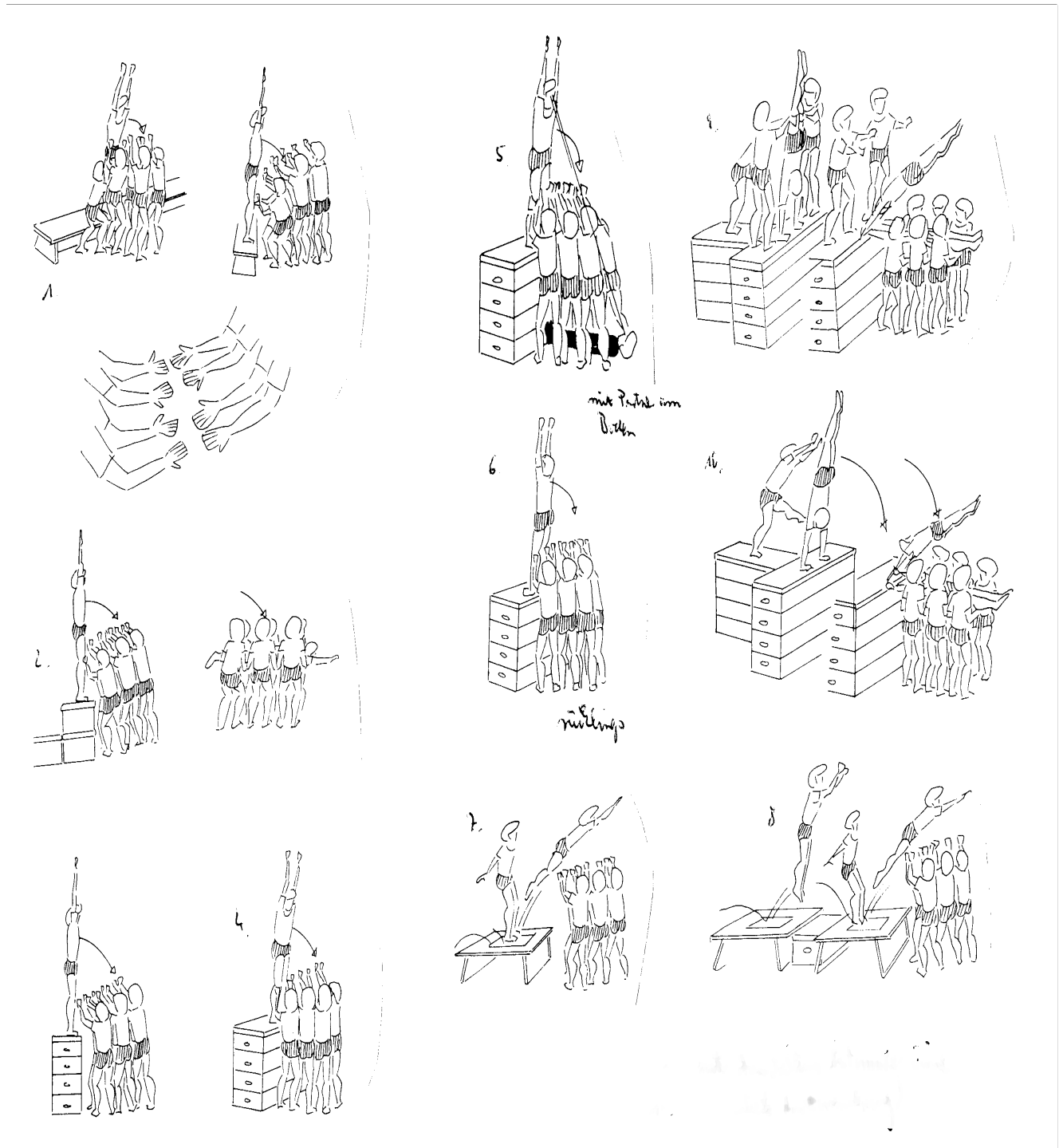


Sportkurs: 12Datum: 30.05.05Stunde: 9./10. Std. (15.15-16.45)Thema der Unterrichtsreihe: Sprünge aus verschiedenen Sportbereichen unter der Berücksichtigung der Pädagogischen Perspektive „etwas wagen und verantworten“ (C)Thema der Stunde: Verschiedene Sprung- bzw. Fallsituationen sollen den Schülern ermöglichen, erste Erfahrungen im Bereich „wagen und verantworten“ zu sammeln und zu reflektieren, um damit Vertrauen in eigene Kompetenzen und in die Hilfestellung anderer zu gewinnen

Unterrichtsphase	Unterrichtsinhalt	Medien/Geräte	Aktions- & Sozialformen
Einstieg (2-3 min)	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung Sicherheitshinweise (kein Schmuck, Uhren usw. – Schuhe stellen heute ebenfalls ein Sicherheitsrisiko da) Vorstellen des Stundeninhalts Erklärung des Aufwärmens 		Gesprächskreis, Lehrergespräch
Aufwärmen (7 min)	<ul style="list-style-type: none"> In 2'er Gruppen einlaufen, der Vordermann mit geschlossenen Augen, Hintermann gibt Signale, damit sein Partner nicht mit der Wand oder anderen Schülern kollidiert Variationen: a) im Gehen b) im leichten Laufen 		Partnerübung
Erarbeitungsphase (12 min)	<ul style="list-style-type: none"> Menschenpendel in unterschiedlichen Variationen in 3'er Gruppen – a) offene Augen b) geschlossene Augen Menschenpendel in 5-6'er Gruppen mit Richtungsvariationen 		Kleingruppen
Kog. Phase (7 min)	<ul style="list-style-type: none"> Welche Emotionen treten bei den Schülern auf und vorauf muss man vertrauen Welche motorischen Fähigkeiten sind wichtig Erklärung der nächsten methodischen Übungsreihe und Bildung von 2 Gruppen mit jeweils etwa gleichen physischen Voraussetzungen Arbeitsauftrag: eigene und die Emotionen anderer bei den Übungen beobachten (– evtl. Beobachtungsbogen) Aufbau in 3 Gruppen durch Schüler 		Gesprächskreis, Gruppengespräch
Erarbeitungsphase (25 min)	<p>A) von einer Bank in eine Menschengasse fallen lassen</p> <p>B) von zwei kleinen übereinander gestellten Kästen fallen lassen</p> <p>C) von einem großen Kasten fallen lassen</p> <ul style="list-style-type: none"> Variationsmöglichkeiten: mit offenen oder geschlossenen Augen, vorwärts oder rückwärts, evtl. aus dem Handstand mit Hilfestellung 	1 Bank, 2 Turnmatten 3 kleine Kästen, 2 Turnmatten 2 große Kästen, 2 Turnmatten	Gruppenübungen
Kog. Phase (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Welche Emotionen wurden beobachtet und welche Konsequenzen entstanden daraus Nicht wagen einer Übung setzt großes Selbstbewusstsein und Verantwortungsgefühl voraus Ebenso sollte nicht willkürlich gesprungen werden, ohne vorher die 		Gesprächskreis, Gruppengespräch

	Gefahren abzuschätzen • Erklärung der nächsten Übung		
Erarbeitungsphase (10 min)	• Weichbodenmatte mit einem knienden Schüler wird von der Gruppe hochgehoben und auf Kommando, nachdem der Schüler sich hingestellt hat, fallen gelassen • Variation der Höhe sinnvoll – a) Hüfthöhe b) Überkopfhöhe	1 Weichbodenmatte	Großgruppenübung
Abschlussreflexion (3 min)	• Welche Erfahrungen im Bezug zum Stundenthema habt ihr heute gesammelt? • Ausblick auf nächste Stunde		Gesprächskreis, Gruppengespräch



Aus: MEDLER, Erlebnisturnen, CM-Verlag, 1998, stark verändert.

è hierbei insbesondere Übungen: 1, 2, 4, (5), 6, (8), die Übungen mit dem Minitrampolin scheidet aus, da vorher das springen geübt werden müsste und außerdem die Verletzungsgefahr wahrscheinlich doch zu hoch wäre



Ein Schüler wird hochgehoben

Aus: Rumpus, Bernd: Ich habe die Furcht in deinen Augen gesehen! In: Sportunterricht, Lehrhilfen, Schorndorf, 49 (2000), Heft 10, S. 13

è Variation: erste sollte die Übung aus etwa Hüfthöhe absolviert werden, um die Schüler langsam an die Übung heranzuführen

Beobachtungsbogen –
zur Reflexion von Eigen- und Fremdbeobachtungen in den erlebten Wagnissituationen

Aufgabe: Notiere in jede Spalte mindestens eine Beobachtung!

Man erkennt an einer Person die Konfrontation mit einer Wagnissituation, wenn...	Widerstände die Bewegungsaufgabe auszuführen wurden vor allem verursacht durch...	Hilfreich für die Bewältigung solcher Wagnissituationen können sein...

