

# „Best-practice“

Stundenbeispiel zum Thema:

## *Schulung der Grundtätigkeiten Stützen und Springen beim Hockwenden über niedrige Hindernisse*

C. Müller, GS Deidesheim

---

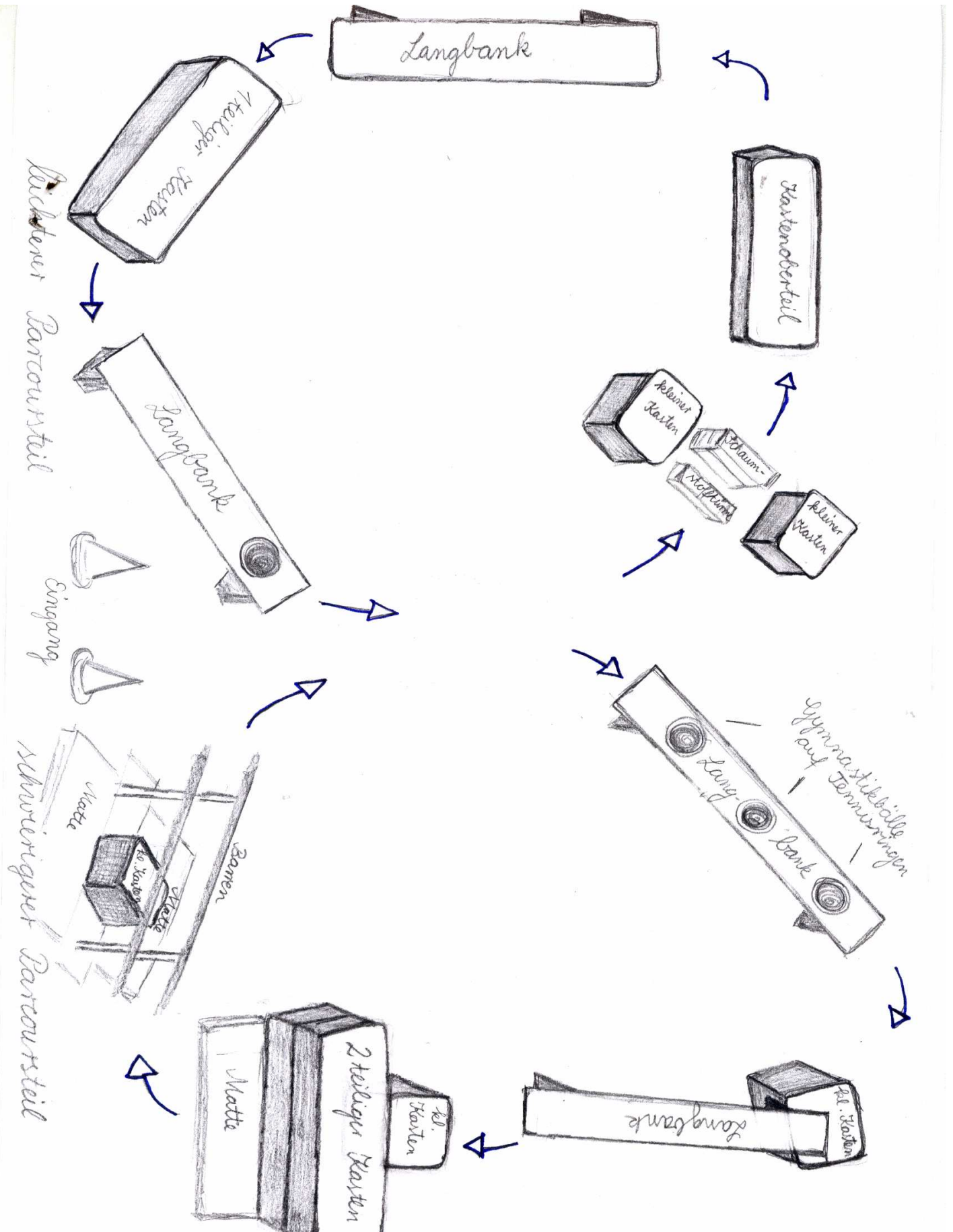
### **1. Gerätebedarf**

- 1 Barren
- 5 kleine Kästen
- 2 große Kästen (1 x einteilig, 1 x zweiteilig)
- 1 Kastenoberteil
- 4 Langbänke
- 4 Tennisringe
- 4 Gymnastikbälle
- 4 Schaumstofftürme
- 2 Hütchen
- Matten

### **2. Medieneinsatz**

- laminiertes Bewegungsbild
- Pfeile, Klebeband

### 3. Geräteaufbau



#### **4. Stundenverlauf**

Der **EINSTIEG** im *einleitenden Stundenteil*, erfolgt im Sitzkreis. Beim Sitzkreis besteht Blickkontakt zwischen allen Beteiligten, es wird niemand ausgegrenzt und das soziale Miteinander wird verstärkt. Außerdem bietet sich diese Sozialform an, um das *Stundenziel zu thematisieren* und in das *Rahmenthema einzuführen*. Bevor die Erwärmungsphase beginnt, erzählt der L. den Kindern kurz etwas zum „*Waldspringweg*“. Dies dient sowohl der Motivation als auch der Kanalisation der Bewegung. Die Kinder können dadurch das Thema der Stunde erfassen.

Während der anschließenden **ERWÄRMUNG** „Verwandeln in verschiedene Dinge“ wie z.B., Känguru, Frosch, Flugzeug, *Hase* (diese Bewegungsaufgabe genau und bewusst durchführen, evtl. von einzelnen Sch. vormachen lassen, weil sie zur Zielbewegung „Hockwenden“ führt) werden Schultergürtel und Beinmuskulatur durch kindgemäße Bewegungsaufgaben erwärmt. Die aufgebauten Geräte werden dabei nicht mit einbezogen, jedoch wird der Parcours zum Schluss der Erwärmung als Laufweg (gemeinsamer „Lokomotiven-Lauf“: alle Sch. laufen hintereinander, evtl. L. voraus; Hindernisse werden nicht berührt) verwendet. Dadurch können sich die Schüler/innen mit der Laufrichtung (2 Kreise, die auch als Acht gelaufen werden können) und den Hindernissen für das folgende selbstständige Hindernisturnen vorab vertraut machen.

Zu Beginn der **ÜBUNGSPHASE I (Hauptteil)**, stehen sowohl *Bewegungsaufgaben („Wir springen, wie ein Hase“*, an bestimmten Geräten), als auch freie Bewegungsformen zum Springen (an bestimmten Geräten) im Vordergrund.

Zunächst sollen die Kinder unter dem Aspekt „*Wir springen, wie ein Hase*“ den Parcours überwinden, d.h. also alle Kinder haben die Möglichkeit, den „*Hasensprung*“ an ausgewählten Geräten zu erproben und an den übrigen

Geräten ihre eigenen Bewegungen zum Thema „Springen“ zu finden. den anderen Kindern als besondere Lösung die Bäume zu überqueren vorstellen. Nach zwei Durchgängen modifiziert der L. die Bewegungsaufgabe (*vom Hasenspringen/vorwärts zum Hockwenden/seitwärts*), um die Zielbewegung zu erreichen. Diese „besondere Lösung die Bäume zu überqueren“ wird von den Kindern zunächst *am Boden (Linie)* erprobt und danach im *leichteren Hindernisparcours* angewendet. Die ersten Durchläufe zum Hockwenden finden ausschließlich im leichteren Parcours-Teil (A) statt.

Der Eingang des Waldspringweges wird durch zwei Hütchen gekennzeichnet. Um mögliche Gefahren auszuschließen, nimmt der L. einen Platz ein, von dem aus er alle Gerätehindernisse und damit alle Kinder im Blick hat.

Während des **Hauptteils** der Stunde wird eine kurze **REFLEXIONSPHASE/ZWISCHENGESPRÄCH** eingeschoben.

Diese Phase dient der genaueren Betrachtung des „Hockwendens über niedrige Hindernisse“. Sie findet im Sitzkreis statt. Der L./oder geeigneter Sch. wird die Zielbewegung demonstrieren, die Kinder bekommen Beobachtungsaufgaben dazu (Beine, Arme, Po). Mit Hilfe zusätzlicher Bewegungsbilder (s. Anhang?) werden dann *typische Bewegungsmerkmale (Hände setzen nebeneinander auf, beidbeiniger Beinabdruck, Gesäß weit nach oben!!!)* des Hockwendens genauer visualisiert und verbalisiert. Damit soll erreicht werden, dass die Kinder eine genauere Bewegungsvorstellung verinnerlichen, was Voraussetzung für eine gesteigerte Bewegungsqualität ist. Anschließend dürfen einzelne Schüler/innen nochmals die Zielbewegung an unterschiedlichen Hindernissen demonstrieren.

In der **ÜBUNGSPHASE II (Hauptteil)** soll schwerpunktmäßig das Hockwenden geübt werden. Allerdings sollen die Kinder diesmal selbst ihren Schwierigkeitsparcours wählen. Natürlich ist es möglich, vom leichten zum schweren Parcours zu wechseln und umgekehrt. Ggf. weist der L. einzelne

Kinder den verschiedenen Parcours zu, um eine evtl. Über- bzw. Unterforderung zu vermeiden. Um den Waldweg besser und sicherer zu überwinden, sollen die besprochenen Bewegungsmerkmale beachtet werden.

Im *abschließenden Stundenteil*, der **SCHLUSSPHASE** kommen die Kinder wieder in den Sitzkreis zum Abschlussgespräch. Indem sich die Schüler/innen zur dazugelernten Bewegung einschließlich ihrer Bewegungsmerkmale äußern, ergibt sich automatisch eine Lernzielkontrolle. Einzelne Kinder können jetzt noch einmal die Zielbewegung demonstrieren.

Anmerkung:

*Während des Hauptteils bewegen sich die Schüler im Hindernissparcour. Die Unterrichtsform „Üben im Strom“ bietet sich in diesem Fall sehr gut an, weil die Schüler/innen freie Bewegungsformen finden und gleichzeitig gebundene Bewegungsaufgaben erproben und üben können. Zwischen den Einzelübungen gibt es keine Pausen. Beim „Üben im Strom“ gilt demnach das Dauerprinzip, jedoch ist es wichtig, die Geräte und Bewegungsaufgaben so auszuwählen, dass kein Stau entsteht. Dadurch befinden sich die Schüler/innen ständig in Bewegung.*

C. Müller  
GS Deidesheim