

SCHOOL-SCOUT.DE

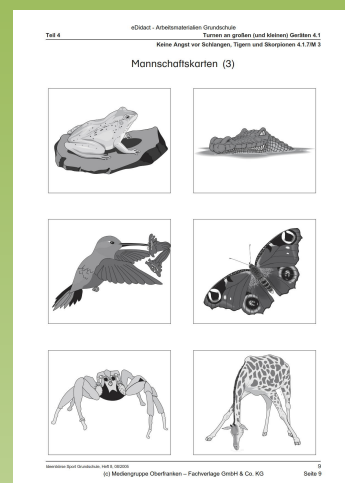
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sport: Keine Angst vor Schlangen, Tigern und Skorpionen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





4.1.7 Keine Angst vor Schlangen, Tigern und Skorpionen – Eine Olympiade an und mit Geräten im Urwald

Sabine Karoß (nach einer Idee von R. Fötsch und S. Hermann)





Lernziele:









Die Schüler sollen

- an und mit Geräten Aufgaben lösen,
- in Paaren zusammenarbeiten (sich bewegen und Punkte zählen),
- ihre konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) verbessern.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p>1. Hinführung</p> <p>Die Lehrkraft bittet die Schüler, zur nächsten Sportstunde Laufschuhe, sprich Sportschuhe für „draußen“, mitzubringen. Denn: Die Klasse hat eine Reise zur Urwald-Olympiade gewonnen:</p> <p><i>„In welchen Ländern gibt es denn eigentlich Urwälder? Und, was meint ihr, in welchem Land soll der Urwald sein, in den wir reisen?“</i></p> <p>In den nächsten Unterrichtsstunden kann dann ein Vorbereitungstraining für die Urwald-Olympiade durchgeführt werden, denn ein Urwaldathlet benötigt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraft, • Ausdauer, • Schnelligkeit und • Beweglichkeit. <p>Endlich: Es ist soweit! Der Reisettermin rückt immer näher und die Athleten sind gut vorbereitet. In der nächsten Stunde geht es los!</p> <p>Bei hoffentlich gutem Wetter starten die Schüler und die Lehrkraft zu ihrer Reise.</p> <p>Wahl des Reisepartners</p> <p>Der Reiseveranstalter hat Mannschaftskarten geschickt. Es finden sich immer ein Bild und ein Wort, die zusammen ein Mannschaftspaar bilden.</p> <p> Die Partner bleiben im weiteren Verlauf der Stunde zusammen und lösen alle Aufgaben als Paar.</p>	<p>Die Lehrkraft kann</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partnerübungen ohne Geräte zur Verbesserung der genannten konditionellen Fähigkeiten zusammenstellen, • Aufgaben aus der Olympiade, die den Schülern noch gänzlich unbekannt sind, in anderen Zusammenhängen anbieten, die dann als Vorbereitung für die Olympiade dienen. <p> Mannschaftskarten 4.1.7/M 1 bis M 4</p>







4.1.7 Keine Angst vor Schlangen, Tigern und Skorpionen

<p>Die Reise in den Urwald</p> <p>Die Lehrkraft und die Athletenpaare verlassen die Turnhalle und laufen durch das umgebende Gelände. Eine Reise in den Urwald ist beschwerlich: Es geht über Stock und Stein.</p> <p>Bevor die Reise endet, räkeln und strecken sich die Athleten ausgiebig, dehnen ihre müden Glieder und wecken schließlich ihre Muskeln durch Klopfen und Reiben auf.</p> <p>Klopfen und Reiben – Eine Massage zum Wachwerden!</p> <p>Mit den Händen klopfen und reiben die Schüler ihre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme, • Beine, • Brust, • Bauch, • Gesäß, • Rücken, • Schultern und • Kopf. <p>Nach Abschluss der Massage betreten die Schüler das Olympische Gelände im Urwald. Alle Athleten ziehen ihre Schuhe aus, bevor sie die Sportstätte betreten.</p>	<p>Die Lehrkraft nutzt die Geländegegebenheiten (Treppen, Geländer, Rasenflächen, Asphaltwege etc.) rund um die Turnhalle und das Schulgelände für diese Reise.</p> <p>Insgesamt beträgt die „Reisezeit“ ca. 10 Minuten. Die schmutzigen Schuhe werden an einem sicheren Ort abgestellt (vor der Hallentür, auf Zeitungspapier in der Halle etc.).</p>
<p>2. Erarbeitung</p> <p>Der Aufbau der Stationen erfolgt durch die oben zusammengestellten Paare. Die Partner finden ihr Stationszubehör in ihrem Materialdepot. Auf dem Aufbauplan können sie nachsehen, an welchem Ort in der Halle sie ihre Station aufzubauen haben.</p> <p>Die Punktekarte erhalten die Paare nach dem beendeten Aufbau von der Lehrkraft.</p> <p>Jedes Paar erhält von der Lehrkraft eine Stationskarte und baut dann die entsprechende Station am eingezeichneten Ort auf. Die Lehrkraft unterstützt die Paare gegebenenfalls.</p>	<p>Die Lehrkraft hat die notwendigen Materialien bereits vor Unterrichtsbeginn so bereit gelegt, dass alles, was an einer Station benötigt wird, an jeweils einem Ort zu finden ist.</p> <p> Aufbauplan 4.1.7/M 5</p> <p>Bei diesem Aufbauplan handelt es sich um einen Vorschlag, der sich je nach fester Geräteinstallation in der Halle mehr oder weniger genau umsetzen lässt.</p> <p> Punktekarte 4.1.7/M 6</p> <p> Stationskarten 4.1.7/M 7 bis M 18</p> <p>Die Lehrkraft gibt bereits hier an, welches Paar welchem Paar beim Aufbau hilft, denn an einigen Stationen ist sehr wenig aufzubauen, an anderen dagegen viel.</p> <p> Die Stationskarten sollten unbedingt laminiert werden. So kann die Lehrkraft z.B. auch die benötigten Geräte mit Folienstift auf der Rückseite der Karten notieren.</p>

<p>Station 1: Kokosnüsse sammeln (Kraft)</p> <p>Die Bank wird schräg an die Sprossenwand eingehängt. Ein Eimer gefüllt mit Tennisbällen wird am oberen Ende der Sprossenwand befestigt. Der andere Eimer steht neben dem unteren Ende der Bank.</p> <p> **Je steiler die Bank eingehängt wird, desto höher sind die Anforderungen an die Kraft.</p>	<p> • 1 Langbank • Tennisbälle • 2 Eimer • 1 Seil</p>
<p>Station 2: Lianen-Sprung (Kraft)</p> <p>Das Langseil wird an einem Ende an der Sprossenwand (oder einem entsprechenden Gerät) befestigt.</p>	<p> • 1 Langseil</p>
<p>Station 3: Dschungelsprint (Schnelligkeit)</p> <p>Je zwei Seile bilden einen Fluss (Seilabstand: 4-6 Fußlängen, Flussabstand: 2-4 Schritte). Der Weichboden folgt im Abstand von 4 Schritten. Die Hütchen markieren den Start- und Wendepunkt.</p>	<p> • 1 Weichboden • 4 Seile • 2 Hütchen</p>
<p>Station 4: Beeren sammeln (Kraft)</p> <p>Die zwei Medizinbälle werden in Tennisringen auf die Bank gelegt und in die anderen Tennisringe werden Kastanien gelegt. Die Teppichfliese liegt am Anfang neben dem Hütchen.</p> <p> Wird die Bank umgedreht, wird die Aufgabe schwieriger.</p>	<p> • 1 Langbank • 2 Hütchen • 6 Tennisringe • 2 Medizinbälle • Kastanien oder Steine • 1 Bohnensäckchen • 1 Teppichfliese</p>
<p>Station 5: Die Schlange (Beweglichkeit)</p>	<p>An dieser Station wird kein Material benötigt.</p>
<p>Station 6: Sprung über den Amazonas (Kraft)</p> <p>Die Ringe werden in Kopfhöhe eingestellt und die Bänke so weit vom Aufhängepunkt entfernt aufgestellt, dass die Schüler sicher auf den Bänken landen können. Die Bananenkartons werden in den Bankzwischenraum gestellt.</p> <p> Die Kartons können nebeneinander</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf den Kartonboden, • auf ihre lange Seite (**) oder • auf ihre schmale Seite (**) gestellt werden. 	<p> • 2 kleine Kästen • 1-2 Bananenkartons • 1 Paar Ringe</p>

4.1 Turnen an großen (und kleinen) Geräten

4.1.7 Keine Angst vor Schlangen, Tigern und Skorpionen

<p>(**) Die Kartons können aber auch hintereinander mit den genannten Variationen aufgestellt werden.</p> <p>Station 7: Der Affentanz (Beweglichkeit)</p> <p>Station 8: Flucht vor dem Tiger (Schnelligkeit)</p> <p>Die Bananenkartons werden jeweils auf dem Kartonboden in regelmäßigen Abständen hintereinander aufgestellt.</p> <p> Werden die Kartons</p> <ul style="list-style-type: none"> • in unregelmäßigen Abständen aufgestellt, erhöht sich die Anforderung an die Rhythmisierungsfähigkeit, • auf ihre lange oder sogar ihre schmale Seite gestellt, erhöht sich die Anforderung an die Schnellkraft. Werden sie unterschiedlich aufgestellt, erhöht sich die Anforderung an die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit. <p>Station 9: Der Kletteraffe (Kraft)</p> <p>Zwischen die Beine des Pferdes wird eine Matte gelegt.</p> <p>Station 10: Holz sammeln (Kraft)</p> <p>Die Reckstange wird überreich hoch an den Reckpfosten befestigt. Zwei kleine Kästen (einer wird mit der offenen Seite nach oben aufgestellt) stehen jeweils neben den Reckpfosten. Auf einem kleinen Kasten stehen die Keulen.</p> <p>Station 11: Überfall der Skorpione (Beweglichkeit)</p> <p>Die Reifen werden gemäß der Abbildung in den nachstehenden Farben ausgelegt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • linker Fuß = rot • rechter Fuß = blau • linke Hand = grün • rechte Hand = gelb <p>Die Ziellinie wird mit Klebeband markiert.</p>	<p>Dies erhöht die Schwierigkeit nochmals, da die Beine so erst spät zur Landung gesenkt werden können.</p> <p> • 1 Stab</p> <p> • 5 Bananenkartons • 2 Hütchen</p> <p> • 1 Pferd (ohne Pauschen!) • 1 Matte</p> <p> • 2 Reckpfosten • 1 Reckstange • 2 „Pistolen“ • 2 kleine Kästen • Keulen</p> <p> • 3 rote Reifen • 2 blaue Reifen • 2 grüne Reifen • 2 gelbe Reifen • Klebeband • 1 Hütchen</p>
--	---

Station 12: Urwaldlauf

(Ausdauer)

Die Slalomstangen werden in einem Viereck aufgestellt, das um die Stationen (außer Nr. 1 und 2) herumführt.

Der Wettkampf ...

Der Wettkampf kann nun in zwei Variationen durchgeführt werden:

- Jedes Paar erhält nach dem Aufbau Gelegenheit, sich die Stationskarten an den einzelnen Stationen durchzulesen, und kann im Anschluss Fragen stellen, wenn es Unklarheiten gibt.
- Das Erlesen der Aufgabe ist Teil des Wettkampfes und geht mit in die Arbeitszeit an der Station ein.

Die Paare tragen noch ihre Namen in die Punktekarte ein und gehen dann an ihre Ausgangsstation.

... kann endlich beginnen!

Pro Station haben die Paare 2 Minuten und 30 Sekunden Zeit, um Punkte zu sammeln.

Die Lehrkraft gibt jeweils ein Start- und ein Ende-Signal. Nach dem Ende-Signal erhalten die Schüler Gelegenheit ihre Punkte aufzuschreiben, die Station aufzuräumen und dann zur nächsten Station zu wechseln .

Die Siegerehrung

Ist der Wettkampf beendet und wurden alle Stationen durchlaufen, errechnen die Schüler ihre Gesamtpunktzahl und geben ihre Punktekarte an die Lehrkraft zurück.

In der Zeit, in der die Lehrkraft die Urkunden vorbereitet, bauen die Mannschaftspaare die Geräte ab:

- Entweder bauen sie jede Station vollständig ab und transportieren die Geräte an ihren Platz im Geräteraum
- oder sie legen ihre Stationsgeräte wieder in ihr Materialdepot.

Danach verleiht die Lehrkraft die Urkunden an die Urwald-Athleten.

Lobeshymne

Alle Schüler stellen sich in Armlängenabstand (nur die Fingerspitzen berühren sich!) in einen Kreis. Nun schließen alle die Augen und gehen langsam zur Kreismitte. Die Hände wandern dabei langsam über die Arme der



- 4 Slalomstangen
- 1 Seil



- Punktekarte
- 1 Stift pro Paar

**Urkunde 4.1.7/M 19**

4.1.7 Keine Angst vor Schlangen, Tigern und Skorpionen

<p>Nachbarn nach oben bis auf die Schultern. Sind diese erreicht, öffnen die Schüler die Augen und klopfen sich gegenseitig auf die Schultern, schauen sich an und sagen:</p> <p><i>„Das haben wir heute gut gemacht!“</i></p>	
<p>3. Weiterführung</p> <p>Wer weiß schon, wann die nächste Einladung zu einer Olympiade kommt?</p>	

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sport: Keine Angst vor Schlangen, Tigern und Skorpionen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

