesammlung für die Grundschule in Coronazeiten vor. Die Broschüre zeichnet sich durch einfache und verständliche Erklärungen der Spiele aus, die wiederum ohne einen großen Materialeinsatz durchgeführt werden können.

→ [www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de)

**PDF zum Download unter:**  
[www.gesundmachtschule.de/fileadmin/user\\_upload/gesundmachtschule/images/Material\\_Schule\\_offen/Corona-Spielesammlung.pdf](http://www.gesundmachtschule.de/fileadmin/user_upload/gesundmachtschule/images/Material_Schule_offen/Corona-Spielesammlung.pdf)

### Bewegungsangebote für den Distanzunterricht

Eine große Auswahl von möglichen Bewegungsideen und Bewegungsanregungen für das Lernen auf Distanz bieten die nachfolgenden Seiten. Dabei können die Ideen auch mit Unterrichtsinhalten aus der Schulsportpraxis verknüpft und verbunden werden. Unter Berücksichtigung der Möglichkeiten von Quarantänefällen, Hybrid-Unterricht als Kombination von Präsenz- und Distanzunterricht und Schulschließungen kann den Angeboten eine hohe Relevanz zugesprochen werden.

ALBAs tägliche Sportstunde gibt es bereits seit März 2020. Sie richtet sich in drei Kategorien an Kitas, Grundschulen und Oberschulen bzw. weiterführende Schulen. Die hochgeladenen Videos orientieren sich basketballunabhängig an vielen verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen. Neben motorischen und kognitiven Aufgaben wird auch immer wieder Wissenswertes aus der Welt des Sports vermittelt. Die Videos und deren Bewegungsanregungen zeichnen sich grundsätzlich durch eine hohe Qualität und eine hohe Umsetzbarkeit zu Hause aus.

→ [www.sportstunde.albaberlin.de](http://www.sportstunde.albaberlin.de)

Der deutsche Leichtathletik-Verband hat in Kooperation mit der Weitsprung-Weltmeisterin Malaika Mihambo ebenfalls Videosequenzen für Bewegungsaufgaben bereitgestellt. Diese orientieren sich vor allem an Übungen

und Disziplinen mit leichtathletischen Bezügen. Die Trainingseinheiten richten sich besonders an Kinder, obwohl die Aufgaben auch für ältere Schülerinnen und Schüler geeignet sind.

→ [www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/kindertraining-mit-malaika-mihambo](http://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/kindertraining-mit-malaika-mihambo)

Auf der Seite [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de) liegt ebenfalls ein großes Angebot für Bewegungsanregungen für zu Hause vor. Bestimmte Übungen können auch in den Schulsport integriert werden. Darüber hinaus werden dort viele weitere Verweise gegeben, die sportliche Anregungen für das Lernen auf Distanz bereitstellen.

→ [www.sportunterricht.de/news/schulsport-corona-tipps1.html](http://www.sportunterricht.de/news/schulsport-corona-tipps1.html)

**Weitere Ideen für Bewegungsangebote sind unter folgenden Seiten zu finden:**

[www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/handlungshinweise-zum-schulsport-1.html](http://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/handlungshinweise-zum-schulsport-1.html) (unter dem Punkt Bewegungsideen für zu Hause)  
[www.schulsportwelten.de/film-tagebuecher](http://www.schulsportwelten.de/film-tagebuecher)

### Hinweise zu ausgewählten Beiträgen in Zeitschriften und Fachliteratur

Bauckhage, I., Dreschke, A., Hammermüller, S., Hagelmayer, P., Keller, C., Jäger, L. & Schmelz, S. (2020). Aufwärmen mit Abstand. *sportunterricht*, 69 (9), 409-415 (Teil I); *sportunterricht*, 69 (10), 459-464 (Teil II).

Gronwald, M. (2020). Corona-Ball. *sportunterricht*, 69 (10), 465-467.

Dincher, A. (2020). Laufen, Springen und Werfen in Zeiten von Corona? So geht's. *sportunterricht*, 69 (10), 469-472.

Kontaktloser Sport (2020). *Themaheft der Zeitschrift sportpädagogik*, 44 (5). Eine Zusammenstellung von Anregungen für den kontaktlosen Sportunterricht in der Primar- und Sekundarstufe I aus verschiedenen Heften des Friedrich Verlags (u. a. Balancieren, progressive Muskelrelaxation, Hip-Hop für (Nicht-)Tänzer, Werfen und Stoßen).

Brinkhoff, R., Knecht, G. & Waschk, M. (2020). *Mit Abstand Spielen – Spiele für Klassenraum und den Schulhof in Zeiten von Corona* (Online-Dokument). Eine Zusammenstellung mit über 20 Spielen für die Jahrgänge 1-10 (u. a. Spiele im Klassenraum, auf dem Schulhof, Spielaktionen, Fahrradspiele). Seelze: Friedrich.

[www.sportfachbuch.de](http://www.sportfachbuch.de)