

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

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

Thema: Sport

Titel: Einfach unter die Achseln greifen! - Voraussetzungen schaffen für das Turnen und Helfen bei Stützsprüngen (20 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. 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

✉ 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

4.5.3 Einfach unter die Achseln greifen! – Voraussetzungen schaffen für das Turnen und Helfen bei Stützsprüngen

Sabine Karoß

Lernziele:

Die Schüler sollen

- ihre Stützkraft verbessern,
- den Körperzusammenschluss üben,
- das Prellfedern und den Prellabdruck vom Sprungbrett üben,
- einen einfachen Helfergriff zur Bewegungsbegleitung beim Springen (Hand und Achsel) lernen,
- sich an vereinbarte Regeln halten.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p>1. Hinführung</p> <p>Mit Einzelaufgaben zur Schulung der Reaktionsfähigkeit und zur Verbesserung der Stützkraft wird begonnen. Diese werden übergeleitet in Aufgaben zum Übernehmen des Gewichts eines Partners und zur Verbesserung der Sprungkraft.</p> <p>... und (nicht) fallen!</p> <p>Die Schüler laufen frei durch die Halle, „fallen“ auf ein Signal hin aus dem Stand vorwärts in einen Ausfallschritt und setzen beide Hände flach neben dem vorderen gebeugten Bein auf Schulterhöhe auf den Boden.</p> <p> Zusätzliche Herausforderungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das gebeugte und gestreckte Bein wird durch Springen mehrfach gewechselt. • Aus dieser einbeinigen Liegestützposition auf den Boden gleiten und 1/1-Drehung um die Körperlängsachse ausführen. 	<p>Die Schüler sind barfuß.</p> <p>Der vorgestellte „Achselgriff“ ist nicht der korrekte Helfergriff für die Stützsprünge. Aber er erlaubt das Sammeln von Erfahrungen beim Turnen und Helfen und schafft so die notwendigen Voraussetzungen in beiden Bereichen für das Erlernen der Stützsprünge.</p> <p>Das Gesäß beim Wechseln möglichst hoch in die Luft bringen.</p> <p>Um „flüssig“ zu Boden gleiten zu können, legt der Schüler das vordere Bein (z.B. rechts) mit der Außenseite von Fuß, Unter- und Oberschenkel auf dem Boden ab, beugt den rechten Arm und rollt seinen Rumpf von der rechten Seite über den Rücken bei gebeugten Armen und Beinen weiter auf die linke Seite. Nun wird das linke Bein zum</p>

4.5.3 Einfach unter die Achseln greifen!

<p>Beide Herausforderungen werden zunächst getrennt in Verbindung mit verschiedenen Bewegungsgrundformen (gehen, laufen, hüpfen, galoppieren) geübt, bis sie sicher beherrscht werden.</p> <p> Für die beiden Herausforderungen werden unterschiedliche Signale vereinbart, so dass beide Herausforderungen in unregelmäßigem Wechsel gefordert werden können.</p> <p> Ein weiteres Signal für die Bildung von Dreiergruppen wird eingeführt: Zwei Schüler versuchen, den dritten Schüler so zu tragen, dass er mit keinem Körperteil den Boden berührt.</p> <p>Die Schüler versuchen immer wieder neue Lösungen zu finden. Die Lehrkraft unterstützt die Suche, indem sie immer wieder Lösungen heraussstellt, die als Anregung dienen.</p> <p>So können nun drei Herausforderungen auf die entsprechenden Signale hin in unregelmäßigem Wechsel gefordert werden. Beendet wird die Aufgabe mit der Bildung von Dreiergruppen.</p> <p>Die Dreiergruppen versammeln sich im Mittelkreis und die Lehrkraft demonstriert mit einer Dreiergruppe die folgende Aufgabe.</p> <p>„Wo bitte ist die Achsel?“ – Einen Helfergriff kennen lernen und üben</p> <p> Die Schüler der Dreiergruppe stehen nebeneinander. Die beiden äußeren Schüler reichen dem mittleren Schüler ihre körperferne Hand („Guten Tag!“) und greifen mit ihrer körpernahen Hand unter seine Achsel(höhle).</p> <p>Alle Dreiergruppen üben den „Achselgriff“: Jeder Schüler nimmt dabei jede der drei möglichen Positionen ein.</p> <p>Die Dreiergruppen lösen sich auf und laufen durcheinander. Auf ein Signal hin bilden sich immer wieder neue Gruppen, die den „Achselgriff“ auf allen Positionen üben.</p>	<p>vorderen (gebeugten) Bein des Ausfallschrittes und das rechte wird zum hinteren (gestreckten) Bein.</p> <p>Dabei können sehr unterschiedliche Lösungen entstehen, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der dritte Schüler „sitzt“ auf den gefassten Armen zwischen den beiden anderen Schülern, • zwei Schüler nehmen nebeneinander die Bankposition ein und der dritte legt sich darüber. <p>Die Lehrkraft achtet darauf, dass nicht immer dieselben Schüler tragen oder getragen werden.</p> <p>Meist haben die Schüler den Begriff „Achsel(höhle)“ noch nicht gehört, so dass die Lehrkraft ihn im Verlauf der Demonstration erklären sollte.</p> <p>Die Lehrkraft kontrolliert immer wieder den richtigen Griff und hilft den Schülern.</p>
--	--

Blind sein – sicher geführt werden

Die Schüler bewegen sich durcheinander und auf ein Signal hin bilden sie Dreiergruppen. Wird der mittlere Schüler von den beiden äußeren im Achselgriff gehalten, schließt er die Augen und die beiden Helfer führen ihn sicher durch die Halle.

Die Lehrkraft und die Schüler achten gemeinsam darauf, dass sich in jedem Durchgang neue Gruppen bilden und immer andere Schüler geführt werden. Die Führenden wechseln auch immer wieder die Seiten.

Mit dem Achselgriff wie ein Känguru springen

Je zwei Dreiergruppen erhalten von der Lehrkraft nun Material, das sie ihren Anweisungen entsprechend in der Halle verteilen und aufbauen.

Von Fliese zu Fliese

Die Fliesen werden im Abstand von zwei Fußlängen hintereinander in eine Reihe gelegt.

Von Reifen zu Reifen

Die Reifen werden im Abstand von einer Fußlänge hintereinander in eine Reihe gelegt.

Über die Bälle

Alle Medizinbälle werden jeweils in einen Tennisring gelegt und dann im Abstand von vier Fußlängen hintereinander in einer Reihe platziert.

Über die Hürden

Ein Stab wird jeweils in die oberste Lochreihe von zwei Hütchen gesteckt. Die so entstehenden Hürden werden im Abstand von fünf Fußlängen in einer Reihe aufgestellt.

Die beiden Dreiergruppen üben nun an einer Station: Mit dem Achselgriff wird jeweils ein Schüler beim beidbeinigen Springen begleitet und zwar

- von Fliese zu Fliese,
- von Reifen zu Reifen,
- über die Bälle und
- über die Hürden.

„Sicher“ heißt:

- auf die anderen Gruppen achten und Zusammenstöße vermeiden,
- ein Bewegungstempo wählen, das dem Geführten angenehm ist.



4 bis 6 Teppichfliesen



4 bis 6 Reifen



- 4 bis 6 Medizinbälle
- 4 bis 6 Tennisringe



- 8 bis 12 Lochhütchen
- 4 bis 6 Stäbe

Der begleitete Schüler behält während der Flugphase den Körperzusammenschluss bei, d.h. er streckt seinen Körper (besonders die Beine und Füße). Dies gelingt, wenn er hoch genug springt und die Helfer ihn wirklich tragen.

Die Schwierigkeit dieser Aufgabe besteht darin, dass die Helfer und der Übende einen gemeinsamen Rhythmus finden müssen.

Lautieren (sprachliche Bewegungskbegleitung) kann zur Absprache genutzt werden:

- „und spring – und spring – und spring – und ...“

4.5.3 Einfach unter die Achseln greifen!

<p>Die Stationen werden erst gewechselt, wenn die Rollen innerhalb der Dreiergruppen entsprechend oft getauscht wurden.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • *Werden weniger Hindernisse hintereinander gereiht, vereinfacht dies die Aufgabe. • **Umgekehrt wird die Aufgabe erschwert, wenn mehr Hindernisse übersprungen werden müssen. • **Werden die Abstände der Hindernisse vergrößert, dann verlängert sich zum einen die Tragezeit und zum anderen muss der mittlere Schüler kräftiger abspringen und den Körperzusammenschluss länger halten. <p>Haben die Dreiergruppen an allen Stationen Gelegenheit gehabt zu üben, räumen sie ihre Materialien weg und besprechen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie sie sich in ihren Rollen als Helfer und Übender gefühlt haben (sicher/unsicher) und • an welcher Station das Helfen bzw. das Üben besonders einfach oder schwierig war. 	<p>Die Lehrkraft und die Schüler haben die Anzahl von Durchgängen im Vorhinein abgesprochen.</p>
<p>2. Erarbeitung</p> <p>Im Folgenden werden weitere Voraussetzungen für das Turnen und Helfen bei Stützsprüngen, insbesondere der Hocke, an verschiedenen Stationen erarbeitet.</p>  <p>Jede Dreiergruppe erhält von der Lehrkraft eine Stationskarte, auf der die notwendigen Geräte, ihr Aufbau und die Aufgaben erklärt sind.</p> <p>Jede Gruppe baut ihre Station auf.</p> <p>An den verschiedenen Stationen ist Einzel-, Partner- und auch Gruppenarbeit gefordert, so dass die Schüler innerhalb ihrer Gruppe an der jeweiligen Station beim Üben durchwechseln müssen.</p> <p>Die Lehrkraft vereinbart mit den Schülern die Regeln für den Stationswechsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • War jeder Schüler dreimal in jeder Rolle tätig, dann wird zur nächsten Station gewechselt. • Hat die Gruppe an der nächsten Station ihre Aufgabe noch nicht beendet, wartet die ankommende Gruppe leise, bis diese ihre Aufgabe beendet hat. 	<p>Es werden mehr Stationen als benötigt angeboten, so dass die Lehrkraft je nach Leistungsvermögen und Gerätesituation die passenden auswählen kann.</p>