

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

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

Thema: Sport

Titel: Kleine Früchtchen laufen über Stock und Stein - Hindernisse (rhythmisch) überlaufen (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



5.1.6 Kleine Früchtchen laufen über Stock und Stein – Hindernisse (rhythmisch) überlaufen

Sabine Karoß




Lernziele:

Die Schüler sollen



- das Überlaufen von Hindernissen aller Art üben,
- herausfinden, dass das Überlaufen von mehreren Hindernissen mit einem Rhythmus verbunden ist (Rhythmusschulung),
- ein Gefühl für ihr Sprung- und Schwungbein entwickeln,
- verantwortlich mit sich, ihren Gruppenmitgliedern und den Materialien umgehen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p>1. Hinführung</p>	<p>Die Hindernisse werden vor Beginn der Stunde in der Halle verteilt (Sicherheitsabstand zu den Wänden bedenken!). Die Anzahl der Hindernisse ist abhängig</p> <ul style="list-style-type: none"> • von der Größe der Halle, • der Anzahl der Schüler und • den vorhandenen Materialien. <p>Es sollte jedoch pro Schüler mindestens ein Hindernis aufgebaut werden.</p> <p>Bei der Verteilung ist darauf zu achten, dass an einem Ort in der Halle ausreichend Platz ist, um dort die Klasse zu versammeln (z.B. Basketballkreis oder Mittelkreis): die „Obtschüssel“.</p> <p> Mögliche Materialien für die Hindernisse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kastenoberteile • Kasteninnenteile • Springseile (je zwei bilden einen Graben) • Bananenkartons • Medizinbälle (+ Tennisringe zum Unterlegen) • Lochhütchen + Stäbe (= Hürden) • Teppichfliesen <p> Die Weite (Abstand der Seile) oder die Höhe (Bananenkartons, Kasteninnenteile oder „Hütchen“-Hürden) der Hindernisse können durch ihre unterschiedliche Lagerung verändert werden. Die Materialien können aber auch miteinander kombiniert werden, z.B. Springseilgraben mit Bananenkarton in der Mitte oder Kastenoberteil mit Medizinball obenauf – bitte beachten: die Erhöhung immer im vorderen Drittel des Hindernisses aufstellen!</p>

5.1.6 Kleine Früchtchen laufen über Stock und Stein

<p>Die Schüler erhalten bei Betreten der Halle eine Obstkarte. Die vier Obstsorten werden gleichmäßig unter den Schülern verteilt, so dass gleich große Gruppen entstehen.</p> <p>Zunächst lernen die Schüler, sich zwischen diesen Hindernissen zu bewegen. Die zusätzliche Aufgabe des Laufens und Fangens fordert die Orientierungsfähigkeit besonders heraus.</p> <p>Marktschreier</p> <p>Die Schüler traben um die Hindernisse herum. Ruft die Lehrkraft (oder ein Schüler) eine Frucht oder eine Farbe, so werden die genannten Schüler zu Fängern und versuchen, alle anderen Früchte zu fangen. Die gefangenen Früchte setzen sich im Hock- oder Schneidersitz auf den Boden. Ist die Fangzeit abgelaufen (10 Sekunden – die Lehrkraft zählt von 10 an rückwärts bis „...2 – 1 – vorbei“), stehen die Gefangenen auf und traben mit allen anderen wieder um die Hindernisse, bis eine neue Frucht oder Farbe ausgerufen wird.</p> <p>Im Anschluss versammeln sich die Lehrkraft und die Schüler im Sitzkreis an dem von der Lehrkraft vorgesehenen Ort, der „Obtschüssel“.</p> <p>Obstsalat</p> <p>Die Lehrkraft ruft eine Frucht zusammen mit einem Hindernis auf. Die genannten Früchte laufen nun einmal über die angegebenen Hindernisse und kehren auf ihren Platz zurück:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Alle Erdbeeren laufen über alle Bälle.“ <p>Ruft die Lehrkraft jedoch „Obstsalat“, laufen alle Früchte einmal über alle in der Halle verteilten Hindernisse und kehren dann an ihren Platz zurück.</p> <p> • *Das Finden der richtigen Hindernisse (sich orientieren im Raum) kann erleichtert werden, indem nach Ansage der Aufgabe eine Pause eingeschoben wird, in der die Schüler die Hindernisse im Raum zunächst mit den Augen suchen, bevor sie das Signal zum Laufen erhalten.</p>	<p> Obstkarten 5.1.6/M 1 und M 2</p> <p>Die Karten sollten entweder auf festes Papier (z.B. 120 gr.) kopiert oder aber laminiert werden. Zuvor können die Schüler sie ausmalen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banane = gelb • Erdbeere = rot • Apfel = grün • Pflaume = blau <p> pro Schüler 1 Obstkarte</p> <p>Die Schüler tragen die Karte deutlich sichtbar am Körper (mit Band um den Hals – Karte lochen – oder auf das T-Shirt geklebt).</p> <p>Traben meint ein eher langsames Laufen auf der Geschwindigkeitsskala GEHEN – TRABEN – LAUFEN – SPRINTEN.</p> <p>Je mehr Gefangene in der Halle sitzen, desto mehr erhöhen sich die Anforderungen an die Orientierung für die verbleibenden Läufer (und Fänger).</p> <p>Ab jetzt merken sich die Schüler ihre Frucht, denn nun sammelt die Lehrkraft die Obstkarten in der Mitte der Obtschüssel in einem Karton.</p>
---	--

Kleine Früchtchen laufen über Stock und Stein 5.1.6

<ul style="list-style-type: none"> • **Zusätzlich zur Obstsorte und der Hindernisart kann auch die Anzahl der laufenden Früchte und der zu überlaufenden Hindernisse bestimmt werden: <ul style="list-style-type: none"> • „<i>Vier Bananen laufen über zwei Bananenkartons.</i>“ • Die Schüler führen die genannte Aufgabe aus und kehren auf ein vereinbartes Signal hin zurück in die Obstschüssel, z.B. zählt die Lehrkraft von 10 an rückwärts: <ul style="list-style-type: none"> • „<i>10 – 9 ... 3 – 2 – 1 – vorbei!</i>“ • Die Schüler kehren nach einer vereinbarten Zeit und auf ein vereinbartes Signal hin zurück in die Obstschüssel: <ul style="list-style-type: none"> • „<i>Wie viele Hindernisse konntest du in der Zeit überlaufen? Schaffst du beim nächsten Mal mehr Hindernisse?</i>“ • **Mit zusätzlichen Materialien können die Hindernisse erhöht werden. <p>Das letzte Kommando lautet „Obstsalat“. Sind alle Früchte in der Obstschüssel angekommen, müssen sie sich sortieren.</p> <p>Die Lehrkraft stellt während der letzten Ansage die entsprechend farbigen Hütchen (immer zwei übereinander) nebeneinander an diejenige Volleyballgrundlinie, an der sich die jeweiligen Fruchtgruppen sammeln sollen. Der Erste aus jeder Gruppe stellt dann das „doppelte“ Hütchen gegenüber auf die andere Volleyballgrundlinie. Die Hütchen kennzeichnen die Wendemarken für die Hindernisbahnen.</p>	<p>Hier können die Schüler einer Obstsorte vorher „durchzählen“ oder sie entscheiden ad hoc, wer läuft.</p> <p>Die Hindernisse sollten jedoch immer noch zu überlaufen sein! Sind die Hindernisse zu hoch (oder zu breit), werden sie von den Schülern übersprungen. Das Überlaufen ist deutlich zu erkennen: schnelles und aktives „Greifen“ mit dem Schwungbein zum Boden.</p> <p> 8 Hütchen (je zwei gelbe, rote, grüne, blaue)</p> <p>Stehen nicht ausreichend viele farbige Hütchen zur Verfügung, können auch Slalomstangen oder Hütchen mit den Obstkarten versehen werden.</p> <p> Organisation Hindernisbahnen 5.1.6/M 3</p>
<h2>2. Erarbeitung</h2> <h3>Hindernisbahnen</h3> <p>Das Überlaufen von mehreren Hindernissen in einer Bahn schult die Rhythmisierungsfähigkeit, denn durch das mehrmalige Überlaufen der gleichen Hindernisreihenfolge bildet sich ein Laufrhythmus aus.</p> <h3>Aufbau der Bahnen</h3> <p>Für die Auswahl der Hindernisse laufen die Gruppenmitglieder der jeweiligen Früchte auf Kommando los und setzen sich neben ein Hindernis ihrer Wahl.</p>	<p>Der Abstand (regelmäßig oder unregelmäßig) und die Art der Hindernisse prägen den Rhythmus.</p> <p>Die Fruchtgruppen können</p> <ul style="list-style-type: none"> • alle gemeinsam laufen – die Schüler einigen sich dann bei doppelt belegten Hindernissen, wer welches erhält oder • nacheinander laufen (2 x 2 Gruppen oder 4 Gruppen) – die Möglichkeit der Doppelbelegung eines Hindernisses reduziert sich.