

## Detailinformationen für Bewegung und Sport

In Bezug auf die COVID-19-Schulverordnung BGBl. II Nr. 384/2020 und die zusätzlich betreffend die „Corona-Ampel“ ergangenen Richtlinien werden die Bestimmungen für „Bewegung und Sport“ im Rahmen des Corona-Ampelsystems zusammengefasst. Unter welchen Bedingungen „Bewegung und Sport“ stattfinden kann, ist dieser Information zu entnehmen.

### „Bewegung und Sport“ im Regelschulwesen

(Primarstufe, Sekundarstufe I und Sekundarstufe II sowie schulische Sonderformen an Mittelschulen und AHS „unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen oder skisportlichen Ausbildung“, BAfEP und BASOP)

#### Ampelphase „Grün“ – Geringes Risiko

- Raum: Der Unterricht kann in vorgesehenen Funktionsräumen und Turnhallen – vorrangig jedoch im Freien – stattfinden.
- Hygiene: Die Einhaltung allgemeiner Hygienebestimmungen muss gewährleistet sein. Nach dem Betreten des Umkleieraumes (vor und nach der Sportausübung) sind die Hände zu waschen oder zu desinfizieren. Das Desinfektionsmittel ist von der Lehrperson zu verwahren. Turnhallen und Funktionsräume sollen mehrmals während des Tages belüftet werden.

#### Ampelphase „Gelb“ – Moderates Risiko

Text der VO (§20 Abs. 3): *Bewegung und Sport ist vorrangig im Freien, jedenfalls aber mit erhöhtem Sicherheitsabstand gemäß Anlage A durchzuführen. Soweit Lehrplaninhalte dies erfordern, ist ein kurzfristiges Unterschreiten des erhöhten Sicherheitsabstandes zulässig.*

- Hygiene: Die Einhaltung eines Abstands von zwei Metern (auch beim Umkleiden) muss gewährleistet sein. Der Abstand darf situationsbedingt kurzfristig unterschritten werden, z. B. im Zuge von Sportspielen oder beim Helfen und Sichern. Nach dem Betreten des Umkleieraumes (vor und nach der Sportausübung) sind die Hände zu waschen oder zu desinfizieren. Das Desinfektionsmittel ist von der Lehrperson zu verwahren. Turnhallen und Funktionsräume sollen mehrmals während des Tages belüftet werden. Auf dem Weg von der Klasse zum Umkleideraum/Turnsaal ist ein MNS zu tragen.
- Didaktische Hinweise: Anpassung des Unterrichts an die Hygienebestimmungen. Beim Schwimmunterricht sind die jeweiligen Bestimmungen der Badverwaltung einzuhalten. Es sollten keine Sportarten durchgeführt werden, die ein Unterschreiten der Abstandsregel für längere Zeit bedingen (Zweikampf, Gruppenchoreografien etc.).

## Ampelphase „Orange“ – Hohes Risiko

*Text der VO (§27 Abs. 3): Der Unterricht in Bewegung und Sport hat, wenn immer es möglich ist, im Freien zu erfolgen. Findet der Unterricht in geschlossenen Räumen statt, so ist der erhöhte Sicherheitsabstand gemäß Anlage A einzuhalten. Kontaktsportarten sind unzulässig.*

- Organisation: Der Klassenverband bleibt auch beim Unterricht in Bewegung und Sport bestehen (koedukativer Unterricht).
- Sportbekleidung: Unterricht erfolgt in Straßenkleidung – kein Umziehen in Umkleideräumen.
- Hygiene: Die durchgehende Einhaltung eines Zwei-Meter-Abstandes muss gewährleistet sein. Vor und nach der Sportausübung sind die Hände zu waschen oder zu desinfizieren. Das Desinfektionsmittel ist dabei von der Lehrperson zu verwahren.
- Didaktische Hinweise: Der Unterricht muss an die Hygienebestimmungen angepasst werden. Sportspiele oder Kontaktsportarten, bei denen der Zwei-Meter-Abstand unterschritten wird, dürfen nicht durchgeführt werden. Es sollten Bewegungsformen zum Einsatz kommen, die ohne Sicherung und unter Einhaltung des Mindestabstandes durchgeführt werden können (z. B. Fitnessübungen, Koordinationsübungen, Tanz, Konzentrations- und Entspannungsübungen). Weiters sollten auch vermehrt Aufgabenstellungen gegeben werden, die auch zu Hause durchgeführt werden können (Vorbereitung auf allfälliges Distance-Learning).
- Theorieanteile im Bewegungs- und Sportunterricht: Der Klassenunterricht in Sportkunde und Gesundheitsthemen im Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“ ist möglich.
- Schulsportbewerbe finden nicht statt.

## Ampelphase „Rot“ – Sehr hohes Risiko

Umstellung auf Distance-Learning: Geeignete Aufgabenstellungen in Bewegung und Sport sollten an Schüler/innen im Rahmen des Distance-Learnings weitergegeben werden. Diese orientieren sich am jeweiligen Lehrplan. Schüler/innen geben Rückmeldung zur Umsetzung der Aufgaben.

## Sport an Leistungssportschulen und Bundessportakademien

Nachfolgende spezielle Bedingungen gelten insbesondere für leistungssportbezogene Übungs- und Trainingseinheiten an Leistungssportschulen. Ebenso dienen die Vorgaben für Ausbildungen, die mit Sportfachverbänden an den Bundessportakademien durchgeführt werden.

Die Regelungen für das Training unterscheiden sich vom Unterricht, da zum einen Trainingsgruppen kleinere Gruppengrößen aufweisen und Sportler/innen an das Einhalten von Rahmenvorgaben besser gewöhnt sind.

## Ampelphase „Grün“ – Geringes Risiko

- Raum: Das Training kann in vorgesehenen Funktionsräumen und Turnhallen (vorzugsweise jedoch im Freien) unter Einhaltung der allgemein geltenden Hygienebestimmungen stattfinden.

- Hygiene: Nach dem Betreten des Umkleideraumes (vor und nach der Sportausübung) sind die Hände zu waschen. Wo es möglich ist, ist das Händewaschen dem Desinfizieren vorzuziehen. Das Desinfektionsmittel ist von der Lehrperson zu verwahren.
- Turnhallen und Funktionsräume sollen mehrmals während des Tages belüftet werden.
- Die Vorgaben der Sportfachverbände und der Nachwuchskompetenzzentren des BMKOES sind für das Training an Leistungssportschulen einzuhalten.

### **Ampelphase „Gelb“ – Moderates Risiko**

Wie bei „Grün“

### **Ampelphase „Orange“ – Hohes Risiko**

- Raum: Das Training findet vor allem im Freien unter Einhaltung eines Abstandes von zwei Metern statt.
- Hygiene: Nach dem Betreten des Umkleideraumes (vor und nach der Sportausübung) sind die Hände zu waschen. Wo es möglich ist, ist das Händewaschen dem Desinfizieren vorzuziehen. Das Desinfektionsmittel ist dabei von der Lehrperson zu verwahren.
- Turnhallen und Funktionsräume sollen mehrmals während des Tages belüftet werden. Der MNS muss auf den Wegen zu Funktionsräumen und Turnsälen getragen werden.
- Die Vorgaben der Sportfachverbände und der Nachwuchskompetenzzentren des BMKOES sind für das Training an Leistungssportschulen einzuhalten.

### **Ampelphase „Rot“ – Sehr hohes Risiko**

Umstellung auf Distance-Learning und Training

## Unterrichtshinweise für „Bewegung und Sport“ in der Ampelfarbe „orange“ – Schwerpunkt Primarstufe

Entsprechend der Verordnung zur Bewältigung der COVID-19 Folgen im Schulwesen für das Schuljahr 2020/21 (BGBl. II Nr. II 384/2020) ist vor allem in der Ampelfarbe „orange“ ein stärkerer Wechsel in der Unterrichtsgestaltung im Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“ vorgesehen, da Kontaktsportarten nicht mehr zulässig sind.

*§27 (3): Der Unterricht in Bewegung und Sport hat, wenn immer es möglich ist, im Freien zu erfolgen. Findet der Unterricht in geschlossenen Räumen statt, so ist der erhöhte Sicherheitsabstand gemäß Anlage A einzuhalten. Kontaktsportarten sind unzulässig.*

Vielfältige Anregungen, wie der Bewegungs- und Sportunterricht in dieser Ampelphase zu gestalten ist, sind auf den in diesem Dokument weiter unten zitierten Webseiten zu finden. Die Übungsvorschläge sind oftmals direkt im Bewegungs- und Sportunterricht (nicht nur bei Ampelfarbe „orange“ aber besonders dort) umsetzbar, können vielfach in der Klasse stattfinden („bewegte Didaktik“), sind auch in Straßenkleidung durchführbar und können so gestaltet werden, dass sie auf das Distance-Learning vorbereiten.

Nachfolgend ein paar wenige Anregungen zu Bewegungsübungen, die direkt mit genügend Abstand und in Straßenkleidung im Unterricht umgesetzt werden können. Einzuhaltende Abstände können in Turnhallen, aber auch im Freien gut mit Reifen, oder anderen Gegenständen markiert werden.

### Beispielhafte Aufgabenstellungen für den Unterricht

#### 1. Pyramidenball

Thema: Ball-Grundschule: Werfen und Fangen

Sozialform: Partnerarbeit, Gassenaufstellung

Organisationsform: Kreisbetrieb

Spielbeschreibung: Matten, Reifen und Langbänke werden so aufgestellt, dass sich der Abstand zwischen ihnen jeweils vergrößert. Hat ein Paar x-mal den Ball zupassen und fangen können, darf es einen Schritt weitergehen. Bei Fehlversuch: neuer Einstieg am Beginn (bei den Matten).

Übungsformen:

- mit dem gleichen Partner/mit Partnerwechsel (nur eine Seite „wandert“ im Kreisbetrieb weiter, das oberste Paar „wandert“ außen am Hallenrand wieder auf Position 1)
- Ball indirekt, mit Aufsetzer spielen
- Wurfarten variieren: hoch und flach werfen, scharf und dosiert werfen, mit dem anderen Arm werfen, über Kopf werfen (Outeinwurf), Brustpass (mit beiden Händen), auf einem Bein

werfen, Zuspiel durch die gegrätschten Beine, Ball um die Hüfte führen und aus der Hüfte werfen

- Fangarten variieren: auf einem Bein stehend fangen, mit nur einer Hand fangen, nach dem Zuspiel vor dem Fangen einmal im Kreis drehen/in die Höhe springen, zwei Bälle gleichzeitig fangen
- Standvariationen: auf einem Bein, im Hockstand, rücklings, durch die gegrätschten Beine werfen, am Stand „laufen“
- Unterschiedliche Bälle einsetzen: groß/klein, weich/hart, leicht/schwer



## 2. Zick-Zack Ball

Thema: Ball-Grundschule: Ball-Koordination mit Partner(n), vom Miteinander zum Gegeneinander

Sozialform: Gruppenarbeit, Gassenaufstellung versetzt (im Zick-Zack-Muster)

Organisationsform: mit fester Position; mit Positionswechsel (Kreisbetrieb)

Spielbeschreibung: Den Spieler/innen zweier Teams sind feste Positionen in einer Zick-Zack-aufstellung zugewiesen (evtl. durch Reifen, Pads, etc. markieren). Auf ein Zeichen hin holt der erste Spieler/die erste Spielerin seines/ihres Teams einen Ball aus einem Behälter, in dem mehrere Bälle liegen, und passt den Ball zum nächsten Spieler/zur nächsten Spielerin seines/ihres Teams, der/die wiederum zum/r nächsten usw. Sobald der Ball vom letzten Spieler/von der letzten Spielerin seines/ihres Teams in einem (noch) leeren Behälter abgelegt wurde, holt der erste Spieler/die erste Spielerin den zweiten Ball usw. Das Team, das als erstes alle Bälle auf diese Weise vom einen in den anderen Behälter gebracht hat, ist das Siegerteam.

Organisation: Zwei gleich starke Teams; feste Plätze z.B. durch Reifen auf dem Boden markieren und den Spieler/innen zuweisen; 4 Behälter (kleine Kästen, Kastenteile) und Bälle (pro Team 8-10)

Hinweis: Um falsche Wurftechniken zu vermeiden, sollte jede Schülerin/jeder Schüler, nachdem er/sie den Ball gefangen hat, mit dem Bein der Wurfseite einen Schritt aus dem Reifen nach hinten machen. Der „Gegenfuß“ bleibt also im Reifen.

### Variationen:

- Unterschiedliche Bälle (klein – groß; leicht – schwer) erfordern (noch) mehr Aufmerksamkeit
- Steigerung der Intensität, wenn der jeweils erste Spieler/die erste Spielerin eines Teams den nächsten Ball holen darf, wenn bspw. der dritte Spieler/die dritte Spielerin seines/ihrer Teams zum/r vierten passt (mehr Bälle nötig!)
- Mit Positionswechsel: der letzte Spieler/die letzte Spielerin läuft, nachdem er/sie den angekommenen Ball gefangen und in den Kasten gelegt hat, auf die andere Seite, zum Anfang. Währenddessen rutschen alle seine Mitspieler/innen eine Position Richtung kleiner Kasten hinauf (in dem die Bälle abgelegt werden). Dort steigt er/sie in den Reifen, nimmt den nächsten Ball heraus und passt ihn zum nächsten Partner/zur nächsten Partnerin.

### **3. ZehnerIn**

Thema: Ball-Grundschule: Ball-Koordination alleine

Sozialform: Einzelarbeit

Organisationsform: mit fester Position; vor einem Stück freier Wand; Variante: freie Aufstellung im Raum

#### Spielbeschreibung:

Jedes Kind absolviert 10 Stationen, die sich im Schwierigkeitsgrad des Werfens und Fangens vom Leichten zum Schwierigen steigern. Bei Station 1, der leichtesten wird 10-mal wiederholt, die nächste 9-mal, usw. Die letzte, schwierigste Station wird nur einmal ausgeführt. Solange es gelingt, die Anforderung einer Station in der entsprechenden Anzahl der Wiederholungen auszuführen, steigt das Kind von Station zu Station voran. Wird eine Anforderung nicht erfüllt (kann der Ball beispielsweise nicht gefangen werden), beginnt das Spiel von Neuem mit Beginn der ersten Station. Die Kinder können ihre Stationen selbst festlegen – die Lehrerin/der Lehrer kann die eine oder andere Anregung geben.

#### Organisation:

Beispiel: Pro Kind ein Ball; ein Stück freie Wand

Station 1: 10-mal beidhändig gegen die Wand werfen und beidhändig fangen

Station 2: 9-mal beidhändig hochwerfen, 1-mal in die Hände klatschen, fangen

Station 3: 8-mal beidhändig hochwerfen, 2-mal in die Hände klatschen, fangen

Station 4: 7-mal mit rechter Hand hochwerfen; beidhändig fangen

Station 5: 6-mal mit linker Hand hochwerfen; beidhändig fangen

Station 6: 5-mal beidhändig hochwerfen; rechts fangen

Station 7: 4-mal beidhändig hochwerfen; links fangen

Station 8: 3-mal beidhändig hochwerfen; mit beiden Händen den Boden berühren; fangen

Station 9: 2-mal beidhändig hochwerfen; eine ganze Drehung; fangen

Station 10: 1-mal beidhändig hochwerfen; hinter dem Rücken fangen

#### **4. Matten und Alltagsmaterialien**

Thema: Dehnen, Kräftigen, Bewegen

Sozialform: Einzelarbeit

Organisationsform: feste Position (Lage der Matte)

Alltagsmaterialien: Klopapier, Becher, Untersetzer, Plastikflaschen, ...

Medien: aus: <https://medien.ph-noe.ac.at/engage/theodul/ui/core.html?id=dc207e07-6c08-4577-a24d-ebb5023f5408>

Spiel- und Übungsformen:

- x-Runden um die eigene Matte laufen (im und gegen den Uhrzeigersinn)
- um jede einzelne Klopapierrolle laufen (der Blick ist immer nach vorne gerichtet)
- Grätschstand: linke und rechte Hand mehrmals zum gegenüberliegenden Fuß bewegen
- Rollen stapeln: alle 4 Rollen durch Kniebeugen von einer Seite auf die andere stapeln
- Vierfüßlerstand: Rolle mit der Hand zum diagonalen Knie bewegen und danach Arm und Bein strecken – im Wechsel
- Rückenlage: Rolle mit beiden Füßen aufnehmen, über die Klappmesserposition (ganze Wirbelsäule bleibt am Boden liegen) den Händen übergeben und wieder zurück in die Rückenlage; x-mal durchführen
- Rückenlage – Gesäß anheben (Oberschenkel und Unterschenkel ca. 90 Grad). Alle vier Rollen von einer Seite unter dem Gesäß auf die andere Seite befördern (Gesäß bleibt angehoben) und einen Rollenturm bauen.
- Rollenturm vor der Matte: Eine Rolle nehmen – mittels Kniebeuge und einem anschließenden Sprung mit halber Drehung die Rolle auf der Rückseite ablegen – 4x durchführen (Turmbau)
- Rollenturm auf einer Seite – Rückenlage – mit den Füßen über eine „halbe Rolle rückwärts“ eine Rolle aufnehmen und vorne ablegen/stapeln
- Rolle zwischen den Füßen einklemmen und eine Rolle vorwärts machen (evtl. Rolle rückwärts) – Stapel bauen

## Empfohlene Plattformen mit Bewegungs- und Sportinhalten

- Die Eduthek des BMBWF bietet eine Sammlung von Bewegungsideen speziell auf die Primarstufe abgestimmt:  
[https://eduthek.at/resource\\_details?full\\_data=0&resource\\_id=4812234&return\\_url=/resource\\_details](https://eduthek.at/resource_details?full_data=0&resource_id=4812234&return_url=/resource_details)
- Die Medienplattform „Bewegung@home“, bietet eine Übungssammlung, die in den Bewegungs- und Sportunterricht aber auch in anderen Unterrichtsgegenständen („bewegte Didaktik“) verwendet werden kann:
- [https://medien.ph-noe.ac.at/engage/ui/index.html?q=Bewegung&e=1&sort=DATE\\_CREATED\\_DESC](https://medien.ph-noe.ac.at/engage/ui/index.html?q=Bewegung&e=1&sort=DATE_CREATED_DESC)
- Die Plattform „Bewegungskompetenzen“ bietet in verschiedenen Untergliederungen, so auch für die Untergliederung Primarstufe, Content für die Schulung vielfältiger koordinativer und konditioneller Fähigkeiten und Fertigkeiten an.  
<http://www.bewegungskompetenzen.at/2020/index.php>
- Die Plattform „Simply Strong@home“ zeigt Konzentrationsübungen im Lernalltag und kurze Mini-Workouts, um fit zu bleiben. Außerdem gibt es Tipps und Übungen für ein entspanntes Home Schooling:
- <https://www.simplystrong.at/athome/>
- Die Plattform „Simply strong“ bietet umfassendes Material, zum bewegungsbezogenen Konzentrationstraining, Entspannungs- und Achtsamkeitstraining aber auch zur Muskelkräftigung und zum Faszienstretch:
- <https://www.simplystrong.at/?cn-reloaded=1>
- Auf dem Youtube-Channel der PHNÖ/Sport finden sich Anregungen zur Gestaltung eines Online-Unterrichts. Diese sind natürlich auch im regulären Bewegungs- und Sportunterricht umsetzbar:
- [https://www.youtube.com/playlist?list=PLbTKsygJQM52ToRAdZycaC\\_rzxbRdMr0Z](https://www.youtube.com/playlist?list=PLbTKsygJQM52ToRAdZycaC_rzxbRdMr0Z)
- "Dance'In Schools" stellen ein kostenloses Angebot in den Bereichen Streetdance, Fitness und Yoga:
- <https://www.dancinschools.com/>

Weiterführende Informationen und Bewegungsangebote finden sich auf den Webseiten der Bildungsdirektionen.