



STRUKTUR DER EINHEIT

In der dritten Einheit liegt der Schwerpunkt wiederum auf Wagnissituationen in Verbindung mit bewegten Stationen. Mit **Beginn der Stunde** sollen die Schüler wieder durch das bekannte einfache Fangspiel mit wechselnden Aufgaben auf das Thema Rutschen und Gleichgewicht und die Stunde eingestimmt werden. Nach dem Einstimmen in die Stunde (Spiel) soll der Aufbau von 5 Stationen in den schon bekannten 4 Kleingruppen erfolgen. Die Stationen 2 und 3 werden von einem Team aufgebaut. Die Gruppen dürfen – wenn der Lehrkörper kontrolliert hat – bis alles fertig ist ihre Station ausprobieren.

Es folgt ein **spezielles Aufwärmen** durch Übungen zur Körperspannung aus der Akrobatik. Es können ausgewählte bekannte Spannungsübungen mit dem Partner ausgeführt werden. Dabei wird erneut die Partnersicherung und das Vertrauen in den Fokus genommen.

Im **Hauptteil** sollen die SchülerInnen Erfahrungen mit dem Gleichgewicht in Ungleichgewichtssituationen und dem Gleiten in Verbindung mit Körperspannung machen. Es gibt an den vier Stationen Bewegungsaufgaben, um mit dem Körper in unterschiedlichen Raum- und Lagebeziehungen neue Herausforderungen anzunehmen und damit die Risikokompetenz und das Körpergefühl weiterzuentwickeln. Der Ablauf ist diesmal als Stationsarbeit mit Zeitvorgabe zu verstehen. Nach der ersten Zeitrunde zeigen die Schülerinnen der jeweiligen Station ihre Ergebnisse als Erklärung und Ansporn der restlichen Gruppe. In einer kurzen **kognitiven Phase** bespricht der Lehrkörper die Präsentationen und Eindrücke seiner Schüler im Hinblick auf Wagnis (Angst/Überwindung) und erarbeitet mögliche Hilfen mit den Präsentationsgruppen.

In der **zweiten Bewegungsphase** sollen die Schüler mit Ihren Kleingruppen (und Hilfspartner) „herausfordernde“ Wagnissituationen an den einzelnen Stationen annehmen und bewältigen. Nach dem gemeinsamen **Abbau** führt die ganze Klasse eine Fitnessrunde mit einfachen Übungen aus dem Crossfit-Bereich aus. Ein möglicher **Abschluss** der Unterrichtseinheit bildet ein Wettspiel „römisches Wagenrennen“ welches ggfs. aus der letzten Einheit bekannt sein sollte.

Hinweise zum Ort

Es sollten in der Halle bzw. in dem Hallendrittel ein Mattenwagen (10), 5 kleine Kästen, ein Weichboden, Hütchen und 6 Bänke vorhanden sein. Zusätzlich benötigt man noch 2-4 Skate- oder Longboards und 4 Tafellappen.

Ziele und Kompetenzen

Die SchülerInnen sollen ihre Fertigkeiten in „bewegten“ Balanciersituationen erspüren, erfahren und verbessern.

Vorkenntnisse

Für das Aufwärmen sind räumliche Orientierung und der Gleichgewichtssinn sowie Kraft und Spannung gefordert. Die SchülerInnen sollen in Gruppen zügig den Aufbau verschiedener Geräte bewältigen.

EINSTIEG

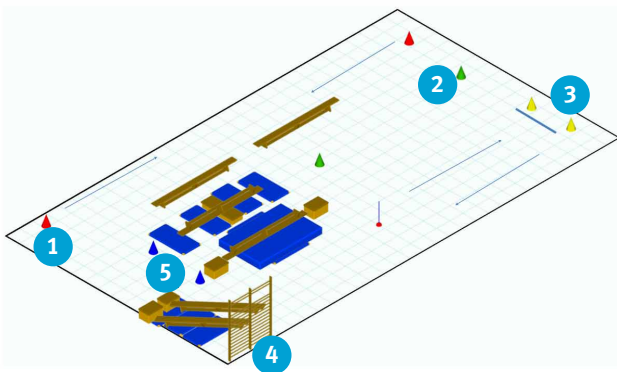


FANGSPIEL MIT TEPPICHFLIESEN-AUFGABEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- › Alle Schülerinnen spielen im Volleyballfeld und achten darauf welcher Farbe der Ball hatte, mit dem sie berührt worden sind. Je nachdem führen sie eine „Teppichfliesenaufgabe“ auf der einer der Querseiten des Volleyballfeldes aus (Aufgaben aus der vorangegangenen Stunde)
- › Die FängerInnen haben die Aufgabe drei Schülerinnen mit dem Softball zu berühren. Sobald sie das Dritte berührt haben, rufen sie „Du bist es“ und übergeben den Ball.
- › Beispiel:
 - Gelber Ball – selbst „rudern“ im Sitzen
 - Blauer Ball – mit zwei Teppichfliesen vorwärts schieben
 - Roter Ball – im Zweifußstand die Fliese vorwärtsbewegen
 - Grüner Ball – jemanden im Sitz vorwärts auf der Teppichfliese schieben/geschoben werden
- › 3-4 verschieden farbige Softbälle

AUFBAU



AUFBAU VON 5 STATIONEN ZUR GLEICHGEWICHTSSCHULUNG

ORGANISATION UND ABLAUF

- › Einteilung von fünf gleichgroßen Gruppen.
- › Jede Gruppe bekommt einen Ausdruck des Hallenplans (siehe links) auf dem Ort und benötigte Geräte eingekreist sind.
- › Aufbau von fünf Stationen in der Halle:
 1. Station: Skateboards/Longboards
 2. Station: Teppichfliesen gleiten
 3. Station: Der Lift mit Teppichfliesen
 4. Station: Seitrutschen
 5. Station: „bewegtes“ Gleichgewicht II

MATERIAL

- › 1. Station: Teppichfliesen und 2 Bänke
- › 2. Station: Teppichfliesen und 2 Hütchen
- › 3. Station: 2-3 Stäbe und Teppichfliesen
- › 4. Station: Sprossenwand, 2 Bänke, 2 kleine Kästen, 2-3 kleine Matten, Tafellappen
- › 5. Station: 6 kleine Matten, 2 kleine Kästen, 1 Weichboden, 2 Bänke, 1 Kastenoberteil

HAUPTTEIL 1



GLEICHGEWICHT ERFAHRUNGSÜBUNGEN IN PARTNERARBEIT

ÜBUNGSPHASE

- › Die SchülerInnen probieren innerhalb der Gruppe an Ihrer Station das Balancieren bzw. die Teppichfliesenaufgaben aus.
- › Gruppenarbeit in vier Kleingruppen
- › Innerhalb der Stationen 1, 2, 4 auch in „sympathiegesteuerten“ Partnerteams.

KOGNITIVE PHASE

- › Austausch über Ideen und Schwierigkeiten an den Stationen.
- › Gesprächskreis in einem freien Teil der Halle.
- › Die Gruppen zeigen die Station mit den Aufgaben.

HAUPTTEIL 1



GLEICHGEWICHT ERFAHRUNGSÜBUNGEN IM KREISLAUF

ORGANISATION UND ABLAUF

- › Partnerarbeit in „sympathiegesteuerten“ Partnerteams.
- › Alle SchülerInnen probieren die Stationen im Kreislauf durch (jeweils jeder Partner an jeder Station einmal, danach weitergehen).
- › Es werden mehrere Male alle Stationen durchlaufen und es wird keine ausgelassen. Es sollen wenig Wartezeiten entstehen.
- › Der Lehrkörper greift organisatorisch dann ein, wenn Wartetrauben an Stationen entstehen, oder Sicherheitsaspekte nicht eingehalten werden.

ZUSATZ



KONDITIONS- UND FITNESSÜBUNGEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- › Mögliche Organisationsformen:
 - im Kreis mit Lehrkörper in der Mitte oder mit am Rand
 - als Reihen mit dem Lehrkörper vorne vor
- › 5 Minuten: Warm-Up
- › 20 Sekunden: Jumping Squats (1)
- › 10 Sekunden: Pause
- › 20 Sekunden: Plank to Push Up (2)
- › 10 Sekunden: Pause
- › 20 Sekunden: Jumping Lunges (3)
- › 10 Sekunden: Pause
- › 20 Sekunden: Superman Exercise (4)
- › 10 Sekunden: Pause

Der Satz wird zweimal durchgeführt, danach erfolgt der Cool down.

SCHLUSSTEIL



RÖMISCHES WAGENRENNEN

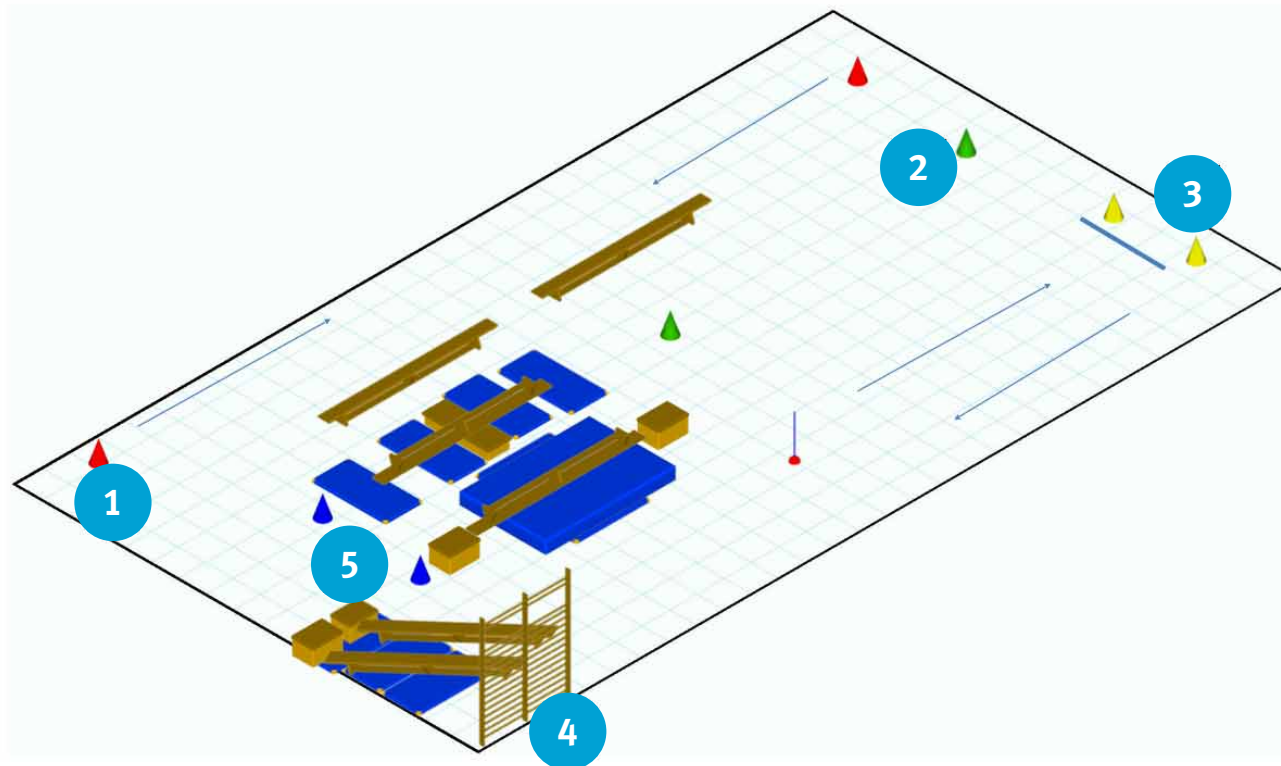
ORGANISATION UND ABLAUF

- › Die SchülerInnen stehen alle an einer Linie und die jeweiligen Mannschaften in zwei Teile geteilt gegenüber. Jeweils fünf Schüler aus jedem Team sind ein „Gespann“. Einer steht auf der Teppichfliese und wird von vier Partnern mit dem Handgelenkgriff (Stunde 2) „gleitend“ zur anderen Seite gezogen. Dort wird gewechselt. Es gewinnt das Team, das jeden aus dem Team einmal transportiert hat.
- › Es wird in Form einer Pendelstaffel von einer Seite zur anderen „gezogen“.

HINWEIS

- › Ein „Gespann“ kann auch aus drei SchülerInnen bestehen.

GERÄTEAUFBAU



MATERIAL

- › 6 Langbänke
- › 4 kleine Kästen
- › 10 kleine Matten
- › 2-3 Turnstäbe
- › 1 Weichbodenmatte
- › 4 Tafellappen
- › 1 Kastenoperteil
- › Fußmatten / Teppichfliesen
- › Hütchen
- › 2-4 Skateboards / Longboards
- › Skistöcke (Spitze abgeklebt)

STATION 1



SKATEBOARDS/LONGBOARDS

ANMERKUNG

- Falls vorhanden können alte Skistöcke (Spitze abgeklebt mit Crepband) verwendet werden, um das Abstoßen zu unterstützen.

AUFGABE

- Stelle dich mit leicht gebeugtem Bein auf das Board und stoße dich mit kleinen Stößen immer mit der Fußspitze des freien Beins ab.
- Achte darauf, dass nur der Fußballen mit kurzem Bodenkontakt abstößt.
- Der Oberkörper ist dabei leicht nach vorn geneigt. Nicht voll aufrichten.

VARIATIONEN

- 1 Die Rollwege sollen verlängert werden. Die Position mit dem gebeugten Bein und dem leicht nach vorn geneigten Oberkörper soll dabei gehalten werden.
- 2 Benutze das andere Bein.
- 3 Führe die Übung mit geschlossenen Augen durch (langsam du vorsichtig starten). Ein/-e PartnerIn läuft zur Kontrolle und Sicherheit nebenher.

STATION 2



TEPPICHFLIESEN GLEITEN

AUFGABE

- Stand mit einem Fuß auf der Teppichfliese.
- Stoße dich mit dem anderen Fuß (wie beim Rollern) kräftig ab.

VARIATIONEN

- 1 Beide Partner stehen hintereinander, jeder mit einem Bein auf jeweils einer Teppichfliese. B legt die Hände auf die Schultern von A. Beide sollen sich nun gemeinsam fortbewegen, indem sie sich mit dem zeitgleichen Fußeinsatz aufeinander abstimmen.
- 2 Von A und B steht der jeweils der innere Fuß auf derselben Fliese. Beide stoßen sich mit dem äußeren Fuß ab und bewegen sich so gemeinsam vorwärts.



STATION 3



DER LIFT MIT TEPPICHFLIESEN

AUFGABE

- Person A steht mit beiden Füßen auf der Teppichfliese, die Beine leicht gebeugt unter Vorspannung.
- A wird mit Hilfe eines Stabs/Seils gezogen, dabei stehen die Übenden hintereinander oder mit den Gesichtern einander zugewandt.

VARIATIONEN

- 1 Während der Fahrt wird ein Bein kurz angehoben.
- 2 Schikanen einbauen (leichte Kurven oder sogar eine flache Wippe).
- 3 2 Leute ziehen A.
- 4 Die Übung mit geschlossenen Augen durchführen (langsam und vorsichtig starten). Ein Partner läuft zur Kontrolle und Sicherheit nebenher.
- 5 Stab als Lift: Der Stab kann zum Schieben verwendet werden. Dazu muss er unter dem Gesäß von A angesetzt werden und B und C stehen jeweils seitlich davon und schieben A vorwärts. A darf sich nicht hinsetzen!

STATION 4



SEITRUTSCHEN

- Hier muss die langsame Steigerung besonders beachtet werden.
- Partnersicherung stets beachten!

AUFGABE

- B streckt A die Hände zur Partnerhilfe entgegen.
- A hat unter einem Fuß auf halbe Fußbreite einen Tafellappen gelegt. Der Lappen ist halb unter der Fußsohle. Die andere Hälfte des Schuhprofils hat Kontakt zur Bank und „hält“ den Übenden A.
- A hebt den Fuß ohne Lappen leicht an und kippt über das Knie, den Fuß mit Lappen leicht zur Seite, so dass nur die Fußhälfte mit dem Lappen Kontakt zur Bank hat. Dadurch kann A „Seitrutschen“.
- Zum „Bremsen“ setzt A den Sicherungsfuß wieder auf und kantet den Fuß wieder zur hohen Bankseite auf.
- B geht in der Bewegung seitlich mit und sichert ab.

ERWEITERUNGEN

- 1 Rutsche mit dem anderen Fuß.
- 2 Variiere die Position des Fußes (oben oder unten).
- 3 Starte an einer höheren Ausgangsposition.
- 4 Versuche, längere Stücke zu Rutschen. (Achtung das „Kanten“ muss hierfür schon gelernt sein).
- 5 A hat unter beiden Füßen je einen Lappen halb gelegt.

STATION 5



„BEWEGTES“ GLEICHGEWICHT II

AUFGABE

- Balanciere vorwärts (immer Fuß vor Fuß) über die Wackelbank und/oder die Wippe
- Hinweis: Langsam auf- und absteigen.

VARIATIONEN

- 1 Balanciere rückwärts
- 2 Balanciere mit geschlossenen Augen

SICHERHEITSHINWEIS

Die umgedrehte Bank auf der Weichbodenmatte sollte durch eine weitere Person so gesichert werden, dass sie nicht umfallen kann.