

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

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

Thema: Sport

Titel: Von einem Rad zum anderen - Variantenreiches Üben mit Gerätehilfen (21 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

4.1.6 Von einem Rad zum anderen – Variantenreiches Üben mit Gerätehilfen

Sabine Karoß

Lernziele:

Die Schüler sollen

- die Grobform des Handstützüberschlags seitwärts („Rad“) durch Üben mit Gerätehilfen in Richtung Feinform entwickeln,
- sich dafür ihrem Leistungsvermögen angemessene Aufgaben aus dem Stationsangebot auswählen,
- an den Stationen mit anderen Schülern zusammenarbeiten bzw. Rücksicht auf diese nehmen,
- vereinbarte Regeln beachten.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p>1. Hinführung</p> <p>Die Lehrkraft versammelt die Schüler im Kreis und bittet sie im Anschluss an die Begrüßung, sich einen der bereitgelegten Gegenstände zu holen und diesen innerhalb des Volleyballfelds auf den Boden zu legen.</p> <p>Sich orientieren und erinnern</p> <p>Die Lehrkraft gibt die Bewegungsform (Laufen, Galoppieren, Vierfüßlergang etc.) vor und auf ein Signal hin reagieren die Schüler entsprechend der gestellten Aufgabe:</p>	<p>Lernvoraussetzung für das Erlernen des Rads ist der Scherhandstand.</p> <p>Die Bewegungsmerkmale der Grobform sind</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine korrekte Ausgangsposition und • das Nacheinandersetzen der Hände und Füße. <p>Für das Arbeiten an den nachfolgenden Stationen ist die Beherrschung dieser Grundlagen eine notwendige Lernvoraussetzung, um einen Lernerfolg zu gewährleisten.</p> <p> Die Schüler sind barfuß.</p> <p> pro Schüler eines der folgenden Materialien</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Teppichfliesen (je 2 rote und 2 blaue) • 4 Reifen (je 2 rote und 2 blaue) • 4 Seile (gelb) • 4 Hände (je 2 rote und 2 blaue) • 4 Füße (je 2 rote und 2 blaue) • 2 Yoga-Blöcke (gelb) <p>Die Hände und Füße sollten aus rutschfestem Material sein. Sie können im Handel erworben (Sportgerätehersteller) oder aus Moosgummi selbst hergestellt werden. Statt der Yoga-Blöcke (ca. 20 x 10 x 7 cm) können auch kleine Holzblöcke verwendet werden.</p>

4.1.6 Von einem Rad zum anderen

<ul style="list-style-type: none"> • „Berühre mit einer Hand einen roten Gegenstand.“ • „Berühre alle gelben Gegenstände mit dem Fuß und bleibe dann stehen.“ • „Springe auf einem Bein in alle Reifen und auf demselben wieder hinaus. Bleibe dann auf einem frei gewählten Platz im Volleyballfeld auf einem Bein stehen.“ • „Springe mit einem Hockstützsprung über alle Teppichfliesen, die Yoga-Blöcke und die Seile. Nimm dann an einem frei gewählten Ort im Volleyballfeld die „Krebs“-Position ein.“ • „Suche einen Gegenstand und stelle dich mit beiden Füßen darauf. Wie kannst du auf dem Gegenstand stehen (Füße nebeneinander oder voreinander)? **Kannst du einen Fuß in die Luft heben? **Kannst du die Augen schließen?“ • „Turne einen Scherhandstand. Setze deine Hände auf eine Teppichfliese, in einen Reifen oder hinter ein Seil. **Kannst du die Beine zweimal scheren, bevor du sie wieder auf den Boden setzt?“ <ul style="list-style-type: none"> • „Turne einen Scherhandstand – lande jetzt aber auf der anderen Seite des gewählten Gegenstands. Setze die Hände auf die Fliese oder die Hand oder den Fuß in den Reifen und hinter die Seile oder die Yoga-Blöcke.“ <p> • „Findet euch zu zweit zusammen und berührt gemeinsam mit einem Körperteil eurer Wahl (z.B. Hände, Füße, Knie, Ellenbogen) einen Gegenstand. Finde bei jedem Durchgang einen neuen Partner, einen neuen Gegenstand und vielleicht sogar ein anderes Körperteil.“</p> <p>Die beim letzten Durchgang gebildeten Paare bleiben für den folgenden Aufbau der Stationen zusammen.</p>	<p>„Krebs“ = Vierfüßlerstand bzw. Bandposition rücklings</p> <p>Beim Turnen des Scherhandstands kann die Lehrkraft gut beobachten, ob die Ausgangsposition, die der vom Rad gleicht, korrekt eingenommen wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Querstand mit Schrittstellung – beide Arme in Hochhalte – dann • Verlagerung des Gewichts über das vordere gebeugte Bein usw. <p>Die Lehrkraft kann gegebenenfalls bei weiteren Durchgängen an diese Ausgangsposition erinnern.</p>
<p>2. Erarbeitung</p> <p>Am Versammlungsort wiederholen die Lehrkraft und die Schüler die wichtigsten Bewegungsmerkmale des Rads:</p> <ul style="list-style-type: none"> • korrekte Ausgangsposition Schrittstellung – Arme in Hochhalte • Bewegungsverlauf Hand – Hand – Fuß – Fuß: nacheinander aufsetzen • Endposition drehen in Bewegungsrichtung und weitergehen 	<p> Bewegungsbeschreibung Handstützüberschlag seitwärts – Rad 4.1.6/M 1</p> <p>Diese Merkmale können anhand der Bildreihe oder einer Gliederpuppe veranschaulicht werden oder ein Schüler demonstriert das Rad.</p>

Von einem Rad zum anderen – allein

Im Anschluss erhalten die Paare von der Lehrkraft die Stationskarten. Auf diesen steht, welche Materialien die Schüler benötigen, wie sie aufzubauen sind sowie die konkrete Aufgabe.

Die Lehrkraft sagt jedem Paar, wo es in der Halle seine Station aufbauen soll. Die Stationskarte wird an der Station hinterlegt.

Hat ein Paar seinen Stationsaufbau beendet, dann kommt es zurück an den Versammlungsort oder hilft einem noch nicht fertigen Paar beim Aufbau und kommt dann zurück.

Sind alle Schüler wieder im Kreis versammelt, werden die Arbeitsregeln für die Stationen besprochen:

- Jeder Schüler darf sich die Stationen auswählen, an denen er üben möchte.
- Sollte an einer Station eine Warteschlange entstanden sein, darf nicht gedrängt werden.
- Benötigt ein Schüler Hilfe, unterstützt ihn ein anderer Schüler.
- Gibt es Fragen oder tauchen Probleme auf, kann die Lehrkraft um Unterstützung gebeten werden.

Die Lehrkraft weist die Schüler daraufhin, dass sie den Abstand der Materialien an den Stationen 1, 2, 4, 6 und 9 ihren Körpermaßen und ihrem Leistungsvermögen anpassen dürfen, um die Aufgabe erfolgreich bewältigen zu können.

Gelingt es den Schülern, das Rad auf der bevorzugten Seite annähernd geradlinig und „über die Höhe“ zu turnen, bieten sich nachstehende Variationen an.



- ****** „Kannst du das Rad auch auf der anderen Seite turnen?“

- ****** Die Materialien werden an ausgewählten Stationen, z.B. Nr. 1, 2, 3, 4, 6, 10, 11 verdoppelt, sodass zwei Räder auf der bevorzugten Seite nacheinander geturnt werden können.
- ****** „Kannst du erst ein Rad auf der einen und dann auf der anderen Seite turnen?“
- ****** Einarmiges Rad: „Schaffst du es, die zweite Hand nicht auf den Boden zu setzen?“
- ****** Einarmiges Rad: „Schaffst du es, nur die zweite Hand auf den Boden zu setzen?“

**Stationskarten 4.1.6/M 2 bis M 14**

Die Lehrkraft kann den Ort möglichst genau benennen (z.B. auf der weißen Linie, vor dem Fenster) oder mit einem Hallenplan und Nummernkarten (Stationen) den Ort des Aufbaus verdeutlichen.



für alle Stationen:

- 2 rote Teppichfliesen
- 2 blaue Teppichfliesen
- 2 rote Reifen
- 2 blaue Reifen
- 4 gelbe Seile
- 2 rote Gummihände
- 2 blaue Gummihände
- 2 rote Gummifüße
- 2 blaue Gummifüße
- 1 Zauberschnur
- 3 kleine Kästen
- 4 Matten
- 1 halber Bananenkarton
- 1 Kastendeckel
- 1 Sprungbrett
- 1 Gummitwist (mind. 5 Meter langes Gummiband, zu einem Kreis geknotet)
- 1 Weichboden
- 1 gelber Yoga-Block

Manche Schüler benötigen beim Wechsel der Seiten taktile Unterstützung, da sie durch die Spiegelung der Bewegung desorientiert sind. Helfen kann eine Berührung des nun vorn stehenden Fußes und/oder der zuerst aufsetzenden Hand.

4.1.6 Von einem Rad zum anderen

<p>Von einem Rad zum anderen – mit Partner</p> <p> In dieser Variante erhält jedes Paar eine Radkarte. Hat ein Partner eine Aufgabe gelöst, trägt der andere dies in die Karte ein. An jeder Station haben die Partner jeweils drei Versuche.</p> <p>Ist die vereinbarte Zahl von Aufgaben gelöst, erhalten die Schüler eine Radurkunde.</p>	<p> Radkarte 4.1.6/M 15</p> <p> pro Paar 1 Stift</p> <p> Radurkunde 4.1.6/M 16 und M 17</p>
<p>3. Weiterführung</p> <p>Als weiterführende Aufgaben bieten sich an:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Das Rad kann am Boden nun in Verbindung mit bereits bekannten Fertigkeiten geturnt werden. Dies kann allein oder synchron mit einem Partner erfolgen. 2. Des Weiteren können die Schüler nun versuchen, das Rad auf schmalen, aber höheren Unterlagen (Bank, umgedrehte Bank, Übungsschwebelbalken) zu turnen. 3. Oder wie wäre es mit einem kleinen Kunststück? Seilspringen und „Rad schlagen“! Die Schüler springen viermal beidbeinig über das vorwärts geschlagene Seil. Nach dem letzten Sprung wird das Seil mit gestreckten Armen deutlich über die Höhe nach vorn geführt und das „Radbein“ wird nach vorn aufgesetzt. Mit dem Seil in den Händen wird ein Rad geturnt. Es endet in Bewegungsrichtung. Die Arme werden deutlich über hinten-oben nach vorn geführt und das Springen beginnt erneut. 	<p>Die erhöhte Bewegungsfläche verändert die Situation komplett: Die Angst vor der Höhe beeinträchtigt die Bewegung. Helfende Hände können hier unterstützen: Die erfahrenen Helfer stehen Schulter an Schulter auf Höhe des Handaufsatzes und umfassen von der Rückseite die Hüfte. Der eine Helfer sichert mehr die Aufschwungphase, der andere mehr die Landung. Die Lehrkraft kann diese Hilfe an der Bank oder dem Übungsschwebelbalken auch allein durchführen. Am hohen Schwebelbalken sollten jedoch zwei Helfer und eine Erhöhung (kleiner Kasten) zur Verfügung stehen.</p> <p> Die Finger öffnen sich, sodass die Handfläche Bodenkontakt hat. Die Seilenden befinden sich nun zwischen Handflächen und Boden. Achtung: Das Seil keinesfalls um das Handgelenk wickeln, sollte es zu lang sein, lieber einen Knoten an den Seilenden machen (drückt zwar ein bisschen, ist aber weniger hinderlich).</p>