

## 4 Praxis

### 4.1 Methodische Prinzipien

Beim Erlernen von Bewegungsfertigkeiten sollten vier verschiedene methodische Prinzipien angewendet werden. Hierbei sollte dem Grundsatz *vom Leichten zum Schweren* gefolgt werden. Zum Beispiel sollte zunächst einbeiniges/beidbeiniges Hüpfen, Springen und Landen geübt werden, bevor die Sprünge in die Weite gehen mit einbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung. Eine Erleichterung bzw. Erschwernis erfolgt durch Gerätehilfen: Durch die Zuhilfenahme eines Minitrampolins sowie danach eines Sprungbrettes kann einfacher in die Weite oder Höhe gesprungen werden. Anschließend folgen Sprünge ohne diese Hilfen. Ein weiteres Prinzip ist *vom Einfachen zum Komplexen*, hierbei werden erst Teil- oder Kernbewegungen erlernt und dann zu einem neuen Element verbunden. Für den Weitsprung werden Anlauf, Absprung, Flug und Landung separat erarbeitet und anschließend miteinander verbunden. *Vom Bekannten zum Unbekannten* bedeutet, dass die Bewegung erweitert wird durch Ausweitung der Drehungen oder Veränderung der Ausführungsbedingungen, z. B. vom Wurf aus der Schrittstellung mit einem Ball hin zu einem Drehwurf mit einem Fahrradschlauch. *Vom Langsamen zum Schnellen* bedeutet, dass die Bewegung über Partner- oder Gerätehilfen zuerst verlangsamt eingeübt wird, bevor sie im Originaltempo durchgeführt wird (in Anlehnung an Gerling, 2014: S. 52–53).

### 4.2 Gruppeneinteilung

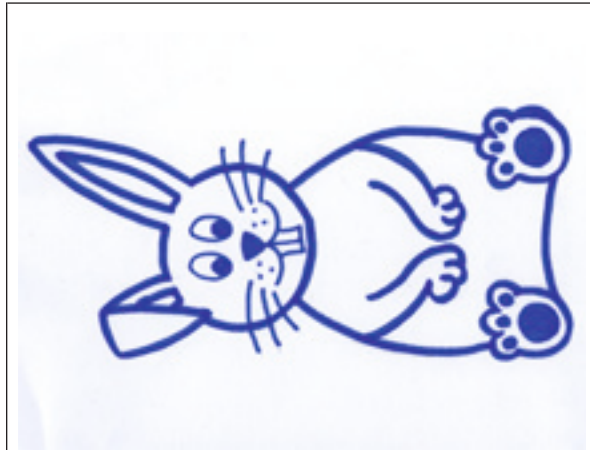
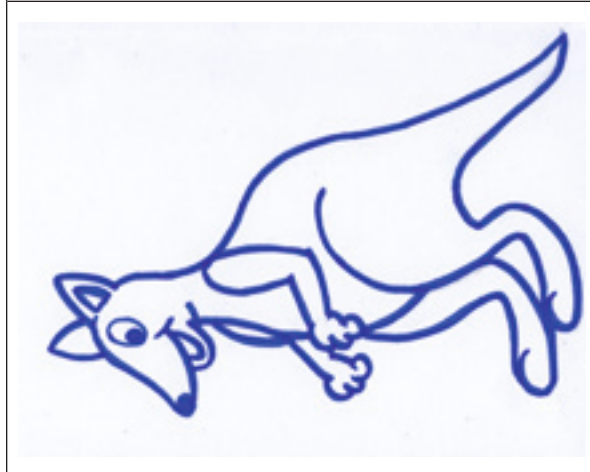
In diesem Punkt werden Ideen vorgestellt, wie schnell und einfach zufällige Gruppen eingeteilt werden können:

- Durchzählen (z. B. bis drei, wenn man drei Gruppen erhalten möchte)
- Karten ziehen (z. B. alle Herz, alle Karo usw. bilden eine Mannschaft)
- Memokarten ziehen (wenn Paare gebildet werden sollen)
- Atomspiel (Alle bewegen sich frei in der Halle, die Lehrperson nennt, wie viele Kinder sich jeweils zusammenfinden sollen.)
- Bälle/Gummi-Tennisringe usw. (Wenn verschiedene Farben vorhanden sind, soll sich beim Aufwärmen jedes Kind ein Gerät nehmen, nach dem Aufwärmen wird gesagt, dass sich alle Kinder mit derselben Farbe/Struktur zu einer Gruppe zusammenfinden sollen.) (in Anlehnung an [www.sportunterricht.ch](http://www.sportunterricht.ch))
- zur Unterrichtseinheit thematisch passende Bildkarten ziehen
- farbige Wäscheklammern ziehen

4.5.3 Doppelstunde *Im Flummland*

Ziele/Zeit	Inhalte	Material
Einstimmung 5 min	Einteilung in vier Kleingruppen mittels Durchzählen bis 4	keins
Aufwärmen 10 min	<b>Reifen nach Jerusalem:</b> Es werden so viele Reifen in der Halle verteilt, wie Kinder teilnehmen. Die Kinder bewegen sich frei bzw. nach Vorgaben im Raum. Bei Musikstopp muss sich jedes Kind ein Gerät suchen und nach Vorgabe eine Übung damit machen, z.B. darüberspringen, einmal drum herumlaufen, aufnehmen und leise wieder ablegen usw. In der letzten Runde sollen sich je zwei Kinder in einen Reifen stellen (in Anlehnung an Beck & Maiburger, 2005: S. 185).	keins
Hauptteil 55 min	<p><b>Sumpfhüpfen:</b> Es werden Weichböden ausgelegt. Die Kinder hüpfen in diesem „Sumpf“ beidbeinig, einbeinig, wie ein Frosch usw. Achtung: sehr anstrengend! Am besten in kurzen Intervallen (z. B. zehn Hüpfen) mit Pausen dazwischen durchführen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer hält die Intervalle komplett durch?</li> <li>• Wer kann besonders hoch springen?</li> <li>• Wer schafft die meisten Hüpfen in 30 Sekunden?</li> <li>• Wer kann in Handfassung mit einem anderen Kind synchron hüpfen? (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 119; S. 130)</li> </ul> <p><b>Flummlandparcours:</b> Die Kinder bauen einen großen Rundparcours auf, den sie auf verschiedene Arten durchhüpfen können: Teppichfliesen (Steine) auf einer blauen Turmmatte (Fluss), um diese zu überqueren, Langbänke (liegende Baumstämme), Würfelkästen und Sprungbretter hintereinander im Wechsel (Berg und Tal), Bahn aus Gymnastikreifen (Flummifließband), ein Minitrampolin mit zwei aufeinanderliegenden Weichböden (Raketentart) usw. Die Kinder durchspringen nach Vorgabe den Parcours (beidbeinig, einbeinig, Hopselauf usw.) (in Anlehnung an Bader et al., 2001: S. 18–19).</p>	<p>drei bis vier Weichböden</p> <p>Teppichfliesen, Turmmatte, Langbänke, Würfelkästen, Sprungbretter, Gymnastikreifen, Minitrampolin, Weichboden</p>
Abschluss 10 min	<b>Flussüberquerung:</b> Die Kinder finden sich in Kleingruppen zusammen. Jede Gruppe bekommt zwei Gymnastikreifen oder Fahrradmäntel. Das jeweils erste Kind der Gruppe bekommt diese. Einen Reifen legt es vor sich auf den Boden. Auf Startkommando wird der andere Reifen davorgelegt und hineingesprungen. Der hintere Reifen wird aufgehoben und wieder nach vorne gelegt. Wer an der Zielpylone angekommen ist, nimmt beide Reifen und rennt zurück zu seiner Gruppe, das nächste Mitglied ist dann an der Reihe. Die Gruppe, die zuerst den Fluss überquert hat, gewinnt. <b>Alternative:</b> Die komplette Strecke wird als Staffel gehüpft, d.h., die Kinder verteilen sich in gleichmäßigen Abständen auf der Strecke, das hinterste Kind beginnt, die Reifen werden dann nach vorne weitergegeben. Der vordere Reifen muss dann über das Kind gestülpt werden (in Anlehnung an Bucher et al., 2011: S. 138).	acht Gymnastikreifen

Kopiervorlage Tierkarten Känguru, Springbock, Frosch, Hase



Kopiervorlage Figurenkarten

