

Sportmotorische Übungen

Sportmotorische Übungen für die Primarstufe

Besteht bei Fachkräften Interesse, den aktuellen motorischen Entwicklungsstand der Kinder und auch ihre Talente zu erfassen und über einen Zeitraum zu beobachten, können verschiedene sportmotorische Übungen durchgeführt werden. Die hier dargestellten Übungen sind aus verschiedenen in der Literatur beschriebenen Tests zusammengestellt und für Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren zugeschnitten.

Die Übungen beinhalten einfache Aufgaben, die mit geringem Aufwand, mit wenigen Materialien und in kleinen Räumen durchgeführt werden können. Die Durchführung muss kindgerecht und mit Spaß erfolgen. Die Reihenfolge der Übungen kann frei gewählt werden. Bei einer Anzahl von 20 bis 25 Kindern sollten nicht mehr als zwei Übungen in einer Unterrichtsstunde stattfinden. Begonnen und abgerundet werden sollten diese Stunden immer mit unterschiedlichen Spielformen. Mit Hilfe der Übungen können zum einen Informationen über den Trainingszustand der Schüler gewonnen, zum anderen durch das Wiederholen der Testbatterie auch individuelle Leistungsentwicklungen festgestellt werden. Die Ergebnisse der Testaufgaben geben einen Überblick über ihre Fitness bzw. über ihre Defizite.

Übersicht sportmotorische Übungen für die Grundschule

Ziele/Intention	Inhalte
Medizinballwurf	Mit diesem Wurf soll die Schnellkraft der Arm- und Schultermuskulatur bzw. die Wurfweite erfasst werden, Wurf mit beiden Händen
Pendellauf	Mit diesem schnellen Lauf soll die Aktionsschnelligkeit und Schnellkraft der Beine erfasst werden; Lauf von einer Linie zur Gegenüberliegenden, beide Linien werden bei Ankunft kurz berührt
Sechs-Minuten-Lauf um ein Volleyballfeld (9,0 m x 18,0 m)	Mit Hilfe eines Dauerlaufes soll die aerobe Ausdauerfähigkeit trainiert und Talente in diesem Bereich erkannt werden
Standweitsprung	Mit diesem Test wird die Schnellkraftfähigkeit der Beinmuskulatur erfasst. Durch einen Sprung von einer Gymnastikmatte zur Nächsten kann die Sprungweite variiert werden
Liegestütz	Mit Hilfe dieses Tests soll die Kraftausdauer der Arm- und Brustmuskulatur (Stützkraft) erfasst werden
„Sit and Reach“	Mit diesem Test soll die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Dehnung der Rumpf- und hinteren Beinmuskulatur erfasst werden. Mit gestreckten Beinen auf dem Boden sitzen; Finger müssen die Fußspitze erreichen
Vorwärts/ rückwärts auf einer (umgedrehten) Bank balancieren	Mit Hilfe dieses Tests soll die Gleichgewichtsfähigkeit erfasst werden. Über eine umgedrehte Bank oder einen Schwebebalken balancieren
Koordinations- und Hindernislauf	Mit Hilfe eines individuellen Hindernisparcours und Aufgaben für die Groß- und Feinmotorik soll die Koordinationsfähigkeit erfasst werden.