

Unterrichtsskizze zur 1. unbewerteten Unterrichtsstunde im Fach Sport

Lerngruppe: 5c; 32 SuS

Zeit: 4. Stunde (10.40-11.25)

Thema des Unterrichtsvorhabens

Akrobatik – Wir erfinden und präsentieren akrobatische Kunststücke

Pädagogische Perspektiven:

- B: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- C: etwas wagen und verantworten

Überblick über das Unterrichtsvorhaben:

1. Stunde: Einführung in die Akrobatik – Übungen und Spielformen zur Körperspannung und zum Erfahren von engem Körperkontakt
2. **Stunde: Übungen zum Aufbau von Vertrauen; Erfinden von akrobatischen Figuren mit vorgegebenen Grundpositionen der unteren Person**
3. Stunde: Erfinden von akrobatischen Figuren mit weiteren vorgegebenen Grundpositionen der unteren Person

Thema der Stunde:

Erfinden von partner-akrobatischen Figuren unter Einhaltung vorgegebener akrobatischer Grundpositionen

Lernziele der Stunde:

Die SuS sollen

- partner-akrobatische Figuren erfinden.
- vielfältige neue Bewegungserfahrungen sammeln.
- die richtige Körperhaltung bei der Bankposition erlernen, und verstehen wie man eine „menschliche Bank“ (Bankposition = Vierfußstand) belasten darf.
- letzteres verantwortungsgemäß und korrekt in der Praxis umsetzen.
- für die Akrobatik motiviert werden.

Stundenverlaufsplan

Phase	Inhalt	Organisation
Einstieg	Begrüßung, Schmuckkontrolle, Bekanntgabe der Thematik → Wdh. der letzten Stunde: Was ist für das Thema Akrobatik besonders wichtig SuS sollen die Aspekte <u>Körperspannung</u> und <u>Vertrauen</u> ansprechen! Hinweis: Bei der Akrobatik werden grundsätzlich die Schuhe ausgezogen.	Sitzkreis SuS stellen ihre Schuhe unter die Bänke.
Aufwärmung	Schüler laufen 45 sek., bei Musikstopp erhalten sie eine akrobatische Bewegungsaufgabe. Für diese haben sie maximal 15 sek. Zeit! Insgesamt werden 4 Durchläufe gemacht.	SuS laufen quer durch die Halle, ein nicht-aktiver S bedient die Musikanlage.

Aufbau	Die Matten werden in der ganzen Halle verteilt, der Bereich des mittleren Hallenkreises bleibt frei!	L. zieht Mattenwagen in die Mitte der Halle. SuS verteilen anschließend 11 Matten – je 2 SuS tragen eine Matte.
Erklärungsphase und Übungsphase zum Aufbau von Vertrauen	Der Pendel: Eine Person steht steif und angespannt wie ein Brett. Hinter ihr und vor ihr steht jeweils ein Auffänger (Abstand: eine Armlänge). Nun lässt sich der Pendel nach vorne fallen und wird dort aufgefangen. Über die Ausgangsposition wird er zum hinteren Fänger hingeschoben usw... Danach soll evtl. (abhängig von der verbleibenden Zeit) dieselbe Übung mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.	SuS versammeln sich im Sitzkreis, 3 etwa gleichgroße und gleichgewichtige Schüler demonstrieren die Übung unter Anleitung der L. Schüler gehen in 3er Gruppen auf je eine Matte und machen die Übung - jeder soll einmal der Pendel sein.
Kognitive Phase	<p>Vorstellung der 1. Grundposition: Die Bankposition</p> <p>Diskussion: Wie ist die richtige Körperhaltung bei der Bankposition! In diesem Zusammenhang sollen folgende Sicherheitsspekte herausgearbeitet werden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die richtige senkrechte Arm- und Beinstellung 2. Die gerade Haltung der Wirbelsäule <p>Diskussion: Wie darf man eine menschliche Bank belasten? Antwort: Nie die Wirbelsäule belasten, sondern die Schultern und/oder die Hüften des Partners.</p> <p>Vorstellung der 2. Grundposition: Die Rückenposition</p> <p>Arbeitsanweisung: Ihr bleibt in den bestehenden 3er Gruppen zusammen! Ihr sollt zu zweit verschiedene akrobatische Kunststücke erfinden! Dabei soll ein Partner eine der beiden demonstrierten Grundpositionen einnehmen. Die dritte Person soll</p>	<p>Sitzkreis</p> <p>L zeigt ein Bild auf dem die Bankposition zu sehen ist. Ein freiwilliger S soll diese Position außerhalb des Kreises auf einer Matte nachahmen/demonstrieren. Die anderen SuS korrigieren.</p> <p>ein weiterer, etwa gleich großer S demonstriert die richtige Belastung einer Bank, indem er sich auf die Bank stellt. Die L. leistet Hilfestellung.</p> <p>L. demonstriert die Rückenposition.</p>

	<p>nach Anweisung der Partner Hilfestellungen leisten, auf die Einhaltung der Regeln bzgl. der Bankposition achten und die Partner beraten. Ihr sollt selbstständig in eurer Gruppe wechseln. Hinweis: Bei dem Kommando „Stopp“ muss ein sofortiger, aber langsamer Abbau erfolgen.</p> <p>Nicht aktive SuS sollen von den zu sehenden Kunststücken Strichmännchen anfertigen. Die anderen SuS sollen die gezeichneten Figuren in der nächsten Stunde ausprobieren.</p>	L. legt Zettel und Stifte für die Zeichnung bereit
Erarbeitungsphase	Schüler erfinden* Kunststücke L. berät und motiviert	Die bestehenden 3er Gruppen gehen jeweils an eine Matte. Nach einigen Minuten geht L. zu den einzelnen Gruppen.
Abschlussreflexion	L. belobigt die tollen Kunststücke, die er gesehen hat Diskussion: -Wdh. der Regeln bzgl. der Bankposition -Kommando Stopp sofort beachten - Begutachtung der von den nicht-aktiven SuS gezeichneten Strichmännchen	Sitzkreis
und Ausblick	L. weist SuS auf eine „große Präsentationsstunde“ hin.	
Abbau	Matten werden weggeräumt.	L. zieht den Mattenwagen in die Hallenmitte; SuS räumen zu zweit je eine Matte auf den Mattenwagen. Die L. hilft am Mattenwagen.

* Da die Kreativität der SuS und gefördert werden soll, erhalten Sie eine offene Bewegungsaufgabe. Für den Fall, dass den Schülern keine Kunststücke einfallen, hält die L. einige anregende Abbildungen bereit.

