



## Stundenentwurf für den zweiten Unterrichtbesuch im Fach Sport

Name:	
Schule:	
Klasse:	5a
Ort:	3-Fach Halle
Datum:	
Zeit:	08.00 – 9.35 Uhr
Fachleiter:	
Ausbildungslehrerin:	

### **Stundenthema**

Kennen lernen des Geräts Schwebebalken unter Berücksichtigung des Gleichgewichts auf dem Gerät durch Bewusstmachung von Armhaltung und Fußstellung.

### **Kernanliegen**

Die SuS sollen unter Berücksichtigung der Schulung ihres Gleichgewichtssinns auf dem Schwebebalken ein erstes Gerät aus dem Bereich des Geräteturnens kennen lernen. Die Gleichgewichtsschulung soll sich hier auf die Armhaltung und Fußstellung beziehen, welche für das sichere Bewegen auf dem Schwebebalken von großer Wichtigkeit sind.

### **Lernvoraussetzungen**

Dies ist die erste Stunde aus dem Bereich Geräteturnen. Die SuS haben daher noch keine Erfahrung im Umgang mit den Geräten und der Nutzung des Geräteraums. Deshalb wird eine Einführung in die Nutzung des Geräteraums die Stunde eröffnen. Danach sollen die SuS eins der Geräte aus dem Bereich Geräteturnen kennen lernen. Unter dem Gesichtspunkt der Gleichgewichtsschulung soll der Schwebebalken als eins dieser Geräte erfahren werden.

## Geplanter Stundenverlauf

<b>Phase</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Arbeitsform/ Materialien</b>	<b>Didaktisch-methodischer Kommentar</b>
Begrüßung	Begrüßung der Schüler	Sitzeck 3 Bänke Kasten	
Einstiegsphase	Es sollen zusammen mit den SuS Verhaltensregeln für die Nutzung des Geräteraums, für den Auf- und Abbau der Geräte und für die Nutzung der Geräte während der Sportstunde, hier am Beispiel Schwebebalken, schriftlich festgehalten werden.	Sitzeck 3 Bänke, 2 Kästen Plakat, Stift	Da dies die erste Stunde zum Thema Geräteturnen ist, ist es notwendig den SuS den Umgang mit den Geräten und somit auch die Nutzung des Geräteraums zu erläutern und auf etwaige Gefahren hin zu weisen. Um diese Regeln für weitere Stunden verfügbar zu machen, sollen diese auf einem Plakat festgehalten werden und in den nachfolgenden Stunden als Gedächtnisstütze wieder aufgehängt werden.
Aufbau	Nach der Verschriftlichung werden unter Berücksichtigung dieser Regeln die für die folgende Stunde benötigten Geräte aufgebaut. Es sollen 4 Bänke umgedreht in passendem Abstand neben einander aufgebaut werden, zur Sicherung werden um die Bänke herum kleine dünne Matten gelegt. Der Schwebebalken soll mit genügend Abstand zu den Bänken und zur Wand aufgebaut werden. Unter den Schwebebalken werden 4 Weichbodenmatten quer hingelegt, jeweils 2 aufeinander. Zwischen die Weichbodenmatten kommen kleine dünne Matten, um ein	4 Bänke 24 kleine Matten 1 Balken 1 kleiner Kasten 4 Weichbodenmatten 4 kleine Matten	Die SuS sollen die zuvor besprochenen Regeln beim Aufbau der Geräte berücksichtigen um sie sich zu verdeutlichen. Der Aufbau soll vor der Erwärmung stattfinden, damit die SuS aufgewärmt in die Arbeitsphase gehen können. Um das Verletzungsrisiko möglichst gering zu halten, werden sowohl die Bänke als auch der Schwebebalken mit Matten gesichert. Da es hier um ein erstes Kennen lernen des Gerätes geht, sollen die SuS noch keinen Auf- oder Abgang erlernen, da dies Erfahrungen mit dem Gerät schon

	Verrutschen zu verhindern. Als Aufstiegshilfe kommt an ein Balkenende ein kleiner Kasten. Die Balkenenden werden mit dünnen Matten gesichert.		voraussetzt.
Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 min laufen</li> </ul> <p><b><u>auf Kommando:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf Linie am Boden laufen</li> <li>- Auf dem linken Bein stehen</li> <li>- Auf dem rechten Bein stehen</li> </ul> <p>Danach sollen die SuS sich Paarweise zusammen finden, dies sollen auch die Paare für die Übungen an Geräten bleiben.</p> <p><b><u>Übung</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partner 1 schließt die Augen</li> <li>- Partner 2 führt ihn durch die Gegend</li> </ul> <p><b><u>Dehnung</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Dehnübungen vorwiegend für Beinmuskulatur</li> </ul>	<p>Partnerarbeit</p> <p>Stehkreis</p>	<p>Der Gleichgewichtssinn und die Konzentration sollen geschult werden. Da viele SuS auf dem einen Bein besser und auf dem anderen schlechter stehen können, soll zur Verbesserung des Gleichgewichts auch dieses trainiert werden.</p> <p>Schulung des Vertrauens in seinen Partner.</p> <p>Verletzungsprophylaxe</p>
Arbeitsphase I	<p><b><u>Vorwärts gehen</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partner 1 balanciert vorwärts über umgedrehte Bank</li> <li>- Partner 2 geht sichernd neben her</li> </ul> <p><b><u>Rückwärts gehen</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partner 1 balanciert rückwärts über umgedrehte Bank</li> <li>- Partner 2 sichert</li> </ul> <p><b><u>Arbeitsauftrag</u></b> Probiert aus, wie die Arme beim Überqueren des Balkens am Besten gehalten werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>Vorwärts gehen</u></b></li> <li>- <b><u>Rückwärts gehen</u></b></li> </ul>	<p>Partnerarbeit</p> <p>Gerätestation</p>	<p>Der am Boden befindliche Partner soll hier seine Funktion als Übung für spätere Situationen nutzen, da davon auszugehen ist, dass die SuS auf der niedrigen und verhältnismäßig breiten Lauffläche wenig Schwierigkeiten beim Halten des Gleichgewichts haben werden und somit ein Eingreifen des sichernden Partners nicht notwendig sein wird. Bewusstmachen der Haltung und Bewegung.</p>

Reflexion	<p><b><u>Mögliche Ergebnisse</u></b>          Seitlich abgestreckt vom Körper</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>optimale Lösung um Gleichgewicht besser zu halten</i></li> </ul> <p>neben Körper hängen lassen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>schwerer das Gleichgewicht auf einer dünneren Lauffläche zu halten</i></li> <li>- <i>wenig Beweglichkeit im Oberkörper</i></li> </ul>	Stehkreis um eine Gerätestation	Demo durch einen S soll die richtige Haltung für alle SuS deutlich machen.
Eventualphase	Falls die Möglichkeit genannt wird, dass die Arme neben dem Körper hängen gelassen werden, sollen die SuS einmal beide Varianten eigenständig ausprobieren.		Es soll ein Bewusstsein geschaffen werden für eine nicht geeignete Haltung durch eigene Erfahrungen
Arbeitsphase II	<p><b><u>Mit geschlossenen Augen vorwärts gehen</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partner 1 balanciert vorwärts mit geschlossenen Augen</li> <li>- Partner 2 gibt Hilfestellung in dem er Partner 1 an der Hand führt und ihn mit Worten lenkt</li> </ul> <p><b><u>Arbeitsauftrag</u></b>          Überlegt euch, wie man auf beiden Füßen am Besten auf dem Balken drehen kann.</p> <p><b><u>Drehen im Stand</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partner 1 geht bis zum Ende der Bank und macht eine halbe Drehung auf beiden Füßen im Stand</li> <li>- Partner 2 sichert</li> </ul>	Partnerarbeit Gerätestation	<p>Schulung des eigenen Gleichgewichtssinns und des Vertrauens zum Partner.</p> <p>Auseinandersetzung mit Sportartbezogenen Problematiken fördern.          Training des Gleichgewichts</p>
Reflexion	<p><b><u>Mögliches Ergebnis</u></b>          Drehung in Richtung des hinteren Beines</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Möglichkeit ohne Umstellen der Füße zu Drehen</i></li> </ul> <p>Drehung in Richtung des vorderen Beins</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Verknotung der Beine</i></li> </ul>	Stehkreis um Gerätestation	Demo durch S zur Verdeutlichung der Bewegung für alle SuS. Kurzes Ausprobieren an Ort und Stelle zur Verinnerlichung der Bewegung.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Umsetzen der Füße nötig</i></li> <li>→ <i>Unsicherheiten im Stand</i></li> <li>→ <i>Verlust des Gleichgewichts</i></li> </ul>		
Arbeitsphase III	<p><b><u>Arbeitsauftrag</u></b> Denkt an die Armhaltung um euch besser ausbalancieren zu können.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>Vorwärts gehen</u></b></li> <li>- <b><u>Rückwärts gehen</u></b></li> </ul>	Partnerarbeit Schwebebalken	<p>Nun soll das zuvor Erarbeitete am Schwebebalken ausprobiert werden. Für etwaige Schwierigkeiten auf Grund der höher gelegenen und schmaleren Lauffläche soll nun der 2. Partner vermehrt sichernd zur Seite stehen.</p> <p>Durch die veränderte Lauffläche wird der Gleichgewichtssinn vermehrt beansprucht und geschult.</p>
Reflexion	<p><b><u>Frage</u></b> Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten?</p>	Stehkreis um den Balken	<p>Vergewisserung seitens der LAA, das kein S sich unsicher fühlt.</p> <p>Für den Fall, dass sich die SuS doch zu unsicher fühlen und oft abrutschen, wird für die vorherigen 2 Übungen mehr Zeit gegeben.</p>
Arbeitsphase IV	<p><b><u>Arbeitsauftrag</u></b> Achtet mal auf eure Fußhaltung. Wie setzt man die Füße am Besten auf dem Schwebebalken auf?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>Vorwärts gehen</u></b></li> <li>- <b><u>Rückwärts gehen</u></b></li> </ul>		
Reflexion	<p><b><u>Mögliche Ergebnisse</u></b> Leicht schräg aufsetzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>besserer Stand</i></li> <li>- <i>Laufflächenvergrößerung</i></li> </ul> <p>Gerade aufsetzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>wackeliger Stand</i></li> </ul>	Stehkreis um Schwebebalken	<p>Verdeutlichung der optimalen Fußhaltung, ggf. durch Demo verschiedener Standmöglichkeiten durch LAA</p>

Sicherung	Ausprobieren des zuvor besprochenen am Schwebebalken	Partnerarbeit	Sicherung des zuvor Erarbeiteten
Arbeitsphase V	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>Mit geschlossenen Augen vorwärts gehen</u></b></li> <li>- <b><u>Drehen im Stand</u></b></li> </ul> <b><u>Arbeitsauftrag</u></b> Geht in die tiefe Hocke und versucht dann zu drehen. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partner 1 geht bis zum Ende der Bank und macht eine halbe Drehung auf beiden Füßen in der Hocke</li> <li>- Partner 2 sichert</li> </ul>	Partnerarbeit	Beanspruchung und Vertiefung des Vertrauens in den Partner und Schulung des Gleichgewichts. Wiederholen eines schon bekannten Elementes. Erarbeiten einer Variation eines bereits bekannten Elementes.
Reflexion	<b><u>Frage</u></b> Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten?	Stehkreis um Schwebebalken	Etwaige Schwierigkeiten werden kurz besprochen und für die nächste Stunde gemerkt.
Abbau	Der Abbau soll unter den am Anfang der Stunde festgehaltenen Regeln stattfinden. Dazu sollen die SuS die wichtigsten noch einmal kurz mündlich wiederholen. Die Matten sollen in den vorherigen Paarungen getragen werden.		Wiederholen und sichern der Regeln durch erneutes Abfragen.