YoungstarsWiki.org

INGEDIEND DOOR
kurtmühlematter

ON
13-08-2012

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

# Der dreiteilige Sportblock



Hier wird erklärt, wie ein dreiteiliger Sportblock aufgebaut wird.

## LLL

Ein Sportblock soll dazu beitragen, dass die Kinder etwas **lernen** (zielorientiert), körperlich gefordert werden und schwitzen, also etwas **leisten** (intensiv) und dabei Spass haben und herzlich **lachen** (altersgerecht) können.

## Vorbereitungen

## Die 5 W's

Alle Sportblöcke und Aktivitäten können grundsätzlich anhand der fünf W-Fragen vorbereitet werden:

Was?  Anlass

Wann? Zeit

Wo? Ort

Wozu? Ziel

Wie? Methode und Ablauf

## Ablauf und Inhalt

Überlege dir die Struktur des Sportblocks gut. Die Kinder sollen hingeführt werden und möglicherweise verschiedene Höhenpunkte in den Gefühlen und der Leistung erleben können. Der Block ist deshalb immer dreiteilig aufgebaut in **Einstieg/Einstimmen, Hauptteil** und **Ausklang**.

Bei Wanderungen und Geländespielen macht diese Dreiteiligkeit nicht viel Sinn und wird deshalb auch nicht beachtet.

Überlege dir zu jedem Teil, wie du ihn organisierst:

- Wie wirst du die Gruppeneinteilung vornehmen?
- Welches Material ist nötig? Erstelle eine detaillierte Materialliste. Sie hilft dir, dass du nichts vergisst.

## Themenbezug

Wichtig ist, dass vor, während und nach dem Sportblock dauernd ein Bezug zum Thema (geistliches Thema, Nachmittagsthema, Tagesthema, Lagerthema) hergestellt wird. Das Ziel ist, dass die Kinder nicht nur Sportliches lernen, sondern auch Grundsätzliches über biblische Wahrheiten, christliche Werte und das aktuelle Thema. Der Sportblock soll also ins Einheitsprogramm integriert sein.

Überlege dir daher zu jeder Aktivität im Sportblock, wie du den Bezug zum Thema herstellen kannst:

- Zum Beispiel beim Einstieg ein kleines Aufwärmspiel zum Tagesthema durchführen
- Bei den Regeln darauf hinweisen, dass schon Gott seinem Volk Gebote gegeben hat, um das Zusammenleben zu regeln.
- Im Hauptteil bei regelwidrigem Spiel unterbrechen und mit den Spielern zusammentragen, nach welchen biblischen Wertmassstäben gespielt werden soll. Dabei sollen Regelwidrige aufgefordert werden, sich für ihr Fehlverhalten zu entschuldigen.
- Zum Beispiel beim Teamsport auf die Themen des Miteinanders und der Ausgrenzung eingehen.
- Auch das Versagen und wie man damit umgeht ansprechen und mit den Kindern behandeln.
- Immer beim Ausklang nochmals auf das Gelernte hinweisen.
- Den Kindern immer am Ende eines Sportblocks nochmals begreiflich machen, was nun der Zusammenhang mit dem geistlichen Thema war und was man daraus lernen kann.

## Schlechtwetter

Zur Vorbereitung gehören Überlegungen zu Schlechtwetteralternativen.

- Wird der Sportblock bei jedem Wetter durchgezogen?
- Steht eine Turnhalle oder eine Kletterhalle zur Verfügung?



## Sicherheit

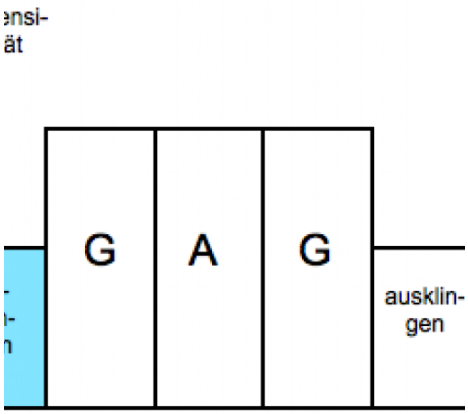
Überlege dir gut, welche Unfallgefahren bestehen.

- Wie kannst du Unfälle vorbeugen?
- Ist eine Apotheke dabei? Notfallblatt und/oder Notfallzettel?

## Dreiteiliger Aufbau

## Einstimmen

- Zu Beginn werden Besammlungsrituale gepflegt, allgemeine **Informationen** weitergegeben, das Ziel/Thema erklärt.
- Um möglichen Verletzungen vorzubeugen und dem Bewegungsdrang der Kinder gerecht zu werden, wird dann mit dem **Aufwärmen** weitergefahren.
- Zum Schluss trifft man **Vorbereitungen für den Hauptteil**, Regeln und Sicherheitsvorkehrungen werden erklärt und das Material verteilt.



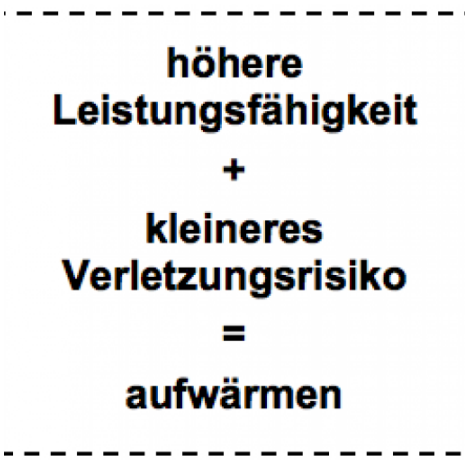

### 3.1.1 Bedeutung des Aufwärmens

Wenn man einen Motor in kürzester Zeit auf volle Tourenzahl treibt, erleidet er Schaden. Er braucht Zeit, um auf die normale Betriebstemperatur zu kommen. Ähnlich ist es beim menschlichen Körper, wer z.B. gleich zum Anfang Spiele mit hoher Intensität durchführt, riskiert Verletzungen.

Folgendes geschieht beim Aufwärmen:

- Die Körper- und Muskeltemperatur wird erhöht.
- Das Herz-Kreislaufsystem wird auf höhere Leistung umgestellt; die Muskeln werden dadurch besser mit Sauerstoff versorgt.
- Die Elastizität und Dehnfähigkeit von Muskeln, Bändern und Sehnen wird erhört.
- Die Gelenke werden geschmiert.
- Die Konzentration nimmt zu.

Allgemein wird also durchs Aufwärmen die sportliche Leistungsfähigkeit verbessert und die Verletzungsgefahr verringert. Je höher die nachfolgende Belastung, desto länger sollte das Aufwärmen dauern.



### 3.1.2 Methodik

Das Aufwärmen sollte dem Bewegungsdrang und der Spielfreude der Kinder Rechnung tragen. Langes hin- und her rennen zum Beispiel macht wohl den wenigsten Kindern Spass und auch Stretching macht erst ab dem Teenageralter Sinn.

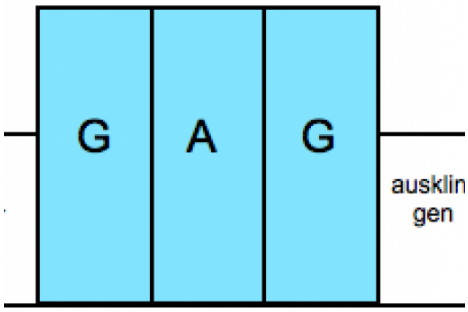
Es sollten einfache oder bekannte Spielformen mit wenig Materialaufwand gewählt werden, damit sich die Kinder sofort bewegen können. Funktionelle Gymnastik (statt Stretching) bereitet diejenigen Körperpartien durch Dehnen und Kräftigen vor, die im Hauptteil aktiv beansprucht werden.

Wenn auch ein gutes Aufwärmen noch keinen gelungenen Hauptteil garantiert, so ist es sicher eine gute Grundlage dafür. Es lohnt sich, hier Zeit für die Vorbereitung zu investieren!




**Hauptteil**
Im Hauptteil wird spielerisch und mit verschiedenen Übungen auf den inhaltlichen Schwerpunkt (Ziel) hingearbeitet. Hier kommt die GAG-Methode zum tragen.

nsi-
it




### 3.2.1 Durchführung

Während der Durchführung des Sportteils achtest du darauf, dass die Sicherheitsbestimmungen eingehalten werden. Du bist für die Youngstars verantwortlich!

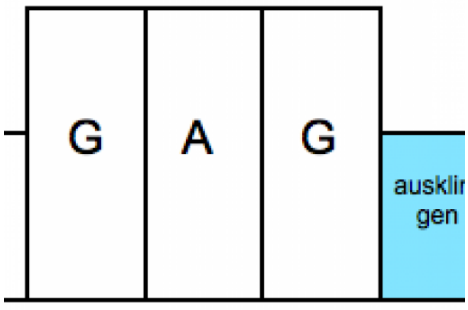
Berücksichtige – z.B. in den Spielregeln, im Spielfeld – die Umgebung. Vielleicht kannst oder musst du während des Spiels noch Anpassungen vornehmen, weil beispielsweise der Untergrund anders als erwartet ist, die Youngstars übermütig oder müde sind, das Spiel nicht nach deinen Vorstellungen abläuft etc.

Achte aber unbedingt darauf, dass die Regeln jederzeit und für alle verstanden werden. Falls dies nicht der Fall sein sollte, wirst du sehr schnell den Kindern die Freude am Spiel verderben – da hilft auch ein noch so spannendes Spiel wenig.

## Ausklang

Mit ruhigen Spielen, Entspannungs- und Dehnungsübungen wird die Sportlektion abgerundet und Emotionen abgekühlt. Durch eine **Feedbackrunde** kann das Erlebte gegenseitig ausgewertet werden. Der Leiter schliesst den Sportblock zusammenfassend ab und gibt allfällige Resultate bekannt.

si-



### 3.3.1 Auswertung

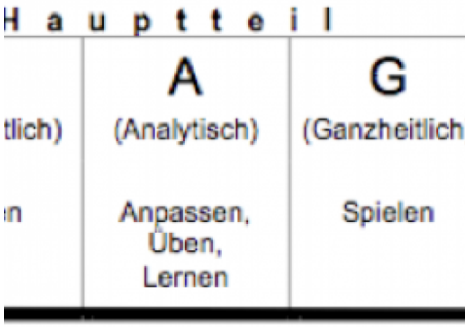
Werte den Sportblock mit dem Leiterteam aus. Folgende Kriterien können dabei behilflich sein:

- Hatte der Spielleiter das Geschehen im Griff?
- Ging der Spielleiter auf Ideen der Youngstars ein?
- Wurde der Sportblock der Planung gemäss durchgeführt?
- Wurde ein Themenbezug hergestellt?
- Wurde das (geistliche Thema) im Sportblock ersichtlich und von den Youngstars wahrgenommen?

Wichtig ist, dass die Youngstars am Ende des Sportblocks ihr Feedback geben! Nehmt ihre Meinung ernst und schreibt ihre Verbesserungsvorschläge auf.

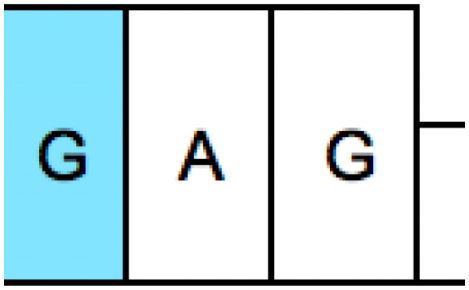
## GAG-Methode

Diese Methode wird im Hauptteil eines Spiel- und Sportblocks eingesetzt. Die Idee der GAG-Methode besteht darin, die Spielsportart von Anfang an durch sich abwechselnde Spiel- und Übungsphasen zu erlernen. Auf diese Weise können Kinder bereits im Einsteigerbereich die Freude an Technik und Taktik im Spiel kennenlernen. Die beiden Elemente können beliebig umgetauscht, ergänzt oder weggelassen werden. Z.B GA, G, AG, GAGAG... Somit entstehen verschiedene Variationen.



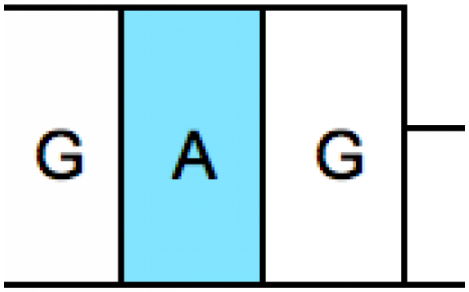

## G wie ganzheitlich

Nach dem Einstimmen/Aufwärmen wird ganzheitlich (G) im Hauptteil begonnen. Eine vereinfachte oder einführende Spielform wird gewählt, bei welcher die Teilnehmenden das „eigentliche“ Spiel kennenlernen oder ausprobieren können.



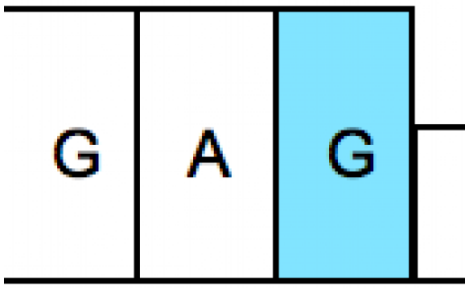

### A wie analytisch

Die gewonnenen Erkenntnisse fliessen in den analytischen Teil (A) ein. Auf dem entsprechenden Lernniveau werden Teilaspekte des Spiels geübt und verbessert. Unter die Teilaspekte fallen koordinative und technische Elemente oder taktische Situationen. Die Kinder sollen ihr Spiel und ihre persönlichen Fertigkeiten durch Aufbaureihen, technische Übungsspielformen oder durch Anpassen der Regeln verbessern und die Spielform weiterentwickeln können. Gute Übungen sind spielnah und lassen den Teilnehmer die Faszination und die Spannung der Sportart hautnah spüren und erleben.




### G wie ganzheitlich

Im zweiten Spielteil (G) sollen die erarbeiteten technisch-taktischen Elemente stabilisiert, korrigiert oder erweitert werden und im Spiel sogleich wieder Anwendung finden (Erfolgskontrolle). Dieser Teil dient der Umsetzung des Gelernten. Hier wird auch um Punkte und Tore gespielt.




## Situationsbezogene Anpassungen

Verschiedene Rahmenbedingungen lassen sich auf dem Weg vom Einfachen (Erwerben) bis hin zum Schwierigen (Endform) verändern:

- Spielfeldgrösse
- Spielerzahl
- Tore (Anzahl, Grösse)
- Dauer
- Auflagen (Anzahl Ballberührungen, feste Zuteilung von Zonen im Spielfeld)
- Regeln
- usw.

## GAG-Methode am Beispiel Fussball

### 4.5.1 Einstimmen:

- Fussballfangen:

Alle Spielenden führen einen Fussball (dribbelnd). Die Fangenden spielen mit einem speziellen Ball (z.B. kleiner Ball, Handball). Wer von einem Fangenden berührt wird, tauscht die Bälle (das heisst, gefangene Person wird zum Fangenden).

- Herr und Hund:

Hund macht die gleichen Übungen wie sein „Herr“ nach.

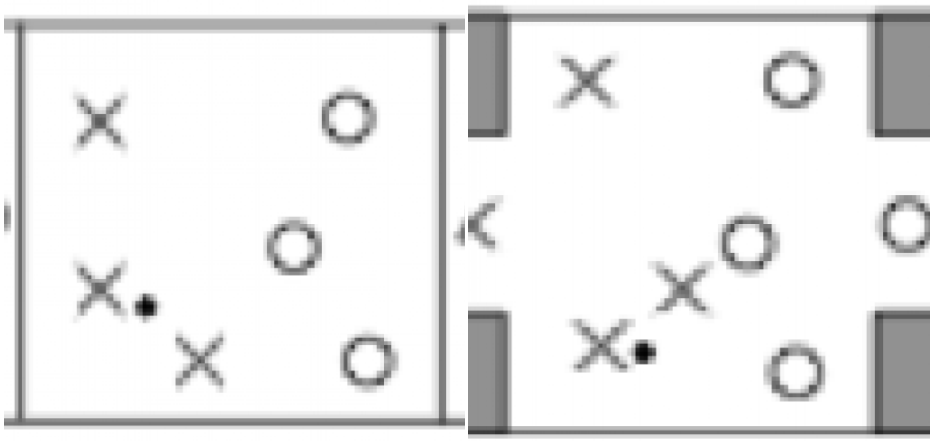
### 4.5.2 G: Spielen

- Linienfussball (4 gegen 4):

Ball auf Linie fixieren = 1 Punkt. Drei Spielende versuchen dem vierten Spielenden den Ball so zu zupassen, dass dieser ihn auf der Linie stoppen kann.

- Variante 1: Mannschaft, die einen Punkt gemacht hat, bleibt im Ballbesitz und wechselt Spielrichtung.

- Variante 2: Gleiches Spiel, aber der Ball muss nicht auf der Linie, sondern im Viereck gestoppt werden. Jede Mannschaft verteidigt 2 Vierecke und greift auf 2 Vierecke an.



### 4.5.3 A: Anpassen, Üben, Lernen: Vier Möglichkeiten

- Passen in Paaren in begrenztem Feld:

A1 und A2 passen sich aus der Bewegung heraus zusammen

- Varianten: Direktspiel, Doppelpass, Ball annehmen usw.

- Linienfussball mit Anspielstationen (2 und 2 gegen 2 und 2):

Spielende im Feld versuchen, Mitspielende aussen hinter der Linie anzuspielen.

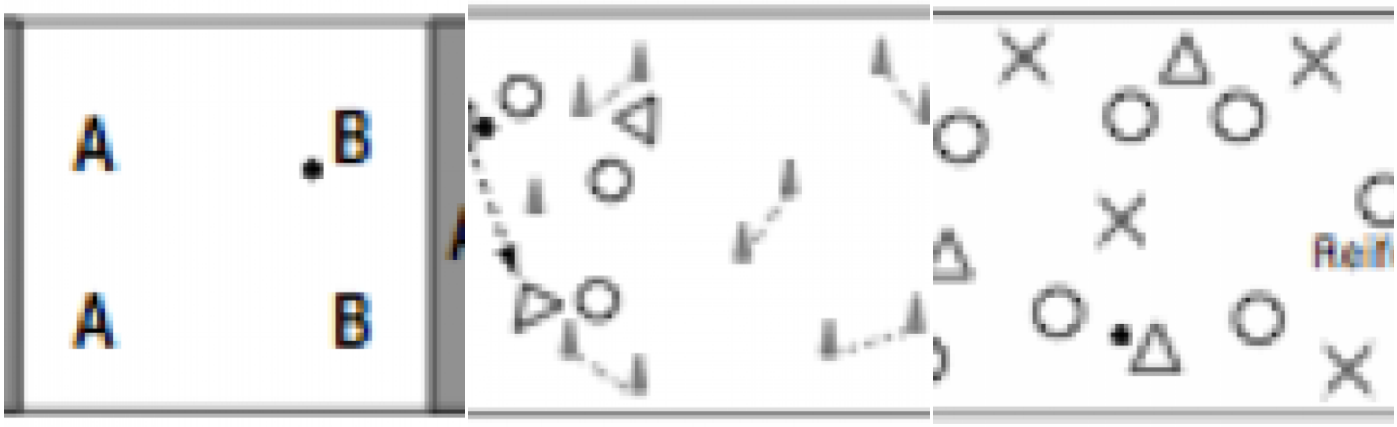
- Schnappball durch offene Tore:

Wenn der Ball vom Mitspieler hinter/vor offenem Tor gestoppt (berührt) wird, ergibt das einen Punkt für sein Team. Der Ball darf nur einmal durch ein Tor gespielt werden (keine Mehrfachzählungen). Ballführendes Team bleibt im Ballbesitz.

- Variante: Nach Punkt wechselt der Ball zum anderen Team.

- Eierlegen:

Ballführendes Team versucht, den Ball im Reif zu stoppen. Spielende des anderen Teams können den Fuss in den Reif setzen und machen so Reif „unbenutzbar.“ Achtung: Einige Reifen mehr als Spieler.




#### 4.5.4 G: Spielen

- 4 gegen 4 (oder andere Spielerzahl) auf zwei oder vier Tore mit oder ohne Torhüter
- Brasilia-Spiel (4 gegen 4):
- Mannschaft B greift gegen Mannschaft C an. Nach Abschluss oder Ballverlust greift C gegen A an.

#### 4.5.5 Ausklang

- Spiel: „Zeitungslesen“ mit Fussbällen:

Spielerin/Spieler steht mit dem Gesicht zur Wand. Die Mitspielenden schleichen sich, den Fussball führend, von hinten an. Die einschauende Person darf sich beliebig drehen, dabei müssen alle Spielenden zu „Statuen“ (mit Ball) erstarren, sonst werden sie zur Startlinie zurückgeschickt. Wer die einschauende Person als erster berührt, darf diese Rolle übernehmen.

- Fussballkegeln:

Zwei Mannschaften bilden, jede Mannschaft baut neun Kegel auf. Eine Schusslinie zehn Meter vor den Kegeln markieren. Beide Teams postieren sich hinter ihrer Schusslinie, ein Spieler jeder Mannschaft steht hinter den Kegeln. Die ersten Spieler jeder Mannschaft versucht möglichst viele Kegel umzuschiessen. Der Spieler hinter den Kegeln stoppt den Ball und stellt umgefallene Kegeln wider auf. Anschliessend nimmt der Spieler, der geschossen hat, diese Position ein. Der folgende Spieler startet sofort die nächste Kegelrunde.

- Wertungsmöglichkeit 1: Jede Mannschaft zählt die umgeschossenen Kegel der einzelnen Durchgänge zusammen (jeder umgeschossene Kegel ergibt einen Punkt).

- Welche Mannschaft hat zuerst 50 Punkte erreicht?
- Welche Mannschaft erzielt innerhalb von drei Minuten die meisten Punkte?

- Wertungsmöglichkeit 2: Bei welcher Mannschaft schiesst ein Spieler zuerst sechs (sieben, acht, neun) Kegel mit einem einzigen Versuch um?

- Wertungsmöglichkeit 3: Umgeschossene Kegel bleiben liegen. Welche Mannschaft hat zuerst alle neun Kegel umgeschossen?

Tipp: Als Kegeln eignen sich Trainingshütchen oder mit Wasser gefüllte Plastikflaschen.

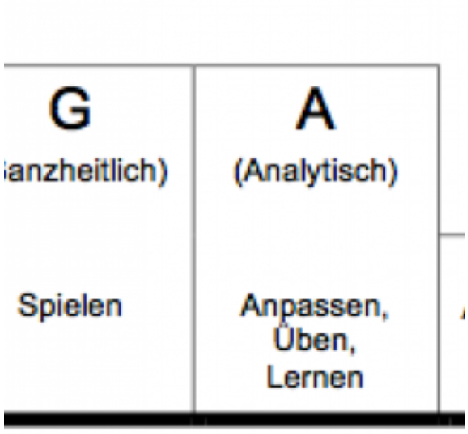
## Variationen der GAG-Methode

Die GAG-Methode existiert nicht nur als Schema, sondern kann in verschiedenen Variationen durchgeführt werden. Dies ist vor allem in einem Lager anwendbar. Eine Möglichkeit ist es, den Sportblock mit der GAG-Methode auf den morgen und den Nachmittag aufzuteilen.

Die Spielaktivität im Lager könnte dann folgendermassen aussehen:

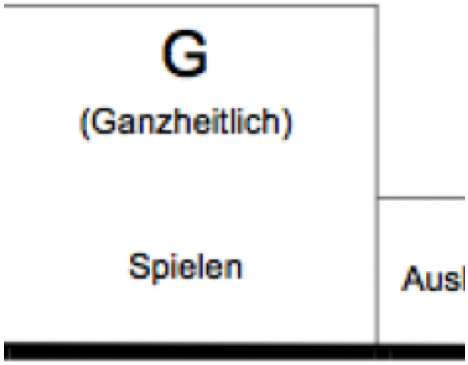
**Morgens**

- Einstimmen
- Spielen
- Anpassen,
  Üben,
  Lernen
- Ausklingen




**Nachmittags**

- Einstimmen
- Spielen
- Ausklingen




## GAG-Methode am Beispiel Streetball

### Aktivität am Morgen

#### 4.7.1 Einstimmen:

- Königsprellen:

Jede Person versucht, prellend der anderen Person den Ball wegzuspielen. Ballverlust bedeutet: Wechsel ins nächste Feld.

- Prellfangen:

Alle Spielende prellen einen Ball. Die Fangenden prellen einen speziellen Ball (z.B. kleiner Ball, Handball). Wer von einem Fangenden berührt wird, tauscht die Bälle (gefangene Person wird zum Fangenden).



#### 4.7.2 G: Spielen

- Linienball (3 gegen 3):

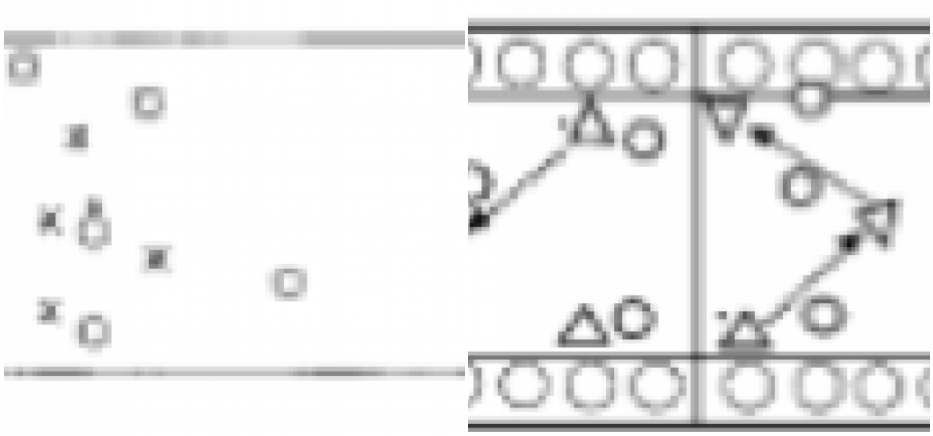
Ball hinter gegnerische Linie ablegen = 1 Punkt.

- Person mit Ball in den Händen darf sich nicht fortbewegen
- Dribbling ist verboten!

- Variante: Ein zusätzlicher Spieler hinter der Grundlinie. Gefangener Pass = 1 Punkt.

- Reifenball:

Die angreifende Mannschaft versucht, den Ball in einen Reifen zu legen, der nicht von einem abwehrenden Spielenden durch Hineinsetzen eines Fusses besetzt ist.



### 4.7.3 A: Anpassen, Üben, Lernen: Drei Möglichkeiten

- Schnappball:

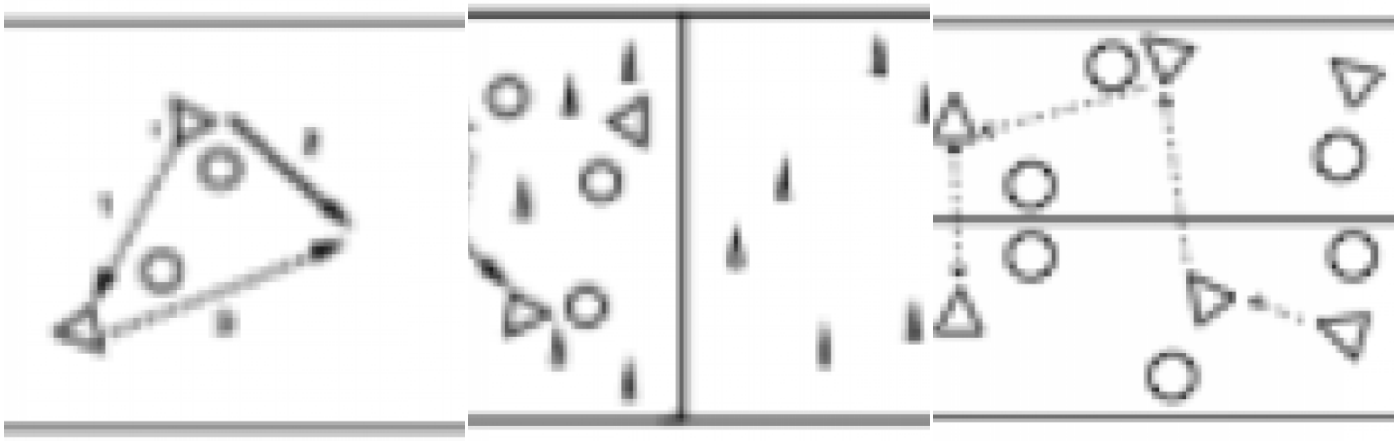
Spiel 2 gegen 2. Je 2 Spielende passen sich gegen 2 Gegenspielende den Ball zu. Verschiedene Gruppen spielen nebeneinander.

- Torball:

Angreifende Partei versucht, dem Mitspielenden den Ball zwischen den Kegeln via Boden zuzuspielen.

- Schnappball über die Leine:

Die angreifende Mannschaft versucht, sich den Ball zuzuspielen. Punkte können nur erzielt werden, wenn das Zuspiel über die Leine erfolgt und der Ball gefangen wird. Die gegnerische Mannschaft versucht, die Zuspiele zu verhindern und den Ball zu bekommen.



### 4.7.4 Ausklang

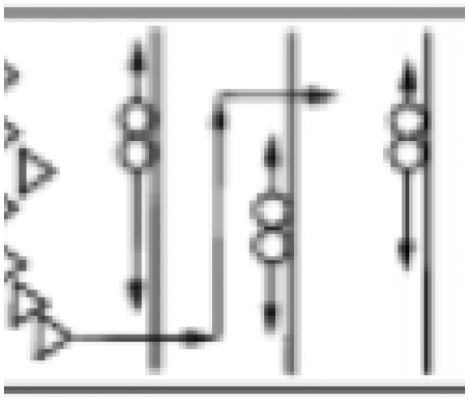
- Dehnen
- Ball prellen mit verschiedenen Körperteilen
- Showpassen (gegen Wand)

**Fortsetzung am Nachmittag**

### 4.7.5 Einstimmen

- Stafettenformen mit Ball prellen
- Fische und Netz:

Fische (Dreiecke) versuchen einzeln an den Netzen (Kreispaare) vorbeizukommen, die sich nur seitwärts verschieben dürfen.



### 4.7.6 G: Spielen (Spielturnier)

- Spielturnierplan: 7 Mannschaften auf 3 verschiedenen Spielfeldern. Z.B.:

A = Unihockey (3 gegen3)

B = Fussball (3 gegen 3)

C = Streetball (3 gegen 3)

**4.7.7 Ausklang**

- Zeitungslesen mit prellendem Ball (ähnlich wie bei 4.5.5)
- Rangverkündigung

**Was ist Streetball?**

Streetball ist Basketball in einer einfacheren Form. Es wird meist unter freiem Himmel gespielt, wobei das Spielfeld sich den Raumverhältnissen anpasst. Der wesentliche Unterschied zum normalen Basketball besteht darin, dass nur auf einen Korb und in der Regel ohne Schiedsrichter gespielt wird. Im Gegensatz zum Basketball wird im Streetball meist mit weniger als 5 Spieler pro Team gespielt. Die beliebteste Form ist das 3 gegen 3. Dies vor allem deshalb, weil bei dieser Form die wesentlichen taktischen Mittel des Basketballs voll zum Tragen kommen.

**Streetball Regeln**

1. Der erste Ballbesitz wird vor dem Spiel durch Münzwurf entschieden.

2. Vor einem Korbwurf muss mindestens ein Pass innerhalb der angreifenden Mannschaft gespielt werden.

3. Nach jedem Korberfolg wechselt der Ballbesitz.

4. Bevor nach Korb, Foul oder „Aus“ weiter gespielt werden kann, muss der Ball von einem Verteidigenden „gecheckt,“ d.h. berührt werden.

5. Wenn die verteidigende Mannschaft in Ballbesitz kommt (auch während des Spieles), muss der Ball hinter die 3-Punkte-Linie.

6. Fairplay! Alle Fouls werden selber angezeigt!

7. In Zweifelsfällen erhält die verteidigende Mannschaft den Ball (kein Sprungwurf).

8. Jeder Wurf zählt 1 Punkt, hinter der 3-Punkte Linie = 2 Punkte. Gespielt wird auf Zeit oder Punkte (z.B. 10 Minuten oder 15 Punkte).

## Formular Sportblock als PDF Datei herunterladen:

LST_SG4_Formular_Sportblock_1_01

## Weitere Informationen

*Categorieën*
Spiele und Aktivitäten

*Tags*
Sportunterricht

*Leeftijd*
Keine Daten verfügbar.

*Aantal deelnemers*
Keine Daten verfügbar.

*Bijbel*
Diese Information fehlt.

*Materiaal*
Keine

*Bestanden downloaden*
Bestand downloaden

*KI Generierter Inhalt*
Inhoud
Categorieën
Tags
Leeftijd
Aantal deelnemers
Bijbel
Materiaal

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/de/wiki/art/der-dreiteilige-sportblock