

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

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

Thema: Sport

Titel: Der Gefängnisausbruch - Eine vor Kraft strotzende Geschichte (16 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



2.3.1 Der Gefängnisausbruch – Eine vor Kraft strotzende Geschichte

Sabine Karoß

(nach einer Idee von P. Bürkle, H. Jahn, B. Junkermann, J. Kofler & A. Mathies)

Lernziele:

Die Schüler sollen

- ihre Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur in verschiedenen Situationen kräftigen,
- sich dabei auf eine Geschichte einlassen,
- gemeinsam in einer Gruppe Bewegungslösungen finden,
- sich selbstständig zum Auf- und Abbauen organisieren.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p>1. Hinführung</p> <p>Die Schüler erhalten von der Lehrkraft Karten mit Aufbauaufträgen. Sie bilden die dafür benötigten Gruppen selbstständig.</p> <p>Anhand des Hallenplans ist zu erkennen, wohin die jeweiligen Geräte transportiert werden müssen.</p> <p>Nachdem alle Aufträge ausgeführt sind, treffen sich die Schüler im Mittelkreis.</p>	<p> Fluchtstationen – Benötigte Geräte 2.3.1/M 1 und M 2</p> <p>Bereits vor Stundenbeginn hat die Lehrkraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Sprossenwand ausgeklappt und zwei Nylonseile mit einem entsprechenden Knoten (Palstek) an der obersten Sprosse befestigt, • ein Reck (zwei Reckpfosten und eine überreich-hohe Stange) aufgebaut, • die Tuae herausgezogen und zwei dreiteilige Kästen nebeneinander hinter die Tuae gestellt. <p>Alle anderen benötigten Geräte sind so vorbereitet, dass die Schüler sie transportieren können.</p> <p> Aufbauaufträge 2.3.1/M 3 und M 4</p> <p> Hallenplan Fluchtstationen 2.3.1/M 5</p> <p> verschiedenfarbige Parteibänder (fünf Farben), je eines pro Schüler</p> <p>Während die Schüler aufbauen, geht die Lehrkraft umher und verteilt die Parteibänder an die Schüler, so dass fünf Gruppen entstehen.</p>

2.3.1 Der Gefängnisausbruch

<p>Laufen mit Führungswechsel</p> <p> Die Schüler mit gleichfarbigen Parteibändern setzen sich hintereinander.</p> <p>„Die Gruppen laufen hintereinander um die Geräte herum. Der vordere Schüler sucht einen sicheren Weg für die Gruppe. Alle Gruppenmitglieder achten darauf, dass sie die Geräte nicht berühren, nicht überholen und mit keinem Schüler einer anderen Gruppe zusammenstoßen. Wenn ich zweimal in die Hände klatsche: kurz – kurz, übernimmt der zweite Schüler die Führung und der erste hängt sich hinten an die Gruppe an. Klatsche ich den folgenden Rhythmus: lang – kurz – kurz – lang, kommen alle Gruppen zurück in den Mittelkreis. Darf ich die gelbe Gruppe bitten, die Aufgabe einmal zu demonstrieren?“</p>	
<p>2. Erarbeitung</p> <p>Alle Schüler sitzen eng beieinander im Kreis: Keine Zehe und kein Finger dürfen über den Rand hinausschauen! Die Lehrkraft geht streng kontrollierend um das Kreis-Gefängnis herum.</p> <p>Nun erzählt sie die Geschichte des bevorstehenden Gefängnisausbruchs.</p> <p>Ausbruchstraining</p> <p> „Findet euch nun mit euren gleichfarbigen Knastbrüdern und -schwestern zusammen. Denn: Bevor ihr ausbrechen könnt, müsst ihr erst einmal trainieren. Die gelben Knastbrüder und -schwestern beginnen ihr Krafttraining an der Mauer. Die roten am Wassergraben etc.“</p> <p>Jede Knastgruppe erhält so von der Lehrkraft ihre erste Trainingsstation inklusive einer Stationskarte zugeteilt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mauer • Wassergraben • Schlucht • Zäune • Sumpf <p>Die Knastgruppen wechseln im Uhrzeigersinn von einer Station zur nächsten. An der nächsten Station dürfen sie erst dann beginnen, wenn die Station frei ist.</p>	<p> Geschichte „Der Gefängnisausbruch“ 2.3.1/M 6</p> <p> Stationskarten 2.3.1/M 7 bis M 11</p>

Nach dem Training treffen sich alle Knastbrüder und -schwestern wieder im Aufenthaltsraum (Mittelkreis) und besprechen ihre **Lösungen**.

„Welche Lösungen habt ihr denn gefunden, um über die Mauer, den Wassergraben etc. zu gelangen?“

Hier kann sich nun eine **zweite Trainingsrunde** anschließen, um die vorgestellten Lösungen auszuprobieren, und/oder

eine **Entspannungsaufgabe**, die die Knastbrüder und -schwestern Kraft schöpfen lässt für den Tag des Ausbruchs.

Kraft schöpfen mit dem Atem



Die jeweils gleichfarbigen Knastbrüder und -schwestern setzen sich im Schneidersitz in einen Kreis. Sie schließen die Augen und lauschen der Stimme der Lehrkraft, die sie auf eine **Fantasie-reise** begleitet.

Der Tag des Ausbruchs



„Nun ist es endlich soweit. Eure Aufpasser schlafen tief und fest – der Ausbruch kann beginnen. Denkt daran, dass alle in eurer Gruppe auf der Wiese ankommen müssen, damit ihr frei seid.“

Die Gruppen beginnen ihren Ausbruch zeitversetzt an der Mauer (die nächste Gruppe startet, wenn die erste die Schlucht überquert) und ist beendet, wenn die ganze Gruppe auf der Wiese angekommen ist.



** Die **Flucht** kann **erschwert** werden:

- Die Knastgruppen haben nur eine **gewisse Zeit**, um die Flucht auszuführen, denn die Aufpasser machen in bestimmten Zeitabständen ihre Runden durch das Gefängnis.
- Die Knastbrüder und -schwestern sind **gehandikapt**: Ihre Beine sind mit schweren Eisenketten aneinander gebunden (Gummibänder) bzw. um ihre Handgelenke ist eine Kette mit einer Kugel befestigt (Ball).



Besonders gelungene Lösungen (schnell und sicher, sich gegenseitig helfen, alle Schüler bewältigen die Station) können präsentiert werden, damit auch die anderen Gruppen von den Überlegungen profitieren.



Fantasie-reise „Kraft schöpfen mit dem Atem“
2.3.1/M 12



1 Stoppuhr pro Knastgruppe

Die Uhren werden für jede Gruppe getrennt gestartet. Die für die Flucht vorgesehene Zeit sollte in Abhängigkeit von den Fähigkeiten der Schüler gewählt werden.



pro Schüler

- 1 Gummiband (60-80 cm lang) oder
- 1 Ball

Das Gummiband wird zum Kreis geschlossen und in einer Acht um die Fußgelenke gelegt. Der Ball hingegen wird transportiert, die Kette ist unsichtbar.