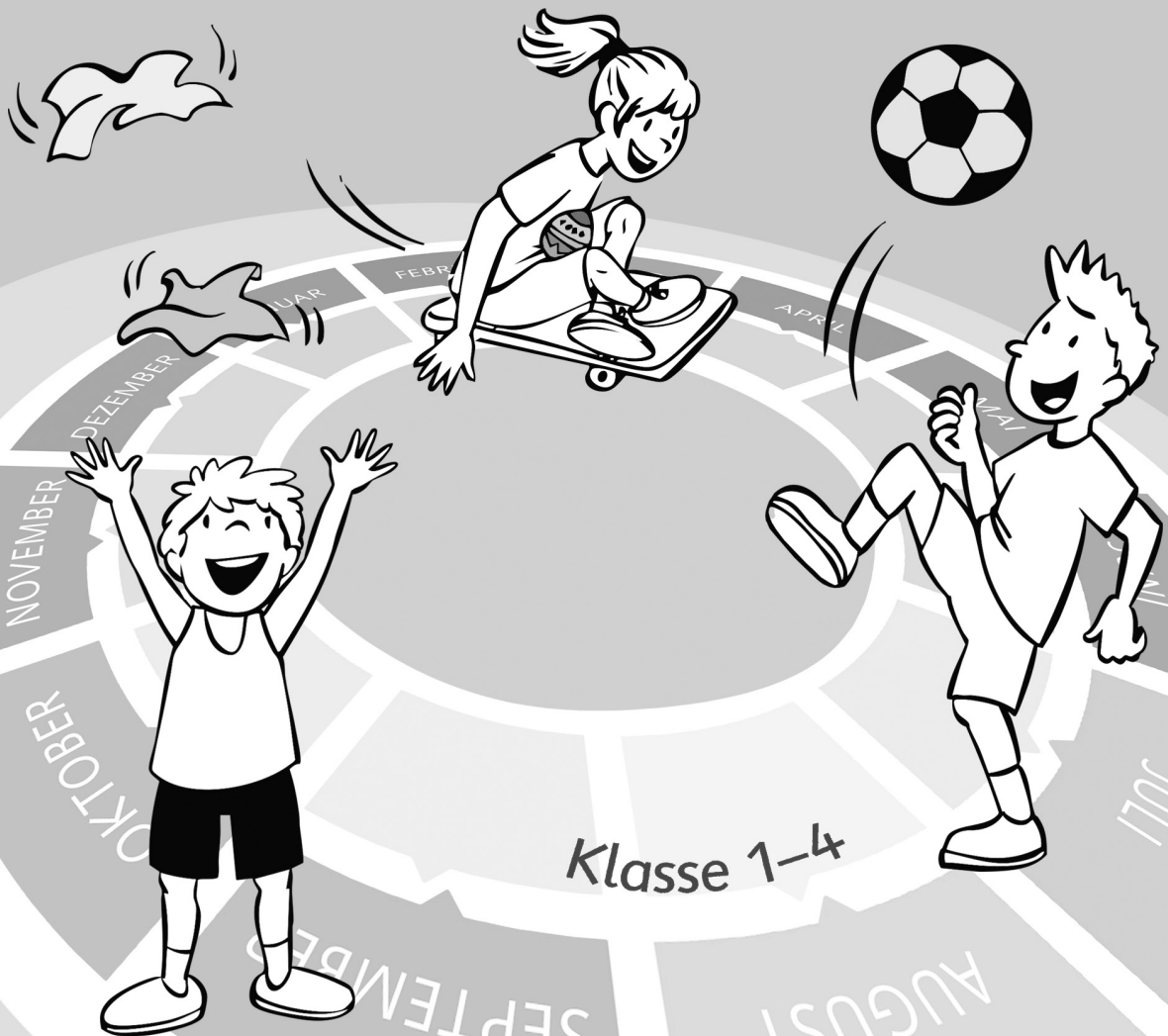


Vicki und Christian Reinschmidt

Sport- und Spielideen für das ganze Schuljahr

Olympische Spiele, Ostern,
Halloween & Co. im Sportunterricht



Impressum

Titel

Sport- und Spielideen für das ganze Schuljahr
Olympische Spiele, Ostern, Halloween & Co. im Sportunterricht

Autoren

Vicki und Christian Reinschmidt

Umschlagmotive

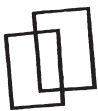
Figuren: Bettina Weyland
Jahreskreis: © hikmet2016 – Shutterstock.com

Illustrationen

Wenn nicht anders angegeben: Bettina Weyland

Druck

Athesia Druck GmbH, Bozen, IT



Verlag an der Ruhr
Mülheim an der Ruhr
www.verlagruhr.de



Geeignet für die Klassen 1–4

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen oder außerhalb dieser Bedingungen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für Schüler*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autor und Autorin) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden.

Die Weitergabe von Kopiervorlagen oder Kopien (auch von Ihnen veränderte) an Kolleg*innen, Eltern oder Schüler*innen anderer Klassen/Kurse ist nicht gestattet.

Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung.

Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/ nachlesen.

© 2026, Verlag an der Ruhr GmbH,
Wilhelmstr. 20, 45468 Mülheim an der Ruhr,
E-Mail: info@verlagruhr.de
1. Auflage, 1. Druck 2026
ISBN 978-3-8346-6930-8

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Die „Big Five“ des Aufwärmens in der Grundschule	5

Sport- und Spielideen

 Die erste Stunde im Schuljahr Wie heißt du?8 Finger, Ellbogen, Knie und Co. 11	 Ostern Ostereier-Lauf 54 Ostereier-Transport 57
 Herbst Bunte Herbstblätter 13 Herbstwanderung 15	 Frühling Auf der Frühlingswiese 59 Wörterrätsel-Lauf 62
 Halloween Die Vampire kommen 20 Die Spinne kommt 22	 Sommer – im Sand Der Dritte gewinnt 65 Strandspaziergang 67
 Nikolaus Nikolaus-Puzzellauf 24 Fit wie der Nikolaus 29	 Sommer – im Stadion Gemeinsamer Sommerlauf 69 Stadionsspiele an der frischen Luft 72
 Weihnachten Auf dem Weihnachtsmarkt 31 Weihnachtlicher Stationsbetrieb 34	 Sommer – im Freibad Wer gewinnt das Wellenspiel? 74 Zu zweit zum Schwimmerfolg 76
 Olympische Winterspiele Staffel-Biathlon 39 Eishockey-Turnier 41	 Fußball-EM und -WM 4 Stationen zum Titel 79 Fußball mit Spaß! 83
 Winter Schneeballspiele 43 Einfrieren 45	 Olympische Sommerspiele Dreikampf mit Bällen 85 Reifen-Olympiade 88
 Karneval/Fasching/Fastnacht Luftballon-Spaß 49 Faschingsakrobatik 51	 Die letzte Stunde im Schuljahr Geheimer Staffellauf 90 Ferien-Staffeln 93 Über die Autorin und den Autor 95

Vorwort

Liebe Lehrer*innen¹,

Kinder freuen sich auf bestimmte Ereignisse im Jahr. In erster Linie ist es der eigene Geburtstag, aber auch Weihnachten, Ostern, Halloween oder Fußballweltmeisterschaften sind für die Heranwachsenden Höhepunkte. Kinder verbinden mit diesen jahreszeitlichen Höhepunkten positive Erinnerungen und es entsteht eine Vorfreude. Um Kinder in ihrer Motivation zu stärken und ihre Vorfreude zu steigern, haben wir verschiedene Sport- und Spielideen zu ganz unterschiedlichen Ereignissen im Jahresverlauf zusammengestellt.

Ganz nach dem Motto „Aus der Lebenswelt der Kinder in den Sportunterricht der Grundschule“ werden unterschiedliche Bewegungsangebote vorgestellt, die durch den Alltagsbezug eine optimale Basis für eine hohe Lernbereitschaft bieten und eine aktive Beteiligung der Kinder fördern. Dabei werden bei allen Spielimpulsen die Kompetenzerwartungen und die Entwicklungschancen für die Kinder beschrieben sowie weitere Hinweise für eine gelingende Durchführung der Spiel- und Übungsideen gegeben.

Kinder erfreuen sich am Wiedererkennen ihrer Lebenswelt und zeigen sich in der Regel motiviert, wenn sich beispielsweise Veränderungen in der Natur (Frühjahr, Sommer, Herbst, Winter) in ihrem Sportunterricht spiegeln. Moderne Sportstunden, die auf die Bedürfnisse der Heranwachsenden eingehen, sind für alle Mitwirkenden bereichernd.

Die Sportstunden finden nicht nur in der Sporthalle statt. Gerade für die Sommerzeit möchten wir Ihnen vielseitige Bewegungsimpulse für das Leichtathletikstadion, das Freibad und für Spielideen im Sand in diesem Buch vorstellen.

Zahlreiche Kopiervorlagen erleichtern Ihre Vorbereitung für eine besondere Sportstunde, die nicht nur Spaß macht, sondern auch zur aktuellen Lebenssituation der Kinder passt.

Damit auch Lehrkräfte mit unterschiedlichen Erfahrungen gleichermaßen profitieren, haben wir die Bewegungsideen mit zahlreichen Praxistipps und Hinweisen ergänzt.

Wir hoffen, dass die Impulse aus diesem Buch zu noch mehr Bewegung und Freude in Ihrer Sportstunde beitragen.

Vicki und Christian Reinschmidt

¹ Der Verlag an der Ruhr legt großen Wert auf eine geschlechtergerechte und inklusive Sprache. Daher nutzen wir neutrale Formulierungen oder das Gendersternchen, um alle Menschen unabhängig von Geschlecht oder Geschlechtsidentität einzuschließen. In Texten für Schüler*innen finden sich aus didaktischen Gründen neutrale Begriffe bzw. Doppelformen.

Die „Big Five“ des Aufwärmens in der Grundschule

1. Alle machen immer mit!

Die Grundidee des Aufwärmens in der Grundschule ist, dass sich alle Kinder gleichzeitig bewegen. Bieten Sie Bewegungsangebote an, die den Kindern Freude bereiten und zur Aktivität motivieren. Ausscheidungsspiele, bei denen die Kinder zwischendurch pausieren müssen, sind für ein allgemeines Aufwärmen ungeeignet.

2. Spielerisch macht mehr Freude!

Es liegt in der Natur der Kinder, sich spielerisch zu bewegen. Setzen Sie während des Aufwärmens spielerische Impulse, damit Sie Ihre Sportstunde kindgerecht eröffnen. Spiele motivieren und bringen – in der Regel – Schwung und Dynamik in den Ablauf. So ganz nebenbei werden bei Spielformen auch die sozialen Fähigkeiten gefordert und gefördert.

3. Handgeräte sind Motivationsgaranten!

Schon Ihre Anweisung „Jedes Kind holt sich einen Reifen“ hat für Grundschüler*innen einen positiv besetzten Aufforderungscharakter. Egal ob Seile, Bälle, Reifen oder Stäbe – mit einem Handgerät zu Beginn der Stunden können Sie nichts falsch machen. Sie erhöhen automatisch den Aktivitätsgrad der Kinder, denn Handgeräte sind Motivationsgaranten.



Die „Big Five“ des Aufwärmens in der Grundschule

4. Vielseitigkeit ist Trumpf!

Der Sinn eines allgemeinen Aufwärmens ist es nicht nur, alle Muskelgruppen anzusprechen, sondern unter anderem auch das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren, den Stoffwechsel anzuregen und das Nervensystem zu sensibilisieren. Mit einer zusätzlichen Mobilisierung der Gelenke und einer Beweglichkeitssteigerung der Muskeln ist die Vielseitigkeit beim allgemeinen Aufwärmen Trumpf.

5. Bewegen, bewegen, bewegen ...

Bitte achten Sie darauf, dass alle Kinder in Bewegung sind und sich während des Aufwärmens nicht zu intensiv, aber dauerhaft bewegen. Eine gute Aufwärmarbeit ist umfangsorientiert und nicht intensitätsorientiert. Der Einstieg in die Stunde ist geprägt von viel Bewegung, damit der gesamte Körper auf die Belastungen des Hauptteils vorbereitet wird.

Sport- und Spielideen



Wie heißt du?

☼ **Darum geht's:**

In dieser ersten Kontaktstunde lernen sich die Kinder durch Suchen und Finden der Partnerkinder kennen und stellen sich gegenseitig vor.

☼ **Kompetenzerwartung:**

Die Kinder orientieren sich im Raum und können über Bildkarten und Zahlen das Partnerkind finden, dessen Namen erfragen und diesen den anderen Kindern mitteilen.

☼ **Übungsort:** Sporthalle

☼ **Zeitdauer:** 20–30 Minuten (je nach Wiederholung)

☼ **Klassenstufe:** 1

☼ **Material:**

- Bildkarten – Wie heißt du? (S. 10): 2-fach in Originalgröße für die Kinder und einmal vergrößert für Sie selbst
- Musik



Hinweis:

Gehen Sie in der 1. Klasse immer davon aus, dass manche Kinder noch keine Kenntnis der Zahlen haben oder auch kein Deutsch sprechen. Deshalb ist es einfacher, parallel mit Bildkarten zu arbeiten. Als Bezug zum Schulanfang eignen sich Bilder von Schulmaterialien.

Spielidee:

Bereiten Sie die Bildkarten vor, indem Sie sie je nach Anzahl der Kinder kopieren und ggf. laminieren. Jedes Bild muss immer 2-fach, also im Paar vorkommen. Sie können diese Bilder auch später noch im Unterricht zur Paarfindung für Partnerübungen nutzen.

Sagen Sie den Kindern, dass sie sich zur Musik in der Halle bewegen sollen. Sind die Kinder zu passiv in ihren Bewegungen, können Sie auch Bewegungsformen vorgeben (z.B. Hopselauf, Seitgalopp, Rückwärtslauf etc.).

Während sich die Kinder in der Halle bewegen, verteilen Sie die Bildkarten auf dem Boden der Halle. Stoppt die Musik, soll sich jedes Kind eine Karte nehmen, das Partnerkind mit der gleichen Karte finden und mit diesem auf dem Hallenboden Platz nehmen.

Wenn alle Paare auf dem Hallenboden sitzen, sollen sich die Paare gegenseitig ihre Namen sagen, damit sie dann jeweils den Namen des Partnerkindes der ganzen Klasse vorstellen können.

Wie heißt du?

Sobald sich die Paare einander vorgestellt haben, halten Sie jeweils die vergrößerte Bildkarte nach oben. So weiß das entsprechende Paar, dass es an der Reihe ist.

Dazu stehen die beiden Kinder auf und sagen laut den Namen des Partnerkindes, sodass die Klasse die Namen hören kann. Danach setzen die Kinder sich wieder und Sie halten eine weitere Bildkarte nach oben.

Dies wird so lange fortgesetzt, bis alle Bildkarten und somit alle Paare an der Reihe waren.

Im Anschluss können Sie diese Spielreihe so oft fortsetzen, wie Sie möchten.

In den ersten Schulwochen könnte diese Spielform auch immer am Anfang einer jeden Sportstunde stehen, damit sich die Kinder schnell kennenlernen.



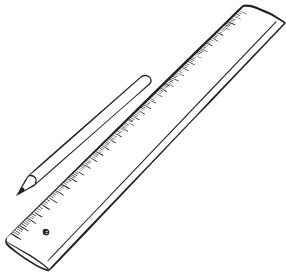
Extra-Tipp:

Zu Beginn des Schuljahres könnten manche Kinder noch mit der unbekanntem Situation in der Sporthalle Schwierigkeiten haben. Das gilt insbesondere für Kinder, die nicht im Sportverein sind und deshalb noch nicht oft in Sporthallen waren. Deshalb könnten diese auch noch Hilfe bei der Orientierung im Bewegungsraum Sporthalle oder bei der Kontaktaufnahme mit den anderen Kindern brauchen, um Berührungängste abzubauen.



Bildkarten - Wie heißt du?

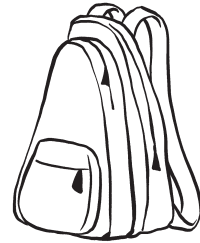
1



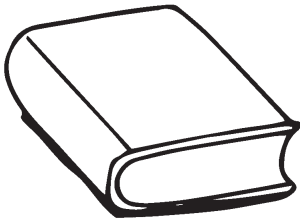
2



3



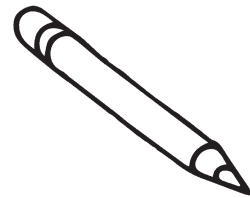
4



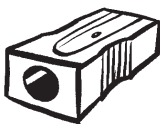
5



6



7



8



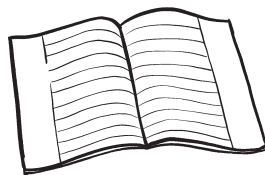
9



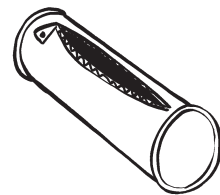
10



11



12



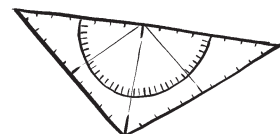
13



14



15



Finger, Ellbogen, Knie und Co.

☼ **Darum geht's:**

Die Kinder bekommen in der ersten Sportstunde nach den Ferien wieder etwas Kontakt zueinander. Wenn es die erste Sportstunde in einem neuen Klassenverbund ist, dann verbinden Sie diese Spielidee mit dem Kennenlernen der Namen der Kinder.

☼ **Kompetenzerwartung:**

Die Kinder schulen ihre Teamfähigkeit unter Zeitdruck und verbessern ihre Handlungsschnelligkeit und kognitiven Fähigkeiten im bewegungsfreudigen Kontext.

☼ **Übungsort:** Sporthalle

☼ **Zeitdauer:** 10 Minuten

☼ **Klassenstufe:** 1–4

☼ **Material:** keines



Hinweis:

Differenzieren Sie je nach Klassenstufe die Aufgabenstellungen und steigern Sie den Schwierigkeitsgrad von Durchgang zu Durchgang.

Spielidee:

Alle Kinder laufen kreuz und quer durch die gesamte Halle.

Sie rufen eine Zahl (z. B. 3 oder 4) und die Kinder müssen schnell in der genannten Gruppengröße ein kleines Team bilden.

Danach geben Sie eine konkrete Aufgabe vor. Sie sagen beispielsweise: „20 Finger, 4 Knie und 2 Ellbogen“. Dies bedeutet, dass der Boden von der Kleingruppe nur mit den angesagten Körperteilen berührt werden darf. Das kleine Team soll möglichst schnell die

Aufgabe erfüllen. Sie kontrollieren die Teams, ob die gestellte Aufgabe richtig ausgeführt wurde, und schon geht es in den nächsten Durchgang, indem alle Kinder wieder durcheinander in der Halle umherlaufen.

Es gibt keine Sieger*innen oder Verlierer*innen, sondern alle Gruppen geben ihr Bestes. Ist es eine Schulklasse, die zum ersten Mal gemeinsam eine Sportstunde hat, sagen alle Gruppenmitglieder nach Beendigung der Aufgabe in der Kleingruppe noch ihren Namen.

Finger, Ellbogen, Knie und Co.

Nach einigen Durchgängen kennen die Kinder zumindest einige Namen von ihren Mitschüler*innen schon ganz gut.

Beispielhaft können Sie folgende Aufgaben stellen:

- » 16 Finger, 4 Füße, 4 Hände.
- » 4 Knie, 4 Füße, 10 Finger.
- » 30 Finger, 6 Knie und 3 Ellbogen.
- » 6 Füße, 4 Ellbogen, 2 Finger.
- » 20 Finger, 4 Füße, 4 Knie.



Extra-Tipp:

Je nach Gruppengröße bleibt nach dem Rufen der Gruppengröße das ein oder andere Kind übrig und findet keine Gruppe. Diese Kinder können Ihnen dann bei der Überprüfung der Gruppen helfen und unterstützen Sie beim Zählen der Finger, Hände, Knie usw.

„2 Hände,
2 Füße“



Bunte Herbstblätter

☼ **Darum geht's:**

Die Kinder bewegen sich mit Jongliertüchern und führen gemeinsam Übungen mit diesen durch.

☼ **Kompetenzerwartung:**

Die Kinder machen erste Jongliererfahrungen mit Tüchern, schulen die Auge-Hand-Koordination und verbessern das Werfen und Fangen.

☼ **Übungsort:** Sporthalle

☼ **Zeitdauer:** 30–40 Minuten

☼ **Klassenstufe:** 1–4

☼ **Material:**

- bunte Jongliertücher
- Sprossenwand
- Musik



Hinweis:

Beim Üben in der Kreisform bietet es sich an, sich beim Tempo an den schwächeren Kindern zu orientieren, damit alle Kinder die Übung in einem Fluss ausführen können.

Spielidee:

Hängen Sie zu Beginn der Stunde alle Jongliertücher an die Sprossenwand. Das sieht schön aus und hat einen hohen Aufforderungscharakter.

Zu Beginn der Stunde werden alle Kinder von Ihnen aufgefordert, sich jeweils ein buntes Blatt (Jongliertuch) vom Laubbaum (Sprossenwand) zu nehmen.

Zunächst dürfen sich die Kinder frei mit den Jongliertüchern in der Halle bewegen. Zu dieser Bewegungsphase können Sie auch passende Musik abspielen, die die Kinder in ihren Bewegungen begleitet.

Wenn der Bewegungsdrang der Kinder nachlässt und Sie bemerken, dass die Kinder neue Aufgaben brauchen, beenden Sie die freie Bewegungsphase, indem Sie Ihr Jongliertuch über Ihrem Kopf schwingen und kreisen. Dies ist das Signal für die Kinder, dass diese die Übung beenden, zu Ihnen kommen und einen Kreis bilden sollen.

Wenn alle Kinder im Kreis sitzen, geben Sie den Kindern kurz die Möglichkeit, von ihren Bewegungserfahrungen mit dem Jongliertuch zu berichten, bevor Sie die neue Bewegungsaufgabe erklären.

Bunte Herbstblätter

Zu den nächsten Bewegungsübungen bleiben die Kinder in Kreisform und stellen sich nebeneinander auf. Zunächst werfen die Kinder alle gleichzeitig das Tuch mit der rechten Hand nach oben und fangen das Tuch mit derselben Hand wieder auf. Sie können das gleichzeitige Abwerfen aller Kinder auch mit einem akustischen Signal kenntlich machen, z. B. durch den Ausruf „... und hopp!“ oder durch einen Pfiff. Danach folgt die gleiche Übung, allerdings mit der linken Hand. Auch hier machen Sie so viele Wurfwiederholungen, wie Sie es für sinnvoll erachten und es der Klasse Freude bereitet.

Bei der dritten Übung werfen die Kinder ihr Tuch mit der rechten Hand hoch und fangen es mit der linken Hand. Direkt im Anschluss werfen sie das Tuch mit der linken Hand hoch und fangen es mit der rechten Hand wieder auf. Auch hier hängt die Übungsdauer von der Konzentration und der Freude der Klasse ab.

Für die abschließende Gruppenübung im Kreis hält zu Beginn jedes Kind das Tuch in der rechten Hand. Auf Ihr akustisches Signal hin schwingt jedes Kind das Tuch zum rechten Nachbarkind und lässt das Tuch los, sodass

das Nachbarkind das Tuch fassen kann. Nun nimmt jedes Kind das gefangene Tuch wieder in die rechte Hand. Auf ihr akustisches Signal hin wirft wieder jedes Kind das Tuch zum rechten Nachbarkind, das das Tuch fängt. Die Tücher wandern so im Kreis weiter, bis jedes Kind sein ursprüngliches Tuch zurückerhalten hat.

Zum Abschluss des Bewegens mit den Jongliertüchern bestimmen Sie immer 2 Kinder (evtl. auch die 2 Kinder, die im Kreis nebeneinanderstehen), die sich zusammen 1 bis 2 Kunststücke überlegen und ausprobieren sollen. Nach einer Übungszeit von ca. 10 Minuten dürfen einzelne Paare der Klasse ihre Kunststücke vorführen.

Nach dieser Präsentationsphase schalten Sie noch einmal die Musik ein und die Kinder bringen ihre Tücher wieder zur Sprossenwand und hängen „die Blätter“ zurück an den „Baum“.



Extra-Tipp:

Achten Sie darauf, dass die Kinder beim freien Bewegungsteil mit den Tüchern nicht zu wild und unkontrolliert herumrennen, da sonst die Gefahr von Zusammenstößen besteht. Weisen Sie die Kinder auch direkt darauf hin.

Platz für Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.