

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

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

Thema: Sport

Titel: Wenn wir erklimmen schwindelnde Höhen -
Klettertechniken spielerisch an allerlei Geräten erproben (24 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.

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. Ausdrücke 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

✉ 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 | www.mgo-fachverlage.de

4.1.4 „Wenn wir erklimmen schwindelnde Höhen ...“ – Klettertechniken spielerisch an allerlei Geräten erproben

Sabine Karoß

Lernziele:

Die Schüler sollen

- Geräte-Arrangements vorwiegend kletternd bewältigen,
- herausfinden, was sie sich an den jeweiligen Arrangements zutrauen, um so ihren Mut und ihre Risikobereitschaft einschätzen zu lernen,
- ihnen gemäße Kletter- oder andere Bewegungslösungen finden,
- ihre Partner (verbal und/oder taktil) unterstützen,
- die vereinbarten Sicherheitsregeln beachten.

| Didaktisch-methodischer Ablauf | Kommentare und Materialien |
|--------------------------------|---|
| <p>1. Hinführung</p> | <p>Vor der Umsetzung dieser Stundenidee bitte Folgendes beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Geräteauf- und -abbau benötigt Zeit und möglichst viele (erfahrene) Hände. <p> Mit den an diesem Tag unterrichtenden Kollegen vereinbaren, dass der Aufbau gemeinsam vor der ersten Unterrichtsstunde vorgenommen wird, alle Kollegen die Geräte nutzen und nach Ende der letzten Stunde wieder gemeinsam abgebaut wird – Matten können von den Schülern auf- bzw. abgebaut werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die vorgestellten Arrangements werden sich aus verschiedenen Gründen nicht in jeder Halle umsetzen lassen. <p> Aus den angebotenen Arrangements diejenigen auswählen, die sich in der gegebenen Halle umsetzen lassen und gegebenenfalls - durch eigene Arrangements ergänzen oder - das Angebot mit „anders belastenden Aufgaben“ abrunden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Arrangements können in der Regel mit wenigen Handgriffen den unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen verschiedener Klassenstufen angepasst werden. <p> Zu jedem Arrangement gibt es eine Basisaufgabe und eine schwierigere Aufgabe, so dass neben den Geräteverhältnissen auch der Schwierigkeitsgrad der Aufgabe bei Bedarf verändert werden kann.</p> |

4.1.4 „Wenn wir erklimmen schwindelnde Höhen ...“

| | |
|--|---|
| <p>Die Schüler betreten die Halle mit den bereits aufgebauten Gerätearrangements.</p> <p>Die Lehrkraft versammelt die Schüler an einem Ort und bittet sie zunächst den Aufbau zu vollenden: Die Matten müssen noch gelegt werden. In diesem Zusammenhang erinnert die Lehrkraft die Schüler an eine wichtige Sicherheitsregel!</p> <p><i>„Dürfen Geräte während des Aufbaus benutzt werden? NEIN! Erst wenn der Aufbau beendet ist und ich die Geräte freigegeben habe, dürfen sie genutzt werden.“</i></p> <p>Je nach Anzahl der aufgebauten Arrangements bilden die Schüler Zweier-, Dreier- oder Vierergruppen. Sind die Gruppen gebildet, weist die Lehrkraft jeder Gruppe eine Aufgabe zu und bittet sie nach Erledigung dieser umgehend zum Versammlungsort zurückzukommen:</p> <p><i>„Ihr legt bitte X Matten längs/quer hintereinander/nebeneinander unter/hinter/vor das Gerät Y.“</i></p> <p>Nur in meiner Seilschaft!</p> <p>  Jedes Paar oder jede Gruppe fasst mit einer Hand ihr Seil, so dass alle hintereinander stehen.</p> <p><i>„Findet freie Wege durch den Raum und bewegt euch dabei UM die Geräte herum oder UNTER den Geräten hindurch bzw. ÜBER sie hinweg ohne sie zu berühren. Lasst dabei immer eine Hand am Seil und bleibt hintereinander.“</i></p> <p><i>Der Führende überlegt immer genau, ob seine Seilschaft ihm auf seinem gewählten Weg folgen kann.“</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> Die Arrangements können mit oder ohne Schuhe beklettert werden. <p> Wird in einem Durchgang mit Schuhen geklettert und in einem weiteren ohne Schuhe (oder andersherum) geklettert, können die Schüler versuchen, Unterschiede in der Bewegung herauszuarbeiten.</p> <ul style="list-style-type: none"> Bei einigen Arrangements ist die Befestigung von Seilen erforderlich. <p> Die dafür erforderlichen Knoten (Palstek und Rundtörn mit zwei Halbschlägen) finden sich auf zwei Arbeitsblättern am Ende des Abschnitts Erarbeitung (s. 4.1.4/M 14 und 4.1.4/M 15).</p> <p>Was passiert, wenn sich ein Schüler nicht an die Regel hält? Es wäre nur konsequent, auch für diesen Fall eine Vereinbarung zu treffen (z.B. Auszeit).</p> <p>Sind die Schüler noch ungeübt dieser eher abstrakten Form der Anweisung, können bildliche Darstellungen das Verständnis der Aufgabe unterstützen.</p> <p> pro Gruppe 1 Gymnastikseil</p> <p>Bei Wegen UNTER und UM Geräte herum sind geringere Probleme in der Anpassung aneinander und der Einschätzung der Leistungsfähigkeit der Seilschaft durch den Führenden zu erwarten als bei Wegen ÜBER Geräte hinweg. Die Lehrkraft beobachtet die Gruppen und handelt bei Bedarf.</p> |
|--|---|

| | |
|--|---|
| <p>Auf ein Signal der Lehrkraft bleiben die Gruppen stehen und der Führende „hangelt“ sich am Seil entlang an das Seilende: Er passiert seine Seilschaft so, dass immer mindestens eine Hand Seilkontakt hält.</p> <p> Die Lehrkraft variiert die Aufgabenstellung, indem sie die Präpositionen nacheinander einführt: erst UM, dann auch UNTER und später auch ÜBER.</p> | <p> Dabei kann eine Präposition neben der anderen erlaubt sein oder nur die jeweils Genannte. Im zweiten Fall wird der „Blick für das Mögliche“ stärker herausgefordert.</p> |
| <p>2. Erarbeitung</p> <p>Bevor die Schüler ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten an den Geräten erproben, sollten weitere (Sicherheits-)regeln vereinbart werden, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Wenn ich auf dem Gerät unterwegs bin, ist kein anderer auf dem Gerät.“ D.h.: <ul style="list-style-type: none"> - die (Fort-)Bewegung des anderen nicht stören (verbal) oder behindern (körperlich), - die Wahl der Geschwindigkeit des anderen achten. • „Ich entscheide, wie ich ein Gerät bewältige.“ D.h.: <ul style="list-style-type: none"> - die Entscheidung über die Art der (Fort-)Bewegung des anderen achten und tolerieren, - Unterschiede in der Leistungsfähigkeit und der Risikobereitschaft bzw. des Muts anerkennen. • „Ich helfe dem anderen.“ D.h.: <ul style="list-style-type: none"> - den Mut des anderen, um Unterstützung zu bitten, achten, - Verantwortung übernehmen, wenn der andere mich um Unterstützung bittet. <p>Je nach Anzahl der Geräte-Arrangements können die Gruppen sich eigenständig an die Geräte verteilen bzw. die Lehrkraft teilt den Gruppen Geräte zu. Allerdings sollte zuvor die zur Verfügung stehende Zeit an einem Arrangement bzw. der eigenständige Wechsel von einem Arrangement zum anderen verabredet werden.</p> <p>Das Halten und Wiederherstellen des Gleichgewichts (dynamisch und statisch) ist eine wichtige Voraussetzung für das Klettern. Im nachstehenden Arrangement steht es daher neben dem Klettern im Mittelpunkt. Angeboten werden ein Parcours (dynamisch) sowie Stationen (statisch).</p> | |

4.1.4 „Wenn wir erklimmen schwindelnde Höhen ...“

| | |
|--|---|
| <p>Arrangement GLEICHGEWICHT</p> <p>„Bewegt euch von Gerät zu Gerät ohne den Boden zu berühren. Muss jemand doch den Boden berühren, geht er zu einer Station und führt dort die angegebene Aufgabe aus. Danach kann er zurück in den Parcours gehen.“</p> <p> Aufgaben für die Stationen „Statisches Gleichgewicht“:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stehen auf zwei Beinen • Stehen auf einem Bein • mit geöffneten Augen • mit geschlossenen Augen • mit Zusatzaufgabe (z.B. Tragen eines Objekts) <p>Der Schwerpunkt bei den Arrangements EINS und ZWEI liegt auf dem sog. „Tischbouldern“, dem Umklettern von Geräten. In Arrangement ZWEI kann es mit Hangeln verbunden werden.</p> <p>Arrangement EINS</p> <p>„Setze dich rittlings auf das Pferd und umklettere es, so dass du wieder im Sitz endest.“</p> <p> Die Schüler können das Pferd in zwei Varianten umklettern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • *Sie nutzen nur den „Körper“ des Pferds oder • **sie nutzen auch die „Beine“ um wieder in den Sitz zu gelangen. <p>Arrangement ZWEI</p> <p>„Setze dich rittlings auf das eine Ende des Balkens, drehe dich unter den Balken und hangele zum anderen Ende. Drehe dich dort wieder in den Sitz.“</p> <p>Wird die Bank oder der Lüneburger Stegel eingesetzt, lautet die Aufgabe entsprechend. Beginn ist dann auf dem Kasten oder auf einem der Holzbocke.</p> <p> **Je höher der Balken gestellt wird bzw. je höher die Kästen sind, desto anspruchsvoller wird die Aufgabe (Höhenangst). *Hangeln oberhalb (in Bauchlage über das Gerät ziehen) oder der Vierfüßlergang reduzieren die Anforderungen an die Kraft und die Risikobereitschaft.</p> <p>In Arrangement DREI wird das Reibungsklettern thematisiert.</p> | <p> Dynamisches Gleichgewicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Schwebebalken • 1 Barren • 2 Recks • 3 Bänke • 7 Kastenteile • 2 kleine Kästen • 1 Reckstange <p>Statisches Gleichgewicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medizinbälle • Therapiekreisel • Holzblöcke • etc. <p> Arrangement GLEICHGEWICHT 4.1.4/M 1</p> <p> • 1 Pferd (ohne Pauschen) • 1 Matte</p> <p> Arrangement EINS 4.1.4/M 2</p> <p> • 1 Schwebebalken • ausreichend Matten oder • 1 Bank • 2 große Kästen • ausreichend Matten oder • 1 Lüneburger Stegel • ausreichend Matten</p> <p> Arrangement ZWEI 4.1.4/M 3</p> |
|--|---|