



STRUKTUR DER EINHEIT

In der zweiten Einheit liegt der Schwerpunkt auf Wagnissituationen in Verbindung mit bewegten Stationen. Mit **Beginn der Stunde** sollen die SchülerInnen wieder durch ein einfaches Fangspiel auf das Thema Gleichgewicht und die Stunde eingestimmt werden. Nach dem Einstimmen in die Stunde soll der **Aufbau** der 4 Stationen in den schon bekannten 4 Kleingruppen erfolgen. 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 dem Akrobatiksport. Es werden einfache Spannungsübungen mit Partner durchgeführt und dabei wird der Handgelenkgriff eingeführt.

Im **Hauptteil** sollen die SuS Erfahrungen mit dem Gleichgewicht in Ungleichgewichtssituationen und dem Gleiten in Verbindung mit Körperspannung machen. Dazu gibt es an den vier Stationen Aufgaben, um mit dem Körper in unterschiedlichen Raum- und Lagebeziehungen neue Herausforderungen anzunehmen und damit die Wagniskompetenz und das Körpergefühl weiterzuentwickeln. Der Ablauf ist diesmal als **Stationsarbeit** mit Zeitvorgabe zu verstehen. Nach der ersten Zeitrunde zeigen die SuS 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 in ihren Kleingruppen (Hilfspartnern) „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 unter den vier Gruppen in dem auf den Teppichfliesen oder Fußmatten gemeinsam oder als Staffel durch die Halle „gerudert“ werden muss.

Hinweise zum Ort

Es sollten in der Halle bzw. in dem Hallendrittel ein Mattenwagen (10), 5 kleine Kästen, Reckstangen, ein Weichboden, Medizinbälle und 3-4 Bänke vorhanden sein.

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 Schüler sollen in Gruppen zügig den Aufbau verschiedener Geräte bewältigen.

EINSTIEG

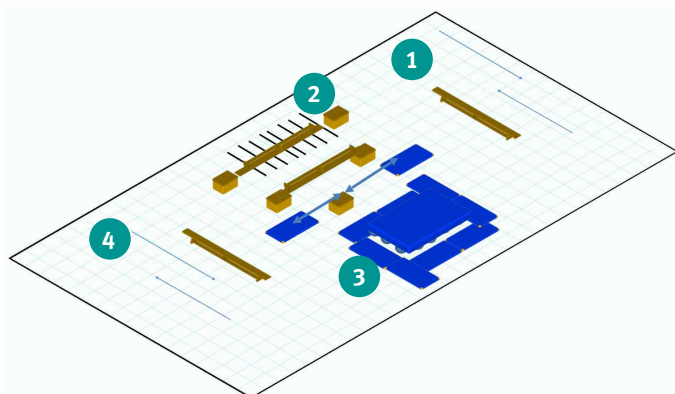


FANGSPIEL – FITNESSBALL

ORGANISATION UND ABLAUF

- › Die Fänger haben die Aufgabe, drei SuS mit dem Softball zu berühren. Sobald sie das Dritte berührt haben, rufen sie „Du bist es“ und übergeben den Ball.
- › Alle SuS achten darauf welche Farbe der Ball hatte, mit dem sie berührt worden sind. Je nachdem führen sie daraufhin eine „Fitness-“, bzw. Gleichgewichtsaufgabe aus:
 - Gelber Ball: Standwaage
 - Blauer Ball: Mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen und langsam bis Zehn zählen.
 - Roter Ball: In der Planke-Position bis 15 zählen.
 - Grüner Ball: In der seitlichen Planke-Position bis 15 zählen.

AUFBAU



AUFBAU VON 4 STATIONEN ZUR GLEICHGEWICHTSSCHULUNG

ORGANISATION UND ABLAUF

- › Es werden vorab Aufbaugruppen organisiert und für jede Gruppe ein Aufbauplan ausgeteilt.
- › Aufbau der vier Stationen in der Halle:
 1. Bereich: Teppichfliesen und 1 Bank
 2. Bereich: Gleichgewichtsstationen
 3. Bereich: Wackelmatte
 4. Bereich: Teppichfliesen und eine Bank

MATERIAL

- › 4 Langbänke, 8-10 Turn- oder Gymnastikstäbe, 5 kleine Kästen, 10 kleine Matten, mind. 10 Medizinbälle, 2-3 Reckstangen, Fußmatten/ Teppichfliese
- › Für jede Gruppe ein Aufbauplan.

HAUPTTEIL 1



AKROBATIK

ORGANISATION UND ABLAUF

- › Hier machen die SchülerInnen Spannungserfahrungen. Es soll erfahren werden, dass Körperspannung Bewegungs- und Gleichgewichtskontrolle bedeutet.
- › Partnerarbeit zu akrobatischen Gleichgewichtssituationen.

HAUPTTEIL 2



GLEICHGEWICHT ERFAHRUNGSÜBUNGEN IN 4 GRUPPEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- › Die SchülerInnen probieren innerhalb der Gruppe an den Stationen das Balancieren bzw. die Teppichfliesenaufgaben aus.
- › Alle 4 Minuten wird die Station gewechselt.
- › **Kognitive Phase:** Die Gruppen zeigen die Station mit den Aufgaben. Austausch über Ideen und Schwierigkeiten an den Stationen (Gesprächskreis in einem freien Teil der Halle).
- › **Gruppenarbeit in vier Kleingruppen**, innerhalb der Stationen 1, 2, 4 auch in „sympathiegesteuerten“ Partnerteams.
- › Alle 4 Minuten wird die Station gewechselt.
- › Nach ca. 32 Minuten Übungszeit erfolgt der sichere Abbau der Stationen (4 min.).

ZUSATZ



KONDITIONS- UND FITNESSÜBUNGEN

ORGANISATION UND ABLAUF

- › Mögliche Organisationsformen:
 - im Kreis mit dem 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.

ABSCHLUSS

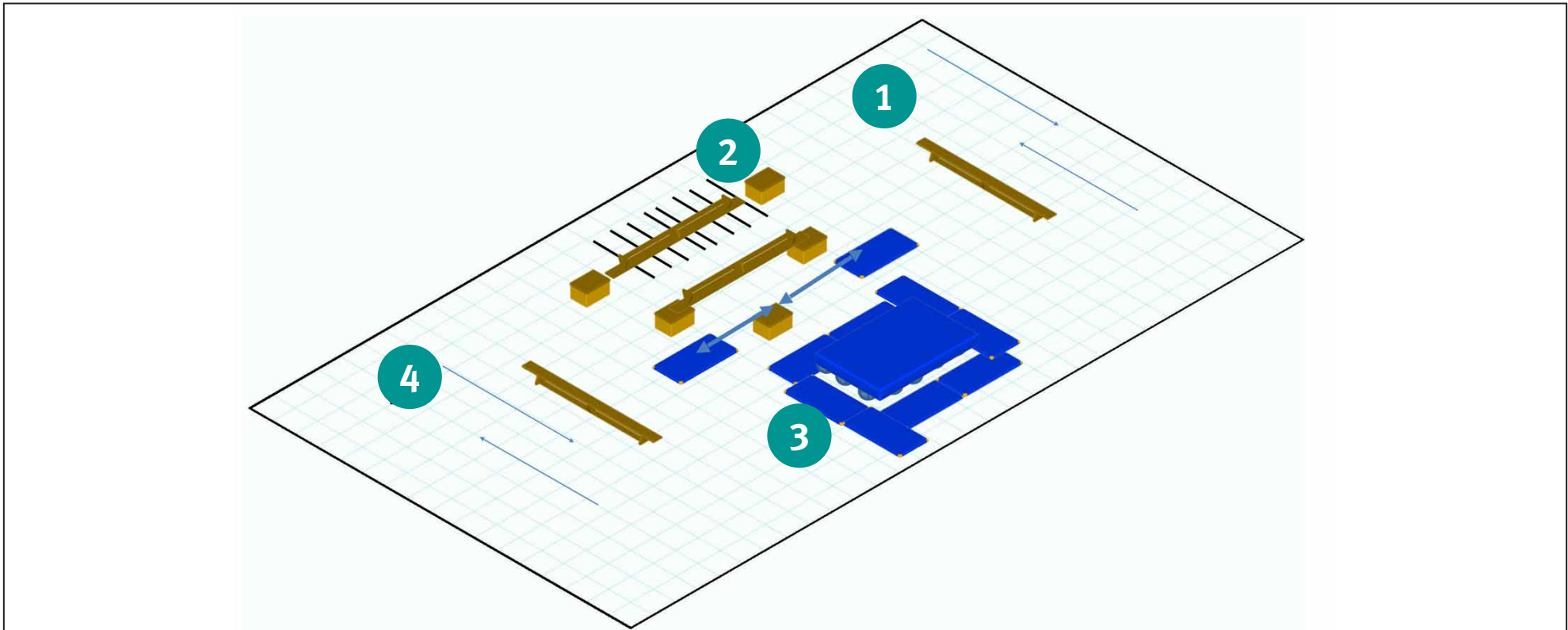


FLIESEN RUDERN

ORGANISATION UND ABLAUF

- › Die SchülerInnen stehen alle an einer Linie und die jeweiligen Mannschaften in zwei Teile geteilt gegenüber. Jeweils ein Schüler aus jedem Team sitzt an der Linie auf einer Teppichfliese und rudert (schiebt sich mit den Beinen und Unterstützung der Arme) rückwärts zu seinem Mannschaftsteil gegenüber. Dort wird gewechselt.
- › Alle SuS finden sich wieder in den vier Aufbaugruppen zusammen. Es wird in Form einer Pendelstaffel von einer Seite zur anderen „gerudert“.

GERÄTEAUFBAU



MATERIAL

- 4 Langbänke
- 8-10 Turn- oder Gymnastikstäbe
- 5 kleine Kästen
- 10 kleine Matten
- mind. 10 Medizinbälle
- 2-3 Reckstangen
- Fußmatten / Teppichfliesen
- Für jede Gruppe ein Aufbauplan

STATION 1



TEPPICHFLIESEN SCHIEBEN/ZIEHEN

AUFGABE

- A sitzt im Schneidersitz auf der Fliese
- B fasst A an den Schultern
- B schiebt A vorwärts durch den Bereich der Station 1.
- Wechselt selbstständig die Aufgaben.

VARIATIONEN

- A sitzt auf der Teppichfliese und B zieht A an den Füßen.
- B zieht A an den Händen.

STATION 2

BALANCIEREN

AUFGABE

- Balanciere immer Fuß vor Fuß auf der umgedrehten Langbank auf zwei Kästen (1).
- **Balancieraufgaben:** Vorwärts / vorwärts mit anhocken / auf allen Vieren / mit geschlossenen Augen / vorwärts, 180° Drehung in der Mitte der Bank, dann rückwärts weiter.

Hinweis:

Zunächst mit Partnersicherung durchführen.

VARIATIONEN

- Die umgedrehte Langbank liegt auf mehreren Stäben. Um ein weiteres Ausrollen der Bank zu verhindern, muss an beiden Enden ein kleiner Kasten stehen (2).
- Balanciere über eine erhöhte Reckstange (3).
- Balanciere über eine schräge Reckstange (4).



STATION 3



Sicherheitshinweis:

Immer nur eine Person auf der Matte in der Mitte. Es darf immer **STOP** rufen. Fällt es hin oder es rollen Bälle unter der Matte weg, muss von außen STOP gerufen werden.

BALANCIEREN AUF DER WACKELIGEN WEICHBODENMATTE

AUFGABE

- Ein/e SchülerIn sitzt oder kniet auf der Weichbodenmatte. Die anderen SuS verteilen sich rund um die Matte und bewegen gemeinsam durch Druck und Zug an der Matte den Weichboden.
- **ACHTUNG:** Es darf nicht ruckartig an der Matte gerissen oder gedrückt werden, so dass der Weichboden die Fläche über den Bällen verlässt.

LEICHTER

- Es wird langsam geschoben und gezogen.
- Die Person auf dem Weichboden geht in den Vierfüßlerstand.

SCHWERER:

- Die Außenknienden können das Tempo erhöhen (vom leichten Sommerwind bis hin zur Sturmfront).
- Die Person in der Mitte kann versuchen, die Aufgabe im Stehen durchzuführen.

STATION 4

ÜBUNGEN MIT DER TEPPICHFLIESE

AUFGABE

- Stand mit beiden Füßen auf der Fliese. Durch auftaktartiges Kniebeugen, sowie gleichzeitiges schubartiges Bewegen der Füße nach vorn, bewegt sich die Fliese vorwärts (1).

VARIATIONEN

- Mit der Technik ist auch eine Rückwärtsbewegung möglich.
- Hände und Füße befinden sich auf je einer Fliese. Durch abwechselndes Strecken und Beugen des gesamten Körpers bewegt man sich schiebend vorwärts (2).
- **Römisches Wagenziehen:** Eine Person sitzt oder steht auf der Teppichfliese. Die anderen vier greifen mit dem Handgelenkgriff (s. Aufwärmen) jeweils zu zweit an jeder Seite. Nun ziehen die „Pferde“ den Wagenlenker vorwärts.

