

Sport

Stundenbeispiel: Kooperation in Dyaden



Dauer: ca. 90 Min.

Durchführung:

Im Bewegungsraum (Sporthalle) wird mit verschiedenen Gerätestationen ein Parcours aufgebaut. Dieser Geräteparcours soll in Zweiergruppen durchlaufen werden. Dabei führt ein Kind seinen blinden Partner/seine blinde Partnerin z.B. an der Hand sicher durch den Parcours. Bei manchen Stationen können auch nur verbale Anweisungen gegeben werden. Die Kinder wechseln nach einiger Zeit die Rollen. Die Kinder verteilen sich an die einzelnen Stationen und beginnen auf ein Startzeichen der Lehrperson.

Auf den folgenden Seiten sind Vorschläge für verschiedene Geräteaufbauten aufgelistet.

Quelle: Gaschler, P. (2010). Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Personale und soziale Kompetenzen. Wiesbaden: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung.

Aufbau 1: Schwierigkeitsstufe 1

Material:

- ❖ Kastenteile
- ❖ Kleine Kästen
- ❖ Bänke
- ❖ Matten
- ❖ Reifen
- ❖ Keulen

1. sich bauchwärts über eine Langbank ziehen
2. Schlusssprünge von Reifen zu Reifen, die hintereinander liegen
3. drei Kastenteile liegen auf dem Boden quer direkt hintereinander, die Kinder sollen in jedes Kastenteil steigen
4. fünf Keulen stehen in einem Abstand von 50cm hintereinander, die Kinder sollen über die Keulen steigen
5. vier kleine Kästen stehen direkt hintereinander, rückwärts soll über die Kästen balanciert werden
6. zwei Langbänke stehen in einem Abstand von 30 cm nebeneinander, die Kinder sollen mit gegrätschten Beinen darüber balancieren
7. zwei Kastenteile stehen auf den Längsseiten, die Kinder sollen hindurch krabbeln

Sport

Stundenbeispiel: Kooperation in Dyaden



Aufbau 2: Schwierigkeitsstufe 2

Material:

- ❖ große Kästen
- ❖ Kastenteile
- ❖ Kleine Kästen
- ❖ Bock
- ❖ Barren
- ❖ Matten
- ❖ Sprungbrett
- ❖ Hütchen

1. von umgedrehtem kleinen Kasten zum nächsten steigen
2. über umgedrehte Langbank balancieren
3. Hockwende über die Langbank
4. Rolle vorwärts auf einer Turnmatte
5. vom Sprungbrett über einen Bock springen
6. balancieren auf einer schiefen Ebene durch eine Langbank auf einem großen Kasten
7. rückwärts durch den Barren gehen
8. über großen Kasten klettern

Aufbau 3: Schwierigkeitsstufe 3

Material:

- ❖ Reckstange
- ❖ Kleiner Kasten
- ❖ Bank
- ❖ große Kästen
- ❖ Barren
- ❖ Matten
- ❖ Stäbe

1. zwei Reckstangen werden als schiefe Ebene auf der einen Seite auf einen kleinen Kasten gelegt, die Kinder balancieren barfuß über die Stangen
2. eine Langbank wird auf zwei große Kästen gelegt und mit Matten gesichert, diese kann auch umgedreht werden oder Hütchen werden auf der Bank platziert, über die gestiegen werden muss
3. ein Barren wird mit Matten gesichert, die Kinder balancieren barfuß über die Stangen
4. unter einer umgedrehten Bank werden Stäbe gelegt, an den Enden stehen jeweils kleine Kästen

Variationen und Tipps:

- Sicherheitsaspekte thematisieren
- den Parcours rückwärts bewältigen
- Schwierigkeitsgrad je nach Lerngruppe auswählen
- Die Kinder können zunächst den Parcours auch mit geöffneten Augen durchlaufen
- Die Kinder sollen nicht mehr reden
- Die Kinder können den Parcours umgestalten
- Im Anschluss der Stunde sollten Erfahrungen reflektiert werden (z.B. etwas wagen und verantworten, angemessenes Helfen und Sichern)

Die Kinder sollten barfuß balancieren!