

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Ein Geräteparcours zum Thema Bergsteigen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



## III.29

### Turnen und Gymnastik

# Wir erklimmen den Berggipfel – Ein Geräteparcours zum Thema „Bergsteigen“

Anneke Langer

Illustrationen von Julia Lenzmann



© RAABE 2023

www.colourbox.com

Mit einer Bewegungsgeschichte zum Bergsteigen üben die Schülerinnen und Schüler spielerisch den Umgang mit einem Geräteparcours und erleben eine Tour auf den „Mattenberg“ in der Turnhalle. Neben der Schulung grundlegender motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten wie das Klettern und Balancieren wird auch das notwendige gegenseitige Vertrauen thematisiert.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	1 bis 4
<b>Dauer:</b>	3 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Das eigene Bewegungskönnen erfahren und das Bewegungsrepertoire erweitern; kooperieren und sich verständigen
<b>Thematische Bereiche:</b>	Kooperation; Klettern, Hangeln, Balancieren; Geräteparcours
<b>Medien:</b>	Bewegungsgeschichte, Übungs- und Stationskarten
<b>Zusatzmaterial:</b>	Farbige Bildkarten (M 1, M 6)

---

## Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

Die Ausbildung motorischer Fähigkeiten ist insbesondere für Kinder elementar, da sie die Grundlage für anschließende, spezifischere Fertigkeiten, wie z. B. das Turnen, bilden. Oftmals fehlen Kindern jedoch Grundlagen im konditionellen und koordinativen Bereich, wodurch sie Überforderungs- und Misserfolgserlebnisse erfahren. Daraus folgt unter anderem, dass Kinder das Turnen oder Erlernen neuer, ungewohnter Bewegungen ablehnen. Um dem entgegenzuwirken, bietet sich der Einsatz von Gerätelandschaften im Sportunterricht an. Sie haben nicht nur einen hohen Aufforderungscharakter, sondern ermöglichen den Schülerinnen und Schülern zudem, dass sie sich ausprobieren und mit nicht normierten Bewegungen vielfältige Erfahrungen sammeln können.

Ein Ziel von Erlebnisturnen ist es, den Schülerinnen und Kindern vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen von turnerischen Grundelementen und -formen zu ermöglichen. Es trägt außerdem zu einer Schulung und Stabilisierung der motorischen Grundfertigkeiten bei und vermittelt Sicherheit bei alltäglichen Bewegungen, z. B. beim Balancieren, Gehen, Laufen, Stützen, Hangeln, Steigen, Klettern, Schwingen, Schaukeln, Hüpfen, Springen und Rollen. Soziale Erfahrungen sammeln, sich gegenseitig helfen und helfen lassen sowie aufeinander achtgeben sind ebenso Schwerpunkte im Erlebnisturnen wie die Überwindung von Schwierigkeiten und das gemeinsame Tun. Die Gerätelandschaften sollten so konzipiert sein, dass sie an die Voraussetzungen der Kinder angepasst sind und vielfältige grundmotorische und turnerische Bewegungen herausfordern.

## Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Bei Gerätelandschaften oder -parcours werden Sportgeräte häufig alternativ genutzt. Dafür sind besondere Sicherheitsvorkehrungen zu berücksichtigen, damit ein unbedenklicher Einsatz möglich ist. Praxisnahe Informationen geben die Broschüren der Gesetzlichen Unfallversicherungen (GUV, siehe Medienhinweise unten).

Für den sicheren und reibungslosen Auf- und Abbau sollten Sie die Stationen in zuverlässigen Kleingruppen organisieren und den sachgerechten Transport der Geräte mit den Kindern besprechen (im Basispaket des Grundwerks von *Einfach sportlich* finden sich Hilfen und Anregungen dazu).

Es bietet sich an, dass mehrere Lehrkräfte den Geräteparcours für ihren Sportunterricht nutzen. So könnte es – je nach Hallensituation und Rahmenbedingungen vor Ort – z. B. einen „Aufbautag“ geben, an dem zwei Lehrkräfte (oder eine Lehrkraft mit ihrer Klasse) die Gerätelandschaft morgens aufbauen, die dann im Schulbetrieb von mehreren Klassen hintereinander genutzt wird und nach der letzten Stunde von anderen Kollegen wieder abgebaut wird.

## Welche weiteren Medien Sie nutzen können





- <https://raabe.click/es-guv-sichere-schule> [zuletzt abgerufen am: 26.09.2023]

Hier werden Anregungen und Hinweise zum besonderen und sicheren Einsatz von Geräten im Schulsport gegeben.

## Auf einen Blick

### Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler

 Hinweis/Tipp	 Sicherheitshinweis
 Gespräch/Impulse	 Alternative/Differenzierung

### 1. Stunde

**Thema:** Wir bilden Seilschaften – kooperieren und sich verständigen

**Einstieg:** Jedes Kind bekommt ein Springseil und soll sich damit frei in der Halle bewegen. L gibt ggf. Impulse wie:

- *Probiert mal aus, nur auf einem Bein seilzuspringen.*
- *Könnt ihr auch rückwärts seilspringen?*



Verhaltensregeln beachten: Die SuS müssen genügend Abstand zwischen sich, anderen SuS und der Hallenwand lassen, sodass sie ausreichend Platz zum Springen haben und sich nicht gegenseitig stören.



#### Hauptteil:

**M 1** **Was haben wir vor?** / Die SuS betrachten die Bilder (ggf. je nach Jahreszeit nur das entsprechende Bild) und assoziieren das Thema der Stunde.

**M 2** **Wir bilden Seilschaften** / Die SuS führen die Übungen zu zweit und in Gruppen durch.

**Abschluss:** Die SuS tauschen sich zu den Aspekten „Kooperation“ und „Vertrauen“ bei den Übungen aus.

**Benötigt:** 1 Springseil pro Kind, 1 Tau / zusammengeknotete Seile pro Gruppe, ggf. 1 Augenbinde pro Paar

### 2./3. Stunde

**Thema:** Bis zum Gipfel und zurück – einen Geräteparcours erkunden

**Einstieg:** „In Seilschaften laufen“: Die SuS wiederholen die Übung aus der vorherigen Stunde. Sie überlegen sich zusätzliche (Fort-)Bewegungsarten mit dem Tau.

#### Hauptteil:

**M 3** **Wir machen eine Bergtour – Bewegungsgeschichte** / L liest die Geschichte vor und durchläuft die Stationen (siehe M 4) einmal gemeinsam mit den SuS.

**M 4** **Wir machen eine Bergtour – Stationen** / Die SuS bilden Gruppen und durchlaufen den Geräteparcours nun selbstständig.

**M 5**

**Wir machen eine Bergtour – Hinweise zu den Stationen / Infos und Sicherheitshinweise für L zum Aufbau des Parcours.**

Differenzierung für Erstklässler: Gerätearrangements vereinfachen, z. B. kleine Kästen als „Aufstiegshilfen“ einsetzen, die Seilmarkierung an der Sprossenwand in Absprunghöhe für die SuS platzieren, Kastenteile aus den großen Kästen unter dem Mattenberg nehmen usw.  
Je öfter die SuS solche Gerätearrangements ausprobiert und erlebt haben, desto sicherer werden sie und desto mehr trauen sie sich zu.

**M 6**

**Das Gipfelbuch /** Die Bildkarte am besten laminieren, sodass sie mit Folienstift beschriftet und wiederverwendet werden kann. Die SuS tragen sich nach dem Abstieg in das Gipfelbuch ein.

**Abschluss:**

Reflexion:

- *Wie hat die Zusammenarbeit in euren Gruppen geklappt?*
- *Gab es eine/mehrere Station(en), die für euch herausfordernd war(en)? Wenn ja, warum?*
- *Worauf musstet ihr beim Klettern besonders achten?*

**Benötigt:**

1 Laminiergerät und Folienstifte, 3 Sprossen- oder Kletterwände, 1 Stufenbarren, 2 Weichbodenmatten, 5 Medizinbälle, 5 Wurfringe, mehrere große Kästen, mehrere kleine Matten, 2 Langbänke, ggf. 1 Sandsäckchen

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Ein Geräteparcours zum Thema Bergsteigen*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

