



## Unterrichtsbeispiel zum Thema:

### Sammeln von Körpererfahrungen beim Balancieren und Klettern

#### 1. Gerätebedarf:

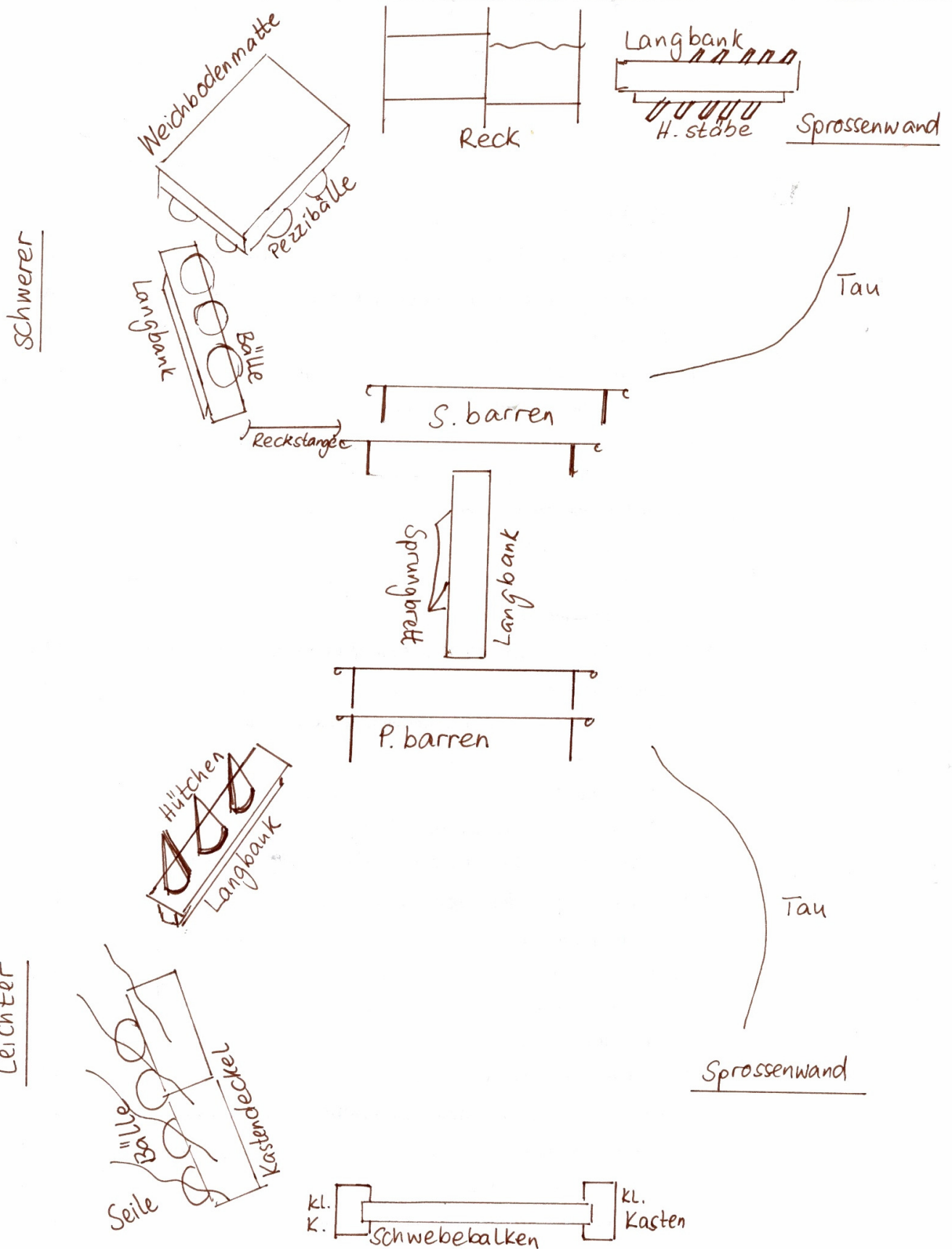
- 1 Parallelbarren, 1 Stufenbarren
- 1 Langbank mit 4 Hütchen
- 5 Seiltaue, 2 Kastendeckel mit Bällen
- 2 kleine Kästen, 1 Schwebebalken
- 2 Sprossenwände, 2 Seile
- 1 Langbank, 6 Holzstäbe
- 2 Recks mit 3 Stangen, 1 Seil
- 1 Weichbodenmatte, 6 Pezzibälle
- 1 Langbank
- 1 Langbank mit Sprungbrett
- 2 kleine Kästen, 1 Reckstange
- 1 Langbank, Bälle
- Matten zum Sichern





## 2. Geräteaufbau

(aufgebaut sind die zwei Parcours in Form einer Acht, so dass ein fließender Wechsel vom *leichten* zum *schweren* Parcoursteil oder umgekehrt gewährleistet ist)





### 3. Stundenverlauf

Der Einstieg im **ersten Stundenteil** erfolgt im *Sitzkreis*, wo das Thema/Ziel der Stunde im Zusammenhang mit dem motivierenden Rahmenthema „Dschungel“ von den Schülerinnen und Schülern herausgestellt werden kann.

*Alle Schüler werden in den Handlungsverlauf einbezogen. Das soziale Lernen wird gefördert, so dass sich die **Sozialkompetenz** der Schülerinnen und Schüler erweitert. (TRP Sport, S.14/15) Zielorientiert werden die Kinder zum sportlichen Handeln motiviert.*

Die **Erwärmungsphase** erfolgt mit einer „Reise in den Dschungel“. Hier können die Schülerinnen und Schüler auf den vorhandenen Hallenlinien, die „dünne Pfade zum Dschungel“ darstellen, balancieren. Vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf Zehenspitzen, mit geschlossenen Augen laufen, sind geeignete Möglichkeiten, um das *Stundenziel vorzubereiten*.

Im Anschluss versammeln sich Lehrerin und Schülerinnen /Schüler noch einmal kurz im Sitzkreis, um die Gegebenheiten (Regeln) des „Dschungels“ zu erläutern, wie z.B. der Boden darf nicht berührt werden (gefährliche Tiere), auf Wegweiser (Richtung) soll geachtet werden.

Der **zweite Stundenteil** (Hauptteil) beginnt mit einer **ersten Übungsphase**. Beim Balancieren und Klettern in Partnerarbeit findet hier das Sammeln von Körpererfahrungen statt. Die Schülerinnen und Schüler werden mit den einzelnen Geräten vertraut und haben Gelegenheit ihre Balance- und Kletterfähigkeit auszutesten. Das Üben im Strom bietet sich dazu sehr gut an, da alle Schülerinnen und Schüler ständig in Bewegung sind.

*Beim gegenseitigen Helfen und Sichern in Partnerarbeit entwickelt sich das **soziale Lernen** der Schülerinnen und Schüler weiter, was zur ganzheitlichen **Persönlichkeitsentwicklung** beiträgt. Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme sind Kennzeichen eines **werteorientierten** Unterrichts (vgl. TRP Sport, S.14/15). Wenn Übungssituationen besonders **erfahrungs- und handlungsorientiert** sind, lernen Kinder nachhaltig. Die Förderung der Fähigkeit zum **selbstgesteuerten Lernen** ermöglicht eine angemessene Bewegungsintensität (vgl. TRP Sport, S. 14)*



Nachdem alle Schülerinnen und Schüler die Parcours ein bis zwei Mal durchlaufen haben, wird eine kurze **Reflexionsphase** eingeleitet. Im Sitzkreis werden Veränderungen, Erschwernisse oder Erleichterungen (**Bewegungskriterien**, wie z.B. ausgestreckte Arme, gerader Kopf, aufrechte Haltung) verbalisiert und demonstriert. Dazu können einzelne Kinder das Balancieren an verschiedenen Geräten vormachen. Zur **Veranschaulichung** kann dem Kind dabei ein Sandsäckchen auf den Kopf gelegt werden, das bei nicht angespannter Körperhaltung herunterfällt.

*In dieser Phase soll den Kindern bewusst gemacht werden, was sie körperlich tun. **Visualisierung und Verbalisierung** unterstützt die Vorstellung des Bewegungsablaufes, bildet ein **differenziertes Körper- und Bewegungsgefühl** aus und führt zur **Verbesserung der Bewegungsqualität** (vgl. TRP Sport, S.14).*

Nun folgt die **zweite Übungsphase**. Die Schülerinnen und Schüler dürfen noch einmal in den Parcours. Allerdings sollen sie diesmal ihren Schwierigkeitsparcours selbst wählen. Es ist natürlich auch möglich vom leichten zum schweren Parcours zu wechseln. Die Kinder haben nun etwas länger Zeit als in der ersten Übungsphase, um bewusst auf ihre Körperhaltung zu achten und diese gezielter einzusetzen.

Im **dritten Stundenteil** beendet ein **Abschlussgespräch** im Sitzkreis die Stunde. Hier haben die Schülerinnen und Schüler noch einmal Gelegenheit über die geübten und erprobten Bewegungserfahrungen zu reflektieren und Veränderungen im Körper- und Bewegungsgefühl zu verbalisieren.

***Üben** ist Voraussetzung für zukünftige Könnenserfahrungen. Diese wiederum schaffen Motivation für ein **überdauerndes Bewegungslernen**, das über die Schulzeit hinausgeht. „Den Kindern eröffnet sich dadurch die Sinnhaftigkeit übender und anwendender Maßnahmen im Sinne von **Lernzuwachs**.“ (TRP Sport, S.14) Werden dabei die **individuellen Dispositionen** der Schülerinnen und Schüler im Bewegungskönnen durch entsprechend fördernde und fordernde Anspruchssituationen **berücksichtigt**, ist der Sportunterricht auf **individuelles und integrierendes Sporthandeln** ausgerichtet.*