

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Ausflug mit Kamel - Eine Reise mit mehr oder weniger
Spannung*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de








2.2.1 Ausflug mit Kamel – Eine Reise mit mehr oder weniger Spannung

Sabine Karoß

Lernziele:

Die Schüler sollen

- Differenzen in der Muskelspannung wahrnehmen,
- sich mit unterschiedlichen Muskelspannungen bewegen,
- mit dem Körpergewicht anderer vertraut werden und verantwortlich umgehen,
- sich dem Verlauf einer Fantasiegeschichte überlassen können.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p>1. Hinführung</p> <p>„Heute reisen wir in ein fernes Land, und zwar auf eine ganz besondere Art und Weise: In einer Karawane.“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie sieht eine Karawane aus? • In welchen Ländern gibt es Karawanen? • Wer reist in einer Karawane? <p>Die Karawane zieht los</p> <p>Alle Schüler stellen sich hintereinander. Die Hände liegen auf den Schultern des Vordermanns und die Karawane zieht quer durch die Halle.</p> <p> * Die Schüler können auch ohne Handfassung oder in V-Fassung hintereinander gehen. ** „Karawanenfassung“: Die Schüler legen ihre linke Hand mit dem Handrücken auf die eigene linke Schulter und greifen mit der rechten Hand die linke Hand auf der Schulter ihres Vordermanns.</p>	<p> Sowohl für die Übungen zum Körperzusammenschluss (Ganzkörperspannung) als auch insbesondere für die akrobatischen Übungen wäre es günstig, die Schüler barfuß arbeiten zu lassen. Das Nicht-Anziehen der Schuhe kann bereits vor dem Ausziehen angesagt werden, so dass die Schüler bereits ohne Schuhe in die Halle kommen. Sollte dies nicht möglich sein, kann es am Anfang der Stunde geschehen.</p> <p> Tanzlied „Zemer Atik“</p> <p> Karawanentanz (Tanzbeschreibung) 2.2.1/M 1</p> <p> Die lange Karawane kann durch kurze Karawanen vorbereitet werden.</p>
<p>2. Erarbeitung</p> <p>In dem fernen Land angekommen, löst sich die große Karawane auf und es finden sich immer ein Kamelführer</p>	

2.2 Haltungsaufbau

2.2.1 Ausflug mit Kamel

und ein **Kamel** zusammen. Sie ziehen noch ein wenig durch das Land.



Alle weiteren Aufgaben werden in dieser Paar-konstellation gelöst.

„Plötzlich macht das Kamel schlapp und streckt alle Viere von sich.“

Spannungstest

„Der Kamelführer prüft nun, wie schlapp das Kamel ist, indem er ein Körperteil entweder leicht vom Boden abhebt und wieder fallen lässt (z.B. Hand, Unterarm, Arm) oder eine Hand auflegt und das Körperteil sacht hin und her schüttelt (z.B. Oberschenkel, Brustkorb, Kopf).“

„Nach eingehender Prüfung stellt der Kamelführer fest, dass das Kamel total erschöpft ist. Nun überlegt er, wie er dem Kamel helfen kann. Er hat die rettende Idee: Wasser, das Kamel braucht Wasser! Aber wo bekommt er in der Wüste Wasser? In der Oase! Dort hinten, ganz weit, sieht er Palmen: eine Oase!“

Zug zur Oase

„Der Kamelführer fasst das Kamel an den Vorderbeinen (Hände) oder an den Hinterbeinen (Füße) und schleift das völlig erschöpfte Kamel zur Oase. Dort kann es dann so viel Wasser trinken, wie es braucht.“

Das Kamel säuft sich den Bauch voll.

„Jetzt kann es sich sogar wieder auf die Beine stellen. Der Kamelführer ist hoch erfreut: Endlich kann er zu seiner Karawane zurückkehren. Oh, nein! Das Kamel lässt sich zu keinem Schritt bewegen.“

Das störrische Kamel

„Der Kamelführer drückt und schiebt, zieht und zerrt an dem Kamel: An den Vorderbeinen, den Hinterbeinen, an der Flanke, an den Schultern, am Gesäß, an den Füßen. Aber nichts zu machen. Das Kamel rührt sich nicht in seiner Bankposition und schon gar nicht von der Stelle.“

Dem Kamel ist es nun doch langweilig geworden, so störrisch zu sein. Es geht ein paar Schritte. Der Kamelführer

Schüler 1 in der Kette wird zum Kamelführer und Schüler 2 verwandelt sich in ein Kamel. Ebenso Schüler 3 und 4 usw.

Die Kamele gleiten zu Boden und liegen auf dem Rücken.



Das Fallenlassen der Arme auf den Boden kann schmerzhaft sein. Statt den Arm auf den Boden fallen zu lassen, kann der Arm vom Kamelführer mit der Hand aufgefangen werden. Die Beine sollten nicht fallen gelassen werden: Es ist schmerzhaft für das Knie (es schlägt nach hinten durch) und die Ferse.

Die Lehrkraft steht mit wedelnden Armen am Rande eines als Oase markierten Areals (Hallenmitte, hinter der Volleyball-Grundlinie etc.).



Es ist günstig, das Kamel immer an beiden Armen oder Beinen gleichzeitig zu ziehen. Sollte ein Kamel besonders entspannt und schwer sein, kann der Kamelführer einen anderen Kamelführer um Unterstützung bitten: Sie ziehen das Kamel dann zu zweit zur Oase.

Die Kamele gehen in die Bankposition (Hände und Unterschenkel berühren den Boden).



Der Kamelführer sollte zunächst langsam und freundlich versuchen, das Kamel in Bewegung zu versetzen, d.h. er legt erst seine Hand auf und dann drückt oder zieht er langsam. So hat das Kamel die notwendige Zeit, Muskelspannung aufzubauen, um dem Zug oder Druck widerstehen zu können. Hat der Kamelführer es bereits mehrfach versucht und das Kamel ist standhaft geblieben, so kann er schneller von einer Zug- oder Druckbewegung zur nächsten wechseln. Am Kopf des Kamels darf übrigens nicht gedrückt oder gezogen werden.

ist begeistert. Sofort will er einige Kunststücke mit dem Kamel ausprobieren. Er tut sich mit einem Kamelführer-Freund und dessen Kamel zusammen. So können sie sich gegenseitig ihre Kunststücke zeigen.

Zirkuskamel

„Das Kamel steht sicher in der Bankposition. Der Kamelführer legt sich bäuchlings quer über den Rücken des Kamels, steigt auf den Rücken des Kamels und geht auch in die Bankposition.“

In der Oase finden die Kamelführer verschiedene Karten mit **Kunststücken/Partnerakrobatik**. Sie probieren einige aus. Vielleicht erfinden sie auch selbst welche!

Nach mehreren Kunststücken, die sich die Kamelführer-Freunde gegenseitig präsentiert haben, wird es Zeit, zur großen Karawane zurückzukehren.

Kamelreiten

„Das Kamel richtet sich zur vollen Größe auf (der Schüler steht auf, Arme hängen seitlich neben dem Körper). Der Kamelführer stellt sich hinter das Kamel und das Kamel nimmt ihn auf den Rücken: Das Kamel geht so weit in die Knie, dass sich sein Becken unter dem des Kamelführers befindet und sich der Kamelführer bäuchlings ganz entspannt auf den Rücken des Kamels legen kann. Liegt er sicher, kann sich das Kamel langsam vorwärts bewegen.“



* Kamel und Kamelführer nehmen die Arme in Hochhalte. Das Kamel beugt dann die Knie und geht unter das Becken des Kamelführers. Mithilfe der Arme kann es den Kamelführer leichter auf den Rücken heben.

Nachdem das Kamel den Kamelführer eine kurze Strecke transportiert hat, passiert es:

„Sie kommen in einen fürchterlichen Sandsturm. Das Kamel gleitet langsam mit dem Kamelführer zu Boden und beide schützen sich vor dem Sand. Als der Sandsturm vorüber ist, ist etwas Sonderbares geschehen: Die Kamele sind zu Kamelführern geworden und die Kamelführer zu Kamelen. Und hier beginnt die ganze Geschichte von vorne ...“

Diesmal jedoch überstehen Kamel und Kamelführer den Sandsturm unbeschadet und unverwandelt. So erreichen sie auch endlich die große Karawane wieder.



Sollte einer der beiden Kamelführer Unterstützung beim Auf- oder Absteigen vom Kamel benötigen, so kann er seinen Kamelführer-Freund bitten, ihm zu helfen.





Kunststücke – Partnerakrobatik aus der Bankposition 2.2.1/M 2 bis M 12



Es kann auch eine Transportmöglichkeit in der Bankposition gewählt werden: Das Kamel bleibt in der Bankposition und der Kamelführer legt sich bäuchlings quer – und ganz schlapp – über den Rücken des Kamels.

2.2 Haltungsaufbau**2.2.1 Ausflug mit Kamel**

<p>Die Karawane zieht durch die Wüste hinaus in die Umkleideräume.</p>	 Tanzlied „Zemer Atik“  Karawanentanz (Tanzbeschreibung) 2.2.1/M 1
<p>3. Weiterführung</p> <p>Wer weiß schon, auf welcher mehr oder weniger spannende Reise die Schüler beim nächsten Mal gehen werden?</p>	

Tipp:

Gerling, Ilona (1997). *Kinder turnen – Helfen und Sichern*. Aachen: Meyer & Meyer. (insbes. Kap. 1.3: Partner/-innen- und Gruppenakrobatik)

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Ausflug mit Kamel - Eine Reise mit mehr oder weniger
Spannung*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

