

## CHECKLISTE ZUR VORBEREITUNG UND DURCHFÜHRUNG EINES BREAKOUTS



### Benötigte Materialien:

- ☐ ggf. Umschlag für die Hinweiskarten und Rätselblätter (je Team)
- ☐ „Belohnung“ für das schnellste Team
- ☐ Einstieg zum Vorlesen
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

### Kopiervorlagen (je Team):

- ☐ Aufgabe \_\_\_\_\_
- ☐ Aufgabe \_\_\_\_\_
- ☐ Aufgabe \_\_\_\_\_
- ☐ Aufgabe \_\_\_\_\_
- ☐ Abschlussrätsel

## LEITFRAGEN REFLEXIONSRUNDE



### Mögliche Leitfragen:

- ★ Wie habt ihr als Team zusammengearbeitet?
- ★ Wie habt ihr die Aufgaben in eurem Team aufgeteilt?
- ★ Warum seid ihr beim Breakout (nicht) erfolgreich gewesen?
- ★ Wie sieht gute Teamarbeit aus?
- ★ Was habe ich über mich und mein Team beim Breakout gelernt?
- ★ Was würde ich beim nächsten Breakout wieder genauso machen, was würde ich anders machen?
- ★ Welche Aufgabe(n) war(en) für mich besonders leicht, welche war(en) besonders schwer? Begründe.
- ★ Was habe ich inhaltlich während des Breakouts gelernt? Fasse den Inhalt in fünf Sätzen zusammen.
- ★ Welche Erfahrungen aus dem Breakout könnt ihr auch auf andere Situationen übertragen?

## HINWEISE FÜR DIE LEHRKRAFT

- ★ Niveau: leicht
- ★ Dauer: 1 Unterrichtsstunde
- ★ Einführung/Vertiefung
- ★ Vorkenntnisse: grundlegende Bewegungsabläufe der gängigen Fitnessübungen sowie grundlegende theoretische Kenntnisse hierzu

### Didaktische Situierung

Beim Breakout zum Thema „Fitness“ sollen die Schüler\*innen verschiedene Übungen aus dem Fitnesssport ausführen. Somit ist das Breakout vor allem ein Workout, das in spielerischer Gestalt dargeboten wird.

Die Schüler\*innen haben eine besondere Rahmenaufgabe zu bewältigen (siehe **Einstiegs-geschichte**): Sie sollen einem Roboter verschiedene Bewegungen beibringen. Zunächst gilt es jedoch zu errätseln, um welche Bewegungen es sich handelt.

Das Breakout kann im Rahmen der Fitnessschulung durchgeführt werden, es eignet sich aber auch für den Einsatz in Vertretungsstunden, da die Dauer auf eine Stunde angesetzt ist und das Thema in sich geschlossen ist bzw. keine besonderen Vorkenntnisse erfordert, außer der Kenntnis grundlegender Bodyweight-Übungen.

**Teams:** Das Breakout sollte in Teams von drei bis maximal sechs Schüler\*innen durchgeführt werden. Idealerweise startet jedes Team mit einer anderen Aufgabe, damit nicht alle Schüler\*innen an derselben Station arbeiten.

**Material:** Für das Breakout sind lediglich Stoppuhren erforderlich.

### Übersicht über die Rätsel und Lösungen

#### AUFGABE 1: KNIEGELENK BEWEGEN

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Kurzbeschreibung      | Die Schüler*innen sollen dem Roboter zeigen, wie er seine Kniegelenke benutzen kann. Dazu müssen sie einen kurzen Lückentext lösen, um herauszufinden, welche Bewegungsaufgabe die richtige ist, und führen dann Squats aus. |
| benötigte Materialien | <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Bewegungsaufgabe „Kniegelenk bewegen“</li> <li>★ 1 Stoppuhr pro Team</li> </ul>   |
| Lösung                | <p>Einzusetzende Wörter: Kniegelenk (3); Kreuzbandriss (7); Kniebeugen (9)</p> <p>Rechnung: <math>3 \cdot 7 \cdot 9 = 189</math></p>   |

## AUFGABE 2: ARME BEWEGEN

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Kurzbeschreibung      | Die Aufgabe besteht darin, dem Roboter Armbewegungen beizubringen bzw. Kräftigungsübungen für die Arme durchzuführen. Die Aufgabe erschließt sich erst, wenn Fragen zum Bewegungsapparat der oberen Extremitäten richtig beantwortet werden. Es sollen High- und Low-Planks im Wechsel durchgeführt werden. |
| benötigte Materialien | <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Bewegungsaufgabe „Arme bewegen“</li> <li>★ 1 Stoppuhr pro Team</li> </ul>  |
| Lösung                | Die korrekten Sätze sind: a); c); d).<br>Rechnung: $5 \cdot 6 \cdot 7 = 210$  |

## AUFGABE 3: GEHEN LERNEN

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Kurzbeschreibung      | Um dem Roboter das Gehen beizubringen, sollen die Schüler*innen Lungen ausführen. Um die konkrete Bewegungsaufgabe herauszufinden, müssen drei Bilder verschiedener Phasen von Lungen sortiert werden, sodass sich eine dreistellige Zahl ergibt, die dann die Dauer der Übung anzeigt. |
| benötigte Materialien | <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Bewegungsaufgabe „Gehen lernen“</li> <li>★ 1 Stoppuhr pro Team</li> </ul>  |
| Lösung                | Die richtige Reihenfolge ist <b>132</b> .   |

## AUFGABE 4: KOMPLEXE BEWEGUNGSABLÄUFE

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Kurzbeschreibung      | Die Bewegungsaufgabe wird zu Beginn schon konkret genannt. Das Rätsel dient dazu, den Code herauszufinden.                      |
| benötigte Materialien | <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Bewegungsaufgabe „Komplexe Bewegungsabläufe“</li> <li>★ 1 Stoppuhr pro Team</li> </ul> |
| Lösung                | Die Zahlen der falschen Sätze sind:<br>$3 \cdot 5 \cdot 6 = 90$   |

## ABSCHLUSSRÄTSEL

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Kurzbeschreibung      | Aus den bisherigen Rätseln wird ein Abschlusscode ermittelt.  |
| benötigte Materialien | ★ Abschlussrätsel   |
| Lösung                | Gesamtlösung: Addition der 4 Zahlen aus den Aufgaben 1–4:<br>$189 + 210 + 132 + 90 = 621 \rightarrow$ <b>Das ist der finale Code.</b> |

**Sensation!**

Forscher haben eine neuartige künstliche Intelligenz entwickelt, die sich Bewegungen selbst beibringt, indem sie Bewegungsabläufe bei Menschen beobachtet.

Ihr seid ausgewählt worden, um dem Roboter diese Bewegungen beizubringen!

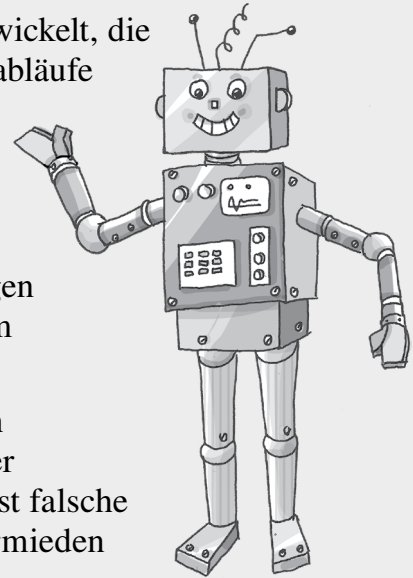
Schritt für Schritt sollt ihr in der Gruppe Bewegungen ausführen, die der Roboter beobachten kann. Die Bewegungen werden mehrfach wiederholt, damit der Roboter Zeit zum Beobachten hat.

Dabei ist es wichtig, dass wirklich jeder die Bewegungen richtig ausführt und bis zum Ende mitmacht. Der Roboter beobachtet nämlich tatsächlich alles und könnte sich sonst falsche Bewegungsmuster aneignen. Das muss auf jeden Fall vermieden werden!

Um herauszufinden, welche Bewegung ihr dem Roboter vormachen sollt, müsst ihr zunächst kleine Rätsel lösen. Der Zahlencode, der sich ergibt, verweist auf die entsprechende Bewegungsaufgabe.

**Also – los geht's!**

Ach ja, Vorsicht: Solltet ihr nicht alle die Übungen korrekt ausführen oder schon vor dem Ende einer Übung abbrechen müssen, heißt das, dass ihr an eurer eigenen Fitness arbeiten müsst. Und das bedeutet: **fünf Hallenrunden für alle!**





## AUFGABE 1: KNIEGELENK BEWEGEN

Material: Stoppuhr

Zeigt dem Roboter, wie er seine Kniegelenke benutzen kann!

Setzt dazu die passenden Wörter aus der Auswahl in die Lücken ein. Multipliziert dann die Zahlen bei den Lösungswörtern miteinander. Die sich ergebende dreistellige Zahl zeigt euch, welche Bewegungsaufgabe ihr ausführen sollt.

|                      |                 |                  |
|----------------------|-----------------|------------------|
| Wadenmuskulatur ①    | Meniskus ②      | Kniegelenk ③     |
| Quadriceps femoris ④ | Gastrocnemius ⑤ | Adduktorenriss ⑥ |
| Kreuzbandriss ⑦      | Liegestütze ⑧   | Kniebeugen ⑨     |

## Lückentext

Die sog. „articulatio genus“ (\_\_\_\_\_ ) ist das wichtigste Gelenk zur Verbindung von Ober- und Unterschenkel. Dieses Gelenk ist immer wieder von Verletzungen betroffen, sehr oft hört man z. B. vom sogenannten \_\_\_\_\_. Um im Kniegelenk Stabilität zu erreichen, können gezielte Übungen zum Muskelaufbau dienen, wie z. B. Squats (\_\_\_\_\_).

Rechnung: \_\_\_\_\_ · \_\_\_\_\_ · \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Welche Bewegungsaufgabe ist die richtige? Kreuzt an und führt sie durch.

120



Macht **Treppenläufe**.  
Sucht euch 10 Stufen, die ihr nach oben und unten rennt.  
Ihr macht insgesamt **5 Sätze**.  
**Pro Satz** rennt ihr **5-mal nach oben**, danach **20 Sekunden Pause**.

189



Führt **Squats** (Kniebeugen) aus. Gerne könnt ihr die **Squats auch mit einem Sprung** verbinden. Damit zeigt ihr dem Roboter, wie ihr mehr Dynamik in die Bewegung bringt.  
Ihr macht insgesamt **5 Sätze**.  
**Dauer pro Satz: 45 Sekunden Training, 15 Sekunden Pause**.

151



Ihr macht **Mountain-climber**. Geht dazu in die Liegestützposition und zieht euer Knie in Richtung der Brust.  
Ihr macht insgesamt **5 Sätze**.  
**Dauer pro Satz: 45 Sekunden Training, 15 Sekunden Pause**.

## Geschafft?

Ihr erhaltet den nächsten Umschlag mit einem neuen Rätsel zu einer Bewegungsaufgabe!

## Nicht geschafft?

Lauft als Team 5 Hallenrunden, dann erhaltet ihr den nächsten Umschlag.

## HINWEISE FÜR DIE LEHRKRAFT

- ★ Niveau: leicht
- ★ Dauer: 1 Unterrichtsstunde
- ★ Festigung / Vertiefung
- ★ Vorkenntnisse: grundlegende Bewegungsabläufe beim Basketball (Positionswurf, Sprungwurf, Korbleger, Passen und Fangen)

### Didaktische Situierung

Das Breakout zum Thema „Basketball“ dient dem Einüben bzw. der Festigung der Grundtechniken des Basketballsports.

Die Schüler\*innen bekommen in diesem Breakout die Möglichkeit, ihr Ballhandling und ihre Treffsicherheit zu trainieren. Zudem wird im Breakout vermittelt, wie die Sportart Basketball entstanden ist. Die Schüler\*innen begeben sich in die Vergangenheit und assistieren dem Arzt und Pädagogen James Naismith dabei, die Regeln und Techniken des Basketballs zu entwickeln (siehe **Einstiegs Geschichte**).

Das Breakout kann gut eingesetzt werden, um den Schüler\*innen nach einer Basketballsequenz die Möglichkeit zu geben, das Erlernte zu trainieren bzw. einzusetzen. Der Zeitaufwand für das Breakout ist so geplant, dass es in einer Unterrichtsstunde gut durchzuführen ist.

**Teams:** Das Breakout sollte in Teams von vier oder sechs Schüler\*innen durchgeführt werden (am besten ist eine gerade Zahl an Schüler\*innen). Idealerweise startet jedes Team mit einer anderen Aufgabe, damit nicht alle Schüler\*innen an derselben Station arbeiten.

**Material:** Für das Breakout sind nur Basketbälle (pro Schüler\*in 1 Ball) und Hütchen (10 Stück) erforderlich, die sich die Schüler\*innen aus dem Materialschränk holen können, sowie Basketballkörbe.

### Übersicht über die Rätsel und Lösungen

#### AUFGABE 1: WERFEN UND FANGEN

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Kurzbeschreibung      | Mittels einfacher Aussagen zu den Techniken des Werfens und Fangens sollen die Schüler*innen herausfinden, welche Bewegung sie ausführen sollen, um die nächste Aufgabe zu erhalten. |
| benötigte Materialien | <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Bewegungsaufgabe „Werfen und Fangen“</li> <li>★ 1 Basketball pro Schüler*in</li> </ul>  |
| Lösung                | Die korrekten Sätze sind: b); d); e).<br>Rechnung: $3 \cdot 5 \cdot 6 = 90$  |

## AUFGABE 2: DRIBBLING

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Kurzbeschreibung      | Bei dieser Bewegungsaufgabe sollen die Schüler*innen ihr Ball-handling beim Dribbling zeigen. Nur mit einem korrekt ausgeführten Dribbling ist es im Basketball möglich, sich mit Ball fortzubewegen, sodass dieser Bewegung eine große Bedeutung zukommt. Durch das Lösen einfacher Fragen erfahren die Schüler*innen, welche Bewegung genau ausgeführt werden soll. |
| benötigte Materialien | <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Bewegungsaufgabe „Dribbling“</li> <li>★ 1 Basketball pro Schüler*in, 10 Hütchen</li> </ul>   |
| Lösung                | Die korrekten Sätze sind: 1a); 2c); 3a).<br>Rechnung: $2 \cdot 7 \cdot 8 = 112$   |

## AUFGABE 3: KORBWURF

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Kurzbeschreibung      | Ziel beim Basketball ist es, den Ball im Korb zu versenken. In dieser Bewegungsaufgabe wird der Positionswurf trainiert. Um herauszufinden, welche Bewegungsaufgabe auszuführen ist, sollen Bilder zu verschiedenen Phasen des Positionswurfes in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Die korrekte Abfolge der Zahlen stellt den Code der Bewegungsaufgabe dar. |
| benötigte Materialien | <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Bewegungsaufgabe „Korbwurf“</li> <li>★ 1 Basketball pro Schüler*in, Basketballkörbe</li> </ul>   |
| Lösung                | Die richtige Reihenfolge ist <b>35124</b> .   |

## AUFGABE 4: KORBLEGER

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Kurzbeschreibung      | Der Korbleger ist die wohl sicherste Art, den Ball in den Korb zu bringen.<br>Die Schüler*innen bekommen die Aufgabe, in einer Komplexübung ihre Treffsicherheit beim Korbleger zu zeigen. Welche Aufgabe auszuführen ist, erfahren die Schüler*innen, wenn sie die richtigen Aussagen zum Korbleger herausfinden. |
| benötigte Materialien | <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Bewegungsaufgabe „Korbleger“</li> <li>★ 1 Basketball pro Schüler*in, Basketballkörbe</li> </ul>   |
| Lösung                | Die richtigen Aussagen sind: a); c); e).<br>Rechnung: $2 \cdot 4 \cdot 6 = 48$   |

## ABSCHLUSSRÄTSEL

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Kurzbeschreibung      | Aus den bisherigen Rätseln wird ein Abschlusscode ermittelt.   |
| benötigte Materialien | ★ Abschlussrätsel  |
| Lösung                | Gesamtlösung: Addition der 4 Zahlen aus den Aufgaben 1–4:<br>$90 + 112 + 35124 + 48 = \mathbf{35374} \rightarrow \mathbf{\text{Das ist der finale Code.}}$ |

## Einstieg

James Naismith ist verzweifelt. Der Arzt und Pädagoge hat von seinem Chef die Aufgabe bekommen, eine neue Sportart zu erfinden, bei der es nur wenige Verletzungen gibt. Footballtraining in der Halle hatte sich als zu gefährlich erwiesen – eine Alternative musste her!

Naismith war zunächst gar nicht begeistert von seinem Auftrag, doch schließlich erinnerte er sich an ein Spiel, das er als Kind gerne gespielt hatte: Duck on a rock.

Das Ziel bei diesem Spiel war es, mit einem geworfenen Ball ein kleines Objekt (z. B. eine Entenfigur) von einem Stein zu schießen. Dieses Spiel wollte James Naismith ein wenig verfeinern.

Dazu braucht er jetzt allerdings die Hilfe junger Sportlerinnen und Sportler, die seine Ideen in der Praxis ausprobieren.

Genau das ist jetzt eure Aufgabe: Ihr sollt die Grundideen des Basketballs ausprobieren und so James Naismith bei der Entwicklung der Sportart Basketball helfen.

Also, an die Bälle, fertig, los!