

SCHOOL-SCOUT.DE

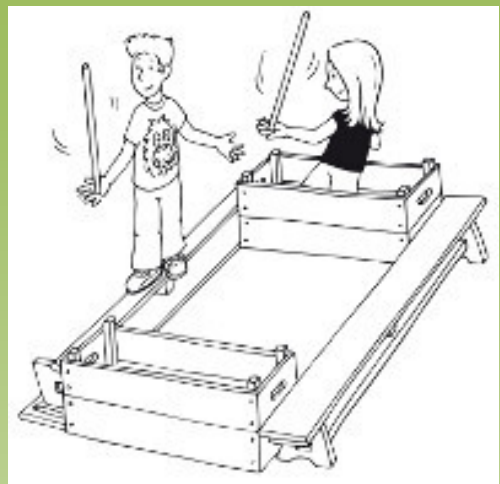
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Gymnastik und Tanz: Über Stock und Stab

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Über Stock und Stab – der Gymnastikstab als Sportgerät (neu) entdeckt

Ferdinand Falkenberg, Miesbach

Zeit	4 Doppelstunden (4 x 80 Minuten)
Niveau	alle Klassenstufen
Ort	Turnhalle, auch im Freien möglich
Ziele	den Gymnastikstab als (neues) Sportgerät kennenlernen; die koordinativen Fähigkeiten an Stationen und in Spielen verbessern; die konditionellen Fähigkeiten trainieren; die sozialen Fähigkeiten schulen
Kompetenzen	Vereinbarungen und Regeln einhalten, verändern und gestalten; sich verständigen und kooperieren; Leistungsbereitschaft zeigen und individuelles Können steigern; Spiele verändern, erfinden und kreativ gestalten; Verantwortung für sich und andere übernehmen; sich gegenseitig vertrauen
Vorkenntnisse	keine

Allgemeine Hinweise

Der Gymnastikstab, auch Turnstab genannt, ist auch in weniger gut ausgestatteten Turnhallen vorhanden. Er fristet jedoch dort ein Nischendasein, was bedauerlich ist, ermöglicht er doch einen vielfältigen und effektiven Sportunterricht. In diesem Unterrichtsvorhaben werden viele neue Möglichkeiten der Umsetzung mit einem Sportgerät, das nicht neu angeschafft werden muss, gezeigt.

Praktische Tipps

Die Gymnastikstäbe sollten auf ihre Unversehrtheit hin überprüft werden, d. h. sie sollten bruchfest sein. Es muss außerdem darauf geachtet werden, dass Holzstäbe keine Absplitterungen aufweisen.

Die Schüler werden mit Hilfe diverser Übungen an den Gymnastikstab gewöhnt und lernen gleichzeitig den sachgerechten Umgang mit dem Sportgerät.



Wichtig ist, die Schüler darauf hinzuweisen, dass der Stab kein „Schlaginstrument“ ist. Gymnastikstäbe dürfen nicht unbeaufsichtigt oder ohne Befestigung durch ein Klebeband auf dem Boden herumliegen. Die Schüler könnten darauf ausrutschen und sich verletzen.



Tip: Bei unruhigen Gruppen empfiehlt es sich, ein Zeichen mit den Schülern zu vereinbaren, bei dem sie den Gymnastikstab senkrecht vor dem Körper halten, z. B. wenn Sie etwas erklären oder besprechen möchten.

Die Schüler trainieren ihre koordinativen Fähigkeiten an Stationen. Die Stationskarten sind so gestaltet (mit Zeichnungen, Bewegungsanweisungen und Tipps), dass sie für die Schüler selbsterklärend sind. Jede Stationskarte beinhaltet eine Differenzierung, so dass auf verschiedenen Niveaus geübt werden kann. Die Schüler können die Stationen mit Hilfe der Stationskarten selbstständig aufbauen.

Im Stationenbetrieb werden außerdem die konditionellen Fähigkeiten trainiert. Nach einem Warm-Up und Stretching mit dem Gymnastikstab werden Kraft und Ausdauer trainiert. Wichtig ist, dass die Schüler nicht mit übertriebenem Ehrgeiz üben und dass schwächere Schüler nicht ausgegrenzt werden.

Um die sozialen Kompetenzen der Schüler zu fördern, sind Reflektionsphasen am Ende der Übungen sehr wichtig und es sollte genügend Zeit dafür eingeräumt werden. Es kann vorkommen, dass hier Konflikte, die nicht direkt im Sportunterricht entstanden sind, aufgearbeitet werden. Die Fähigkeit, sich selbst zu reflektieren, ist nicht bei jedem Jugendlichen gegeben. Die Methoden, die hier vorgestellt werden, sollen dabei helfen.

Literatur

Kunert, Christian: Koordination und Gleichgewicht. Limpert Verlag, Wiebelsheim 2009.

Weinek, Jürgen: Optimales Training. Spitta Verlag, Balingen 2007.

Doppelstunde 1: Wir lernen den Gymnastikstab kennen

Ziele: Die Schüler lernen den Gymnastikstab als Sportgerät kennen. Sie entdecken vielfältige Möglichkeiten, mit dem Gymnastikstab umzugehen. Sie entwickeln ein Spiel mit dem Gymnastikstab weiter.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (15 Minuten)		
	Vorstellung des Gymnastikstabs (Reflexion) Die Lehrkraft stellt das Thema vor und fragt die Schüler nach ihren Vorerfahrungen.	alle Schüler im Sitzkries
	Laufen in verschiedenen Gangarten (Übung) Die Schüler laufen auf Kommando mit dem Gymnastikstab in verschiedenen Gangarten.	1 Gymnastikstab pro Schüler
	Stabkreuzer (Spiel) Die Schüler laufen mit einem Gymnastikstab in beiden Händen durch die Halle. Bei Musikstopp zeigt die Lehrkraft mit den Fingern die Anzahl der Schüler an, die ihre Stäbe im Kreis überkreuzen sollen.	Musikanlage, motivierende Musik, 1 Gymnastikstab pro Schüler
Hauptteil (50 Minuten)		
M 1	Das bewegliche Fußball-Tor I (Spiel) Zwei Mannschaften spielen Fußball auf zwei bewegliche Tore, die aus zwei Spielern und einem Gymnastikstab gebildet werden.	2 gleich große Mannschaften, 1 Fußball, Leibchen, zwei Gymnastikstäbe pro Mannschaft
	Problemanalyse Die Schüler reflektieren das Spiel und erarbeiten Regeländerungen zur Optimierung.	alle Schüler im Sitzkreis
	Das bewegliche Fußball-Tor II (Spiel) Die Schüler spielen das Spiel nochmals mit den veränderten Regeln.	
	Reflexion Die Schüler analysieren den Erfolg der Regelverbesserung.	alle Schüler im Sitzkreis
Ausklang (15 Minuten)		
	Staffel-Balltransport Jeweils zwei Schüler klemmen einen Softball mit zwei Gymnastikstäben ein und transportieren ihn in einer Staffel.	6er-Gruppen, 3 Softbälle, 1 Kastendeckel und 1 Pylone pro Gruppe, 1 Gymnastikstab je 2 Schüler

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Vorstellung des Gymnastikstabs

Stellen Sie den Schülern das Thema der Unterrichtseinheit vor und fragen Sie sie nach ihren Vorerfahrungen bzw. welche Ideen zur Umsetzung sie haben.



Als Alternative bietet sich bei jüngeren Schülern an, sie mit verbundenen Augen einen Gymnastikstab ertasten und ihn beschreiben zu lassen.

Laufen in verschiedenen Gangarten

Die Schüler laufen mit dem Gymnastikstab in der Hochhalte/Tiefhalte/gestreckt vor dem Körper usw. durch die Halle. Auf Kommando laufen sie in den von Ihnen vorgegebenen Gangarten weiter (z. B. auf Zehenspitzen, in der Hocke, im Hopslerlauf).

Stabkreuzer

Die Schüler laufen mit ihrem Gymnastikstab in beiden Händen zu Musik durch die Halle. Zeigen sie bei Musikstopp mit den Fingern die Anzahl der Schüler an, die ihre Stäbe daraufhin im Kreis überkreuzen sollen.



Hinweis: Wenn die Zahl nicht aufgeht und einzelne Schüler übrig bleiben, gehen diese im Kreis zusammen.



Variationen: Die Schüler laufen rückwärts/seitwärts usw. durch die Halle.

Hauptteil

Das bewegliche Fußball-Tor I (M 1)

Die Schüler bilden zwei gleich große Mannschaften und bestimmen zwei Spieler, die ein bewegliches Tor bilden, indem sie einen Stab auf Hüfthöhe zwischen sich halten.

Die Mannschaften spielen Fußball gegeneinander, d. h. der Ball darf nur mit dem Fuß geführt werden. Tore werden dadurch erzielt, dass der Ball unter dem Stab des beweglichen Tors der gegnerischen Mannschaft hindurchgeschossen wird.



Hinweise:

- Die zwei Tor-Spieler dürfen zwar davonlaufen, müssen den Stab allerdings immer auf Hüfthöhe halten.
- Die Tor-Spieler dürfen den Ball nicht mit dem Fuß ablenken.
- Es wird mit Seitenaus auf allen vier Turnhallenseiten gespielt. Wenn der Ball im Seitenaus war, wird er eingerollt.
- Zwei Schüler übernehmen die Rolle der Schiedsrichter.
- Die Tor-Spieler sollten von Zeit zu Zeit (z. B. nach jedem zweiten Tor) ausgewechselt werden.

Problemanalyse

Die Schüler sprechen Probleme, die beim Spiel eventuell auftraten, an. Es werden gemeinsam mögliche Regeländerungen erarbeitet.



Tipp: Wichtig ist, immer zuerst das Problem zu analysieren und dann die Lösung zu entwickeln.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Welche Schwierigkeiten gab es bei Ballbesitz bzw. beim Spiel ohne Ball?
- Gab es Schwierigkeiten innerhalb der Mannschaft?
- Wie ging es den Schülern, die die Gymnastikstäbe als Tor gehalten haben?
- Was war wichtig, um das Spiel zu gewinnen?
- Was könnte helfen, um das Spiel zu verbessern?

Mögliche Regeländerungen könnten sein:

- Die Mannschaften verkleinern bzw. vergrößern.
- Jede Mannschaft hat zwei bewegliche Tore.
- Nach dem Torschuss muss ein Mitspieler den Ball berühren.
- Jeder Spieler einer Mannschaft muss den Ball vor dem Torschuss berührt haben.

Das bewegliche Fußball-Tor II

Die Schüler spielen das Spiel nochmals unter Berücksichtigung der Regeländerungen.

Reflexion

Besprechen Sie mit den Schülern den Erfolg der verbesserten Regeln.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Haben unsere Regeländerung den gewünschten Erfolg erzielt?
- Was ist jetzt besser gelaufen und warum?
- Gibt es immer noch etwas, das wir besser machen können?

Was tun ...

... wenn die Schüler kein Fußball spielen wollen oder noch Zeit in der Doppelstunde übrig ist?

Das Spiel kann auch als Handball-Spiel durchgeführt werden.

Ausklang

Staffel-Balltransport

Es werden sechs gleich große Gruppen gebildet, die sich jeweils als Staffel hintereinander aufstellen. Für jede Gruppe wird durch zwei Pylonen eine Laufstrecke von ca. 20 Metern abgesteckt. Je zwei Schüler innerhalb der Gruppe stellen sich gegenüber auf und umgreifen mit jeder Hand einen Gymnastikstab am Stabende. Zwischen die Stäbe klemmen sie einen Softball, der bis zum Ende der Laufstrecke transportiert und in einem umgedrehten Kastendeckel abgelegt werden soll. Fällt der Ball während des Laufs herunter, muss das Paar zurück zum Start.



Variationen:

- Es werden verschiedene Ballarten ausprobiert.
- Der Ball wird nicht eingeklemmt, sondern auf den zwei Stäben balanciert.
- Der Ball wird nicht in einem Kastendeckel abgelegt, sondern zurückgetragen und dem nächsten Paar übergeben.

Alternative Staffel: Stabrollen

Jeweils ein Schüler einer Gruppe rollt mit zwei Gymnastikstäben einen dritten Gymnastikstab die abgesteckte Strecke am Boden vor sich her und übergibt ihn dem nächsten Gruppenmitglied.

Doppelstunde 2: Koordinationstraining mit dem Gymnastikstab

Ziele: Die Schüler trainieren ihre koordinativen Fähigkeiten mit dem Gymnastikstab. Sie wenden diese im Abschlussspiel an.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (15 Minuten)		
M 2	Vorstellung des Stundenthemas Die Lehrkraft stellt das Thema der Stunde vor und bespricht mit den Schülern, was koordinative Fähigkeiten sind.	alle Schüler im Sitzkreis
	Stab-Dirigent (Übung) Jedes Paar läuft dicht hintereinander durch die Halle und hält dabei einen Gymnastikstab zwischen sich. Der vordere Schüler führt seinen Partner.	Schüler in Paaren, 1 Gymnastikstab pro Paar
Hauptteil (50 Minuten)		
M 3–M 8	Stationstraining Die Schüler führen verschiedene Koordinationsübungen mit dem Gymnastikstab durch.	Schüler in Paaren oder Kleingruppen; Material siehe M 3–M 8
	Unterrichtsgespräch Die Schüler berichten von dem Stationstraining	alle Schüler im Sitzkreis
Ausklang (15 Minuten)		
	Ringhockey (Übung) Die Schüler spielen mit Gymnastikstäben und einem Tennisring Hockey auf zwei Kastendeckel.	jeweils 2 gleich große Mannschaften, 1 Tennisring und zwei Kastendeckel pro Spielfeld, 1 Gymnastikstab pro Schüler, Leibchen

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Vorstellung des Stundenthemas (M 2)

Stellen Sie das Thema der Stunde vor und besprechen Sie mit ihnen mit Hilfe von M 2, welche koordinativen Fähigkeiten es gibt.



Tipp: Dies kann auch als vorbereitende Hausaufgabe erteilt werden.

Wichtig ist, dass die Schüler eigene Beispiele für die koordinativen Fähigkeiten nennen können. Weiter sollte thematisiert werden, dass die koordinativen Fähigkeiten grundlegend für das Erlernen von Sportarten sind. Bei schwachen Klassen kann dieser Theorieteil auch weggelassen bzw. nur kurz angesprochen werden.

Stab-Dirigent

Die Schüler bilden Paare und laufen dicht hintereinander durch die Halle. Der hintere Schüler drückt einen Gymnastikstab sanft auf die Schultern seines Partners und dirigiert ihn durch leichten Druck auf die Seiten durch die Halle:

- Leichter Druck auf die linke Schulter bedeutet Richtungsänderung nach links.
- Leichter Druck auf die rechte Schulter bedeutet Richtungsänderung nach rechts.



Sicherheitshinweis: Die Schüler müssen die anderen Paare im Blick haben und aufpassen, dass es nicht zu Kollisionen kommt.



Variation: Der vordere Schüler schließt die Augen. Nun darf aber aus Sicherheitsgründen nur gegangen werden.

Hauptteil

Stationstraining (M 3–M 8)

Die Schüler werden je nach Klassenstärke in 2er- bis 4er-Gruppen eingeteilt. Mithilfe der Stationskarten bauen sie die Stationen selbstständig auf. Nach dem Aufbau erläutert jede Gruppe den anderen „ihre“ Station.



Sicherheitshinweis: Ergänzen Sie eventuelle Sicherheitsaspekte.

Die Schüler üben pro Station ca. vier bis fünf Minuten lang. Als Signal zum Stationswechsel bietet sich motivierende Musik an.

Bei höheren bzw. stärkeren Klassen können in einem abschließenden Unterrichtsgespräch auf die einzelnen koordinativen Fähigkeiten eingegangen und durch Beispiele an den einzelnen Stationen verdeutlicht werden.

Das Stationstraining wird durch Fragen reflektiert:

- Welche Station ist euch leicht/schwer gefallen?
- Was hat euch Schwierigkeiten bereitet und warum?
- Was hat euch Spaß gemacht/was nicht?

Was tun ...

... wenn die Sportgruppe sehr groß ist?

Die Stationen können auch doppelt aufgebaut werden, sodass alle Schüler ausreichend Bewegungszeit haben.

Ausklang

Ringhockey

Zwei Kastendeckel werden so in der Halle als Tore aufgestellt, dass sie wie beim Eishockey umspielt werden können. Tore dürfen aber nur von vorn gemacht werden. Es gibt kein Seitenaus, es wird also mit Bande gespielt.

Jeder Schüler, auch der Torwart, hat einen Gymnastikstab, mit dem er den Tennisring am Boden entlangführen, einem Mitschüler zupassen oder ihn auf das Tor „schleudern“ kann. Der Ring darf von den Feldspielern nicht mit dem Fuß gestoppt oder gestoßen werden. Nur der Torwart darf dies tun. Er darf sich aber nicht hinlegen oder hinknien bzw. den Ring mit der Hand nehmen.



Sicherheitshinweis: Die Stäbe müssen flach gehalten werden!

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Gymnastik und Tanz: Über Stock und Stab

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

