

Unterrichtsskizze

Lerngruppe: GK 11

Thema der Stunde:

Die Erarbeitung des Grundsprungs und erster Variationen im „Rope Skipping“ in Form des Lernens an Stationen.

Lernziele der Stunde:

Die SuS sollen

- à den Grundsprung und erste Variationen im Rope Skipping kennenlernen,
- à sich diese an Stationen in Form von Abbildungen selbständig erarbeiten,
- à vielfältige neue Bewegungserfahrungen sammeln.

Mit dieser Unterrichtsstunde soll den SuS ermöglicht werden in den folgenden Unterrichtseinheiten im Bereich Rope Skipping gestalterisch tätig zu werden und selbständig kleinere Choreographien zu erarbeiten.

Phase	Inhalt	Organisation
Einstieg	Begrüßung, Bekanntgabe der Thematik, Überblick über die Stunde	Sitzkreis in der Halle
Allgemeine Erwärmung und 1. Erarbeitungsphase	Vorbereitung der Muskulatur und der Gelenke auf das Rope Skipping. Erarbeitung der „Tricks“* an Stationen ohne Seil. * Die Variationen des Grundsprungs im Rope Skipping werden als „Tricks“ bezeichnet.	SuS laufen kreuz und quer zur Musik durch die Halle. Bei Stoppen der Musik begeben sie sich zu einer Station und versuchen den dort beschriebenen „Trick“ ohne Seil zu springen. Setzt die Musik wieder ein, laufen die SuS wieder durch die Halle. Wiederholung bis alle 6 Stationen von den SuS angelaufen worden sind.
Reflexionsphase	Folgende Fragen werden in dieser Reflexionsphase thematisiert: Welche sportlichen Fähigkeiten werden beim Rope Skipping trainiert? Wie muss der Grundsprung aussehen, um ihn ausdauernd ausüben zu können? Wie sollte die Armhaltung beim Rope Skipping aussehen? Demonstration des Grundsprungs durch SuS in der Mitte des Sitzkreis.	SuS kommen in der Hallenmitte zusammen; Sitzkreis Ein nicht-aktiver Schüler oder die Lehrperson teilen die Seilchen, nach der Größe sortiert, aus.
1. Übungsphase	Üben des Grundsprungs mit Seil. Korrektur des Grundsprungs durch Lehrperson.	Kreis; evtl. Korrektur durch Lehrperson.

		Teambildung: Die SuS bilden selbständig Teams.
2. Erarbeitungsphase	Erarbeitung der „Tricks“ mit Seil.	Teams gehen zu den Stationen. Ein/e Schüler/in übt den Trick, der/die andere Schüler/in korrigiert gegebenenfalls. Bei Stoppen der Musik → Rollenwechsel. Bei folgendem Stoppen der Musik → Stationenwechsel. Wiederholung bis alle 6 Stationen durchlaufen wurden.
2. Übungsphase	SuS versuchen die „Tricks“ miteinander zu verbinden.	Frei im Raum.
Abschlussreflexion	Zusammentragen der Erlebnisse und Erfahrungen mit der Methode „Lernen an Stationen“ durch die SuS.	SuS kommen in der Hallenmitte zusammen; Sitzkreis
Ausblick	Wie kann man den Schwierigkeitsgrad der Tricks erhöhen oder verringern? L. weist auf gestalterische Tätigkeit der SuS in der nächsten Unterrichtsstunde hin.	