

Inhalt

1	Was ist neu an dem „neuen“ Rahmenplan?	3
2	Vom Rahmenplan zum Unterricht - am Beispiel des Unterrichtsvorhabens „Vom synchronen Bewegen zum synchronen Turnen“	5
2.1	Zugrunde liegende Unterrichtsprinzipien	5
2.2	Die Etappen auf dem Weg zum Ziel	7
2.3	Grafische Übersicht über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens	9
2.4	Beispiel einer Exkursion – hier: Die Hockwende	10
3	Beispiel eines sich spiralförmig entwickelnden Unterrichts am Thema „Seil“	12
4	Weitere Unterrichtsvorhaben für den Sportunterricht	25
4.1	Bewegungsfeld Laufen, Springen und Werfen	25
	Beispiel: Vor- und Nachgehen - eine eigene Geh/Laufpolonaise entwickeln	25
4.2	Bewegungsfeld Gleiten, Fahren und Rollen	30
	Beispiel: Sicheres Fahren mit Inline-Skates.....	30
4.3	Bewegungsfeld Kämpfen und Verteidigen	36
	Beispiel: Partnerkämpfe.....	36
4.4	Bewegungsfeld Spielen.....	42
	Beispiel: Fliegenklatsche und Putzschwamm - Spielentwicklung mit Alltagsmaterialien	42
	Beispiel: Crazy Run – ein taktisches Lauf- und Fangspiel	47
4.5	Bewegungsfeld Bewegen an und von Geräten	50
	Beispiel: Abenteuerturnen.....	50
	Beispiel: Akrobatik	58
5	Aufgabenkarten und Kopiervorlagen.....	62
5.1	Kopiervorlage Hockwende	62
5.2	Stationskarten Seilspringen.....	64
5.3	Aufgabenkarten Inline-Skaten.....	70
5.4	Aufgabenkarten Partnerkämpfe.....	74
5.5	Stationskarten Abenteuerturnen	78
5.6	Kopiervorlage Akrobatik.....	84
6	Literaturhinweise.....	88

Impressum

Erarbeitet durch: Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

Stabstelle:	Sport
Leitung:	Norbert Baumann
Fachreferentin:	Judith Kanders
Redaktion:	Kerstin Adler (Schule Genslerstraße) Katrín Gruner (LI-Sport) Gaby Schmidt (Schule Traberweg) Dr. Markus Stobrawe (Nelson-Mandela-Schule) Ronald Scholl (Julius-Leber-Schule)
Zeichnungen:	Babett Pierer-Grocholl

Alle Rechte vorbehalten.

Hamburg 2011

1 Was ist neu an dem „neuen“ Rahmenplan?

Im Folgenden werden die Änderungen im neuen Rahmenplan in alphabetischer Reihenfolge kurz beschrieben.

Anforderungen

Der Rahmenplan für die Grundschule formuliert für das Ende der Jahrgangsstufe 2 Fragen, die der Beobachtung des erreichten Entwicklungsstandes des Kindes dienen. Sie benennen Kriterien, anhand derer die Lehrer¹ frühzeitig erkennen können, ob und inwieweit sich ein Kind auf einem erfolgversprechenden Lern- und Entwicklungsweg befindet. Für das Ende der Jahrgangsstufe 4 werden Regelanforderungen beschrieben. Diese benennen Kompetenzen auf einem mittleren Anforderungsniveau, dem „durchschnittliche“ Schüler¹ gewachsen sein sollten. Es wird aber immer Schüler geben, die die Beobachtungskriterien/Regelanforderungen noch nicht am Ende der entsprechenden Jahrgangsstufe, sondern erst zu einem späteren Zeitpunkt erfüllen, und andere, deren Kompetenzen oberhalb der Beobachtungskriterien/Regelanforderungen liegen.

Bewegungsfelder

Schulsportlicher Unterricht in der Grundschule und in den weiterführenden Schulen soll inhaltlich aufeinander aufbauen und miteinander verzahnt werden. Um dies zu erreichen, wurden die Bewegungsfelder in den Schulstufen einander angepasst. Dadurch ist eine einheitliche Struktur der Bewegungsfelder von Jahrgang 1 bis Jahrgang 13 entstanden. Dies ermöglicht es Schülern, Lehrern und Eltern, das Fortschreiten der Lernentwicklung sowie die Entwicklung motorischer Kompetenzen im Verlauf der Jahrgänge deutlicher zu erkennen. Folgende acht Bewegungsfelder sind nun in der Grundschule und den weiterführenden Schulen verbindlich:

- Laufen, Springen und Werfen
- Gleiten, Fahren und Rollen
- Schwimmen und Tauchen
- Kämpfen und Verteidigen
- Spielen
- Bewegen an und von Geräten
- Tanzen, Inszenieren und Präsentieren
- Anspannen, Entspannen und Kräftigen

Diese Bewegungsfelder umfassen alle Inhalte, die in den bisherigen sechs Bewegungsfeldern (Rahmenplan 2003), bzw. in den bisherigen sieben Bewegungsfeldern (Rahmenplanentwurf 2008) enthalten waren.

In den Jahrgangsstufen eins bis vier soll jeweils jedes Bewegungsfeld mindestens einmal unterrichtet werden. Pro Schulhalbjahr können in der Regel zwei Bewegungsfelder berücksichtigt werden. Eine Schwerpunktbildung in den Bewegungsfeldern „Laufen, Springen und Werfen“, „Bewegen an und von Geräten“ sowie „Spielen“ ist erwünscht.

Individualisierung

Jeder Schüler soll entsprechend seiner individuellen Dispositionen und Bedürfnisse gefördert werden. Dies erfordert ein Umdenken bei der Planung und Durchführung des Unterrichts. So ist es erforderlich, Unterrichtskonzepte neu zu denken und sich von der Idee zu verabschieden, dass alle Schüler einer Lerngruppe zu einer Zeit für 45 Minuten das Gleiche tun sollen oder müssen. Es können und sollen mehrere und/oder einzelne Schüler durchaus zu verschiedenen Zeiten zu unterschiedlichen Themen und/oder Problemstellungen arbeiten. Der Unterricht ist somit in einem hohen Maße handlungs- und anwendungsorientiert; er zeichnet sich durch eine hohe aufgabenbezogene Schüleraktivität aus. Darüber hinaus ermöglicht er in einem hohen Maße individuelle Zugänge; Schüler werden – in der Regel in kooperativen Lernformen – gemäß ihrem individuellen Stand und ihrer Leistungsfähigkeit gefördert und gefordert. Die Lernaufgaben sind eher offen und komplex; sie lassen differenzierte Zugänge und unterschiedliche

¹ Um eine bessere Lesbarkeit zu gewährleisten, wird hier und im Folgenden ausschließlich die männliche Person verwendet, jedoch sind immer Schülerinnen und Schüler sowie Lehrerinnen und Lehrer gemeint.

Lösungswege zu. Das Erkunden, Erproben und Sammeln eigener (Bewegungs-) Erfahrungen rückt in den Vordergrund. Lösungen werden nicht immer nur vom Lehrer vorgegeben. Der Lehrer tritt verstärkt als Berater und Begleiter der einzelnen Schüler bzw. von Schülergruppen auf. So erhalten die Schüler die Möglichkeit, eigene Interessen zu entwickeln und eigene Wege zu gehen. Individuelle Zielperspektiven im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten werden entwickelt und verfolgt.

Kompetenzorientierung

Die neuen Rahmenpläne sind kompetenzorientiert formuliert. Kompetenzorientierung ist keine Unterrichtsform oder -methode, sondern ein Unterrichtsprinzip. Alle Formen und Methoden des Unterrichtens müssen sich daran messen lassen, was sie für den Kompetenzerwerb der Schüler leisten. Daher lassen sich, anders als für Unterrichtsformen und -methoden, für einen kompetenzorientierten Sportunterricht keine abgeschlossenen Merkmal-Listen und Standard-Abläufe aufzählen. Die Besonderheit des kompetenzorientierten Unterrichts besteht vor allem in einer Verschiebung der Perspektive der planenden Lehrkraft weg von abstrakt geplanten Zielen und Inhalten des Unterrichts hin zur nachweislichen Handlungsfähigkeit der Schüler, also ihrer Fähigkeit, fachliche und überfachliche Aufgaben- und Problemstellungen angemessen zu bearbeiten. Insofern ist im kompetenzorientierten Unterricht nicht alles neu und anders als bisher.

Die grundlegenden fachlichen Kompetenzen im Sport sind in vier gleichbedeutende Kompetenzbereiche unterteilt worden, die in allen Bewegungsfeldern realisiert werden können. Schüler, die über Kompetenzen in diesen vier Bereichen verfügen, sind sportlich handlungsfähig, das heißt, sie sind in der Lage, Bewegungsaufgaben mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln optimal zu lösen. Die vier Kompetenzbereiche untergliedern sich in:

- Leisten und Üben
- Gestalten und Darstellen
- Erkunden und Wagen
- Wettkämpfen und Kooperieren

Motorischer Basistest

Um vergleichbare Daten über den körperlichen Entwicklungsstand und die motorische Leistungsfähigkeit der Schüler zu erhalten und darüber hinaus optimal angepasste Förder- und Fordermöglichkeiten zu empfehlen, wird gegen Ende der Jahrgangsstufen 2 ein motorischer Basistest durchgeführt.

Dieser Test, der sogenannte „Hamburger Parcours“, wurde in Abstimmung zwischen dem Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg und der BSB entwickelt. Er ist ohne weitere Hilfsmittel in einer regulären Sportstunde durchführbar.

Die Ergebnisse geben den Sportlehrern konkrete Daten und Hinweise im Hinblick auf die motorische Entwicklung des Schülers, die über die Erkenntnisse aus dem Sportunterricht hinausgehen. Mit Hilfe bereits erhobener Referenzwerte ist relativ schnell feststellbar, welche Kinder im Vergleich zu Mittelwerten besondere Förderbedarfe oder sportliches Potenzial aufweisen. Die Ergebnisse geben ebenfalls wichtige Hinweise für die Evaluation und die Gestaltung des Sportunterrichts der Klasse/der Schule und finden Berücksichtigung in Lernentwicklungs- und Beratungsgesprächen.

Für die Durchführung des Hamburger Parcours und den Umgang mit den Ergebnissen werden Fortbildungsveranstaltungen angeboten.

Schulisches Curriculum

Jede Schule entwickelt für das Fach Sport ein eigenes schulisches Curriculum. In diesem wird deutlich, wie die Anforderungen des Rahmenplans in der Schule umgesetzt werden. Dabei werden räumliche, materielle und personelle Bedingungen einer Schule genauso berücksichtigt wie bestehende sportbezogene Traditionen, Kooperationen zu Vereinen und anderen Schulen, bestehende oder geplante Profilierungen sowie entsprechende Aussagen des Schulprogramms. Neben inhaltlichen Schwerpunkten und gelungenen Unterrichtsvorhaben ist es beispielsweise sinnvoll, dass in dem schulischen Curriculum auch Bundesjugendspiele, etablierte Wettkämpfe und Wettbewerbe (z.B. Völkerballturnier der 3. Klassen, Laufabzeichen, Zehntelmarathon, Schülertriathlon, etc.), Klassenfahrten mit bewegten Schwerpunkten, usw. Berücksichtigung finden, da eine Verknüpfung mit dem Sportunterricht z.B. durch entsprechende Vorbereitung wünschenswert ist.

Das schulische Curriculum dient als Instrument zur Verbesserung der Unterrichtsqualität. Es geht darum, dass Fachkollegien gemeinsam in einen Prozess und Austausch treten und sich über die unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Schwerpunkte an ihrer Schule verständigen. Auch strukturelle (z.B. „Soll in Doppel- oder Einzelstunden unterrichtet werden?“) und didaktisch-methodische Fragen (z.B. „Wie kann inklusiver Unterricht für alle Beteiligten zufriedenstellend durchgeführt werden?“) können hier thematisiert werden.

2 Vom Rahmenplan zum Unterricht - am Beispiel des Unterrichtsvorhabens „Vom synchronen Bewegen zum synchronen Turnen“

Das vorliegende Unterrichtsvorhaben (UV) aus dem Kompetenzbereich Gestalten und Darstellen beschreibt eine Möglichkeit, wie Unterricht entwickelt werden kann, wenn der Lehrer einen offenen Weg wählt, die Verantwortlichkeit der Schüler für ihren eigenen Bildungsweg ernst nimmt und die Aspekte Erleben und Erfahren in seiner Planung berücksichtigt.

Das UV hat ein klares Ziel: Die Kinder sollen synchron eine (ggf. selbst entwickelte) „Gerätebahn“ turnerisch bewältigen. Der Lehrer hat eine Vorstellung, wie dieses Ziel erreicht werden kann, bleibt jedoch in seiner Planung so flexibel, dass er Schülerbedürfnisse ernst nehmen und verfolgen kann.

Die einzelnen Schritte werden hier als **Etappen** benannt. Diese verstehen sich nicht als einzelne Stunden. Vielmehr formulieren sie Möglichkeiten, wie inhaltlich gearbeitet werden kann. Je nach Lerngruppe sind geeignete Formen und ggf. Vertiefungen auszuwählen. Neben diesen Etappen werden sogenannte **Exkursionen** beschrieben, die zwischen den einzelnen Etappen möglich sind. Auf diesen Exkursionen werden Inhalte vertieft oder aufgegriffen. Die Auswahl dieser Inhalte erfolgt aufgrund der festgestellten Defizite und/oder Stärken der Schüler im Verlauf des UVs: Lehrer und Schüler stellen einen Mangel fest, der behoben werden soll, um das Bewegungsproblem lösen zu können oder sie möchten einen Inhalt, den sie bereits gut beherrschen, vertiefen. Der Lehrer greift dies auf, ohne jedoch das Ziel aus den Augen zu verlieren.

2.1 Zugrunde liegende Unterrichtsprinzipien

Bei der Planung, Durchführung und Reflexion dieses Unterrichtsvorhabens werden folgende Unterrichtsprinzipien berücksichtigt:

Lernen am Bedarf: Im Optimalfall stellen die Schüler selbst fest, dass ihnen bestimmte Kompetenzen fehlen, um das Bewegungsproblem zu lösen. Dazu ein konkretes Beispiel: Tim und Paul möchten in einem Unterrichtsvorhaben zum synchronen Turnen die Hockwende über die Längsbank in ihre Choreographie einbauen. Tim hat sie gelernt (z.B. im Sportverein), Paul beherrscht das Element nicht. Der Lehrer geht darauf ein und bereitet ein Lernarrangement vor, in dem die Schüler die Bewegungsidee der Hockwende (das Überqueren eines Hindernisses mit Aufsetzen der Hände, Anhocken der Beine und einem Hochführen des Gesäßes über die Schultern) an verschiedenen anspruchsvollen Stationen ausprobieren und üben können (**differenzierte Aufgabenstellung**). Eine dieser Formen soll am Ende in der synchronen Bewegungsfolge auftauchen. Dabei stellt Paul fest, dass er nicht genug Stützkraft in den Armen hat. Um diese zu schulen, macht er z.B. zu Beginn jeder Stunde eine bestimmte Übung, die ihm der Lehrer gezeigt hat und berücksichtigt weitere Hinweise, wie er seine Armstützkraft verbessern kann. Die anderen Schüler haben ähnliche Übungen (z.B. zur Balance, zur Körperspannung), die sie je nach Bedarf zu Beginn der Stunden durchführen. Es ist unwahrscheinlich, dass Paul am Ende die Hockwende auf dem Niveau turnen kann, wie Tim sie turnt. Daher sind die beiden gefordert, ein Niveau zu finden, welches von beiden gleichermaßen beherrscht wird.

Lernen durch Erleben und Erfahren: Schülern soll die Gelegenheit gegeben werden, wahrzunehmen, welche Lernentwicklung für sie individuell möglich ist. Sie sollen verschiedene Möglichkeiten in ihrem Lernprozess selbst erfahren. Daher ist es von besonderer Bedeutung, großen Raum zur freien Erkundung und zum Ausprobieren verschiedener Bewegungsmöglichkeiten zu lassen, statt normierte Bewegungen vorzugeben. Das Entdecken von Bewegungsmöglichkeiten fördert die Kreativität der Schüler, bestärkt sie darin, eigene Wege und Möglichkeiten zu suchen und fördert somit das individualisierte Lernen.

Auch dazu ein konkretes Beispiel: Tim und Peter entscheiden sich, eine Bank in ihre Synchronkür einzubauen. So probieren verschiedene Bewegungen an und mit dieser Bank aus. Sie tragen sie, heben sie an, balancieren auf ihr, überspringen sie, überhocken sie, ziehen sich bäuchlings auf der Bank lang, hüpfen einbeinig die Bank entlang, klettern zwischen Bank und Unterbalken hindurch, umrollen sie, drehen sie um, bauen aus

Die Verantwortlichkeit der Schüler für ihren Bildungsweg ist in den Bildungsplänen festgeschrieben.

Bei der Planung von Unterricht sind nicht einzelne Stunden sondern größere Zusammenhänge zu berücksichtigen.

Differenzierte Aufgabenstellungen tragen dazu bei, dass der Schüler entsprechend seiner Dispositionen individuell gefördert und gefordert werden kann.

ihr eine Wippe, etc.. Dann kommen sie auf die Idee, eine Rolle vorwärts auf der Bank zu probieren. Paul hat aber Schwierigkeiten, dabei die Richtung zu halten und rutscht seitlich von der Bank. Daraufhin übt Tim (ggf. nach Hinweis durch den Lehrer) mit ihm zuerst die Rolle auf dem Boden, markiert z.B. auf einer Matte einen schmalen Streifen, den Paul seitlich nicht überrollen darf. Dann übertragen sie die Bewegung auf die schmale Bank. Vorteile dieser Vorgehensweise sind

- eine intensive Übungszeit,
- individualisierte Herausforderungen, die Unter- bzw. Überforderung entgegenwirken,
- die Möglichkeit, Angst abzubauen und Blockaden nicht entstehen zu lassen,
- mehr Erfolgserlebnisse, mehr Spaß, weniger (geringerer) Druck,
- die Möglichkeit für Schüler, ihre eigenen Grenzen zu finden,
- eine eigene und selbstverantwortete Zeiteinteilung,
- die Förderung der Eigenständigkeit und Selbständigkeit,
- die Individualisierung des Lernens,
- die Möglichkeit des sozialen Lernens (gegenseitige Hilfe / Korrektur).

Durch gezielte Fragestellungen lernen Schüler frühzeitig, eine Bewegung zu analysieren und eigene Bewegungserfahrungen zu thematisieren.

Lernen durch Reflexion: Ein weiteres zugrunde liegendes Unterrichtsprinzip besteht in der Reflexion des Erlebten und Erfahrenen. Dabei ist es sinnvoll, das Positive zu thematisieren und zu bestärken, statt sich an den Defiziten zu orientieren. Dazu ein Beispiel: Im Rahmen dieses UVs zum Synchronturnen zielen die reflexiven Fragen des Lehrers auf einen ästhetischen Anspruch ab („Was war gut an dieser Kür?“, „Was hat euch besonders gefallen?“, „Was sah schön aus?“, etc.). Eng damit verbunden ist die Frage, warum das Gesehene (ästhetisch) gefallen hat (gut war, besonders schön aussah, usw.). Auch Hinweise und Tipps zur Verbesserung von Schülern an Schüler sind hilfreich (z.B. „Wenn ihr euch zunickt, dann bis drei zählt und dann anfangt zu turnen, ist es einfacher, gleichzeitig mit der Choreografie zu beginnen.“). Der Vorteil dieser Methode liegt auf der Hand: Die Schüler werden in ihrem Tun positiv bestärkt und nicht mit ihren Defiziten konfrontiert. Darüber hinaus bekommen die „beobachtenden“ Schüler einen positiven Anreiz, das als „gelungen“ angesehene ebenfalls in ihrer Kür umzusetzen.

In diesem Unterrichtsvorhaben erwerben die Schüler folgende Kompetenzen:

- Sie erleben den Körper in verschiedenen turnspezifischen Bewegungen und sammeln dabei raum- und gerätespezifische Bewegungserfahrungen.
- Sie erkunden unterschiedliche Material- und Bewegungseigenschaften der Geräte.
- Sie erlernen und erfinden Bewegungsformen an Geräten.
- Sie variieren, kombinieren und präsentieren Bewegungsformen.
- Sie erstellen, bewältigen und variieren Gerätekombinationen.
- Sie arbeiten zusammen und helfen sich gegenseitig.
- Sie bauen Geräte auf und ab.

Nachfolgend wird der Prozess der Planung- und Durchführung dieser UVs beschrieben. Darauf folgt eine grafische Übersicht über die einzelnen Etappen und Exkursionen. Im Anschluss daran wird exemplarisch eine Exkursion detaillierter erläutert.

2.2 Die Etappen auf dem Weg zum Ziel

1. Etappe: Was heißt synchron?

Die Schüler sollen ein Verständnis des Begriffs synchron erlangen. Der Lehrer fragt die Schüler, ob sie mit dem Begriff etwas anfangen können. Der Lehrer fordert einen Schüler auf, alles nachzumachen, was der Lehrer macht. (Kurze, einfache Bewegungen z.B. des Armes, des Kopfes, vW gehen, rW gehen). Der Unterschied zwischen „nachmachen“ und „synchron = Spiegelbild“ wird besprochen und ausprobiert.

Als Hilfestellung kann den Kindern ein Thema oder eine Situation (z.B. morgendliches Waschen, Bewegen wie ein Elefant, eine Mause, etc.) vorgegeben werden.

Partneraufgabe: Einer macht vor, der andere macht nach. Was ist einfach, was ist schwierig? (Schüler können kreativ sein, einfache und schwierige Übungen (Fortbewegung oder am Platz auswählen.)

Ggf. Präsentation

Partneraufgabe: Jetzt versucht, die Bewegungen synchron zu machen. Stell dir vor, du bist ein Spiegel. Du kannst aber auch ein Schatten sein und deinem Partner überallhin folgen.

Es ist eine gute Vorübung, vorher mit den Kindern „Montagsmaler“ oder Pantomime zu spielen, damit sie bewusst auf die Bewegung des Partners achten.

Präsentation: Schüler machen Bewegungen vor (Wer schafft es, sich synchron zu bewegen). Reflexionsanteil: Wie haben die beiden das geschafft? Ggf. weil sich die Schüler abgesprochen haben (Choreographie)

Partneraufgabe: Alle sollen sich eine kleine synchrone Abfolge überlegen, ggf. werden Kindern, die keine Idee haben, Hilfekarten mitgegeben.

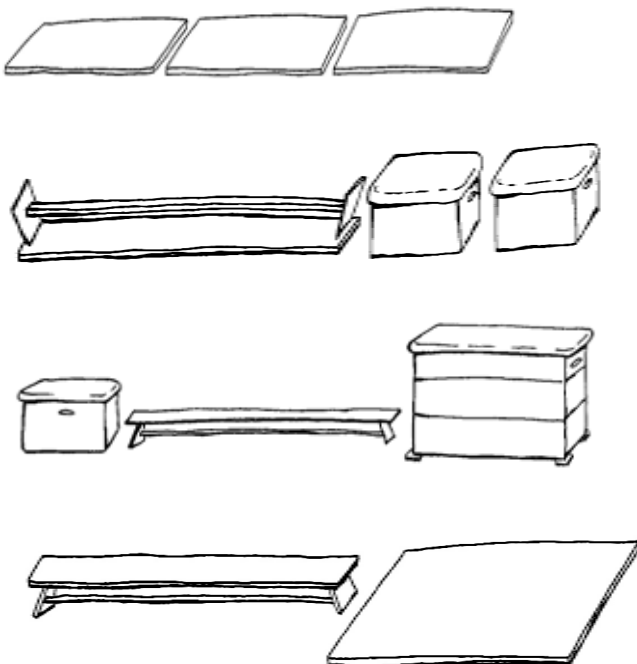
Präsentation.

Wenn Kinder Probleme haben, sich synchron zu bewegen, sollten in einem Exkurs weitere Übungen zur Synchronität und ggf. zum Rhythmus durchgeführt werden.

Zeigen Kinder darüber hinaus Probleme, sich auf ihren Partner einzulassen und sich mit ihm abzustimmen, sollte ein Exkurs in den Bereich der Kooperationsspiele unternommen werden. Diese beiden genannten Exkurse können sowohl eine Stunde füllen als auch immer wieder zu Beginn einer Stunde aufgegriffen werden.

2. Etappe: Hinzunahme einfacher Geräte

Kleine „Gerätebahnen“ bestehend aus verschiedenen Stationen (z.B. kleiner Kasten, großer Kasten, Bank, Bank und Matte, Matte, Bock und Bank, etc.) werden (für das spätere synchrone Bewegen) doppelt aufgebaut.



In einem ersten Schritt geht es darum, dass die Kinder ihre Bewegungserfahrungen mit und an einem Gerät erweitern. Nur wenn sie über ein gewisses Bewegungsrepertoire verfügen, können sie daraus Bewegungsmöglichkeiten für ein synchrones Bewegen wählen.

Hier werden Kompetenzen aus dem Bereich „Erkunden und Wagen“ erworben, auch wenn der Schwerpunkt dieses UVs im Bereich „Gestalten und Darstellen“ liegt.

Hier bietet es sich an, Gerätestationen doppelt aufzubauen.

Hier liegt das in Kapitel 2.1. beschriebene Unterrichtsprinzip „Lernen am Bedarf“ zugrunde. Die Schüler haben einen Mangel festgestellt, den sie beheben wollen, um das Bewegungsproblem lösen zu können. Der Lehrer berücksichtigt dies, ohne jedoch das Ziel aus den Augen zu verlieren.

Es ist durchaus denkbar, dass die Schüler sich unterschiedliche Gerätebahnen aussuchen und diese nach eigenen Vorstellungen variieren. Trotzdem kann es Vorgaben geben: z.B. drei verschiedene Geräte, vier turnerische Bewegungen, eine davon eine Hockwende, etc.

Es ist ratsam den Schülern das Ziel schon zu Beginn des UVs vorzustellen, damit sie sich darauf einstellen können, z.B. an drei Geräten zu turnen.

Der Lehrer sollte sich regelmäßig über den Fortschritt der einzelnen Gruppen informieren und sich diesen zeigen lassen.

Aufgabe: Probiert an einem Gerät eurer Wahl, wie ihr euch an/mit diesem Gerät bewegen könnt.

Präsentation: Umsetzung der Ideen in Bewegung wird vorgeführt, damit eine breite Bewegungsvorstellung geschaffen werden kann.

Aufgabe: Geht nun zu zweit an ein Gerät und probiert aus, was ihr synchron machen könnt.

Präsentation: Vorführen der verschiedenen Lösungsansätze. Mögliche Fragestellungen: Wie habt ihr euch auf die Bewegung geeinigt, die ihr vorgeführt habt? Beide müssen die Übung können (ggf. erwächst an dieser Stelle der Wunsche einiger Schüler eine bestimmte Übung/Bewegung zu erlernen)

Was sah besonders gut aus? Warum? Einfache Übungen, die gut beherrscht werden, Schüler die Körperspannung halten können.

Anmerkung: Es ist denkbar, dass Schüler Übungen zeigen möchte, die nur einer von ihnen kann, der andere möchte sie aber lernen (z.B. Hockwende über einen Kasten). An dieser Stelle sollte der Lehrer auf das Interesse der Schüler eingehen und z.B. eine Einheit zum Hockwenden (oder jeder anderen Fertigkeit) einfließen lassen, mit dem Ziel, dass jeder Schüler für sich eine Form der Hockwende findet, die er in die partnerschaftliche synchrone Folge einbaut. Gleiches ist für andere Bewegungsformen (z.B. Rolle) denkbar. Lehrer und Schüler entscheiden gemeinsam, ob alle die Hockwende erlernen und vertiefen möchten (siehe dazu Kapitel 2.4) oder ob einige das Hockwenden üben und andere sich z.B. mit Rollbewegungen beschäftigen. Der Lehrer ist gefordert, für einen entsprechend differenzierten Aufbau zu sorgen. Häufig kann der Lehrer nicht allen Wünschen und Bedürfnissen (gleichzeitig) nachkommen, daher ist eine Abwägung wichtig. Dies kann auch gemeinsam mit den Schülern thematisiert werden.

Ebenso ist es denkbar, dass Schüler feststellen, ihnen fehle Körperspannung oder Stützkraft, um eine Bewegung „schön“ aussehen zu lassen oder überhaupt durchführen zu können. Eine Exkursion in diese Bereiche ist ebenso denkbar. Da sich Körperspannung und Stützkraft nicht in kurzer Zeit aufbauen lassen, ist es sinnvoll, dies über einen längeren Zeitraum hinweg z.B. zu Beginn einer Stunde mit entsprechenden Spielformen und speziellen Übungen zu entwickeln.

Zwischenetappe

Auf dieser Etappe werden gelernte Inhalte aus den Exkursionen auf das synchrone Bewegen übertragen. Gleichzeitig dient sie dazu, die Schüler nach wie vor an vielfältige Geräte heranzuführen, indem z.B. unterschiedliche Gerätearrangements aufgebaut werden oder die Schüler die Möglichkeit haben, „ihr“ Arrangement entsprechend abzuändern (zu entwickeln).

3. Etappe (Zielestufe): Das synchrone Überwinden einer (selbst entwickelten) Gerätebahn Bis zu dieser Etappe verfügen die Schüler über ein ausreichendes Bewegungsrepertoire und haben eine Vorstellung davon gewonnen, welche (turnerischen) Bewegungen sie an und um die Geräte synchron darstellen können. Die gefundenen und geübten Bewegungen werden auf die Geräte/Gerätebahn übertragen und die Synchronität rückt wieder in den Mittelpunkt.

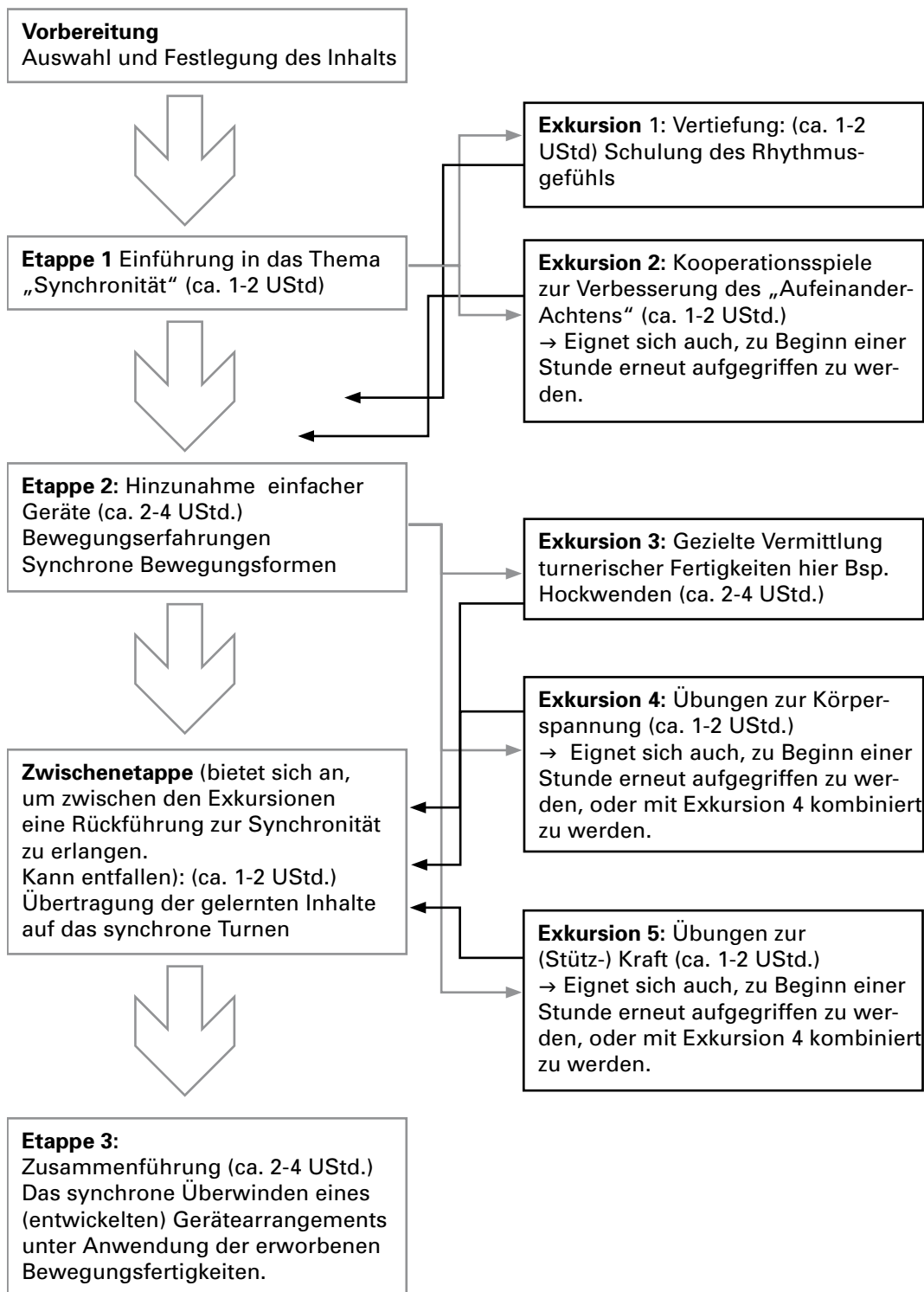
Gemeinsam mit den Schülern werden (Bewertungs-) Kriterien vereinbart. Zielstellung könnte zum Beispiel sein, dass zwei Kinder eine Bewegungsabfolge synchron vorführen, die mindestens vier verschiedene Bewegungen an zwei/drei unterschiedlichen Geräten enthält. Der Schwierigkeitsgrad der Bewegungen sollte zweitrangig sein, da es in erster Linie um synchrones Bewegen geht. Wenn jedoch im Laufe des UVs eine bestimmte Fertigkeit (z.B. Hockwende) geübt worden ist und diese von allen Schülern vorgeführt werden soll, dann kann diese auch in ihrer Ausführungsqualität bewertet werden.

Nachdem den Schülern ausreichend Gelegenheit gegeben worden ist, ihre Choreographie zu erarbeiten und einzuüben, erfolgt eine Präsentation vor der gesamten Klasse. Mithilfe der gemeinsam erarbeiteten Kriterien werden die Präsentationen bewertet.

Literaturtipps:

Marita Bruckmann: Wir turnen miteinander, Verlag: Knirsch.

2.3 Grafische Übersicht über den Verlauf des Unterrichtsvorhabens



2.4 Beispiel einer Exkursion – hier: Die Hockwende

Individualisierung findet hier auf unterschiedliche Art statt: Schüler wählen die Station, an der sie arbeiten nach ihrem Leistungsvermögen aus. Auch ist es denkbar, dass sie vorher entscheiden können, welche Bewegungskompetenz (Rollen oder Hockwenden) sie schulen möchten.

Vorbemerkung: Die dargestellte Einheit ist auf mehrere Stunden verteilt zu sehen. Für den Lehrer ergeben sich unterschiedliche Möglichkeiten zum Umgang mit diesem Beispiel. So kann er einen Großteil der bebilderten Aufbauten in der Halle über mehrere Stunden hinweg für alle Schüler aufbauen, er kann auch einige Aufbauten verschiedener Anspruchsniveaus auswählen und parallel dazu Übungen für eine andere Fertigkeit (z.B. Rollbewegungen) aufbauen, so dass sich die Schüler dem einen oder dem anderen Bewegungsproblem zuordnen. Im Optimalfall ist das Interesse, sich dem Bewegungsproblem zu stellen, intrinsisch durch den vorhergegangenen Unterricht geweckt worden.

Unterrichtsprinzip: Das wichtige Unterrichtsprinzip dieses Beispiels ist, dass den Schülern unterschiedlich anspruchsvolle Stationen geboten werden, an denen sie eine bestimmte Bewegungssituation erproben und üben können. Die Schüler entscheiden selbstständig, ob sie über die Bank hockwenden oder über den großen Kasten, ob sie an dem Aufbau Kasten mit schrägen Bänken das untere Ende oder das obere wählen. Ihnen wird Zeit gegeben, Erfahrungen zu sammeln, welche Stationen einfach und welche schwierig sind, welches Anforderungsniveau ihrem Könnensstand entspricht bzw. dieses übersteigt und an welcher Station sie angemessen die Hockwende weiter üben können.

Die weiteren – unter 2.1 genannten Unterrichtsprinzipien – gelten ebenfalls für dieses Beispiel.

Vorgegebene Zielstellungen können sein:

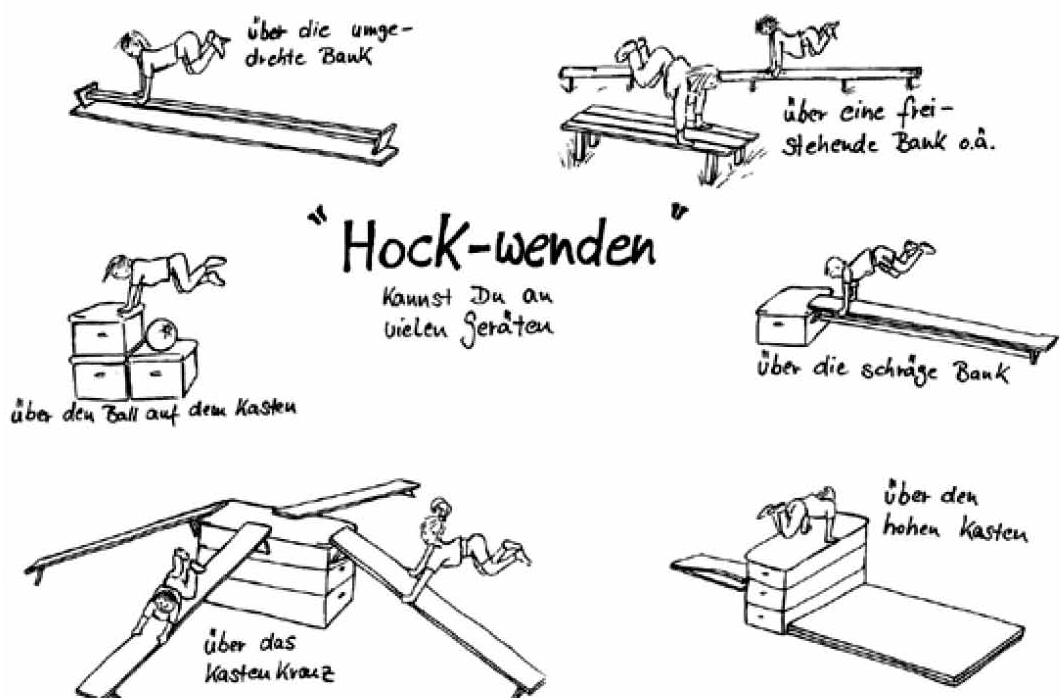
- Alle Schüler sammeln vielfältige Erfahrungen mit der Bewegung Hockwenden und suchen sich eine Station, die sie in ihre Synchronkur einbauen.
- Alle Schüler sammeln vielfältige Erfahrungen mit der Bewegung Hockwenden. Jeder soll mindestens eine Hockwende über die Bank turnen.

In diesem Praxisbeispiel können die Schüler folgende Kompetenzen ansteuern:

- Sie entwickeln an den Stationen individuelle Strategien, wie sie eine Hockwende erlernen können.
- Sie lernen ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten realistisch einzuschätzen, in dem sie ihren Bewegungserfolg an den unterschiedlichen Stationen wahrnehmen.
- Sie erfahren, dass sie ihre Leistungsgrenzen durch Üben verschieben können.
- Sie entwickeln ein Gefühl für die Lage ihres Körpers im Raum und seine Stellung zum Gerät.
- Sie entwickeln Sprung- und Stützkraft.

Da die Zielsetzung „synchrones Bewegen“ ist, sollte es hier nicht in erster Linie darum gehen, über möglichst hohe Hindernisse zu hocken. Gleichwohl ist das ein Differenzierungsangebot für die starken Schüler, die jedoch auch als „Coaches“ die schwachen Schüler unterstützen können.

Es sollten möglichst viele verschieden anspruchsvolle Stationen aufgebaut werden, damit die Schüler aus unterschiedlichen Anforderungen wählen können und ein angstfreies Üben möglich ist.



Aufgabe für die Schüler:

Überquere die Hindernisse, indem du dich mit den Armen abstützt und mit beiden Beinen gleichzeitig abspringst. Probiere die aufgebauten Geräte aus. Wo fällt es dir leicht und welche sind besonders schwer?

Die Hinweise für den Schüler müssen der Zielsetzung der Einheit entsprechen.

Hinweise für den Schüler:

- Du bestimmst die Station, an der du turnst.
- Du entscheidest, wie lange du an einer Station bleibst und welche Station als nächstes für dich in Frage kommt.
- Dein Mut und dein Können entscheiden über deine Auswahl deiner Stationen.
- Du musst nicht alle Stationen schaffen.

Hinweise für den Lehrer:

Das seitliche Hocken ist eine recht einfache Strategie, Hindernisse zu überwinden (einfacher als die Grätsche, Flanke oder die Hocke). Zu achten ist dabei auf das Durchdrücken der Arme. Eine höhere Bewegungskompetenz wäre erreicht, wenn es dem Kind gelänge, den Körperschwerpunkt über den Kopf zu bringen.

Erprobt und geübt wird im freien Übungsbetrieb. Der Lehrer beobachtet die Schüler, gibt Tipps und/oder Hilfestellung wenn dies notwendig ist oder gewollt wird.

Der Lehrer wird zum Berater und Begleiter, die Schüler arbeiten selbstständig und entsprechend ihrem Leistungsvermögen (Individualisierung).

Gemeinsam mit den Schülern könnten verschiedene Anforderungsstufen entwickelt werden. Je nach Schwerpunktsetzung zielen diese darauf ab, die Bewegungsfähigkeit in vielen unterschiedlichen Situationen zu überprüfen oder sie rücken das synchrone Überqueren in den Fokus.

Die Schüler sollen zuerst alleine Bewegungserfahrungen sammeln und erst danach mit ihrem Partner versuchen, die Hindernisse synchron zu überqueren. Dazu sollten ausgewählte Stationen doppelt aufgebaut werden. Es bietet sich an, mit der Bank anzufangen.

Mögliche Anforderungsstufen im Hockwenden

	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4
Anspruch: Vielfältigkeit (Leistung)	Ich kann die Hockwende über die umgedrehte und freistehende Bank turnen, ohne das Gerät mit den Beinen und Füßen zu berühren. Es gelingt mir, die Arme beim Stützen durchzudrücken.	Ich kann die Hockwende an 4 der abgebildeten Geräte turnen, ohne das Gerät mit den Beinen und Füßen zu berühren.	Ich kann die Hockwende an allen 6 Geräten turnen, ohne diese mit Beinen und Füßen zu berühren.	Ich kann die Hockwende an allen 6 Geräten beidseitig turnen, ohne diese mit Beinen und Füßen zu berühren. Es gelingt mir, meinen Po beim Hockwenden über den Kopf zu bringen
Anspruch: Synchronität	Ich kann die Hockwende auf Zuruf turnen.		Ich kann synchron mit meinem Partner abspringen. Wir landen noch nicht gleichzeitig.	Ich kann synchron mit meinem Partner die Hockwende turnen: Wir springen gleichzeitig ab und landen zur gleichen Zeit.

Die Schüler sollten an der Entwicklung der Anforderungsstufen beteiligt sein. Dann dienen sie sowohl den Schülern als auch dem Lehrer als Orientierungshilfe. Inwiefern diese Anforderungen Einfluss auf die Benotung nehmen, sollte ebenfalls unbedingt mit den Schülern besprochen werden.

Literaturtipp:

Michael Medler/ Rüdiger Räupe: Gerätturnen im 5./6. Schuljahr, 8. Auflage, Sportbuch-Verlag.

Julia Bracke: Lernzirkel Sport IV: Turnen lernen an Stationen, Buchverlag Kempfen.

Ilona E. Gerling: Basisbuch Gerätturnen, Meyer & Meyer Verlag.

3 Beispiel eines sich spiralförmig entwickelnden Unterrichts am Thema „Seil“

Im Folgenden finden Sie verschiedene Unterrichtsvorhaben zum Thema „Seil“

Anhand dieses Beispiels wird verdeutlicht, wie ein Thema im Sinne einer spiralförmigen Kompetenzentwicklung in mehreren Schuljahren unterrichtet werden kann. Es werden verschiedene Unterrichtsideen skizziert, die aufeinander aufbauen, ineinander greifen und sich weiterentwickeln.

Das Thema „Seilspringen“ ist ein wichtiger Baustein zur Entwicklung sportmotorischer Kompetenzen, die auch für andere Bereiche des Sportunterrichts von Bedeutung sind. Es werden hohe Anforderungen an die Koordinations- und Ausdauerleistungsfähigkeit gestellt. Die Schüler erfahren, dass sich Anstrengung und Üben lohnt, indem sie eine Entwicklung ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten erfahren und gleichzeitig ihre Sprungkraft schulen. Darüber hinaus werden folgende Ziele verfolgt: Die Schüler

- machen (allein oder mit einem Partner/ einer Gruppe) vielfältige Bewegungserfahrungen mit dem Seil.
- entwickeln ihre Kreativität und Fantasie, indem sie u.a. verschiedene selbstgewählte Sprünge miteinander verbinden.
- bilden ihr sportmotorisches Können (Rhythmus, Kraft, Kraftausdauer, Koordination) durch Wiederholen und Üben aus.
- sind in der Lage, selbstständig eine (Sprung-) Bewegung zu üben.
- entwickeln die Fähigkeit, Leistungskriterien zu erkennen und zu akzeptieren.

Mit Springseilen können sich Schüler außerdem in unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Kontexten bewegen. Daher bieten sich Springseile außer für den Sportunterricht sehr gut für eine Verknüpfung von Sportunterricht und außerunterrichtlichen Bewegungsaktivitäten in und um Schule an.

Der Kompetenzerwerb auf verschiedenen Niveaustufen könnte zum Thema Seil Folgendermaßen aussehen:

Kompetenzstufen	Kompetenzerwerb
Stufe 1: Bewegungsmöglichkeiten mit dem Seil erproben Schwerpunkt Kompetenzbereich Erkunden und Wagen	Die Schüler lernen das Seil als Bewegungsimpuls kennen. Die Schüler erkunden vielfältige Spiel- und Bewegungsformen mit dem Seil und präsentieren diese.
Stufe 2: Ganz schön schwierig – das Springen mit dem Seil Schwerpunkt Kompetenzbereich Leisten und Üben	Die Schüler lernen Grundtechniken und -sprünge des Seilspringens. Sie koordinieren und automatisieren den Bewegungsablauf des Seilsprungs. Sie halten Frustration aus und erleben Erfolge.
Stufe 3: Los! Spring! Das Seilsprungabzeichen Schwerpunkt Kompetenzbereich Leisten und Üben	Die Schüler lernen verschiedene Grundsprünge. Sie erhöhen die Anzahl der Sprünge und verbessern ihre Bewegungsqualität. Sie erarbeiten Kriterien und erwerben das Seilsprungabzeichen. Sie erfinden Kunststücke mit dem Seil. Sie unterstützen Mitschüler beim Erlernen unterschiedlicher Sprungtechniken.
Stufe 4: Wir zusammen mit dem Seil Schwerpunkt Kompetenzbereich Gestalten und Darstellen, Wettkämpfen und Kooperieren	Die Schüler erarbeiten eine Seilsprungkür und präsentieren diese.

Dies sind Vorschläge, natürlich ist es denkbar, in den jeweiligen Stufen eine andere inhaltliche Ausrichtung zu wählen.

Kompetenzstufe 1: Bewegungsmöglichkeiten mit dem Seil erproben

Als Einstieg in das Thema „Seil“ sollten die Kinder viel Zeit zum Erkunden des Seils und zur Entwicklung eigener Ideen und Bewegungsgeschichten haben. Es geht darum, die Kreativität und Fantasie der Kinder zu fördern. Das Seil kann auch in eine Geschichte oder Situation eingebunden werden oder eine andere als die „Sprungfunktion“ erhalten, z.B. Pferdeleine, Pfütze, Schwänzchen, Lasso, etc.

Daher bietet es sich an, die Seile in der Halle auszulegen und die Kinder ausprobieren zu lassen, was sie mit den Seilen anstellen können. Nach einer Erprobungszeit stellen Schüler ihre (Bewegungs-) Ideen der gesamten Klasse vor. Gemeinsam werden so verschiedene Möglichkeiten des Spiels mit dem Seil ausprobiert.

Je nach Gruppe können die Schüler erst eigene Ideen entwickeln, die dann einem Partner vorstellen und gemeinsam, ggf. in noch größeren Gruppen weitere Bewegungsvorstellungen ausprobieren. Jedes Paar/ jede Gruppe soll mindestens eine Idee präsentieren. Bei einer Vielzahl an Ideen können diese zuhause auf Papier geschrieben oder gemalt werden und in die nächste Stunde mitgebracht werden.

Folgende Ideen können in der Praxis entstehen: Die Kinder

- spielen Pferdchen und Kutsche. Ein Kutscher kann auch mehrere Pferde vor seine Kutsche spannen.
- können sich im Sitzen oder Liegen von ihrem Pferdchen ziehen lassen
- lassen sich am Seil im Kreis umher schleudern.
- ziehen das Seil hinter sich her und versuchen, auf andere Seile draufzutreten.
- schwingen das Seil im Kreis (auf Knöchelhöhe) über den Boden und lassen andere Kinder darüber springen.
- halten das Seil zu zweit wie eine niedrige Hürde und lassen andere Kinder drüber springen.
- bauen mit zwei Seilen einen Fluss und springen drüber.
- balancieren auf dem Seil.
- legen das Seil als Kreis auf den Boden und springen hinein, hinaus und drüber, laufen darum herum, benutzen den Kreis als „Haus“, etc.
- fangen zu zweit mit dem Seil ein drittes Kind (am Bauch) ein.
- spielen Hund- und Hundehalter.
- legen Figuren mit dem Seil (Buchstaben, Zahlen, geometrische Figuren, etc.).
- legen die Körperumrisse eines Kindes nach.

Diese Ideen stellen keine „heimlichen“ Erwartungen dar, sondern zeigen die Vielfalt und Varianz der Bewegungsmöglichkeiten auf. Darüber hinaus können sie Kindern, die keine Einfälle haben, als Anregung gegeben werden.

Differenzierung:

Bereits an dieser Stelle wird es vermutlich vorkommen, dass einige Schüler schon über vielfältige Sprungerfahrungen verfügen. Damit jedes Kinder individuell gemäß seiner Voraussetzungen gefördert und gefordert werden kann, können an dieser Stelle erfahrene Schüler beispielsweise Aufgaben aus der/den folgenden Kompetenzstufen erhalten.

Kompetenzstufe 2: Ganz schön schwierig – das Springen mit dem Seil

Hier erlernen die Schüler die Grundtechnik des Seilspringens und koordinieren und automatisieren ihren Bewegungsablauf. Dies ist eine anspruchsvolle koordinative Aufgabe, die jedoch i.d.R. von allen Kindern gelöst werden kann. Ziel ist eine individuelle Steigerung. Es geht also vordergründig nicht darum, wer absolut die meisten Sprünge schafft, sondern wer sich verbessern kann. Je geringer das Ausgangsniveau, desto schneller ist mit einer Steigerung zu rechnen. Dies erfordert in einigen Fällen eine große Anstrengungsbereitschaft und eine hohe Frustrationstoleranz. Schüler erkennen, dass sie etwas nicht können und erfahren, dass sie ihre persönliche Leistungsgrenze durch Üben und Trainieren verschieben können.

Wie wird gesprungen?

Die Schüler sollen selbst ausprobieren, wie es sich anfühlt, mit einem längeren und einem kürzeren Seil zu springen und welches sie bevorzugen. Als grober Orientierungswert gilt, dass das Seil bis zu den Achselhöhlen reichen sollte, wenn das Kind auf dem Seil steht. Ein ähnliches Vorgehen bietet sich zur Sprungtechnik an. Auch hier können die Schüler über Gegenutzerfahrungen selbst erproben, welche Sprungtechnik (mit dem ganzen Fuß, nur auf dem Fußballen, auf der Ferse, hoch über das Seil springen, knapp das Seil überqueren, die Arme raumgreifend bewegen, eng anliegen lassen, etc.) am geeignetsten und effektivsten erscheint.



Orientierungsgrößen sind Folgende:

Fußarbeit: Springen auf dem Fußballen, Hüfte so hoch, dass das Seil gerade hindurch passt.

Armarbeit: Nur beim ersten Schwung beschreiben die Arme einen ganzen Kreis, danach sind die Ellenbogen dicht am Körper, der Schwung wird überwiegend aus dem Handgelenk geholt.

Ideen zur Einstimmung (je nach Niveau):

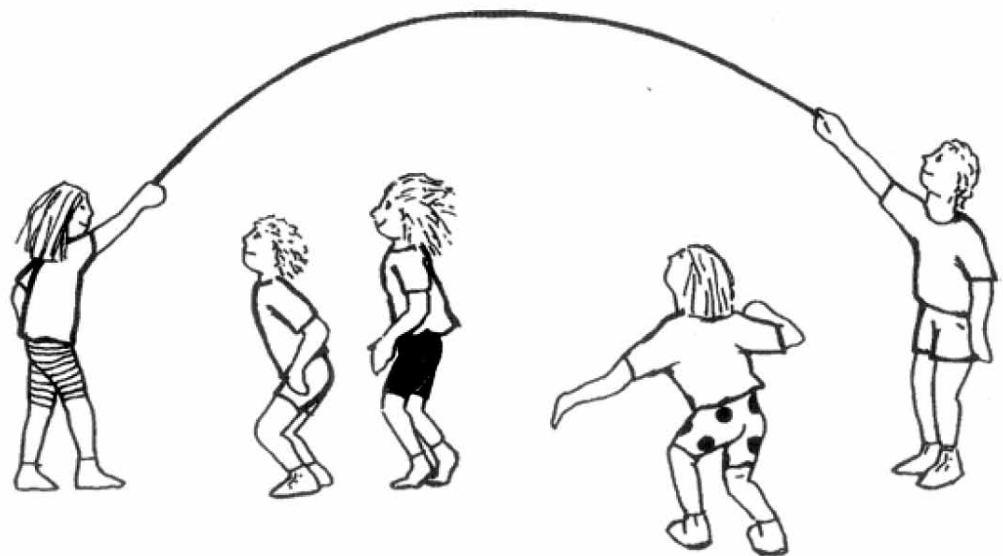
Hubschrauber

Lehrer hat ein langes Seil in der Hand, ggf. am Ende beschwert z.B. mit einem Moosgummiring. Lehrer dreht sich und das Seil oder übergibt das Seil hinterm Rücken von Hand zu Hand. Hier ergeben sich Differenzierungsmöglichkeiten durch die Seilhöhe, die nah am Lehrer höher ist als am Ende des Seils. Es können Kinder rein gerufen werden oder alle springen mit.

Schwungseil

An 2-3 Stationen werden große Seile geschlagen (Seillänge: möglichst 6-7 m). Für schwächere Kinder hat das Schwungseil den Vorteil, dass sie sich nur auf den Sprungrhythmus konzentrieren können und nicht zusätzlich das Seil schlagen müssen. Je nach Könnensstand sollen folgende Aufgaben gelöst werden:

- über das pendelnde Seil springen
- durch das geschlagene Seile laufen
- in das geschlagene Seil hineinspringen
- aus dem geschlagenen Seil herausspringen
- alleine/paarweise, zu viert, zu acht,
- Seile rechts und links herum schlagen, etc.
- mit einem kleinen Seil in das große Seil hineinlaufen und dort springen



Folgende Sing- und Springverse motivieren zusätzlich:

→ Ein - Schiff - auf - ho - her - See

Bei jeder Silbe wird das pendelnde Seil übersprungen.

Das Seil wird geschlagen und bei jeder Silbe übersprungen.

Das Seil wird bei jedem Spruch schneller geschlagen.

Wer einen Fehler macht, muss das Seil schlagen.

→ Die Uhr
Die Uhr schlägt 0. durchlaufen
Die Uhr schlägt 1. 1x springen und rausspringen
Die Uhr schlägt 2. 2x springen und rausspringen, usw.

Wer einen Fehler macht, muss das Seil schlagen.

→ Hilfe
Hilfe, Hilfe ich ertrinke,
Name, Name, rette mich.
Rettest du mich nicht, so ertrinke ich.
Blubb, blubb, blubber di blubb.

Ein Kind springt, singt den Vers, ruft ein Kind rein und springt am Ende selbst raus.

→ Teddybär
Teddybär, Teddybär dreh' dich um,
Teddybär, Teddybär mach dich krumm,
Teddybär, Teddybär mach dich klein (Stein, Bohnensäckchen, o.ä. ablegen),
Teddybär, Teddybär hohl den Stein,
Teddybär, Teddybär zeig deinen Fuß,
Teddybär, Teddybär wie alt bist du?

Eins, zwei, drei, usw. Anweisungen werden durchgeführt oder es werden verschiedene Sprungformen zu den Anweisungen besprochen.

→ Der Kaiser von Rom
Der Kaiser von Rom der hatte einen Sohn. Der Sohn der war zu klein,
um Kaiser zu sein. Er rückte vor und rückte zurück,
und schloss das Tor (Grätschsprung, das Seil zwischen den Füßen stoppen).

→ Zahlenspringen
Die Schüler stellen sich hintereinander auf. Jedes Kind bekommt eine vorher vereinbarte Zahl von Sprüngen. Sobald ein Kind gesprungen ist und rausläuft, springt das nächste rein, dabei darf kein Seilschlag ausgelassen werden.

→ Springverse
Salat, Salat, ich esse gern Salat, im Januar, im Februar, ... - wer schafft alle Monate?

→ Die Uhr
Die Kinder stellen sich vor dem Seil auf und laufen der Reihe nach durch das schwingende Seil zur anderen Seite. Beim zweiten Durchgang springen die Spieler jeweils einmal, dann zweimal, dann dreimal, bis 24mal über das Seil. Nach 24 Durchgängen ist das Spiel beendet.

Differenzierung 1:

Beim Erlernen des Seilspringens können bei einigen Kindern Schwierigkeiten auftauchen durch falsches Schwingen des Seils oder durch unzureichende Koordination von Schlag und Sprung. Diese Schüler können folgende Aufgaben lösen:

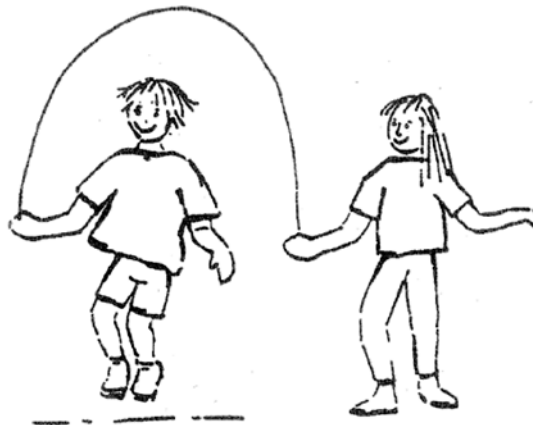
Springen über das leicht pendelnde Seil.



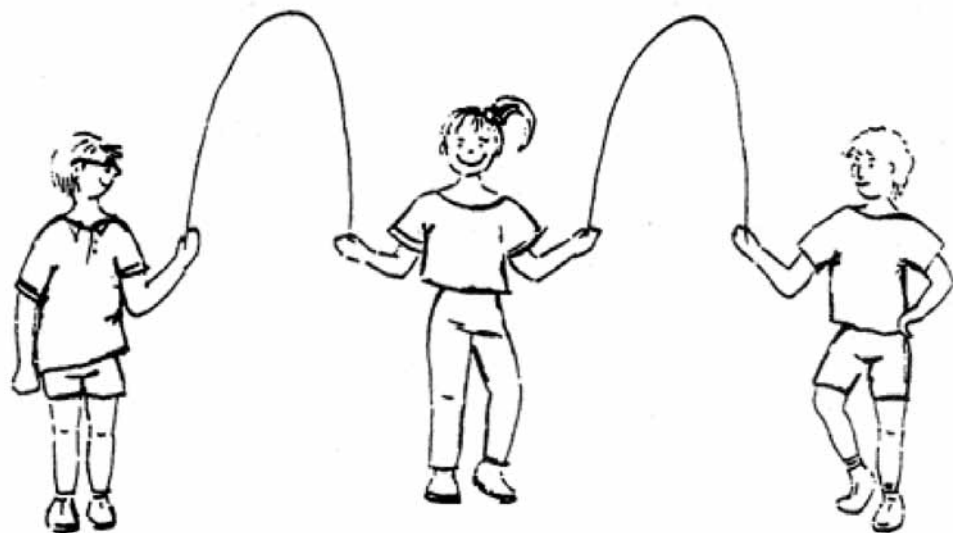


Springen auf der Stelle mit Zwischensprung und Armbewegung ohne Seil oder mit dem Seil in einer Hand.

Gemeinsames Schwingen des Seils von geübter Springerin und Anfängerin.



Üben des beidarmigen Seilschwingens, ohne selbst über das Seil zu springen.



Differenzierung 2:

Die Kinder, die das Springen schon einigermaßen beherrschen, üben alleine oder mit einem Partner selbstständig mit dem Arbeitsblatt 1, in das die Anzahl der geschafften Sprünge eingetragen werden. Bei Partnerarbeit springt ein Kind, während das andere Kind zählt und schreibt (= Kontrolle).

Differenzierung 3:

Kinder, die das vorwärts Springen schon gut beherrschen, bekommen das Arbeitsblatt 2 (s.S. 21) und versuchen sich im Rückwärtsspringen und im Springen auf einem Bein.

Differenzierung 4:

Für Kinder, die sicher springen können, gibt es verschiedene Alternativen. Sie können als Experten schwächere Schüler unterstützen und/oder sich mit den Arbeitsblättern 3 (s.S. 22) (zum technisch sauberen Springen) und 4 (s.S. 23) (zum vielfältigen Springen, Erlernen verschiedener Techniken) beschäftigen.

Am Ende dieser Einheit sollte jeder Schüler mindestens den Grundsprung vorwärts sicher beherrschen, so dass später darauf aufgebaut werden kann. Schüler, die in ihrer Kompetenzentwicklung bereits weiter sind, bekommen entsprechende Aufgaben aus den folgenden Kompetenzstufen.

Bei den stärkeren Schülern können hier kleine Wettkampfformen einfließen, z.B.

- Wer schafft die meisten Sprünge in einer Minute?
- Schaffen wir gemeinsam 1000 Sprünge in 1 Minute?
- Alle springen 1 Minute – wer schafft es, sich beim nächsten Mal zu verbessern?
- Wer schafft die meisten Sprünge?
- Wer hält am längsten durch zu springen?

Kompetenzstufe 3: Los! Spring! Das Seilsprungabzeichen

In dieser Kompetenzstufe sammeln die Schüler vielfältige Sprungerfahrungen und probieren Sprünge unterschiedlicher Schwierigkeit und Komplexität aus. Am Ende erlangen die Schüler das Seilsprungabzeichen. Erfahrungsgemäß motiviert es die Kinder sehr, wenn eine solche Urkunde bestätigt, dass sie etwas geleistet haben – hier ist es die Präsentation einiger (z.T. selbst gewählter) Sprungtechniken.

Schüler, die die entsprechenden Voraussetzungen noch nicht erfüllen, trainieren auf ihrer individuellen Stufe weiter.

Anknüpfend an das Unterrichtsvorhaben auf der zweiten Kompetenzstufe wird zu Beginn wiederholt, was die Schüler zur Seilhaltung und Sprungtechnik (Fußarbeit, Armarbeit, Sprunghöhe, etc.) gelernt und erprobt haben. Nach einem Einspringen werden verschiedene Sprungtechniken vorgeführt, gesammelt und erprobt.

Bei dem Seilsprungabzeichen weist jeder Schüler nach, dass er eine bestimmte Anzahl an unterschiedlichen Sprüngen mindestens beherrscht. Gemeinsam mit den Schülern werden die Bedingungen für das Erreichen des jeweiligen Abzeichens besprochen und festgelegt. So wird etwa das Abzeichen „Gold“ verliehen, wenn der Schüler 7 Übungen aus dem Übungsbogen (Arbeitsblatt V) fünfmal hintereinander sicher springen kann. Die zur Verfügung stehenden Sprünge können bei Bedarf im Laufe der Einheit gemeinsam ausgewählt oder angepasst werden.

Dadurch haben die Kinder die Möglichkeit, in immer wiederkehrenden Übungszeiten (einzeln geplanten Stunden oder in der freien Bewegungszeit), die über das Schuljahr verteilt sind, die Zielübungen zu wiederholen und weiter zu üben. Außerdem können die Sprünge in der Pause und Zuhause geübt werden. Bewertungskriterien werden bei der Einführung des Sprungabzeichens mit den Schülern vereinbart. Hier sollte u.a. geklärt werden, ob „nur“ die Farbe des Abzeichens zählt oder welche Aspekte zusätzlich in die Bewertung einfließen.

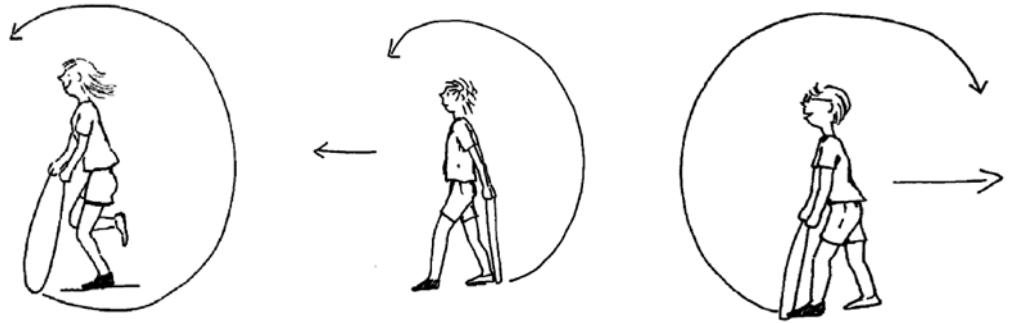
Hier sind einige Beispiele für verschiedene Sprungtechniken.



Schlage das Seil vorwärts und springe darüber.



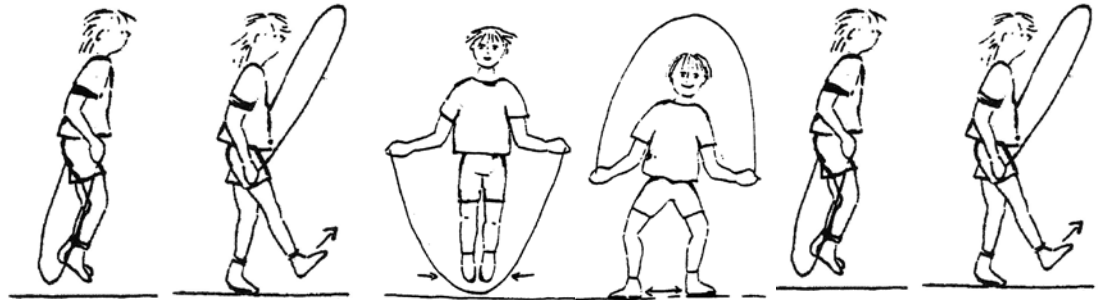
Schlage das Seil rückwärts und springe darüber.



Springe auf einem Bein.

Schlage das Seil vorwärts und laufe vorwärts.

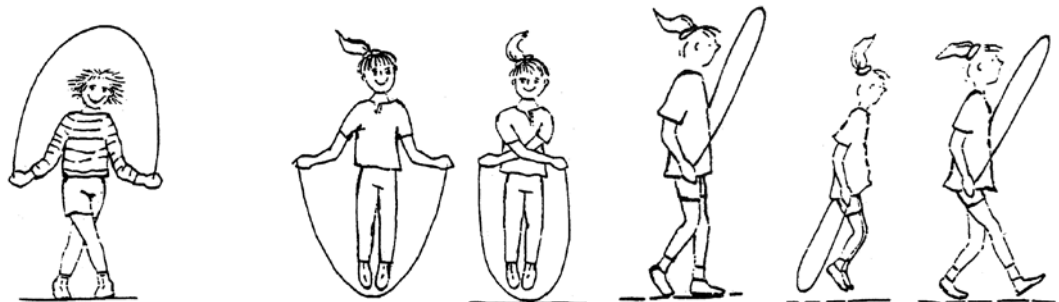
Schlage das Seil rückwärts und laufe rückwärts



Kicke vorwärts

Hampelmann seitlich

Hampelmann vor und zurück



Überkreuze die Füße

Überkreuze die Arme

Tippe mit der Ferse/den Zehen auf



Schlage das Seil so schnell, dass du es während eines Sprungs zweimal unter deinen Füßen durchziehen kannst.

Die Schüler erhalten ihren persönlichen Übungsplan (angepasst an die Auswahl der Sprünge, die sie zum Erlangen eines Abzeichen beherrschen sollen, s. Arbeitsblatt V). Sinnvoll ist es, dass dieser Plan bei dem Lehrer verbleibt, besonders wenn sich die Übungszeit über einen längeren Zeitraum erstreckt.

Die Schüler üben in ihrem eigenen Tempo und an dem Sprung ihrer Wahl, dadurch erfolgt eine Differenzierung bezüglich des Lerntempos und der Schwierigkeit, die auch unterschiedliche Lernausgangslagen berücksichtigt. Durch die schriftliche Dokumentation erhalten die Schüler unmittelbare Rückmeldung bzgl. ihres Lernzuwachses (Selbstkontrolle). Schüler, die bereits Übungen beherrschen, bekommen die Gelegenheit, Übungen vorzuspringen und sich dies auf ihrem Übungsplan notieren zu lassen.

Hinweise für den Lehrer:

- Schüler, die eine Urkunde bereits erreicht haben, bekommen die Aufgabe, sich eigene Übungen auszudenken und vorzuführen (z.B. mit einem Partner, in der Gruppe, mit mehreren Seilen, im Langseil, mit dem Double Dutch, etc...)
- Kinder können zu Übungs- und Prüfungshelfern werden.
- Die Vorführung anderer „Seil-Kunststücke“ ist möglich.

Kompetenzstufe 4: Wir zusammen mit dem Seil

Auf dieser Stufe steht der Kompetenzerwerb im Kooperieren, Gestalten und Präsentieren im Vordergrund. Die Schüler erarbeiten eine Seilkür und präsentieren diese. Wünschenswert ist, dass zwei/drei Kinder gemeinsam auf eine Bewegungsabfolge verständlich und diese (synchron) präsentieren. Der Einsatz von Musik kann dabei sehr hilfreich sein. Schüler, die immer noch Probleme und Unsicherheiten beim Springen aufweisen, sollen zumindest alleine eine kleine Abfolge von Sprüngen erarbeiten oder mit einer Gruppe eine gemeinsame Abfolge erarbeiten, die dann aber alleine präsentieren. Um an vorhandenes Können anzuknüpfen, bietet es sich an, die Kinder zu Beginn die Sprünge aus der Kompetenzstufe 3 wiederholen und erproben zu lassen, bei Bedarf können auch Kunstsprünge mit einfließen.

Folgende Aufgabenstellungen sind möglich:

Beispiel 1:

Übe eine vorgegebene Abfolge von verschiedenen Sprüngen ein.

8x Grundsprung vorwärts – 4x linkes Bein – 4x rechtes Bein – 8x Grundsprung vorwärts

Kannst du dir eine eigene Folge ausdenken?

Schreibe sie auf, damit andere Kinder sie auch springen können.

Beispiel 2:

Übe mit einem Partner eine vorgegebene Abfolge von verschiedenen Sprüngen ein.

8x Grundsprung rückwärts – 2x Arme kreuzen – 2 x Beine kreuzen – 4x rechtes Bein –

4x linkes Bein. Schafft ihr es, die Gestaltung synchron zu springen und uns vorzuführen?

Beispiel 3:

Denk dir (alleine oder mit einem anderen Kind) eine Abfolge von Sprüngen aus. Führt sie uns vor. Schafft ihr es, die Gestaltung synchron zu springen?

Beispiel 4:

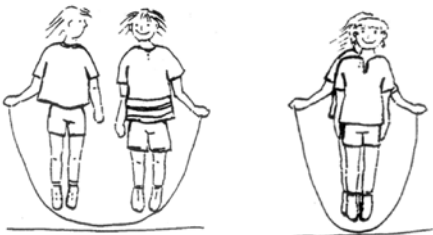
Ebenso können die Schüler „Gruppengestaltungen“ kreieren, die eher von einer Fortbewegung im Raum denn von schwierigen Sprüngen leben. Wenn verschieden farbige Seile verwendet werden, kann ein besonderer optischer Eindruck erreicht werden. Rhythmische Musikbegleitung erhöhte einerseits die Freude am Springen und erleichtert andererseits die Einsätze bei den einzelnen Elementen.

Aufgaben für eine Gruppengestaltung könnten sein:

- Bewegt euch in der Gruppe gemeinsam vorwärts und rückwärts
- Lauft im Kreis
- Startet aus vier Ecken und läuft diagonal
- Lauft vorwärts und rückwärts gegengleich
- Macht eine Seilsprungpolonaise

Weitere Ideen:

Fortgeschrittene Schüler werden vermutlich von alleine auf die Idee kommen, zu zweit mit einem Seil zu springen. Wenn nicht, sollte dieser Impuls vom Lehrer kommen.



Literatur:

Böttcher, Henner: Rope Skipping; Meyer und Meyer, 1997.

Kalbfleisch, Susan: Skipping, Sport, Spaß+Gesundheit Verlag, 1988.



Arbeitsblatt 1

Ich lerne Seilspringen - Lerner I

Name: _____

Klasse: _____

Trage die Anzahl deiner gelungenen Sprünge in die Kästchen ein. Versuche dich immer weiter zu verbessern. Trage in das nächste Kästchen immer nur eine größere Zahl ein.

Aufgabe: Vorwärts springen möglichst mit geschlossenen Füßen (Schlussstrünge).

mal mal mal mal

mal mal mal mal

mal mal mal mal

Ich habe geschwitzt.

Ich habe mich angestrengt.

Ich hatte Spaß.



Arbeitsblatt 2

Ich übe Seilspringen - Üben II

Name: _____

Klasse: _____



Trage die Anzahl deiner gelungenen Sprünge in die Kästchen ein. Versuche dich immer weiter zu verbessern. Trage in das nächste Kästchen immer nur eine größere Zahl ein.

vorwärts springen mal mal mal
(Schlusssprünge)

rückwärts springen mal mal mal
(Schlusssprünge)

hinken (li. oder re.) mal mal mal
(Schlusssprünge)

Ich habe geschwitzt.

Ich habe mich angestrengt.

Ich hatte Spaß.



Arbeitsblatt 3

Ich kann Seilspringen - Könnler III



Name: _____

Klasse: _____ Kreuze an!

vorwärts springen 5 mal 10 mal
(Schlussprünge)

rückwärts springen 5 mal 10 mal
(Schlussprünge)

hinken (re. Bein) 5 mal 10 mal

hinken (li. Bein) 5 mal 10 mal

vorwärts laufen 5 mal 10 mal
(Laufsprünge)

rückwärts laufen 5 mal 10 mal
(Schlussprünge)

überkreuzte Arme mal mal

zu zweit in einem Seil mal mal

eigene Idee _____



Arbeitsblatt 4

Arbeitsbogen Seilspringen



Name: _____ Klasse: _____

Ich kann ...	Gelingt mir gut. ☺☺☺	Gelingt mir teilweise. ☺☺	Muss ich noch lernen/üben. ☺
... leise springen.			
... laut springen.			
... flüssig (rhythmisch) springen.			
... auf den Fußball einspringen.			
... das Seil schnell schlagen.			
... das Seil langsam schlagen.			
... die Arme beim Schwingen nahe am Körper lassen.			
... das Seil den Boden berühren lassen beim Springen.			
... 50 Mal hintereinander springen.			
... hoch springen.			
... mit einem Partner zusammen springen.			
... weitere Ideen.			

Arbeitsblatt 5

Übungsplan Seilsprungabzeichen V

Name: _____ Klasse: _____

Kreuze an!

1. Ich kann am Ort vorwärtsspringen. 5mal 10mal mal

2. Ich kann am Ort rückwärtsspringen. 5mal 10mal mal

3. Ich kann mit dem Seil vorwärtslaufen. (Schritte) 5mal 10mal mal

4. Ich kann mit dem Seil rückwärtslaufen. (Schritte) 5mal 10mal mal

5. Ich kann auf 1nem Bein springen (li. oder re). 5mal 10mal mal

6. Ich kann die Arme beim Springen kreuzen. 5mal 10mal mal

7. Ich kann die Beine beim Springen kreuzen. 5mal 10mal mal

8. Ich kann das Seil bei einem Sprung doppelt durchschlagen

5mal 10mal mal

9. Ich kann während des Sprungs kicken. 5mal 10mal mal

10. Ich kann während des Sprungs abwechselnd mit der Ferse/den Zehen auftippen

5mal 10mal mal

11. Ich kann den Hampelmann vorwärts 5mal 10mal mal

12. Ich kann den Hampelmann seitwärts 5mal 10mal mal

13. Ich kann mit einem Partner zusammen in einem Seil springen.

5mal 10mal mal

14. Ich kann 5mal 10mal mal

Ich habe folgendes Abzeichen geschafft:

Am _____ habe ich das Seilsprungabzeichen in Bronze" geschafft.

(Unterschrift Lehrer) _____

Am _____ habe ich Seilsprungabzeichen in Silber" geschafft.

(Unterschrift Lehrer) _____

Am _____ habe ich die Seilsprungabzeichen in Gold" geschafft.

(Unterschrift Lehrer) _____

4 Weitere Unterrichtsvorhaben für den Sportunterricht

4.1 Bewegungsfeld Laufen, Springen und Werfen

Beispiel: Vor- und Nachgehen - eine eigene Geh/Laufpolonaise entwickeln

Einordnung/Kompetenzerwerb:

Der Kompetenzbereich „Gestalten und Darstellen“ wird im Bewegungsfeld „Laufen, Springen und Werfen“ eher selten aufgegriffen. In Bezug auf die Beobachtungsfrage am Ende der Jahrgangsstufe 2 „Kann das Kind Strecken nach einfachen Orientierungspunkten durchlaufen?“ und auf die Regelanforderung am Ende der Jahrgangsstufe 4 „Die Schüler orientieren sich beim Laufen räumlich“ kann dieser Kompetenzbereich mit folgender Einheit entwickelt werden.

Bei einer Lauf-Polonaise werden normales Gehen/Laufen und Ästhetik verbunden. Der Schwerpunkt liegt darin, sich als Gruppe synchron, rhythmisch und ästhetisch mit oder ohne Musik zu bewegen. Außerdem wird die Kreativität gefördert.

In den Klassen 1 und 2 ist es sinnvoll, zuerst die unterschiedlichen Aspekte des Gehens und Laufens, wie Rhythmus, Orientierung, Kreativität und Merkfähigkeit zu schulen. Außerdem werden einfache Geh- und Laufformen gemeinsam einstudiert und erprobt. Die Kriterien für ein ästhetisches Gehen und Laufen (rhythmisch, synchron, raumfüllend) werden besprochen. Zusätzlich können in den Klassenstufen 3 und 4 folgende Ziele angestrebt werden: Die Schüler erfinden in der Gruppe neue Figuren; stellen eine eigene Choreografie in der Gruppe zusammen, üben diese und führen sie vor; entwickeln Kriterien für eine gelungene Präsentation und setzen sie um.

Die Übersicht zu den Anforderungsstufen ist als Orientierung und Hilfe für den Lehrer gedacht, mit der er einschätzen kann, welche Bereiche besonders geübt werden müssen. Die Kriterien sollten auch mit den Schülern gemeinsam erarbeitet und besprochen werden. Das hat den Vorteil, dass den Schülern ermöglicht wird, zu überblicken, in welche Richtung ihr Lernweg zeigt.

Unterrichtsvorhaben:

Etappe 1:

Es werden spielerisch die verschiedenen Aspekte geübt (Rhythmus, Orientierung, Kreativität und Merkfähigkeit, siehe Tabelle). Dabei werden bereits einige Kriterien für gutes Gelingen besprochen. Diese könnten beispielsweise sein: kreativ/ interessant, alle wissen, wie sie laufen müssen.

In der folgenden Tabelle finden sich Aufgaben zur Schulung der verschiedenen Aspekte des Gehens und Laufens. Wenn notwendig gibt der Lehrer den Rhythmus vor (durch Klatschen, mit der Triangel, dem Tamburin, Klangstäbchen, etc.).

Schwerpunkt	Aufgabe	Differenzierungsmöglichkeiten
Rhythmus	alle gehen im Takt quer durch die Halle (auf Viertelschläge) - Stampfen mit dem Fuß auf „Eins“	- auf Halbe/ Ganze/ Achtel-Schläge gehen - unterschiedliche Gehrhythmen, z.B. Jungen gehen auf Viertelschlägen und Mädchen auf halben
Rhythmus Orientierung	zwei Kreise (Innen- und Außenkreis) bilden - alle gehen im Rhythmus, Kreise in entgegengesetzter Richtung - alle klatschen auf „Eins“ mit der Hand eine Hand eines Kindes aus dem anderen Kreis ab	- auf „Zwei“, „Drei“ oder „Vier“

Ein Beispiel aus dem Kompetenzbereich Gestalten und Darstellen.

Dieses Unterrichtsvorhaben ist besonders geeignet für die Jahrgangsstufe 3.

Das Einhalten des Rhythmus wird den Schülern erleichtert, wenn sie sich an einer Musik orientieren können. Dazu eignet sich Square-Musik oder andere Musikstücke, die einen deutlichen Beat haben.

Hierbei wird besonders die Kompetenzen Rhythmisierung, Kreativität und Merkfähigkeit geschult.

Orientierung	Roboterspiel mit geschlossenen Augen (zu zweit) - ein Kind schließt die Augen und geht langsam los - das andere Kind lenkt es, indem es auf die linke Schulter (Linkskurve) bzw. rechte Schulter oder beide Schultern gleichzeitig (Halt!) tippt - nach drei Richtungswechseln hält es das Kind an und es muss sagen, was es sehen wird, wenn es die Augen öffnet	Diff.: Anzahl der Richtungsänderungen erhöhen Diff.: leichtes Tippen auf den Kopf bedeutet rückwärts gehen Diff.: ein Kind erhält zwei Roboter, die es lenken muss
Kreativität Merkfähigkeit	zu zweit/ oder Gruppe - ein Kind geht Wege durch den Raum, das andere geht hinterher	- Geh- bzw. Laufart variieren - verschiedene Tempi
Merkfähigkeit Orientierung	Weg nachgehen (zu zweit) - ein Kind sucht sich einen Startpunkt und läuft von dort eine Strecke durch die Sporthalle bis zum Endpunkt - das andere Kind merkt sich den Weg und geht danach dieselbe Strecke ab	- den Startpunkt zunächst mit einer Teppichfliese o.ä. markieren
Orientierung Merkfähigkeit	eigenen Weg abgehen - jedes Kind sucht sich in der Halle einen Startpunkt sowie einen Weg, den es abgeht - mit Beginn der Musik beginnt ein Kind seinen Weg abzulaufen - auf dem Weg darf es drei anderen Kindern zublinzeln, die sich daraufhin auf ihren Weg machen - ist ein Kind wieder am Startpunkt angekommen, wartet es, bis es wieder angeblinzelt wird	- den Startpunkt zunächst mit einer Teppichfliese o.ä. markieren - nicht zublinzeln, sondern den Namen bei Blickkontakt nennen

Differenzierung: Schüler, die die Raumwege und den Rhythmus sicher beherrschen, können auch laufen statt gehen.

Etappe 2:

Einige Figuren (Buchstaben laufen, im Kreis laufen, Quadrate laufen, zick-zack-laufen, etc.) werden gemeinsam einstudiert. Dabei werden die bereits genannten Kriterien wiederholt und auf Plakaten in einfachen Worten notiert. Das Anforderungsraster (s. S. 29) dient hierbei als Orientierung, was konkret erwartet wird.

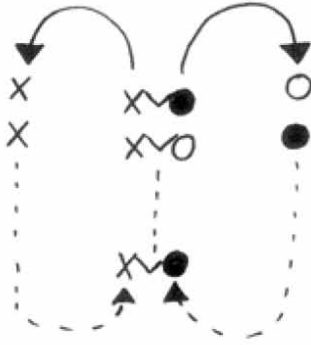
Es werden Gruppen mit gerader Anzahl gebildet. Diese Gruppen erhalten nun die Aufgabe, mithilfe der Figuren eine Choreografie zu erstellen.

Weitere auf Karten beschriebene Figuren liegen in der Sporthalle aus.

Die Gruppen üben die gemeinsam einstudierten Figuren, erproben die neu ausgelegten Figuren oder erfinden eigene. Neue Figuren notieren sie auf Karten. Aus diesem Fundus wählen sie einige Figuren für ihre Choreografie aus.

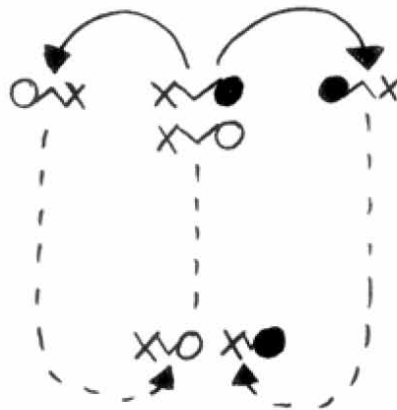
Die Anzahl der Figuren legen die Gruppen selbst fest.

I.



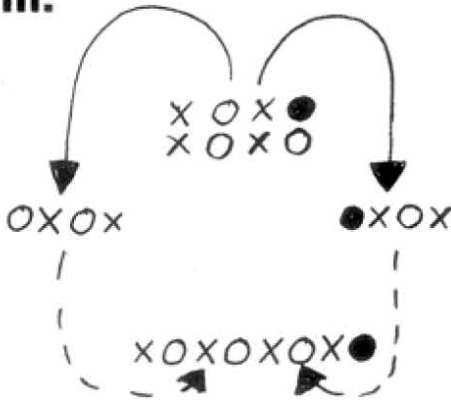
Die Paare trennen sich, die einzelnen gehen nach rechts bzw. links zum Ausgangsplatz.

II.



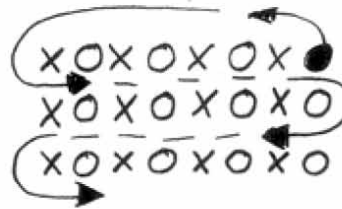
Paarweise abwechselnd nach rechts bzw. links zum Ausgangsplatz gehen; dort zu viert durchfassen.

III.



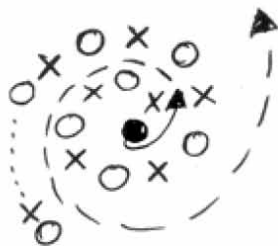
In Viererreihen abwechselnd nach rechts bzw. links zum Ausgangsplatz; dort zu acht durchfassen.

IV.



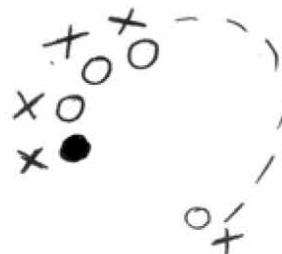
Der erste geht durch die stehenden Reihen und nimmt dabei alle in einer Schlange mit; die ersten jeder Reihe fassen beim vorbeikommenden letzten an.

V.



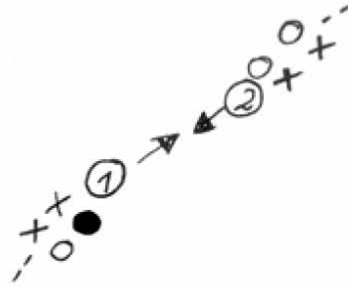
Der erste wickelt die Schlange zu einer Schnecke und löst diese wieder auf. Er führt die Schlange zum Kreis.

VI.



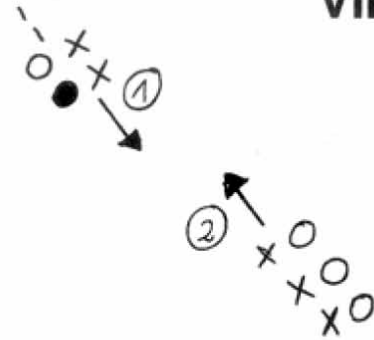
Die Paare gehen im Kreis nebeneinander („Promenade“)

VII.



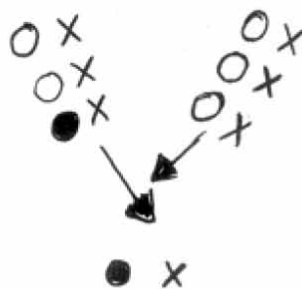
Der Paarkreis löst sich so auf, daß die Paare sich in einer Reihe diagonal im Raum gegenüberstehen. Gruppe 1 macht mit erhobenen Armen Tore, Gruppe 2 taucht durch.

VIII.



Die Gruppen gehen jeweils zu anderen Ecke; jetzt macht Gruppe 2 die Tore, Gruppe 1 taucht durch.

IX.



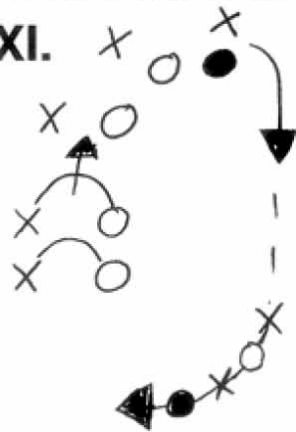
Die Paare ordnen sich im „Reißverschlußverfahren“ wieder in eine Reihe.

X.



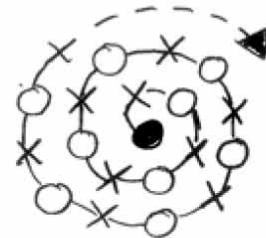
Das erste Paar macht ein Tor, das zweite Paar taucht durch und macht sofort neben dem ersten Paar ein weiteres Tor. So geht es fort bis zum letzten Paar.

XI.



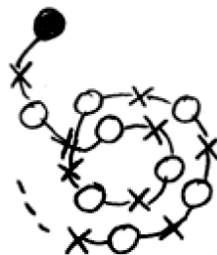
Das 1., 2., 3., ... Paar taucht durch alle Tore. Es werden die Figuren I bis IV wiederholt.

XII.



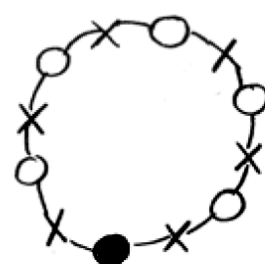
Der erste führt die gesamte Schlange zu folgender Schnecke: der erste bleibt stehen, die Schlange wickelt sich um ihn herum – nicht zu eng!

XIII.



Wenn sich alle um den Kern herumgewickelt haben, taucht der erste aus dem Knäuel unter den Armen heraus; alle folgen – ohne loszulassen!

XIV.



Die Schlange wird zum Kreis geführt, und es können nun Square-Figuren getanzet werden.

Die Gruppen üben ihre Choreografie und studieren sie sicher ein. Alle Gruppen sollen immer wieder Gelegenheit haben, ihre Zwischenergebnisse vorzustellen, damit sie u.a. auch eine Präsentationsroutine entwickeln. Diese werden von den anderen Gruppen bewertet. Sie geben Tipps, woran die Gruppe noch arbeiten sollte. Dabei helfen die Plakate mit den gemeinsam festgelegten Kriterien. Die Gruppen präsentieren ihre Choreografien. Hierbei können die anderen Gruppen die Bewertung übernehmen, indem sie einzelne Kriterien betrachten und begründet bewerten.

Anforderungsstufen

	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4
Rhythmus/ Synchronität	Der Schüler kann den Rhythmus durch Nachahmung einhalten.	Der Schüler kann den Rhythmus überwiegend mit Hilfe einhalten.	Der Schüler kann den Rhythmus über die gesamte Zeit einhalten.	Der Schüler kann auch in der Gruppe über die gesamte Zeit im Rhythmus gehen/laufen und weiß, wann eine Einheit endet.
Merkfähigkeit	Der Schüler kann einfache Figuren als Nachgänger abgehen/ablaufen.	Der Schüler kann einfache Figuren als am Anfang Gehender abgehen/ablaufen.	Der Schüler kann schwierige Figuren als Nachgänger abgehen/ablaufen.	Der Schüler kann schwierige Figuren sicher als am Anfang Gehender/Laufender ausführen.
Orientierung	Der Schüler kann den Weg seines Vorgängers nachgehen/laufen.	Der Schüler kann Wege als am Anfang Gehender ungefähr abgehen/ablaufen.	Der Schüler kann sich im Raum mit visuellen Hilfen orientieren	Der Schüler kann sich im vorher festgelegten Raum ohne zusätzliche Hilfen orientieren.
Kreativität	Die Gruppe verbindet einige gelernte Figuren zu einer Folge.	Die Gruppe erfindet neue einfache Figuren und verbindet diese mit den erlernten zu einer Folge.	Die Gruppe erfindet neue schwierige Figuren und verbindet diese mit den erlernten zu einer Choreografie.	Die Gruppe erfindet neue schwierige und originelle Figuren und erstellt daraus eine Choreografie.
Ästhetik	Die Gruppe präsentiert die Folge, teilweise durch Nachahmung des sichersten Kindes.	Die Gruppe präsentiert die Folge sicher.	Die Gruppe präsentiert die Choreografie sicher und synchron.	Die Gruppe präsentiert die Choreografie sicher, orientiert sich optimal im Raum, geht/läuft synchron und mit gleichem Abstand.

4.2 Bewegungsfeld Gleiten, Fahren und Rollen

Beispiel: Sicheres Fahren mit Inline-Skates

Einordnung/Kompetenzerwerb:

Viele Schüler fahren auch in ihrer Freizeit gerne mit Inline-Skates und besitzen eigene Skates samt Schutzausrüstung. Inlineskaten bietet sich im Sportunterricht an, da einerseits vorhandene Interessen der Schüler auf- und ernstgenommen werden und andererseits die Gleit-Schubbewegung, Kantenbelastung und Gleichgewichtsschulung eine gute Basis für weitere Gleitsportarten (z.B. Skifahren) bietet. Zur Durchführung dieses Unterrichtsvorhabens wird vorausgesetzt, dass die Schüler bereits erste Erfahrungen mit Rollgeräten allgemein und Inlineskates im speziellen haben.

Vor der Planung der Unterrichtseinheit sollte zunächst schriftlich erfragt werden, wer Inline-Skates sowie die zugehörige Schutzkleidung (inkl. Helm) besitzt, wer sich dieses leihen müsste und wer etwas verleihen könnte.

Ein Beispiel aus dem Kompetenzbereich Erkunden und Wagen.

Folgende Kompetenzen können mit diesem Unterrichtsvorhaben erworben werden:

- Die Schüler erlernen und festigen grundlegende Fähigkeiten zum angemessenen Umgang mit Inlineskates (Sicherheitsaspekte, Tragen der Schutzausrüstung, etc.)
- Die Schüler erlangen Fähigkeiten zur Orientierung im Raum und Erfahrungen im Spiel mit dem Gleichgewicht (Gleiten auf einem Skate, gleiten auf zwei Skates, Kurven und Slalom fahren, etc.)
- Die Schüler erlangen Bewegungssicherheit durch Erproben verschiedener Aufgaben auf unterschiedlichem Schwierigkeitsniveau. Sie nehmen Geschwindigkeit auf, halten diese und bremsen sie kontrolliert ab.
- Die Schüler nehmen – während sie auf Skates stehen – das Bewegungsverhalten anderer sowie die räumliche Umgebung in unterschiedlichen Situationen wahr und stellen das eigene Handeln darauf ein. Dies setzt voraus, dass sie eine erhöhte Bewegungskompetenz erreicht haben, so dass sie sich nicht nur auf das Skaten konzentrieren müssen.

Dieses Unterrichtsvorhaben ist besonders geeignet für die Jahrgangsstufe 3/4.

Unterrichtsvorhaben:

1. Etappe: Falltechniken

Dieses Unterrichtsvorhaben setzt voraus, dass die Schüler bereits erste Erfahrungen zum Umgang mit und auf Skates gesammelt haben und baut im Sinne eines spiralförmigen Curriculums darauf auf. Daher haben die folgenden Aufgaben zum verletzungsfreien Stürzen lediglich wiederholenden Charakter.

An den Erfahrungen der Schüler wird angeknüpft, indem bereits Erlernten zum Umgang mit Inline-Skates wiederholt wird. Folgende Leitfragen können dabei berücksichtigt werden:

- Wie sieht eine vollständige Schutzausrüstung aus?
- Warum ist es wichtig, dass du einen Helm trägst?
- Was sollst du beim Anziehen der Skates beachten?
- Wie kannst du sicher aufstehen, wenn du zwei Skates anhast?
- Wie sieht eine optimale Haltung/Fahrposition auf?

Diese Fragen können entweder nach einer kurzen Erwärmung ohne Skates oder nach einer spezifischen Erwärmung auf Skates wiederholt werden.

Ebenfalls wiederholt werden sollte die Fallschule:

- Wann fällst du? (z.B. „Notsturz“ zur Unfallvermeidung, bei zu hoher Geschwindigkeit, etc.)
- Wie fällst du?
- Was musst du beim Fallen berücksichtigen?

Eine Unterstützung könnten folgende Abbildungen darstellen.



Das Fallen sollte darüber hinaus an ausgewählten Aufgaben praktisch wiederholt werden. Hier sind zwei unterschiedliche Beispiele dazu:

a) Spielform: Der Killer in der Halle:
Spielfeld ist bei kleinen Gruppen

das Volleyballfeld, bei größeren Gruppen wird das Feld vergrößert oder es gibt zwei Spielfelder. Jeder Spieler erhält einen verdeckten Zettel. Dabei wird ein Spieler als Killer ausgewiesen.

Alle fahren im vorgegebenen Spielfeld herum. Der Killer zwinkert nun einem Mitschüler zu, der sich automatisch fallen lässt und liegen bleibt. Dieser Schüler gilt als ‚umgebracht‘. Der Killer macht so lange weiter, bis ein Detektiv durch Beobachten herausfindet, wer der Killer ist und diesen dann fängt.

b) Aufgaben:

Auf eine Weichbodenmatte zufahren und auf die Matte fallen.

2. Etappe: Arbeit an Stationen

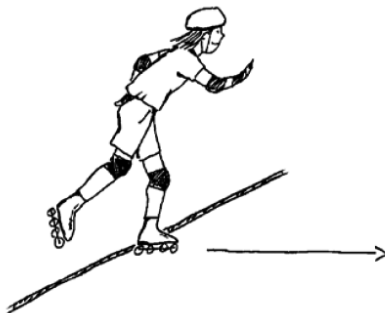
An Stationen erproben und üben die Schüler verschiedene Fähigkeiten, z.B.

Station a)

Aufbau: Ein Hütchen steht in einer Hallenecke, ca. 3 m von der Wand entfernt, z.B. am Eckpunkt des Volleyballfeldes. Bis zur Mittellinie stehen in regelmäßigen Abständen vier weitere Hütchen (oder andere Markierungen), die farbig gekennzeichnet sind.

Aufgabe: Nimm Schwung und gleiten auf einem Skate so lange wie möglich, ohne den Fuß abzusetzen. Merke dir die Markierung, bis zu der du gekommen bist. Versuche, beim nächsten Mal weiterzukommen.

Die Aufgabenstellung kann eine Anzahl von Versuchen vorschlagen oder den Schülern freilassen, wie häufig sie diese Aufgaben ausprobieren möchten.



Station b)

Aufbau: Ein Hütchen steht in einer Hallenecke, ca. 3 m von der Wand entfernt, z.B. am Eckpunkt des Volleyballfeldes. Gegenüber am anderen Ende steht ein weiteres Hütchen. Daneben liegen ein Blatt Papier und ein Bleistift.

Mithilfe der schriftlichen Dokumentation wird den Schülern ihr Lernzuwachs verdeutlicht.

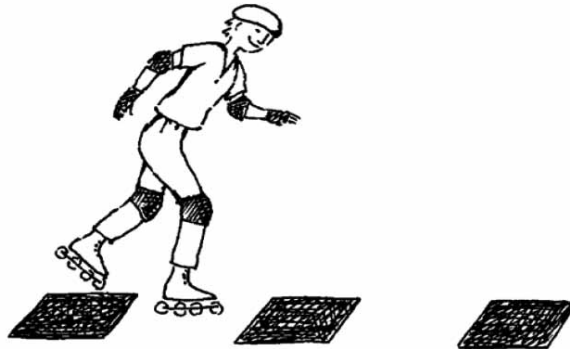
Aufgabe: Nimm Schwung und versuche, mit möglichst wenig Bodenkontakten des Fußes ohne Skate zum anderen Hütchen zu gleiten. Schreib dort deinen Namen und dahinter die Anzahl der Bodenkontakte auf. Geh an der Seite zurück und probiere es erneut. Ziel ist es, mit möglichst wenig Bodenkontakten die Strecke zu überwinden.

Station c)

Aufbau: Drei Teppichfliesen liegen in einer Reihe hintereinander

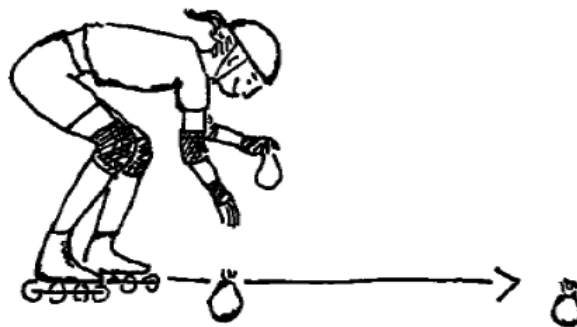
Aufgabe: Nimm Schwung und fahre über die Teppichfliesen hinweg. Versuche, die Unebenheit mit dem Körper zu „schlucken“.

Diese Station richtet sich eher an geübte Schülerinnen und Schüler und fordert ein gewisses Maß an Mut.

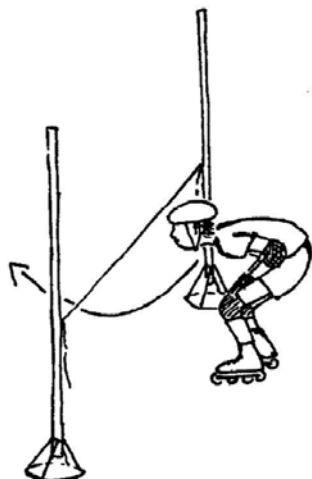


Weitere Stationen können sein:

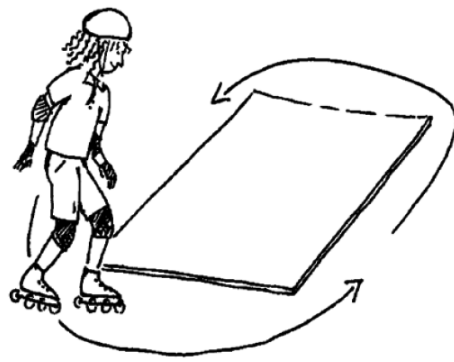
d) Gegenstände (z.B. Bohnensäckchen) seitlich vom Boden aufheben.



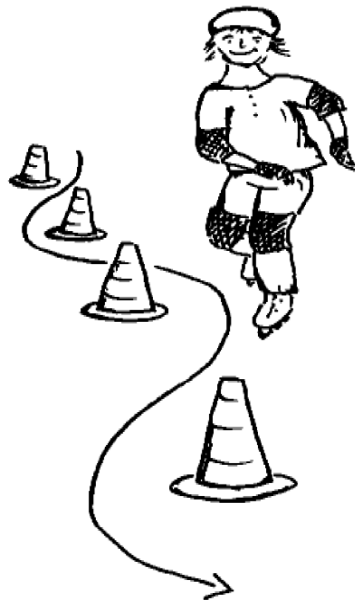
e) Unter einem (nicht festgebundenem!) Seil hindurch fahren.



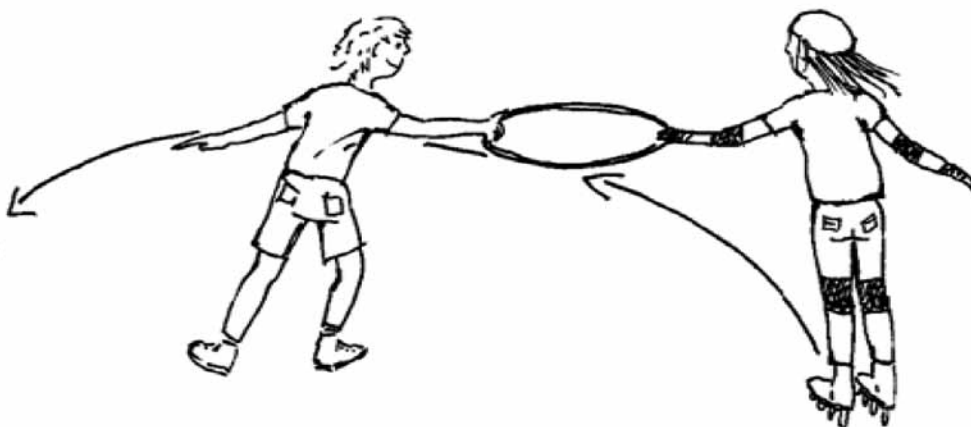
f) Eine enge Kurve um eine Matte fahren.



g) Slalom um Hütchen fahren.



h) Eng um ein Kind herum fahren, das einen Reifen hält und den Reifen als Handlauf benutzen.



Es sollten möglichst viele verschieden anspruchsvolle Stationen aufgebaut werden, damit die Schüler aus unterschiedlichen Anforderungen wählen können und ein angstfreies Üben möglich ist. Dabei sollte nicht der Charakter eines Übungszirkels entstehen. Wichtig ist, dass die Schüler sich selbstständig die Station(en) auswählen, an denen Sie üben können und möchten. Bei Bedarf kann der Lehrer vorgeben, wie lange die Schüler an einer Station üben (Varianten für Station a) z.B. „10 Mal“, „...bis du zu dem letzten Hütchen kommst“, „...bis du dich dreimal verbessert hast“, etc.). Der Lehrer sollte ein freies Üben ermöglichen, indem er sich auf eine überwiegend beobachtende und beratende Rolle zurückzieht. Dazu gehört auch, bei Bedarf weitere differenzierte Aufgaben zur Verfügung zu stellen, den Schülern bei Bewegungsausführungen bei Bedarf Hinweise und Hilfen zur Korrektur zu geben, Defizite und Stärken von Schülern zu erkennen, Beobachtungen bei Gelegenheit in die nächste Etappe zu übernehmen, etc.

An einigen Stationen können die Schüler ihren Lernfortschritt dokumentieren. Sie können z.B. aufschreiben, wie häufig sie mit dem Fuß aufkamen, bis zu welcher Markierung sie gleiten konnten, wie viele Bohnensäckchen sie aufheben konnten etc. Dies kann motivierend auf die Schüler wirken und ihr Bewusstsein für den eigenen Lernerfolg schärfen. Denkbar ist auch, dass Schüler sich weitere Stationen ausdenken, diese aufbauen und ihren Mitschülern zum gemeinsamen Ausprobieren vorstellen.

3. Etappe: Anwendung und Vertiefung

In der 3. Etappe wenden die Schüler ihre erworbenen (Bewegungs-) Kompetenzen (Gleichgewicht halten, abstoßen, beschleunigen, abbremsen, stürzen, Rücksicht nehmen, die Richtung wechseln, Orientierung im Raum, etc.) in einfachen und bekannten Fang- und Gruppenspielen an.

Bevor diese Spiele gespielt werden, sollte mit den Schülern gemeinsam überlegt werden, was beachtet werden muss, wenn diese, den Schülern bekannte Spiele auf Inline-Skates gespielt werden. So bietet es sich unter Umständen an, bestimmte Regeln zu verändern, um Spiele zu vereinfachen und eine Ausführung auf Skates zu ermöglichen. Diese Vereinfachungen sollen von den Schülern durch Erproben entwickelt werden: Nach einer Spielsequenz wird in einer Reflexionsrunde geklärt, ob das Spiel Spaß gemacht hat, was gut geklappt hat, wo es Probleme gab und welche Lösungsansätze es gibt. Diese werden in der nächsten Spielsequenz berücksichtigt.

Spielvorschlag a) Brückenticken

In einem festgelegten Spielfeld gibt es ein/zwei Fänger. Wenn ein Fänger einen Mitschüler berührt, stoppt dieser ab und bleibt mit gegrätschten Beinen stehen. Dieser Schüler kann befreit werden, indem ein Mitschüler durch die gegrätschten Beine des getickten Schülers hindurch kriecht. Dabei ist ein kontrolliertes Abbremsen und Stürzen erforderlich, um auf allen Vieren den anderen zu befreien. Eine Regelvereinfachung könnte z.B. sein, dass ein Meter vor und hinter dem „getickten“ Schüler mit den gegrätschten Beinen niemand abgeschlagen werden darf. (Dies ermöglicht den Schülern ein Abbremsen und Stürzen ohne Hektik.)

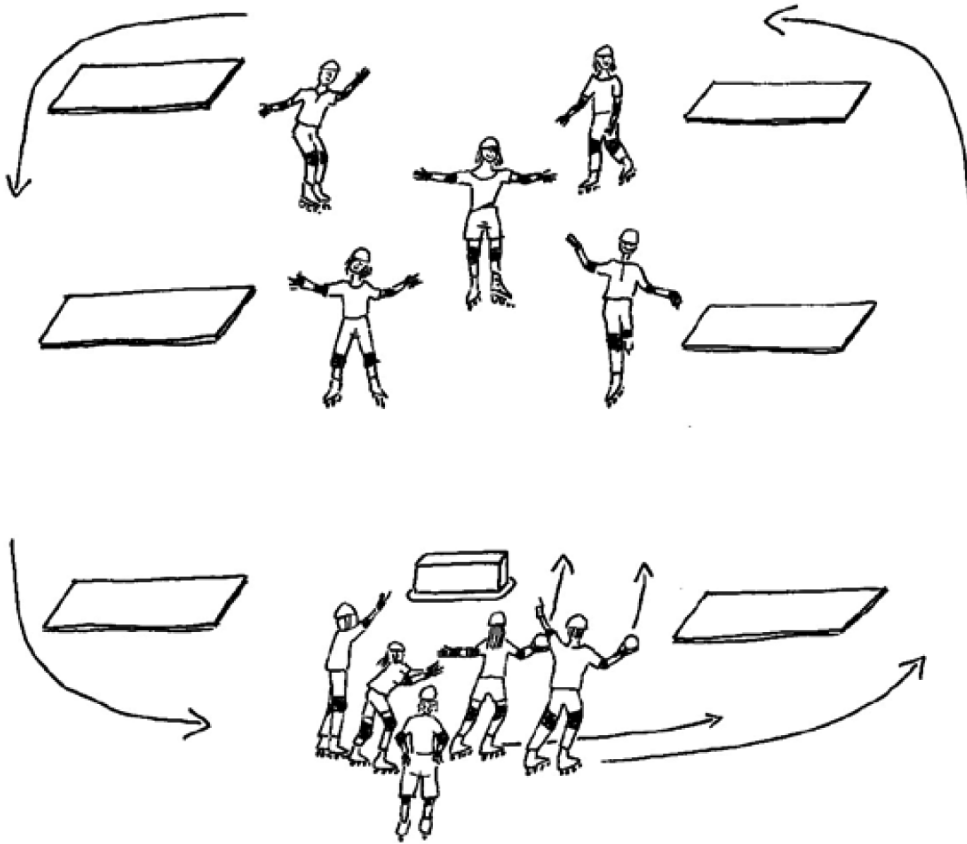


Spielvorschlag b) Brennball

Vier blaue Matten werden als Male an die langen Seiten und die beiden Ecken an der Stirnseite gelegt. Der Start befindet sich an der einen Ecke der anderen Stirnseite und das Ziel (Tor) an der anderen Ecke. Es wird mit zwei weichen Bällen gespielt. Zwei Kinder einer Mannschaft werfen ihren Ball gleichzeitig und starten. Beide dürfen so lange fahren, bis sich beide Bälle im kleinen Kasten der anderen Mannschaft befinden. Eine Regelvereinfachung könnte hier sein, dass auch Kinder losfahren dürfen, die den Ball

Die erworbenen Kompetenzen werden in anderen Zusammenhängen (Fangspiele) angewendet.

nicht geworfen haben. (So wird auch schlechteren Werfern und langsamen Fahrern ein Erreichen des ersten Mals ermöglicht.)



Ausblick:

Nach diesem Unterrichtsvorhaben haben die Schüler ein Niveau erreicht, auf das im nächsten Unterrichtsvorhaben Inline-Skaten aufgebaut werden kann, indem z.B. Geschwindigkeit, Geschicklichkeit, Inline-Hockey, etc. thematisiert wird.

Hinweise für den Lehrer:

- Die Angst der Schüler ist unterschiedlich ausgeprägt. Daher ist es wichtig, dass jeder Schüler ohne Zeitdruck an den Stationen arbeiten kann, die seinem Leistungsstand entsprechen und an denen er sich sicher fühlt. Im Laufe der Einheit sollten auch ängstliche Schüler ermutigt werden, sich in herausfordernden Situationen auszuprobieren, jedoch sollte niemand dazu gedrängt werden, damit ein angstfreies und individuelles Arbeiten möglich ist.
- Wenn das Unterrichtsvorhaben in der Sporthalle stattfindet, müssen die Stopper ausgetauscht oder abgeklebt werden.
- Ein besonderes Erlebnis ist es, Inlineskaten draußen zu unterrichten, wenn eine geeignete Fläche dafür zur Verfügung steht. Wenn Skates draußen und drinnen verwendet werden, müssen die Rollen getauscht werden, damit sich nicht kleine Steinchen in den Rollen festsetzen und den Hallenboden beschädigen.
- Am LI können Inline-Skates und Ausrüstungen geliehen werden.

Literaturtipp

Anja Lange: Erfolgreiche Spiele für Rollen, Gleiten und Fahren, 1. Auflage, 2009, Limpert Verlag.

4.3 Bewegungsfeld Kämpfen und Verteidigen

Beispiel: Partnerkämpfe

Einordnung/Kompetenzerwerb:

Ein Beispiel aus dem Kompetenzbereich Wettkämpfen und Kooperieren.

Dieses Unterrichtsvorhaben ist besonders geeignet für die Jahrgangsstufen 3/4.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Die Situation „Mit einem Partner kämpfen“ hat eine zentrale Stellung im Bewegungsfeld Kämpfen und Verteidigen. Partnerkämpfe sind gut geeignet, die folgenden Schwerpunkte dieses Kompetenzbereichs zu thematisieren:

- Kräfte messen mit einem Partner;
- Umgang mit Sieg und Niederlage;
- Kennenlernen und Anwenden von spielerischen Kampfformen;
- Entwicklung und Einsatz von technischen und taktischen Fähigkeiten (z.B. „leerlaufen-lassen“, antäuschen, etc.);
- Erarbeitung und Erprobung von Kampfsituationen mit vorgegebenen Materialien
- Akzeptanz und Einhaltung von (gemeinsam erarbeiteten) Regeln;
- Achtsame und sichere Gestaltung von Kampfsituationen;
- Konfliktlösung durch Gespräche.

Ziel des Unterrichtsvorhabens ist der Erwerb der Kompetenz, einen Sumo-Kampf regelgerecht auf für beide angemessenem Niveau durchzuführen. Vorher werden gemeinsame Regeln für einen sicheren und fairen Kampf erarbeitet. Außerdem besteht vertiefend die Möglichkeit, dass die Schüler ausgehend von angebotenen Kampfsituationen selbstständig weitere Kampfformen erarbeiten und durchführen. Durch spielerisches und freudbetontes Kämpfen werden die nötigen Voraussetzungen für den Zweikampf am Ende geschaffen. Zu diesem qualifizieren sich die Schüler, wenn sie in den Etappen unterschiedliche Kampferfahrungen gesammelt haben und diese auf ihrem Kontrollzettel vermerken.

Unterrichtsvorhaben:

Der Weg zum Sumo-Kampf führt durch verschiedene Etappen, die wie folgt aussehen können:

- Körperkontakt zwischen Schülern ermöglichen
- Rituale und Regeln entwickeln
- Kämpfe um Materialien
- Kampfformen selbstständig entwickeln
- In der Gruppe kämpfen
- Mit einem Partner kämpfen

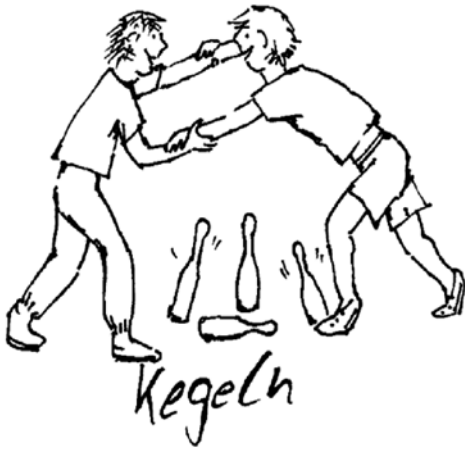
Besondere Voraussetzungen bei den Schülern sind nicht erforderlich. Es ist hilfreich, wenn sich die Schüler gut kennen und einander so vertraut sind, dass sie keine Hemmungen haben, sich zu berühren.

1. Etappe: Zieh- und Schiebeaufgaben mit einem Partner

Folgende Aufgaben fördern Körperkontakt, dienen einem ersten Kräfteressen und bieten Raum, gemeinsame Regeln zu erarbeiten. Darüber hinaus können erste Taktiken und Techniken (schieben, ziehen, leerlaufen-lassen) thematisiert werden.



Zwischen euch liegt ein Reifen als Pfütze. In der Handgelenksfassung versucht ihr, euch gegenseitig in die Pfütze zu ziehen.



Zwischen euch stehen 3-4 Kegel. Versucht, in der Handgelenksfassung den Partner dazu zu bringen, die Kegel umzuwerfen.

Stellt euch an einer Linie gegenüber auf. In der Handgelenksfassung versucht ihr, den Partner über die Linie zu ziehen.



Stellt euch auf einem Bein gegenüber. Versucht, den Partner durch Ziehen und Schieben aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Die Schüler kämpfen zunächst ohne vereinbarte Regeln. Damit alle anschließend sicher und fair kämpfen können, werden durch ein gemeinsames Gespräch Regeln erarbeitet, die z.B. auf einem Plakat visualisiert werden. Sinnvoll ist es, diese ausgehend von den Erlebnissen der Schüler zu gestalten. Leitfragen in diesem Gespräch könnten sein:

- Was hat dir an deinem Kampf gefallen?
- Was hat dich an deinem Kampf gestört?
- Wie können wir den Kampf verbessern?

Ein Plakat mit den wichtigsten Regeln hat den Vorteil, dass die Regeln immer präsent sind.

Daraufhin werden Vereinbarungen (Regeln) zusammengetragen und dokumentiert. Beispiele für mögliche Schülerantworten sind:

- Ich war noch nicht fertig, als Max schon gekämpft hat. → Ritual für den Start.
- Jane hat mir am Arm wehgetan. → Stopp- Regel.
- Tom hat an meinem T-Shirt gezogen. Jetzt ist es gerissen. → Es wird nicht an der Kleidung gezogen.

Gemeinsames Erarbeiten der Regeln ist wichtig, um die Akzeptanz dieser zu erhöhen.

Je nach Begebenheit können demnach z.B. folgende Regeln erarbeitet werden:

- Ein Kampf beginnt und endet mit einem vereinbarten Begrüßungsritual.
- Der Kampf kann jederzeit durch „Stopp“ oder mehrmaliges Klatschen auf die Matte sofort beendet werden.
- Jeder sucht sich seine Kampfpartner selbst aus.
- Verboten sind: kneifen, kratzen, treten, schlagen, Haare ziehen, an der Kleidung ziehen, etc.

2. Etappe: Kämpfe um Materialien

Der Ball (die Socken, Mützen, etc.) ist Mittelpunkt des Kampfes. Die erarbeiteten Regeln werden wiederholt und eingehalten. Bei Bedarf kann an jeder Übungsstation ein Schiedsrichter über die Einhaltung wachen. Kampfaufgaben können vorgegeben oder (z.B. nach Vorgabe von Materialien) von den Schülern selbst erarbeitet werden.

Folgende Materialien sind bei der Arbeit mit den Aufgabenkarten erforderlich: ausreichend Matten, Gymnastikreifen, Medizinbälle, Aufgabenkarten, Zettel und Stifte zum Notieren der Lösungsvorschläge.

Mit Hilfe der abgebildeten Aufgabenkarten erarbeiten die Schüler in Paaren selbstständig Kampfaufgaben mit Beachtung der erarbeiteten Regeln und Rituale und erproben ihre Durchführbarkeit. Damit keine Erfahrungen und Impulse verloren gehen und der Unterricht nicht zu schriftlastig wird, sollten die Schüler ihre Kampfsituationen und gegebenenfalls aufgetretene Probleme zu Hause aufschreiben und den Zettel in die nächste Sportstunde mitbringen.

Mögliche Aufgabenkarten:

Medizinball-Tauziehen

Material: 2 Kinder, 2 Medizinbälle, 1 Springseil

Überlegt euch eine Kampfaufgabe im Sitzen!

Malt oder schreibt sie auf.

Welche Regeln sind wichtig?

Medizinball-Rugby

Material: 2 Kinder, 1 Gymnastikreifen, 1Ball

Überlegt euch eine Kampfaufgabe, bei der beide Partner stehen!

Der Ball darf nicht geworfen oder geschossen werden.

Malt oder schreibt sie auf.

Welche Regeln sind wichtig?

Der gehütete Schatz

Material: 2 Kinder, 2 Matten, 1 Medizinball

Überlegt euch eine Kampfaufgabe, bei der zu Beginn des Kampfes der Medizinball auf der Matte liegt.

Malt und schreibt sie auf.

Welche Regeln sind wichtig?

Kampf um den Ball

Material: 2 Kinder, 2 Turnmatten, 1 Medizinball

Überlegt euch eine Kampfaufgabe im Liegen!

Malt und schreibt sie auf.

Welche Regeln sind wichtig?

Als Organisationsform bietet es sich an, die Aufgabenkarten in die Mitte zu legen, so dass die Schüler eine der ausliegenden Karten wählen können. Die Materialien sollten in der Halle bereit liegen, so dass die Bälle, Matten, Springseile, etc. schnell zugänglich sind. Die Schüler lesen die Aufgabenstellung selbstständig durch und führen die Aufgabe aus. Die Antworten werden auf Papierbögen notiert. Bei Bedarf nimmt sich das Paar eine neue Aufgabenkarte oder überlegt sich eine weitere Kampfform.

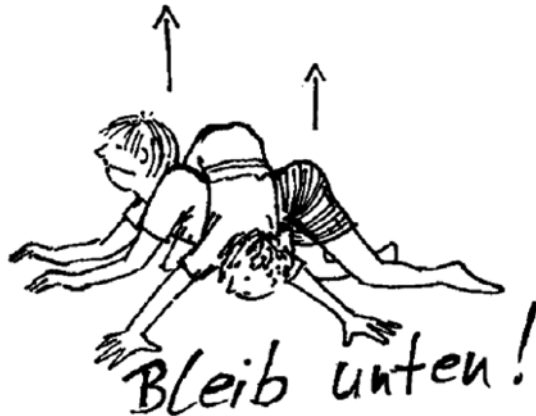
Die von den Schülern gesammelten Antworten werden gemeinsam besprochen, bei Bedarf erprobt und auf den entsprechenden Aufgabenkarten ergänzt. Dabei wird immer wieder gefragt, ob die Regeln eingehalten worden sind und ob neue Regeln ergänzt werden müssen.

Darüber hinaus sollten taktische Überlegungen thematisiert werden („Warum hat Kevin in vielen Kämpfen den Ball erobert?“ „Wie macht er das?“ „Welche Taktik wendet er an?“).

An dieser Stellen können Täuschungsmanöver, Abwehrsituationen, etc. thematisiert werden.

4. Etappe: Kämpfe mit einem Partner (um Körperpositionen)

Dazu werden mit einem Partner (in Paaren oder Gruppen) Kämpfe im Stand oder am Boden ausgeführt. Folgende Partnerkämpfe sind denkbar:



Ein Kind legt sich auf den Bauch. Der Partner legt sich quer darüber und hält ihn so gefangen. Das untere Kind versucht, auf alle Viere zu kommen. Das obere Kind versucht, dies zu verhindern.

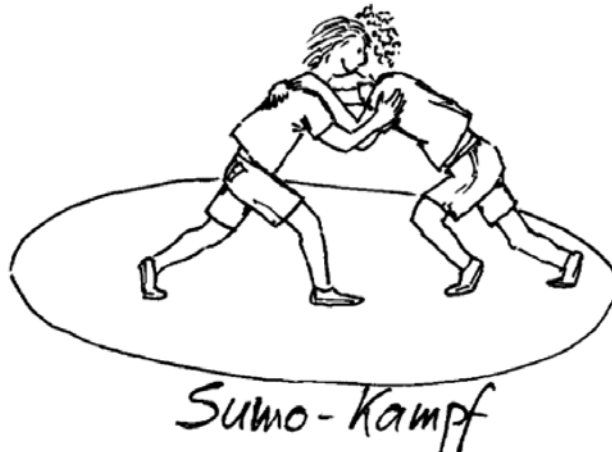


Ein Kind legt sich auf den Bauch. Der Partner legt sich quer darüber und hält ihn so gefangen. Das untere Kind versucht, nach vorne aus der „Höhle“ zu entkommen. Das obere Kind versucht, dies zu verhindern.



Einer von euch liegt als Schildkröte auf dem Bauch. Der andere versucht, die Schildkröte auf den Rücken zu drehen.

5. Etappe: Sumo-Kampf



Die Schüler dürfen sich zum Sumo-Kampf anmelden, wenn sie die Anforderungen des Arbeitsblattes (s.S. 41) erfüllen. Ziel der Kämpfe mit einem Partner ist der Kampf mit direktem Körperkontakt aus dem Stand.

Für den Sumo-Kampf wird eine begrenzte Wettkampffläche festgelegt (z.B. Kreis, Mattenviereck). 2 Schüler versuchen auf ein Startzeichen hin, sich gegenseitig von der Wettkampffläche zu drängen. Dabei wenden sie erarbeitete Regeln und Rituale und die erlernten Kampftechniken Ziehen, Schieben, Leer-laufen-lassen an. Am Kampfbende werden die Lernerfolge gemeinsam reflektiert.

Hinweise für den Lehrer:

Schüler suchen sich einen Kampfpartner aus und treten mit ihm zum Kampf an. Natürlich kann es vorkommen, dass einzelne Schüler nicht mit ihrem Wunschartner kämpfen können oder immer nur mit dem selben Schüler kämpfen. Der Lehrer sollte versuchen, den Schüler zu motivieren, auch mit anderen zu kämpfen.

- Die Schüler kämpfen barfuß (oder in Socken).
- Die Schüler sollten den Mut haben, auch mit vermeintlich stärkeren Gegnern zu kämpfen.
- Der Kampf kann von einem Mitschüler geleitet werden. Dieser achtet darauf, dass die vorher vereinbarten Regeln eingehalten werden und kann bei Regelverstößen den Kampf abbrechen.
- Regeln, Organisation und Aufgabe sind vor Kampfbeginn den Schülern bekannt.
- Die Schüler melden sich je nach Lernstand zum Sumo-Kampf an.
- Bei Bedarf können die Anforderungen auf dem Kontrollzettel als Orientierungsgröße verwendet werden: Wenn der Schüler die Anforderungen erfüllt (das heißt, wenn er erweiterte Kampferfahrungen gesammelt hat), darf er zum Sumo-Turnier antreten und dort nach den gelernten Regeln und Taktiken mit einem anderen Partner kämpfen.

Literatur:

Bergedorfer Grundschulpraxis Sport: Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht, Klasse 1/2 und 3/4 je Bund 2, Persen Verlag.

LandesSportBund/Sportjugend NRW: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport. Handreichung für die Schulen der Primarstufe und Sekundarstufe I, Lenters Druck, Dortmund 2002 (erhältlich beim LandesSportBund NRW, Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg)

Neudorfer, Josef-Karl: Zweikampfformen im Schulsport, Auer Verlag GmbH 2005

Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband (RGUVV) (Hrsg.): Kämpfen im Sportunterricht, Düsseldorf 2003.
(Download möglich unter: www.rguvv.de/sichere-schule)

Zumbült, Helmut: Sportartübergreifende Zweikampfschulung – Sicherheit und Fairness, Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 2002

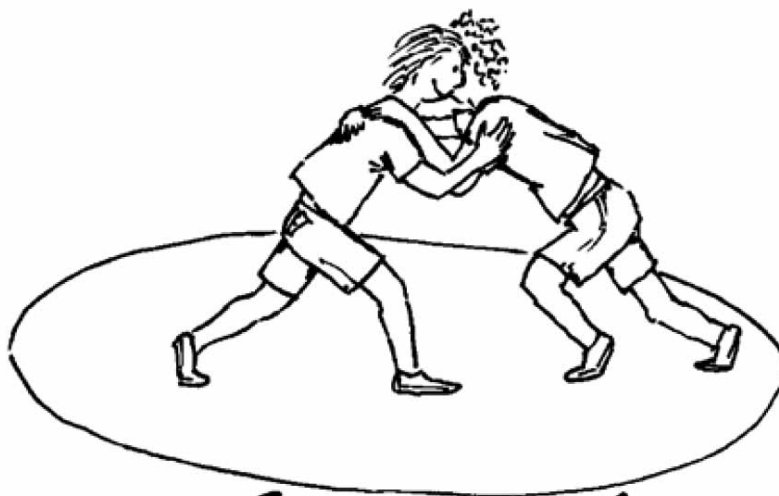
Meine Lernerfolge beim Ringen und Raufen - (Kontrollzettel)

Name: _____

Klasse: _____

Anforderungen	Erfüllt am
• Ich kenne Rituale zu Beginn und zum Ende eines Kampfes und wende sie an.	
• Ich halte die Regeln ein.	
• Ich kenne verschiedene Kampftechniken (Ziehen, Schieben, Leerlaufen lassen) und weiß, wie und wann ich sie anwende.	
• Ich habe verschiedene Kampftechniken in unterschiedlichen Kämpfen angewendet.	
• Ich habe mit unterschiedlich starken Partnern gekämpft	
• Ich habe in unterschiedlichen Körperlagen (stehend, sitzend, liegend) gekämpft.	
• Ich habe um unterschiedliche Materialien gekämpft.	
• Ich habe mit einem Partner zusammen Kampfaufgaben entwickelt.	
• Ich kann einen Angriff abwehren und mich verteidigen.	

Wenn du alle Anforderungen erfüllt hast, darfst du dich zum Sumo-Kampf anmelden.



Sumo-Kampf

4.4 Bewegungsfeld Spielen

Ein Beispiel, das die Kompetenzbereiche Erkunden und Wagen sowie Wettkämpfen und Kooperieren betrifft.

Dieses Unterrichtsvorhaben ist besonders geeignet für die Jahrgangsstufen 2, 3 und 4, kann aber in Teilen auch in Klasse 1 durchgeführt werden.

Natürlich ist es wichtig, dass möglichst viele Kinder Freude an der Bewegung haben, aber Spaß ist kein Selbstzweck, sondern soll zu Kriterien für ein gutes Spiel führen.

Statt der Fliegenklatsche und dem Putzschwamm kann auch z.B. ein Frühstücksbrettchen, ein Pappteller und ein Bohnensäckchen, ein Gymnastikreifen, ein Ball, etc. verwendet werden.

Beispiel: Fliegenklatsche und Putzschwamm - Spielentwicklung mit Alltagsmaterialien

Einordnung/Kompetenzerwerb:

In diesem Unterrichtsvorhaben

- erkunden die Schüler, welche Bewegungsmöglichkeiten sich mit und um Alltagsmaterialien (hier sind es die Fliegenklatsche und der Putzschwamm) ergeben und sie
- entwickeln selbstständig neue Spielformen mit dem vorhandenen Material (Spielkompetenz erweitern).

Dieses Unterrichtsvorhaben fördert schwerpunktmäßig den Kompetenzerwerb in den Bereichen Erkunden und Wagen sowie Wettkämpfen und Kooperieren. Die Schüler

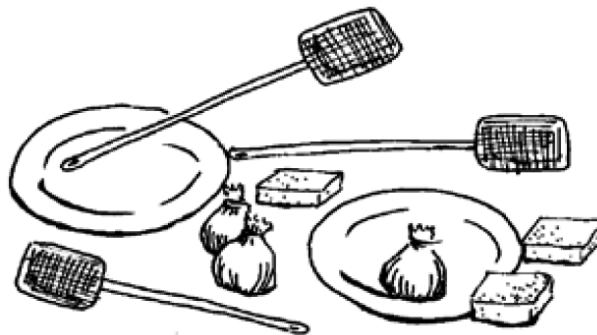
- setzen sich kreativ mit Alltagsmaterialien auseinander und nutzen ihre Phantasie.
- beurteilen eigene und vorgefundene Spiele kritisch und verändern diese gegebenenfalls.
- entwickeln unter Verwendung von vorgegebenen alltäglichen Spielobjekten (Materialien) neue Spielformen und inszenieren diese.
- setzen sich mit Kriterien für ein gutes Spiel auseinander.
- entwickeln Bewegungsspiele
- beteiligen sich aktiv an der Spielgestaltung.
- entwickeln Spielformen möglichst so, dass kein Schüler aufgrund seines Leistungsvermögens ausgeschlossen wird.
- erfassen die in der Spielidee angelegten verschiedenen Situationen und Rollen und verhalten sich entsprechend.
- erproben selbst und von anderen erfundene Spiele.

Diese Spielformen werden abgeglichen mit selbst erarbeiteten Kriterien für ein „gutes“ Spiel. Um diese Kriterien zu finden, werden die Kinder nach der Erprobung eines Spiel danach befragt, ob ihnen ein Spiel Spaß macht hat, bzw. was ihnen an diesem Spiel Spaß gemacht hat. Im Verlauf des Unterrichtsvorhabens wird deutlich, dass nicht Spaß das Ziel ist, sondern gute und gelungene Spielformen zu entwickeln und dies anhand von Kriterien zu belegen. (s.S. 46) Da die Bedingungen für ein gelungenes Spiel häufig mit denen korrespondieren, die ein Spiel Spaß machen lassen, erfolgt der Zugang auf diesem Weg.

Unterrichtsvorhaben:

Etappe 1: Bewegungsideen mit Putzschwamm und Fliegenklatsche – Erkunden des Materials / Spielformen mit dem neuen Material

Zu Beginn bekommen die Kinder Gelegenheit, sich mit dem – in der Sporthalle - ungewohnten Material vertraut zu machen. Ihr kreativer Umgang und ihre Phantasie werden gefordert und gefördert.



Viele Putzschwämme (ca. 3-4 pro Kind) liegen in einer Kiste, jedes Kind erhält eine Fliegenklatsche. Aufgabe: Probiere aus, was du mit diesem Material machen kannst. Denk dir zum Beispiel kleine Kunststücke aus. Das kannst du alleine oder mit einem Partner probieren.

Einige Kinder führen ihre Ideen vor, diese Ideen können danach von allen ausprobiert werden. Dieses Ausprobieren nimmt – je nach Altersgruppe – unterschiedlich viel Zeit

in Anspruch. So kann diese Phase – mit erweiterter Aufgabenstellung – bei Schülern der Klasse 2 mehrere Stunden in Anspruch nehmen, während sie bei Dritt- und Viertklässlern eher kurz ausfallen wird.

Etappe 2 : Spielformen mit dem neuen Material

Im nächsten Schritt lernen die Schüler Bewegungsideen, kleine Spiel- und Wettkampfformen mit dem „neuen“ Material kennen. Hier sind einige Beispiele für verschiedene Bewegungsideen mit Fliegenklatsche und Schwamm. Bei den meisten Beispielen liegen die Schwämme kreuz und quer im Raum auf dem Boden.

Hindernislauf

Die Spielleitung startet die Musik und die Kinder bewegen sich im Takt der Musik um die Schwämme herum, ohne sie zu berühren. Auf ein Signal hin springen sie über die Schwämme entweder im Schrittsprung oder mit geschlossenen Beinen.

Farbtupfer

Die Kinder laufen zur Musik um die Schwämme herum. Wenn die Spielleitung die Musik stoppt, ruft sie eine Farbe. Die Kinder berühren mit der rechten Hand schnell einen Schwamm mit der passenden Farbe. Zusätzlich kann in einer weiteren Spielrunde angegeben werden, mit welchem Körperteil die Schwämme berührt werden (linke Hand, rechter Fuß, Knie, Nase, etc.)

Schrubber

Die Kinder stellen sich mit den Füßen auf zwei Schwämme und bewegen sich vorwärts und dann rückwärts.

Früchte sortieren

Die Spielleitung stellt in jeder Ecke einen Korb/ Karton o. ä. auf, dies sind die Obstkörbe. Sie liegt in jeden Korb einen Schwamm, der die Früchte darstellt. Rot sind die Kirschen, blau die Pflaumen, gelb die Zitronen und grün die Äpfel.

Die Kinder laufen zur Musik durch den Raum und bei Musikstopp nehmen sie **jeweils** einen beliebigen Schwamm und legen ihn in den richtigen Obstkorb. Die Spielleitung schaltet die Musik wieder ein und alle laufen erneut durch den Raum.

Farbteufelchen

In der Mitte liegen alle Schwämme. Die Spielleitung teilt die Gruppe in vier Teams auf und jedes Team stellt sich in eine Raumecke. Jedem Team wird eine Farbe zugeordnet, die es sammeln soll. Jeweils ein Kind nach dem anderen (Staffelform) läuft und holt sich einen Schwamm seiner Teamfarbe in seine Ecke. Wenn die Spielleitung das Spiel beendet, zählen alle Teams ihre Schwämme oder bauen Türme, um dann den höchsten Turm herauszufinden.

Schwammtransport

Der Aufbau ist wie bei „Farbteufelchen“. Diesmal dürfen die Team aber unterschiedliche Farben sammeln, jeder entscheidet selbst, welche Farbe er transportieren will. Doch jede Farbe hat eine bestimmte Transportvorschrift. Gelb wird auf dem Kopf balanciert, rot wird zwischen die Knie geklemmt, grün wird unter einen Fuß gelegt und darauf gerutscht und blau wird zwischen Kinn und Brust eingeklemmt. Sind alle Schwämme gesammelt, vergleichen die Teams ihre Ausbeute.

Wasserspinne

Jedes Kind stellt sich mit den Füßen und Händen auf vier Schwämme, so dass der Bauchnabel zum Boden zeigt. Sie bewegen sich nun vorwärts und dann auch rückwärts durch den Raum. Oder als Krebs, mit dem Bauchnabel zur Decke.

Balancierkünstler

Jedes Kind legt sich den Schwamm auf das Körperteil, das die Spielleitung vorgibt. Das können der Kopf, die Schulter, der Rücken, der Bauch, ein Knie usw. sein. Die Kinder bewegen sich mit dem Schwamm auf dem Körper durch den Raum.

Hamburger Kreisverkehr

Die Kinder stellen sich im Innenstirnkreis auf und halten die Fliegenklatsche in der Hand. Die Spielleitung legt einen Schwamm auf eine Fliegenklatsche und dieses Kind gibt den Schwamm auf die Klatsche seines linken Nachbarn usw. Die Spielleitung gibt immer mehr Schwämme in den Kreisverkehr. Falls ein Schwamm herunterfällt, muss dieser liegen bleiben. Wie viele Schwämme schaffen es einmal im Kreis? (Handwechsel)

Beim „Hamburger Kreisverkehr“ ist es für die Kinder einfacher, mit einem Pappteller statt einer Fliegenklatsche zu beginnen.

Minigolf

Jedes Kind nimmt sich eine Fliegenklatsche und einen Schwamm und schubst den Schwamm damit quer durch den Raum. Zuerst nimmt es dabei die Fliegenklatsche in die rechte Hand, später in die linke Hand. Mit Hütchen können Tore gebildet werden, die man mit z.B. 3 Schlägen erreicht oder durchspielt haben muss (von Tor zu Tor).

Tunnelschuss

Die Kinder gehen in Paaren zusammen und nehmen sich gemeinsam einen Schwamm und jeder eine Fliegenklatsche. Sie stellen sich mit dem Rücken zueinander im Abstand von ca. 2m in der Grätsche auf und spielen sich den Schwamm durch die Beine zu.

Etappe 3: Verständigung auf Regeln

In dieser Etappe erfahren die Schüler, dass für bestimmte Spiel- und Wettkampfformen ausreichend Regeln festgelegt werden müssen, um ein gelungenes Spiel zu ermöglichen. Dazu bietet sich folgendes Staffelspiel an:

Kellner

Die Kinder spielen Kellner, die ganz schnell das bestellte Essen servieren sollen. Dazu legt man 4 Reifen o. ä. an eine Hallenseite, auf der gegenüberliegenden Seite stehen 4 Hütchen, hinter denen sich die Kinder in 4 gleichgroße Gruppen aufteilen. Jedes Team erhält nun ca. 15 Schwämme, jedes Kind bekommt eine Fliegenklatsche und sie stellen sich hinter ein Hütchen in einer Reihe auf. Immer das erste Kind eines Teams legt sich einen Schwamm auf seine Klatsche und transportiert diesen bis zum Reifen, legt den Schwamm rein und dann darf das nächste Kind starten. Fällt ein Schwamm beim Transport auf den Boden, dann bleibt dieser liegen und das Kind kehrt gleich wieder zurück, ohne bis zum Reifen zu gehen. Welches Kellnerteam schafft die meisten Speisen unbeschadet zu den Gästen zu bringen?

Die Auswahl der vorgegebenen Spielregeln wurde so getroffen, dass während des Spiels weitere Fragen und Problemen provoziert werden, die dann gemeinsam mit den Schülern besprochen und gelöst werden sollen. Solche „Probleme“ können sein:

Noah: „Mein Schwamm war im Reifen, ist dann aber wieder herausgesprungen. Das zählt doch!“

→ Eine Regelung, ob „rausgesprungene“ Schwämme zählen, sollte erarbeitet werden.

Paula: „Elia ist losgelaufen, als Selinas Schwamm noch im Fallen war. Ich habe aber gewartet, bis Jana hinter dem Reifen stand. Elia ist zu früh gestartet!“ → Der Startzeitpunkt des zweiten Kindes muss geklärt werden, z.B. darf das zweite Kind starten, wenn der Schwamm am Boden liegt, im Reifen ist, im Fallen ist, das zweite Kind abgeklatscht wurde, etc.

Melina: „Wir waren als Erstes fertig. Also haben wir gewonnen, auch wenn in unserem Reifen ein Schwamm fehlt.“

→ Hier sollte besprochen werden, ob das Team gewinnt, welches als erstes fertig ist oder das, welches die meisten Schwämme im Reifen hat. Auch könnte überlegt werden, ob eine zeitliche Begrenzung eingeführt werden soll. Gewonnen hätte dann das Team, das z.B. in zwei Minuten die meisten Schwämme im Reifen gesammelt hat. Oder: Wenn das erste Team fertig ist, stoppt das Spiel. Gewonnen hat, wer die meisten Schwämme hat. Es muss hier zu einer Abwägung kommen, ob man auf Sicherheit spielt (langsam) oder das Spiel schnell zu einem Ende bringen möchte.

Mit diesem Vorgehen sind die Schüler in den Bereich der Spielentwicklung eingestiegen, in dem es darum geht, Kriterien für ein „gutes“ oder „gelungenes“ Spiel zu finden und dementsprechend Regeln abzuändern, zu variieren oder neu zu entwickeln. Dies wird in der folgenden Etappe fortgesetzt.

Etappe 4: Ein Spiel mit vorgegebenem Material selbst entwickeln

Die Schüler erhalten eine relativ offene Aufgabe. Spielprobleme, die während dieser Phase auftreten, werden in den Kleingruppen bearbeitet, aber auch in der Großgruppe reflektiert (Spielkompetenz entwickeln). Diese Etappe könnte folgendermaßen ablaufen: Aufgabe: Entwickelt in einer Kleingruppe von 2-7 Personen ein Spiel mit Fliegenklatsche und Putzschwämmen. Es kann kooperativ sein oder ein Wettkampfspiel. Überlegt, wie ihr es den anderen nachher nahe bringen wollt, damit es alle spielen können.

Hier erlangen die Schüler wichtige Kompetenzen im Bereich der Spielentwicklung und Regelveränderung.

Aufgabe: Entwickelt in einer Kleingruppe von 2-7 Personen ein Spiel mit Fliegenklatsche und Putzschwämmen. Es kann kooperativ sein oder ein Wettkampfspiel. Überlegt, wie ihr es den anderen nacheinander bringen wollt, damit es alle spielen können.

Je größer die Kleingruppe ist, desto schwieriger wird der Prozess der Einigung. Daher bietet es sich besonders zu Anfang an, die Gruppe klein zu halten.

Anmerkungen:

Bei Bedarf können die Schüler weitere Alltagsmaterialien, die sie selbst mitbringen oder der Lehrer zur Verfügung stellt, verwenden oder entsprechend Material aus dem Geräteraum benutzen. Für Schüler, die mit dieser offenen Aufgabenstellung Schwierigkeiten haben, bietet es sich an, Hilfen, z.B. eine Spielregelkartei zur Verfügung zu stellen.

Eine Spielregelkartei enthält Kärtchen in verschiedenen Farben, z.B. rot, blau und gelb, auf denen jeweils eine verkürzte Form einer Regel oder ein Assoziationsbegriff steht. Zum Beispiel steht auf den roten Karten, wie mit dem Spielobjekt (hier Fliegenklatsche und Putzschwamm) umgegangen werden darf, z.B. „der Gegenstand darf nicht mit den Füßen berührt werden“, „der Gegenstand darf nicht mit der schwachen Hand berührt werden“, etc.

Auf den blauen Karten stehen Vorgaben über die Art des Spiels, also z.B. „Staffel“, „Fangspiel“, „Wettkampf“, „Zeit entscheidet“, „Punkte entscheiden“, etc.

Auf den gelben Karten sind Assoziationsbegriffe zu finden, z.B. Länder- oder Tiernamen. Auf weißen Karten können objektspezifische Anweisungen stehen, z.B. „berücksichtige die Farben der Schwämme“, „berücksichtige die Farben der Fliegenklatschen“, „bewege den Schwamm nur mit der Fliegenklatsche“, etc.

Wer keine solche Kartei erstellen oder anschaffen möchte, kann z.B. ein Memoryspiel nutzen, um den Kindern mithilfe der Bilder und Assoziationen dazu Unterstützung anzubieten.

Die Schüler entscheiden selbst, ob sie Hilfestellung in Anspruch nehmen oder die Aufgabe ohne Anregung lösen.

Die Kleingruppen überlegen sich ein Spiel, stellen es nachher der gesamten Lerngruppe vor und spielen es gemeinsam durch. Alle Spiele jeder Gruppe sollen vorgestellt und von allen in den nächsten Stunden ausprobiert werden. Im Anschluss eines jeden Spiels wird gemeinsam besprochen, was den Schülern an dem Spiel besonders gut gefallen hat. Dann erfolgt eine Reflexion der aufgetretenen Probleme und eine gemeinsame Suche nach einem Lösungsvorschlag. Jede Kleingruppe fixiert ihre Spielidee (samt Verbesserungsvorschlägen) schriftlich. Dies kann auch als Hausaufgabe – oder auch im Deutschunterricht – erfolgen.

Diese Phase kann sich über mehrere Stunden ziehen, da alle Ergebnisse besprochen und ausprobiert werden.

Folgende Probleme können zum Beispiel auftreten, wenn Wettkampfspiele entwickelt werden:

Das Spiel macht keinen Spaß

Was genau macht keinen Spaß? a) Die Spielidee ist nicht geeignet (zu einfach oder zu schwierig, die Schüler sind unter- oder überfordert) und sollte modifiziert werden. (Frage an den Schüler: Wann würde dir das Spiel denn gefallen?), b) die Regeln sind zu eng oder zu weit gefasst.

In der Erprobung kam es zu Spielvorschlägen ähnlich wie „Sagaland“, oder geworfene Schwämme, die mit Pylonen eingefangen werden, Hockeyähnliche Spiele, etc.

Es gewinnt immer die gleiche Mannschaft - die Teams sind nicht gleich stark

- Teams müssen neu zusammengestellt werden;
- das schwächere Team erhält Regelerleichterungen (z.B. Tore in unterschiedlicher Größe, mehr Zeit, Freiräume, etc.);
- das schwächere Team bekommt eine Person mehr zum Ausgleich.

Ein Team hat immer eine Person mehr (Überzahl)

- ein Kind ist Schiedsrichter
- Überzahl wechselt
- die schwächere Mannschaft bekommt einen mehr (s.o.).

Die Regeln werden nicht eingehalten

- sicherstellen, dass alle Schüler die Regeln kennen (ggf. Regelplakat)
- Schiedsrichter einführen
- Maßnahmen beim Übertreten einer Regel gemeinsam festlegen (Auszeit, Zeitstrafe, Punktabzug, etc.)

Diese und ähnliche Probleme treten auf, wenn die Schüler mit dem Spiel(verlauf) unzufrieden sind, sich nicht fair behandelt fühlen oder keinen Spaß an diesem Spiel haben. Daher sollte der Frage nachgegangen werden, unter welchen Umständen ein Spiel allen, beziehungsweise möglichst vielen Kindern gefällt.

Diese Kriterien für ein „gutes“ oder „gelungenes“ Spiel können auf einem Plakat festgehalten werden. Folgende Antworten sind zu erwarten:

Das Spiel ist gelungen, wenn

- ich weiß, wie es geht → Spiel und die Regeln müssen gut erklärt werden
- es fair ist → Spielregeln werden aufgestellt und deren Einhaltung überwacht
- ich erfolgreich mitspielen kann und Anteil am Spielgeschehen habe → alle Schüler können sich gemäß ihrer individuellen Fähigkeiten einbringen und mitspielen
- ich keine Schmerzen zu befürchten habe → keine gefährliche Situation
- mein Team auch mal gewinnt → ausgeglichene Mannschaften
- ich mich dabei bewegen kann → z.B. laufbetonte Spiele

Hinweise für den Lehrer:

Dieses Unterrichtsvorhaben enthält viele Reflexions- und Gesprächsphasen. Aufgabe des Lehrers ist es, darauf zu achten, dass nicht zu viel geredet wird, sondern genügend Zeit zum Ausprobieren der Spiele gegeben ist, nicht nur, damit die genannten Probleme auftreten, sondern auch, damit die Schüler Erfahrungen im Spiel machen.

Die materiellen Bedingungen sind bewusst so gewählt, dass es sich hier nicht um vertraute Geräte aus dem sportlichen Kontext handelt, da diese dazu führen, dass die erfundenen Spiele dem alten Bekannten nachempfunden werden. Die Alltagsmaterialien regen die Kreativität und Phantasie der Kinder auf besondere Art und Weise an.

Ein Spiel kann als „gut“ oder „gelungen“ bezeichnet werden, wenn

- möglichst viele Schüler mitspielen können (eine hohe Beteiligung möglich ist),
- unterschiedliche Kompetenzen gefordert werden, so dass sich jeder Mitspieler gemäß seiner Fähigkeit wiederfindet und herausgefordert fühlt,
- es Gestaltungsmöglichkeiten und Freiräume im Regelwerk gibt,
- die Bewegungsintensität hoch ist,
- jeder Mitspieler verschiedene Handlungsmöglichkeiten hat und eigene Fortschritte machen kann,
- das Spiel ein herausforderndes Ziel hat,
- das Spiel spannend ist und zu Teamwork herausfordert.

Literaturtipps

Constanze Grüger, Silke Endres: Phantasievolle Spiel- und Bewegungsideen für Kindergarten, Vorschule und Verein, 2. Auflage, Limpert Verlag.

Helmut Köckenberger: Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial, Borgmann Publishing, Dortmund.

Beispiel: Crazy Run – ein taktisches Lauf- und Fangspiel

Einordnung/Kompetenzerwerb:

Dieses Unterrichtsvorhaben zeigt exemplarisch, wie ein einfaches Lauf- und Fangspiel (gemeinsam mit den Schülern) zu einem komplexen Spiel entwickelt wird. Individualisiertes Lernen wird ermöglicht, indem das immer gleiche Problem (Weglaufen und Fangen) zunehmend differenziert gestellt wird. Das Spiel wird so gestaltet, dass jeder Spieler auf seinem Könnensniveau mitspielen kann und selbst entscheidet, welche Anforderung er annimmt. Unterrichtsprinzip ist dabei immer, dass gemeinsam mit den Schülern erlebt, reflektiert und erprobt wird, was zu tun ist, damit das Spielen gelingt.

Die Schüler trainieren folgende Kompetenzen: Sie

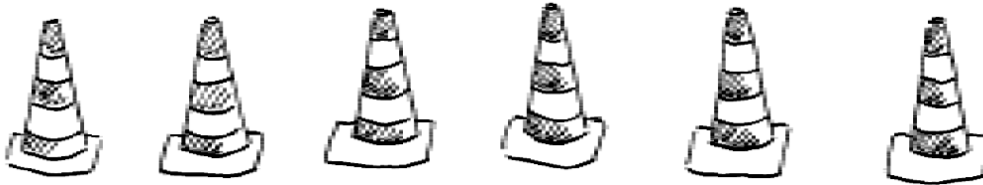
- erfassen die in der Spielidee angelegten verschiedenen Situationen und Rollen und können sich entsprechend verhalten.
- akzeptieren Regeln.
- wenden verschiedene Fertigkeiten im Spiel an.
- beherrschen einfache taktische Anforderungen (fintieren, verstecken, aus dem Feld laufen, etc.).

Ein Beispiel aus dem Kompetenzbereich Wettkämpfen und Kooperieren

Dieses Unterrichtsvorhaben ist besonders geeignet für die Jahrgangsstufe 3/4.

Etappe 1: Das Spiel in einfachster Version – Spieldimensionen Zeit und Punkte

Die Gruppe wird in Fänger (F) und Läufer (L) aufgeteilt. In einem Feld (Volleyballfeld oder kleiner) versuchen jeweils drei Fänger drei Läufer zu fangen. Wird ein Läufer gefangen, gehen der gefangene Läufer und sein Fänger aus dem Feld. Ein neuer Läufer und ein neuer Fänger kommen hinein. Gewechselt wird in einer markierten Zone. Die wartenden Spieler sitzen auf einer Bank. Die Spielzeit ist begrenzt (3 Minuten). In dieser Zeit muss eine bestimmte Anzahl an Läufern getickt werden. Die Spielzeit wird durch große Pylonen, die gefangenen Läufer durch kleine Pylonen repräsentiert, die bei Ablauf einer Minute oder nach einem erfolgreichen Fang umgestoßen werden.



Reflexion

Nach diesem ersten „Ausprobieren“ folgt eine Reflexion, die darauf abzielt, die Grundidee des Spiels zu entwickeln. Ein Gespräch könnte folgendermaßen aussehen:

Welche Mannschaft war besser? Die Läufer oder die Fänger?

Die Schüler werden Schwierigkeiten haben, diese Frage zu beantworten. Sie können z.B. sagen, dass die Fänger 12 Kinder getickt haben, aber können denn die Läufer besser sein als die Fänger? Sicherlich nicht, wenn nur die Anzahl der gefangenen Schüler gezählt wird...

Wie können denn z.B. die Läufer gewinnen?

Je nachdem, wie viel Erfahrung die Schüler mit der Entwicklung von Spielen haben, kann es ihnen ggf. schwer fallen, auf eine Lösung zu kommen, da sollte der Lehrer Möglichkeiten vorschlagen. Eine solche ist, dass vor Beginn des Spiels eine Anzahl an getickten Läufern festgelegt wird, die die Fängermannschaft in einer bestimmten Zeit ticken muss, um einen Punkt zu gewinnen. Es ist wichtig, dass die Anzahl so gewählt ist, dass sowohl Fänger als auch Läufer gewinnen können.

Hier können die Mannschaften aufgefordert werden, jeweils anzugeben, was sie für gerecht halten. Ein Wert wird gemeinsam festgelegt und erprobt.

Etappe 2:

Es wird ein Zeitnehmer und ein Punktezähler bestimmt. Für die zu erreichenden Punkte (zu fangenden Läufer) werden Pylonen aufgestellt. Das Spiel wird unter den neuen Voraussetzungen gespielt.

Reflexion

Was hat sich im Spiel verändert?

War die zu erreichende Anzahl an gefangenen Läufern so gewählt, dass ein gerechtes Spiel entstand?

→ Wenn nein: neue Festlegung und neues Spiel.

Werden die Läufer genügend gefordert? Was macht man, wenn sie das Spiel verzögern?

Mögliche Fortsetzung:

Kompetenzen werden auf drei Niveaustufen entwickelt. Zum Mitspielen gehört, dass die Schüler erkennen, wann sie in das oder aus dem Feld gehen müssen, dass sie die Wechselzone beachten, entsprechend der Spielrolle weglaufen oder jagen und je nach Können gegebene Spielmöglichkeiten nutzen. Zum herausfordernden Spielen gehört, dass Schüler den Zusammenhang von gespielter Zeit und erreichten Punkten erkennen und nutzen, dass sie die Leistungsfähigkeit der Gruppe einschätzen, eine „gerechte“ Spielsituation herstellen, gemeinsam jagen und sich absprechen und sich als Läufer hinter Hindernissen (s. unten) verbergen und in Sicherheit bringen. Zur Gestaltung des Spiels gehören Ideen und Vorschläge zur weiteren Entwicklung des Spiels sowie deren Umsetzung. Folgende Veränderungen können nach und nach eingeführt werden. Vielleicht kommt auch der ein oder andere Schüler auf die Idee, eine Modifikation des Spiels vorzuschlagen:

Veränderung	Kompetenz
Hindernisse werden im Feld ausgelegt. Sie dürfen nicht übersprungen werden.	Ein Hindernis als Schutz nutzen. Antäuschen und Fintieren.
Läufer können sich zeitweise auf eine Rettungsinsel retten.	Sich in Sicherheit bringen.
Es wird eine Anzahl an Läufern festgelegt, die in der Spielzeit eingewechselt werden müssen.	Läufer spielen „gegen“ die Zeit! Schnelle Wechsel werden ggf. notwendig.
Das Feld wird in drei Zonen aufgeteilt und die Fänger dürfen sich nur in je einer Zone bewegen. Die Läufer jedoch überall.	Einen Vorteil nutzen und eine „Überzahlsituation“ herstellen. Läufer nutzen das gesamte Feld als Spielraum.
Läufer bekommen einen „Joker“, der das gesamte Feld nutzen darf.	Der „Joker“ stellt eine Überzahlsituation zu Gunsten der Fänger her.
Fänger erhalten einen Ball und dürfen nur mit dem Ball in der Hand ticken. Sie dürfen sich den Ball als Pass zuspielen und mit dem Ball laufen.	Kooperation im Jagen und Hetzen.

Hinweise zur Umsetzung:

Es hat sich ebenfalls bewährt, das Spiel und die Erfahrungsbildung über einen Zeitraum von einem halben Jahr zu entwickeln und längere Abschnitte zuzulassen, in denen das Spiel zum Stundenbeginn gespielt wird, um es dann wieder weiterzuentwickeln. So festigt man die je angebahnten Kompetenzen und kann sie in Gekonntes überführen. Hier wird der Beginn der Spielentwicklung dargestellt, um die Arbeitsprinzipien zu verdeutlichen.

Als sinnvoll hat sich herausgestellt, die Stunden in denen Neues entwickelt wird immer gleich aufzubauen:

- A) Spiel/Reflexion des Problems/Einführung einer neuen Regel oder eines neuen Elementes, das jeweils eine neue Kompetenz ansteuert und das Problem löst.
- B) Spiel/Reflexion (individuelle Zielsetzung)
- C) Spiel

Je nachdem wie erfahren die Klasse und die Lehrkraft im Spielen ist,

- können die Komplexitätsstufen des Spiels durch die Schüler selbst entwickelt werden,
- reflektiert die Klasse die von der Lehrkraft vorgeschlagenen Probleme und findet Lösungen oder
- problematisiert die Lehrkraft bestimmte Phänomene, führt eine Lösung ein und reflektiert die neue Erfahrung mit der Klasse.

Literaturtipp:

Bernd Müller: Fangspiele, Borgmann, Dortmund.

4.5 Bewegungsfeld Bewegungen an und von Geräten

Beispiel: Abenteuerturnen

Ein Beispiel aus dem Kompetenzbereich Erkunden und Wagen.

Dieses Unterrichtsvorhaben ist besonders geeignet ab Jahrgangsstufe 3.

Schüler finden ihre individuelle Wagnisgrenze heraus.

Dieses UV fördert besonders die Kompetenzen Individuelle Grenzerfahrung und -erweiterung

Einordnung/Kompetenzerwerb:

Turnen – oder das Bewegen an Geräten – kann z.B. bei Stürzen Schmerzen verursachen und ist daher für viele Schüler häufig ein Unterrichtsinhalt, der Ihnen Angst macht. Beim Abenteuerturnen geht es jedoch nicht in erster Linie um das Erlernen normierter turnerischer Bewegungen, sondern darum, an Stationen unterschiedlich anspruchsvolle Bewegungsaufgaben zu lösen. Dazu entwickelt jeder Schüler eigene Strategien. Wichtig ist, dass jeder dies in seinem eigenen Lerntempo machen kann und auch Zeit hat, sich langsam vorzuwagen. Das Bewältigen subjektiv einfacher Aufgaben gibt dem Schüler Selbstvertrauen und weckt das Interesse, auch subjektiv schwierigere Stationen auszuprobieren. Dabei gibt es kein richtig oder falsch, sondern nur ein „geschafft“ oder „nicht geschafft“. Das Herantasten an unterschiedliche Aufgaben verschiedenen Anspruchs und das Herausfinden und Überwinden eigener Wagnisgrenzen stehen im Vordergrund.

In diesem Unterrichtsvorhaben erwerben die Schüler folgende Kompetenzen:

- Sie erfahren, dass vielfältiges Erproben ihnen Bewegungssicherheit bringt und zur Verbesserung ihres Körpergefühls beiträgt.
- Sie erkennen die bewegungshemmende, aber auch schützende Wirkung von Angst.
- Sie entwickeln Strategien im Umgang mit Angst in Bewegungssituationen.
- Sie erfahren ihre eigenen Grenzen und verschieben diese möglicherweise.
- Sie lernen ein kontrolliertes Klettern, Balancieren, Hangeln, Springen, Fliegen u Landen.

Unterrichtsvorhaben:

Die Turnhalle bietet mit ihren Einbauten und beweglichen Geräten vielfältige Möglichkeiten, abenteuerliche Bewegungssituationen herzustellen, die die Schüler erkunden und an denen sie individuelle Herausforderungen bestehen können.

Anhand der Abbildungen werden einige oder alle Stationen aufgebaut. Es sollten ausreichend Stationen zur Verfügung stehen, so dass jeder Schüler zwischen unterschiedlich anspruchsvollen Aufgaben wählen kann. Es muss nicht jeder Schüler jede Station bewältigen.

Für jeden Schüler sind die Situationen unterschiedlich spannend, ggf. angstbesetzt und herausfordernd. Dies wird im Unterricht thematisiert, z.B. indem die Schüler nach einem ersten Ausprobieren gefragt werden, was sie als sehr gefährlich und was als einfach empfinden (siehe Hinweise für den Lehrer). Dabei ist es wichtig, dass das individuelle Empfinden der Schüler ernst genommen wird.

Aufgabenstellung für die Schüler:

„Erkunde die verschiedenen Abenteuerstationen in der Halle!

Hinweise für den Lehrer:

Allgemeine Hinweise zum Abenteuerturnen:

- a) Beim Abenteuerturnen soll der Lehrer die Schüler zwar ermutigen, jedoch nicht drängen, etwas zu probieren. In praxisbegleitenden Reflexionsphasen sollte immer wieder geklärt werden, was der einzelne Schüler tun kann, um die individuelle Grenze ggf. ein Stück zu erweitern (z.B. von einer höheren Stufe der Sprossenwand herunter springen, über einen Kasten zu springen, etc.). Die Verschiebung der Grenzen könnte z.B. durch eine Hilfestellung oder einen Hinweis zur Bewegungstechnik geschehen.
- b) Oberste Priorität hat auch bei diesem Thema die Sicherheit. Schüler müssen dafür z.B. im Unterrichtsgespräch sensibilisiert werden, dass es hier um ein kalkuliertes Risiko geht, dass Konzentration erforderlich ist und dass jeder entsprechend seinen Fähigkeiten selbst entscheidet, wie weit er gehen will.

Hinweise zu diesem Unterrichtsbeispiel:

Die unten abgebildeten Aufbauten haben einen hohen Aufforderungscharakter. Dennoch ist eine Hilfe- oder Sicherheitsstellung durch den Lehrer nach entsprechender Einstimmung der Schüler i.d.R. nicht erforderlich: In einem einführenden Unterrichtsgespräch sollten die Schüler dafür sensibilisiert werden, dass sie die Aufbauten zunächst vorsichtig erkunden (z.B. ohne hohe Bewegungsdynamik und von geringer Höhe aus).

Mit Hilfe der Aufgabenkarten die an den Stationen ausliegen, können die Schüler die Abenteuersituation eigenständig erkunden.

Die Aufgaben zu den Stationen haben jeweils unterschiedliche Anforderungsniveaus. Die Schüler entscheiden selbst, wie weit sie gehen. Ggf. wird mit den Schülern geklärt, wo genau die Anforderungen niedriger und höher sind. Alle Schüler sollten die jeweils niedrigste Anforderungsstufe bewältigen.

Hilfreich sind praxisbegleitende Reflexionsphasen, in denen z.B. folgende Impulse gesetzt werden können: „Was klappt gut, wo wird es schwierig und warum? Könnt ihr euch gegenseitig unterstützen / helfen?“

Die Lehrperson beobachtet überwiegend, diagnostiziert Probleme und bietet ggf. Hilfe bei der Lösung der Bewegungsaufgaben an.

Es wird in einzelnen Unterrichtsstunden kaum möglich sein, alle Aufbauten gleichzeitig aufzubauen, dies ist auch nicht nötig.

Hinweise zu den Stationen:

Zum Einsatz von Matten:

Der Lehrer achtet darauf, dass alle Aufbauten sinnvoll abgesichert werden. Dabei gilt im Hinblick auf die Mattenabsicherung der Grundsatz: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Also nicht alles mit Weichbodenmatten abpolstern! Denn: Die Erfahrung zeigt, dass Weichböden den Schülern suggerieren, Landungen müssten nicht mehr kontrolliert erfolgen. Infolgedessen überschätzen die Schüler oft ihre Fähigkeiten, was zu Unfällen führen kann. Ein mit dünnen, blauen Turnmatten abgesicherter Geräteaufbau hingegen kann für eine erhöhte Aufmerksamkeit und Vorsicht bei den Schülern sorgen. Unter Abwägung dieser Aspekte entscheidet die Lehrkraft, welche Art der Absicherung mit Matten erfolgt.

Turnmatten sollten für Lande- bzw. Fallhöhen bis etwa 60 cm eingesetzt werden. Bei größeren Höhen werden Turnmatten übereinander gelegt.

Weichböden sollten überwiegend für flächige Landungen eingesetzt werden. Die relativ große Einsinktiefe stellt bei Fußlandungen ab einem gewissen Körpergewicht und ab einer Höhe von 1,00-1,50 Meter auf Weichbodenmatten ein Problem dar.

Für Landungen auf den Füßen nach Abgängen und Absprüngen von höheren Geräten gilt außerdem, dass ab einem bestimmten Körpergewicht (i.d.R. ab der 3. Klasse) die festeren Niedersprungmatten (Maße wie eine Weichbodenmatte, Filzbezug, festere Konsistenz) verwendet werden, da Punktlandungen auf Weichböden häufige Ursache von Verstauchungen der Sprunggelenke sind. Verfügt die Schule nicht über Niedersprungmatten, kann eine kleine, blaue Turnmatte auf einen Weichboden gelegt werden.

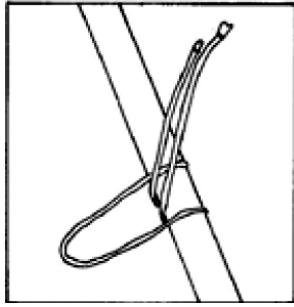
Die Niedersprungmatte bietet auf Grund ihrer Eigenschaften im Bereich der Elastizität, Härte und Dämpfung einerseits einen sicheren Stand, andererseits einen hohen Grad an Bewegungsfreiheit. Für Landungen von leichtgewichtigen Grundschulkindern bietet die Niedersprungmatte keine ausreichende Dämpfung.

Zum Einsatz von Tauen:

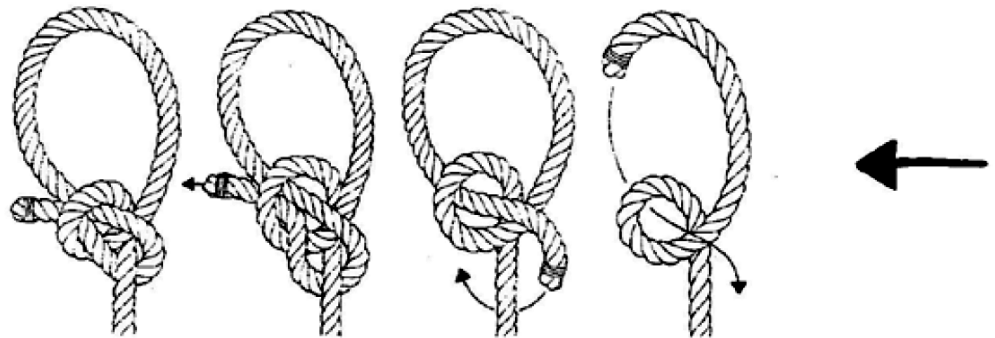
Bei den verwendeten Tauen handelt es sich um dicke Taue (die man auch zum Tauziehen verwendet und die auch als Deckentaue herunterhängen). Diese sind in der Regel in jeder normal ausgestatteten Halle auch lose vorhanden. Es handelt sich nicht um dünne Springseile.

Wenn die Taue verknotet werden, müssen die Knoten nach dem Gebrauch gelöst werden.

Folgende Knotentechniken sollten Sie verwenden:

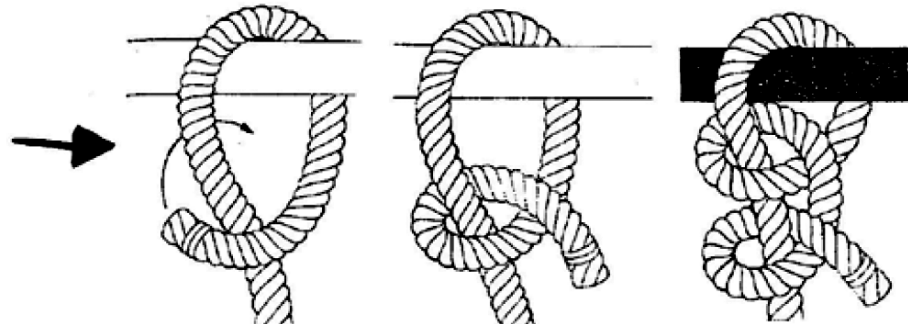


Die Schlinge ist die einfachste Möglichkeit, einen Tampen z.B. am Barrenholm zu befestigen.



Weitere Hinweise zur Knotentechnik sind zu finden in der Broschüre „Alternative Nutzung von Sportgeräten“, GUV-SI 8052. Diese Broschüre ist online zugänglich.

Der Palstek ist gut geeignet für Schleifen, die sich nicht zuziehen sollen.



Halbe Schläge kann man zum Verknüpfen eines losen Tauendes verwenden.

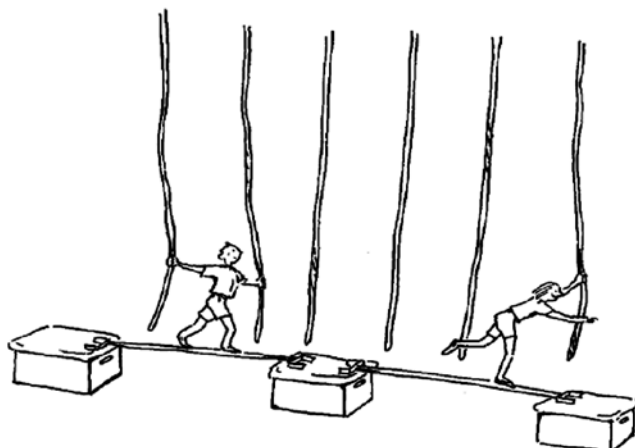
Stationen zum Abenteuerturnen

Station 1:



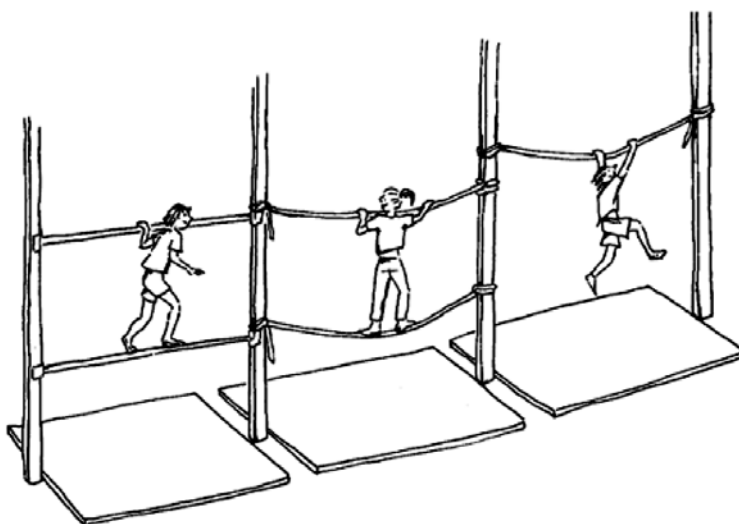
Aufgabe: Laufe über die flachen Halbkugeln, ohne den Boden zu berühren. Wenn das einfach ist, ändere den Weg und die Abstände zwischen den Hütchen.

Station 2:



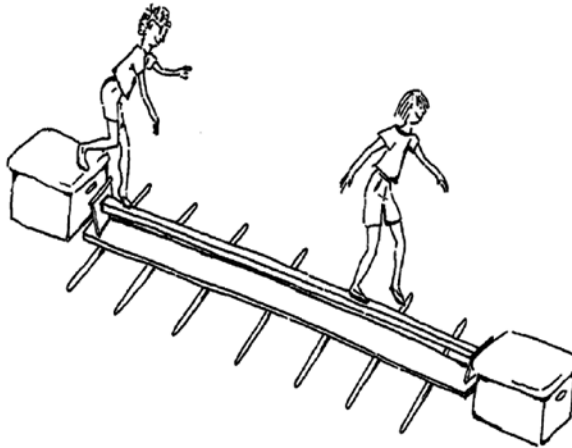
Aufgabe: Balanciere über die Reckstangen, ohne herunterzufallen.
Wenn du das schaffst, versuche, die Reckstangen ohne Handfassung an den Tauen zu überwinden.

Station 3:



Aufgabe: Klettere und hangele von links nach rechts, so weit wie du kommst.

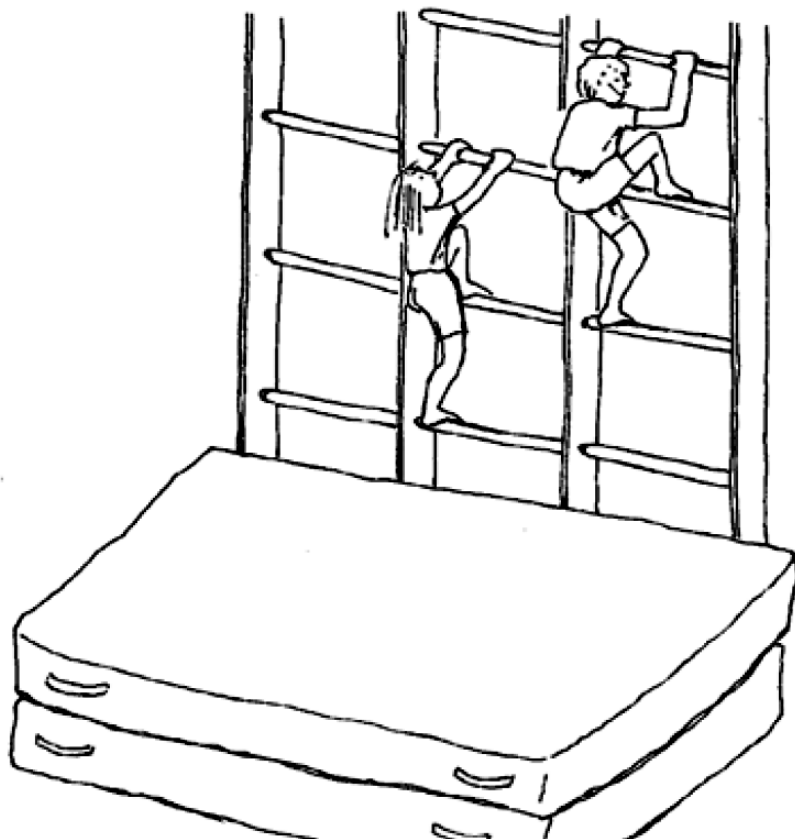
Station 4:



Aufgaben:

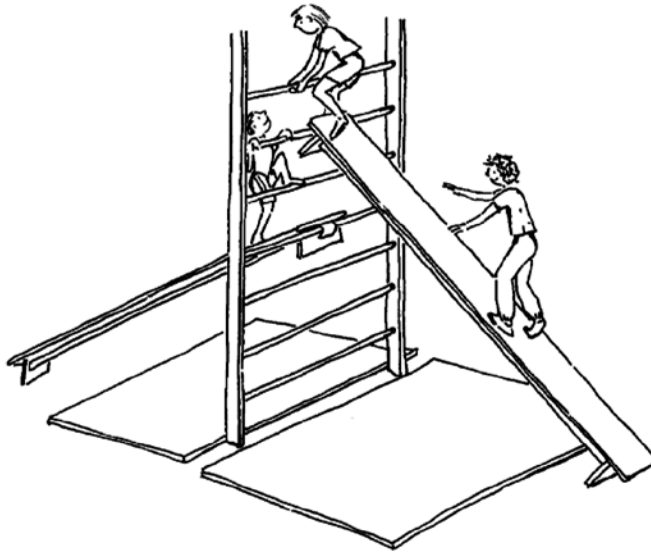
1. Balanciere über die Rollbank.
2. Balanciere rückwärts oder seitwärts, schließe die Augen.
3. Balanciert zu zweit aufeinander zu und aneinander vorbei, ohne herunterzufallen

Station 5:



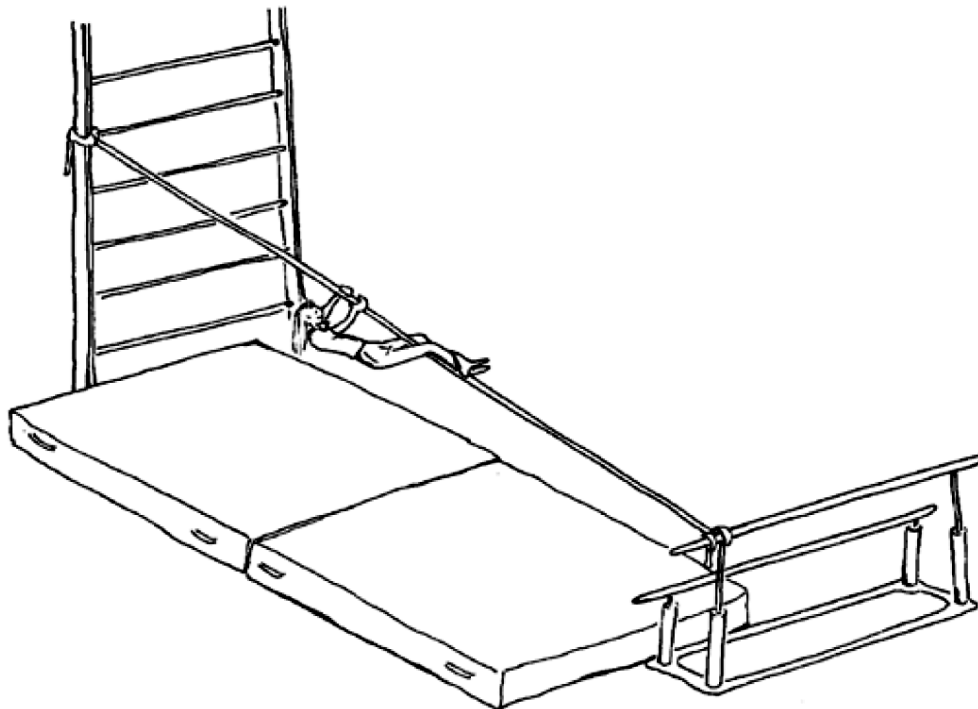
Aufgabe: Springe von der Gitterleiter auf den Weichboden herunter. Fange auf der untersten Stufe an traue dich langsam höher. Denke unbedingt daran, auf den Füßen zu landen und in den Knien abzufedern! Du entscheidest selbst deine Sprunghöhe!

Station 6:



Aufgabe: Klettere so hoch, wie du dich traust. Kannst du die oberste Stufe der Sprossenwand überwinden?

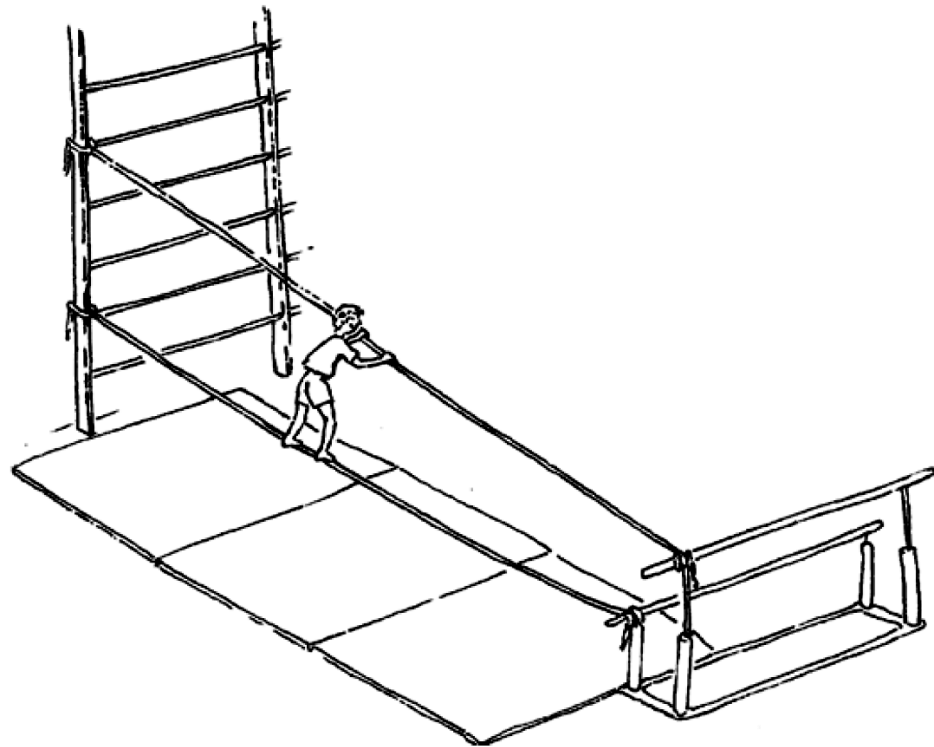
Station 7:



*Hier werden „dicke“
Tae verwendet, wie sie
beispielsweise auch als
Klettertaue von der Wand
herabhängen.*

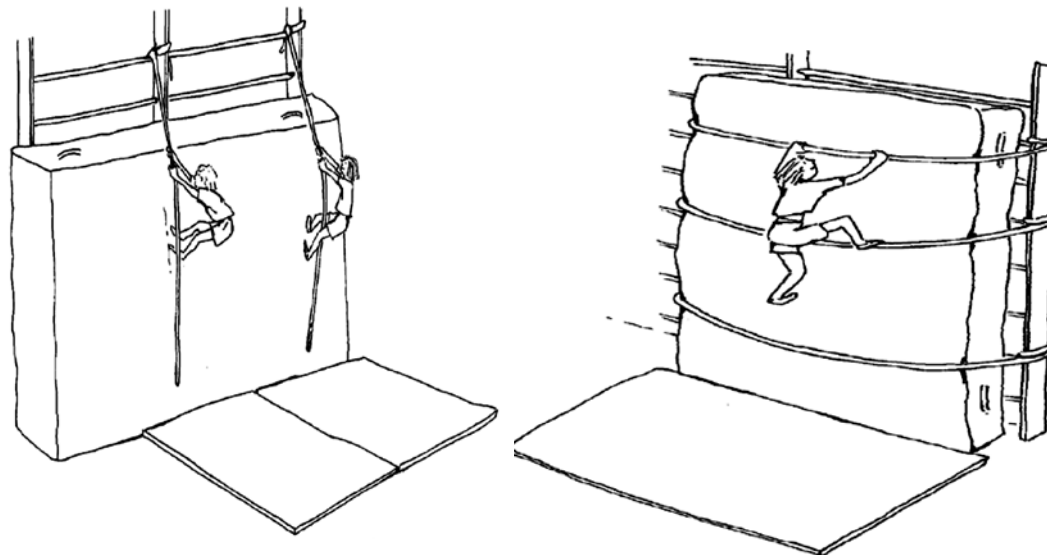
Aufgabe: Hangele dich von der Sprossenwand zum Stufenbarren.

Station 8:



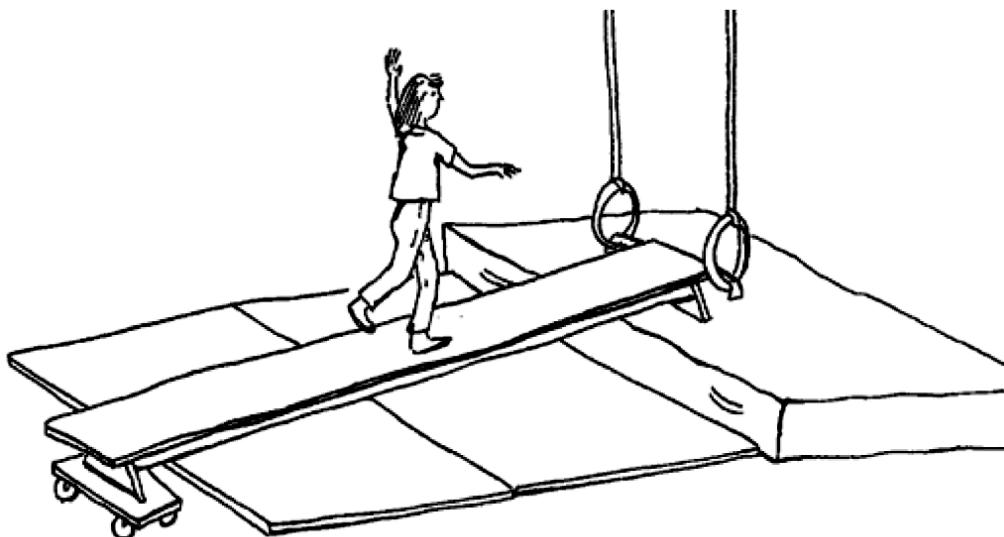
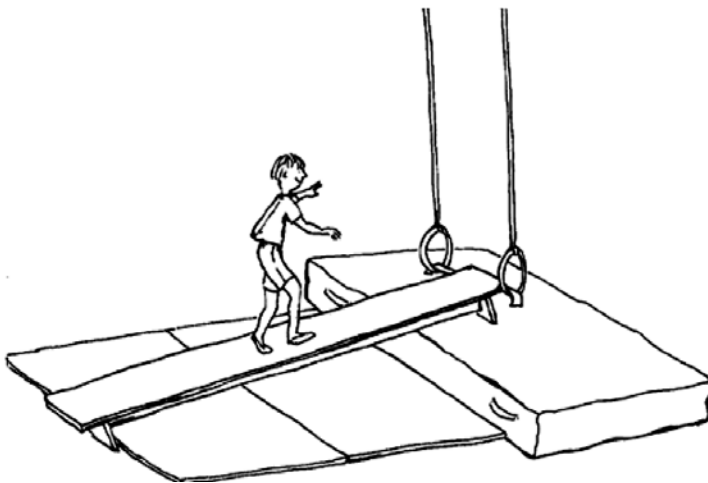
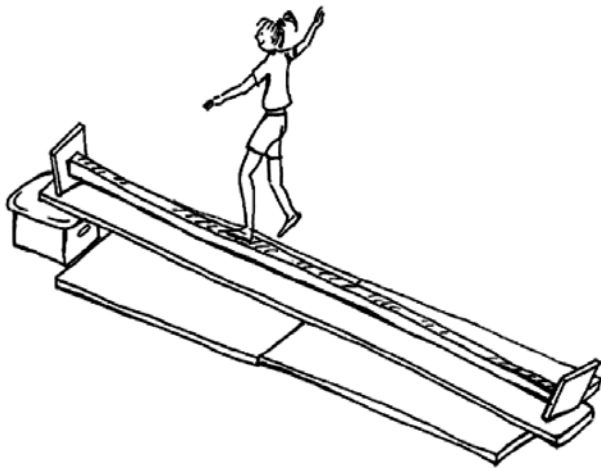
Aufgabe: Klettere von einem Gerät zum anderen, möglichst ohne den Boden zu berühren. Versuche dann, dich von einem Gerät zum anderen zu hangeln, ohne mit den Füßen das untere Tau zu Hilfe zu nehmen.

Station 9:



Aufgabe: Versuche, ganz nach oben zu klettern! Welcher „Berg“ ist für dich schwerer zu bezwingen?

Station 10:



Die verwendeten Stangen sollten belastbare Holz- oder Reckstangen sein und unbedingt mit Tauen sicher verknotet werden.

Aufgabe: Balanciere die Bank hoch. Schaffst du dies an allen Aufbauten?

Literatur:

Curt, B./ Medler, M./ Raupke, R.: Erlebnisturnen, Anregungen fur den praktischen Sportunterricht, Flensburg 1998.

Beispiel: Akrobatik

Ein Beispiel aus dem Kompetenzbereich Wettkämpfen und Kooperieren.

Dieses Unterrichtsvorhaben ist besonders geeignet für die Jahrgangsstufe 3.

Dieses UV fördert besonders die Kompetenzen Absprache, Kooperation, Regeleinhaltung

Einordnung/Kompetenzerwerb:

Spezielle Vorerfahrungen brauchen die Schüler in diesem Unterrichtsvorhaben nicht zwingend. Es ist jedoch hilfreich, wenn die Schüler sich untereinander so gut kennen, damit sie keine Hemmungen haben, sich gegenseitig zu berühren und einander vertrauen. Ebenso sind ein gutes Körpergefühl und die Fähigkeit, Körperspannung aufzubauen und zu halten hilfreich und sollten – wenn nicht vorhanden – unbedingt noch geschult werden. Auch sollten die Schüler in der Lage sein, sich selbstständig in Gruppen zusammenzufinden und in dieser Gruppe zu arbeiten.

Im vorliegenden Unterrichtsvorhaben entwickeln die Schüler ihre Körperspannung, -haltung, Beweglichkeit, Körperkraft und Balancierfähigkeit weiter. Darüber hinaus erwerben sie folgende Kompetenzen

- Schüler erfahren, dass sie die Bewegungsaufgaben besser lösen, wenn sie sich absprechen, gegenseitig unterstützen und helfen.
- Sie entwickeln einen respektvollen Umgang mit unterschiedlichen Voraussetzungen ihrer Mitschüler (wie Geschlecht, Herkunft, Konstitution etc.).
- Sie entwickeln ihre Kommunikations- und Konfliktfähigkeit weiter, indem sie sich (eng) absprechen und Regeln sowie z.B. die Positionen der einzelnen Schüler in einer Menschenpyramide vereinbaren;

Unterrichtsvorhaben:

Die Schüler sind Turnende und „Turngerät“ in einem, da auf- und übereinander geturnt wird. Genau das macht den Reiz der Akrobatik für die Kinder aus. Es ergeben sich daraus jedoch hohe Anforderungen an die Zusammenarbeit in den Akrobatikgruppen. Die Sicherheit beim gemeinsamen Turnen ist ein wichtiger Aspekt, der im Verlauf dieser Einheit unbedingt thematisiert werden sollte: Eindeutige Regeln sollten gemeinsam mit den Schülern erarbeitet werden und ggf. auf einem Plakat visualisiert werden. Diese könnten sein:

- Vor dem Aufbau der Figuren legen wir die Positionen fest (wer ist wo?).*
- Vor dem Aufbau der Figuren legen wir die Reihenfolge des Aufbaus fest.*
- Wir vereinbaren klare Kommandos zum Auf- und Abbau.*
- Wir fügen einander keine Schmerzen zu.
- Wir bauen die Figuren vorsichtig auf und ab, niemand springt ab.
- Beim Auf- und Abbau benutzen wir Hilfe- und Sicherheitsstellungen.
- Wir treten den Mitschülern nicht auf die Wirbelsäule.
- Wir achten auf unsere Körperspannung.*

Die mit * markierten Regeln ergeben sich vermutlich noch nicht am Anfang, sondern im Verlauf des Unterrichtsvorhabens und können dann bei Bedarf ergänzt werden.

Etappe 1: Vorbereitungen zum Pyramidenbau

In der ersten Etappe bietet es sich an, gemeinsam zu überlegen und zu erproben, welche Voraussetzungen der Bau von Pyramiden fordert und welche Einsatzmöglichkeiten für wen in Frage kommen. Wichtig dabei ist, dass nicht die kräftigeren Schülern automatisch als unten tragende Schüler abgestempelt werden, sondern gemeinsam überlegt wird, an welcher Position was gekonnt werden muss und wer das gut kann. Wer hat also eine gute Armkraft, wer kann größere Lasten tragen, wer kann gut balancieren, wer kann gut klettern, wer verfügt über eine gute Körperspannung, etc. Dementsprechend soll gemeinsam überlegt und praktisch erprobt werden (z.B. in einfachen Zweierpyramiden), wer für welche Position in Frage kommt.

Wichtig ist vor allem, die Technik des Pyramidenbaus mit den Schülern zu erarbeiten:

Auf welche Stellen darf ich treten und welche sind „Tabuzonen“?

→Trittflächen sind bei einem in der Bank befindlichen Schüler das Becken und die Schulterblätter. Tabu ist die Wirbelsäule und der untere Rücken.

Welche Positionen nimmt der haltende Schüler ein?

→Bei der Bank als Ausgangsposition ist darauf zu achten, dass der Schüler die Arme senkrecht unter den Schultern durchgestreckt hat und nicht ins Holzkreuz fällt.

Besonderer Wert ist darauf zu legen, dass den Schülern klar wird, dass eine Pyramide immer ein Gemeinschaftsprodukt ist und jeder eine wichtige Rolle spielt. Da eine Pyramide nicht stehen kann, wenn die Basis wackelt ist diese Position eine Voraussetzung für das Gelingen und daher ebenfalls von besonderer Bedeutung.

Etappe 2: Die ersten Pyramiden

Aufgabenstellung: Erarbeitet in Gruppen eigenständig die abgebildeten Pyramiden. Beachtet dabei die vereinbarten Regeln.

Nach einer (Zwischen-) Präsentation erster Pyramiden kann die Reflexion schwerpunktmäßig auf den ästhetischen (Was sah gut aus und warum?) und/oder den sicherheitsrelevanten Aspekt (Hat jemandem etwas weh getan? Habt ihr die Regeln eingehalten? Brauchen wir weitere Regeln?) abzielen.

Differenzierung: Schüler können auch über vorgegebenen Figuren hinausgehend eigene Formen und Figuren entwickeln.

Den Schülern sollte ausreichend Gelegenheit gegeben werden, verschiedenen Pyramiden in unterschiedlichen Gruppenkonstellationen auszuprobieren und Erfahrungen mit Groß- und Kleinpyramiden zu machen, bevor die Kombination mehrerer Pyramiden erfolgt.

Etappe 3: Verbindung verschiedener Pyramiden

Aufgabenstellung: Fügt mindestens 3 der Pyramiden zu einer kleinen Präsentation zusammen. Ihr könnt auch eigene Pyramiden erfinden und einbeziehen. Mögliche Übergänge zwischen den Pyramiden sollten mit den Schülern thematisiert werden.

Hinweise für den Lehrer:

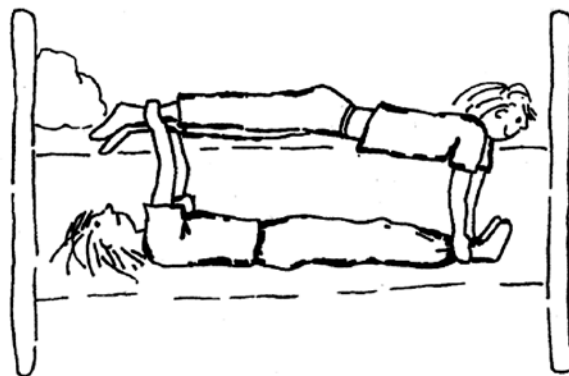
Die Schüler können sich die Pyramiden mithilfe der Pyramiden-Abbildungen, aus denen Lernkarten hergestellt werden können, in Gruppen erarbeiten. Pyramiden mit vielen Personen sind grundsätzlich anspruchsvoller als die mit zwei oder drei Personen. Daher sollte mit der Arbeit in Kleingruppen begonnen werden.

Geturnt wird auf festen Turn- oder Judomatten, die Schüler sollten eng anliegende Kleidung tragen und barfuß oder auf Socken turnen.



Freiheitsstatue

Beachte die senkrechte Arm- und Beinsetzung!

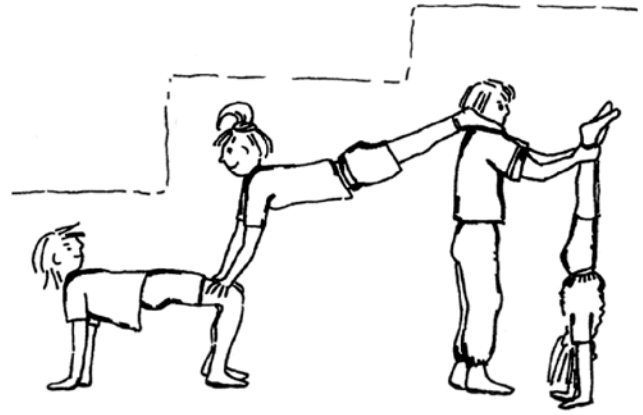


Stockwerkbett

Körperspannung halten!
Kein Hohl- oder Rundrücken!



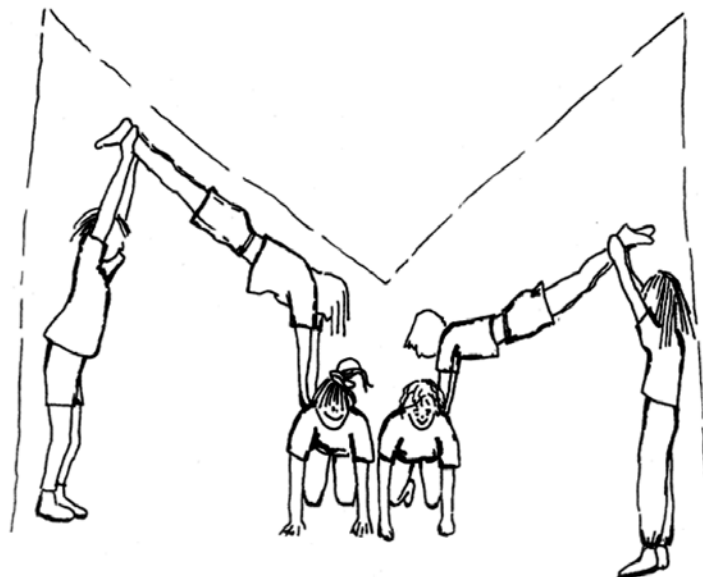
Kunstreiter
Auf dem Becken stehen!



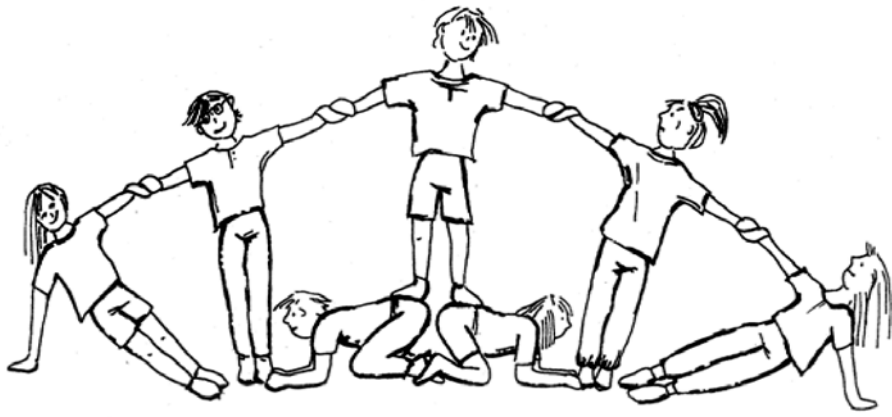
Handstandtreppe
Körperspannung halten!



Sonnenkinder



Das große „M“
Nur auf dem Becken oder dem Schultergürtel abstützen – nie auf der Wirbelsäule!



Fächer

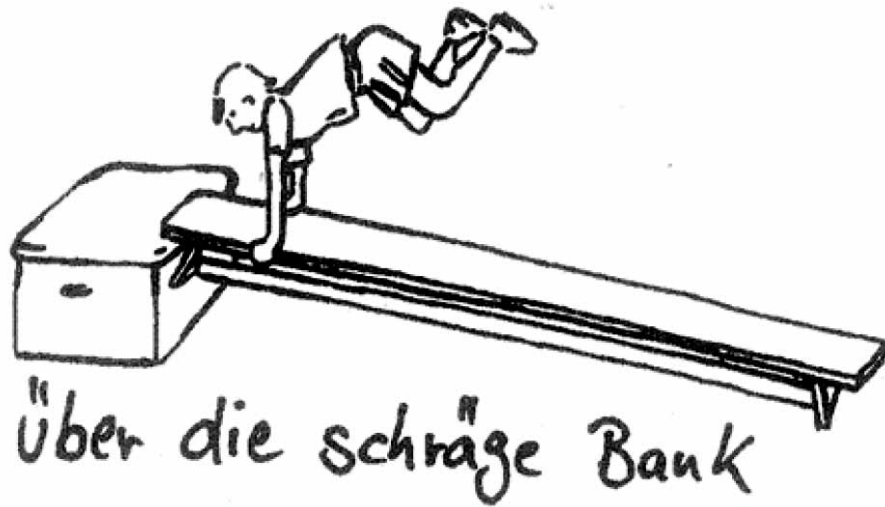
Um die Handgelenke fassen!

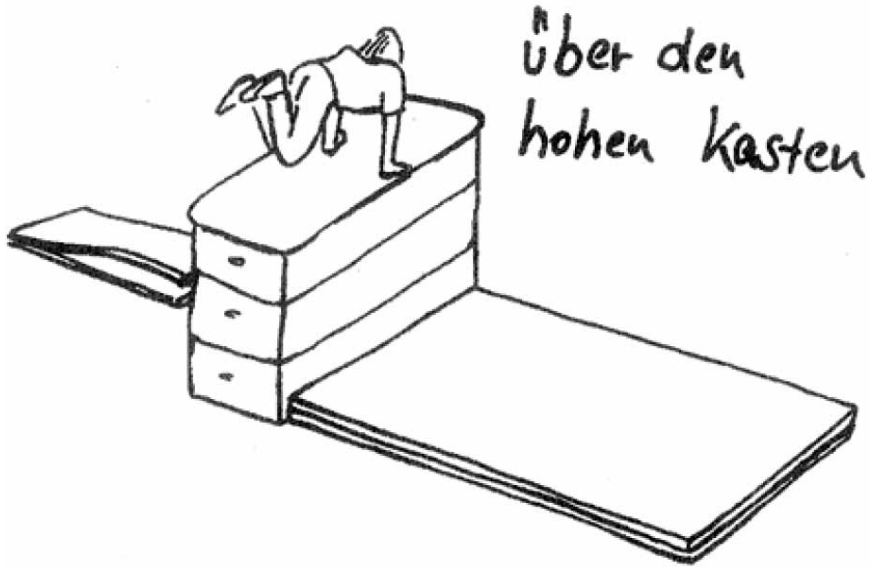
Literaturtipp

Michael Blume: Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen, 2010, Meyer & Meyer.

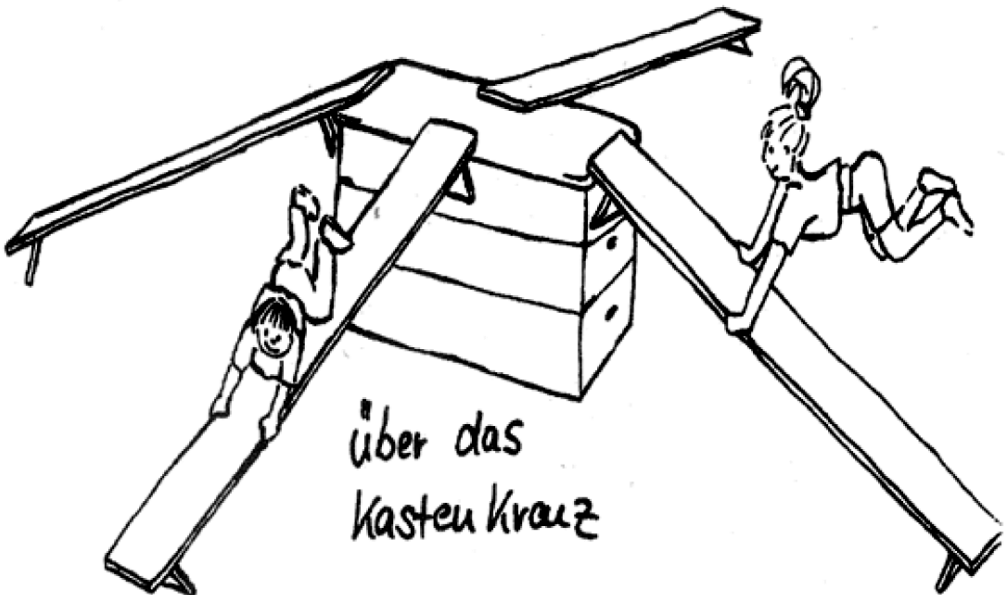
5 Aufgabenkarten und Kopiervorlagen

5.1 Kopiervorlage Hockwende





über den hohen Kasten



über das Kastenkreuz



über den Ball auf dem Kasten

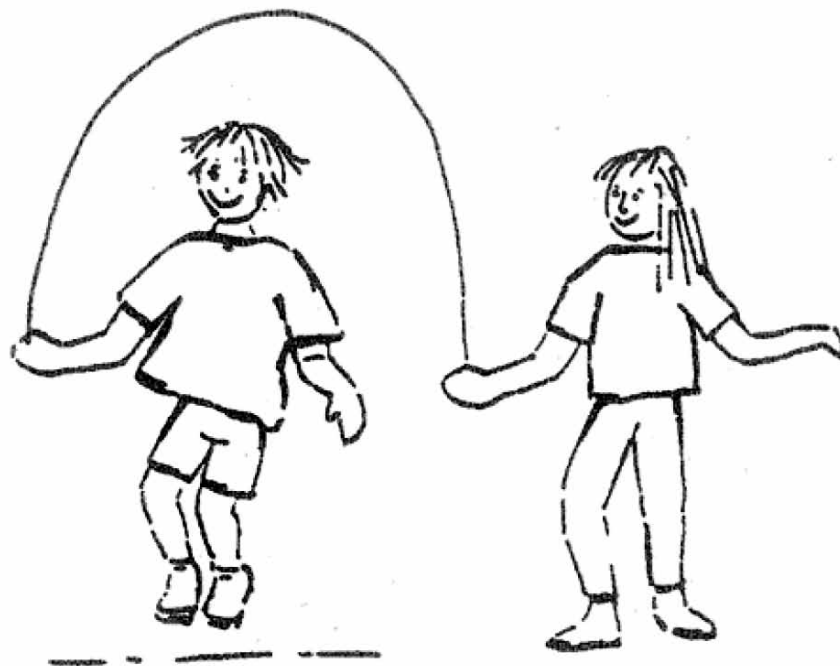
5.2 Stationskarten Seilspringen



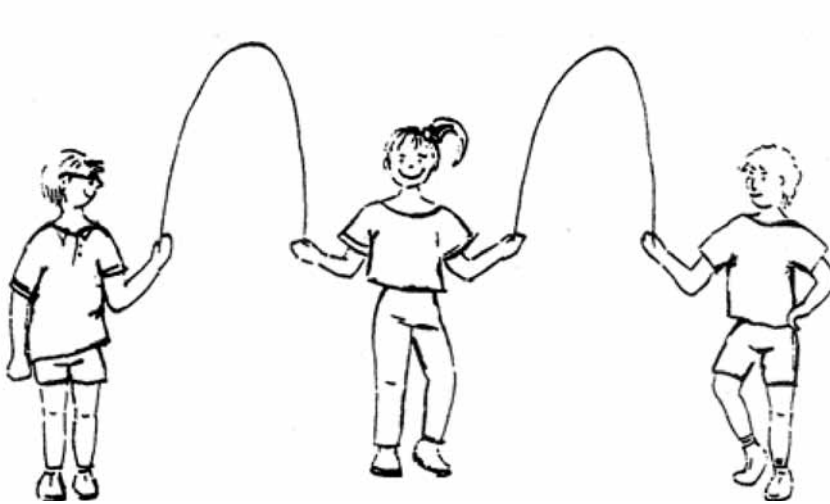
Aufgabe: Springe über das leicht pendelnde Seil.



Aufgabe: Springe auf der Stelle mit Zwischensprung und Armbewegung ohne Seil oder mit dem Seil in einer Hand.



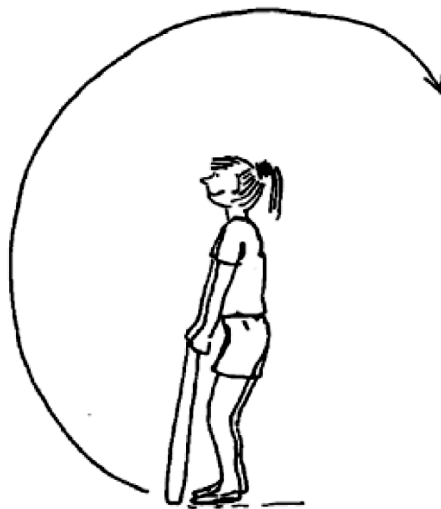
Aufgabe: Schwingt zu zweit das Seil. Einer springt.



Aufgabe: Übe so das beidarmige Seilschwingen, ohne selbst über das Seil zu springen.



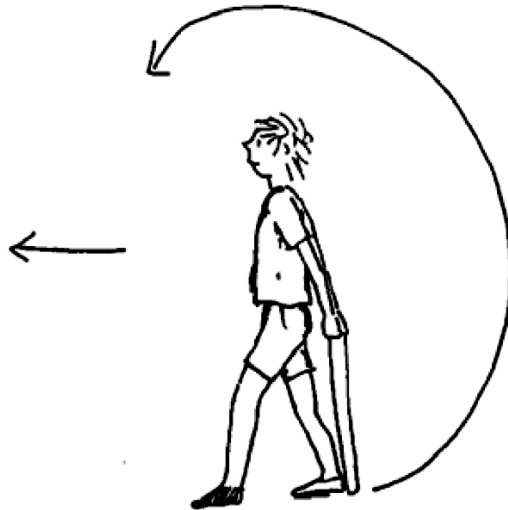
Aufgabe: Schlage das Seil vorwärts und springe darüber.



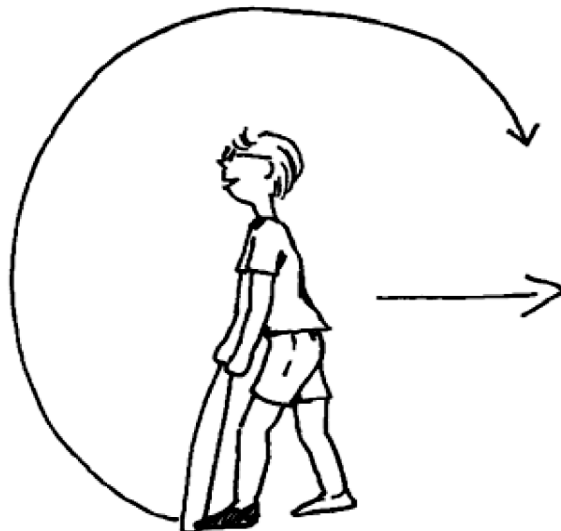
Aufgabe: Schlage das Seil rückwärts und springe darüber.

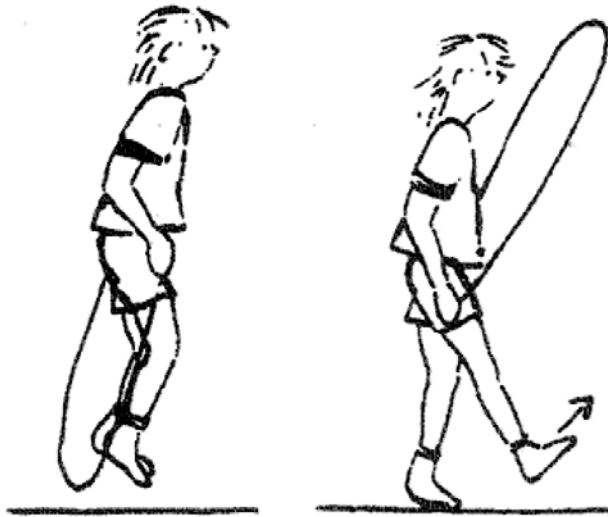


Aufgabe: Springe auf einem Bein.

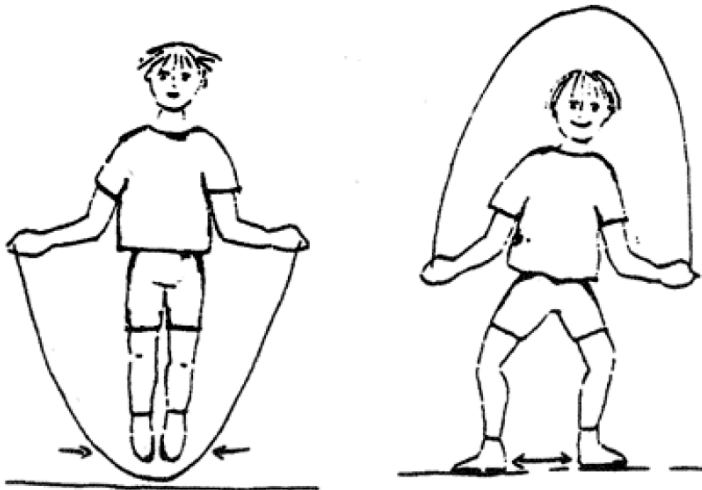


Aufgabe: Schlage das Seil vorwärts und laufe vorwärts.

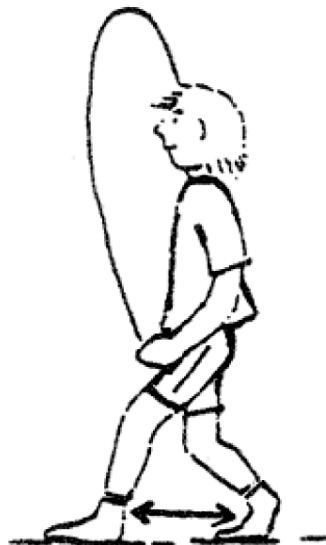




Aufgabe: Schlage das Seil rückwärts und laufe rückwärts.
Aufgabe: Kicke vorwärts

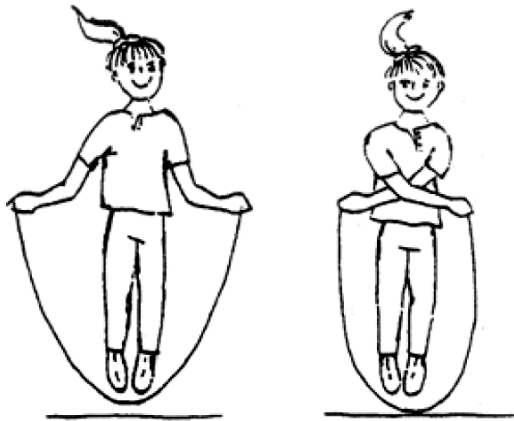


Aufgabe: Hampelmann seitlich

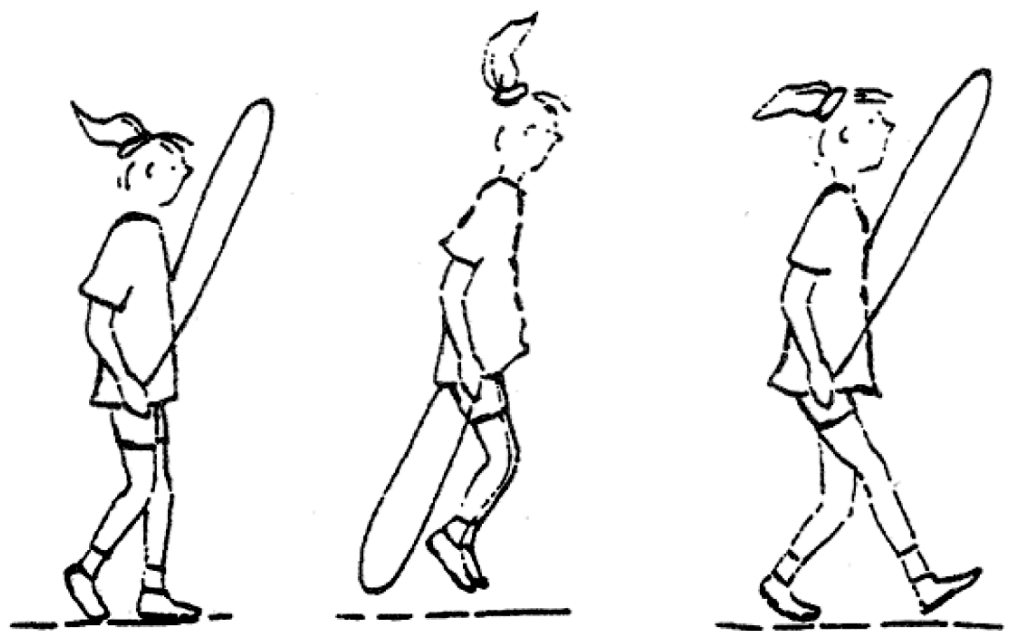


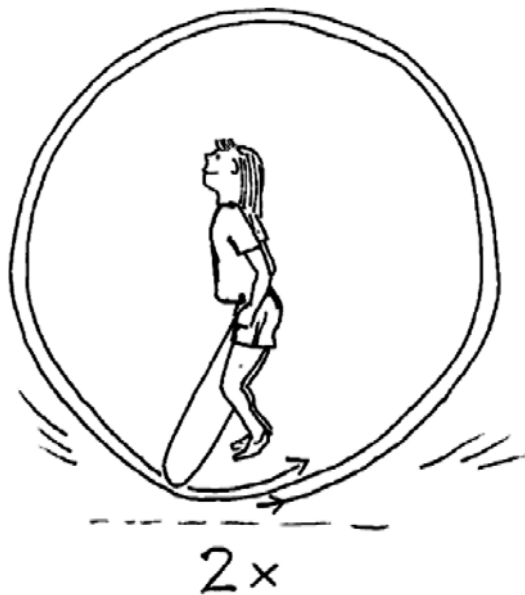


Aufgabe: Hampelmann vor und zurück
Aufgabe: Überkreuze die Füße



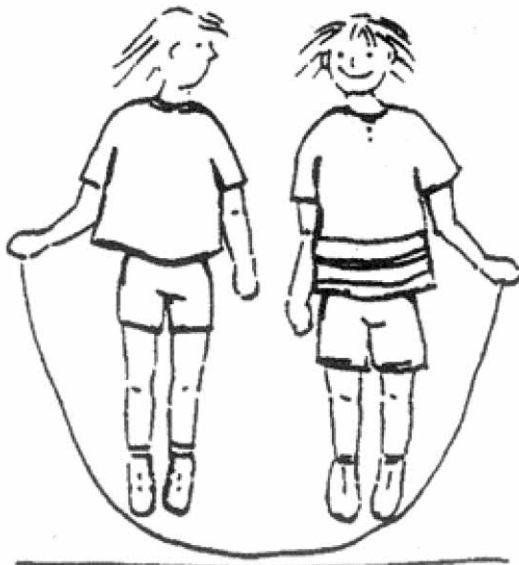
Aufgabe: Überkreuze die Arme





Aufgabe: Tippe mit der Ferse/ den Zehen auf

Aufgabe: Schlage das Seil so schnell, dass du es während eines Sprungs zweimal unter



deinen Füßen durchziehen kannst.



Aufgabe: Springt zu zweit nebeneinander in einem Seil.

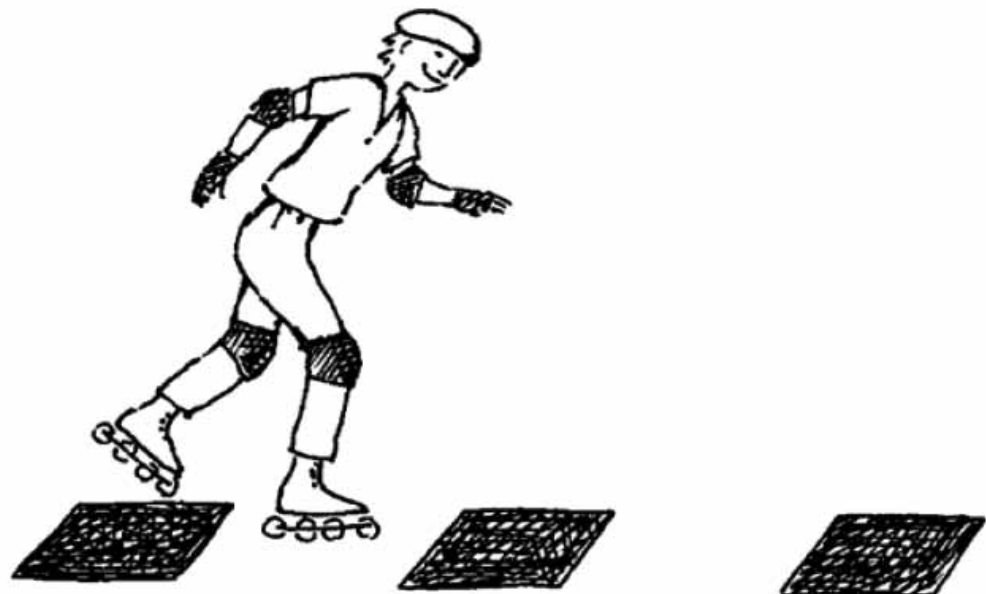
5.3 Aufgabenkarten Inline-Skaten

Aufgabe: Nimm Schwung und gleite auf einem Skate so lange wie möglich, ohne den Fuß abzusetzen. Merke dir die Markierung, bis zu der du gekommen bist. Versuche, beim nächsten Mal weiterzukommen.

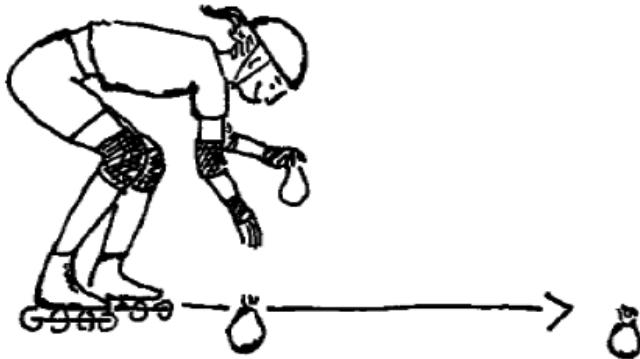
Aufgabe: Nimm Schwung und versuche, mit möglichst wenig Bodenkontakten des Fußes ohne Skate zum anderen Hütchen zu gleiten. Schreib dort deinen Namen und dahinter die Anzahl der Bodenkontakte auf. Geh an der Seite zurück und probiere es erneut. Ziel ist es, mit möglichst wenig Bodenkontakt die Strecke zu überwinden.



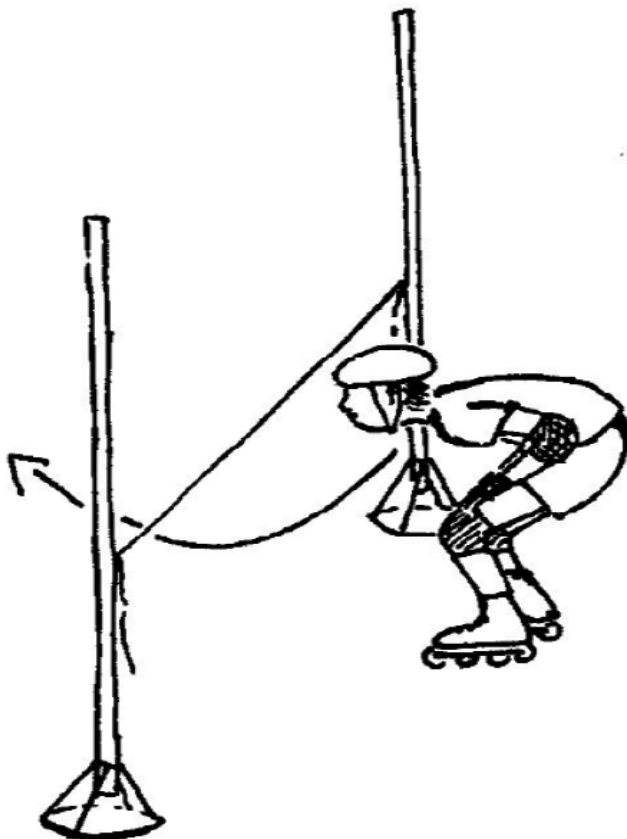
Aufgabe: Nimm Schwung und fahre über die Teppichfliesen hinweg. Versuche, die Unebenheit mit dem Körper zu „schlucken“.



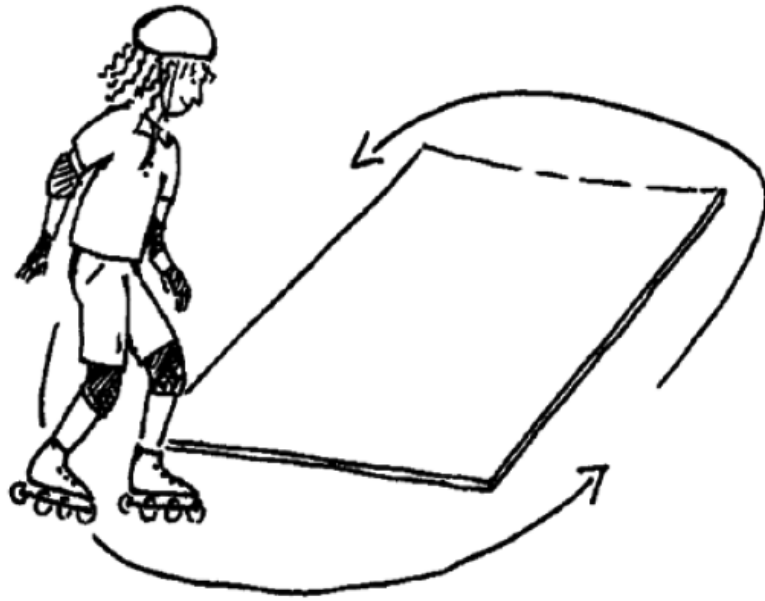
Aufgabe: Hebe Gegenstände (z.B. Bohnensäckchen) seitlich vom Boden auf.



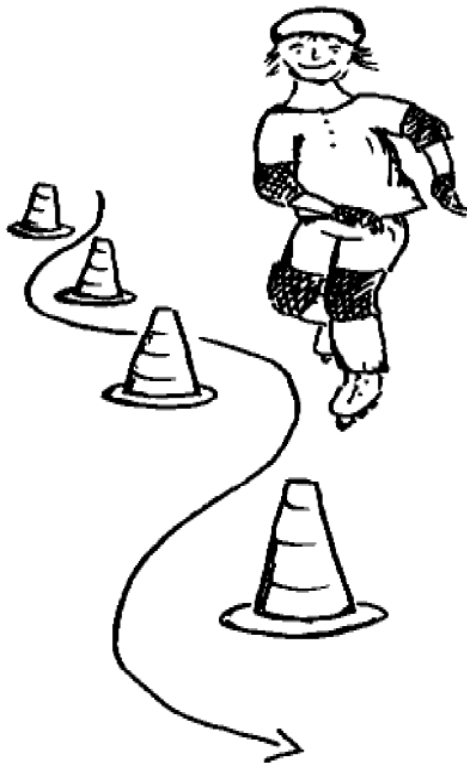
Aufgabe: Fahre unter einem (nicht festgebundenem!) Seil hindurch.



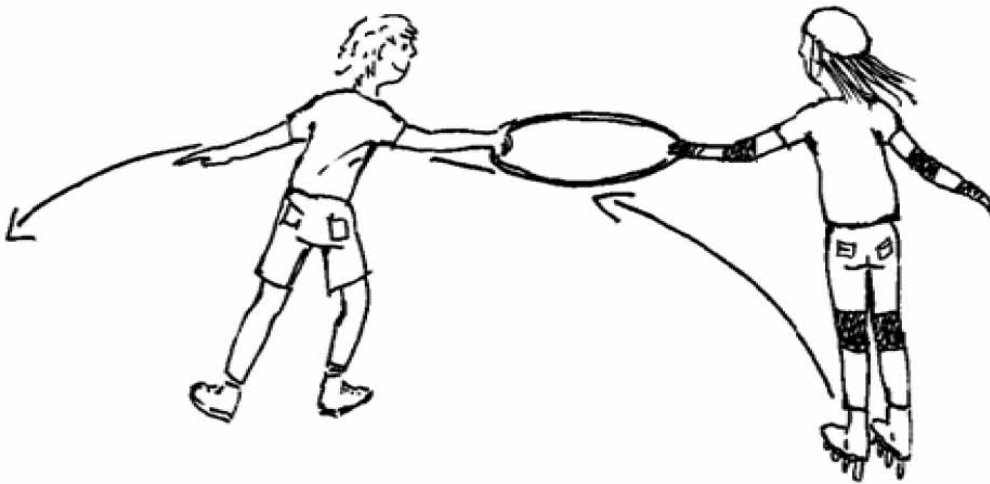
Aufgabe: Fahre eine enge Kurve um eine Matte herum.



Aufgabe: Fahre Slalom um die Hütchen.



Aufgabe: Fahre eng um den Mitschüler herum, der einen Reifen hält. Benutze den Reifen als Handlauf.

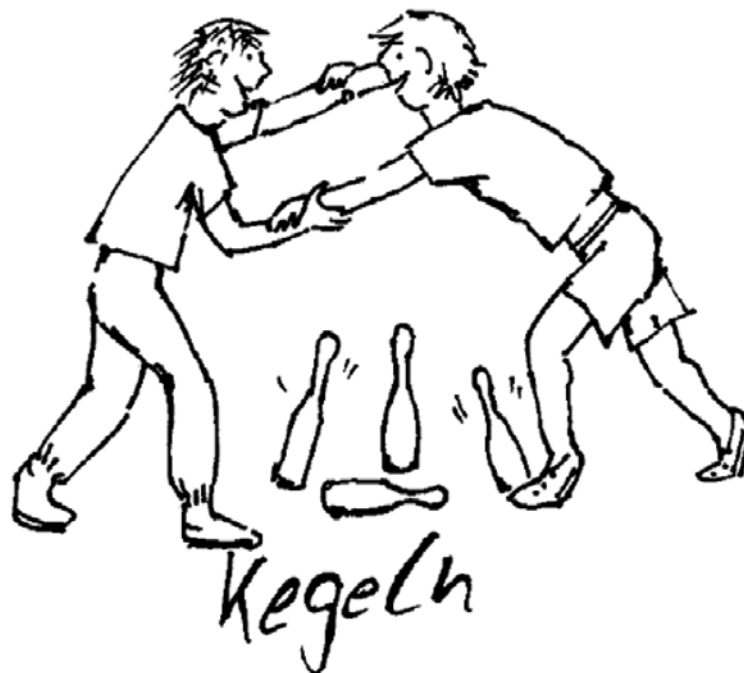


5.4 Aufgabenkarten Partnerkämpfe



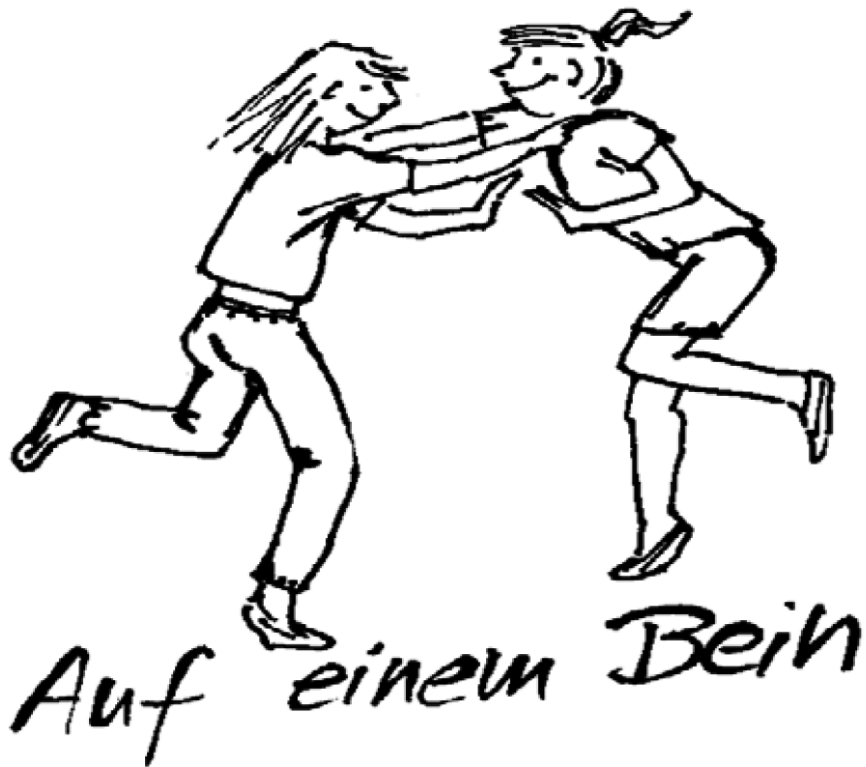
Aufgabe:

Zwischen euch liegt ein Reifen als Pfütze. In der Handgelenksfassung versucht ihr, euch gegenseitig in die Pfütze zu ziehen.



Aufgabe:

Zwischen euch stehen 3-4 Kegel. Versucht, in der Handgelenksfassung den Partner dazu zu bringen, die Kegel umzuwerfen.



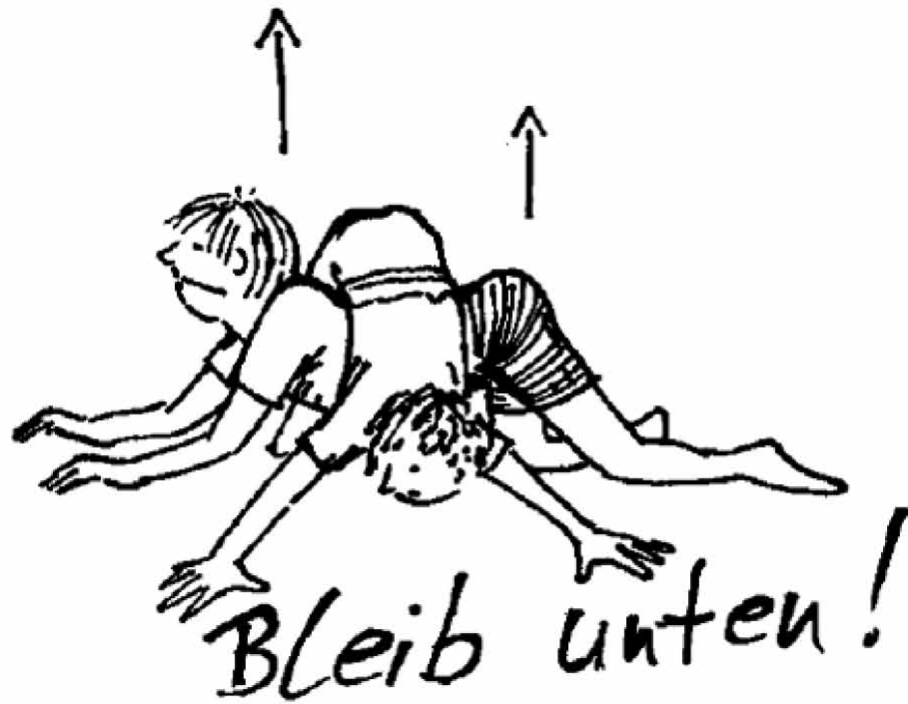
Aufgabe:

Stellt euch auf einem Bein gegenüber. Versucht, den Partner durch Ziehen und Schieben aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Aufgabe:

Stellt euch an einer Linie gegenüber auf. In der Handgelenksfassung versucht ihr, den Partner über die Linie zu ziehen.



Aufgabe:

Ein Kind legt sich auf den Bauch. Der Partner legt sich quer darüber und hält ihn so gefangen. Das untere Kind versucht, auf alle Viere zu kommen. Das obere Kind versucht, dies zu verhindern.



Aufgabe:

Ein Kind legt sich auf den Bauch. Der Partner legt sich quer darüber und hält ihn so gefangen. Das untere Kind versucht, nach vorne aus der „Höhle“ zu entkommen. Das obere Kind versucht, dies zu verhindern.



Aufgabe:

Einer von euch liegt als Schildkröte auf dem Bauch. Der andere versucht, die Schildkröte auf den Rücken zu drehen.

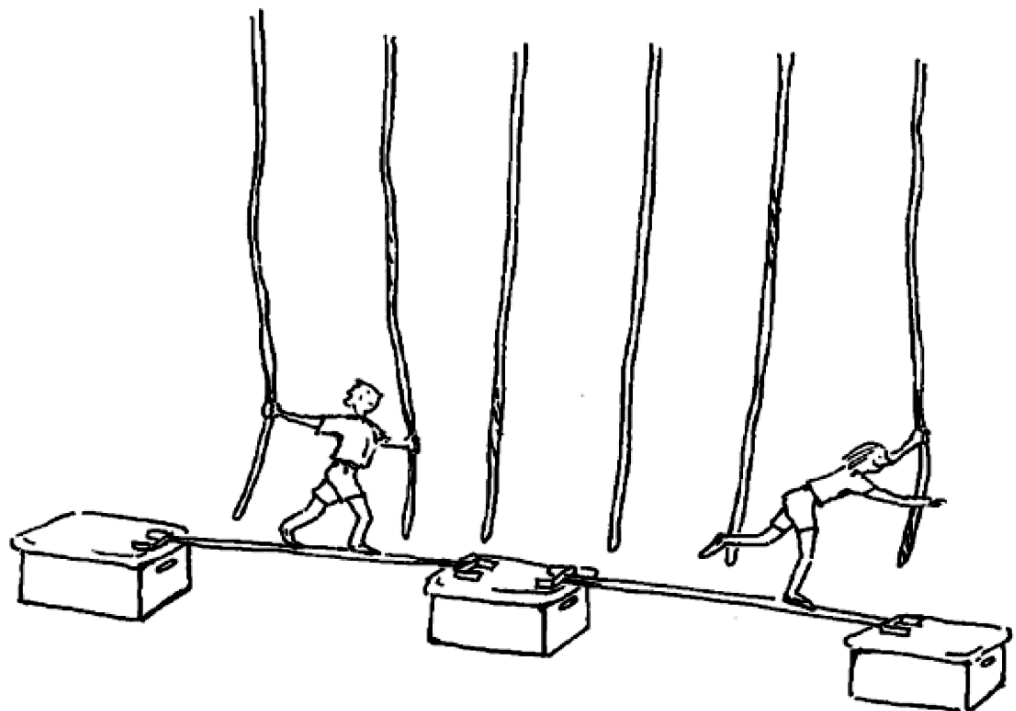
5.5 Stationskarten Abenteuerturnen

Station 1:



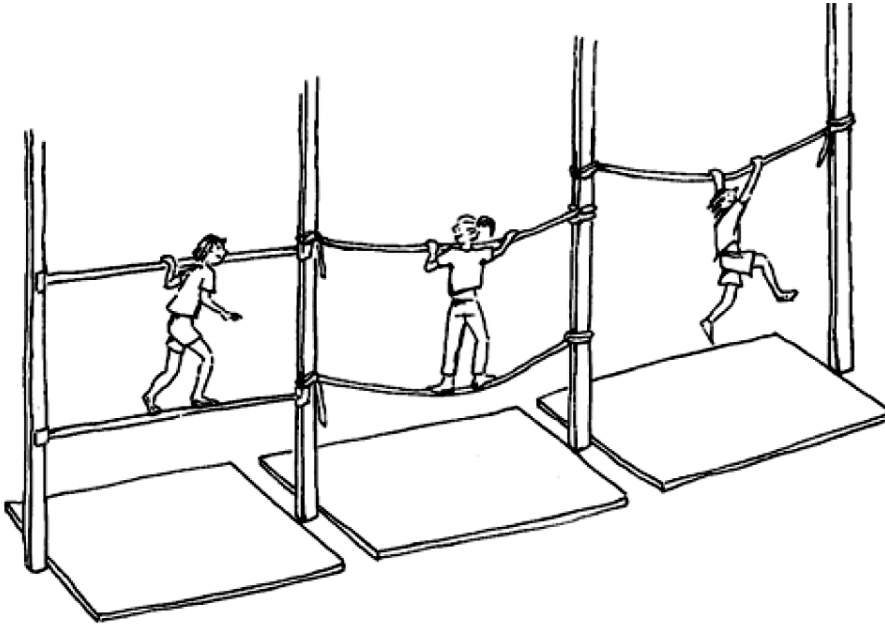
Aufgabe: Laufe über die Halbkugeln, ohne den Boden zu berühren. Wenn das einfach ist, ändere den Weg und die Abstände zwischen den Hütchen.

Station 2:



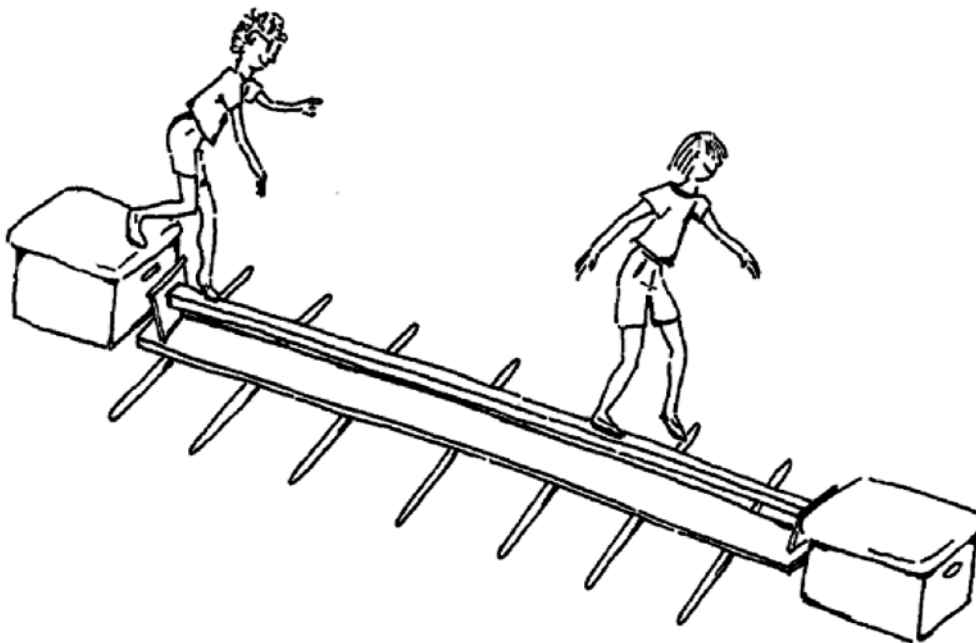
Aufgabe: Balanciere über die Reckstangen, ohne herunter zu fallen. Wenn du das schaffst, versuche, die Reckstangen ohne Handfassung an den Tauen zu überwinden.

Station 3:



Aufgabe: Klettere und hangele von links nach rechts, so weit wie du kommst.

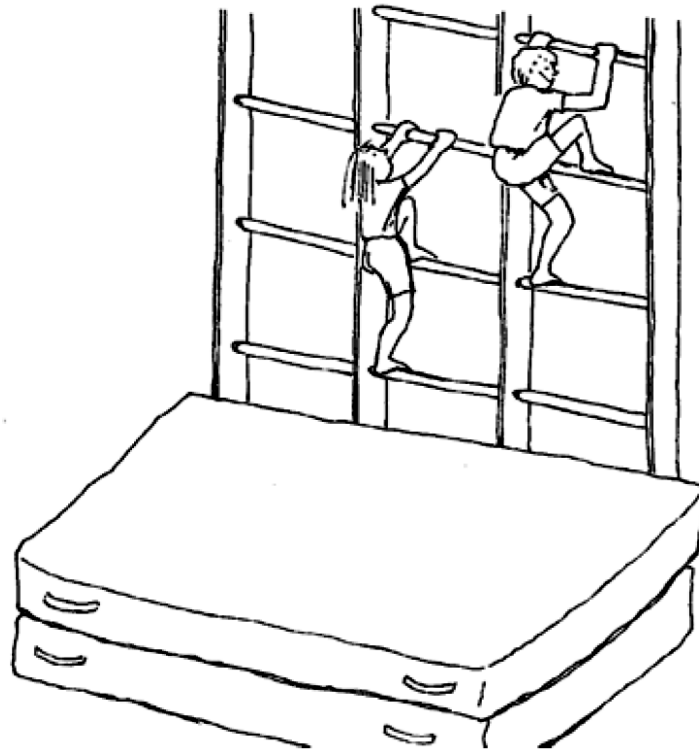
Station 4:



Aufgaben:

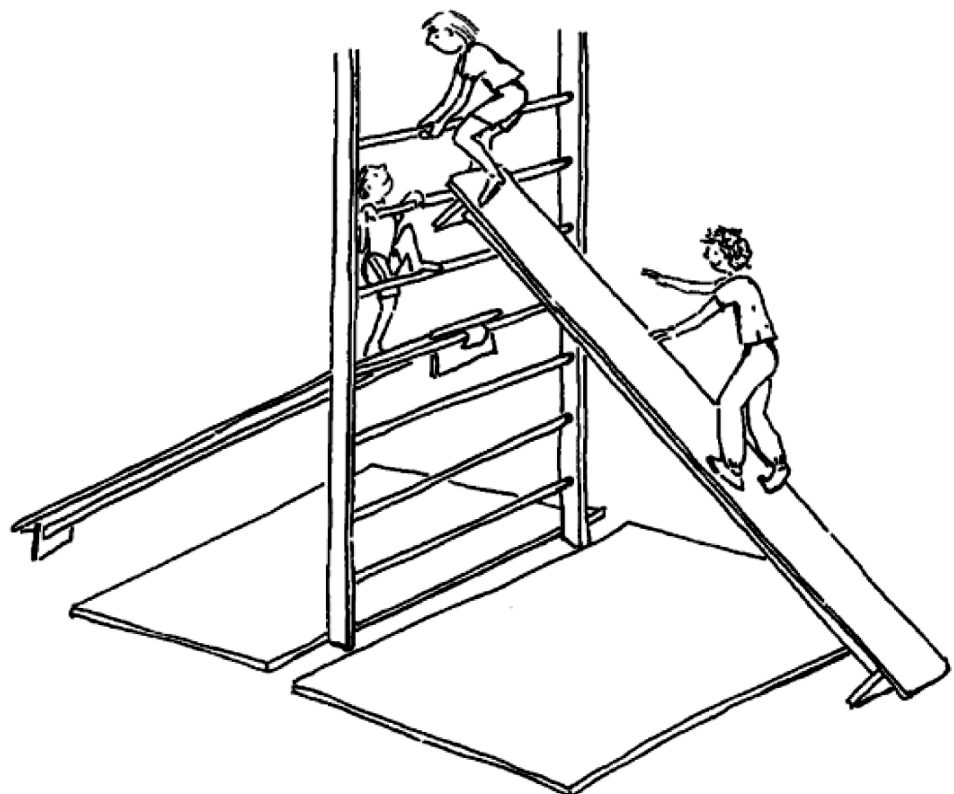
1. Balanciere über die Rollbank.
2. Balanciere rückwärts oder seitwärts, schließe die Augen.
3. Balanciert zu zweit aufeinander zu und aneinander vorbei, ohne herunterzufallen

Station 5:



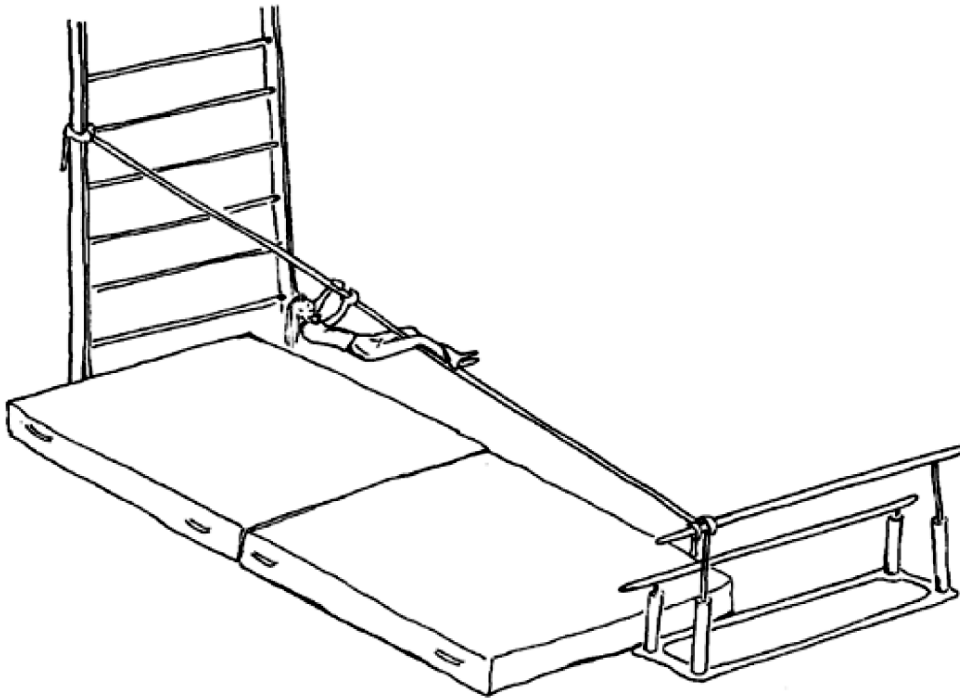
Aufgabe: Springe von der Gitterleiter auf den Weichboden herunter. Fange auf der untersten Stufe an traue dich langsam höher. Denke unbedingt daran, auf den Füßen zu landen und in den Knien abzufedern! Du entscheidest selbst deine Sprunghöhe!

Station 6:



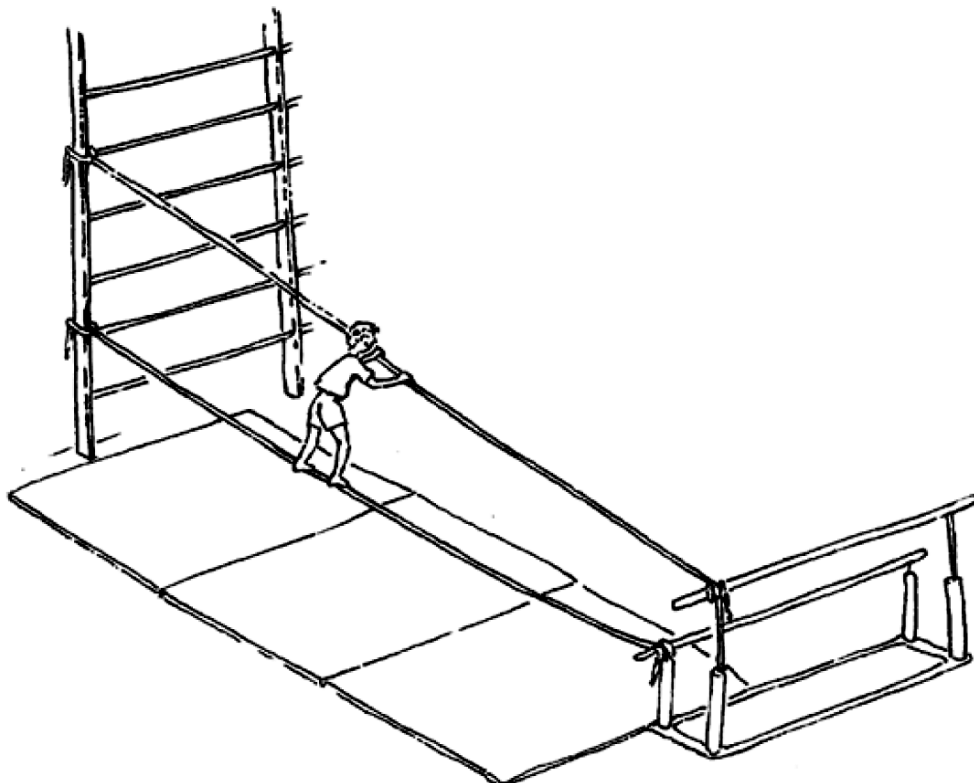
Aufgabe: Klettere so hoch, wie du dich traust. Kannst du die oberste Stufe der Sprossenwand überwinden?

Station 7:



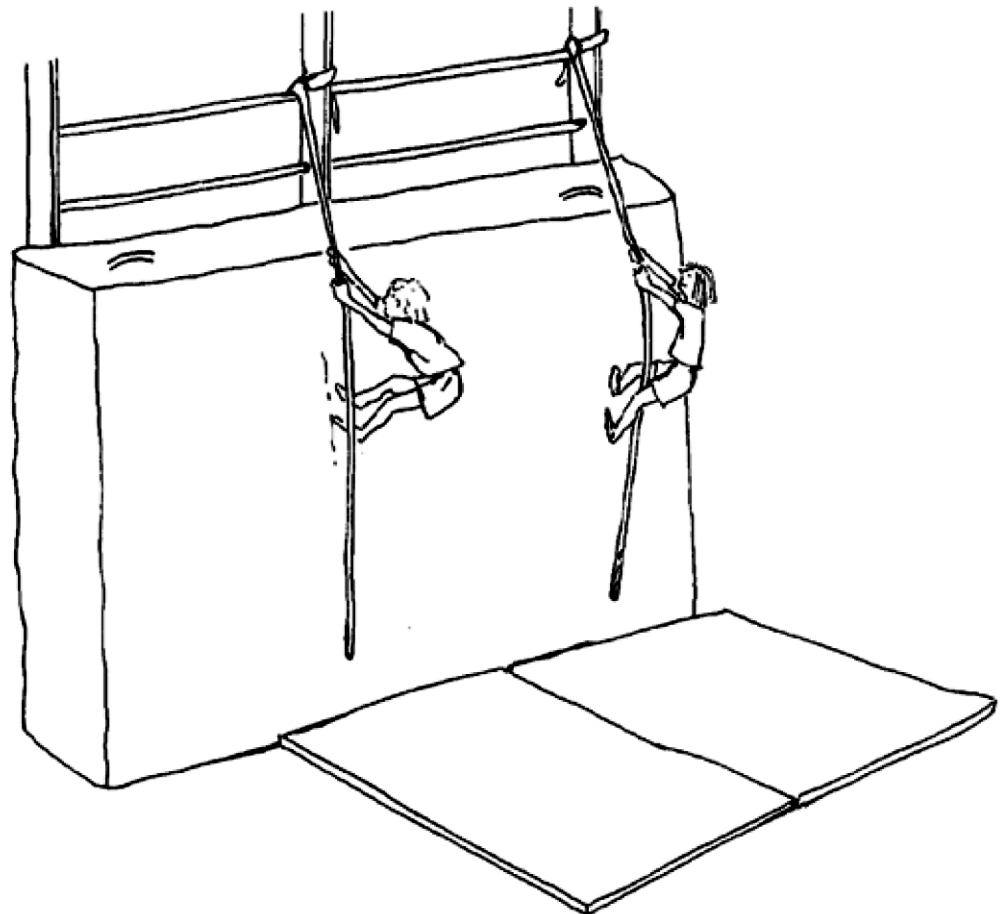
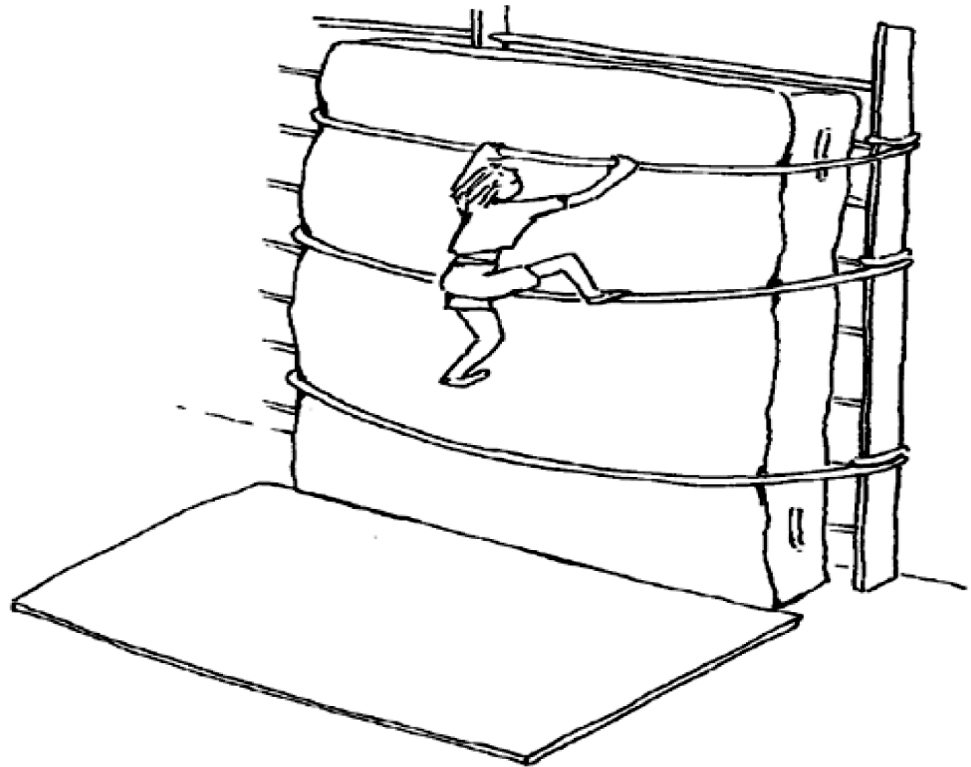
Aufgabe: Hangele dich von der Sprossenwand zum Stufenbarren.

Station 8:



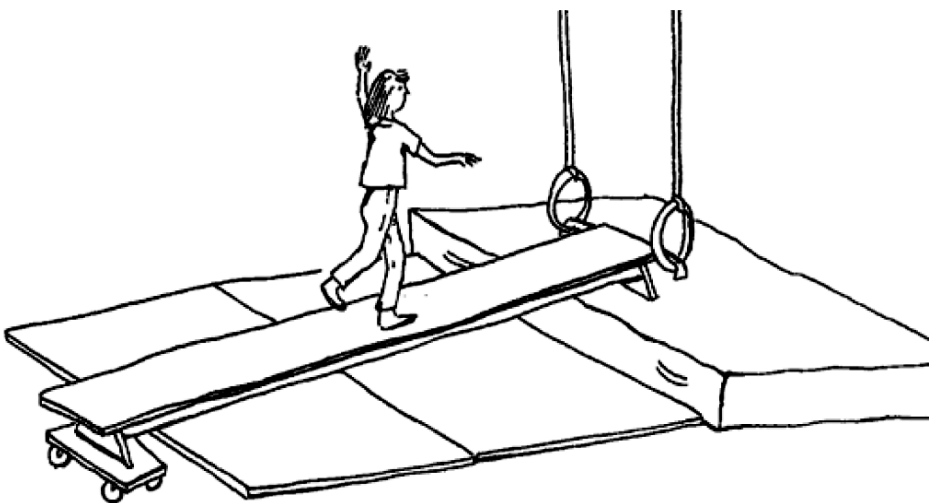
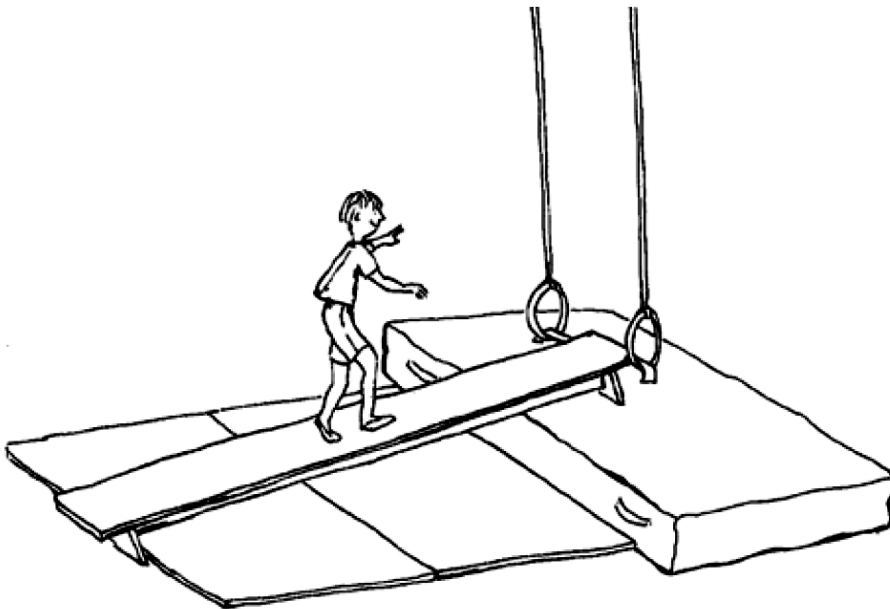
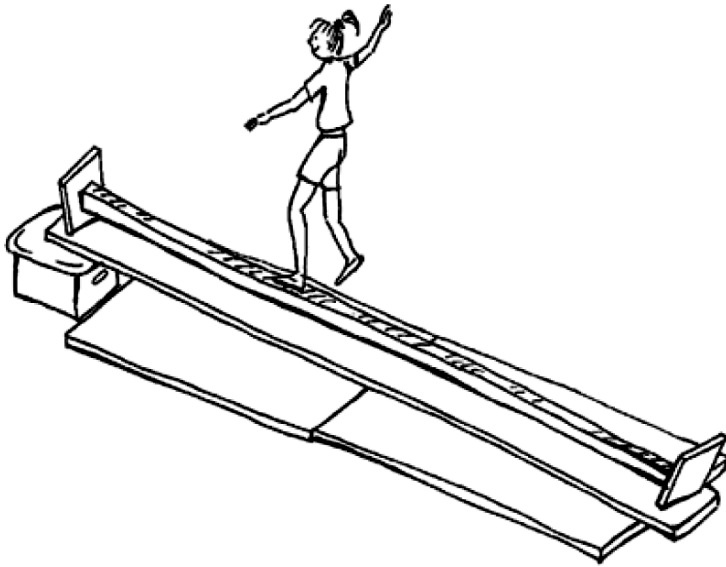
Aufgabe: Klettere von einem Gerät zum anderen, möglichst ohne den Boden zu berühren. Versuche dann, dich von einem Gerät zum anderen zu hangeln, ohne mit den Füßen das untere Tau zu Hilfe zu nehmen.

Station 9:



Aufgabe: Versuche, ganz nach oben zu klettern! Welcher „Berg“ ist für dich schwerer zu bezwingen?

Station 10:

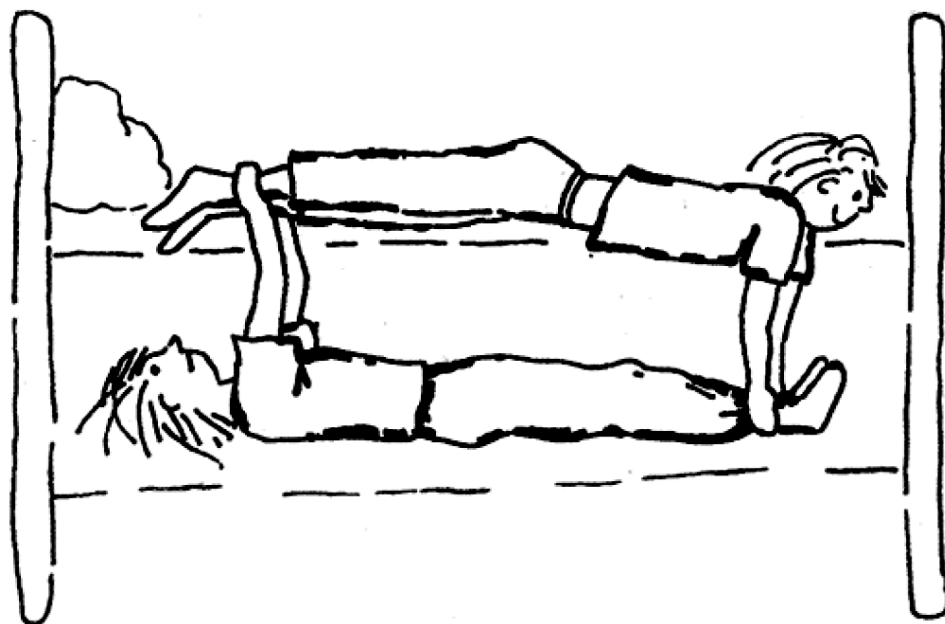


Aufgabe: Balanciere die Bank hoch. Schaffst du dies an allen Aufbauten?

5.6 Kopiervorlage Akrobatik



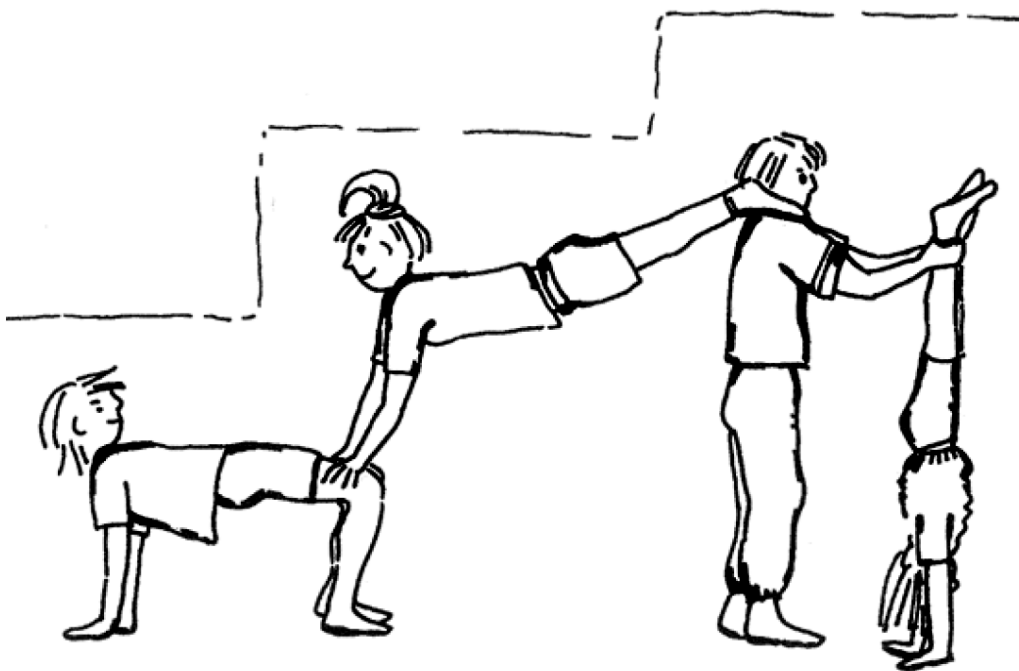
Freiheitsstatue
Beachte die senkrechte Arm- und Beinsetzung!
Kein Hohl- oder Rundrücken!



Stockwerkbett
Körperspannung halten!

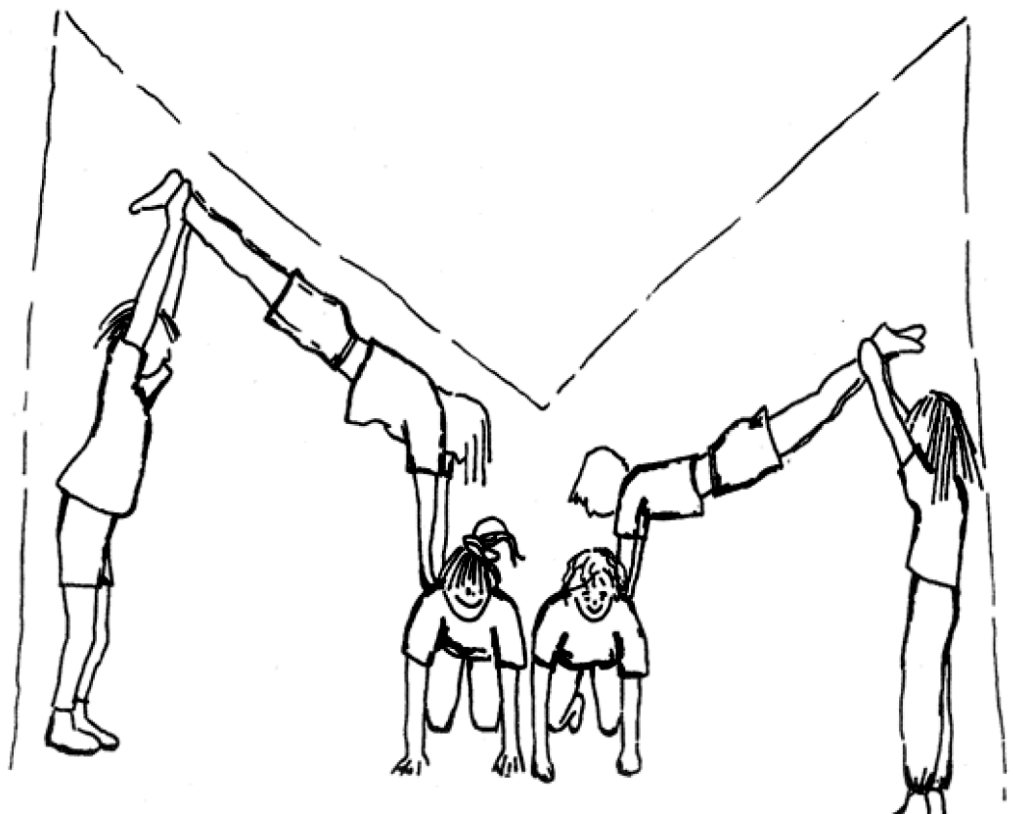


Kunstreiter
Auf dem Becken stehen!

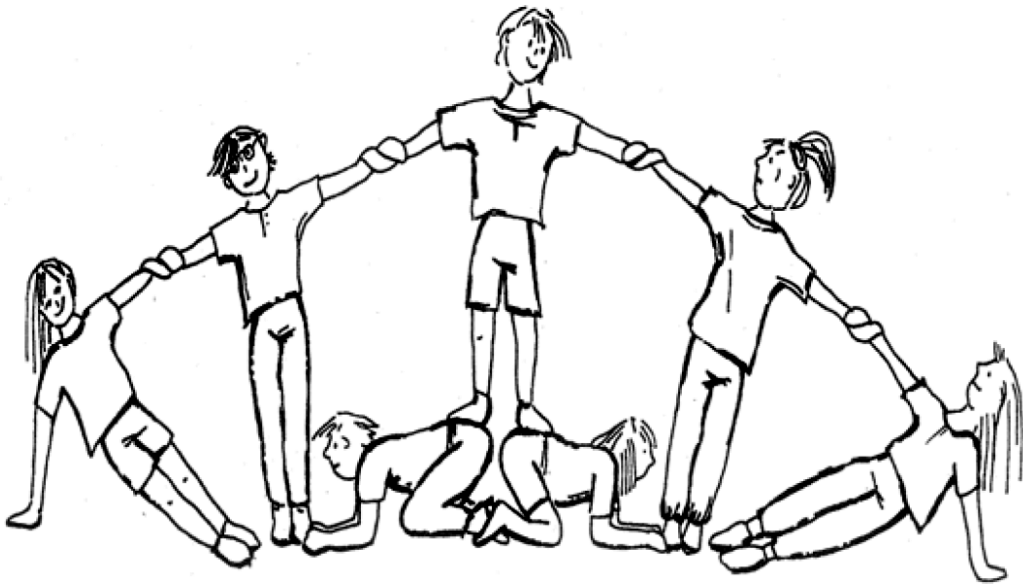


Handstandtreppe
Körperspannung halten!

Sonnenkinder



Das große „M“
Nur auf dem Becken oder dem Schultergürtel abstützen – nie auf der Wirbelsäule!



Fächer
Um die Handgelenke fassen!

6 Literaturhinweise

Literatur für den Anfang:

Diese Literaturliste beschränkt sich auf die Werke, die besonders zu Beginn der Lehrtätigkeit hilfreich sind. Oft sind es Bücher, die möglichst das ganze Spektrum der Inhalte des Sportunterrichts abdecken und sich nicht nur auf eine Sportart beschränken, sodass man zunächst mit einigen dieser Bücher auskommen kann.

Birgit Gegier: Aber ich kann doch gar nicht Sport unterrichten! Überlebenshilfen für Vollverkrampfte, Verlag an der Ruhr. (Buch speziell für fachfremd unterrichtende Kollegen)

Hrsg: Li-Hamburg (Baumann, Kretschmer, Matthiass, Steiner): Bewegung-Spiel-Sport – Sportunterricht in der Primarstufe, 3. Auflage Hamburg. (Handreichung zum alten Rahmenplan mit vielen nach wie vor aktuellen Ideen zu den Bewegungsfeldern. Eine gute Ergänzung zu den neuen Handreichungen. Für 5,- am Li-Sport im Büro erhältlich)

Felix Busch, Beate Bünger, Anke Matuschewski: Sport Klasse 1/2 Bd. 1 +2 und Sport Klasse 3/4 Bd. 1+2. Bergedorfer Grundschulpraxis, Persen Verlag. (Sehr übersichtlich, ganze Stundenplanungen, viele Ideen zu allen Bewegungsbereichen.)

Andreas Kosel: Schulung der Bewegungskoordination, Verlag Schorndorf. (Sehr übersichtlich, für kurzfristigere Vorbereitungen geeignet, gegliedert nach den koordinativen Fähigkeiten, Ideen zu verschiedenen Bewegungsbereichen.)

Bernd Müller: Fangspiele, Borgmann. (Sehr gute Ideen, gute Strukturierung, kurze und prägnante Beschreibungen der Spiele)

Julia Bracke: Lernzirkel Sport Bd. I-VI (2002 bis 2009), Buchverlag Kempen.(Bd. I: Erlebnisorientiertes Bewegen an Stationen / Bd. II: Bewegen, Spielen und Üben an Geräten. Bd. III: Bewegen, Spielen, Entspannen an Stationen (Seil – Gymreifen – Alltagsmaterialien – Kleingeräte) / Bd. IV: Turnen lernen an Stationen / Bd. V: Ballspiele statt/viele Arbeitskarten zu verschiedenen Schwerpunkten)

Stephan Kaufhold: Sportstunden schnell und klar, Persen Verlag Th. Froschmeier, U. Kratzer, A. Salzmann: Basisqualifikation Sport – 40 Stundenbilder für Kl. 1+2, Auer Verlag.
Basisliteratur für später:

Bewegen an und von Geräten.

Ilona Gerling: Basisbuch Gerätturnen für alle, Meyer & Meyer Verlag

Laufen, Springen, Werfen

Rolf Bader, Dietmar Chounard, u.a.: Leichtathletik in der Schule Kl. 3 bis 6 – Band 1: Laufen und Sprinten, Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg. Stuttgart 1998. (ISBN: 3-9801514-4-1)

Band 2: Springen und Werfen. Stuttgart 2001. (ISBN: 3-9801514-9-2)

Hans Katzenbogner, H. / Michael Medler: Spilleichtathletik Teil 1 u. 2. Sportbuchverlag.

Kämpfen und Verteidigen

Felix Busch: Ringen und Kämpfen, Auer Verlag.
(Viele Arbeitskarten zum Ringen und Raufen)

Bettina Frommann: Wilde Spiele, Hoffmann Verlag. (Viele Spiele zum Körperkontakt / Fallen / indirekten und direkten Körperkontakt)

Spielen

Bernd Müller: Ball-Grundschule. Borgmann.

Bernd Müller: Kleine Ballspiele, Meyer & Meyer Verlag.

Urs Müller, Jürg Baumgartner: Ballkünstlerin + Ballkünstler. Hoffmann Schorndorf.
(Vorlagen für Arbeitskarten)

Dale Lefevre, Todd Strong: Fallschirmspiele - new games, Verlag an der Ruhr.

Klaus Moosmann (Hg): Das große Limpert-Buch der kleinen Spiele, Limpert Verlag.

(Dies ist eine reine Sammlung von Ideen mit sehr knappen Beschreibungen.

Als Ideensammlung sehr umfangreich.)

Anspannen, Entspannen, Kräftigen

Sonja Quante: Was Kindern gut tut – Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung, Borgmann Verlag.

