

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

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

Thema: Sport

Titel: Überdrehen rückwärts gehockt - Variantenreiches Üben (19 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](http://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](mailto: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](http://www.edidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)

## 4.1.2 Überdrehen rückwärts gehockt – Variantenreiches Üben

Sabine Karoß

### Lernziele:

Die Schüler sollen

- sich während der Bewegung über Kopf orientieren lernen,
- die Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur kräftigen,
- an mehreren Geräten mit unterschiedlichen Eigenschaften die gleiche Aufgabe lösen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p><b>1. Hinführung</b></p> <p>Die Lehrkraft versammelt die Schüler.</p> <p><i>„In den Hallenecken liegen Karten. Jeder Schüler holt sich ein Karte. Auf den Karten sind Geräte abgebildet. Sucht die Partner mit den gleichen <b>Gerätekarten</b>.“</i></p> <p> Sie bittet die jeweiligen Schülergruppen gemäß dem <b>Aufbauplan</b> Matten auszulegen.</p> <p>Danach suchen sich die Gruppen jeweils einen Platz in der Halle und stellen sich hintereinander auf.</p> <p><i>„Der Erste in der Gruppe führt die Gruppe an. Er läuft kreuz und quer durch die Halle und wählt das Tempo so, dass alle anderen folgen können. Die Matten und die Geräte werden umlaufen. Auch die anderen Gruppen werden umlaufen.“</i></p> <p><i>Klatsche ich zweimal in die Hände, bleiben alle Gruppen stehen. Die Ersten laufen ans Ende ihrer Gruppe und die Zweiten führen dann die Gruppe an.“</i></p> <p> Die <b>Bewegungsart</b> kann <b>gewechselt</b> werden (laufen, gehen, galoppieren, hüpfen, seitwärts galoppieren).</p>	<p>Die Lehrkraft hat bereits vor Beginn der Stunde drei Reckpfosten (aber nicht die Reckstangen!) und zwei Barren aufgebaut.</p> <p>Die Schüler sollten in dieser Stunde barfuß arbeiten.</p> <p> Die Aufbaupläne gehen von einer üblichen Verteilung der fest installierten Geräte (Reck, Taue, Ringe) aus, die aber nicht in allen Hallen so sein muss. Die Pläne müssen dann entsprechend verändert werden.</p> <p> <b>Gerätekarten 4.1.2/M 1</b></p> <p>Die Gruppengröße sollte pro Gerät vier bis sechs Schüler betragen.</p> <p> 14 Matten</p> <p> <b>Aufbauplan Matten 4.1.2/M 2</b></p>

## 4.1.2 Überdrehen rückwärts gehockt

<p>** Ein weiteres akustisches Signal kann einen <b>Richtungswechsel</b> einleiten: Die Gruppen bleiben stehen, führen eine halbe Drehung aus und bewegen sich weiter.</p> <p>„Zusätzlich zur Fortbewegung durch den Raum bitte ich euch auf Zuruf eine Aufgabe auszuführen. Der Gruppenführer sucht dafür jeweils eine freie Matte. Hockstützsprünge über die Mattenlänge!“</p> <p> <b>Weitere Aufgabenstellungen</b> können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tieffedern mit anschließender Rückenschaukel und Strecksprung in den Stand,</li> <li>• Rollen um die Körperlängsachse,</li> <li>• Hochzehengang vor-, seit- oder rückwärts über die Matte,</li> <li>• Kerze,</li> <li>• Vierfüßlergang rücklings vorwärts („Krebsgang“),</li> <li>• Vierfüßlergang vorlings seitwärts</li> <li>• etc.</li> </ul> <p>** Durch den <b>Einbau von Drehungen</b> und das <b>Verbinden einzelner Elemente</b> miteinander können die Anforderungen erhöht werden (z.B. Hochzehengang vorwärts bis zur Mattenmitte – Strecksprung mit einer halben Drehung – tieffedern – Rückenschaukel – aufstehen mit Umfassen eines gebeugten Knies, das andere Bein ist gestreckt).</p>	<p> Je nach Aufgabe kann die Matte in Längs- und Querrichtung genutzt werden. So können – je nach Aufgabe – mehrere Schüler zeitgleich üben.</p>
<p><b>2. Erarbeitung</b></p> <p>Die Lehrkraft versammelt die Schüler und teilt den jeweiligen Gruppen ihre <b>Aufbauaufgaben</b> mit.</p> <p><b>Gruppe Reck:</b> Reckstangen und „Pistolen“ (Stangen mit den Pistolen in Kopfhöhe befestigen)</p> <p><b>Gruppe Barren:</b> Barrenholme auf Kopfhöhe einstellen, Reifen</p>	<p> • 2 Reckständen • 4 „Pistolen“ • 2 Paar Schaukelringe • 10 Reifen • Taue • 10 Hütchen • 10 Teppichfliesen</p> <p> <b>Gruppenaufgaben Geräteaufbau 4.1.2/M 3 bis M 6</b></p> <p>Eventuell lässt die Lehrkraft die Gruppen zur Wiederholung den Aufbauvorgang verbal beschreiben.</p> <p>Je nach Aufbauerfahrung und -können der Schüler bietet die Lehrkraft mehr oder weniger Unterstützung an.</p>

**Gruppe Taue:**

Taue (herausziehen und einrasten lassen), Hütchen

**Gruppe Ringe:**

Ringe (herunterlassen und auf Kopfhöhe verankern),  
Teppichfliesen

Die vier Gruppen verteilen sich hinter den Matten der Recks – je zwei Gruppen an einem Reck. Die Schüler sitzen in ihrer Gruppe hintereinander.

Die Lehrkraft erklärt jeweils die Aufgaben für die Runde, lässt sie eventuell von Schülern demonstrieren und sagt an, wie viele Runden mit dieser Aufgabe durchlaufen werden, bevor sich die Gruppen wieder hinter dem Reck treffen.

Die Aufgaben an den verschiedenen Geräten für die ersten Runden dienen vor allem der Orientierung und Gewöhnung an die Geräteverhältnisse.

**1. Aufgabe – Reck: Hangstandlaufen**

*„Erste Aufgabe am Reck ist Hangstandlaufen: Stellt euch mit dem Gesicht zum Reck, fasst die Stange mit beiden Händen und lauft, so weit ihr könnt unter der Reckstange hindurch, ohne die Hände zu lösen; dabei versucht ihr die Reckstange anzugucken. Erst wenn die Füße ganz vorne und die Arme gestreckt sind, löst ihr die Hände und lauft weiter.“*

**1. Aufgabe – Barren: Hangstandlaufen**

*„Auch am Barren lautet die erste Aufgabe Hangstandlaufen. Allerdings fasst ihr hier mit beiden Händen den hinteren Holm (sonst stoßt ihr euch den Kopf!) und lauft hindurch.“*



In jedem Fall aber hat sie die Geräte nach dem Aufbau und vor Gebrauch auf ihre Sicherheit zu überprüfen (Reckstange, Barrenholme, Ringe, Taue ordnungsgemäß befestigt oder eingerastet etc.).

Des Weiteren sollte bei der Höheneinstellung der Geräte den Größendifferenzen der Schüler Rechnung getragen werden. Da immer zwei Geräte aufgebaut werden, sollte eines für die größeren und eines für die kleineren Schüler eingestellt werden.

Sollte nur ein Barren vorhanden sein, so können die Holme schräg gestellt, d.h. an einer Seite höher gestellt werden bzw. ein Barren durch zwei große Kästen und eine Reckstange ersetzt werden (vorher unbedingt probieren, da Funktionstüchtigkeit abhängig ist von der sicheren Auflage der Reckstange auf dem Kasten!!!)



Die Gruppen können sich auch direkt an „ihre“ Geräte verteilen und die Runden jeweils dort beginnen. In diesem Fall gibt es keinen gemeinsamen Sammelpunkt für Erklärungen und Fragen, aber von Anfang an eine Verteilung der Schüler, die die im anderen Falle am Anfang entstehende geringe Wartezeit verkürzt. Diese Zeit können die Schüler allerdings zur Bewegungsbeobachtung und zur Erholung nutzen. Die nächsten Schüler starten, wenn die ersten die Matten des Recks verlassen haben. Sie warten hinter den Matten!!

Die Aufgaben an einem Reck und einem Barren können immer von zwei Schülern zeitgleich nebeneinander gelöst werden.

**Visuelle Hilfe – 1. Aufgabe an allen Geräten 4.1.2/M 7 und M 8**

Wird der Barrenersatz verwendet, dann ist diese Aufgabe nicht möglich, weil die Reckstange exzentrisch belastet wird und in Bewegung gerät. Alternativen:

- Unterlaufen der Reckstange (\*)
- Sprung in den Stütz und Hüftabzug (\*\*)