

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>Fußball</b>	
Aufgaben.....	5
Lösungen.....	9
<b>Basketball</b>	
Aufgaben.....	11
Lösungen.....	17
<b>Handball</b>	
Aufgaben.....	19
Lösungen.....	24
<b>Volleyball</b>	
Aufgaben.....	27
Lösungen.....	33
<b>Leichtathletik</b>	
Aufgaben.....	35
Lösungen.....	40
<b>Schwimmen</b>	
Aufgaben.....	42
Lösungen.....	48
<b>Rückschlagspiele</b>	
Aufgaben.....	50
Lösungen.....	56
<b>Turnen</b>	
Aufgaben.....	58
Lösungen.....	64
<b>Aerobic</b>	
Aufgaben.....	66
Lösungen.....	72
<b>Warm-up und Cool-down</b>	
Aufgaben.....	74
Lösungen.....	79

Wer kennt das nicht? Schüler\*innen, die ständig – fast chronisch – ihren Turnbeutel vergessen. Sie können nicht am Sportunterricht teilnehmen und stören gleichzeitig am Rand sitzend mit ihren Unterhaltungen und Kommentaren den Unterricht. Nicht selten ist dies der Alltag der Sportlehrkräfte.

Die Gründe für das Vergessen der Sportsachen sind vielschichtig: mangelnde Motivation zur Bewegung, Leistungsdruck, Angst vor bestimmten sportlichen oder sozialen Herausforderungen oder einfach nur fehlende Zeit für Hausaufgaben bzw. für die Vorbereitung auf eine Klassenarbeit, was nun kurzerhand in der Sportstunde nachgeholt wird. Sportlehrkräfte sollten stets abwägen, ob das Vergessen der Sportsachen eine einmalige Ausnahme ist oder ob der\*die Schüler\*in die Sportkleidung bereits häufiger und bewusst vergessen hat. Ist Letzteres der Fall, sollte die Lehrkraft auf jeden Fall nach den Ursachen fragen. Hierbei sollte sie aber auch sich selbst und ihren Unterricht nicht ganz ausklammern. Sie sollte stets hinterfragen, ob der Sportunterricht abwechslungsreich, gut organisiert und altersgerecht ist.

Der vorliegende Band basiert auf der Idee, Turnbeutelvergessern – also denjenigen Schüler\*innen, die ihre Sportsachen vergessen haben, – sowie Schüler\*innen, die nicht am Sportunterricht teilnehmen können (wenn sie z. B. krankheitsbedingt vom Sportunterricht befreit sind, eine Verletzung haben usw.), sportartbezogene sowie sportartübergreifende Aufgaben zu geben. Auf diese Weise sind die Schüler\*innen während der Sportstunde sinnvoll beschäftigt, sie setzen sich mit der Sportart bzw. fachbezogenem Allgemeinwissen auseinander und bereiten die Informationen so auf, dass sie in der folgenden Unterrichtsstunde präsentiert bzw. direkt im Unterricht angewendet werden können.

Da Sie in der Sporthalle kein Kopiergerät haben und vor der Sportstunde nicht wissen, welche und wie viele Schüler\*innen nicht am Sportunterricht teilnehmen, ist es sinnvoll, für die Sportstunden bereits vorab eine Auswahl an Arbeitsblättern und weiteren Materialien (ausreichend Extrablätter, Plakate, DIN-A5-Karteikarten) bereitzuhalten. Damit auch die Schüler\*innen die entsprechenden Materialien (z. B. Stifte, Schere, Kleber) mitbringen, muss mit ihnen bereits am Schuljahresbeginn besprochen werden, dass sie ihren Schulranzen zum Sportunterricht mitbringen müssen, wenn sie nicht teilnehmen können.

Fertiggestellte Aufgaben (z. B. Spiel- bzw. Quizkarten) können im Sportunterricht als Materialsammlung genutzt werden. Entweder kann die Lehrkraft diese direkt im Unterrichtsablauf einsetzen oder für Schüler\*innen, die ihre Sportsachen vergessen haben, nutzen.



## 1. Setze in den folgenden Lückentext die passenden Begriffe ein.

Spielfeld (x 2)	Verwarnung	Spieler	rote
Mannschaft	Armen	Frauen	1990
Torwart	Fußballweltmeisterschaft	Rückpass	Jahren
zweite	Konsequenzen	Hand	Mittelkreis



© spiral media/  
Fotolia.com

### Fußball – die beliebteste Sportart in Deutschland

Die erste \_\_\_\_\_ der Herren fand 1930 in Uruguay statt.

In den Jahren 1954, 1974, \_\_\_\_\_ und 2014 wurde die deutsche Fußballnationalmannschaft der Herren Weltmeister. Dagegen wurde die deutsche Fußballnationalmannschaft der \_\_\_\_\_ zwei Mal Weltmeister und zwar in den \_\_\_\_\_ 2003 und 2007.

Bei einem Länderspiel muss das \_\_\_\_\_ 195 Meter lang und 68 Meter breit sein. Der \_\_\_\_\_, welcher genau in der Mitte des Spielfelds liegt, hat einen Durchmesser von 9,15 Metern. Drei Spieler pro \_\_\_\_\_ dürfen während eines Spiels ausgewechselt werden. Je Mannschaft befinden sich maximal elf \_\_\_\_\_ auf dem Feld.

Fehlverhalten im Fußball werden mit einer gelben, einer roten oder einer gelb-roten Karte bestraft. Eine gelbe Karte ist eine \_\_\_\_\_. Erfolgt eine \_\_\_\_\_ Verwarnung, gibt es eine gelb-rote Karte. Bei schwerwiegenden Regelverstößen (z. B. schweres Foulspiel, Beleidigungen) erhält der Spieler eine \_\_\_\_\_ Karte und muss das \_\_\_\_\_ sofort und ersatzlos verlassen. Die rote Karte kann außerdem eine Sperre für weitere Spiele oder andere \_\_\_\_\_ für den Spieler nach sich ziehen.

Wird dem \_\_\_\_\_ der Ball von einem Mitspieler seiner Mannschaft zugespielt, darf er diesen nicht mit den Händen oder Armen berühren. Ein solcher Spielzug heißt \_\_\_\_\_. Erfolgt der Rückpass per Kopfball, mit dem Knie oder der Brust, darf der Torwart den Ball mit der \_\_\_\_\_ oder dem Arm berühren. Auch wenn ein sogenannter Querschläger, also ein unbeabsichtigtes Zuspiel, erfolgt, kann der Torwart den Ball mit den Händen und \_\_\_\_\_ berühren.

P. Frenz/E. Iaccarino-Lutkat/M. Klauke/C. Speltner: Neue Aufgaben für Turnbeutelvermesser  
© Auer Verlag



### 1. Lies den Text.



#### Futsal

Futsal ist die vom Weltfußballverband FIFA offiziell anerkannte Variante des Hallenfußballs. Im deutschen Sprachraum ist Futsal derzeit noch relativ unbekannt. Häufig wird es mit Hallenfußball gleichgesetzt. Hallenfußball ist jedoch der Überbegriff für jede Art von Fußballspiel in der Halle, während Futsal der Name der offiziellen Sportart ist.

Der Ursprung von Futsal liegt in Südamerika. Es ist jedoch nicht geklärt, wie Futsal entstanden ist. Eine Theorie geht davon aus, dass die Sportart 1930 von dem beim YMCA, dem „Christlichen Verein Junger Männer“, in Montevideo (Uruguay) tätigen Sportlehrer Juan Carlos Ceriani entwickelt wurde. Kinder unterschiedlichen Alters sollten unabhängig von ihren individuellen technischen Fähigkeiten zusammenspielen und Spaß haben können. Eine andere Theorie besagt, dass São Paulo der Geburtsort des Futsal ist. In einer Großstadt wie São Paulo freie Fußballfelder zu finden, ist ein aussichtsloses Unterfangen. Aus diesem Grund spielten die brasilianischen Jugendlichen auf den zur Verfügung stehenden Basketballfeldern oder Hockeyplätzen. Sie spielten mit fünf bis sieben Spielern pro Team – später setzte man die Anzahl der Spieler pro Team auf fünf fest. 1989 wurde Futsal von der FIFA als zusätzlicher Wettbewerb und als offizielle internationale Hallenfußballvariante aufgenommen. Verbreitet ist Futsal vor allem in Südamerika sowie in Süd- und Osteuropa.

Die Spielzeit beim Futsal beträgt zweimal 20 Minuten. Die Tore sind 3 Meter mal 2 Meter groß und zwei Schiedsrichter leiten das Spiel gleichberechtigt von der Seitenlinie. Futsal wird ohne Bande gespielt. Der Spieler, der den Ball ins Spiel bringt, darf maximal 25 Zentimeter hinter der Seitenlinie stehen. Die Gegner müssen dabei 5 Meter vom Ball entfernt stehen. Ab Ballfreigabe hat der Spieler 4 Sekunden Zeit, um den Ball ins Spiel zu bringen. Bei einem Eckstoß gelten dieselben Regeln. Jede Mannschaft darf pro Halbzeit eine Auszeit (1 Minute) nehmen. Die Auszeit kann nur im Ballbesitz in Anspruch genommen werden. Bei allen Spielunterbrechungen (z. B. Ausball oder Auszeit) wird die Uhr angehalten. Alle Fouls einer Mannschaft werden zusammengezählt. Nach dem fünften Foul pro Mannschaft in einer Halbzeit gibt es bei jedem folgenden Foul einen Freistoß für den Gegner. Findet das Foul weniger als 10 Meter vor dem Tor statt, erfolgt der Freistoß vom 10-Meter-Strafstoßpunkt. Bei einem Freistoß darf keine Mauer gebildet werden und der Freistoß muss direkt auf das Tor erfolgen. Wird ein Spieler im 6-Meter-Raum gefoult, gibt es einen Strafstoß vom 6-Meter-Strafstoßpunkt. Wenn dem Torhüter der Ball in der eigenen Spielfeldhälfte absichtlich zugespielt wird, muss zunächst ein gegnerischer Spieler den Ball berühren, damit der Torhüter den Ball wieder berühren darf. In der gegnerischen Spielhälfte wird diese Regel nicht angewandt und der Torhüter ist wie ein weiterer Feldspieler anzusehen.

© spiral media/  
Foto123.com

P. Frenz/E. Iaccarino-Lutkat/M. Klauke/C. Speltner: Neue Aufgaben für Turnbeutelversesser  
© Auer Verlag

2. Gestalte ein Plakat zur Sportart Futsal. Überlege dir, wie du die Informationen auf dem Plakat aufteilen willst. Arbeite dabei abwechselnd mit Text und selbstgemalten Bildern. Präsentiere dein Plakat am Ende der Stunde.



1. Lies die folgende Kurzbeschreibung der Schlagarten des Badminton. Zeichne anschließend die unterschiedlichen Fluglinien des Badmintonballes – je nach Schlagart – in das Badmintonfeld (nächste Seite) ein.



## Schlagarten Badminton

Der **Clear** ist ein hoher und weiter Ball, der möglichst nahe an die Grundlinie gespielt wird. Meist wird er weit über den Spieler hinausgeschlagen. Das Risiko, den Ball dabei ins Aus zu schlagen, ist hoch.

Der **Drive** ist ein schneller und flacher Ball aus der Feldmitte in die Feldmitte. Er wird auf Augenhöhe knapp über das Netz geschlagen. Viele Spieler haben Schwierigkeiten, den Driveball anzunehmen, da es nicht leicht ist, den Ball auf Augenhöhe zu schlagen.

Der **Smash** ist ein schneller, hart geschlagener, geradliniger Ball, der steil nach unten ins Feld geschlagen wird. Der Smash ist ein Schmetterball und der klassische Angriffsschlag.

Der **Drop** ist ein kurzer Ball, der knapp hinter dem Netz absinkt.

Bei einem **Stop** steht der Spieler nahe am Netz. Der Ball wird so knapp wie möglich über die Netzkante gehoben, der Ball sinkt knapp hinter dem Netz wieder ab. Der Schläger wird bei einem Stop nur locker in der Hand gehalten und agiert passiv – d. h., der Ball springt wie von selbst über das Netz auf die Seite des Gegners.

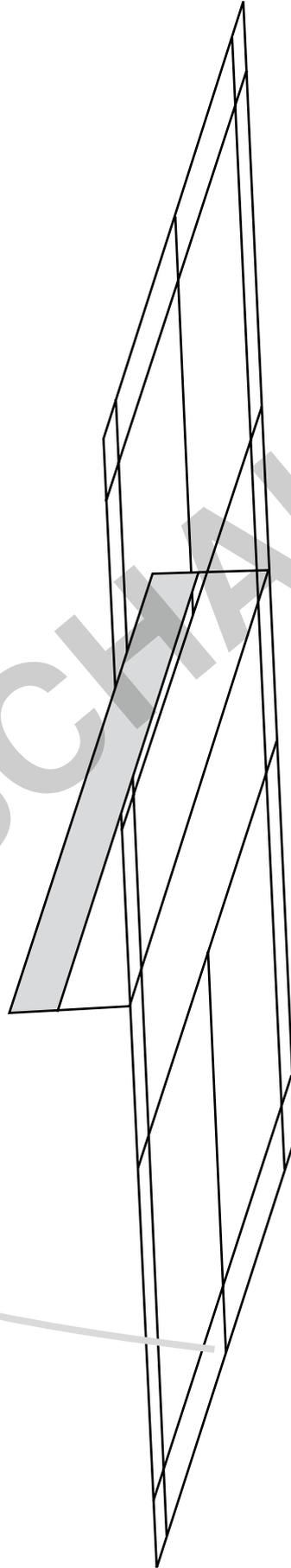
© spiral media /  
Foto12.com

2. Überlege dir für jede Schlagart, in welcher Spielsituation dieser Ball gespielt werden könnte. Schreibe deine Überlegungen auf ein Extrablatt.
3. Gestalte für deine Mitschüler ein Informationsplakat über die verschiedenen Schlagarten des Badminton. Überlege dir hierzu, wie du die einzelnen Techniken anschaulich darstellen und verständlich beschreiben kannst.
4. Stelle deinen Mitschülern zu Beginn der nächsten Sportstunde die verschiedenen Schlagarten des Badminton vor.  
Anschließend kannst du mit deinen Mitschülern darüber diskutieren, in welcher Spielsituation welche Technik besonders geeignet ist. Du bist der Experte. Im Anschluss könnt ihr die Schlagarten ausprobieren.

P. Frenz/E. Iaccarino-Lutkat/M. Klauke/C. Speltner: Neue Aufgaben für Turnbeutelvergesser  
© Auer Verlag



1. (Befreiungs-)Clear





- Überlege dir zu den unten aufgeführten Begriffen jeweils drei bis vier Schlagwörter, die den Oberbegriff näher beschreiben. Notiere die Begriffe sowie die dazu passenden Schlagwörter auf einem Extrablatt.

Rückschlagspiel	Badmintonschläger	Federball	Aufschlag
Stemmschritt	Tennisschläger	Court	Schiedsrichter
Tiebreak	Vorhand	Spielfeld	Ballwechsel
	Squash	Stirnwand	Spin



© spiral media / Fotolia.com

- Überlege dir fünf weitere Begriffe aus dem Bereich Rückschlagspiele. Finde anschließend zu jedem Begriff drei bis vier Schlagwörter, die den Oberbegriff näher beschreiben. Notiere die Begriffe sowie die dazu passenden Schlagwörter auf einem Extrablatt.
- Lege für deine Mitschüler Tabu®-Karten nach dem folgenden Muster an. Notiere im oberen Bereich der Karten jeweils den Oberbegriff, im unteren die dazugehörigen Unterbegriffe.

Tennis
Angelique Kerber
Tiebreak
Wimbledon

- Spielt zu Beginn der nächsten Sportstunde im Klassenverband dein Rückschlagspiele-Tabu®.

### Spielregeln:

- Einer deiner Mitschüler zieht eine Tabu®-Karte. Seine Aufgabe ist es nun, seinen Mitschülern den Oberbegriff zu erklären. Er darf dabei jedoch nicht die unterhalb des Oberbegriffs aufgeführten Tabu®-Wörter verwenden.
- Du überwachst, ob sich dein Mitschüler an diese Vorgaben hält. Verwendet er einen der vorgegebenen Begriffe, geht die Karte an dich.
- Derjenige Schüler, der den Begriff errät, darf den nächsten Begriff erklären.
- Wird der Begriff nicht innerhalb 1 Minute erraten, wird die Lösung präsentiert und die Karte geht an dich.

P. Frenz/E. Iaccarino-Lutkat/M. Klauke/C. Speltner: Neue Aufgaben für Turnbeutelvergesser © Auer Verlag



### 1. Lies den Text genau.

#### Zehn Grundsätze für das Helfen und Sichern



1. Der Helfer muss die Übung und die Gefahrenpunkte der Übung genau kennen.
2. Die Hilfeleistung ist erst dann beendet, wenn die Übung sicher abgeschlossen ist.
3. Es wird nur so viel geholfen, wie zum Gelingen der Übung notwendig ist.
4. Der Übende muss immer das Gefühl haben, dass er sich auf den Helfer verlassen kann.
5. Der Helfer darf nicht zu früh und auf keinen Fall zu spät eingreifen.
6. An Barren, Reck und Schwebebalken sollte der Helfer darauf achten, dass er mit seinen Händen und Armen nicht zwischen Turner und Gerät kommt.
7. Ist die Übung neu oder wird sie noch nicht so gut beherrscht, bewegt sich der Helfer dem Übenden entgegen. Wird der Turnende bei der Übung zunehmend sicherer, bewegt sich der Helfer begleitend in der Bewegungsrichtung des Turnenden.
8. Das aktive Helfen sollte nicht zu lange beibehalten werden, sondern möglichst früh durch das Sichern ersetzt werden.
9. Das Sichern entwickelt sich aus dem Helfen und erfordert einen bereits erfahrenen Helfer.
10. Der Helfer sollte sich immer der Verantwortung bewusst sein, die er übernimmt.

© spiral media / Fotolia.com

### 2. Welche Regel findest du besonders wichtig? Begründe.

---



---



---



---



---



---



---



---

### 3. Gestalte ein Plakat zum Thema „Helfen und Sichern“. Dein Plakat kannst du zu Beginn der nächsten Stunde präsentieren.

P. Frenz/E. Iaccarino-Lutkat/M. Klauke/C. Spellner: Neue Aufgaben für Turnbeuteltvergesser © Auer Verlag