

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Tanz auf dem Seil

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Tanz auf dem Seil – Koordinationsübungen mit Slackline & Co.

Claudia Kammann, Hörstel; Kim Scholz, Bielefeld und Björn Weißbrodt, Gießen

Zeit	5 Doppelstunden
Niveau	Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 5–12
Ort	Sporthalle, evtl. passende Gelegenheiten auf dem Schulhof
Ziele	Auseinandersetzung mit Koordination und Gleichgewicht als grundlegende Fähigkeiten
Kompetenzen	neue Bewegungen kennenlernen und erweitern
Vorkenntnisse	keine besonderen Vorkenntnisse notwendig

Mit Videoclips
auf CD

Fachliche Hinweise

Das Ziel der Unterrichtseinheit ist eine grundlegende Gleichgewichts- und Koordinationsförderung, die auf und mit üblichen Geräten der Sporthalle (Bänke, Schwebebalken, Barren, Sprossenwand usw.) durchgeführt werden kann. Hinzu kommt nun aber ein für den Schulsport noch weitgehend unbekanntes Gerät – die Slackline. Der hohe Aufforderungscharakter, den sie mit sich bringt, erfasst viele Jugendliche auf Anhieb, unabhängig von ihren körperlichen Voraussetzungen und Gleichgewichtsfähigkeiten.

Die Slackline dient als Herausforderung und zur Vertiefung der gelernten Grundlagen, was mit viel Spaß verbunden ist und ein gewisses Maß an Durchhaltevermögen von den Schülern verlangt. Zu Beginn des Vorhabens werden grundlegende Ideen zur Gleichgewichtsförderung auf und mit verschiedenen Geräten und Materialien in die Praxis umgesetzt. Die Schüler sollen erkennen, dass Gleichgewichtsfähigkeiten in nahezu jeder Sportart von großer Bedeutung sind. Deshalb geht es zunächst darum, das Balancieren in seiner Vielfalt kennenzulernen. Dies geschieht durch das Ausprobieren von verschiedenen Materialien und durch das Experimentieren mit ihnen.

Sich gegenseitig helfen und aufeinander aufpassen ist bei schwieriger werdenden Übungen und Geräteaufbauten wichtig und soll ein zweiter Schwerpunkt dieses Unterrichtsvorhabens sein. Gerade bei den ersten Schritten auf der Slackline sind diese Aspekte unverzichtbar und werden von den Schülern meist dankend angenommen.

In den letzten beiden Stunden steht die Ausarbeitung verschiedener Stationen auf dem Programm. Die Schüler überlegen sich geeignete Übungen zu den Stichwörtern „Koordination“ und „Gleichgewicht“, erproben diese zunächst selbstständig und stellen sie später den Mitschülern vor. Die Ideen sollen als Abschluss der Unterrichtseinheit in einem gemeinsamen Balancier-Parcours zusammengefügt und eingeübt werden.

Praktische Tipps

Geräteauswahl

Selbst wenn in der Sporthalle keine Slackline zur Verfügung steht, lassen sich übliche Sportgeräte wie Langbänke, Barren, Schwebebalken, Kästen, Seile usw. für eine grundlegende Auseinandersetzung mit Koordination und Gleichgewicht nutzen. Gerade die Kombination der verschiedenen Materialien hat einen hohen Aufforderungscharakter.

Die Slackline

Slacklines gibt es in verschiedenen Längen und Breiten und sind in der Regel zusammen mit einem geeigneten Spannsystem und Anleitungen im Set zu kaufen (ca. 60 Euro für eine Slackline in guter Qualität). Je länger und dünner eine Slackline ist, desto schwieriger ist es, auf ihr zu balancieren. Eine geeignete Slackline für den Sportunterricht hat eine Länge von ca. 15 Metern und eine Breite von ca. fünf Zentimetern. In der Regel kann man aber jede Slackline so stark spannen, dass es möglich ist, das Balancieren auf jeder Ausführung zu üben.

Befestigung der Slackline

Bevor die Slackline im Unterricht eingesetzt wird, sollten die Sicherheitshinweise zur Befestigung der Slackline, die dem Set beiliegen, beachtet werden. Slacklines wurden hauptsächlich zur Befestigung an starken Bäumen im Freien produziert. (Hier ist es im Sinne des Naturschutzes wichtig, die Abschnitte des Bandes, die um die Rinde gespannt werden, mit Teppichresten o. Ä. abzudecken, um die Rinde vor Abnutzungen zu schützen. Auch hierfür gibt es von den führenden Slackline-Herstellern einen speziellen Baumschutz mit Klettverschluss.) Da nicht jeder Schulhof Bäume in den passenden Abständen zueinander aufweist, gibt es für den Gebrauch in der Sporthalle einige Ideen aus der Praxis, die sich bewährt haben:

- Es bieten sich Reckpfosten an, die stabil genug sind, die hohen Belastungen durch eine Slackline auszuhalten. Um eine zu große Beanspruchung von den Pfosten abzuhalten, können kleine Kästen zur Unterstützung dienen (siehe M 7).
- Manche Slackline-Hersteller haben spezielle Befestigungsstände im Programm, mit denen man die Slackline überall aufbauen kann. Diese sind zwar recht teuer, erfüllen aber ihren Zweck unkompliziert. Das Aufbausystem der Firma BENZ ist ein abgestimmtes System aus Pfosten (BENZ) und Slackline (Slackstar) und kostet ca. 200 Euro. Es bietet einen sicheren und schnellen Aufbau in der Sporthalle.

Wichtig ist, egal bei welchem Aufbau, dass die Slackline zu Beginn nicht höher als ca. 50 Zentimeter über dem Boden gespannt wird. Von dieser Höhe sind Absprünge und Stürze einigermaßen gefahrlos und die Schüler bekommen ein Gefühl von Sicherheit.

Barfuß oder mit Schuhen?

Das sollen die Schüler selbst testen. Barfuß hat man ein besseres Gefühl für die Slackline (wie auch bei allen anderen Balanciergeräten), man kann sich aber auch leichter verletzen. Wer Schuhe verwenden möchte, der sollte auf eine dünne Sohle achten, um das Band zu spüren. Wenn die Möglichkeit besteht, die Slackline draußen auf dem Schulhof oder in der Nähe aufzubauen, dann muss der Untergrund beachtet werden.

Auf der Slackline

Das Aufsteigen und vor allem das Balancieren auf der Slackline sind mit ein paar Tricks und Tipps leichter zu bewältigen. Diese werden zusammen mit passenden Abbildungen in der Einführungsstunde zur Slackline näher erläutert.

Sicherheit

Die Sicherheit im Schulsport spielt selbstverständlich auch in dieser Unterrichtseinheit eine entscheidende Rolle. Da es hauptsächlich um Gleichgewichts- und Koordinationsübungen geht, bei denen schnell und unerwartet Fehler passieren können, ist es wichtig, die Stationen und Übungen ausreichend mit Matten o. Ä. abzusichern, damit die Schüler ein Gefühl der Sicherheit bekommen, das ihnen bei der Bewältigung der Aufgaben hilft.

Idee zur Leistungsbewertung

Da es generell schwierig ist, Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeiten zu bewerten, bietet sich außer der sonstigen Mitarbeit sicherlich auch eine Bewertung der Progression o. Ä. an. Dafür könnte der später vorgeschlagene Bronze-, Silber- und Goldmedaillen-Spiegel (M 16) dienen.

Einsatz von (Lehr-)Videos

Auf der beiliegenden CD finden Sie drei Videoclips, mit denen Sie die Schüler auf das Thema einstimmen können (Videoclip 1 „Tricks“) bzw. die hilfreich sind, wenn es um die Veranschaulichung grundlegende Techniken (z. B. das Aufsteigen, Stehen und die ersten Schritte auf der Slackline) geht (Videoclips 2 und 3).

Literatur

Kleindl, Reinhard: Slackline – Die Kunst des modernen Seiltanzens. Verlag Meyer & Meyer, Aachen 2010.

Zak, Heinz: Slackline – Das Praxisbuch. BLV Buchverlag, München 2011.

Stundenübersicht

- Doppelstunde 1: Halte dein Gleichgewicht – Koordinations- und Gleichgewichtsschulung an verschiedenen Geräten
- Doppelstunde 2: Es geht noch schwieriger – Einführung in den Umgang mit der Slackline
- Doppelstunde 3: Slackline & Co. – Balancieren auf verschiedenen Niveaus
- Doppelstunde 4: Selbstständiges Erarbeiten eines Gleichgewichts- und Koordinationsparcours
- Doppelstunde 5: Meister im Balancieren – der Abschlussparcours

Doppelstunde 1: Halte dein Gleichgewicht – Koordinations- und Gleichgewichtsschulung an verschiedenen Geräten

Ziel: Die Schüler schulen ihre Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeiten an verschiedenen Geräten.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (20 Minuten)		
	Linienfangen (Spiel) Die Schüler laufen auf den Hallenlinien und müssen ausweichen, wenn sie sich begegnen, ohne die Linien zu verlassen.	alle Schüler, evtl. 1–2 Fänger
Hauptteil (40 Minuten)		
	Einführung Die Schüler tragen zusammen, in welchen Alltagssituationen Gleichgewicht und Koordination wichtig sind.	alle Schüler im Kreis
M 1–M 6	Koordinations- und Gleichgewichtsschulung (Stationslauf) Die Gruppen bauen die Stationen auf und führen die Übungen aus.	Schüler in 4er- bis 5er-Gruppen Langbänke, verschiedene Bälle, Plastikbecher, Gymnastikstäbe, Bretter, Tischtennisschläger, Gymnastikreifen
Ausklang (20 Minuten)		
	Reflexion Die Schüler reflektieren die Übungen an den Stationen. Die Lehrkraft erarbeitet mit ihnen die Schwerpunkte der weiteren Stunden: Welche Übungen gelingen schon problemlos? Woran muss noch geübt werden?	alle Schüler im Kreis

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Tanz auf dem Seil

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

