

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

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

Thema: Sport

Titel: Gut geübt und sicher geholfen - Sprunghocke und Stützgriff gleichzeitig einführen (11 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



4.5.4 Gut geübt und sicher geholfen – Sprunghocke und Stützgriff gleichzeitig einführen

Sabine Karoß







Lernziele:

Die Schüler sollen

- den Klammergriff am Oberarm (Stützgriff) kennen lernen und in verlangsamt Situationen üben,
- das Prellfedern und den Prellabdruck vom Sprungbrett üben,
- die Sprunghocke mit Partnerhilfe über die Zwischenschritte Aufknien und Aufhocken kennen lernen,
- sich in Dreiergruppen gegenseitig helfen.

| Didaktisch-methodischer Ablauf | Kommentare und Materialien |
|---|---|
| <p>1. Hinführung</p> <p>Lauf und steh!</p> <p>Die Schüler laufen durcheinander. Auf ein Signal hin bleiben sie sofort stehen und „gefrieren“ (Körperzusammenschluss).</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Der Körperzusammenschluss kann von der Lehrkraft (und weiteren Schülern) immer wieder geprüft werden, indem an verschiedenen Körperteilen gedrückt wird (vorsichtig). • Nach mehreren Durchgängen kann auch gestoßen werden (schnell). • Das Auflösen des Körperzusammenschlusses kann auch durch „Schmelzen“ – Muskulatur entspannen und zum Boden gleiten – erfolgen. <p>Hockstützsprünge in Serie – allein</p> <p>Die Schüler bewegen sich frei in der Halle. Die Lehrkraft gibt die Bewegungsgrundform vor.</p>  <p>Diese kann in jedem Durchgang verändert werden.</p> <p>Auf ein Signal hin federn die Schüler tief in den Hockstand und schließen mehrere Hockstützsprünge an.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Augen auf beim Springen, damit ihr mit niemandem zusammenstößt!“ | <p>Vorausgesetzt werden vielfältige (Ab)Sprung- und Stützerfahrungen sowie Grundlagen beim gegenseitigen Helfen (z.B. Gewicht übernehmen, Anpassen, Reagieren).</p> <p>Die Schüler sind barfuß.</p> <p>Der flüssige Übergang vom Fortbewegen in das Hockstützspringen ist zu betonen.</p> |

4.5.4 Gut geübt und sicher geholfen

| | |
|--|---|
| <p> Die Anzahl der Hockstützsprünge kann mit jedem Durchgang gesteigert werden.</p> <p>Hockstützsprünge synchron in Serie</p> <p> Die Schüler bewegen sich nebeneinander durch die Halle. Auf ein Signal hin federn sie tief in den Hockstand und schließen sofort mehrere Hockstützsprünge an.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Achtet darauf, dass ihr die Aufgabe zeitgleich durchführt. Wie könnt ihr euch helfen?“ <p>Sprachliche Bewegungskbegleitung, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „und tief – Sprung – Sprung – und wieder laufen“ oder • „und tief – vor und – vor und – hoch und wieder laufen.“ <p>  Gleiche Aufgabe wie oben, aber nun zu dritt nebeneinander.</p> <p>Die letzte Dreiergruppe bleibt für die nächste Aufgabe zusammen.</p> <p>Klammergriff am Oberarm (Stützgriff) – Trockenübung</p> <p>Die Lehrkraft demonstriert mit einer Dreiergruppe den Klammergriff am Oberarm (Stützgriff):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler A (der Übende) steht den Schülern B und C (die Helfer) gegenüber. WICHTIG: Die Helfer stehen Schulter an Schulter. <p>Die Helfer machen mit dem inneren Bein einen Schritt <u>nach vorn</u> auf den Übenden zu, <u>greifen</u> dann mit dem inneren Arm unter die Achsel des Übenden und mit dem äußeren direkt darunter um den Oberarm. Nun laufen beide Helfer mit kleinen Schritten schnell <u>rückwärts</u> (der Übende läuft vorwärts.).</p> <p>Bewegungskbegleitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „nach vorne – grei-fen – und zurück“ <p> *Der Ablauf des Helfergriffs kann zunächst auch in Paaren geübt werden (Rolle des Übenden bleibt unbesetzt), damit die Helfer ihre Aufmerksamkeit auf die gemeinsame Bewegung (Anpassung und Schulterschluss) legen können.</p> | <p>VORSCHAU</p> <p>Lehrkraft ersetzt Schüler C bei der Demonstration!</p> <p> Stehen die Helfer nicht Schulter an Schulter, stürzt der Übende durch die entstehende Gasse, weil die Helfer das Gewicht des Übenden nicht übernehmen können.</p> <p>Wird diese Variante gewählt, endet die vorherige Übung (Hockstützsprünge synchron) in Paaren.</p> |
|--|---|

Nach der Demonstration probieren die Dreiergruppen den Helfergriff und begleiten ihren Bewegungsablauf laut mit.
Die Lehrkraft achtet darauf, dass die Gruppenmitglieder die Rollen wechseln (3 Möglichkeiten), und geht umher, um evtl. zu unterstützen und zu korrigieren.

Haben die Schüler den Helfergriff (und den dazugehörigen Bewegungsablauf) verstanden, lösen sich die Dreiergruppen auf und die Schüler bewegen sich durch die Halle.

Auf ein Signal hin bilden sich neue Dreiergruppen und der Helfergriff wird in dieser Konstellation geübt.

Klammergriff am Oberarm – „Trockenübungen“ mit Bewegung und Gewicht, aber ohne Hocke

Jede Dreiergruppe sucht sich eine Linie. Der Übende steht auf der einen Seite der Linie, die Helfer auf der anderen.

Die Helfer setzen den Klammergriff am Oberarm an, der Übende geht in die Knie und springt dann mit der Hilfe seiner Helfer über die Linie.

- „Wie hoch (oder weit) könnt ihr den Übenden über die Linie tragen?“

Die Rollen werden wiederholt gewechselt.

Für die nächste Aufgabe werden neue Dreiergruppen gebildet: Alle Schüler bewegen sich frei durch die Halle. Auf ein Signal bilden sich wieder Dreiergruppen.

Diese Gruppen suchen sich wieder eine Linie. Der Übende steht wieder auf der einen Seite der Linie, die Helfer auf der anderen.

Der Übende geht nur drei Schritte zurück und geht an (später kann er anlaufen). Er springt beidbeinig vor der Linie ab und wird von den Helfern, die ihn an der Linie erwarten (inneres Bein vor, innerer Arm in Richtung Übenden gestreckt), im Sprung über die Linie begleitet.

Die Rollen und auch die Gruppen werden wiederholt gewechselt.



- Um die Tragezeit und -höhe zu verlängern, können die beiden obigen Aufgaben auch noch über Hindernisse ausgeführt werden.

Das wiederholte Wechseln der Arbeitspartner ist wichtig, um sich an andere Partner und deren Verhalten bzw. Eigenschaften anpassen zu können.

Diese Aufgabe wird mehrere Male wiederholt, um sicherzustellen, dass die Schüler verstanden haben, was sie in der Rolle des Helfers tun müssen.



- Bananenkartons
- Medizinbälle mit Tennisringen