

Rangeln und Raufen – aber fair!

Schulart	<i>Grundschule</i>
Jahrgangsstufe	<i>2-4</i>
Fach	<i>Sport</i>
Fächerübergreifende Bezüge	
Zeitraumen	<i>1-3 UE</i>
Benötigtes Material	<i>Musik, evtl. Augenbinden, Zeitung, Medizinbälle, Seil, Kegel, Tücher, Reifen, Tennisbälle, Igelbälle</i>

Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler lernen spielerisch und in geregelterm Rahmen, Körperkontakt aufzunehmen und mit ihren Mitschülern respektvoll zu rangeln und kämpfen. Gekämpft wird um Gegenstände, mit dem Partner und in der Gruppe. Dabei entwickeln sie sehr individuelle Lösungsstrategien. Durch das Bedürfnis nach Unversehrtheit entsteht bei den Kindern die Akzeptanz des Gegenübers als Partner und nicht als Gegner. Vorhandene Energie und Kraft wird bei den verschiedenen Spielformen verantwortungsvoll und regelbewusst eingesetzt. Die direkte Rückmeldung über einen Erfolg oder Nicht- Erfolg bzw. einer Reaktion oder Nicht- Reaktion des Partners sowie deren Reflexion und Verbalisierung ermöglichen den Schülerinnen und Schülern personales und soziales Lernen.

Bezug zu Kompetenzerwartungen in Kapitel 4 des Fachlehrplanes
Sport:

Die Schülerinnen und Schüler

- helfen sich gegenseitig entsprechend ihrer körperlichen und emotionalen Möglichkeiten.
- befolgen vereinbarte (Spiel-)Regeln, auch indem sie sich zunehmend an ritualisierte Kommunikations- und Verhaltensregeln halten, um fair miteinander umzugehen (Jg1/2).
- erkennen und verstehen die Körpersprache ihrer Mitschüler und stimmen ihr Verhalten alters- und entwicklungsgemäß darauf ab (Jg. 1/2).
- verhalten sich vertrauenswürdig und unterstützen ihre Mitschüler (Jg.3/4).
- schätzen eigene Stärken und Schwächen und die ihrer Mitschüler weitgehend realistisch ein (Jg. 3/4).

Quellen- und Literaturangaben

Raabits Grundschule 75, August 2012, Beitrag 33
 Musik: Like ice in the sunshine, It`s raining men

Hinweise zum Unterrichtsverlauf (z. B. Sozial- und Arbeitsformen)

Folgende Regeln und Rituale sind obligatorisch:

- Ein gegenseitiges Begrüßen vor jedem Kampf ermöglicht den Kindern ein leichteres Akzeptieren von Respekt und Verantwortungsbereitschaft sowie das Einhalten der vereinbarten Regeln.
- „STOPP“- Regel: Der Kampf wird sofort unterbrochen, sobald der Partner/ein Mitspieler laut und deutlich „STOPP“ sagt.
- Ein bis zwei weitere Regeln sollen mit den Schülerinnen und Schülern gemeinsam erarbeitet werden (z. B. Welche Körperteile werden ausgespart?)

Alle Spielformen werden mehrmals durchgeführt, um den Schülern die Möglichkeit zu geben, über ihre Erfahrungen/Eindrücke zu reflektieren und auszudrücken und ihr Verhalten zu analysieren und zu verbessern.

Die vorgestellten Spielformen können auch auf mehrere Unterrichtseinheiten aufgeteilt werden.

Hilfreich ist es, wenn die Spielformen nach dem aufsteigendem Schwierigkeitsgrad und des zunehmenden Körperkontakts durchgeführt werden. Spiele und Übungen zur Schulung von Körperkontakt, Kooperation und Vertrauen im Vorfeld sind dabei sinnvoll.

Vor dem regelgeleiteten Kämpfen sollte zu Beginn der Unterrichtsstunde ein allgemeines Erwärmen der wichtigsten Muskelgruppen erfolgen.

Einstimmung/Aufwärmen

Wetterbericht:

S laufen zur Musik frei durch die Halle. Bei Musikstopp suchen sie sich einen beliebigen Partner und improvisieren eine Reaktion entsprechend des Wetters. Dies wird zu Beginn durch die Lehrkraft und zunehmend durch Schüler individuell angesagt, z. B.:

- Sonnenschein: beide PA legen sich nebeneinander auf den Boden und „sonnen sich“
- Hitze: beide PA fächeln sich gegenseitig Luft zu
- Kälte: beide PA gehen dicht zusammen und wärmen sich gegenseitig
- ...
- S finden selbst Ideen und stellen Bildkarten selbst her (als Hausaufgabe oder im Kunstunterricht)

Blindenführung:

Zwei Schüler führen sich gegenseitig (ein S blind, der andere sehend) durch die Halle. Dies kann taktil (an der Hand führen) oder nur verbal (durch genaue Kommunikation) erfolgen. Erschwert wird diese Übungen dadurch, dass Hindernisse (z. B. kleiner Kasten, Matten, Seile, Langbank,...), welche vom „blinden Schüler“ bewältigt werden, aufgebaut werden.

Hauptteil

- **Spiele mit dem Partner um Gegenstände**

- Zeitungsfechten

Die S versuchen, sich mit einer zusammengerollten Zeitung gegenseitig auf den Po zu klopfen.



Alternativ: Isorohre

<ul style="list-style-type: none"> ○ Ball festhalten Die S legen sich paarweise in gestreckter Bauchlage auf dem Boden gegenüber und umklammern dabei mit ihren Händen einen Medizinball. Jeder versucht nun, den Ball aus den Händen des Partners zu reißen. ○ Ball verstecken Einer der beiden Partner versteckt einen Medizinball so gut es geht unter sich und versucht, diesen möglichst gut festzuhalten. Der Partner versucht nun, den Ball zu erobern. ○ Seil erhaschen Beide Partner haben ein Seil hinten im Hosenbund stecken und sitzen sich gegenüber. Beide versuchen, ihr eigenes zu verteidigen und das Seil des anderen zu erwischen. <p>Mögliche Reflexionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Was war die größte Schwierigkeit? ○ Was ist dir leicht gefallen? ○ Wie hast du/dein Partner das Ziel erreicht? 	 <p>Evtl. blaue Matten unterlegen</p>  
---	--

<ul style="list-style-type: none"> • <u>Spielen mit dem Partner</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Partner aus dem Gleichgewicht bringen Die S stellen sich auf einem Bein gegenüber auf und versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass der Partner ein Bein auf den Boden stellen muss. ○ Kampf um die Pfütze/die Linie Die Partner stehen sich mit Handfassung gegenüber. Zwischen ihnen befindet sich ein Reifen (Pfütze) oder eine Hallenbodenlinie. Durch ziehen versuchen sich die Partner gegenseitig in die Pfütze/über die Linie zu ziehen. ○ Schildkröte drehen Ein Partner ist in Bankstellung (Schildkröte) und bemüht sich um einen guten Stand. Der andere versucht die Schildkröte umzudrehen, so dass sie auf dem Rücken liegt. ○ Blindes Üben Einfache Aufgaben (z.B. Rolle vorwärts) werden von einem Partner blind ausgeführt. Der andere Partner „sieht“ für den Übenden und unterstützt ihn bei seinen Ausführungen. <p>Mögliche Reflexionsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Was war die größte Schwierigkeit? ○ Was ist dir leicht gefallen? ○ Wie hast du/dein Partner das Ziel erreicht? ○ Welche Stärken hat dein Partner? ○ Wie könnten wir diese Spielformen verändern, dass mehrere/ alle Kinder zusammen spielen können? 	   <p>Aus „Kampf um die Pfütze“, kann „Kampf um den Teich“ werden.</p> <p>Aus „Schildkröte drehen“ kann „Schildkrötenjagd“ werden.</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • <u>Spiele in der Gruppe</u> <p>Nach gemeinsamen Unterrichtsgespräch können z. B. die beiden folgenden Spiele aus den vorherigen Spielformen abgeleitet werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Kampf um den Teich Bis zu 10 Kinder stehen mit Handfassung im Kreis. In der Kreismitte liegt ein Tau als Kreis oder eine Matte. Durch gegenseitiges Ziehen und Schieben, versuchen sich die Kinder gegenseitig auf die Matte/ in den Kreis zu schieben. Gleichzeitig versuchen sie, selbst nicht auf die Matte/in den Kreis zu treten. ○ Schildkrötenjagd Zwei Jägern stehen die Schildkröten auf der anderen Hallenseite gegenüber. Die Schildkröten dürfen sich nur auf allen Vieren bewegen. Die Jäger versuchen, die Schildkröten umzudrehen. Hat er dies geschafft werden die Schildkröten zu Jägern. ○ Romeo und Julia Zwei Kinder starten in jeweils einer diagonal gegenüberliegenden Hallenecke. Alle restlichen Schüler (die beiden Familien von Romeo und Julia) sind in der Hallenmitte und verhindern, dass die beiden zusammen kommen. Diese dürfen keine Kette bilden oder Kinder festhalten, sondern nur den Weg versperren. ○ Fang den Kreis Bis zu 10 Kinder stehen mit Handfassung im Kreis. Ein Schüler steht außerhalb und sucht sich einen Mitschüler im Kreis aus, welchen er fangen wird. Durch geschicktes Beschützen der Mitspieler im Kreis verhindern diese, dass ihr Mitschüler gefangen wird. ○ Förderband Alle S liegen in Rückenlage dicht nebeneinander und strecken die gestreckten Arme nach oben. Ein Mitschüler legt sich auf die nach oben gerichteten Hände und wird von allen S weitergereicht. 	<p>Die Schildkröten dürfen nur von einem Jäger umgedreht werden.</p> <p>Der L hilft beim Auf- und Absteigen!</p> 
---	--

Ausklang / Schluss	
<p>„Was kann ich meinem Partner Gutes tun?“ Im Unterrichtsgespräch finden die S eigene Ideen, den Partner zu verwöhnen (z.B. Igel/ Tennisballmassage, Klopfmassage, Phantasiereise,...)</p>	<p>Den Schülerinnen und Schülern müssen solche Übungen bekannt sein.</p>

Anregung zur Weiterarbeit/Differenzierung

Hinweise zur Eignung der Aufgabe für S+S mit sonderpädagogischem Förderbedarf

Geeignet

Beispiele für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler

Dokumentation und Reflexion des Lernprozesses

Je nach Zeit und Alter der Schüler können diese weitere Spielformen zum Rangeln und Raufen selbst entdecken und ausprobieren. Wichtig dabei ist, dass die oben genannten Verhaltensregeln dabei stets eingehalten werden.

„Lauf die 12“

Schulart	<i>Grundschule</i>
Jahrgangsstufe	<i>3-4</i>
Fach	<i>Sport</i>
Fächerübergreifende Bezüge	
Zeitraumen	<i>1 UE, sollte zu Anpassungszwecken öfter durchgeführt werden</i>
Benötigtes Material	<i>4 Würfel (möglichst groß), pro Mannschaft ein Seil und eine Pylone</i>

Aufgabe

„Lauf die 12“ ist ein spielerisches Ausdauertraining ohne Konkurrenzdruck, bei dem es auch darum geht, Absprachen im Team zu treffen, seine eigenen Stärken und Schwächen einordnen zu können und damit zu verschiedenen Lösungen zu kommen. Eine individuelle Einordnung der Be-/Entlastung nach dem subjektiven Belastungsempfinden stellt zudem eine gute Möglichkeit für das Ausdauertraining im Sportunterricht dar, da es sich sehr gut zur individuellen Belastungssteuerung eignet (vgl. Friedrich, W. (2006). Ausdauertraining und sanftes Krafttraining nach dem subjektiven Belastungsempfinden. sportunterricht, 55 (1), 7-9).

Bezug zu Kompetenzerwartungen in Kapitel 4 des Fachlehrplanes

Sport:

Die Schülerinnen und Schüler

- bewegen sich ausdauernd 10-15 Minuten.
- erkennen den Zusammenhang zwischen persönlicher Anstrengung und Zielerreichung.
- schätzen Erfolge und Misserfolge richtig ein und verhalten sich situationsangemessen.
- nehmen Körperreaktionen in Be- und Entlastungssituationen bewusst wahr und kennen deren gesundheitliche Bedeutung.

Quellen- und Literaturangaben (immer, wenn Quellen verwendet werden)

Dickhuth, H. H. (Hrsg.): Sportmedizin. Ärzteverlag Köln 2007. ISBN 978-3-7691-0472-1

Hinweise zum Unterrichtsverlauf (z. B. Sozial- und Arbeitsformen)

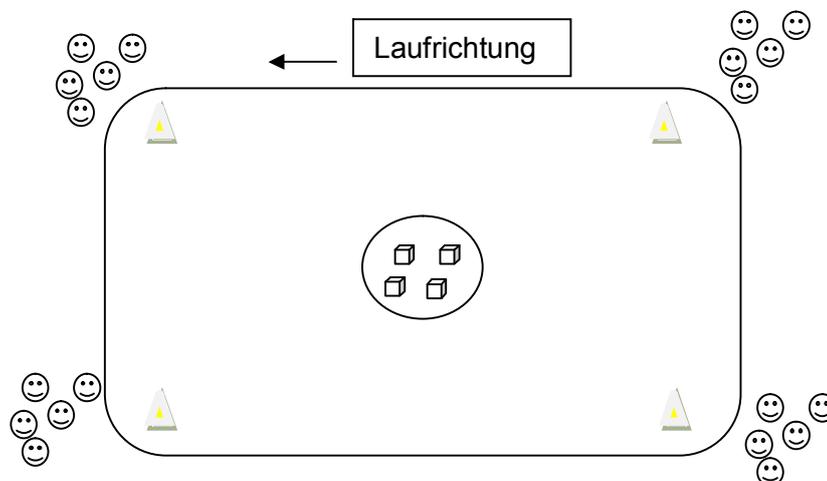
Die Wettkampfform steht unter einem bekannten Motto, welches in der Halle aufgehängt wird und mit den Kindern besprochen werden sollte:

Ethelbert Talbot, Bischof von Pennsylvania, hielt anlässlich der Spiele in London 1908 eine Predigt in der St Paul's Cathedral, London. Dort sprach er aus, was später von Baron Pierre de Coubertin adaptiert und als Olympischer Gedanke übernommen wurde: „Die Hauptsache ist nicht gewonnen zu haben, sondern gut gekämpft zu haben. Teilnehmen ist wichtiger als Siegen“. (Quellenangabe: [http://www.sporthelden.de/index.php?id=173&tx_ttnews\[tt_news\]=543&no_cache=1](http://www.sporthelden.de/index.php?id=173&tx_ttnews[tt_news]=543&no_cache=1) am 08.09.2013)

Vorbemerkung

Gruppenwettkämpfe in spielerischer Form sind ideal geeignet, Schülerinnen und Schüler an ein freudvolles sowie altersgemäßes Ausdauertraining heranzuführen. Der Teamgedanke motiviert die Schüler für eine sportliche Leistung in der Gemeinschaft und eröffnet Möglichkeiten der Differenzierung sowie der Integration. Ein Zufallselement verbindet den Dauerlauf mit einem Glücksfaktor, der die Mannschaftsleistung ergänzend begünstigen oder belasten kann und nivelliert größere Leistungsunterschiede.

Material: Auf den vier Eckpunkten eines zu umlaufenden Feldes (Seitenlänge etwa 15m) werden Pylonen aufgestellt. Zu jeder Pylone gehört ein Team mit 5-7 SchülerInnen, die sich an einem Seil festhalten. In einem kleinen Innenkreis in der Hallenmitte sind vier große Würfel positioniert, pro Mannschaft einer.



Durchführung:

Auf das Startsignal der Lehrkraft setzt sich das Team in Bewegung, (eine Person darf eine Pause machen; nach jeder Runde muss dies eine andere Person sein) und läuft am Seil 12 Runden um das Feld. Der jeweiligen Mannschaft ist freigestellt, wer wie viele Runden zurücklegt.

Die Läufer halten sich während des Laufens am Seil fest. Wenn die schnellste Gruppe die 12 Runden beendet hat und wieder bei ihrer Pylone versammelt ist, wird das Stoppsignal gegeben und die Punkte (=gelaufene Runden) der einzelnen Gruppen werden notiert.

Punkte: Jede absolvierte Runde ergibt 1 Punkt. Die Schüler versammeln sich in der Hallenmitte, ein Teammitglied würfelt. Die Lehrkraft notiert die gewürfelte Augenzahl. Das Ergebnis aus den gelaufenen Runden sowie der gewürfelten Augenzahlen wird für den Vergleich der vier Gruppen gewertet. Durch das Einfließen des Würfelergebnisses kann der Sieger auch eine Mannschaft sein, die weniger Runden gelaufen ist, aber eine höhere Augenzahl gewürfelt hat.

Einsatzdauer: 2-4 Mal 6 Minuten (1x 6 Minuten = 1 Einheit).

Hinweise zur Durchführung

In einer 3. und 4. Klasse haben sich dreimal ca. 6 Minuten Laufzeit als Gesamtbelastung sinnvoll erwiesen. Wichtig ist, dass der Ablauf für alle klar und verständlich formuliert wird. Zur Einstimmung und Aufwärmung bietet sich an, einen Probedurchgang mit Laufrunden durchzuführen und den Wertungsmodus zu erklären. Für die Schüler ist von Bedeutung, dass die Lehrkraft die Augenzahl der Würfel notiert, um keine Streitigkeiten aufkommen zu lassen. Nach einem ersten Durchgang brauchen die Mannschaften etwa 2-3 Minuten um sich abzusprechen. Zwischen den Laufeinheiten ist es sinnvoll, den Schülern einige Minuten Erholung anzubieten und sie zum Trinken aufzufordern.

Schwächere Läufer haben die Möglichkeit, öfter zu pausieren. Die Schüler können in den Pausen absprechen, wie sie in der nächsten Laufeinheit die Rundenzahlen aufteilen, also optimieren wollen. Die Kinder müssen anfangs eventuell darauf hingewiesen werden. Von Lauf zu Lauf sollen die Schüler merken, dass durch eine bessere Organisation und Einteilung der eigenen Kräfte ein besseres Resultat erzielt werden kann.

Die Lernenden wollen sich mit den anderen Gruppen vergleichen, also sollte die Lehrkraft nach jeder Einheit die Gesamtpunkte erfragen und die Resultate bekannt geben. Auch das Zählen der gelaufenen Runden sollte von der Lehrkraft im Auge behalten werden.

Plakat zum Aushängen in der Halle s. unten.

Anregung zur Weiterarbeit/Differenzierung

Durch die Absprachen, die die Läufer in den Teams treffen, ist eine Differenzierungsmöglichkeit quasi „eingebaut“. Die Schüler werden dazu aufgefordert, in einem abschließenden Gespräch im Plenum ihre Strategien darzulegen, zu begründen und zu evaluieren. Leistungsstarke Klassen können das Spielprinzip auf andere Situationen selber übertragen bzw. während des Laufens Zusatzaufgaben wahrnehmen.

Variationen:

Die beschriebene Wettkampfform lässt sich problemlos dem Niveau der Schüler anpassen. Je nach Klasse und Motivation können die einzelnen Lafeinheiten verkürzt sowie deren Anzahl variiert werden. Auch können statt einer Person keine oder zwei Personen Pause machen. Weiterhin kann die Zahl der Runden (hier 12) beliebig groß oder klein gewählt werden. Die Übung funktioniert auch mit kleineren Klassen und kleineren Mannschaften.

Es ist auch möglich, das Prinzip auf andere Fortbewegungsmöglichkeiten anzuwenden (z. B. Inliner, Skilanglauf, sogar Schwimmen ist denkbar)

Weitere Variante: Die gesamte Gruppe läuft gemeinsam los. Entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit können pro Runde 1 oder 2 Schüler entscheiden, ob sie den Lauf nach Ende der folgenden Runde fortsetzen. Die ausscheidenden Schüler führen die Gruppe bis zum Ende der jeweiligen Runde an. Die Gruppe wird laufend dezimiert, das Lauftempo erhöht sich und der leistungsstärkste Schüler absolviert den Wettkampf bis zum Zieleinlauf.

Hinweise zur Eignung der Aufgabe für S+S mit sonderpädagogischem Förderbedarf

geeignet

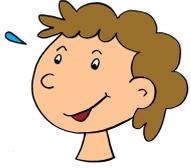
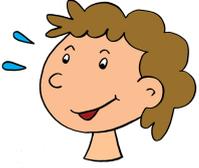
Beispiele für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler

Dokumentation und Reflexion des Lernprozesses

Zwischen den Einheiten versuchen die Schüler kurz, über eine Skala (in Anlehnung an die Borg-Skala für Ausdauerbelastungen) die gefühlte Belastung einzuordnen und zu verbalisieren (von Wert 1= keine Anstrengung bis Wert 6 größtmögliche Anstrengung, siehe Tabelle)

Diese Skala ist ein guter Ausgangspunkt, um subjektiv empfundene Belastungen einordnen zu können. Für jüngere Sportler genügt es, die Symbole zu besprechen und das Belastungsempfinden zu verbalisieren. Schüler der 4. Klasse können im Rahmen der Gesundheitserziehung dazu angehalten werden, den eingeschätzten Wert der unten angeführten modifizierten Borg-Skala mit 10 zu multiplizieren und mit ihrem gemessenen Puls bei Belastungen vergleichen. Diese Tabelle kann die Schülerinnen und Schüler das ganze Schuljahr begleiten, eine Dokumentation des Lernprozesses besteht auch darin, dass die Lernenden die Punkte bei verbesserter Leistungsfähigkeit in der Skala anpassen und lernen, ihr Befinden zu reflektieren.

Anstrengung	Beschreibung	Kennzeichen	
-------------	--------------	-------------	--

1	Sehr leicht, überhaupt nicht anstrengend	Ich merke gar nicht, dass ich mich anstrengende	
2	Leicht, fast keine Anstrengung	Mein Herz schlägt kräftiger, ich atme immer noch ruhig,	
3	Etwas anstrengend	Mein Herz schlägt kräftiger und schneller, ich atme tiefer, mein Körper produziert Wärme	
4	Anstrengend,	Mein Herz schlägt noch schneller, mein Schweiß beginnt zu fließen, meine Atmung geht schneller und tiefer, ich spüre, wie meine Muskeln zu ermüden beginnen	
5	Sehr anstrengend	Mein Herz schlägt sehr schnell, mein Schweiß fließt, die Beine werden schwer, meine Atmung geht sehr tief und schnell	
6	Maximale Anstrengung	Ich bin vollkommen außer Atem, Meine Beine sind ganz schwer, ich muss das Laufen aufhören weil ich nicht mehr kann	

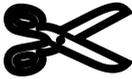
Grafische Gestaltung durch die Bayerische Landesstelle für den Schulsport.

Modifizierte Borg- Skala für ältere, leistungsstarke Klassen

Wert nach Borg	Anstrengung	Trainingsbereich
6	keine	Erwärmung/ Erholung
7	sehr sehr leicht	
8		
9	sehr leicht	
10		Grundlagenbereich Zielzone für gesundheitliche Aspekte
11	leicht	
12	optimaler Gesundheitsbereich	
13	etwas schwer	
14		
15	schwer	
16		Intensives, anstrengendes Training
17	sehr schwer	
18		
19	extrem schwer	
20	größtmögliche Anstrengung	

(modifiziert nach Dickhuth, H. H. (Hrsg.): Sportmedizin. Ärzteverlag Köln 2007. ISBN 978-3-7691-0472-1)

Memory Lauf einmal anders

	A	B	C	D
1	Σ	MCMIC	$C_6H_{12}O_6$	Isegrim
2	Alea iacta est	Popo- catépetl	$\sqrt{9}$	$\frac{123}{654}$
3		€		Desoxy- ribo- nuklein- säure
4	Plus- quam- perfekt	$\pi=3,1416$	$E=mc^2$	Dnjepr
5		Brah- ma- putra	@	&

Memory Lauf einmal anders

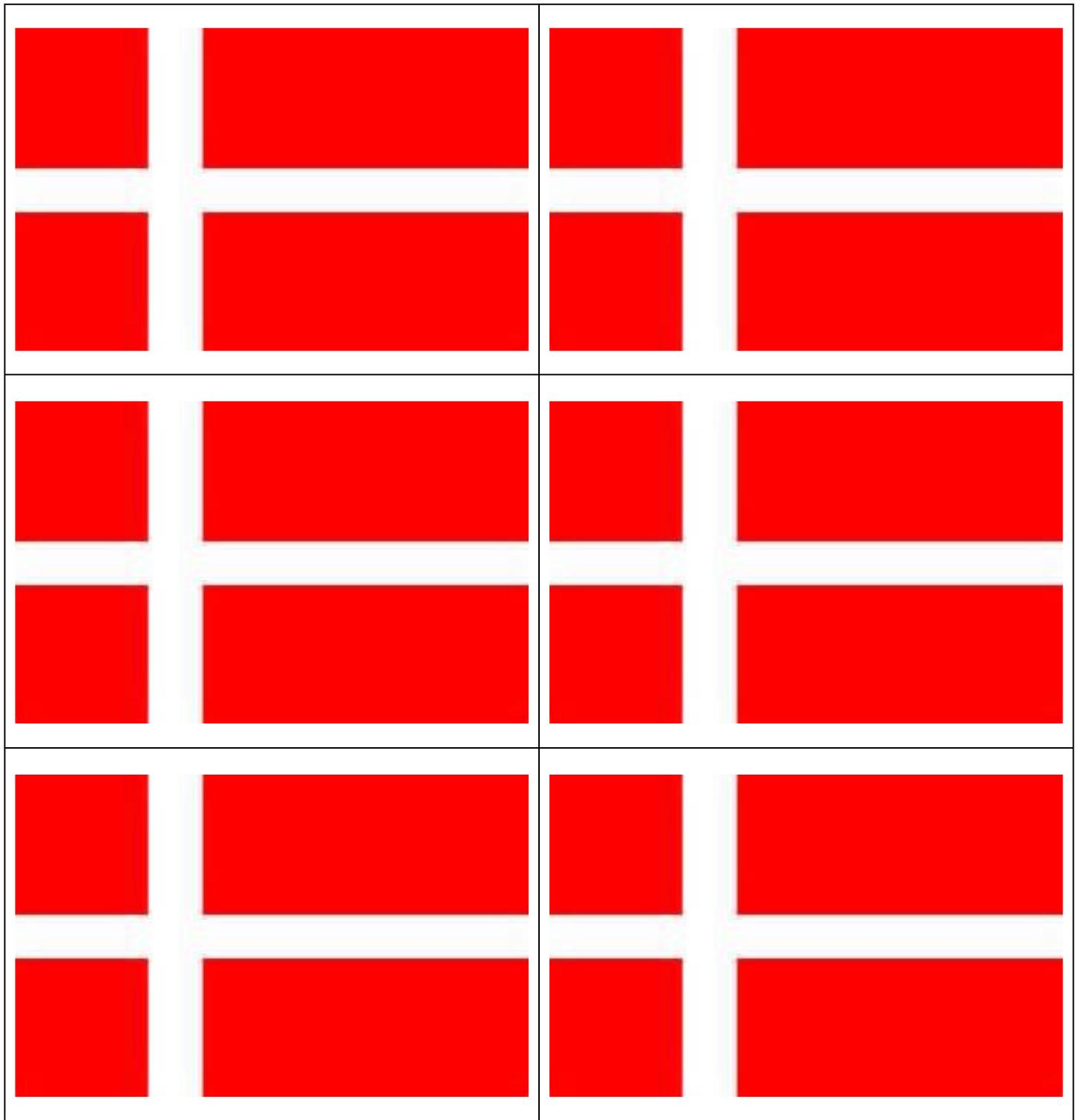
	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				



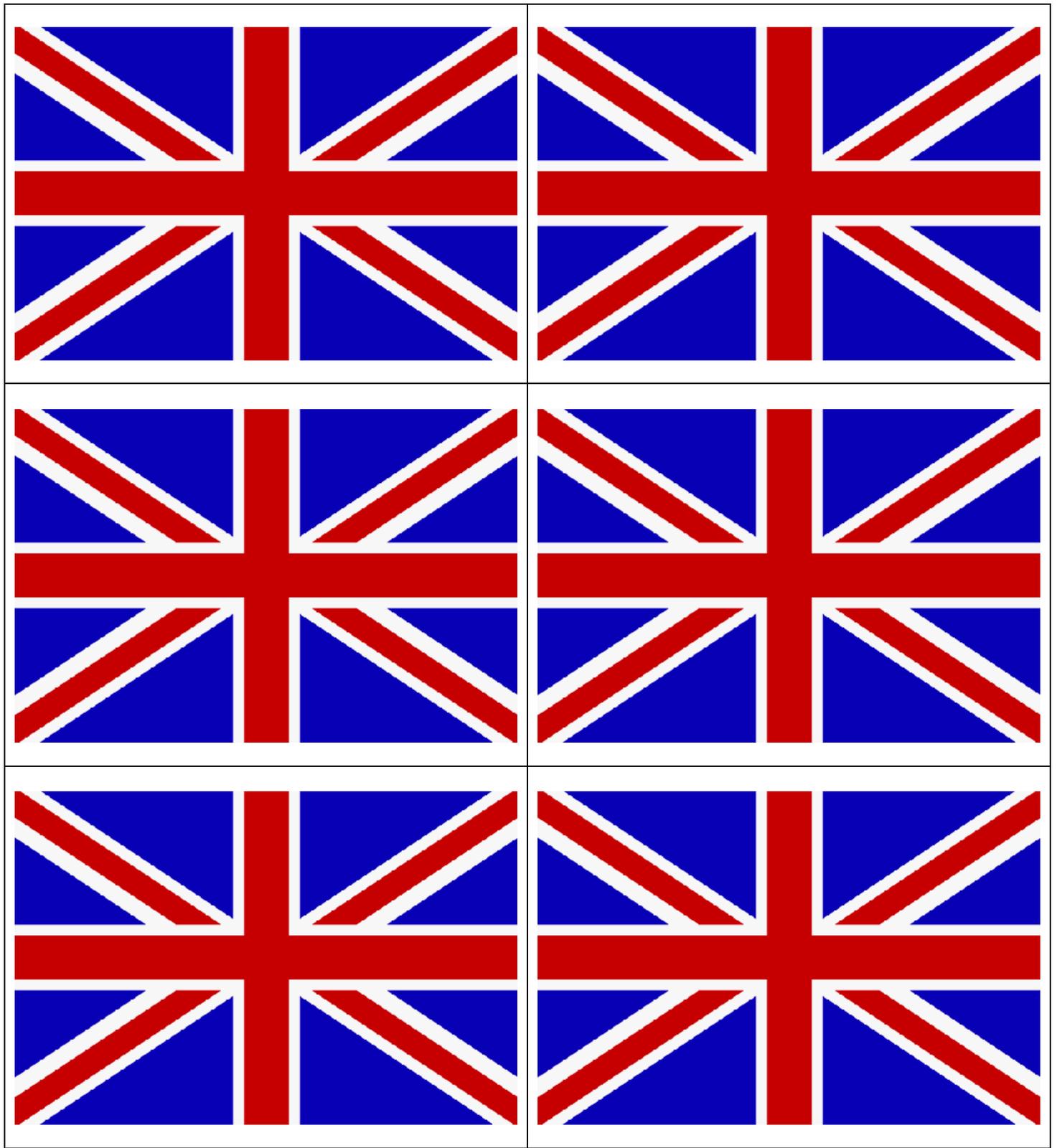
Deutschland



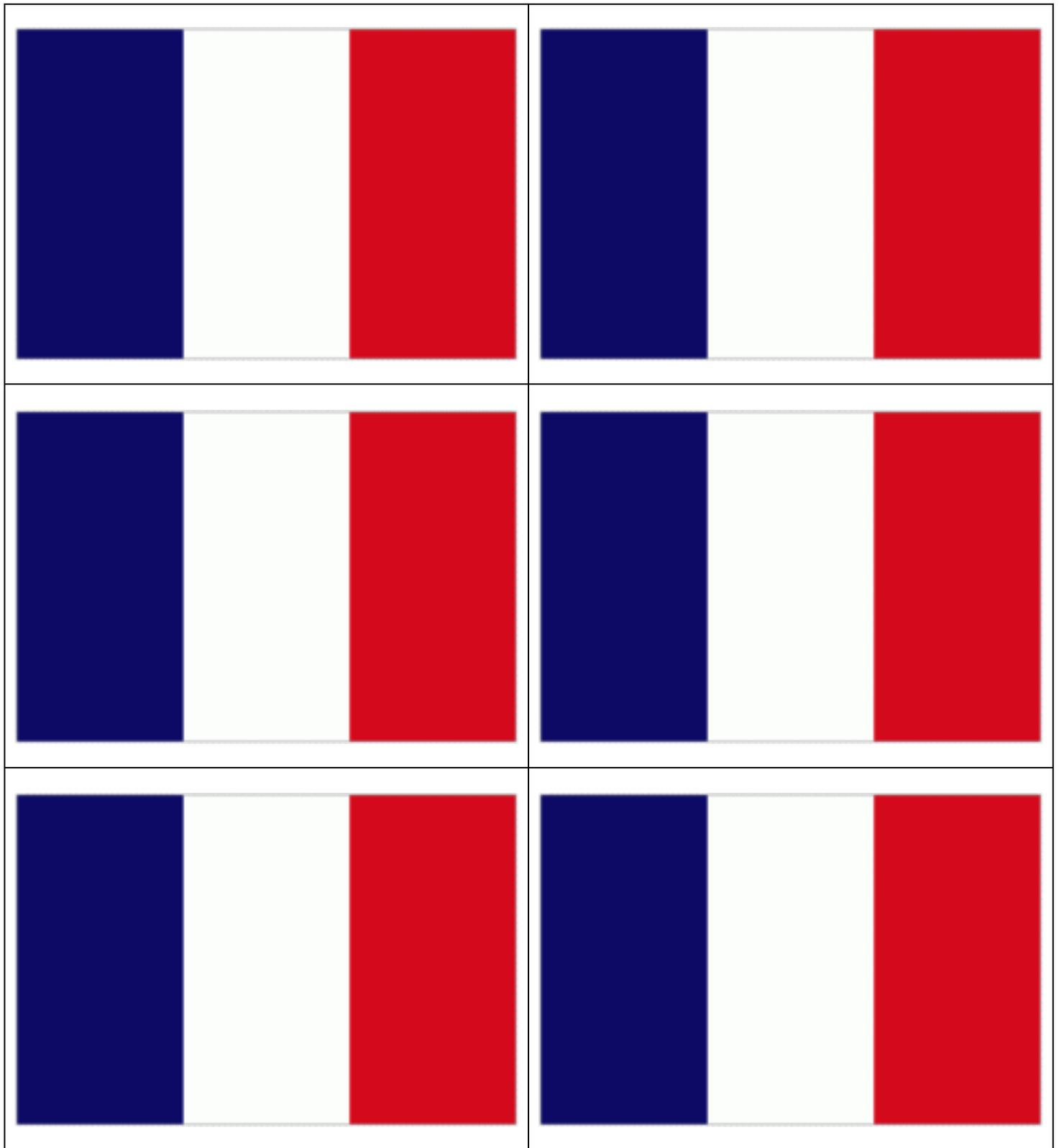
Spanien



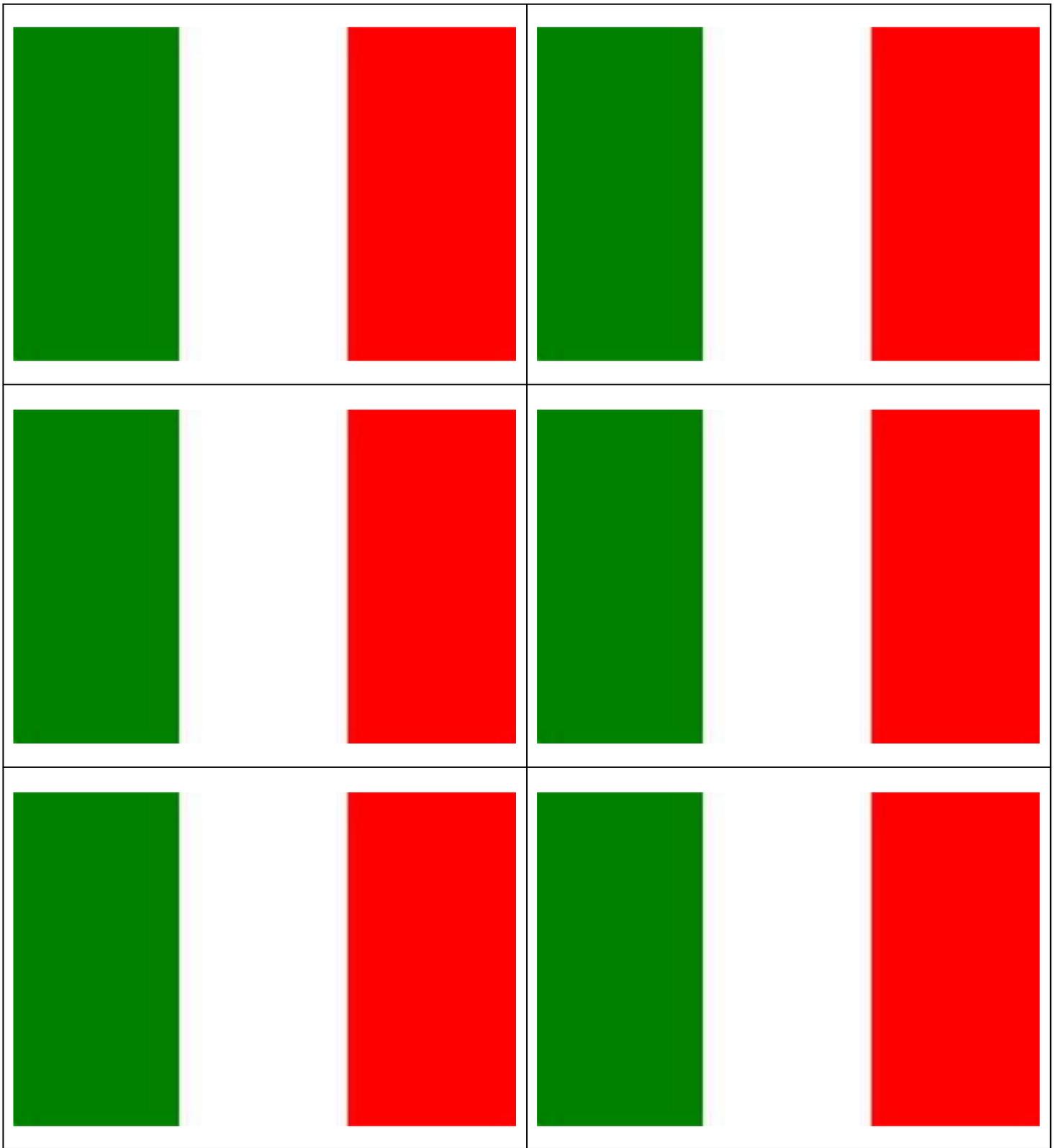
Dänemark



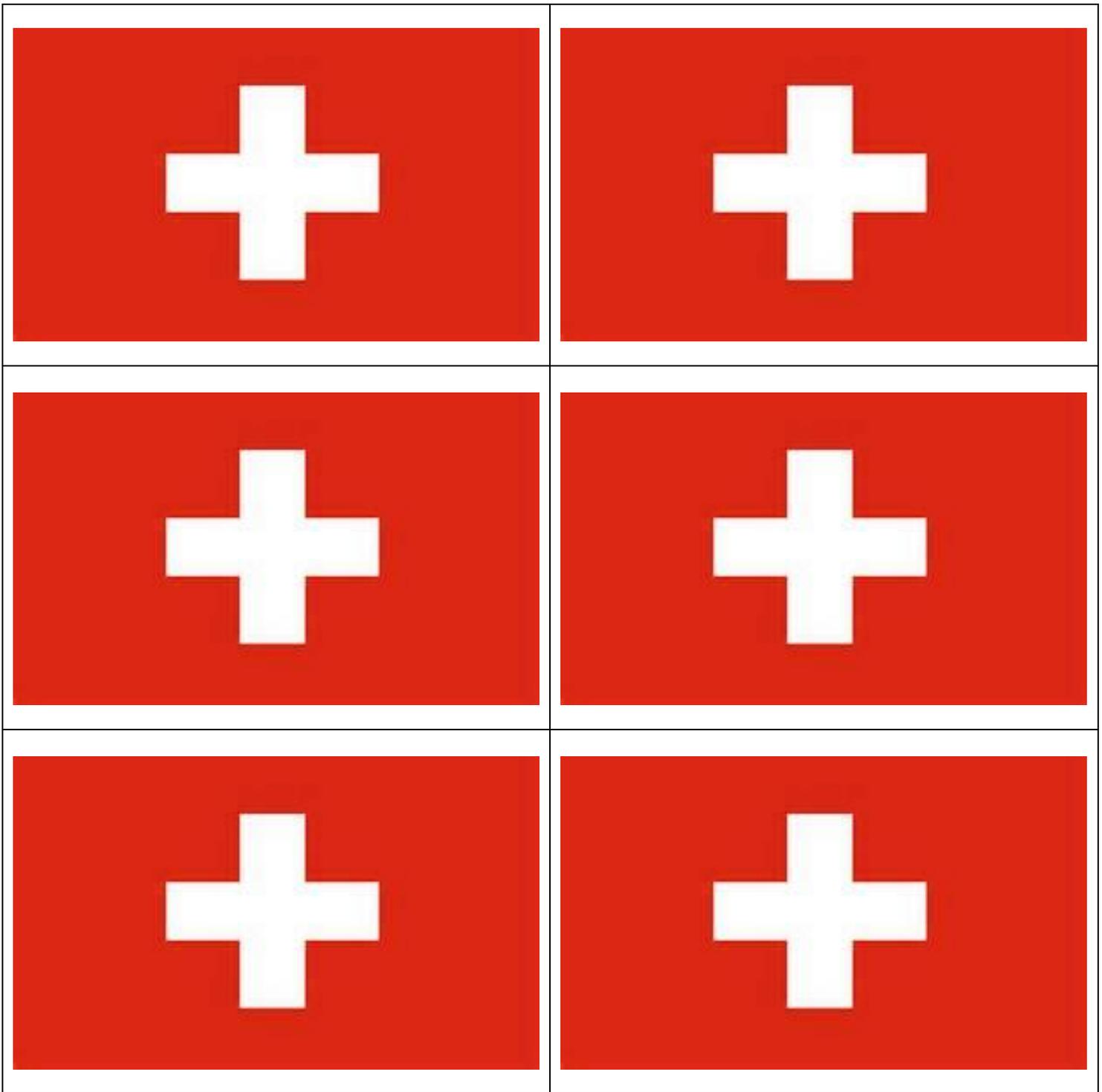
Großbritannien



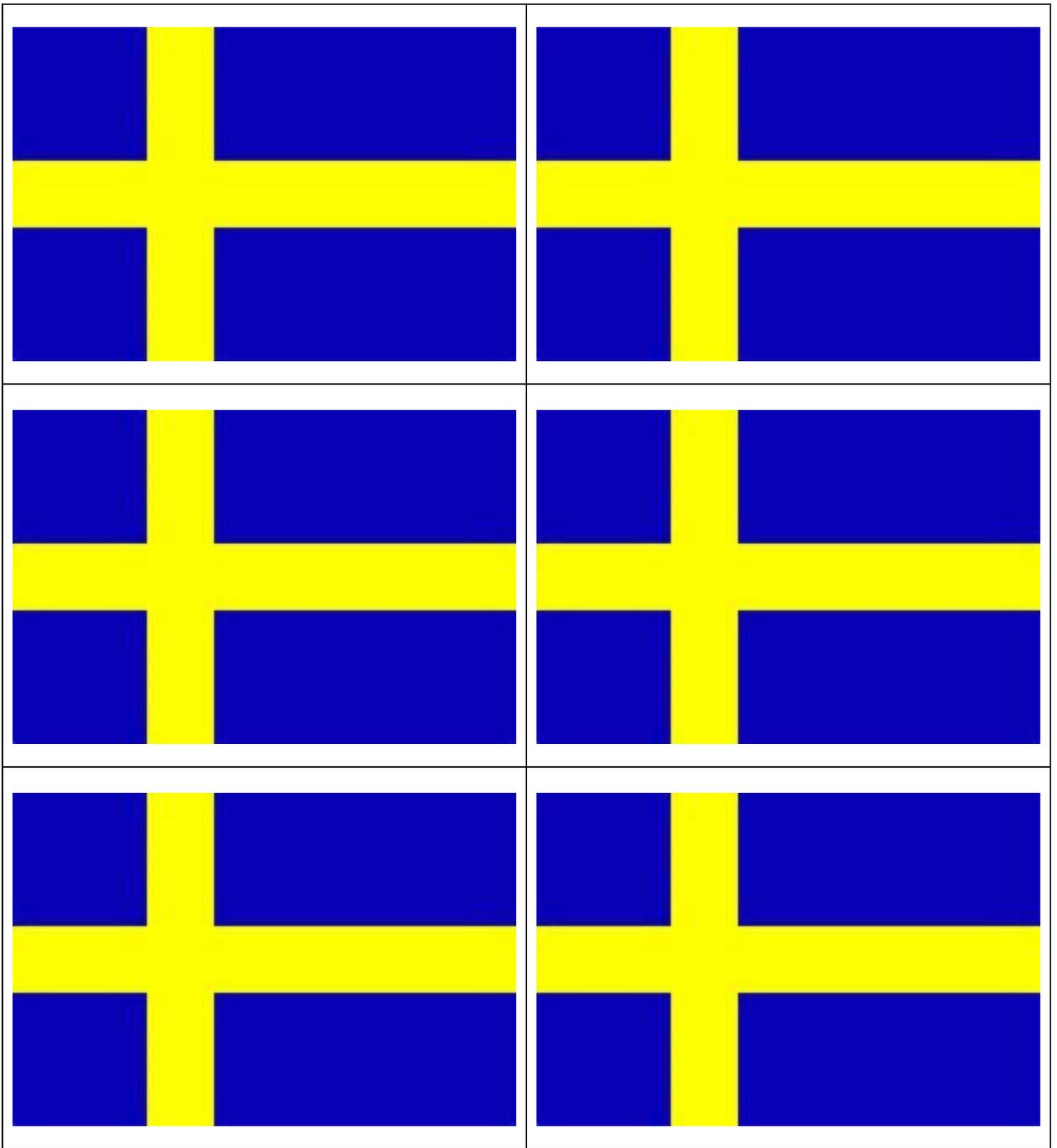
Frankreich



Italien



Schweiz



Schweden



Name: Andrea Unterburger	Datum der BUV: 19.03.2014	<input type="checkbox"/> 2.	Einzel-UV	<input type="checkbox"/>	Doppel-UV
Fach: Sport	Lernbereich:	Lehrplan Nr.:			
📖 verwendete Literatur: Franke, I. & Lösch, M.: Wolf Lernplanung Sport ½ Sportstunden mit Pfiff Hell, D.: Kreativer Sportunterricht im 1. Und 2. Schuljahr. Oldenbourg Schulbuchverlag GmbH, München 1999 Sport unterrichten. 58 Stundenbilder für das 2. Schuljahr (Auer) BAUMANN, H. & DIENER, H. (1999): Turnen. Bd. I: Turnen spielend erleben. Frankfurt a.M.: Diesterweg. HILDEBRANDT, R. (1998): Turnanlässe schaffen. Der Turnbalkkasten im Sportunterricht der Grundschule. Braunschweig: Ideal. BECKMANN, H.: Rollen wie ein Ball. In: sportpädagogik 5/ 2007 KAISER, A. U.A. (1991): Turnen lernen in der Grundschule. Wiesbaden: Hessisches Institut für Bildungsplanung und Schulentwicklung.			Anlagen: 1. Deckblatt 2. Vorerwägungen 3. Unterrichtsverlauf 4. Turnhallenplan 5. Übersicht Stationen 6. Sequenzplan		
Stundenschwerpunkt/Grobziel: Die Schülerinnen und Schüler lernen in dieser Stunde einfache Rollbewegungen auf der Matte ausführen.					
Einordnung in die Sequenz: <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Rollbewegungen auf der Matte <i>Fortsetzung im 2. Schuljahr</i> • Den Bewegungsablauf der Rolle vorwärts erarbeiten und festigen • Die Rolle vorwärts turnen • Den Bewegungsablauf der Rolle rückwärts erarbeiten und festigen • Erlernte Bewegungsgrundformen miteinander verbinden 					
Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler...			Kompetenzerwartungen: Die Schülerinnen und Schüler...		
...sollen ihre Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen. ...sollen mehrere Möglichkeiten vormachen bzw. beschreiben können, sich eigenständig bzw. mit Hilfe des Partners um die Körperlängsachse zu rollen. ...die Übung „Rückenschaukel“ ausführen können. ...sollen ihre Geschicklichkeit im Drehen, Wälzen und Rollen um verschiedene Körperachsen weiterentwickeln.			...entwickeln körperliche Voraussetzungen für das Gelingen der Rolle-Vorwärts. ...entwickeln ein Gespür für schwungvolle, runde Rollbewegungen. ...erwerben die Fertigkeit, eine Teilbewegung der Rolle vorwärts auszuführen. ...lernen ihre eigenen Bewegungskönnen einschätzen.		



„Zorak“

Schulart	
Jahrgangsstufe	1-4
Fach	Sport
Fächerübergreifende Bezüge	
Zeitraumen	1 UE, kann immer wieder auch zum Aufwärmen in Jgst. 4 durchgeführt werden
Benötigtes Material	Weiche Bälle in zwei Farben, für jedes Kind einen Ball also bei 24 Schülerinnen und Schüler 12 rote und 12 blaue Bälle, eine Mannschaft ist mit Leibchen auszustatten.

Aufgabe

„Zorak“

Auf dem fremden Planeten Zorak treffen sich die Außerirdischen einmal im Jahr zu einem friedlichen Spiel, das alle sehr lustig finden.

Dabei bekommt jeder Außerirdische einen Ball. Die Spieler aus der Blautak Stadt spielen mit blauen Bällen, die Spieler aus der Stadt Rotak mit roten Bällen.

Beide Parteien stellen sich gegeneinander auf. Auf das Kommando des Schiedsrichters versuchen alle Spieler, die Spieler aus der gegnerischen Mannschaft abzuwerfen. Wenn einer getroffen ist, sinkt dieser zu Boden und versteinert. Wenn zwei Helfer kommen und den getroffenen Spieler in die Heilerzone tragen, wird der Zauber gelöst und der Spieler kann sofort wieder mitspielen.

Gewonnen hat eine Mannschaft, wenn von der gegnerischen Mannschaft nur noch ein Spieler übrig ist, denn dieser kann keine anderen Spieler alleine retten.

Bezug zu Kompetenzerwartungen in Kapitel 4 des Fachlehrplanes

Sport: 1/2

- Die Schülerinnen und Schüler
- nehmen verschiedene Positionen ein und entwickeln zunehmend ein Verständnis für unterschiedliche Positionen und Aufgaben in verschiedenen Spielen.
- spielen mit- und fair gegeneinander und messen ihre Kräfte spielerisch.
- wenden verschiedene Formen harmonischer Mannschafts- und Gruppenbildung an.
- helfen sich gegenseitig entsprechend ihrer körperlichen und emotionalen Möglichkeiten

Sport: 3 / 4

- zeigen grundlegende Spielfertigkeiten und taktische Elemente.
- halten sich an Spielregeln, verändern sie situationsbedingt und verhalten sich fair.

Hinweise zum Unterrichtsverlauf (z. B. Sozial- und Arbeitsformen)

Folgende Hinweise sind mit den Schülern zu besprechen:

Helfer können nicht abgeworfen werden, wenn sie bei einem Versteinerten stehen.
Es können nur die Bälle der eigenen Mannschaft (Farben!) zum Abwerfen genommen werden.
Ein getroffener Spieler sinkt dort zu Boden, wo er getroffen wurde.
Es müssen immer zwei Helfer sein, die den Versteinerten in die Heilerzone bringen.
In der Heilerzone kann niemand abgeworfen werden.

Entscheidend bei diesem Spiel ist, dass die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass sie unterschiedliche Rollen übernehmen müssen und nur eine Chance auf den Sieg haben, wenn sie anderen helfen und einen Blick für das Spielgeschehen und für die Mitspieler haben.

Nach einem Probedurchgang wird den Schülerinnen und Schülern Zeit gegeben, über den Ablauf des vergangenen Spiels zu reflektieren, warum dieses Spiel gewonnen oder verloren wurde, was sie verbessern müssen, welche Chancen und Risiken die einzelnen Verhaltensweisen (Heiler oder Werfer) bergen. Hier kann bei jüngeren Schülern notwendig sein, dass die Lehrkraft anfangs beratend eingreift und mit allen Schülerinnen und Schülern den Spielverlauf analysiert. Dabei kann auch evtl. unfaires Verhalten angesprochen werden.

Anregung zur Weiterarbeit/Differenzierung

In den Jahrgangsstufen 3 und 4 kann man vereinbaren, dass die Spieler nur aus dem eigenen Feld angreifen dürfen, wenn gute Werfer unter den Schülern sind. Hierzu sollte man mit Langbänken die Mitte der Halle markieren, auch um das unkontrollierte Rollen der Bälle zu unterbinden. Die Bälle dürfen dann aus der gegnerischen Seite geholt werden.

Ein kurzer Tanz um den Gegner einzuschüchtern wie der neuseeländische Rugby- Haka Tanz gefällt auch den männlichen Teilnehmern, hier kann man schnell eine einfache Choreographie mit den Schülern einstudieren.

Variationen:

Bei diesem Spiel können die Schüler selber Zusatzregeln erfinden, die das Spiel bereichern können, z. B.

- Schutz vor Bällen mit Matten, die geschoben werden müssen
- Vier Heiler schleppen einen Versteinerten auf der Matte in die Heilerzone

Hinweise zur Eignung der Aufgabe für S+S mit sonderpädagogischem Förderbedarf

Da die Spielidee recht einfach ist und von den Schülern problemlos zu verstehen ist, ist dieses Spiel auch für Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf geeignet.

Beispiele für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler

Dokumentation und Reflexion des Lernprozesses

Nach der Einführung in die Rahmenhandlung wird ein Probedurchgang des Spiels ausgeführt. Anschließend diskutieren die Sportler in ihren Teams Verbesserungsmöglichkeiten und versuchen, gegebenenfalls mit verbesserter Taktik länger im Spiel zu bleiben und den Gegner so abzuwerfen, dass er keine Spieler mehr heilen kann.

Dabei wird auch Schülern der 1. und 2. Klasse deutlich, dass es nicht nur entscheidend ist, dass man möglichst viele Gegner abwirft, sondern die abgeworfenen Mitspieler retten muss.

Was war die größte
Schwierigkeit?

Was ist dir leicht gefallen?

Wie hast du/ dein Partner das
Ziel erreicht?

Welche Stärken hat dein
Partner?

Wie können wir diese
Spielformen verändern, dass
mehrere/ alle Kinder zusammen
spielen können?

Sonnenschein

sich zu zweit an der Hand fassen und gemeinsam fröhlich herumhüpfen.

Hitze

Dem Partner mit der Hand die Stirn kühlen.

Regen

Mit den Händen ein Dach für den Partner bilden.

Wind

Einen Windschutz für den Partner bilden und sich ganz dicht zusammenstellen.

Sonnenschein

???

Hitze

???

Hitze

Dem Partner Luft zufächeln.

Sonnenschein

Sich nebeneinander auf den Boden legen und sonnen.

Donner

Sich klein machen und eng zusammenrücken.

Kälte

Sich dicht zusammensetzen und / oder sich gegenseitig wärmen.

Regen

Mit dem Partner eingehakt unter einem Schirm gehen.

Nebel

Sich an den Händen fassen und sich mit zusammengekniffenen Augen durch den Raum bewegen.