

Gesundheitserziehung im Sportunterricht – Gesund und fit im Sauseschritt

Sandra Kroll-Gabriel

Illustrationen: Julia Lenzmann



© RAABE 2025

© fcafotodigital / E+

Die Themen Gesundheit und Fitness sind in den letzten Jahren populär geworden. Ungesunde Verhaltensweisen werden in allen Altersgruppen diskutiert. Besonders bei Kindern ist Bewegung neben der Ernährung ein zentrales Element für die Förderung und den späteren Erhalt der Gesundheit. Dabei sollte der Spaß und die Begeisterung am Sporttreiben nicht zu kurz kommen. In dieser Unterrichtseinheit werden vielfältige und spielerische Übungen zur Körperwahrnehmung, Koordination und Ausdauer aufgeführt.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	1 bis 4
Dauer:	ca. 5 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Körperwahrnehmung verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
Thematische Bereiche:	Körperwahrnehmung, Gesundheit, Fitness
Medien:	Übungs- und Stationskarten
Zusatzmaterial:	farbige Bildkarten M 7

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls

1. Stunde

Thema: Laufen macht fit

Einstieg: „Paare finden“: Es werden Karten aus einem Memory-Spiel® auf dem Hallenboden verteilt. Die SuS laufen zur Musik um diese herum. Bei Musikstopp nimmt jedes Kind eine Karte auf und sucht das Kind mit demselben Motiv. Wenn die Musik wieder einsetzt, werden die Karten wieder abgelegt (die Paar-Karten nicht direkt nebeneinander) und die SuS laufen weiter usw.

Hauptteil: Die SuS versammeln sich im Saal und schauen sich die Bilder bei M 7 (ohne die Überschrift) an. Sie sollen das Thema der folgenden Stunden selbst erraten.

M 7 **Gesund ... und fit**

Gesund ... und fit

- „Was bedeutet Gesundheit?“
- „Welche Auswirkungen hat Sport auf unsere Gesundheit?“
- „Was kann man tun, um gesund zu bleiben?“

M 1 **Gesund und fit im Sauseschritt**

Es wird eine Laufstrecke mit vier Hütchen (im Quadrat) markiert. Für jedes Kind hängt an einer Hallenwand (hinter dem Starthütchen) eine Malvorlage M 1 und es liegen Buntstifte (am besten in einer Schachtel) aus. Die SuS laufen nun Runden in einer bestimmten Zeit um das Quadrat. Nach jedem Zeitstopp malen sie einen Teil der Birne „Sausewind“ aus (z. B. die Hände, die Schuhe). Wichtig ist, dass sie nicht stehen bleiben, sondern am Platz marschieren, während sie malen.

SuS der Klassen 1/2 laufen einminütige Runden, SuS der Klassen 3/4 laufen zweiminütige Runden, bevor sie die Vorlage ausmalen.

Abschluss: Die SuS äußern sich dazu, wie das Lauftraining für sie war. L erläutert, dass unser Herz bei Belastung schneller schlägt, um uns mit Sauerstoff zu versorgen. In der Erholungsphase wird der Herzschlag wieder ruhiger. Die SuS dürfen sich auf dem Boden ablegen und bewusst auf ihren Herzschlag achten.

Benötigt: 4 Hütchen, 1 kleine Schachtel, Buntstifte, Musikanlage und (Lauf-)Musik, 1 Stoppuhr, Klebeband

Gesund und fit im Sauseschritt

Das ist die Birne Sausewind, die sich durch Laufen fit halten möchte.
Hilf ihr dabei, indem du um die Hütchen läufst.



© RAABE 2025

Abb. Bettina Weyland

Zeitungsboten-Training

M 2

Übung 3: Hinter dem Rücken

Halte die Zeitung mit gestreckten Armen hinter deinen Rücken und lass sie ein anderes Kind lesen.



Probier doch mal, ...

... mit der Zeitung hinter dem Rücken in die Hocke zu gehen und wieder aufzustehen.

... die Zeitung dem anderen Kind hinter dem Rücken zu übergeben.

Übung 4: Eingerollt

Rolle die Zeitung zu einem Rohr zusammen. Halte sie mit gestreckten Armen über den Kopf und neige dich langsam über die Seite nach links und nach rechts.



Beachte: Führe die Bewegungen langsam aus.

Probier doch mal, ...

... dich möglichst weit zur Seite zu neigen.

Fit mit Luftballons

M 4

Übung 5: Im Paket

Lege dich auf den Rücken. Lege dir den Luftballon auf den Bauch. Rolle dich zu einem „Paket“ ein. Schauke nun vorsichtig vor und zurück, ohne den Luftballon zu verlieren.



Beachte: Du kannst deine Knie mit deinen Händen umfassen.

Übung 6: Auto fahren

Setze dich aufrecht und mit gestreckten Beinen auf den Boden. Halte den Luftballon mit angewinkelten Armen vor dich. Bewege dich nun vorwärts, indem du abwechselnd deine rechte und linke Pobacke nach vorn schiebst.



Beachte: Zieh deine Schultern nach unten.

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

