

© WIMASU GmbH 2023

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

<https://wimasu.de/shop/pappdeckel-im-sportunterricht/>
1. Version

Autor:innen: J. Veit, V.-L. Veit, S. Verlemann, Ch. Walther, D. Werner

Illustrationen: J. Schäfer

Satz und Layout: N. Matsuyama, J. Schäfer

Herausgeber: J. Veit, Ch. Walther

Dieses Dokument zitieren:

Veit, J., Veit, V.-L., Verlemann, S., Walther, Ch., Werner, D. (2023). Pappdeckel im Sportunterricht. Stationskarten und Spiele. Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://www.wimasu.de/shop/pappdeckel-im-sportunterricht/>

Die Angabe von Quellen ist bei WIMASU wichtig! Spiele gelten als „Kulturgut“, so dass an vielen Stellen die Urheber:innen nicht bekannt sind. Die Spielesammlung beruht auf einem breiten Erfahrungsschatz aus unserer eigenen Schul- und Sportvereinsbiografie, dem eigenen Studium und Fortbildungen. Stefan Verlemann hat viele der Spiele bereits 2012 auf seiner damaligen Homepage veröffentlicht und wir haben die Ideen jetzt gemeinsam nochmal grafisch umgesetzt. Dort wo wesentlich Spiele in Anlehnung an bekannte Autor:innen verwendet werden, sind die Quellen kenntlich gemacht, Formulierungen aber nie direkt übernommen. Solltest du dich als Urheber:in eines Spiels fühlen, dann melde dich bei uns! Alle Grafiken sind von Nao und Julia gezeichnet und von uns mit dem WIMASU-Hallenplaner erstellt.

WEITERFÜHRENDE LINKS

Spielidee von Eischollen-Parkour wird hier auch beschrieben:

Gödde, E., Zepf, S. (2008). Ideenpool zum Einsatz von Bierdeckeln im Sportunterricht in der Grundschule. Letzter Zugriff am 08.05.2023 unter: https://grundschule.bildung-rp.de/fileadmin/user_upload/grundschule.bildung-rp.de/Downloads/Sport/Arbeitsplaene_Anregungen/Miteinander_spielen/Ideenpool_Bierdeckel.pdf

Mobilesport.ch (2014). Alltagsgegenstände – Lektion. Im Land der Goldtaler. Letzter Zugriff am 08.05.2023 unter: <http://www.mobilesport.ch/aktuell/alltagsgegenstaende-ktion-im-land-der-goldtaler/>.

Thimm, M. (2013). 66x Sport mit Alltagsmaterialien. Abwechslungsreiche Spiele und Übungen für den Sportunterricht. Lernbüro Verlag; Augsburg. S. 30-35

Haftungsausschluss

Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.

PAPPDECKEL

MUSIKSTOPP

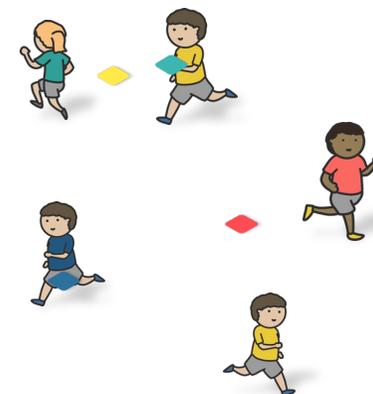
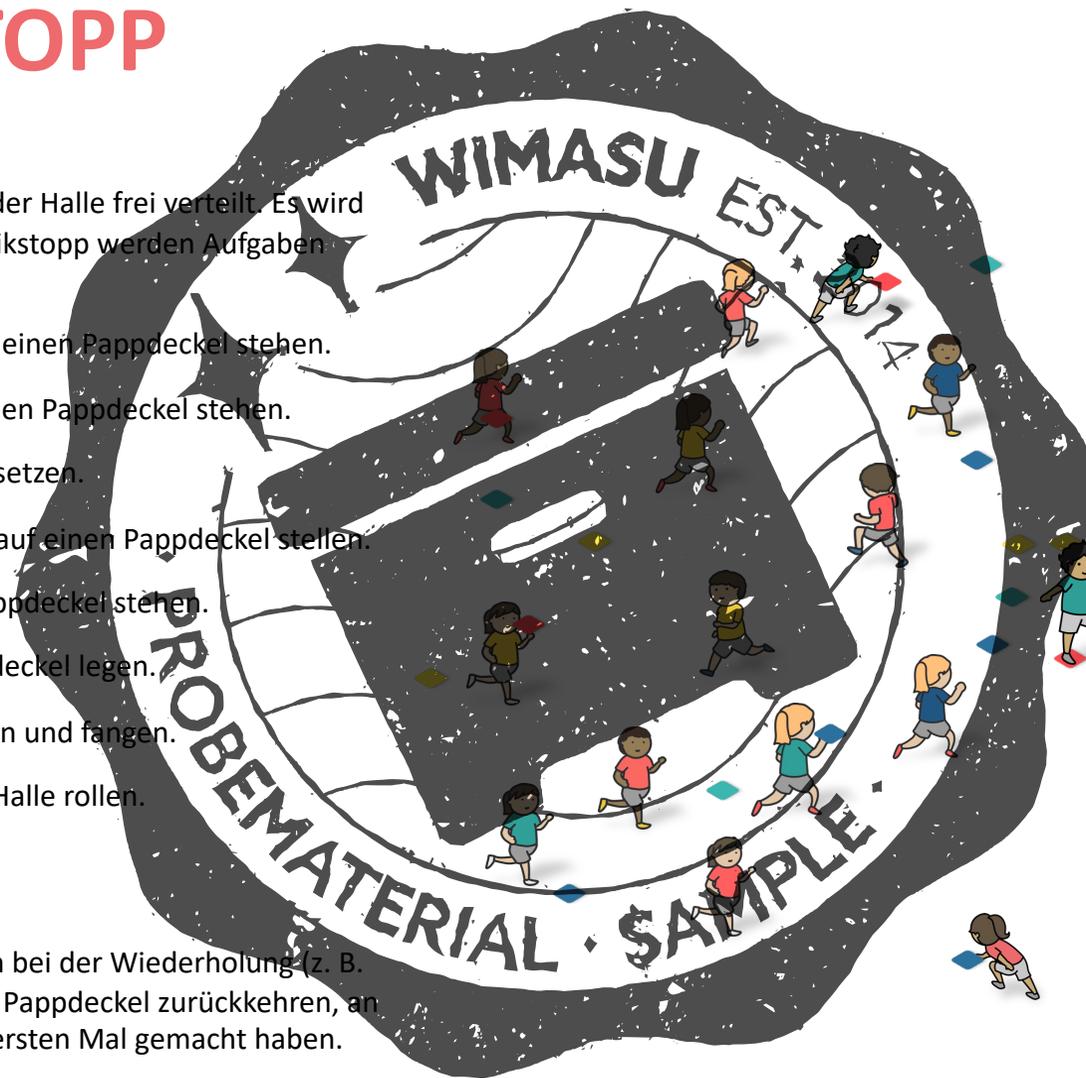


Die Pappdeckel werden in der Halle frei verteilt. Es wird zur Musik gejoggt. Bei Musikstopp werden Aufgaben reingerufen:

1. Mit beiden Beinen auf einen Pappdeckel stehen.
2. Mit einem Bein auf einen Pappdeckel stehen.
3. Auf einen Pappdeckel setzen.
4. Mit den Zehenspitzen auf einen Pappdeckel stellen.
5. Zu zweit auf einem Pappdeckel stehen.
6. Sich unter einen Pappdeckel legen.
7. Pappdeckel hochwerfen und fangen.
8. Pappdeckel durch die Halle rollen.

Variante:

Die Teilnehmenden müssen bei der Wiederholung (z. B. von Aufgabe 1) zum selben Pappdeckel zurückkehren, an dem sie die Aufgabe beim ersten Mal gemacht haben.



Mit einem Bein auf
einem Pappdeckel
stehen!

Material:
Musik, Pappdeckel

WARM-UP

PAPPDECKEL

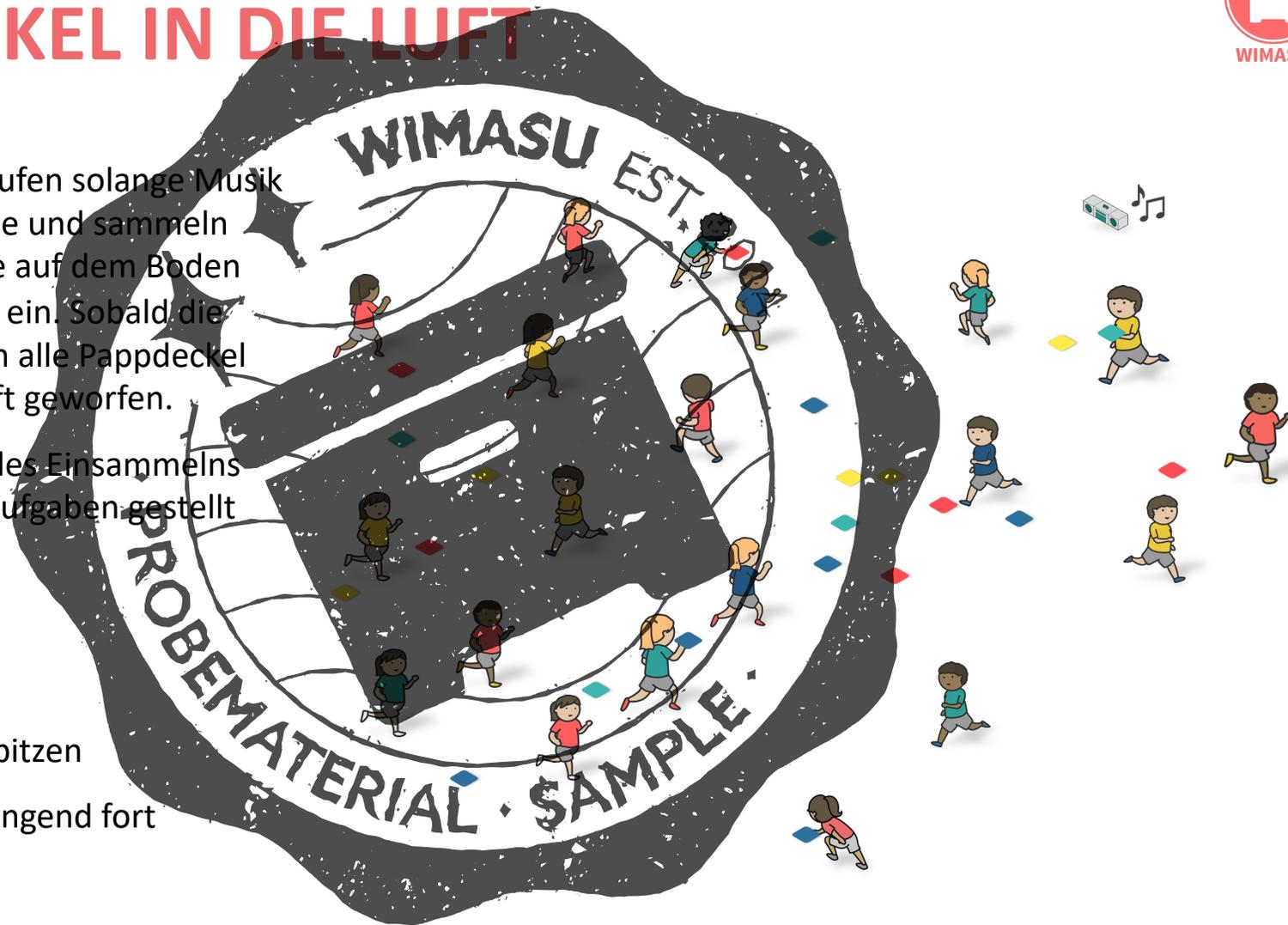
PAPPDECKEL IN DIE LUFT



Alle Schüler:innen laufen solange Musik ertönt durch die Halle und sammeln dabei möglichst viele auf dem Boden liegende Pappdeckel ein. Sobald die Musik stoppt werden alle Pappdeckel gleichzeitig in die Luft geworfen.

Variante: Während des Einsammelns können Bewegungsaufgaben gestellt werden:

- Lauft rückwärts
- Lauft seitlich
- Lauft auf Zehenspitzen
- Bewegt euch springend fort
- usw.



Material:
Musik, Pappdeckel

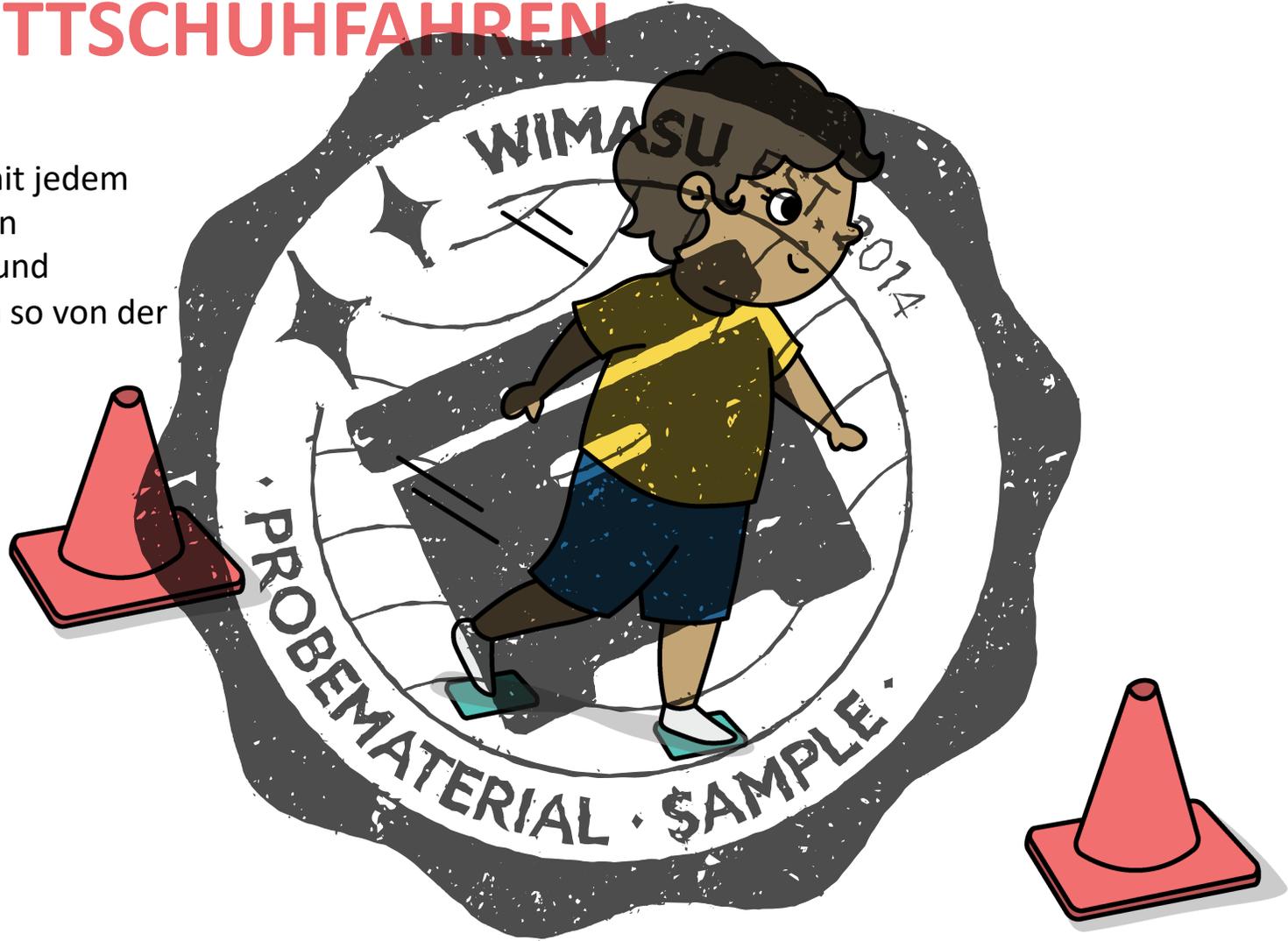
WARM-UP

PAPPDECKEL

SCHLITTSCHUHFAHREN



Stelle dich mit jedem Fuß auf einen Pappdeckel und bewege dich so von der Stelle.



© WIMASU

Material:
2 Hütchen, 2 Pappdeckel

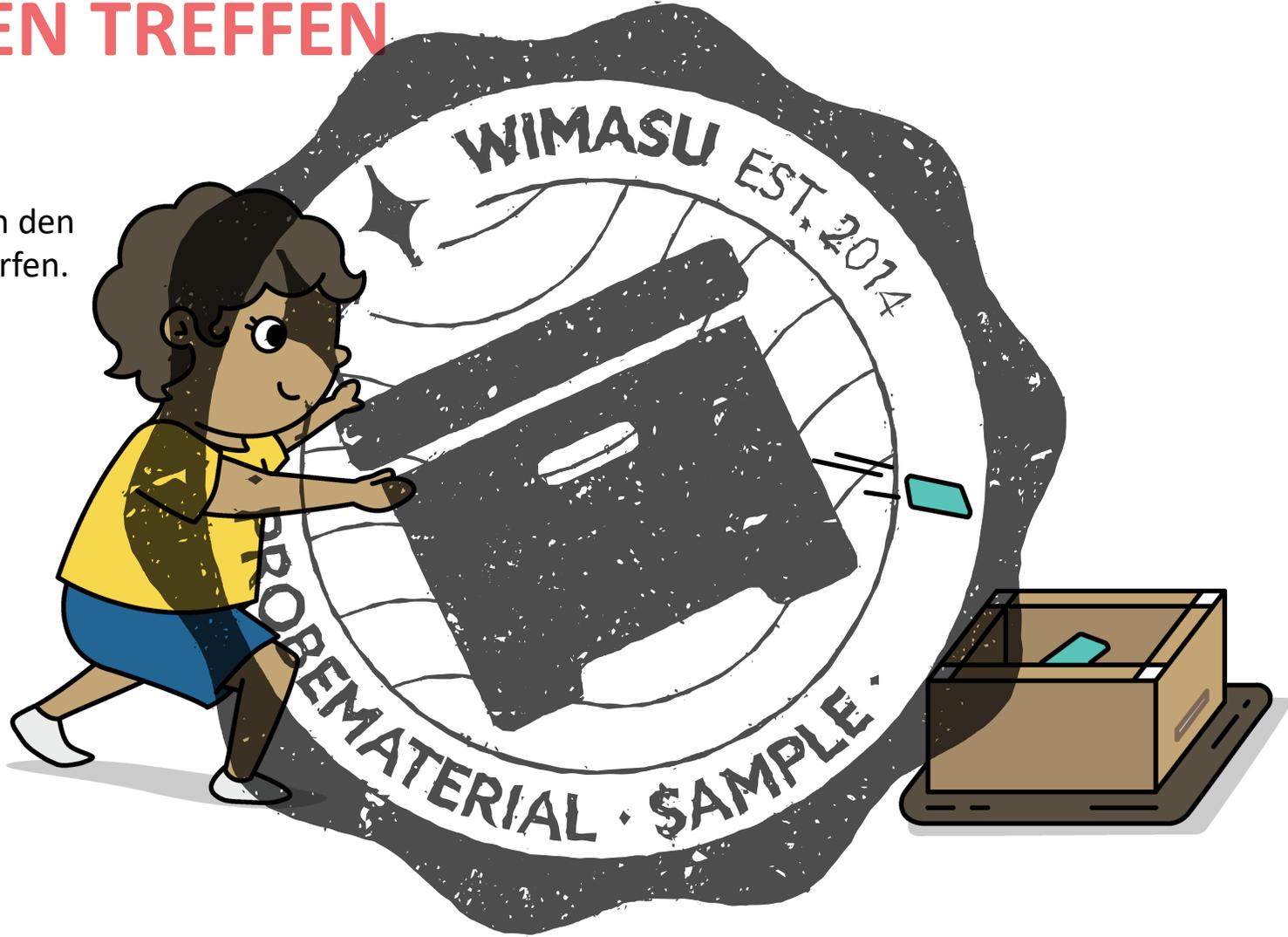
EINZEL

PAPPDECKEL

KASTEN TREFFEN



Versuche die
Pappdeckel in den
Kasten zu werfen.



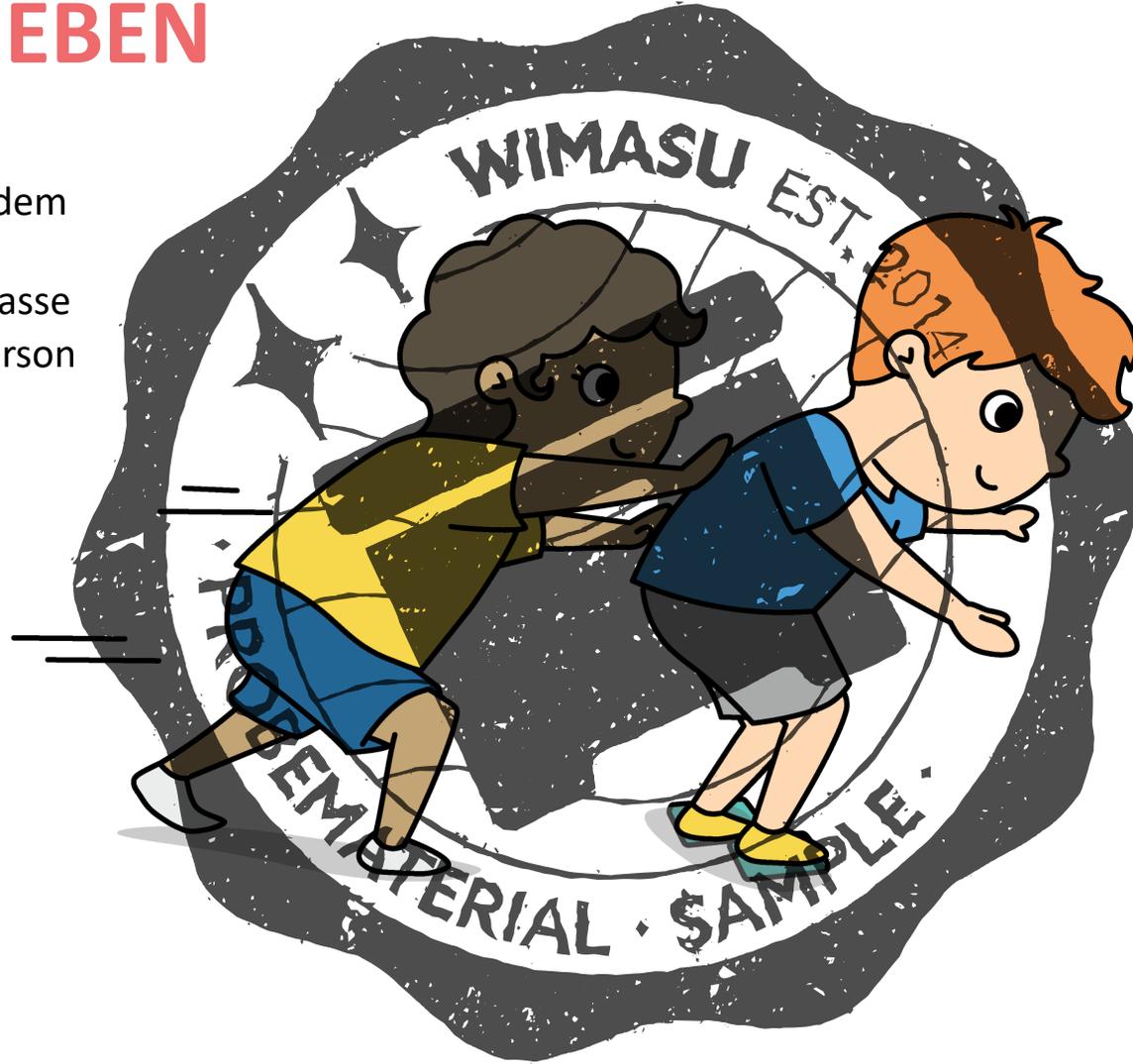
Material:
Kleiner Turnkasten (umgedreht), Pappdeckel

EINZEL

PAPPDECKEL

ANSCHIEBEN

Stelle dich mit jedem Fuß auf einen Pappdeckel und lasse dich von einer Person schieben.



Material:
2 Hütchen, 2 Pappdeckel

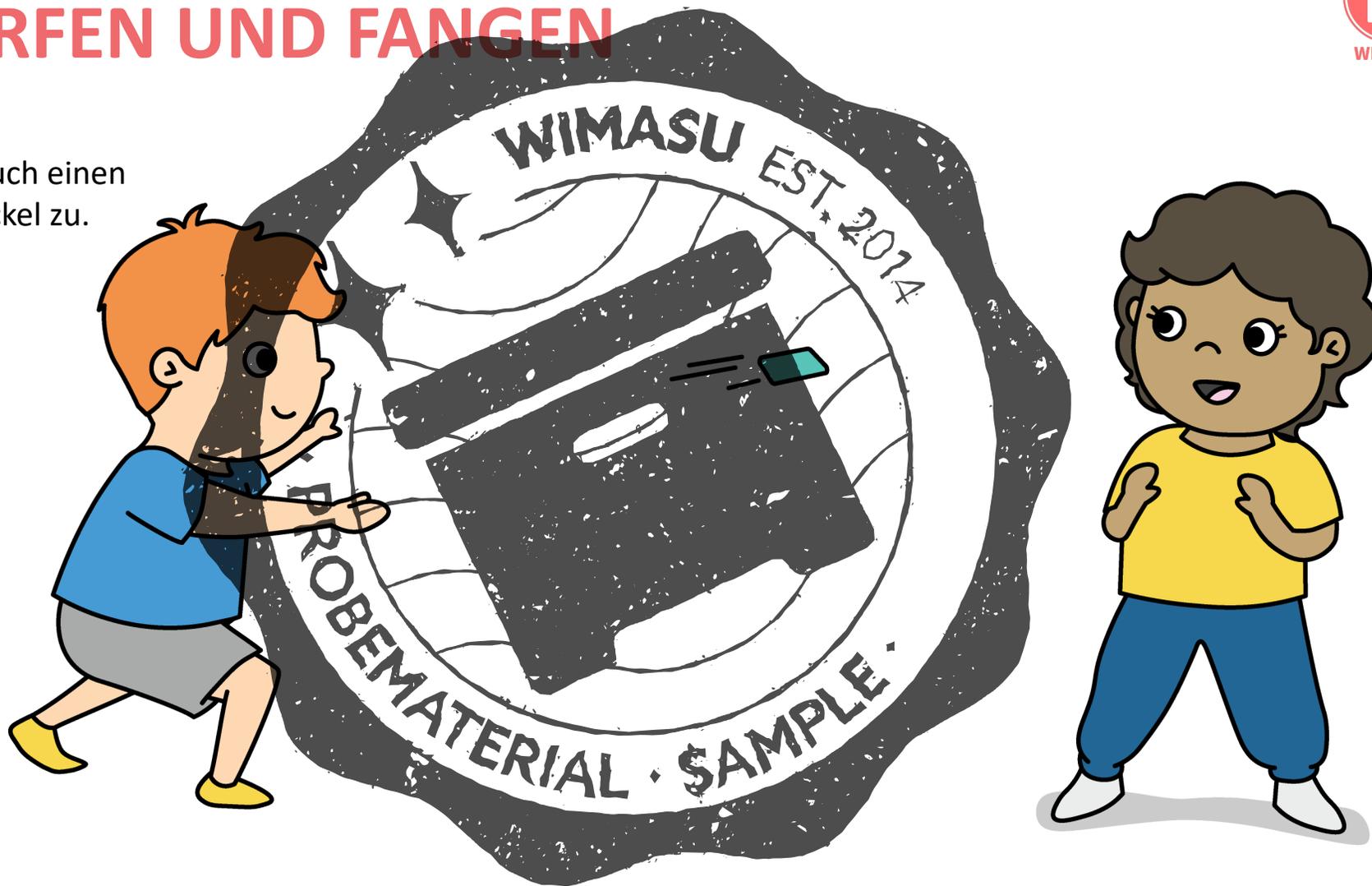
ZWEIER

PAPPDECKEL

WERFEN UND FANGEN



Werft euch einen
Pappdeckel zu.



Material:
1 Pappdeckel

ZWEIER

PAPPDECKEL

PAPPDECKEL-KAMPF



Ihr steht euch mit einer Armlänge Abstand auf zwei Pappdeckeln gegenüber. Versucht den anderen von seinen Pappdeckeln zu bewegen, ohne eure Pappdeckel zu verlassen.

Drücken und ziehen ist erlaubt, schubsen nicht.



Material:
4 Pappdeckel

ZWEIER

PAPPDECKEL

PAPPDECKEL-FITNESS



Für jeden Liegestütz,
Kniebeuge oder Sit-up
legst du deiner
Partnerin / deinem
Partner einen
Pappdeckel auf den
Rücken oder Bauch.

Wie hoch schafft ihr
den Turm zu machen?



Material:
Pappdeckel

ZWEIER

PAPPDECKEL

DECKEL DREHEN



Zwei Teams spielen gegeneinander und versuchen möglichst viele Pappdeckel in ihrer Farbe (oder Druckmuster) nach oben zu drehen. Das Spiel startet, indem die Lehrkraft die Pappdeckel nach oben wirft und endet nach einer vorgegebenen Zeit.

Welches Team hat am Ende die meisten Deckel auf die richtige Seite gedreht?

Tipp: Bei Blanko-Pappdeckeln sollte eine Seite mit z. B. mit einem X markiert werden.



Material:

Pappdeckel beidseitig farblich oder mit Muster markiert

GRUPPEN

PAPPDECKEL

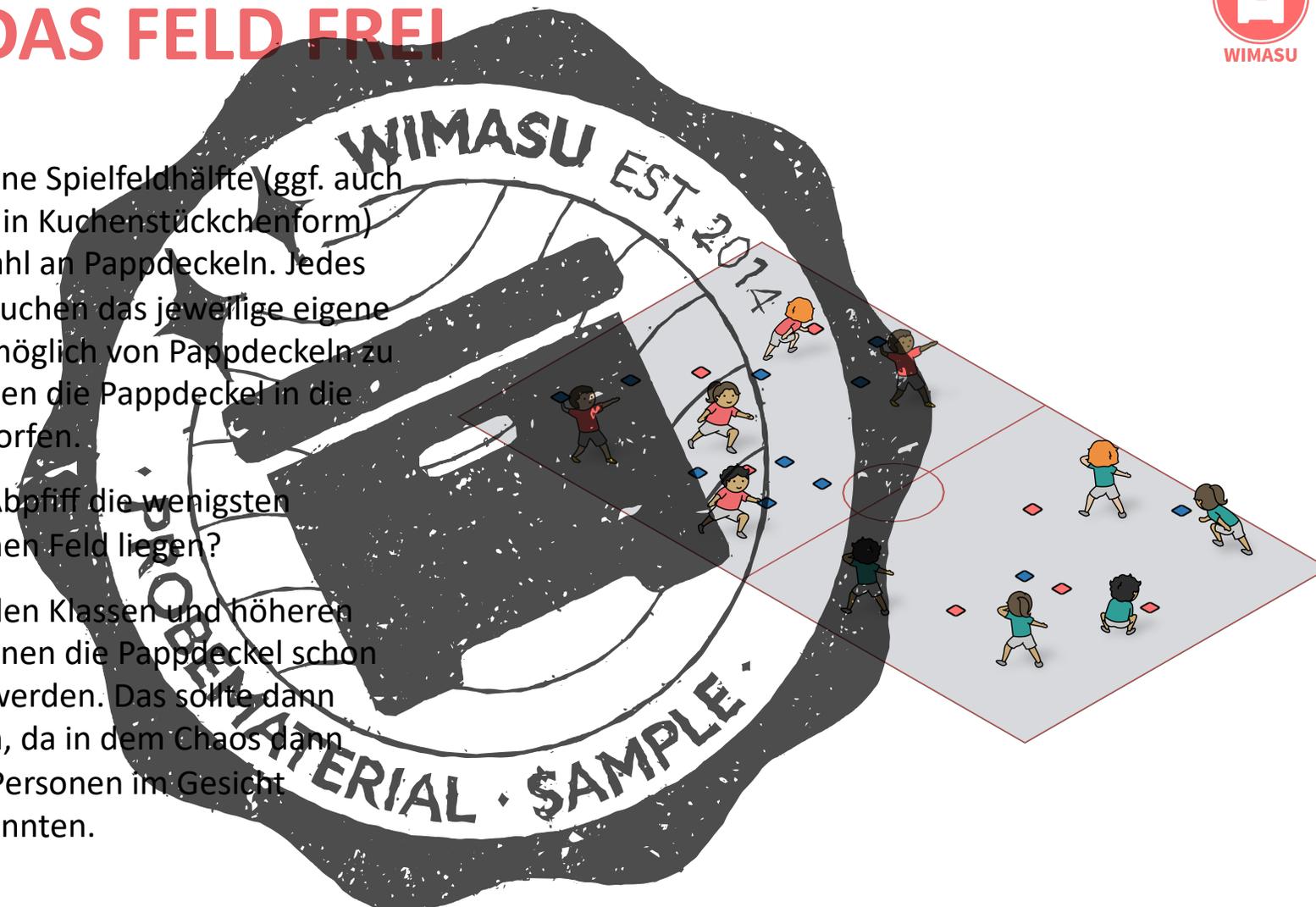
HALTET DAS FELD FREI



Jedes Team erhält eine Spielfeldhälfte (ggf. auch mehrere Spielfelder in Kuchenstückchenform) und die gleiche Anzahl an Pappdeckeln. Jedes Team muss nun versuchen das jeweilige eigene Feld so sauber wie möglich von Pappdeckeln zu halten. Hierfür werden die Pappdeckel in die anderen Felder geworfen.

Wer hat nach dem Abpfiff die wenigsten Pappdeckel im eigenen Feld liegen?

Achtung: Bei zu wilden Klassen und höheren Jahrgangsstufen können die Pappdeckel schon sehr fest geworfen werden. Das sollte dann thematisiert werden, da in dem Chaos dann auch versehentlich Personen im Gesicht getroffen werden könnten.



Material:
Pappdeckel

GRUPPEN

PAPPDECKEL

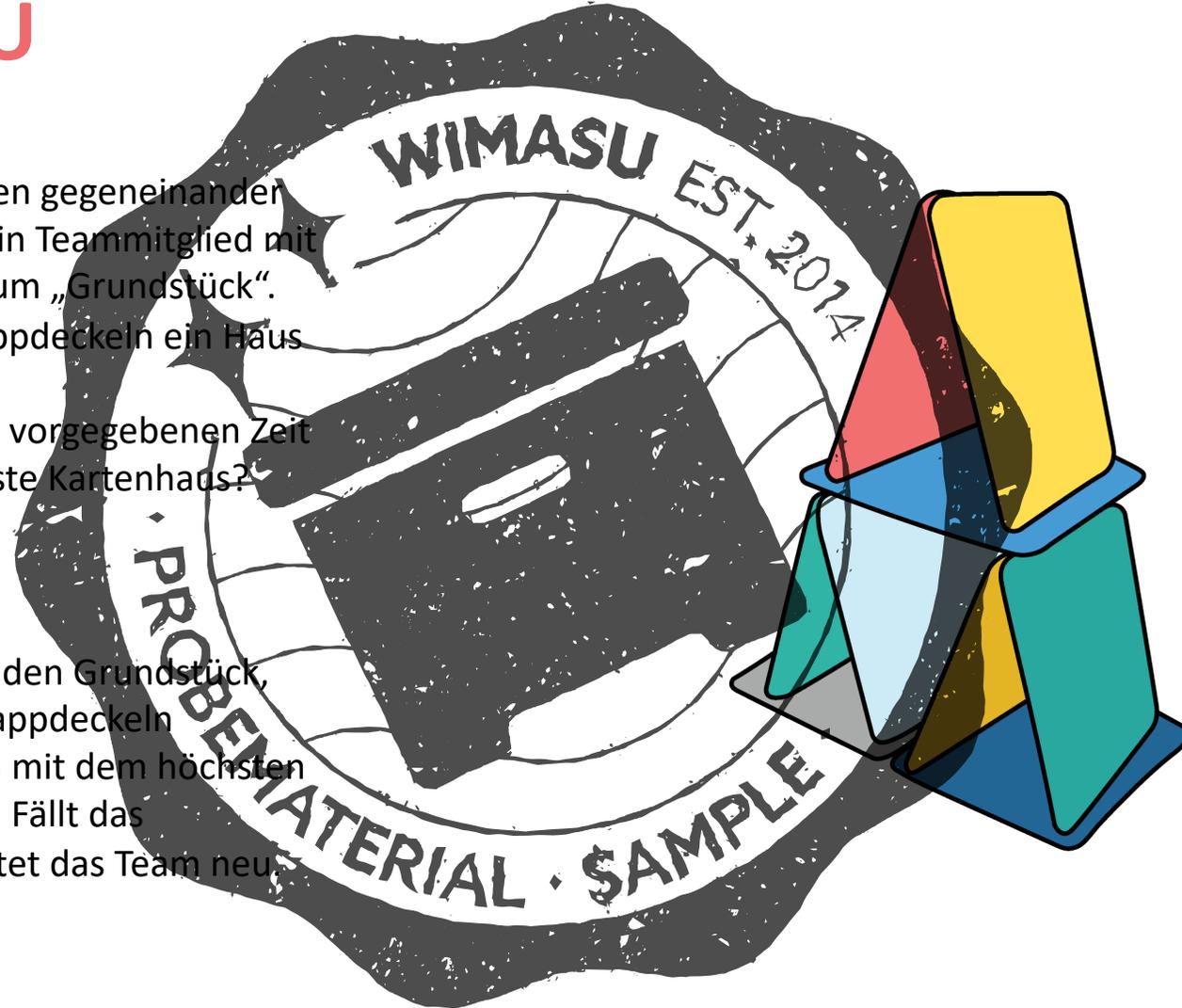
HAUSBAU



Mehrere Teams treten gegeneinander an. Es läuft jeweils ein Teammitglied mit einem Pappdeckel zum „Grundstück“. Dort soll mit den Pappdeckeln ein Haus gebaut werden. Wer baut nach einer vorgegebenen Zeit das schönste / höchste Kartenhaus?

Variante:

Jedes Kind muss auf den Grundstück, das Haus mit zwei Pappdeckeln erweitern. Das Team mit dem höchsten Kartenhaus gewinnt. Fällt das Kartenhaus um, startet das Team neu.



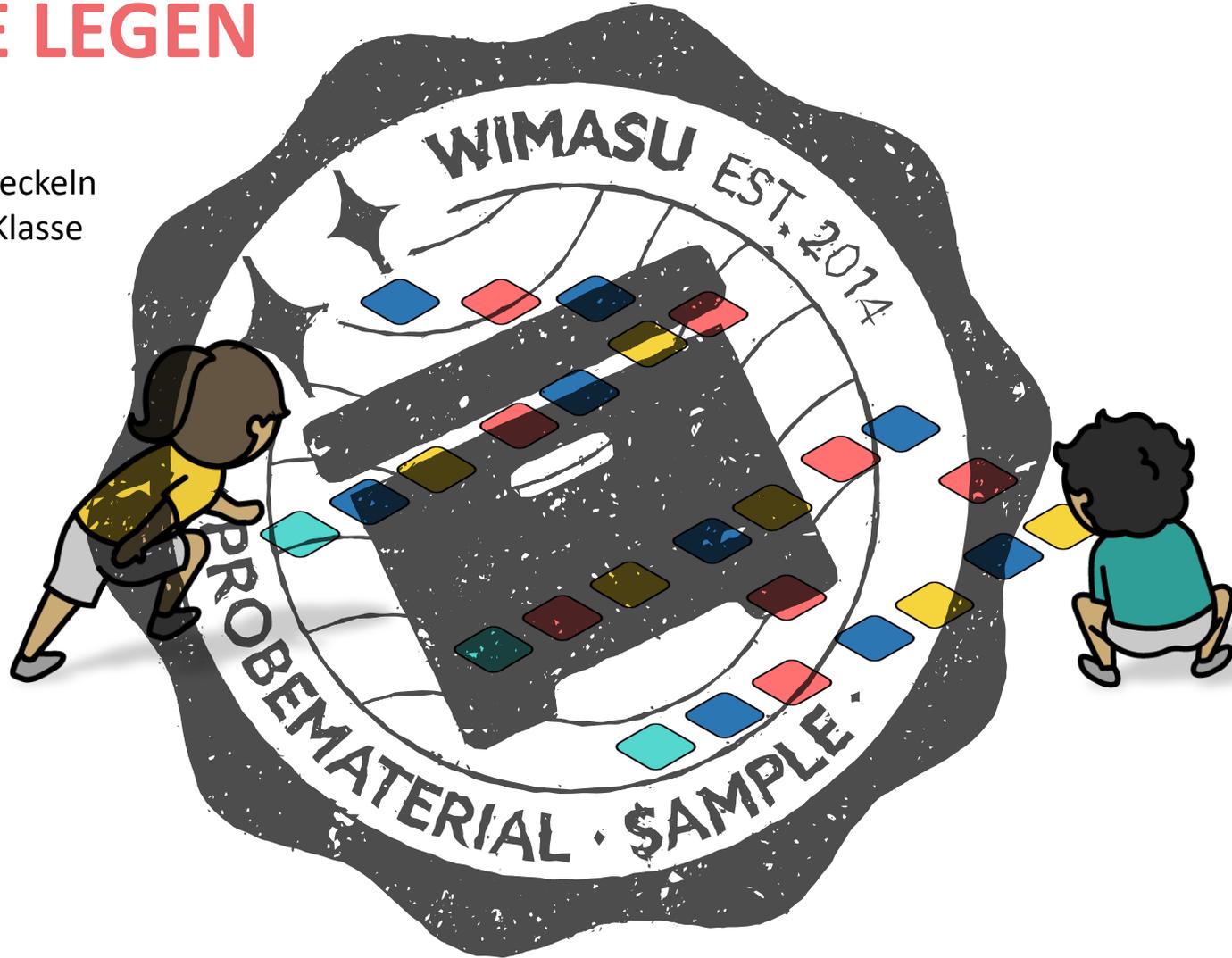
Material:
Pappdeckel

STAFFEL

PAPPDECKEL

KLASSE LEGEN

Mit allen Pappdeckeln
zusammen die Klasse
z. B. 1A legen.



Material:
Pappdeckel

COOL-DOWN