

Übersicht Unterrichtssequenz 5

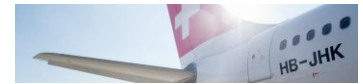
Arbeitsauftrag	Im Plenum Aufwärmen durchführen. Wenn möglich: Aufstellen der Materialien mit SuS. Die SuS in fünf Gruppen einteilen und diese die Posten erfahren lassen. Hilfestellungen beim Minitrampolin-Posten geben. Als Abschluss von den SuS die erarbeiteten Menschenpyramiden vorzeigen lassen.
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS sammeln eigene Erfahrungen durch entdeckendes Lernen. • Die SuS sammeln Bewegungserfahrungen zum Thema Fliegen, Schweben und Schaukeln.
Material	<p>Lehrperson:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anleitungsblatt 1 für Lehrperson „Postenlauf Flugstunde“ <p>Pro Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auftragsblatt 1 „Postenlauf Aufwärmen“ • 1 Würfel <p>6 Posten „Aufwärmen“:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posten 1: Springseile • Posten 3: Sprossenwand • Posten 4: evt. Markierungsmaterial für vorgegebene Turnhallenrunde • Posten 6: Basketbälle, Markierstäbe für den Slalom <p>5 Posten „Flugstunde“:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posten 1: Auftragsblatt 2 „Minitrampolin mit Matten“, Minitrampolin, dünne Turnmatten • Posten 2: Auftragsblatt 3 „Mutsprung bei Sprossenwand“, Sprossenwand, Markierungsbündel, 2–3 dicke Schaumstoffmatten, dünne Turnmatten • Posten 3: Auftragsblatt 4 „Ringe“, Ringe, dünne Turnmatten • Posten 4: Auftragsblatt 5 „Affenschwänze“, Affenschwänze (evt. mit Knöpfen), dünne Turnmatten • Posten 5: Auftragsblatt 6 „Pyramiden bauen“, dünne Turnmatten <p>Sonstiges:</p> <ul style="list-style-type: none"> • evtl. Trapezstange • evtl. CD
Sozialform	Plenum und Gruppenarbeit
Zeit	60'

Zusätzliche Informationen:

- www.sportunterricht.ch
- Lehrmittel Sporterziehung Band 3, Eidgenössische Sportkommission (ESK)

Weiterführende Ideen:

- kiknet.ch
unten rechts „alle Themen“ anklicken, Unterrichtsreihe „Champion im Kopf“ vom Partner Olympisches Museum Lausanne (zum Stöbern für Sportlektionen)



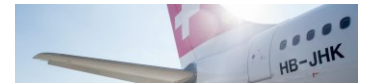
Postenlauf Aufwärmen

Zum Aufwärmen braucht es diesmal:
Springseile, Basketbälle, eine kurze Slalomstrecke, Würfel, Auftragsblatt

Die SuS würfeln eine Aufgabe. Nachdem sie diese gelöst haben, würfeln sie eine zweite Aufgabe und lösen diese, usw. (Sie lösen die Aufgabe, auch wenn sie diese Aufgabe schon gemacht haben.)

1	Zum Fliegen müssen alle unsere Muskeln warm sein! Nimm das Springseil und hüpfe 15-mal.
2	Fliegen braucht Muskelspannung. Leg dich wie auf dem Bild auf den Boden und zähle langsam bis 20.
3	Fliegen braucht Mut. Klettere dreimal die Sprossenwand hoch und runter.
4	Fliegen braucht Ausdauer. Renn einmal rund um die Turnhalle.
5	Fliegen braucht auch Kraft. Mach fünf Liegestützen.
6	Fliegen braucht Geschicklichkeit. Nimm den Basketball und prelle den Slalom durch.





Postenlauf Flugstunde

Allgemein

Bei kleineren Kindern müssen die Posten erklärt werden. Sie können noch nicht selber die Karten lesen und die Aufgabe selbständig ausführen. Dazu eignet sich einen Durchlauf mit jedem Posten in der ganzen Klasse, bei welchem immer 2 SuS die Aufgabe vorzeigen.

Bei gewissen Aufgaben besteht Verletzungsgefahr. Es ist wichtig, dass eine Aufsichtsperson bei diesen Posten steht. Als Alternative können auch SuS bestimmt werden, die nur als Hilfestellung da sind. Die Rollen werden selbstverständlich gewechselt.

Vorbereitung

Die Lehrperson gestaltet die fünf Posten und teilt die Klasse gleichmässig auf die fünf Posten auf.

Posten 1: Minitrampolin mit Matten

Posten 2: Mutsprung bei Sprossenwand

Posten 3: Ringe

Posten 4: Affenschwänze

Posten 5: Menschenpyramiden bauen

Materialien

2–3 dicke Schaumstoffmatten, mehrere kleinere Turnmatten, Minitrampolin, Markierungsmaterial, Schaukelringe, evtl. Trapezstange, Kletterseile (Affenschwänze)

Auftrag

Die Lehrperson teilt die Klasse in fünf Gruppen ein. Diese verteilen sich auf die Posten. Bevor die SuS den Postenauftrag erfüllen können, ist es wichtig, bei jedem Posten gemeinsam Verhaltensregeln und Sicherheitsmassnahmen zu besprechen.

Anschliessend arbeiten die Gruppen selbstständig an den Posten (Ausser beim Trampolin: Sicherung durch Lehrperson notwendig!).

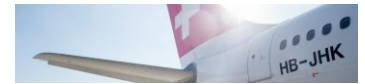
Nach vorgegebenem Zeitlimit wechseln die Gruppen die Posten. Eventuell Musik als Hilfsmittel einsetzen, um die Zeitintervalle darzustellen.

Zeit

Dauer pro Posten: zwischen 5 und 7 Minuten.

Abschluss

Zum Abschluss der Sportlektion können die einzelnen Gruppen ihre eingeübten Menschenpyramiden der Klasse vorzeigen.



Mini-Trampolin

Nimm einen kurzen Anlauf und genieße das Gefühl des Fliegens!

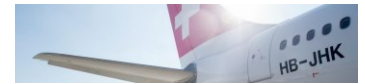
Achtung!

- Spring nie, solange sich noch eine Person auf der Matte befindet!
- Mach keine Saltobewegungen!

Anleitung an die Lehrperson:

Minitrampolinspringen kann zu Unfällen führen. Werden folgende Punkte beachtet, kann das Risiko auf ein Minimum reduziert werden:

- * nur in gut aufgewärmtem Zustand springen
- * gut vorbereitete Einführung ins Springen mit dem Minitrampolin, SuS genau mit den Eigenschaften des Gerätes vertraut machen
- * genügend Mattensicherungen (dicke Schaumstoffmatte und Turnmatten)
- * weiche Landung (Ausfedern, Abrollen)
- * Minitrampolin nie gegen eine Wand hin aufstellen
- * Lehrperson sichert und gibt Hilfestellungen
- * nicht mit Socken springen (Rutschgefahr)
- * ohne Schmuck, Uhren usw. springen



Mut sprung

Klettere die Sprossenwand hoch bis zur Markierung und spring von dort auf die dicke Schaumstoffmatte herunter.

Achtung!

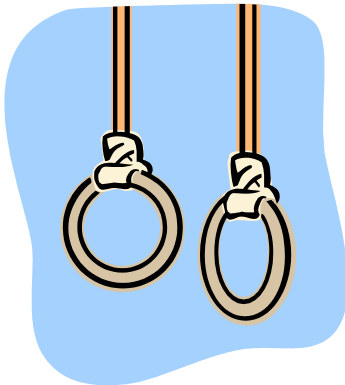
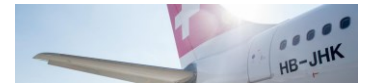
- Springe nie auf die Matte, solange sich noch eine Person auf der Matte befindet!
- Du musst nicht bis zur Markierung hochklettern, wenn sie dir zu hoch oben ist. Du kannst auch von tiefer unten abspringen!

Anleitung an die Lehrperson:

An der Sprossenwand hochzuklettern, sich bei einer gewissen Höhe umzudrehen und dann auf die weiche Matte zu springen – das braucht neben Geschicklichkeit auch Mut.

Wichtig ist eine genügende Mattensicherung (dicke Schaumstoffmatte und Turnmatten) und die Beschränkung der Sprunghöhe.

Gerade nach den ersten paar Sprüngen kann es sonst leicht passieren, dass sich die SuS überschätzen ...



Schaukelringe

Ringe sind einfach herrlich!

Probier verschiedene Methoden aus, wie man mit den Ringen schaukeln kann. Probier auch verschiedene Ringhöhen aus!

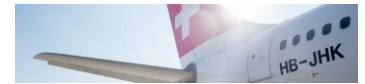
Kannst du dich vielleicht sogar während des Schaukelns in der Luft um dich selber drehen?

Anleitung an die Lehrperson:

Idealerweise werden zwei oder drei Ringe auf verschiedenen Höhen fix installiert. Somit gibt man den SuS die Möglichkeit, selbstständig verschiedene Schwungtechniken auszuprobieren und die Übung zu variieren. Auch hier ist auf genügend Mattensicherung zu achten.

Eine mögliche Variation zu den Schaukelringen kann die Trapezstange sein, die man zwischen zwei Ringen einhängen kann.

Hingegen verändert sich dann häufig die Art des Ausprobierens: Häufig verschiebt sich dann das Schwingen zum Hochklettern, Hochangeln.



Affenschwänze

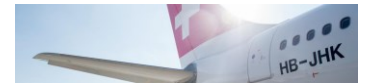
Angle dich von einem Affenschwanz (Kletterseil) zum nächsten, ohne dass du den Boden berühren musst.

Schaffst du eine ganze Länge?

Anleitung an die Lehrperson:

Damit diese Aufgabe auch genügend reizvoll für die SuS ist, müssen die Kletterseile so gesichert werden, dass sich die SuS noch frei bewegen können (dünne Turnmatten auslegen).

Befinden sich in den Turnseilen Knöpfe, ist es gerade für jüngere SuS einfacher, sich an den Seilen fortzubewegen, und sie haben einfacher Erfolgserlebnisse.



Pyramiden bauen

Auch bei einer Menschenpyramide ist immer eine Person in der Luft, ohne den Boden zu berühren.

Können ihr zu zweit folgende Pyramiden bauen?



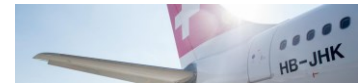
Können Ihr eigene Pyramiden erfinden?

Anleitung an die Lehrperson

Auch hier wieder auf entsprechende Sicherung achten.

Die beste Sicherung ist beim Pyramidenbauen das Vorhandensein eines dritten Kindes, welches Hilfestellungen geben kann.

Als Grundprinzip sollte den SuS mitgegeben werden, dass der Aufbau einer Pyramide nie schmerzen darf. Sobald es schmerzt, wurde eine falsche Position eingenommen und es ist eine leichte Veränderung angezeigt.

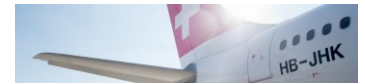


POSTENLAUF AUFWÄRMEN

ZUM AUFWÄRMEN BRAUCHT ES DIESMAL:
 SPRINGSEILE, BASKETBÄLLE, EINE KURZE SLALOMSTRECKE, WÜRFEL, AUFTRAGSBLATT

DIE SUS WÜRFELN EINE AUFGABE. NACHDEM SIE DIESE GELÖST HABEN, WÜRFELN SIE EINE ZWEITE AUFGABE UND LÖSEN DIESE, USW. (SIE LÖSEN DIE AUFGABE, AUCH WENN SIE DIESE AUFGABE SCHON GEMACHT HABEN.)

1	ZUM FLIEGEN MÜSSEN ALLE UNSERE MUSKELN WARM SEIN! NIMM DAS SPRINGSEIL UND HÜPFE 15-MAL.
2	FLIEGEN BRAUCHT MUSKELSPANNUNG LEG DICH WIE AUF DEM BILD AUF DEN BODEN UND ZÄHLE LANGSAM BIS 20. 
3	FLIEGEN BRAUCHT MUT. KLETTERE DREIMAL DIE SPROSSENWAND HOCH UND RUNTER.
4	FLIEGEN BRAUCHT AUSDAUER. RENN EINMAL RUND UM DIE TURNHALLE.
5	FLIEGEN BRAUCHT AUCH KRAFT. MACH FÜNF LIEGESTÜTZEN.
6	FLIEGEN BRAUCHT GESCHICKLICHKEIT. NIMM DEN BASKETBALL UND PRELLE DEN SLALOM DURCH.

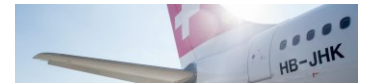


MINI-TRAMPOLIN

NIMM EINEN KURZEN ANLAUF UND GENIESSE DAS GEFÜHL DES FLIEGENS!

ACHTUNG!

- SPRING NIE, SOLANGE SICH NOCH EINE PERSON AUF DER MATTE BEFINDET!
- MACH KEINE SALTOBEWEGUNGEN!

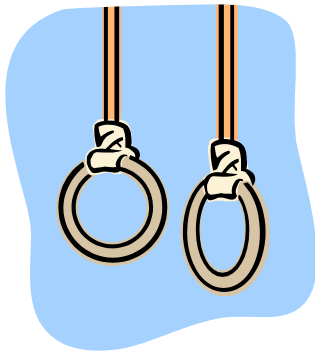
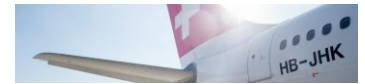


MUTSPRUNG

KLETTERE DIE SPROSSENWAND HOCH BIS ZUR MARKIERUNG UND SPRING VON DORT AUF DIE DICKE SCHAUMSTOFFMATTE HERUNTER.

ACHTUNG!

- SPRINGE NIE AUF DIE MATTE, SOLANGE SICH NOCH EINE PERSON AUF DER MATTE BEFINDET!
- DU MUSST NICHT BIS ZUR MARKIERUNG HOCHKLETTERN, WENN SIE DIR ZU HOCH OBEN IST. DU KANNST AUCH VON TIEFER UNTEN ABSPRINGEN!

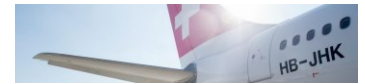


SCHAUKEL- RINGE

RINGE SIND EINFACH HERRLICH!

PROBIER VERSCHIEDENE METHODEN AUS, WIE MAN MIT DEN RINGEN SCHAUKELN KANN. PROBIER AUCH VERSCHIEDENE RINGHÖHEN AUS!

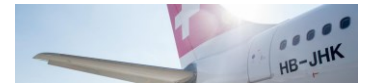
KANNST DU DICH VIELLEICHT SOGAR WÄHREND DES SCHAUKELNS IN DER LUFT UM DICH SELBER DREHEN?



AFFEN- SCHWÄNZE

ANGLE DICH VON EINEM AFFENSCHWANZ (KLETTERSEIL) ZUM NÄCHSTEN, OHNE DASS DU DEN BODEN BERÜHREN MUSST.

SCHAFFST DU EINE GANZE LÄNGE?



PYRAMIDEN BAUEN

AUCH BEI EINER MENSCHENPYRAMIDE IST IMMER EINE PERSON IN DER LUFT, OHNE DEN BODEN ZU BERÜHREN.

KÖNNT IHR ZU ZWEIT FOLGENDE PYRAMIDEN BAUEN?



KÖNNT IHR EIGENE PYRAMIDEN ERFINDEN?