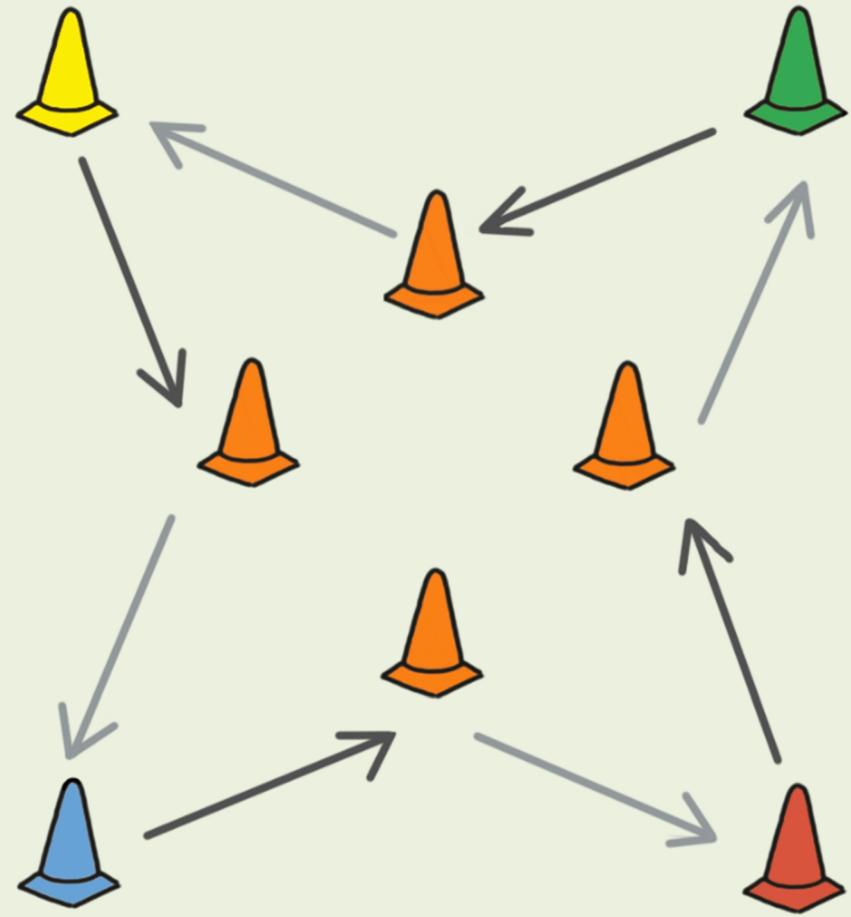


# Sportunterricht

## *Organisationsformen*



## Gliederung

- 1 Allgemeine Hinweise
- 2 Zielsetzung
- 3 Pandemiebedingungen
- 4 Organisationsformen
  - Gasse
  - Gasse (auf Lücke)
  - V-Aufstellung
  - Umgekehrtes V
  - Reihe
  - Blockaufstellung
  - Kreisaufstellung
  - Kugellager
  - Stern
- 5 Brennball unter Pandemiebedingungen
- 6 Querverweis „Spielbar mit Abstand“
- 7 Quellenverzeichnis

Impressum



## 1 Allgemeine Hinweise

Die Organisation des Sportunterrichts muss auf die Größe der Sporthalle, in der der Unterricht stattfindet, abgestimmt werden. Die nachfolgenden Hinweise sind daher an die Situation vor Ort anzupassen.

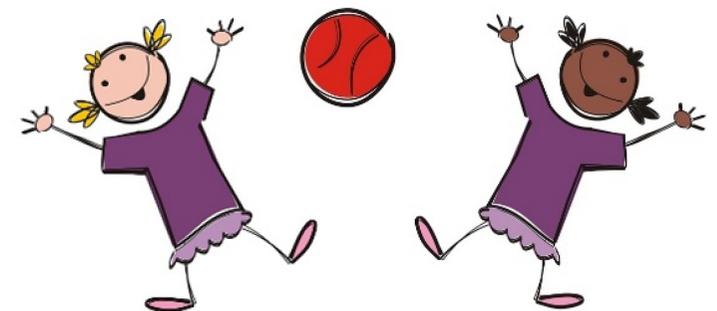
Grundsätzlich wird zwischen den **gebundenen Organisationsformen** (z.B. Linie, Riege, Block, Gasse, Viereck, Dreieck, Kreis, Halbkreis) und den **ungebundenen Organisationsformen** (z.B. Haufen, Rudel, freie Aufstellung) unterschieden.

Im Folgenden werden ausgewählte Beispiele von **gebundenen Organisationsformen** skizziert, da diese problemlos in den ersten drei Pandemiestufen (Stufe 1: Angepasster Regelbetrieb, Stufe 2: Eingeschränkter Regelbetrieb sowie Stufe 3: Wechselmodell) umgesetzt werden können. Laut Hygieneplan ist in Stufe 2 und 3 auf die Abstandsregel von 1,5 m zu achten. Im Sportunterricht empfiehlt es sich aufgrund der Dynamik, durch die Bewegung der Schülerinnen und Schüler, mit 2 m Abstand zu planen und dies auch so vorzugeben..

Auch **ungebundene Organisationsformen** können durchgeführt werden, sofern die Lerngruppe in der Lage ist, die geltenden Abstandsregeln einzuhalten. Es bietet sich auch hier an, durch Markierungen den Abstand, den die Schülerinnen und Schüler zueinander einhalten sollen, vorzugeben.

### Symbolerklärung

- X Schülerin/Schüler ohne konkrete Blickrichtung
- > Schülerin/Schüler mit Blickrichtung (*hier nach rechts*)
- > Lehrperson mit Blickrichtung (*hier nach rechts*)
- Laufweg



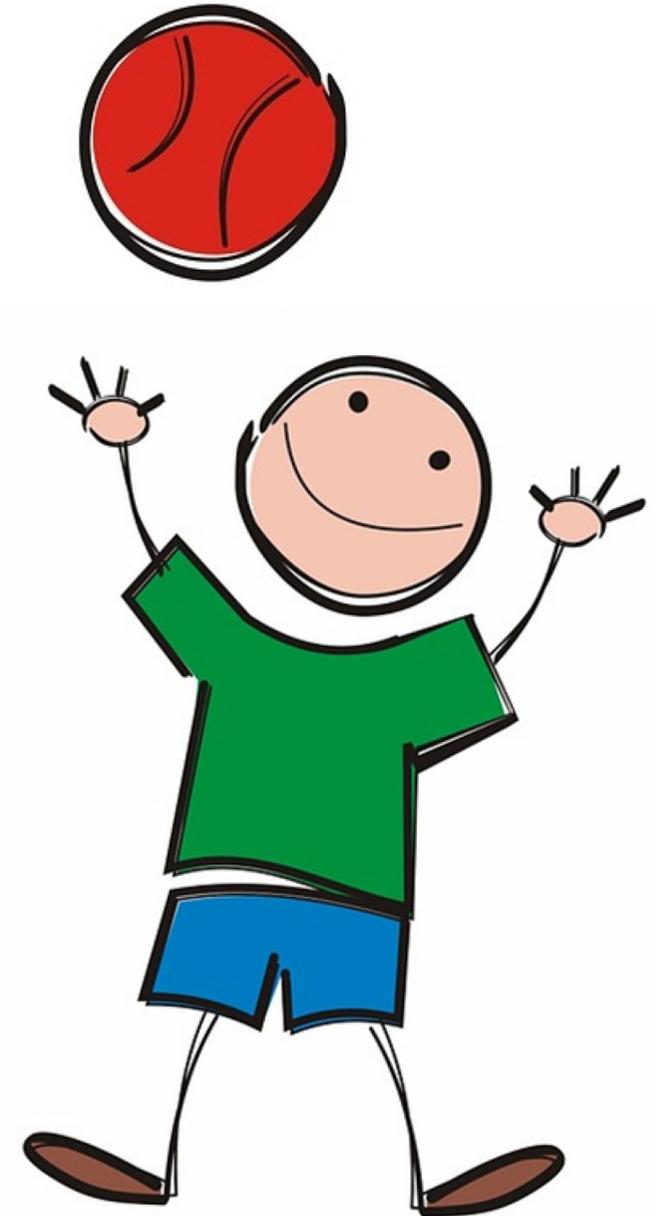
## 2 Zielsetzung

Die Organisationsformen sollen auch in Zeiten der pandemiebedingten Einschränkungen einen guten und sicheren Sportunterricht ermöglichen.

Sie dienen u.a.

- der abwechslungsreichen Gestaltung der Unterrichtseinheiten,
- der Steigerung der Übungsintensität,
- der Steigerung der Sicherheit der Schülerinnen und Schüler,
- der Verbesserung der Verständigung zwischen Lehrperson und Lerngruppe,
- der Förderung der Interaktion innerhalb der Lerngruppe,
- dem Einüben von Ritualen,
- der Steigerung der Motivation.

Die ausgewählten Organisationsformen erheben weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch auf Ausschließlichkeit. Die beschriebenen Hinweise und Tipps zur Planung und Durchführung des Sportunterrichts sollen anregen die Unterrichtsinhalte anzupassen. So können auch klassische Spiele weiterhin gespielt werden (siehe Bsp. Brennball am Ende des Kartensets.).



## 3 Pandemiebedingungen

Moderner Sportunterricht zeichnet sich durch einen Methodenmix aus. Um in der Pandemie die Abstandsregelungen einzuhalten, können die vielfältigen Methoden und Organisationsformen nicht oder nur bedingt angewandt werden. Es empfiehlt sich somit eher eng strukturierte und von der Lehrperson vorgegebene Organisationsformen anzuwenden.

### Praxistipps zu Einhaltung der Abstandsvorgaben

- Abstand zwischen Gerätebahnen bzw. Laufwegen: *vier* Meter
- Abstand zwischen Wartepositionen: *zwei* Meter
- Nutzung von Markierungshütchen, Floormarkern, Trinkflaschen der Schülerinnen und Schüler (bei Bewegung am Platz), Reifen, Matten, Springseile etc.
- Dauermarkierungen an den Wänden anbringen.
- Gymnastikseile als Maßband Festlegung der Abstände aneinanderknoten.
- Aufstellung in Kreisform: *Kreisradius gleich Anzahl der Schülerinnen und Schüler geteilt durch drei*
- Die Regel „Freeze“ – das Einfrieren der Bewegungen auf ein dafür vereinbartes akustisches Signal – wodurch alle Handlungen schnell unterbrochen werden, ermöglicht ein schnelles Eingreifen bei zu geringem Abstand.

### Tipp zur Selbsteinschätzung für die Schülerinnen und Schüler

- Wenn die Schülerinnen und Schüler ihre Arme zur Seite nehmen, muss sich eine weitere Schülerin oder ein weiterer Schüler noch dazwischen stellen können.

### Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Zu jeder Organisationsform finden sich vertiefende Hinweise für eine Umsetzung unter Pandemiebedingungen.



## Gasse

Die Schülerinnen und Schüler bilden eine Gasse und die Gegenüberstehenden ein Übungsteam.

### Beispielhafte Anwendungsbereiche

- Basketball (Druckpass, Bodenpass)
- Volleyball (oberes/unteres Zuspiel)
- Fußball (Passen, Ballannahme)
- Hockey (Passen, Ballannahme)
- Badminton (Überkopf-Clear)
- Seilspringen

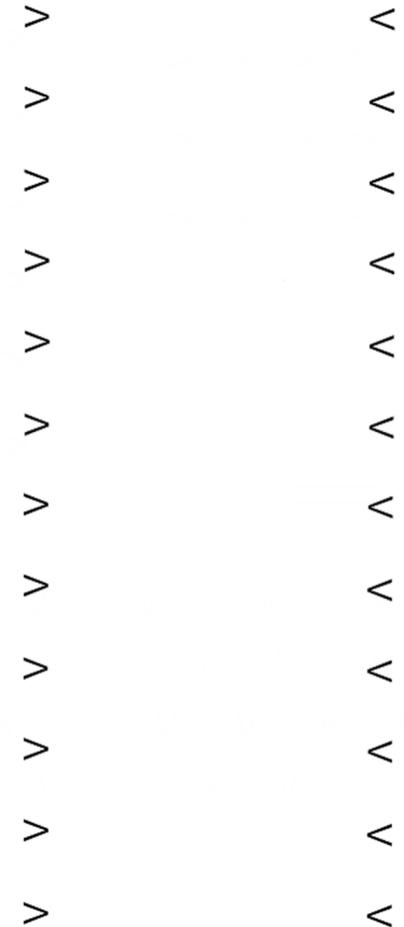
### Hinweis

- Um diese statische Form abwechslungsreicher zu gestalten, kann ein Partnerwechsel z.B. im Uhrzeigersinn eingebaut werden.

### Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Insbesondere bei Übungen mit Bällen und bei Rückschlagspielen muss sichergestellt sein, dass die Schülerinnen und Schüler auch bei *Fehlpassen* den Mindestabstand einhalten. Hier empfiehlt es sich entsprechend dem Können der Lerngruppe die Mindestabstände zu erhöhen.

Unter den Bedingungen der Pandemie sind Partnerübungen nur bedingt – unter Einhaltung der Abstandsvorgabe – möglich.



## Gasse (auf Lücke)

Die Schülerinnen und Schüler bilden eine versetzte Gasse, um Bewegungen vor und zurück zu ermöglichen.

### Beispielhafte Anwendungsbereiche

- Lauf- oder Koordinationsübungen (Lauf-ABC)
- Basketball (Dribbelübungen, re, li, re-re, li-li ...)
- Volleyball (Pritschen/Baggern in Bewegung vor/rück)
- Fußball (enge Ballführung, mit Fußwechsel)
- Hockey (Laufen mit enger Ballkontrolle und variablem Tempo)
- Seilspringen (vorwärts, rückwärts, Side-Steps, Hopslerlauf)

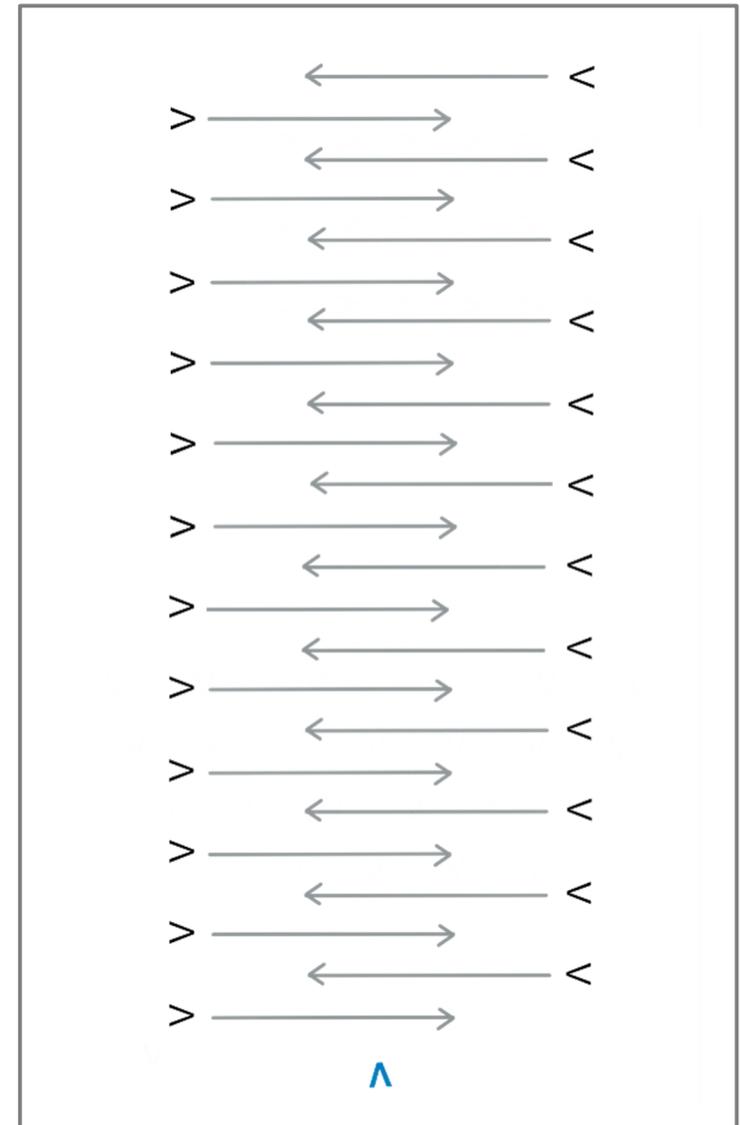
### Hinweis

- Ggf. Linien der Halle als Begrenzungen einbeziehen.

### Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Der Abstand kann bei einer großen Lerngruppe u.U. nicht eingehalten werden. Bei geteilter Lerngruppe z.B. im Wechselmodell ist diese Form gut umsetzbar.

Insbesondere bei Übungen mit Bällen und bei Rückschlagspielen muss sichergestellt sein, dass die Schülerinnen und Schüler auch bei *Fehlpässen* den Mindestabstand einhalten. Hier empfiehlt es sich entsprechend dem Können der Lerngruppe die Mindestabstände zu erhöhen.



## V-Aufstellung

Die Schülerinnen und Schüler bilden eine V-Aufstellung.

### Beispielhafte Anwendungsbereiche

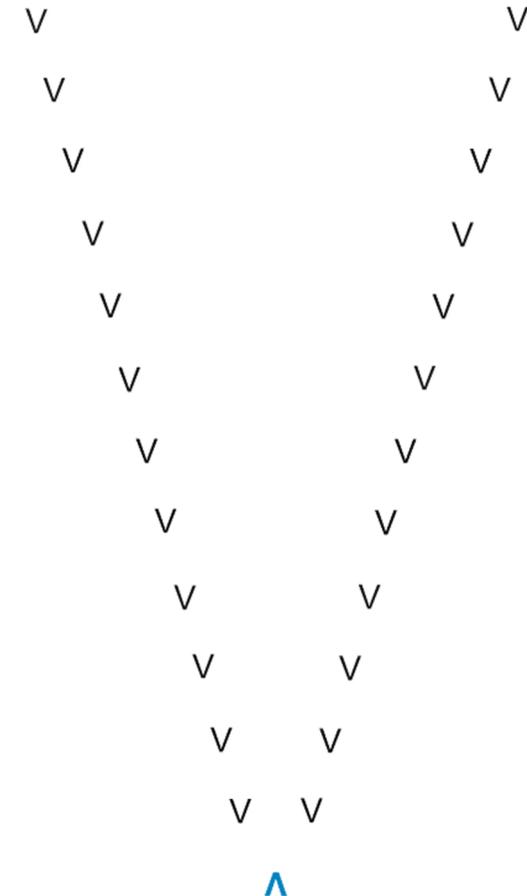
- Beweglichkeitsübungen, Kraftübungen, koordinative Aufgaben
- Tanzen
- Step Aerobic
- Yoga

### Hinweis

- Neue Bewegungsmuster (z.B. Choreographien) können gut vorgestellt und eingeführt werden.
- Der Blick auf die Lehrkraft ist je nach Gruppengröße eingeschränkt. Daher kann das V auch zu zwei Doppelreihen pro Seite umgewandelt werden.

### Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Besonders gut umsetzbar für Step Aerobic, Yoga, Kraftübungen am Platz, da sich die Abstände durch Steppbretter und Matten einfach markieren lassen.



## Umgekehrtes V

Die Schülerinnen und Schüler bilden eine umgekehrte V-Aufstellung.

### Beispielhafte Anwendungsbereiche

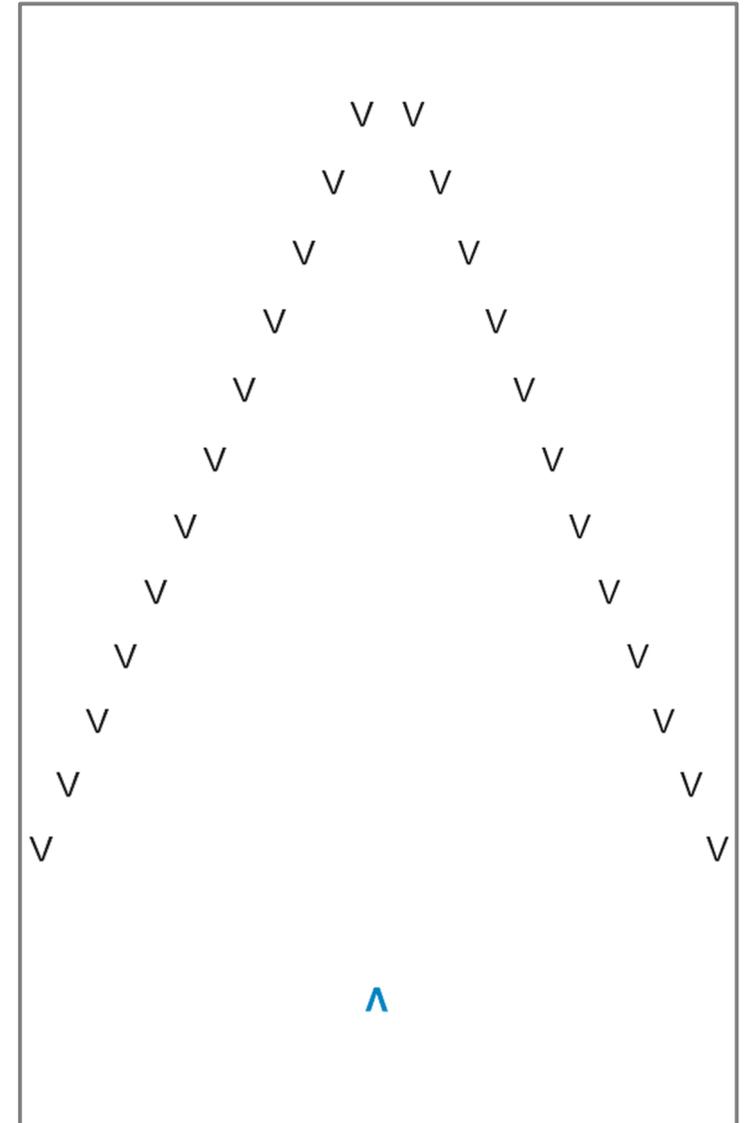
- Beweglichkeitsübungen, Kraftübungen, koordinative Aufgaben
- Tanzen
- Step Aerobic
- Yoga

### Hinweis

- Neue Bewegungsmuster (z.B. Choreographien) können gut vorgestellt und eingeführt werden.

### Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Besonders gut umsetzbar für Step Aerobic, Yoga, Kraftübungen am Platz, da sich die Abstände durch Steppbretter und Matten einfach markieren lassen.



## Reihe

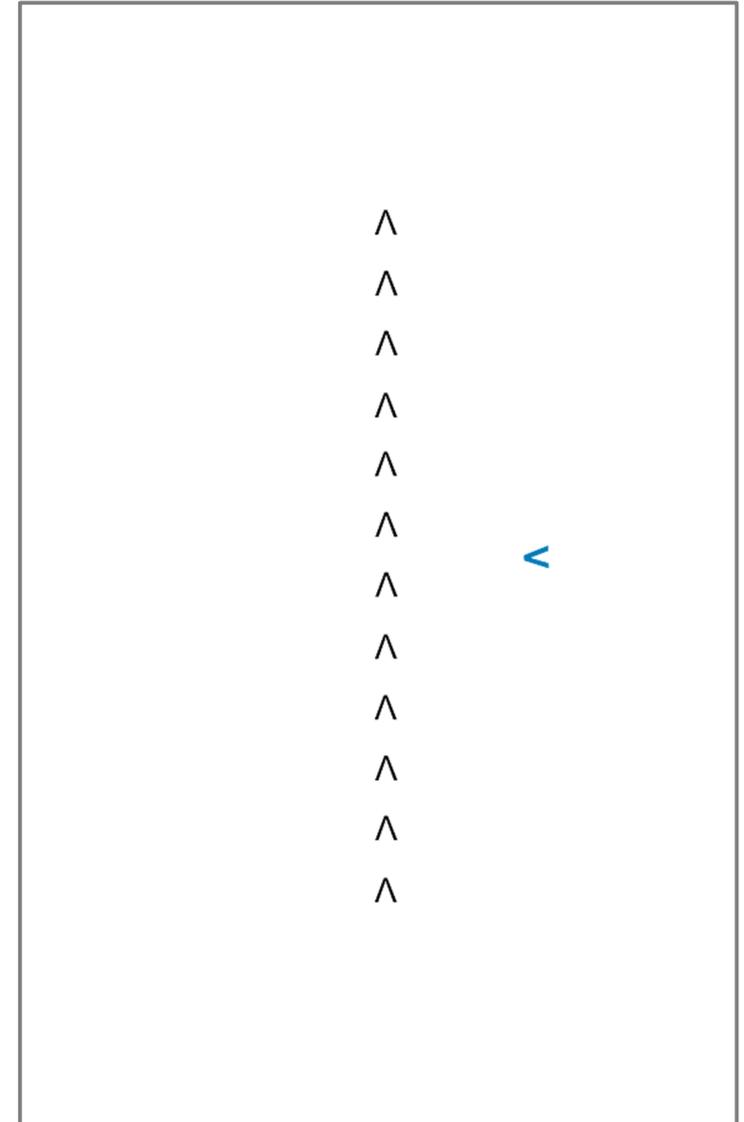
Die Schülerinnen und Schüler stehen hintereinander.

### Beispielhafte Anwendungsbereiche

- Synchronarbeit
- Rhythmuschulung (Tanz)

### Hinweis

- Je nach Hallengröße kann die Reihe einfach, doppelt oder mehrfach aufgestellt werden.
- Diese Form eignet sich für Aufgaben, bei denen die Schülerinnen und Schüler die Lehrperson nicht anschauen müssen.
- Bei Durchführung eines Laufspiels, z.B. Schattenlaufen oder Schlangenlauf wird die Reihe zu einer *Schlange*.



### Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Bei Übungen in Bewegung muss die Lerngruppe in der Lage sein, die Abstände eigenständig einzuhalten.

## Blockaufstellung

Die Schülerinnen und Schüler formieren sich in Blockaufstellung.

### Beispielhafte Übungsauswahl

a) *hintereinander* als Startaufstellung für Fortbewegungsaufgaben.

Die erste Reihe startet und ab einer bestimmten Markierung oder Linie folgt die zweite Reihe.

- Laufübungen oder Koordinationsübungen (Lauf-ABC)
- Basketball (Dribbelübungen, re, li, re-re, li-li ...)
- Volleyball (Pritschen/Baggern in Bewegung vor/rück)

b) *versetzt* bei Bewegungen am Platz

- Tanzen, Step Aerobic, Yoga
- Seilspringen
- Ballkoordination

### Hinweis

- Bei Bewegungsaufgaben am Platz die Positionen durch Hütchen oder Floormarker kennzeichnen.

### Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Fortbewegungsaufgaben erfordern ein hohes Maß an Disziplin seitens der Lerngruppe, um die Abstände einzuhalten sowie einen guten Überblick der Lehrperson.

a)

```
> > > > → →
> > > > → →
> > > > → →
> > > > → →
> > > > → →
> > > > → →
```

^

b)

```
V V V V V V
V V V V V V
V V V V V
V V V V V
```

^

## Kreisaufstellung

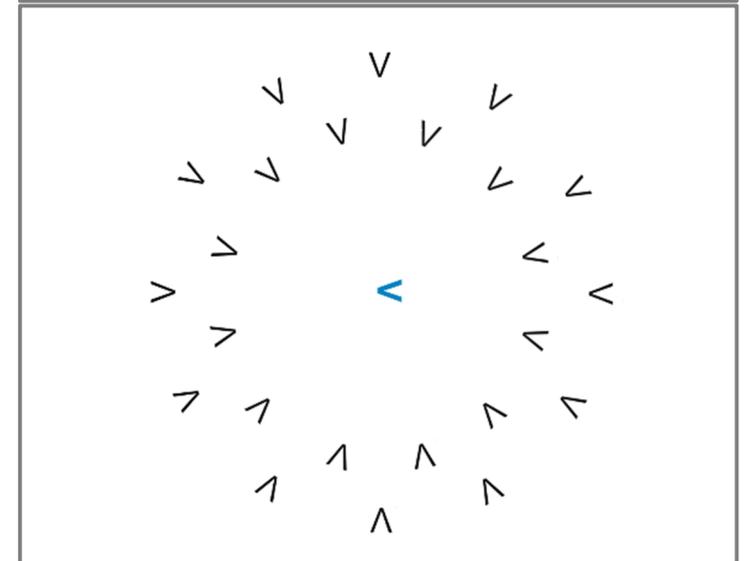
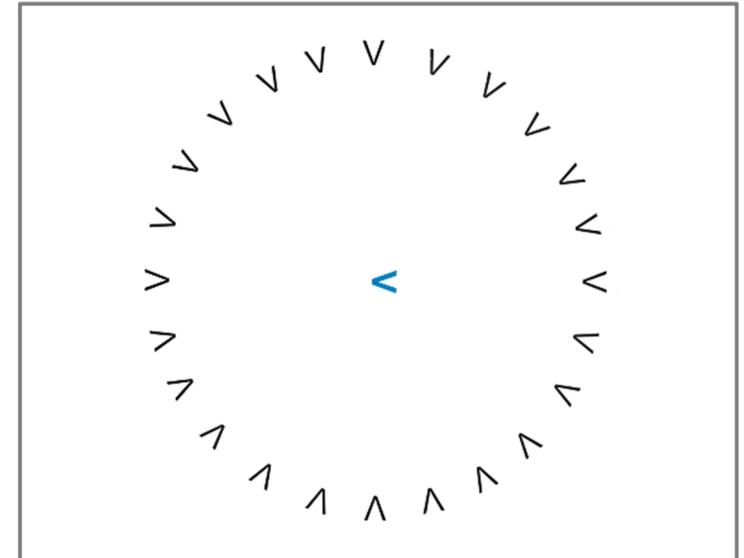
Die Schülerinnen und Schüler formieren sich in Kreisaufstellung.

### Beispielhafte Anwendungsbereiche

- Dehn- und Kräftigungsübungen
- Rhythmusschulung (Tanz)
- Seilspringen
- Ballkoordination

### Hinweis

- Je nach Hallengröße ist es notwendig den Kreis einfach, doppelt oder mehrfach aufzustellen.



### Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Je nach Hallengröße muss aus dem Kreis ein Oval gebildet werden, um die Abstände einhalten zu können.

## Kugellager

Die Schülerinnen und Schüler formieren sich in einem Doppelkreis und gegenüberstehende Schülerinnen und Schüler bilden ein Übungsteam.

### Beispielhafte Anwendungsbereiche

- Spiegeln der/s Partnerin/s
- Dehn- und Kräftigungsübungen
- Basketball (Passen)
- Handball (Werfen/Fangen)
- Hockey (Passen, Ballannahme)

### Hinweis

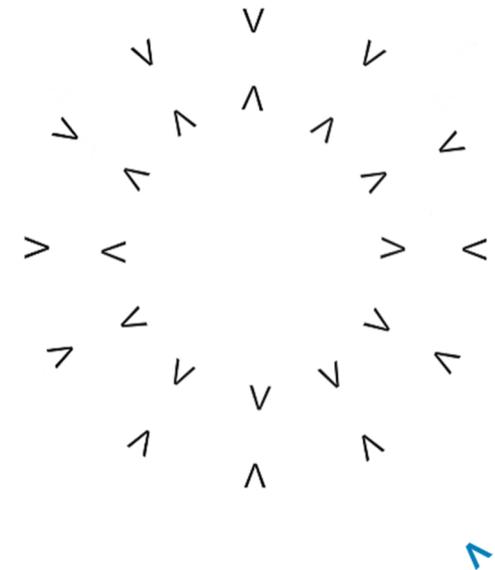
- Ein Partnerwechsel erfolgt durch Rotation des Innen- oder Außenkreises.

### Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Je nach Hallengröße muss aus dem Kreis ein Oval gebildet werden, um die Abstände einhalten zu können.

Insbesondere bei Übungen mit Bällen muss sichergestellt sein, dass die Schülerinnen und Schüler auch bei *Fehlpässen* den Mindestabstand einhalten. Hier empfiehlt es sich entsprechend dem Können der Lerngruppe die Mindestabstände zu erhöhen.

Unter den Bedingungen der Pandemie sind Partnerübungen nur bedingt – unter Einhaltung der Abstandsvorgabe – möglich.



## Stern

Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich auf die vier Außenzacken des Sterns.

Die Außenzacken werden durch Farben vorgegeben und können mit verschiedenen Bewegungsvorgaben belegt werden (z.B. gelb: Hopslerlauf; rot: Ausfallschritte; grün: rückwärts laufen; blau: Anfersen). Je nach Gruppengröße können mehrere Sternaufstellungen parallel aufgebaut werden *oder* man belässt einen Stern für die Gesamtgruppe (siehe Bild; allerdings resultiert dies in einer geringen Bewegungszeit). Auf dem Weg nach innen wird eine Bewegungsaufgabe erfüllt – der Weg nach außen wird locker gelaufen und dient der Erholung. Nach Beendigung einer vollen Runde folgt der nächste Start bzw. das Anstellen am Ende der Reihe.

### Beispielhafte Anwendungsbereiche

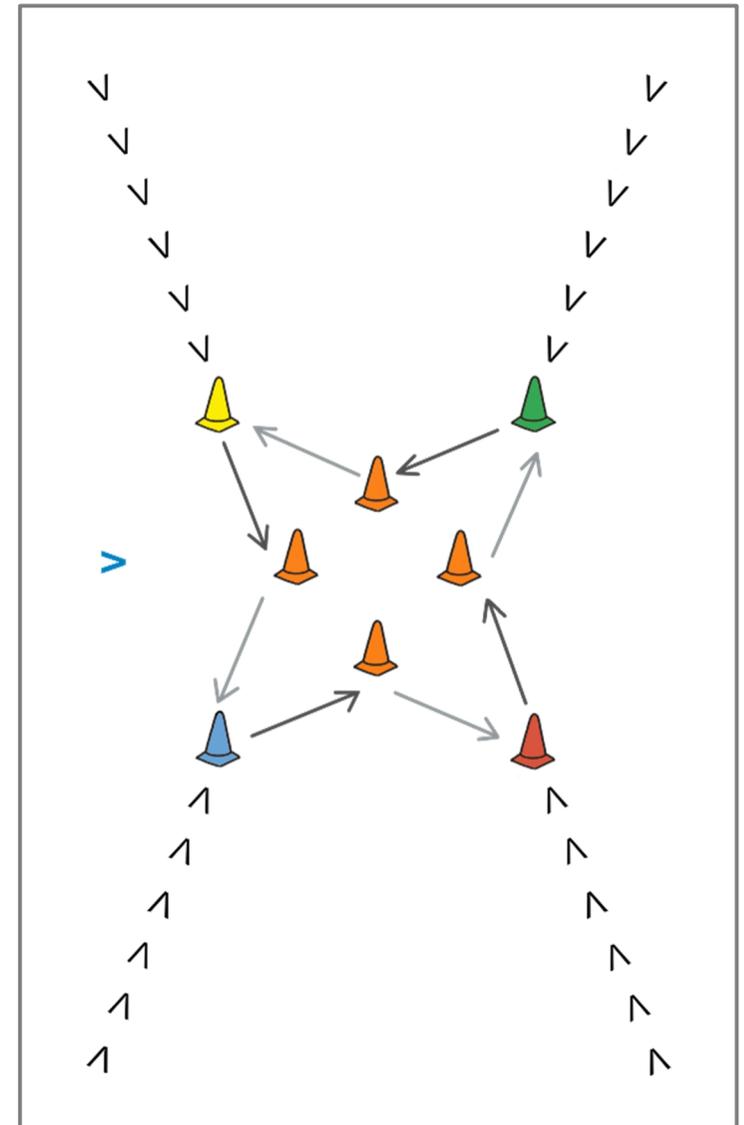
- Lauf- und Bewegungsvariationen

### Hinweis

- Der Stern lässt sich zu einer Kreisform umwandeln.

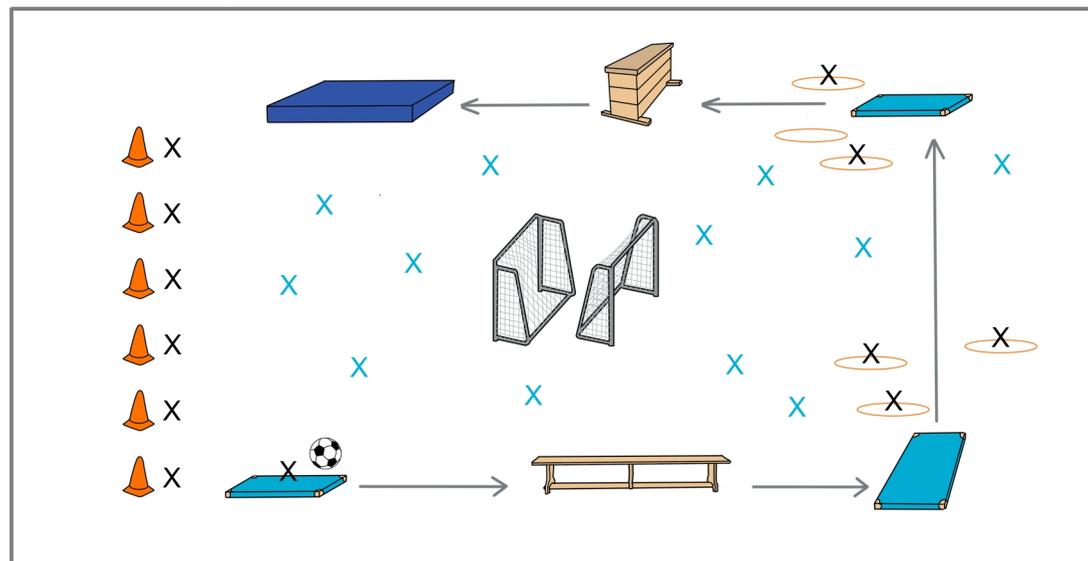
### Umsetzung unter Pandemiebedingungen

Die Lerngruppe muss besonders für die Einhaltung der Abstände sensibilisiert sein. Hierzu dienen klare Regeln, z.B. ein Überholverbot.



## Brennball unter Pandemiebedingungen

- Der Ball wird von beiden Teams ausschließlich mit dem Fuß gespielt.
- Das Team der Läuferinnen und Läufer stellt sich an Hütchen hinter der Startbase auf.
- Die Läuferinnen und Läufer versuchen so viele Turnmatten („Bases“) wie möglich zu überlaufen.
- Als Brennmaile dienen zwei kleine Hockeystöcke in der Mitte des Spielfeldes, in die der Ball gespielt werden muss, um die Runde zu beenden.
- Erreicht ein/e Läufer/in die Matte nachdem der Ball vom gegnerischen Team ins Tor gespielt wurde, so ist er/sie „verbrannt“ und muss sich wieder beim eigenen Team anstellen. Sollte die Matte vorher erreicht werden, so ist die Person „safe“ und es erfolgt eine Wechsel in einen freien Reifen. Es darf nur eine Person in einem Reifen stehen.
- Die Teams müssen daher darauf achten, die Reifen wieder freizumachen, um neuankommenden Läuferinnen und Läufern eine freie Position im Reifen zu ermöglichen.
- Das Team in der Feldmitte verteilt sich mit Abstand zueinander im Spielfeld. Die Teams müssen demnach in der Lage sein, auch ohne eine fixe Positionsvorgabe den Abstand einzuhalten.



## Querverweis „Spielbar mit Abstand“

Das Praxiskartenset „*Spielbar mit Abstand*“ stellt weitere Möglichkeiten dar, Sportunterricht unter Pandemiebedingungen zu organisieren.

<https://zfs.bildung.hessen.de/spielbar/index.html>



## 5 Quellenverzeichnis

- HKM: Aktueller Hygieneplan für die Schulen in Hessen
- Sport und Bewegung in Coronazeiten – Beratung und Umsetzung für die Schule:  
<https://sway.office.com/CKF8wbsHcOjHR4H6>
- ZFS Hessen: Orientierungshilfe zur Planung von Schwimmunterricht: <https://zfs.bildung.hessen.de/schulsport>  
>Sportunterricht

# Impressum

## Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS)

Autorenteam:

Claire Lambrecht, Pia Fuhrmann, Jörn Krause

Layoutvorlage: Philip Benz

Satz: Johannes Limmeroth

Visualisierung: Susanne Alpers

Koordination des Handlungsfelds:

Susanne Kienzler-Schlegel, Johannes Limmeroth

Gesamtverantwortung:

Alexander Jordan

Wilhelmshöher Allee 64-66, 34119 Kassel

E-Mail: [zfs@kultus.hessen.de](mailto:zfs@kultus.hessen.de)

<https://zfs.bildung.hessen.de>

Stand: 19.03.2021

Version: 1.0