

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic
grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 46 (1986-1987)

Heft: 3

Rubrik: Turnen und Sport in der Schule

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Turnen und Sport in der Schule



Unser Lehrplan im Schulalltag

Beispiel-ektion LEICHTATHLETIK

Walter Bebi, Landquart



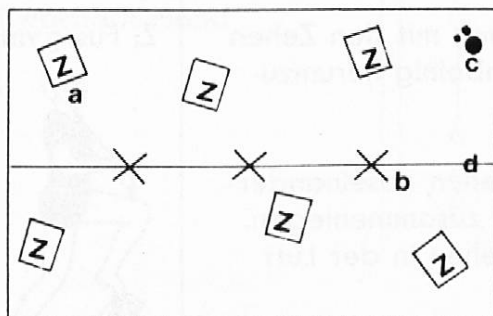
Stufe: 3./4. Klasse
 Stufenziel: Ball über Schnur
 Stoff- und Lernbereiche: – Wurfspiele
 – Werfen/Fangen
 – Stafettenformen

Unterlagen:
 Turnen und Sport in der Schule
 Band 2 S. 64–71
 Band 9 S. 113–115

So sieht die Halle *vor Lektionsbeginn* aus:

a) Zeitungen (Doppelblätter) bereitlegen

d) Zauberschnur/ Grenzband spannen



c) Bereitlegen
 1 Schaumgummiball
 1 Tischtennisball
 1 Wasserball

b) 3 Hochsprungständer
 (= 4 Felder)

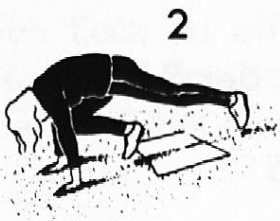
Einleitung

A) Einstimmung:

- Jeder Schüler holt sich eine Zeitung, rollt diese zusammen und sitzt wieder ab
- Freies Laufen in der Halle: Dabei versuchen wir, uns gegenseitig auf die Oberschenkel, den Rücken... zu schlagen (mit der zusammengerollten Zeitung)
- Zu zweit: A springt, hüpf von einer Zeitung zur andern. B legt die freie Zeitung immer wieder vorne vor A auf den Boden.
- * Distanz/Richtung ändern
- * Stafette

B) Gymnastische Übungen:

- Schlusshüpfen vw/rw/sw über die am Boden liegende Zeitung
- Schritt- und Grätschsprünge über die Zeitung (1)
- Aus dem Liegestütz, über eine Zeitung:
 - * Schrittsprünge (2)
 - * Hocksprünge (3)
 - * Beine neben die Zeitung grätschen (4)

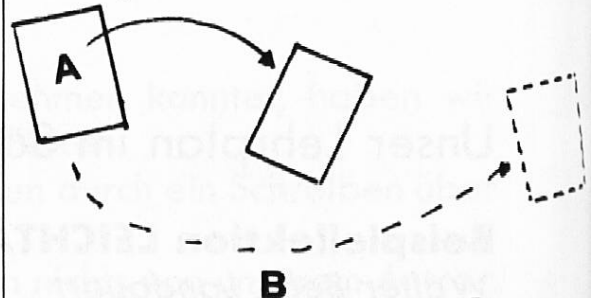


- Versuchen, die Zeitung mit den Zehen zu fassen und so einbeinig herumzuhüpfen. (5)
- Am Boden sitzend:
 - * Zeitung mit den Zehen auseinanderfalten und wieder zusammenlegen.
 - * Zeitung mit den Zehen in der Luft zerreißen. (6)

Schüler sitzen verteilt in der Halle, ziehen Schuhe und Socken aus!



Zeitungen auseinanderrollen



Z: Hüpfen/Springen (Beine)



Z: Kräftigen der Arme

Z: Fussgymnastik (Zehen)



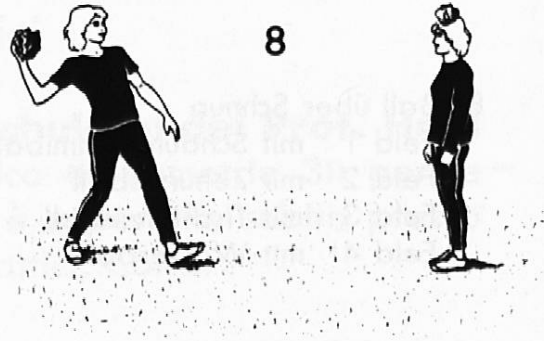
- Mit dem Zeitungsball auf dem Kopf absitzen, aufstehen, gehen, ein Hindernis überwinden . . . (7)
- Zu zweit:
A legt den Ball auf den Kopf, auf Hand . . .
B versucht zu treffen (8)



7

Zeitungsblatt wird zu einem Ball zusammengeknüllt.

Z: Geschicklichkeit/
Balancieren/Zielwerfen



8

Hauptteil

A) Werfen/Fangen: mit Zeitungsball

Übungsmöglichkeiten

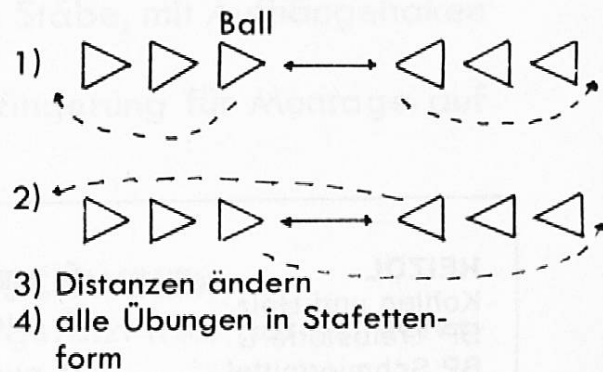
Werfen

- freie Wurfart
- einarmiger Schwungwurf von unten (9)
- einhändiger Schlagwurf (10)
- einhändiger Stosswurf (11)
- alle Übungen mit «schwacher» Hand

Fangen

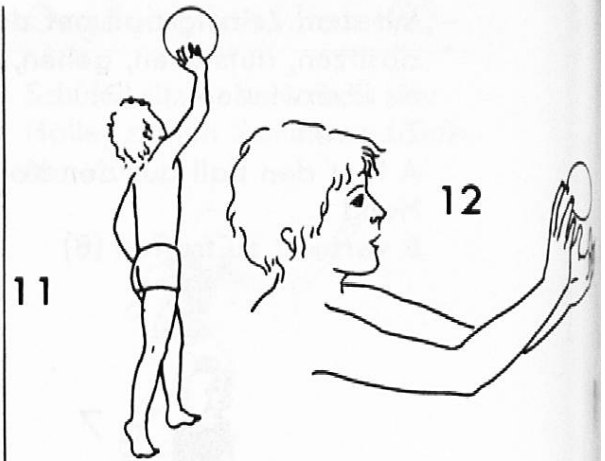
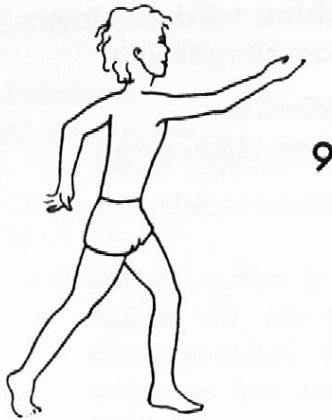
- freie Fangart
- beidhändiges Fangen (12)
- einhändiges Fangen
- Fangen mit «schwacher» Hand

Organisationsmöglichkeiten:



2/3/4 Felder!

▽ ▽ ▽			
↑	↑	↑	↑
△ △ △			



B) Ball über Schnur:

- Feld 1 mit Schaumgummiball
- Feld 2 mit Zeitungsbll
- Feld 3 mit Tischtennisball
- Feld 4 mit Wasserball

- Spiel auf Zeit
- Spiel auf Punkte

andere Wurfgeräte:

- Volleyball
- Tennisball
- Frisbee
- Ringtennis

Lektionsabschluss

Alle Schüler sammeln die Zeitungsrückstände und «verstaue» sie im Plastiksack. Der Abwart wird euch dankbar sein dafür!

Lehrer/Schüler mit einem Plastiksack in der Hallenmitte.

HEIZÖL

Kohlen und Holz
 BP Treibstoffe
 BP Schmiermittel
 BP Spezialprodukte
 Butan- und Propan-GAS
 Öfen und Haushaltstanks
 Bau-Austrocknung
 AVI-Steinkörbe

S orgfältige Lieferung
T adellose Qualität
O ptimale Bedingungen
R asche und
Z uvorkommende
 Bedienung



Karl Storz AG

Über 100 Jahre
 Dienst am Kunden

Felsenastrasse 5 Tel. 081 24 11 15
 Pontresina 083 6 63 61

Wir kaufen laufend

Altpapier, Alteisen usw.

aus Sammelaktionen. **F. Hidber & Co.** Alteisen und Metalle, Kasernenstrasse 153,
 7000 Chur, Telefon 081 22 23 29. – Abends: 085 2 38 55.