

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

**Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht**

Thema: Sport

Titel: Alles im (Klammer-)Griff! - Mithilfe meiner Partner auf dem Kopf stehen (16 S.)

### Produkthinweis zur »Kreativen Ideenbörse Grundschule«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Grundschule« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen neue Unterrichtsideen zu aktuellen Themen – abgestimmt auf die neuesten Lehr- bzw. Bildungspläne und Rahmenrichtlinien – für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

Die Kreativen Ideenbörsen Grundschule bieten Ihnen praxiserprobte Unterrichtsideen für Jahrgangsstufe 1 bis 4 mit vielfältigen Materialien und Kopiervorlagen: z.B. Arbeitsblätter, Bastelanleitungen, Liedern, Farbvorlagen u.v.m.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/grundschule](http://www.edidact.de/grundschule).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

[www.edidact.de](http://www.edidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)

## 4.5.2 Alles im (Klammer-)Griff! – Mithilfe meiner Partner auf dem Kopf stehen

Sabine Karoß

### Lernziele:



Die Schüler sollen






- gemeinsam in Dreiergruppen arbeiten,
- den Helfergriff „Klammergriff am Oberschenkel“ erlernen und üben,
- die Fertigkeit „Kopfstand“ mit Hilfe lernen und üben,
- zwischen den Rollen „Helfer“ und „Übender“ wechseln.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p><b>1. Hinführung</b></p> <p>In dieser Spielform werden die Stützkraft der Arme (LV) und die Reaktionsfähigkeit (H &amp; S) sowie die Aufmerksamkeit (H &amp; S) geschult.</p> <p><b>Schildkrötenalarm</b></p> <p>Die Volleyballlinien begrenzen das Spielfeld. Die Schüler befinden sich in der Vierfüßlerposition – auf Händen und Füßen – als „Schildkröten“ auf einer Grundlinie des Volleyballfelds. Auf der anderen Grundlinie befindet sich ein Fänger. Ruft er</p> <p>„Schildkrötenalarm“,</p> <p>versuchen alle „Schildkröten“ von ihrer Grundlinie auf seine zu kommen. Der Fänger bewegt sich auf sie zu: Schlägt er eine Schildkröte ab, gleitet diese in die Bauchlage und lässt sich „willenlos“ von ihm auf den Rücken drehen.</p> <p>Im nächsten Durchgang sind alle umgedrehten „Schildkröten“ auch Fänger.</p>	<p>Steht das Erlernen einer turnerischen Fertigkeit mit Partnerhilfe im Mittelpunkt, so ist es günstig, die Schüler zu Stundenbeginn entsprechend einzustimmen, hier:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Helfen und Sichern (H &amp; S) Wiederholen bzw. Einführen von ausgewählten Aufgaben, die – je nach Notwendigkeit – die allgemeine Voraussetzungen für das Helfen und Sichern beinhalten.</li> <li>• Lernvoraussetzungen (LV) Jeder Fertigkeit gehen bestimmte Lernvoraussetzungen voraus, d.h. es muss sichergestellt sein, dass die Schüler diese beherrschen, um dann die Fertigkeit erlernen zu können.</li> </ul> <p>Die Technik des Umdrehens kann bei Bedarf vereinbart werden. Es stehen drei grundlegende Möglichkeiten zur Wahl:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Fänger zieht die „Schildkröte“ am Rumpf in die Rückenlage,</li> <li>• der Fänger fasst die „Schildkröte“ an den Armen und dreht sie in die Rückenlage,</li> </ul>

## 4.5 Helfen und sichern!

## 4.5.2 Alles im (Klammer-)Griff

<p>Das Spiel ist beendet, wenn alle „Schildkröten“ abgeschlagen sind.</p> <p> Im Spielfeld verteilt liegen Teppichfliesen – sie sind Freimale. Retten sich die „Schildkröten“ auf diese „Felsen“, so dürfen sie nicht abgeschlagen werden.</p> <p>Je nach Anzahl der „Felsen“ werden entweder die Herausforderungen für die Fänger oder die „Schildkröten“ höher:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• weniger Teppichfliesen: Die „Schildkröten“ müssen sich umsichtig und schnell bewegen;</li> <li>• mehr Teppichfliesen: Die Fänger müssen gut beobachten und sich schnell entscheiden, welche „Schildkröte“ sie verfolgen wollen.</li> </ul> <p>Nach mehreren Durchgängen versammeln sich Schüler und Lehrkraft am Mittelkreis. Die Lehrkraft leitet ein Gespräch ein:</p> <p>„Was bedeutet das Wort ‚umklammern‘?“</p> <p>Sie bittet die Schüler ihr zu zeigen, wie es aussieht, wenn sich zwei umklammern (meist umfassen sie einander am Rumpf oder an den Armen), und fragt die Schüler, wann, in welchen Situationen, sie denn jemanden umklammern würden.</p> <p>Zwei Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Die zwei umklammern sich, weil sie zusammenbleiben möchten.“</li> <li>• „Aus lauter Furcht halten sie sich eng umklammert.“</li> </ul> <p>Im weiteren Verlauf des Gesprächs arbeiten sie gemeinsam die wichtigsten Merkmale des „Umklammerns“ heraus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jemandem an Rumpf oder Armen berühren,</li> <li>• jemanden beschützen,</li> <li>• jemandem Halt geben.</li> </ul> <p>Dieses Gespräch bildet den theoretischen Hintergrund für die folgende Einführung des „Klammergriffs am Oberschenkel“.</p> <p>Alle Schüler und die Lehrkraft stehen im Kreis.</p> <p><b>(Um-)Klammern in Ruhe</b></p> <p>„Wir werden uns heute nur an den Oberschenkeln umklammern. Und das geht so: ... Könnt ihr das auch? Könnt ihr den Oberschenkel eures rechten Nachbarn umklammern? Oder den eures linken Nachbarn?“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• der Fänger fasst die „Schildkröte“ an den Füßen und dreht sie in die Rückenlage.</li> </ul> <p> max. 7 Teppichfliesen</p> <p><b>Klammergriff am Oberschenkel 4.5.2/M 1</b></p> <p>Die Lehrkraft demonstriert den Klammergriff deutlich an ihrem eigenen Oberschenkel (wichtig: nah am Rumpf greifen!!!).</p>
---	--

<p> Die Schüler bewegen sich frei im Volleyballfeld und immer, wenn die Lehrkraft ruft</p> <p>„Klammer jetzt!“,</p> <p>finden sie sich schnell zu Dreiergruppen zusammen: Die mittlere Person steht mit gegrätschten Beinen und die beiden äußeren umfassen die Oberschenkel im Klammergriff. In jedem Durchgang bilden sich neue Dreiergruppen und jeder Schüler ist mal „Helfer“ und „Übender“.</p> <p> Die Position des mittleren Schülers kann verändert werden – so müssen sich die Helfer immer wieder neu orientieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er nimmt die Vierfüßlerposition ein (auf Händen und Füßen),</li> <li>• er macht eine Kerze.</li> </ul> <p>Am Beispiel der Kerze kann die Lehrkraft den Sinn des Helfergriffs erläutern:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Helfer übernehmen (wenig) Gewicht vom Übenden,</li> <li>• unterstützen ihn, damit die Beine in der Senkrechte bleiben können und</li> <li>• verhindern so ein Umstürzen der Kerze (Verletzungen vermeiden).</li> </ul> <p>In der folgenden Aufgabe versetzen die Helfer den Übenden in Bewegung – sie halten den Klammergriff länger und tragen das Körpergewicht des Übenden (H &amp; S) – und der Übende schult seine Stützkraft sowie seine Körperzusammenschlussfähigkeit (LV).</p> <p><b>(Um-)Klammern in Bewegung</b></p> <p>Die Teppichfliesen werden mit der Teppichseite nach unten im Spielfeld verteilt.</p> <p> Auf das Signal der Lehrkraft bilden sich wieder Dreiergruppen um eine Teppichfliese. Der mittlere Schüler stützt seine Hände auf die Fliese und nimmt den Vierfüßlerstand ein. Die beiden Helfer umfassen den Oberschenkel nah am Rumpf. Auf ein <u>gemeinsames</u> Zeichen heben sie die Beine des Übenden vom Boden ab und schieben die „<b>Schubkarre</b>“ langsam zur nächsten Hallenlinie. Dort senken sie die gehobenen Beine <u>gemeinsam</u> wieder auf den Boden.</p> <p>Die Lehrkraft erläutert an dieser Stelle nochmals die Funktion des Klammergriffs:</p>	<p>Grätsche: Daumen und Zeigefinger der Helfer zeigen zum Rumpf.</p> <p>Vierfüßlerposition: Daumen und Zeigefinger der Helfer zeigen zum Rumpf. Kerze: Daumen und Zeigefinger der Helfer zeigen zum Knie.</p> <p> pro Dreiergruppe 1 Teppichfliese</p> <p> „Schubkarre“ 4.5.2/M 2</p> <p>Arbeiten die Gruppen zu schnell und werden dadurch ungenau und nachlässig, können sie aufgefordert werden, die Aufgabe in Zeitlupe zu lösen.</p>
--	---