

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Übungen zum Klettern, Springen und sicheren Landen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



Seite 10 • Von Mutproben und Stunts • Seite 10

### Von Mutproben und Stunts – Übungen zum Klettern, Springen und sicheren Landen

Stufen: Hochstufe, Heimstufen

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden
<b>Neuau</b>	Einführung, Klassen 5/6
<b>Ort</b>	Sporthalle
<b>Ziele</b>	Angst ableiten und Grenzen ausloten, sich überwinden
<b>Kompetenzen</b>	etwas sagen und verstehen, sich selbst einschätzen, Sicherheitsregeln beachten, Hilfsbereitschaft zeigen
<b>Voraussetz.</b>	keine notwendig

**Allgemeine Hinweise**

**Von Mutproben und vom Rein-Sagen**  
Eine Schülerin steht zentral auf der Plattform des Drei-Meter-Turms im Halblebend und schaut zweifelhafte nach unten. Man kann förmlich sehen, wie sie mit sich ringt, ob sie den Sprung in die Tiefe wagen soll. Die Klassenkameraden freuen sie zwar zu und bereiten ihr Mut zu, sind doch diese auf sie jedoch noch unklar. Nach einer gefühlten Ewigkeit entscheidet sie sich dafür, den Sprung zum Überdauern zu versuchen, durch zu springen. Unten applaudieren alle, man hat ihre persönliche Entscheidung als „Rein-gemacht“ gelobt. Und obwohl in die Courage ihre Mutprobe, vor den Augen aller „Ja“ zu sagen, bewundernswert und verdient ebenso viel Respekt wie der Mut zum springen.

**„Rein-Sagen“ ist unverzichtbar erlaubt!**  
Immer wieder gibt es ängstliche Schüler, die sich selbst nichts zutrauen und/oder durch körperliche Bedingungen gehindert sind. Sprünge für auf diese Kinder Verzicht, Ruhe und Geduld ist berechtigt. Sie müssen unbedingt behutsam an die einzelnen Stationen herangeführt werden, hat es durch einen Zuseher und Mitspieler oder durch bewusste Hilfestellung von Insa oder einer Klassenkameradin – vorausgesetzt, die entsprechenden Hilfestellungen wurden bereits Thema. Mut und große Ängste sind dabei, dass Blickrichtungen einzelner Schüler, die zunächst etwas etwas nicht können, nicht einschüchtern. Die „Rein-Sagen“ sollte im Vorfeld ggf. im Klassenrat thematisiert werden und es sollte ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass man (jeder) eine Übung ablehnen darf und dass dies keine Schande ist.

**Angst der Schüler erkennen**  
Angst ist ein lebenswichtiges Alarmsystem unseres Körpers und lässt uns auf Gefahr schnell reagieren. Sie kann aber auch das Lernen behindern und die Kontrolle über eine Situation oder den eigenen Körper außer Kontrolle geraten. Nervosität, Augenweidheit und Überforderung sind Indikatoren und äußern sich bei den Kindern unterschiedlich, z. B. durch Tränen, Nerven, Verweigerung, übertriebene bis aggressive Verhalten, nervendes Tippen o. Ä., Vermeidungsverhalten wie Vorherrschen von Scherzen.

**Die eigenen Stärken und Schwächen einschätzen können**  
Bei Gefährdungen ist es wichtig, den Unterricht gut zu planen, die Schüler entsprechend zu instruieren und alle notwendigen Sicherheitsmaßnahmen zu ergreifen. Vorübungen zum Springen und sicheren Landen an gut abgesicherten Stationen schaffen eine gute Basis für weitere Herausforderungen.

© RABBIT SPORT • Februar 2017

# Von Mutproben und Stunts – Übungen zum Klettern, Springen und sicheren Landen

Stefan Hochdorfer, Heimertingen

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden
<b>Niveau</b>	Einführung, Klassen 5/6
<b>Ort</b>	Sporthalle
<b>Ziele</b>	Ängste akzeptieren und Grenzen austesten, sich überwinden
<b>Kompetenzen</b>	etwas wagen und verantworten, sich selbst einschätzen, Sicherheitsregeln einhalten, Hilfsbereitschaft zeigen
<b>Vorkenntnisse</b>	keine notwendig

## Allgemeine Hinweise

### Von Mutproben und vom Nein-Sagen

Eine Schülerin steht zitternd auf der Plattform des Drei-Meter-Turms im Hallenbad und schaut zweifelnd nach unten. Man kann förmlich sehen, wie sie mit sich ringt, ob sie den Sprung in die Tiefe wagen soll. Die Klassenkameraden feuern sie zwar an und sprechen ihr Mut zu, was den Druck auf sie jedoch noch erhöht. Nach einer gefühlten Ewigkeit entscheidet sie sich dafür, den Sprungturm über die Treppe zu verlassen und nicht zu springen. Unten angekommen sieht man ihr ihre persönliche Enttäuschung an, es nicht „geschafft“ zu haben. Und dennoch ist die Courage des Mädchens, vor den Augen aller „Nein“ zu sagen, bewundernswert und verdient ebenso viel Respekt wie der Mut zu springen.

### „Nein-Sagen“ ist ausdrücklich erlaubt!

Immer wieder gibt es ängstliche Schüler, die sich selbst nichts zutrauen und/oder durch körperliche Bedingungen gehandicapt sind. Strahlen Sie auf diese Kinder Verständnis, Ruhe und Gesprächsbereitschaft aus. Sie müssen unbedingt behutsam an die einzelnen Stationen herangeführt werden, sei es durch gutes Zureden und Mutmachen oder durch konkrete Hilfestellung von Ihrer Seite oder von Klassenkameraden – vorausgesetzt, die entsprechenden Helfergriffe wurden bereits thematisiert und geübt. Achten Sie darauf, dass Bloßstellungen einzelner Schüler, die unsicher sind und etwas nicht können, nicht vorkommen. Das „Nein-Sagen“ sollte im Vorfeld (ggf. im Klassenzimmer) thematisiert werden und es sollte ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass man jederzeit eine Übung abbrechen darf und dass dies keine Schande ist.

### Ängste der Schüler erkennen

Angst ist ein lebensnotwendiges Alarmsystem unseres Körpers und lässt uns auf Gefahr schnell reagieren. Sie kann aber auch das Unfallrisiko steigern und die Kontrolle über eine Situation oder den eigenen Körper wird eher gehemmt. Nervosität, Angespanntheit und Überforderung sind individuell und äußern sich bei den Kindern unterschiedlich, z. B. durch feuchte Hände, Verkrampfungen, störrisches bis aggressives Verhalten, nervöses Trippeln o. Ä., Vermeidungsverhalten wie Vortäuschen von Schmerzen.

### Die eigenen Stärken und Schwächen einschätzen können

Bei Geräteparcours ist es wichtig, den Unterricht gut zu planen, die Schüler entsprechend zu instruieren und alle notwendigen Sicherheitsmaßnahmen zu ergreifen. Vorübungen zum Springen und sicheren Landen an gut abgesicherten Stationen schaffen eine gute Basis für weitere Herausforde-

rungen. Die Schüler sollten ihre Grenzen ausloten und sich mit ihren Mitschülern messen können. Der hohe Aufforderungscharakter und die Differenzierungsmöglichkeiten bei einem Geräteparcours motivieren auch ängstlichere Kinder, etwas zu wagen. Reflexionsphasen am Ende einer jeden Stunde, in denen das Erlebte erzählt und demonstriert werden darf, gehören unbedingt dazu.

Es gibt aber in den meisten Klassen auch übermotiviert Schüler, die z. B. gleich von der obersten Sprosse springen oder einen waghalsigen Stunt hinlegen wollen. Sie bringen oftmals schon viele sportliche Vorerfahrungen in den Unterricht mit und wollen zeigen, was sie können, oder aber sie haben noch nicht gelernt, ihre Leistung und ihr Können realistisch einzuschätzen. Machen Sie diesen Schülern klar, dass auch sie sich an Ihre Vorgaben zu halten haben, und dass manche Aufgabe erst reizvoll wird, wenn sich die Anforderungen nach und nach steigern oder man die Aufgabe nur gemeinsam im Team erfüllen kann.

Eine mögliche Weiterführung wäre es, wenn die Schüler zum Abschluss die Möglichkeit erhalten, eigene Stationen zu gestalten. Dies erfordert allerdings Ihre Einschätzung, wie stark das Gefahren- und Risikobewusstsein Ihrer Schüler entwickelt ist. Reflektieren Sie die geplanten Aufbauten gemeinsam mit ihnen.

### **Sicherheit an Geräteparcours**

Die Schüler sollten über die vorhandenen Geräte und deren sicheren Aufbau Bescheid wissen. Kontrollieren Sie die Gerätearrangements auf deren Sicherheit hin und machen Sie mit den Schülern aus, was an den einzelnen Stationen erlaubt ist und was nicht. Legen Sie ebenso Sanktionen fest, wenn sich Schüler nicht an die Vorgaben halten. Sicherheit geht vor!

### **Literatur**

**von der Grün, Max:** Vorstadtkrokodile. Eine Geschichte vom Aufpassen. cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Verlagsgruppe Random House, München 2006.

Die Vorstadtkrokodile sind eine Kinderbande, in die man nur nach Bestehen einer gefährlichen Mutprobe aufgenommen wird. Als der zehnjährige Hannes dabei in eine lebensgefährliche Situation gerät, lassen ihn allerdings die schockierten Bandenmitglieder im Stich. So beginnt die Geschichte der „Krokodiler“, die als Einstieg in die vorliegende Unterrichtseinheit verwendet werden kann.

### **Beitrag aus RAAbits Sport**

**Scholz, Kim** und **Theermann, Jill:** Auf den Spuren von James Bond – Le Parkour im Sportunterricht. In: RAAbits Sport, 35. Ergänzungslieferung, November 2015.

In dieser Unterrichtseinheit lernen die Schüler die Basics von Le Parkour kennen und erproben ihr Können und ihren Mut durch vielseitiges Üben und gegenseitiges Feedback.

## Doppelstunde 1: Springen und Landen wie ein Stuntman

Ziel: Die Schüler erlernen das sichere Landen auf beiden Füßen und Abrollen sowie die wichtigsten Sicherheitsregeln beim Springen in die Tiefe.

### 1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
<b>Aufwärmen (15 Minuten)</b>		
	<b>Schattenlauf</b> Der hintere Partner macht die Bewegungen seines Vordermanns nach. Nach ein bis zwei Minuten findet ein Rollenwechsel statt.	Schüler in Paaren
	<b>Alternativ: Der Herr und sein Diener</b> Der „Diener“ versucht, immer an der rechten/linken Seite seines „Herrn“ zu bleiben, egal wie und wohin sich dieser bewegt.	Schüler in Paaren
<b>Hauptteil (50 Minuten)</b>		
M 1	<b>Einstimmung auf das Thema</b> Die Schüler nennen die Voraussetzungen, die nötig sind, damit sich ein Stuntman nicht verletzt.	alle Schüler im Sitzkreis
M 2, M 3	<b>Richtig fallen will gelernt sein</b> Die Lehrkraft bespricht mit den Schülern das sichere Fallen durch Abrollen und Abschlagen. Die Schüler führen dann die Vorübungen dazu durch.	kleine Matten, Schüler evtl. in Paaren ggf. Schülerdemonstration
M 4–M 6	<b>Aufbau der Geräte und Einführung</b> Die Gruppen bauen je eine Station auf. Die Lehrkraft thematisiert das „Nein-Sagen“ und die Selbsteinschätzung mit den Schülern.	Schüler in 4er- bis 6er-Gruppen 3–4 Weichbodenmatten, 2 große Kästen, 1 Niedersprungmatte, kleine Matten, 1–2 Sprossenwände, 1 Teppichfliese, 1 Sprungbrett, 1 kleiner Kasten, 1 Gummiband
M 4–M 6	<b>Stationsbetrieb</b> Die Gruppen durchlaufen die Stationen selbstständig im Uhrzeigersinn.	s.o.
<b>Ausklang (15 Minuten)</b>		
	<b>Reflexion</b> Die Schüler berichten von ihren Erfahrungen und Eindrücken.	alle Schüler im Kreis
	<b>Abbau der Geräte</b> Die Gruppen bauen die Station ab, die sie aufgebaut haben.	Schüler in 4er- bis 6er-Gruppen

## 2. Stundenverlauf

### Aufwärmen

#### Schattenlauf

Je zwei Schüler laufen hintereinander her. (Bei ungerader Schülerzahl laufen drei Schüler zusammen.) Der Vordermann führt an und wechselt mehrmals die Bewegungsart, die Richtung und das Tempo und bewegt zusätzlich die Arme und andere Körperteile. Der Partner muss als sein Schatten nah hinter ihm alle Bewegungen möglichst exakt nachmachen. Nach ein bis zwei Minuten findet ein Rollenwechsel statt.



*Variation:* In der Halle stehende Geräte wie Langbänke, Kletterstangen oder Sprossenwände dürfen miteinbezogen werden, solange keine Verletzungsgefahr besteht.

#### Alternativ: Der Herr und sein Diener

Je zwei Schüler laufen nebeneinander her. Der „Diener“ muss versuchen, immer an der rechten/ linken Seite seines „Herrn“ zu bleiben. Dieser läuft, dreht und wendet sich, um es dem Diener nicht allzu leicht zu machen. Nach ein bis zwei Minuten findet ein Rollenwechsel statt.

### Hauptteil

#### Einstimmung auf das Thema (M 1)

Zeigen Sie das Bild eines Stuntman (M 1) und klären Sie im Gespräch mit den Schülern, was man können muss, um sich bei so einem Sprung nicht zu verletzen (z. B. die richtige Technik des Springens und Landens bzw. das Abrollen beim Landen).

#### Richtig fallen will gelernt sein (M 2, M 3)

Besprechen Sie mit den Schülern die Bedingungen und Techniken zum sicheren Fallen (Abrollen und Abschlagen). Die Schüler führen dann die Vorübungen dazu durch (evtl. in Partnerarbeit).



*Hinweis:* Sollten Schüler in der Lerngruppe sein, die die Judorolle und das Abschlagen beherrschen, können sie die Technik demonstrieren und ihren Mitschülern Tipps geben.

#### Aufbau der Geräte und Einführung (M 4 bis M 6)

Teilen Sie die Schüler in 4er- bis 6er-Gruppen ein. Jede Gruppe baut eine Station auf. Überprüfen Sie den Geräteaufbau auf dessen Sicherheit.

Versammeln Sie die Schüler im Kreis und besprechen Sie mit ihnen das sichere Landen auf beiden Füßen, das Abfedern in den Knien und das Abrollen. Auch hier können wieder einzelne Schüler die Übungen pro Station demonstrieren.



*Hinweis:* Thematisieren Sie außerdem das „Nein-Sagen“, denn auch das erfordert Mut – es ist durchaus legitim, eine Übung oder Herausforderung abzulehnen bzw. sie nur bis zu einem gewissen Schwierigkeitsgrad durchzuführen. Es ist wichtig, dass die Schüler ihre eigenen Grenzen ausloten und ihre Fähigkeiten selbst einschätzen können. Ermutigen Sie die Schüler, sich ggf. langsam an die Aufgaben heranzutasten.



#### Sicherheitshinweis

Die Schüler müssen sich vor einem Sprung vergewissern, dass sich kein Mitschüler im Landebereich befindet. Sie verlassen die Matte nach der Landung zügig. Außerdem müssen sie weit genug springen, um bei einem eventuellen Zurückfallen zu vermeiden, sich an einem Gerät zu stoßen.

**Was tun ...**

... mit Schülern, die nicht am Sportunterricht teilnehmen können?

Diese Schüler kann man gut an den einzelnen Stationen positionieren und ihnen Aufgaben geben, z. B. Hilfestellung leisten, für einen geordneten Ablauf sorgen und ihre Mitschüler ermuntern und anfeuern.

**Stationsbetrieb (M 4 bis M 6)**

Station 1: Bei dieser Übung kommt es darauf an, wie die Landung erfolgt: Auf der Niedersprungmatte/kleinen Matte sollten die Schüler beidbeinig landen, in den Knien abfedern und sich evtl. abrollen. Beim Sprung auf die Weichbodenmatte ist ein möglichst „breites“ Aufkommen und anschließendes Abrollen gefragt.

Station 2: Die Höhe beim Sprung von der Sprossenwand sollte sukzessive gesteigert werden. Dadurch können sich ängstlichere Schüler langsam an ihre Grenze herantasten.

Station 3: Diese Station kann als Zusatzstation („für Profis“) eingerichtet werden. Bei dieser Übung müssen sich die Schüler bereits gut einschätzen können: Sie müssen sich auf den Anlauf bzw. die Hindernisse vor dem Absprung, die Sprunghöhe und -weite sowie auf die gezielte Landung auf der Matte konzentrieren. Die Schüler, die das Gummiband halten, müssen sich umgekehrt auf ihren Mitschüler einstellen und ihn tatkräftig unterstützen.



*Hinweis:* Die Schüler können bereits bei diesen Übungen unterschiedliche Sprunghöhen oder -weiten (z. B. durch Verändern der Kastenhöhe oder des Abstands) sowie die verschiedenen Untergründe (weiche/härtere/dicke/dünne Matten) ausprobieren.

**Sicherheitshinweis**

Matten erhöhen die Sicherheit beim Fallen und Landen und reduzieren so Belastungen oder gar Verletzungen. Die unterschiedlichen Matten sollten jedoch sachgerecht eingesetzt werden. Grundsätzlich gilt:

- Der gesamte Fallbereich um ein Sportgerät sollte mit Matten ausgelegt sein.
- Die Matten müssen für Sprünge so liegen, dass die Landung auf deren Mitte erfolgen kann.
- Weichbodenmatten eignen sich für (großflächige oder unkontrollierte) Landungen oder Stürze auf Bauch oder Rücken. Bei Sprüngen/Landungen auf Händen oder Füßen können sie sogar gefährlich sein, da diese zu tief eindringen und die Gelenke bei Drehbewegungen verletzt werden können. Besser: kleine Matten oder Bodenläufer über die Weichbodenmatte legen.
- Niedersprungmatten eignen sich für gezielte Sprünge und Punktlandungen.

**Ausklang****Reflexion**

Die Schüler berichten im Sitzkreis von ihren Erfahrungen und Eindrücken und demonstrieren ggf. einzelne Übungen nochmals vor der Klasse.

**Abbau der Geräte**

Jede Gruppe baut die Station ab, die sie aufgebaut hat.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Übungen zum Klettern, Springen und sicheren Landen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

