

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Ninja Skills: Ein Hindernisparcours für alle

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



V.24

Turnen

Ninja Skills – Ein Hindernisparcours für alle

Leon Raoul Theuer



© RAABE 2022

© Choreograph/istock/Getty Images Plus

Die Schülerinnen und Schüler überwinden in dieser Unterrichtseinheit einen selbst erstellten Hindernisparcours wie in der TV-Show „Ninja Warrior“. Dabei haben sie die Aufgabe, für jede Station drei Level zu gestalten, sodass alle den Parcours durchlaufen können. Am Ende entsteht ein dreifach differenzierter Hindernisparcours, der Anfänger fördert und Können fordert.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	7–9, Anfänger bis Können
Dauer:	5 Doppelstunden
Kompetenzen:	Selbsteinschätzung verbessern; Kooperation fördern; etwas wagen und verantworten
Thematische Bereiche:	vielfältiges Schwingen, Springen und Klettern
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Bewertungsbogen

Allgemeine Hinweise

Die TV-Show „Ninja Warrior“ ist bei Jugendlichen beliebt. Sie zeigt – angelehnt an die Sportart Parkour – eine nicht normierte Art der Hindernisüberwindung. So gibt es technisch zwar mehr oder weniger effiziente Bewegungslösungen, jedoch keine grundlegend falschen, was die Motivation der Schülerinnen und Schüler fördert. Darüber hinaus werden die Lernenden mit ungewöhnlichen Bewegungsaufgaben konfrontiert, bei denen geschwungen, an Geräte gesprungen oder über diese geklettert werden muss. Dies fördert die realistische Selbsteinschätzung und den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen, was sich wiederum positiv auf das sportliche Selbstbild der Lernenden auswirkt.

Dieser Effekt kann aber nur eintreten, wenn es einen differenzierten Parcours gibt, der eine angemessene Herausforderung für die „Sportskanonen“ darstellt und gleichzeitig Anfänger nicht überfordert oder gar abschreckt. Die Planung verschiedener Schwierigkeitsgrade (Level) wird den Schülerinnen und Schülern übertragen, die Lehrkraft greift nur bei organisatorisch oder sicherheitstechnisch schwierigen Situationen ein. Das erhöht das Autonomiegefühl bei den Jugendlichen und es entsteht ein Hindernisparcours, der näher an der Realität der Lernenden ist als ein vorgegebener. Die Lehrkraft gibt am Anfang der Einheit lediglich die einzelnen Stationen vor (siehe **M 1** in Doppelstunde 1), die als Diskussionsgrundlage fungieren und die in den Folgestunden um verschiedene Level weiterentwickelt werden sollen. Dies bietet den Schülerinnen und Schülern eine erste Orientierung angesichts der immensen Fülle an möglichen Aufbauten. In den Doppelstunden 2 bis 4 wird der Parcours getestet, in kognitiven Phasen verändert und schließlich differenziert durchlaufen. Die letzte Doppelstunde 5 kann als Prüfungsstunde genutzt werden, in der alle Schülerinnen und Schüler den Parcours durchlaufen und bei jeder Station ihr persönliches Level auswählen. Mithilfe des Bewertungsbogens (**M 14**) kann die Lehrkraft die Leistung ausgehend vom Schwierigkeitsgrad beurteilen.

Praktische Tipps

Das Material und dessen Aufbau sind in dieser Einheit der springende Punkt. Hier sollte möglichst vorentlastet werden, um die Bewegungszeit der Schülerinnen und Schüler hochzuhalten.

Folgendes sollte vor Durchführung der Unterrichtseinheit erledigt sein:

- Sprechen Sie sich mit den parallel liegenden Sportlehrkräften ab, weil Sie viel Material bzw. den Hallenteil mit den Ringen, Tauen und Reckstangen benötigen.
- Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern die Montage der Taue, Ringe, der Reckstangen und des Barrens. Dies dauert seine Zeit, sie sollte aber investiert werden, damit die Schülerinnen und Schüler selbstständig aufbauen können.
- Auch Sie sollten die Geräte einmal vorab aufgebaut haben, damit Sie wissen, wo wichtige Haken (für Ringe) oder Werkzeuge (einige Reckanlagen) liegen. Dies entlastet den Aufbau während der Unterrichtseinheit enorm.

Folgende Aspekte sollten während der Unterrichtseinheit beachtet werden:

- Organisieren Sie den Parcours so, dass es ein Rundlauf ist. Platzieren Sie sich an dem Ort, wo das Verletzungsrisiko am höchsten ist oder wo am meisten motiviert werden muss.
- Sorgen Sie außerdem dafür, dass passive Schülerinnen und Schüler zum sogenannten „Orga-Team“ werden, die immer auf Abruf bei allem helfen, wozu sie beauftragt werden. Nach Möglichkeit könnten sie dauerhaft bei den aufbauintensiveren Geräten helfen.

Des Weiteren werden die Schülerinnen und Schüler Sie voraussichtlich nach zusätzlichem Material und Geräten für die Ausgestaltung ihrer Stationen fragen. Verbieten Sie dies nicht von vornherein, aber sagen Sie Ihren Ninjas, dass sie die verschiedenen Level weniger über das Material, sondern eher über Bewegungsformen realisieren sollen.

Außerdem sollen keine Stationen für verschiedene Level während des Parcoursdurchlaufs umgebaut werden müssen! Ein Beispiel: Inas Gruppe möchte beim Reckhängeln (siehe M 1, Station 4) auf verschiedenen hohen Kästen als rettende Inseln springen dürfen, um verschiedene Level zu entwickeln – eine prinzipiell gute Idee. Wenn diese Idee aber auf die anderen Stationen übertragen werden möchte, kann dies zu einer „Materialschlacht“ führen. Ein paar mehr Schwünge oder Drehungen für die Köpfer fordern diese ebenso sehr und die Bewegungszeit weicht nicht dem Aufbau. Materialerweiterungen sollten die Ausnahme bleiben.

Zu guter Letzt eine Anmerkung: Die Materialien und der Aufbau werden in vorliegendem Unterrichtsvorhaben zwar in einer gewissen Reihenfolge angegeben, passen Sie diese aber selbstverständlich an die Gegebenheiten in Ihrer Sporthalle an. Es sollte jedoch stets darauf geachtet werden, dass sich die Belastungen für Beine und Arme möglichst abwechseln, auch wenn sich die Schülerinnen und Schüler bei diesem Thema hauptsächlich an Geräten halten müssen. Vor allem diese Griffkraft ist bei den meisten Kindern und Jugendlichen noch nicht ausgeprägt, was für vorbereitende Kräftigungsübungen spricht (siehe Mediathek).

Mediathek

Beiträge aus RAAbits Sport

- ▶ *Falkenberg, Ferdinand: Calisthenics-Training im Sportunterricht (Teil I.A, Beitrag 21). RAAbits Sport, Ausgabe 52/2020.*
In diesen Materialien werden Übungen zur Mobilisation und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen vorgestellt. Sie können für das Dehn- und Kräftigungsprogramm zur Aufwärmung in vorliegender Unterrichtseinheit genutzt werden.
- ▶ *Theuer, Leon Raoul): Spielerisches Parkour – von Basistechniken zur Anwendung (Teil V, Beitrag 17). RAAbits Sport, Ausgabe 44/2018.*
In dieser Unterrichtseinheit lernen die Schülerinnen und Schüler, Hindernisse gezielt und mit verschiedenen Techniken aus der Sportart Parkour zu überwinden.

Auf einen Blick

1. Stunde

Thema: In Gruppenarbeit Hindernisstationen aufbauen und daran üben

M 1 **Aufbaupläne für die Stationen**

Benötigt: siehe Stationskarten M 1

2. Stunde

Thema: Der Parcours 1.0 – wir durchlaufen und testen den ersten Parcours

M 1 **Aufbaupläne aus Doppelstunde 1**

Benötigt: siehe Doppelstunde 1

3. Stunde

Thema: Unser Parcours 2.0 – wir gestalten einen Parcours für alle durch 3 Level

M 2 **Dokumentationsbogen**

M 3 **Ideenblätter zu den Stationen**

Benötigt: siehe Doppelstunde 1, ggf. zusätzliches Material

4. Stunde

Thema: Unseren Parcours bezwingen – wir durchlaufen den Parcours auf unserem Level

M 1, M 3 **Aufbaupläne und Ideenblätter für den Aufbau des Parcours**

Benötigt: siehe Doppelstunde 1, ggf. zusätzliches Material

5. Stunde

Thema: Zeig, was du kannst! – Eine Prüfung im differenzierten Parcours

M 1, M 3 **Aufbaupläne und Ideenblätter für den Aufbau des Parcours**

M 4 **Bewertungsbogen**

Benötigt: siehe Doppelstunde 1, ggf. zusätzliches Material

Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

Doppelstunde 1: In Gruppenarbeit erste Hindernisstationen aufbauen und daran üben

Geräteaufbau der festen Geräte

Nutzen Sie die erste Doppelstunde, um die Grundlagen für die kommende Arbeit zu legen. Besprechen Sie mit den SuS, wo sich die Geräte befinden und wie Barren, Reck sowie die Tau- und Ringanlage aufgebaut werden. Bauen Sie auch gleich alle festen Geräte für das Aufwärmispiel auf.

Aufwärmen

Hindernis-Zombieball

Die Regeln sind die gängigen Zombieball-Regeln, nur dass man sich hinter den bereits aufgebauten Geräten verschanzen und so die Ninja-Agilität verfeinern kann.

Dehn- und Kräftigungsübungen

Leiten Sie Übungen für die relevanten Muskelpartien an.

Hauptteil

Üben an Stationen (M 1)

Die SuS werden in Gruppen eingeteilt und den Stationen zugeordnet, die sie dann selbstständig aufbauen (siehe Aufbaupläne **M 1**). (Gruppen, die bereits mit ihrem Aufbau fertig sind, helfen den anderen mit deren Stationen.)

Tipp: Lassen Sie die Gruppen über die kommenden Stunden immer dieselbe Station aufbauen (und später differenzieren). So sind Verantwortlichkeiten klar und der Aufbau erfolgt schneller.

Nachdem alle Stationen aufgebaut und durch Sie auf Sicherheit hin überprüft wurden, üben die einzelnen Gruppen die Überwindung an ihrer jeweiligen Station.

Hinweis: Je nachdem, wie viel Zeit bleibt, können die Gruppen zu anderen Stationen rotieren.

Ausklang

Geräteabbau, Reflexion und Ausblick

Der Abbau kann in dieser Stunde nochmals genauer betreut werden, was in den nächsten Stunden aber nicht mehr sein muss. Nach dem Abbau können erste Körpererfahrungen reflektiert werden.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Auch wenn diese klein waren: Welche herausfordernden Situationen habt ihr heute erlebt?
- Wo hattet ihr am meisten Probleme und warum?
- Welche Stationen fandet ihr leicht und warum?

Hinweise: Hier werden ggf. einzelne SuS anmerken, dass manche Aufgaben sehr leicht, andere schwer bis unmöglich zu erfüllen waren. Nutzen Sie diese Rückmeldung, um einen Ausblick zu formulieren: „In der nächsten Stunde werden wir die Einzelstationen zu einem Parcours zusammenführen und durch verschiedene Level unterschiedlich schwer gestalten. Ihr könnt euch dazu schon mal Ideen überlegen.“

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Ninja Skills: Ein Hindernisparcours für alle

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

