

Sportunterricht während der 2. Corona-Welle

Als Lehrperson trägst du im Moment nicht nur eine Maske, sondern natürlich auch die Verantwortung für deinen Sportunterricht. Was ist überhaupt noch erlaubt, was solltest du im Moment eher weglassen? Überleg dir immer, ob Regelanpassungen nötig sind.

Grundsätzlich gilt das Schutzkonzept der Schule und die Weisung deiner Schulleitung. Darüber hinaus empfehlen wir diese Lektionsinhalte:

im Moment ideal

Tanzen (ohne Partnerelemente)

Seilspringen

Gummitwist

Jonglieren

Rückschlagspiele (Badminton, Tennis, Street Racket, Tischtennis, ...)

Fitness-/Krafttraining

Koordinationstraining

Ausdauertraining (Laufen, OL, ...)

Technische Übungen (mit Reifen, Frisbees, Bällen, ...)

Mut tut gut - Posten

Kollektivspiele ohne Körperkontakt (Volleyball, Tchoukball, Baseball, Keulenvölk, Mattenlauf, ...)

mit Vorsicht und/oder Regelanpassungen möglich

Geräteturnen (Hilfestellung ist erlaubt)

Fangis (Kein Pärli- und Kettenfangis, berührungslose Erlöser-Varianten)

Stafetten (Übergabe eines Gegenstandes anstatt Handschlags)

Mannschaftsspiele (Unihockey, Fussball, Basketball, Handball, ...)

im Moment vermeiden

Partnerakrobatik

Kampfspiele

Kampfsportarten

Rugby

Nicht vergessen: Genauso wichtig wie sinnvoll ausgewählte Lektions-Inhalte ist das Vorleben und Einfordern des Händewaschens vor und nach der Lektion. Und auf der Sekstufe das konsequente Maskentragen in den Garderoben und Abstandhalten beim Duschen.

Du brauchst konkrete Ideen für deinen Unterricht?

Immer noch online sind die [Bewegungstipps vom Lockdown im Frühling](#)