

Staffeln – vielseitig und kreativ

Stand: 18.08.2015

Jahrgangsstufen	1 - 4
Fach	Sport
Zeitraumen	1-3 UZE
Benötigtes Material	Memory, Markierungshütchen, Bildsymbolkarten, Fahrradreifen, Bananenkisten, 4 Staffelhölzer, 4 Tennisringe, 4 Tennisbälle, 4 Tücher, 4 Löffel, 4 Tischtennisbälle, diverse Spiele (z. B. Jenga, Domino, Memory, Lotto), ca. 100 Bierdeckel

Kompetenzerwartungen

S 1/2 2 Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nehmen ihre individuellen Fähigkeiten bewusst wahr und reflektieren darüber. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- nehmen sportliche Herausforderungen an (*leisten, spielen, gestalten*)
- helfen sich gegenseitig entsprechend ihrer körperlichen und emotionalen Möglichkeiten. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)
- befolgen vereinbarte (Spiel-)Regeln, auch indem sie sich zunehmend an ritualisierte Kommunikations- und Verhaltensregeln halten, um fair miteinander umzugehen. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)
- bringen ihre Meinung themenbezogen ein, lassen andere ausreden und hören zu.
- gehen mit Emotionen (z. B. Angst, Aggression, Freude) ihrem Alter und Entwicklungsstand entsprechend kontrolliert um. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)

S 1/2 4.1 Laufen, Springen, Werfen/ Leichtathletik

Die Schülerinnen und Schüler ...

- laufen kurze Strecken möglichst schnell und variantenreich (*leisten, spielen, gestalten*)

S 1/2 4.3 Spielen und wetteifern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erfinden, erproben und gestalten einfache Spielideen. (*leisten, spielen, gestalten*)
- wenden verschiedene Formen harmonischer Mannschafts- und Gruppenbildung an, um faires Sporttreiben zu ermöglichen und Stigmatisierungen zu vermeiden. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)
- spielen fair mit- und gegeneinander und messen ihre Kräfte spielerisch. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*), (*leisten, spielen, gestalten*)

S 3/4 2 Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- schätzen eigene Stärken und Schwächen und die ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler weitgehend realistisch ein. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)



- verhalten sich vertrauenswürdig und unterstützen ihre Mitschülerinnen und Mitschüler. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)
- nehmen den Zusammenhang zwischen persönlicher Anstrengung und Zielerreichung wahr und zeigen sich hinsichtlich ihrer sportlichen Ziele leistungsbereit. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- schätzen Erfolge und Misserfolge richtig ein und verhalten sich situationsangemessen. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- kommunizieren und argumentieren respektvoll, ordnen sich in die Sportgruppe ein und begegnen Konflikten weitgehend sachlich. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)

S 3/4 4.1 Laufen, Springen, Werfen/ Leichtathletik

Die Schülerinnen und Schüler ...

- laufen verschiedene kurze Strecken möglichst schnell. (*leisten, spielen, gestalten*)

S 3/4 4.3 Spielen und wetteifern mit und ohne Ball / Kleine Spiele und Sportspiele

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wenden die grundlegenden Spielideen der Sport- und Rückschlagspiele in altersgemäßen Vorformen an und zeigen Freude am sportlichen Spiel. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)
- zeigen grundlegende Spielfertigkeiten und taktische Elemente. (*leisten, spielen, gestalten*)
- *schonen Spielgeräte, indem sie sachgemäß mit ihnen umgehen* (*leisten, spielen, gestalten*)
- halten sich an Spielregeln, verändern sie situationsbedingt und verhalten sich fair. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*), (*leisten, spielen, gestalten*)

Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler lernen auf spielerische Art die verschiedenen Möglichkeiten von Staffelläufen kennen. Dabei trainieren sie ihre Schnelligkeit, messen sich anhand der eigenen und fremden Leistung und erleben Niederlage und Sieg der eigenen Mannschaft. Durch die vielfältigen Formen der Staffelläufe und die damit verbunden unterschiedlichen Aufgabenstellungen, stellen sich die Schülerinnen und Schüler immer wieder auf neue Herausforderungen ein.

Bei der Umkehrstaffel sprintet der Läufer einer Staffel um einen vorher festgelegten Punkt und anschließend wieder zurück zu seiner Gruppe. Das nachfolgende Kind wird immer am Startpunkt abgelöst.

Bei der Pendelstaffel stehen sich die Schülerinnen und Schüler in gleicher Anzahl gegenüber. Der erste Läufer einer Staffel läuft auf die andere Seite und löst den dort wartenden Läufer durch Handschlag oder Staffelübergabe ab. Dieser läuft wiederum zum ursprünglichen Startpunkt.

Die Rundenstaffel entspricht der offiziellen Wettkampfstaffel. Hier kann die richtige Übergabe eines Staffelholzes geübt werden.

Alle Staffelarten werden abwechslungsreich als Hindernisstaffel, Transportstaffel, Biathlonstaffel oder als Staffelspiele gestaltet. So lernen die Schülerinnen und Schüler neben einer Verbesserung der Sprintfähigkeit, der Laufschnelligkeit, der Reaktionsfähigkeit und der Lauftechnik auch Geschicklichkeit und tolerantes Verhalten gegenüber Mitschülerinnen und Mitschülern.

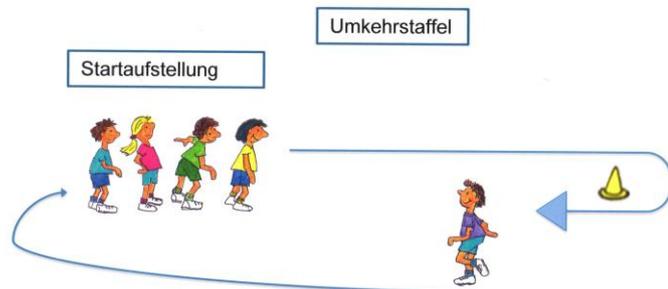
Kompetenzorientierte Arbeitsaufträge bzw. Bewegungsaufgaben:

- Bildet vier gleich große und gleich starke Mannschaften, mit deren Zusammensetzung alle zufrieden sind.
- Überlegt euch im Team eine sinnvolle und spielerische Staffelform (Umkehrstaffel, Pendelstaffel, Rundenstaffel), die abwechslungsreich gestaltet ist (Hindernisstaffel, Transportstaffel, Biathlon, Staffelspiel).
→Zeichnet euch einen (Aufbau-)Plan
- Stellt die selbst entwickelte Staffelform euren Mitschülerinnen und Mitschülern vor.
- Besprecht, ob mit eurer Staffelform wirklich ein schnelles Laufen möglich ist.
- Erprobt gemeinsam, wie das Abklatschen des Partners bei Staffelspielen gut gelingen kann. Begründet!
- Findet heraus, welche Kleingeräte für eine gelungene Übergabe geeignet sind.

Hinweise zum Unterricht

Je nach Zeitrahmen und Jahrgangsstufe können in einer Unterrichtseinheit mehr oder weniger Staffeln durchgeführt werden. Auch eine Aufteilung in mehrere Unterrichtseinheiten ist denkbar.

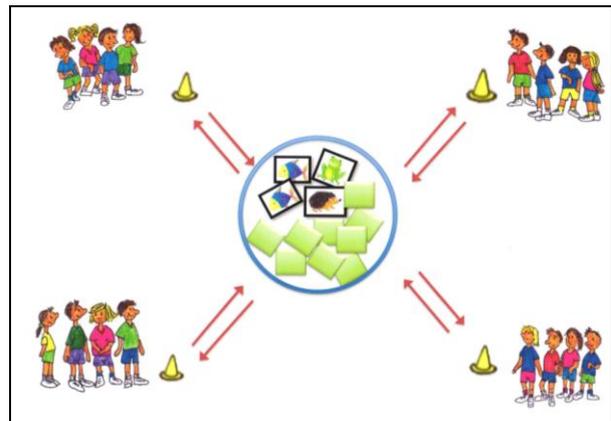
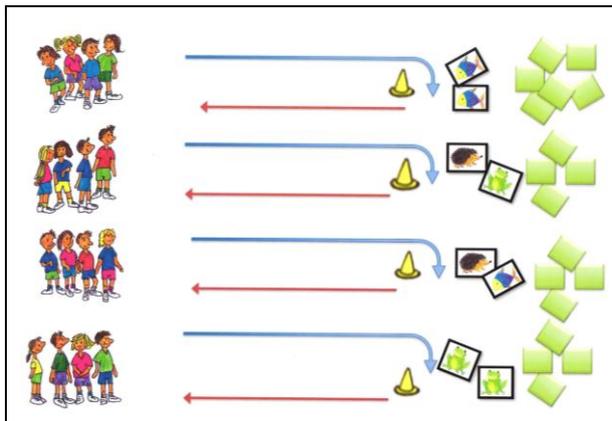
Da **Umkehrstaffeln** besonders einfach zu organisieren sind, bietet es sich an, mit dieser Organisationsform zu beginnen.



In der einfachsten Form starten die Schülerinnen und Schüler am Startpunkt, umkreisen das Wendemal (Hütchen) und kehren so schnell es geht zu ihrem Team zurück. Der nächste Läufer startet nach Abklatschen.

„Memory - Umkehrstaffel“

Am Umkehrpunkt der Staffel liegen ca. 4x10 umgedrehte Memorykarten (je 2 Bildmotive). Jede Mannschaft versucht so viele Paare wie möglich zu erhalten. Die Schülerinnen und Schüler drehen je Lauf zwei Karten um. Drehen sie ein Pärchen auf, dürfen sie dieses Kartenpaar zu ihrer Mannschaft mitnehmen. Decken sie kein Pärchen auf, werden die Karten wieder umgedreht und sie laufen ohne Karten zurück. Wer hat zum Schluss die meisten Memorypaare? Dieses Spiel kann in folgenden beiden Aufstellungsformen durchgeführt werden:



„Acht Karten – Umkehrstaffel“

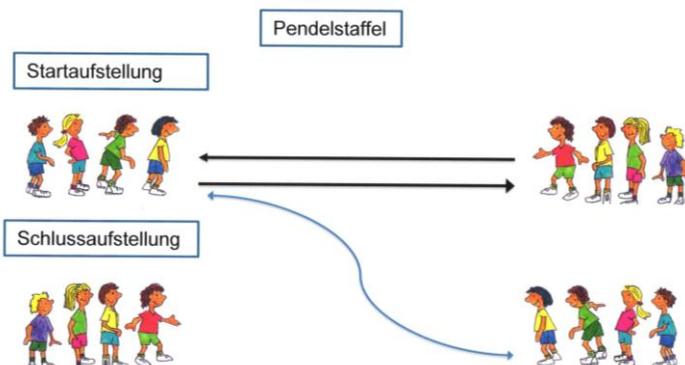
Am Umkehrpunkt der Staffel liegen 32 umgedrehte Bildkarten (je 8 Kärtchen pro Symbol, z. B. acht Frösche). Jeder Mannschaft wird ein Bildkartensymbol zugeordnet. Die Schülerinnen und Schüler drehen je Lauf eine Karte um. Decken sie z.B. eine ihrer Bildkartensymbole auf, dürfen sie diese mitnehmen. Andernfalls müssen sie ohne Karte zurücklaufen. Die Staffel ist beendet, sobald eine Mannschaft ihre 8 Karten hat.



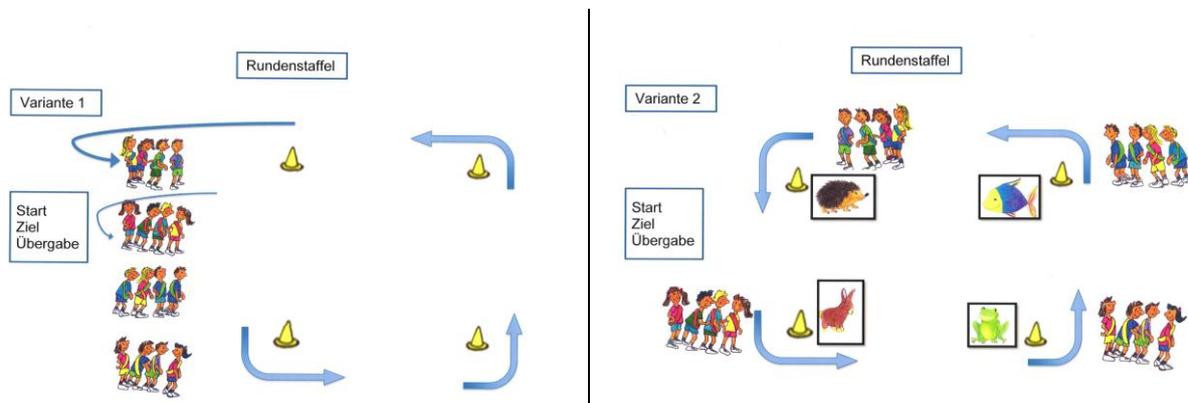
Diese und **weitere Staffelformen** (Pendelstaffel und Rundenstaffel) entwickeln die Schülerinnen und Schüler in ihren Teams selbst. Dazu legt die Lehrkraft verschiedene Spiele (z. B. Jenga, Domino) und Materialien (z. B. Bananenkartons, Fahrradreifen, Löffel, Tischtennisball) in die Kreismitte.

Die Schülerinnen und Schüler werden kreativ, in dem sie gemeinsam mit den bereitgestellten Utensilien *ihre eigene sinnvolle Staffel* gestalten. Sie erproben diese und stellen *ihre Staffel* den Mitschülerinnen und Mitschülern vor. Im Anschluss daran werden diese von allen Schülerinnen und Schülern ausprobiert. Die Lehrkraft unterstützt die Kinder je nach Jahrgangsstufe bei ihren Überlegungen im Hinblick auf die jeweilige und/oder unterschiedliche Staffelform und deren praktikable Umsetzung.

Falls die Schülerinnen und Schüler die Pendelstaffel mit Staffelstab nicht vorgestellt haben sollten, stellt die Lehrkraft diese Staffelform vor. Dazu legt sie einen Staffelstab als Impuls in die Kreismitte.



Gemeinsam wird die Rundenstaffel erarbeitet, thematisiert und ausprobiert. Nach einem ersten Durchgang wird die Übergabe des Staffelstabes diskutiert, die Wechselzone vorgestellt und die Übergabe optimiert. Zur Verdeutlichung könnte hierzu auch der Aufbauplan aus dem Unterrichtsbeispiel „Lauf die 12“ verwendet werden.



Sollte sich bei der Mannschaftsbildung doch eine extrem starke Mannschaft gebildet haben, kann nach dem dritten Durchgang immer für die schnellste Mannschaft ein Handicap eingebaut werden. Die Begeisterung für Staffeln über mehrere Durchgänge kann durch folgende Varianten aufrechterhalten werden bzw. läuferisch schwächeren Mannschaften ein „Zum Zug kommen“ ermöglichen:

- Variation der Streckenlänge (die stärkste Mannschaft startet ca. 1,5 m weiter hinten)
- Einbau von Hindernissen
- Zusatzaufgaben auf der Strecke
- Einbau von „Glücksfaktoren“ (Der Läufer muss am Umkehrpunkt erst eine „6“ würfeln, bevor er zurücklaufen darf.)

Gemeinsame Reflexion zum Unterricht

Umkehrstaffeln gestalten die Schülerinnen und Schüler in der Regel gerne und meist mit Staffelspielen. So versuchen sie am Umkehrpunkt z. B. ein Bierdeckelhaus zu bauen, einen „Jenga“-Turm möglichst lange stehen lassen zu können und Puzzleteile oder Dominosteine für ihre Mannschaft zu holen.

Die Pendelstaffel wird von den Schülerinnen und Schülern sehr gerne als Transport- oder Hindernisstaffel angewandt. Transportieren wollen die Schülerinnen und Schüler alles und dabei finden sich kaum Grenzen (z. B. Tischtennisball mit einem Löffel transportieren, im Sack hüpfen, mit Flossen laufen und einen Wasserball mitnehmen oder Sandsäckchen mit verschiedenen Körperteilen transportieren). Beim Aufbau einer Hindernisstaffel sind die Kinder in der Regel sehr kreativ und bauen mit Kleingeräten (Bananenkartons, Hütchen, Medizinbälle, Kegel o.ä.) und/oder mit Großgeräten (Kasten, Barren, Langbank, Matten) einen Parcours auf.

Bei der Rundenstaffel empfiehlt es sich, verschiedene Materialien (Tennisring, Ball, Tuch, Staffelstab) auszuprobieren. Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich über ihre Erfahrungen aus und werden feststellen, dass die Übergabe mit Tennisring und/oder Stab am besten gelingt. Dabei werden sie erspüren, dass es beim Stab notwendig ist, diesen nur oben oder unten zu greifen und nicht mittig.

Oft wünschen sich die Schülerinnen und Schüler eine gut markierte Wechselzone mit Hütchen. Eine weitere Möglichkeit einer eindeutigen gekennzeichneten Wechselzone, wäre



Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS

Grundschule, Sport, Jahrgangsstufen 1/2 und 3/4

die Länge einer Langbank. Dazu steht der Läufer am Anfang der Langbank (Beginn der Wechselzone) zum Start oder zur Übernahme bereit (Blick über die Schulter, „kreisinnerer“ Arm mit offener Hand nach hinten gestreckt). Die Übergabe erfolgt zunächst aus dem Stand innerhalb der Wechselzone. Später kann die Übernahme auch aus dem Gehen bzw. aus dem Traben probiert werden.

Oft entwickeln die Schülerinnen und Schüler die Rundenstaffel zu einem Biathlonwettbewerb weiter. Hier ist beim Aufbau darauf zu achten, dass keine Bälle bzw. herumliegendes Material in eine „Laufzone“ gelangt.

Literatur

Bayerische Landesstelle für den Schulsport: Laufen, Springen, Werfen unterrichten-Grundwissen und Praxisbausteine, Donauwörth (Auer) 2011.

Zeichnungen: ISB

