

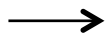
Gestaltungsvorschläge für die Einzelstunde

- Allgemein:

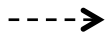
- Die Einzelstunden sind in Form eines Stationenbetriebes angelegt, der auf die Gegebenheiten des Gymnasium Gernsheim angepasst ist.
- Dabei werden primär die Freizeitanlagen vor der Schule (Boulderwand, Klettergerüst und Tischtennisplatten) genutzt.
- Ergänzt wird das Programm durch kleine, wenig Material intensive Spiele oder Übungsformen zur Koordinationsschulung.
- Alle Karten sind frei miteinander kombinierbar

Einzelstunde	Station 1	Station 2 Klettern	Station 3	Anzahl der Gruppen
1	Karte 1	Karte 4	Karte 14	3
2	Karte 2	Karte 5	Karte 15	3
3	Karte 3	Karte 6	Karte 16	3
4	Karte 23	Karte 7	Karte 17	3
5	Karte 20	Karte 9	Karte 18	3
6	Karte 23	Karte 8	Karte 19	4
7	Karte 15	Karte 10	Karte 1	3
8	Karte 16	Karte 11	Karte 2	3
9	Karte 17	Karte 12	Karte 3	3
10	Karte 18	Karte 13	Karte 1	3

Legende:



Laufwege



Passwege



SchülerInnen

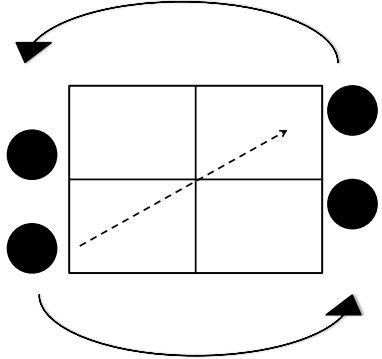
Benotung:

Karte 24

Koordination Tischtennisplatte	Schwierigkeit 2	1
---------------------------------------	-----------------	---

Differenzierung Orientierung Gleichgewicht **Reaktion** Rhythmus

Rundlauf

	<p>Schüler: Mindestens 3</p> <p>Material: Verschiedene Bälle</p> <p>Tipp:</p>
---	--

Ein Lernender spielt den Ball auf die andere Seite der Platte, läuft entlang der Längsseite der Platte auf die andere Seite der Platte und stellt sich hinten an. Dabei fängt immer die Seite an, auf der mehr Spieler stehen. Ein Spieler auf der anderen Seite nimmt den Ball an, spielt ihn zurück und stellt sich ebenfalls auf der anderen Seite an. Wer den Ball nicht korrekt annimmt oder zurück spielt ist raus.

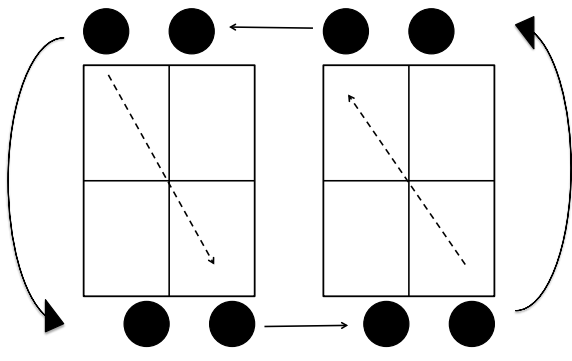
Variation:

- Unterschiedliche Bälle einsetzen

Koordination Tischtennisplatte	Schwierigkeit 3	2
---------------------------------------	-----------------	---

Differenzierung Orientierung Gleichgewicht **Reaktion** Rhythmus

Rundlauf um zwei Platten

	<p>Schüler: Mindestens 8</p> <p>Material: Verschiedene Bälle</p> <p>Tipp:</p>
---	--

Die Lernenden verteilen sich auf zwei Tischtennisplatten. Auf beiden Platten wird mit je einem beliebigen Ball Tischtennis gespielt. Dabei wechselt der Spieler der zuletzt den Ball gespielt hat entweder auf die Platte rechts von ihm oder auf die gegenüberliegende Seite.

Variation:

- Die Bälle werden ausgetauscht.

Koordination Tischtennisplatte

Schwierigkeit 2

3

Differenzierung

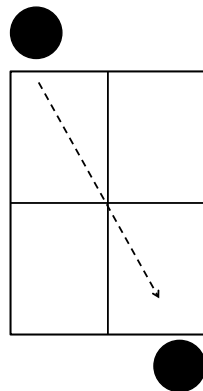
Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

Rhythmus

Headis



Schüler:
Mind. 2

Material:
1 Gymnastikball
1 Tischtennisplatte

Tipp:
Auch als Rundlauf
spielbar

Es gelten die gleichen Regeln wie beim Tischtennis, mit dem Unterschied, dass beim Headis die Hände nur zum Anwerfen des Balles beim Aufschlag genutzt werden dürfen. Der Aufschlag selbst und jeder Ballwechsel erfolgt mit dem Kopf (der Stirn).

Variation:

- auch als Rundlauf spielbar
- Bälle variieren (Achtung: nicht zu harte Bälle nehmen!)

Koordination Boulderwand

Schwierigkeit 2

4

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

Rhythmus

Tritte/Griffe sammeln

Schüler:
2-6 Schüler pro
Gruppe

Material: /

Tipp:

Jede Gruppe sucht sich zwei gute Griffe zum festhalten. Nun versucht jeder der Teilnehmer der Gruppe nacheinander so viele Tritte wie möglich mit den Füßen zu belasten (also Druck auszuüben) ohne die Griffe zu verlassen. Die Übrigen können laut mitzählen! Welcher Schüler oder welche Gruppe schafft die meisten Tritte? Es können natürlich auch Griffe gezählt werden. In diesem Fall werden zwei Tritte ausgewählt, die beim Weitergreifen nicht verlassen werden dürfen!

Variation:

Koordination Boulderwand	Schwierigkeit 3	5
---------------------------------	-----------------	---

Differenzierung **Orientierung Gleichgewicht** Reaktion Rhythmus

Kofferpacken

	Schüler: 2-10
	Material: /
	Tipp: Möglichst leistungshomogene Gruppen

Eine Gruppe (2-10) Schüler entwickelt Zug um Zug einen Boulder. Von einem Startgriff aus darf der erste Teilnehmer einen Griff anfügen, also einen Zug machen. Der zweite übernimmt diesen Zug und darf einen weiteren anfügen.

Variation:

Koordination Boulderwand	Schwierigkeit 2	6
---------------------------------	-----------------	---

Differenzierung **Orientierung Gleichgewicht** Reaktion Rhythmus

Tritte/Griffe ansagen

	Schüler: Partnerübung
	Material: /
	Tipp:

Ein Schüler klettert, der andere darf die zu benutzenden Griffe oder Tritte ansagen. Der kletternde Schüler darf nur die angesagten Griffe benutzen.

Variation:

Koordination Boulderwand	Schwierigkeit 3	7
---------------------------------	-----------------	---

Differenzierung **Orientierung Gleichgewicht** Reaktion Rhythmus

Bouldern mit Handicap

	Schüler: 2
	Material: Augenbinden
	Tipp:

Ein Schüler bekommt die Augen verbunden und bouldert. Ein Partner steht zum Sichern hinter dem Kletternden und gibt falls nötig Hinweise und Unterstützung.

Variation:

- Mit Fäustlingen an den Händen klettern
- Luftballon unter dem T-Shirt
- Gegenständen in den Händen (z.B. Tennisball)
- ...

Koordination Boulderwand	Schwierigkeit 3	8
---------------------------------	-----------------	---

Differenzierung **Orientierung Gleichgewicht** Reaktion Rhythmus

Paarbouldern

	Schüler: Mind. 2
	Material: Springseile
	Tipp:

Zwei oder mehrere Schüler werden mit Seilen, die sie sich in den Hosenbund klemmen miteinander verbunden. Ihre Aufgabe besteht darin, an der Boulderwand von links nach rechts zu queren, ohne dass die Seile „reißen“ bzw. einer von ihnen den Boden berührt. Die Übung kann dadurch erschwert werden, dass leicht zerreibare Materialien, wie z.B. Klopapier als Verbindung benutzt werden.

Variation:

- leicht zerreibare Materialien (z.B. Klopapier) nutzen
- andere Körperteile miteinander verbinden (z.B. Hände, Füße)
- Schüler an den Schnürsenkeln zusammenbinden.

Koordination Boulderwand	Schwierigkeit 3	9
---------------------------------	-----------------	---

Differenzierung **Orientierung Gleichgewicht** Reaktion Rhythmus

Softball-Transport

	Schüler: 2
	Material: 1 Softball pro Paar
	Tipp:

Zwei Schüler versuchen im Quergang einen Softball zu transportieren. Der Ball wird dabei zwischen den Hüften der Schüler transportiert.

Variation:

- Luftballons transportieren
- Andere Bälle transportieren

Koordination Boulderwand	Schwierigkeit 1	10
---------------------------------	-----------------	----

Differenzierung **Orientierung Gleichgewicht** Reaktion Rhythmus

Zombieball an der Boulderwand

	Schüler: Ganze Klasse
	Material: 1-3 Softbälle
	Tipp:

Alle Schüler bewegen sich in einem zuvor festgelegten Feld. Je nach Gruppengröße sind 1-3 Softbälle im Spiel. Die Schüler versuchen sich gegenseitig mit dem Ball abzuwerfen. Wer abgeworfen wurde geht zur Kletterwand und bouldert oder hängt so lange, bis der Spieler, der ihn abgeworfen hat, getroffen wurde. Dann ist er wieder im Spiel.

Variation:

Koordination Boulderwand	Schwierigkeit 2	11
---------------------------------	-----------------	----

Differenzierung **Orientierung Gleichgewicht** Reaktion Rhythmus

Graf Zahl

	Schüler: egal
	Material: 2 mal die Zahlen 1-10 auf Papier Tesafilm
	Tipp:

Neben die Griffe und Tritte werden völlig durcheinander Zahlen von 1 bis 10 geklebt. Die Übenden klettern die Zahlen der Reihe nach an und versuchen diese mit der linken (alternativ mit der rechten) Hand zu berühren. Gewonnen hat, wer alle Zahlen erreicht, ohne abzustiegen. Um die Anzahl übender Schüler zu erhöhen, werden die Zahlen zweimal an die Boulderwand geklebt.

Variation:

- ein Mitschüler gibt die Reihenfolge, in der die Zahlen angeklettert werden, vor.
- Vorgabe von Zahlen, die erklettert werden müssen (z.B. wer erklettert die Zahl 40 am schnellsten). Die angekletterten Zahlen werden addiert.
- Wer schafft es am schnellsten alle Zahlen anzuklettern?

Koordination Boulderwand	Schwierigkeit 3	12
---------------------------------	-----------------	----

Differenzierung **Orientierung Gleichgewicht** Reaktion Rhythmus

Give me the ring

	Schüler: Mehr als 3
	Material: Hula hoop-Reifen
	Tipp:

Die Gruppe hängt sich nebeneinander an die Wand (in etwa auf einer Höhe). Der erste Schüler in der Reihe bekommt einen Hula hoop-Reifen. Durch diesen Reifen müssen alle Schüler hindurch klettern, ohne von der Wand abzustiegen. Steigt ein Schüler ab (egal, ob er den Reifen hat oder nicht), muss die ganze Gruppe von neuem beginnen.

Variation:

- Welche Gruppe schafft es am Schnellsten? Hier wird die Zeit gestoppt und notiert.
- Der Reifen muss durch die ganze Gruppe von links nach rechts und wieder zurückwandern.

Koordination Boulderwand	Schwierigkeit 3	13
---------------------------------	-----------------	----

Differenzierung **Orientierung Gleichgewicht** Reaktion Rhythmus

Drunter und Drüber

	Schüler: 2
	Material: /
	Tipp:

Die Schüler hängen je zu zweit an der Wand. Aufgabe ist es den Mitschüler kletternd zu überholen und so die ganze Wand entlang zu klettern. Dabei können die Schüler beispielsweise über oder unter ihrem Mitschüler durchklettern. Wurde der Mitschüler überholt, ist der Partner mit überholen dran.

Variation:

- auch mit größeren Gruppen möglich
- nur einen definierten Bereich der Wand queren (je nach Kraft und Ausdauer der Schüler)
- setzt ein Schüler ab, müssen beide Schüler noch einmal von vorne beginnen.

Koordination Klettergerüst	Schwierigkeit 3	14
-----------------------------------	-----------------	----

Differenzierung **Orientierung Gleichgewicht** Reaktion Rhythmus

Himmel auf Erden

	Schüler: egal
	Material: Eine Augenbinde
	Tipp:

Einer der Spieler wird zum Fänger bestimmt, er bekommt die Augen verbunden. Die anderen Mitspieler verteilen sich auf dem Klettergerüst. Der Fänger läuft unter und neben dem Klettergerüst entlang. Die Mitspieler müssen nun versuchen sich auf dem Klettergerüst zu bewegen und über den Boden zu anderen Baumstämmen zu gelangen, ohne das der Fänger es bemerkt. Befindet sich ein Mitspieler auf dem Boden und der Fänger ruft "Himmel auf Erden" wechselt der Fänger. Der Fänger darf auch versuchen auf das Gerüst zu greifen und jemanden zu ertasten, gelingt ihm das hat er einen Punkt und die gefangene Person ist ausgeschieden. Der Fänger darf das Gerüst aber nicht betreten.

Variation:

Koordination Klettergerüst	Schwierigkeit 2-3	15
-----------------------------------	----------------------	----

Differenzierung Orientierung **Gleichgewicht** **Reaktion** Rhythmus

Passen auf dem Klettergerüst

	Schüler: 2
	Material: Pro Paar 1 Fußball
	Tipp:

Ein Schüler steht auf dem Klettergerüst. Sein Partner steht auf dem Boden und wirft dem Schüler den Ball an. Dieser passt den Ball mit dem Fuß zurück, sodass sein Partner den Ball fangen kann. Nach einer zuvor festgelegten Anzahl an Pässen wird getauscht.

Variation:

- Kopfbälle
- Ballannahme mit der Hand und Pass zurück
 - o Auf einem Bein stehend
- Den Ball mit dem Fuß annehmen und versuchen selbst zu fangen, dann Pass zurück.
- Unterschiedliche Bälle verwenden

Koordination Klettergerüst	Schwierigkeit 2	16
-----------------------------------	--------------------	----

Differenzierung **Orientierung** **Gleichgewicht** **Reaktion** Rhythmus

Gladiator-Kampf

	Schüler: 2
	Material:
	Tipp: Sicherheitshinweise geben!

Die Schüler stehen sich gegenüber auf dem Klettergerüst und versuchen sich gegenseitig so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass ein Schüler den Boden berührt. Dabei sind leichtes Drücken gegen die Schultern oder Ziehen erlaubt.

Variation:

- einbeiniger Schiebekampf

Koordination Klettergerüst	Schwierigkeit 2	17
-----------------------------------	-----------------	----

Differenzierung	Orientierung	Gleichgewicht	Reaktion	Rhythmus
-----------------	---------------------	---------------	----------	----------

Blindes Balancieren

	Schüler: 2
	Material: Augenbinden
	Tipp:

Ein Schüler bekommt die Augen verbunden. Sein Partner führt ihn nun über das Klettergerüst. Ziel ist, dass der Schüler mit den verbundenen Augen das Gerüst nicht verlässt. Nach einiger Zeit wechseln die Partner.

- Variation:**
- alle Paare befinden sich gleichzeitig auf dem Klettergerüst
 - die Paare durchlaufen das Gerüst nacheinander

Koordination Klettergerüst	Schwierigkeit 2	18
-----------------------------------	-----------------	----

Differenzierung	Orientierung	Gleichgewicht	Reaktion	Rhythmus
-----------------	---------------------	---------------	----------	----------

Plätze tauschen

	Schüler: Mind. 2
	Material: /
	Tipp:

Die Schüler versuchen auf dem Klettergerüst die Plätze zu tauschen. Dabei sollten sie sich nirgendwo festhalten. Ziel ist es, den Platz zu tauschen, ohne den Boden zu berühren. Wie sie den Platz tauschen ist dabei egal.

- Variation:**
- mehrere Schüler tauschen die Plätze
 - Schüler sortieren sich nach bestimmten Kriterien (auch als Kennenlern-Spiel geeignet!)

Koordination Klettergerüst

Schwierigkeit 2

19

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

Rhythmus

Takeshis Castle II

Schüler:
Mind. 10

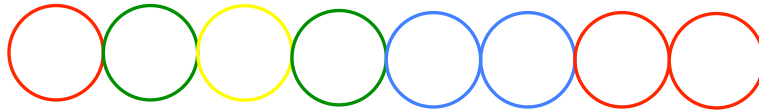
Material:
Softbälle
Hütchen

Tipp:
aus
Sicherheitsgründen
kleinere Gruppen
machen!

Es werden zwei Gruppen gebildet. Mit je einem Hütchen werden Start und Endpunkt markiert (vor und hinter dem Klettergerüst). Maximal zwei Schüler gleichzeitig dürfen sich auf dem Klettergerüst befinden. Die andere Gruppe versucht die Schüler mit Softbällen abzuwerfen (Abwurfline festlegen und markieren). Wer abgeworfen wurde oder den Boden berührt ist ‚ab‘ und stellt sich wieder hinten an. Geworfen wird in Richtung Boulderwand. Ein Schüler sammelt dahinter die Bälle ein und wirft sie zurück zu seinen Mitspielern.

Variation:

Reifenleiter (Agility Latter)



Schüler:
egal

Material:
Mind. 5 Reifen

Tipp:
die kleineren
Reifen nutzen, da
ansonsten die
Abstände zu groß
werden

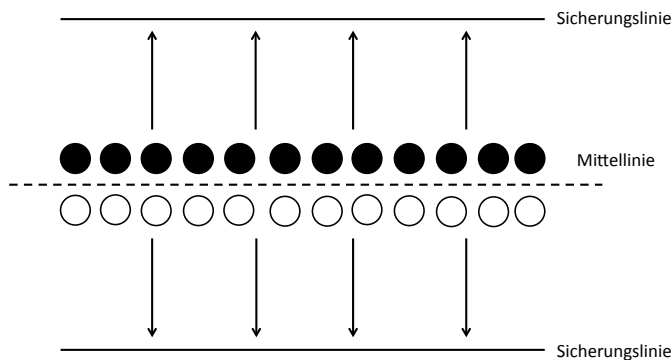
Die Schüler laufen durch die Reifenleiter und erfüllen dabei verschiedene koordinative Übungen:

- In jeden Reifen einen Fuß setzen.
- Durchlaufen der Leiter und in jedem Reifen einen Schritt ausführen. (Kontrolle: Immer der linke oder der rechte Fuß macht einen Schritt in den nächsten Reifen)
- In jedem zweiten Reifen wird ein Schritt ausgeführt.
- Seitlich an der Reifenreihe vorbei laufen. Der Fuß der sich neben der Leiter befindet macht in jeden Reifen einen Schritt.
- Seitlich in den ersten Reifen treten. Dann den linken Fuß, auf Sprossenhöhe, neben die Leiter aufsetzen. Anschließend geht der rechte Fuß ins nächste Fach. Jetzt wird der linke Fuß ebenfalls in dieses Fach gezogen. Mit rechts geht es weiter und die Schrittfolge wiederholt sich.
- In jedem Fach eine viertel Drehung ausführen. Mit dem rechten Fuß starten und den linken Fuß immer ins gleiche Fach setzen. Der rechte Fuß bringt dabei den Oberkörper immer wieder in die Drehung.
- Sidesteps durch die Koordinationsleiter
- Kreuzschritte in jedes Fach mit Blickrichtung nach links. Der rechte Fuß wird in das an den vorderen Rand des ersten Fachs gesetzt. Der linke Fuß wird über Kreuz dicht davor gesetzt.
- ...

Variation:

- Armeinsatz passend zu den Schritten
- Blickrichtungen wechseln (vorwärts, rückwärts, links, rechts)
- Kniehebelauf
- Anfersen

Schwarz und Weiß



Schüler:
Ganze Klasse

Material:
6 Hütchen

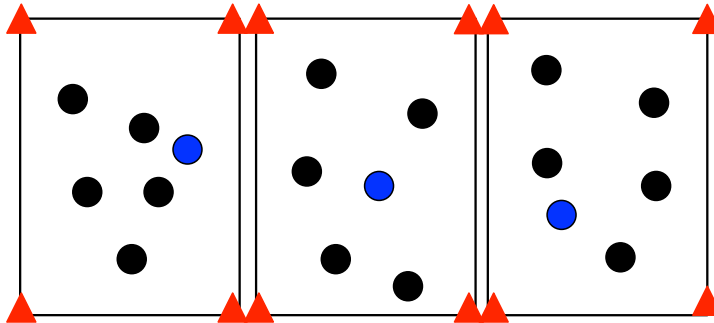
Tipp:
/

Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt, die sich an einer Mittellinie gegenüber stehen. Der Spielleiter stellt sich an den Rand und ruft entweder ‚Schwarz‘ oder ‚Weiß‘, woraufhin entweder die schwarze Mannschaft oder die weiße Mannschaft die jeweils andere Mannschaft fängt (schwarz = schwarze Mannschaft fängt und umgekehrt). Gefangen ist, wer vor der Sicherungslinie von einem Spieler der gegnerischen Mannschaft abgeschlagen wird. Gefangene Spieler wechseln die Mannschaft. Die Mannschaft, die am Ende die meisten Spieler gefangen hat, hat gewonnen. Sicherungs- und Mittellinien werden mit je zwei Hütchen markiert.

Variation:

- Bei ‚Schwarz‘ fängt die weiße Mannschaft und umgekehrt
- unterschiedliche Bälle dienen als visuelles Signale (z.B. Softball für die eine Mannschaft, Tennisball für die andere). Der Ball der hochgeworfen oder fangen gelassen wird, ist Signal für die entsprechende Mannschaft zu fangen
- unterschiedliche Startpositionen wählen (z.B. Rücken und Rücken, aus der Bauchlage, aus der Rückenlage, aus der Liegestützposition)
- unterschiedliche Laufstile wählen (Hopselauf, einbeinig, usw.)
- Die Schüler spielen „Schere-Stein-Papier“. Der Sieger ist Fänger.

Drei-Felder-Fangen

**Schüler:**Klasse in 3
Gruppen teilen**Material:**12 Hütchen
3 Parteibänder**Tip:**

Spieler in drei Gruppen einteilen und diese auf drei Felder verteilen. In jedem Feld wird ein Fänger bestimmt. Die Spieler und der Fänger dürfen sich in jedem Feld nur auf eine zuvor festgelegte Art und Weise fortbewegen. Wird ein Spieler gefangen, wechselt dieser mit dem Fänger.

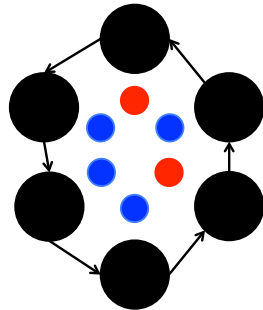
Fortbewegungsarten:

- Entengang
- Vierfüßlergang
- Hüpfend auf einem Bein

Variation:

- Fortbewegungsarten variieren (Spinnengang, Froschhüpfer, mit aneinander gebundenen Beinen, Elefanten, usw.)
- Wird ein Spieler gefangen, muss er in das nächste Feld wechseln. Der Fänger, der am Ende am wenigsten Spieler in seinem Feld hat, hat gewonnen.

Hip Hep

**Schüler:**

Mindestens 3 –
nach oben offen

Material:

So viele Stäbe wie
Schüler in der
Gruppe

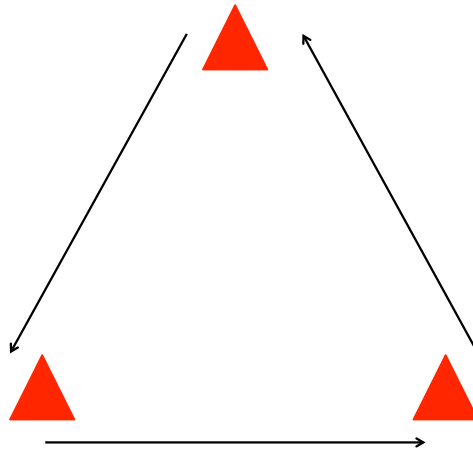
Tipp:

Die Schüler stehen in Kreislaufstellung. Jeder Schüler hat einen Stab in der Hand und stellt diesen auf dem Boden auf. Auf das Kommando „Hip“ wechseln alle Schüler einen Platz nach links, lassen den eigenen Stab des Partners stehen und nehmen den Stab des linken Nachbarn in die Hand. Bei „Hep“ wird die gleiche Aktion nach rechts ausgeführt.

Variation:

- „Hip“ und „Hep“ tauschen (Hep = links; Hip = rechts)
- Kommando „Hip Hep“: Die Schüler machen auf ihrem eigenen Platz eine 360° Drehung und nehmen den eigenen Stab wieder in die Hand
- Freie Kommandos wählbar

Koordinationsdreieck



Schüler:

1

Material:

3 Hütchen
6 unterschiedliche
Bälle

Tipp:

Zur Benotung
geeignet

Die Hütchen werden im Dreieck aufgestellt (mind. 5 m Abstand). Aufgabe der Lernenden ist es, auf jeder Bahn des Dreiecks eine andere koordinative Aufgabe mit den Bällen zu absolvieren. Dabei wird auf der ersten Bahn ein Ball genutzt, auf der zweiten Bahn zwei Bälle und auf der dritten Bahn drei Bälle.

Beispiel:

- 1. Bahn: Prellen mit der schwachen Hand
- 2. Bahn: mit der schwachen Hand weiter prellen + mit der starken Hand den zweiten Ball hochwerfen und wieder fangen
- 3. Bahn: Aufgaben der 1. und 2. Bahn + den 3. Ball am Fuß führen (dribbeln oder mit der Fußsohle rollen). Dabei muss auf einem Bein gesprungen werden

Variation:

- Die SchülerInnen wählen selbstständig Art der Bälle, Anzahl der Bälle (max. 4 empfiehlt sich hier) und koordinative Aufgaben auswählen. Dadurch können die SchülerInnen den Schwierigkeitsgrad selbstständig auswählen
- andere koordinative Übungen vorgeben. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Beispielsweise können auch turnerische Elemente (z.B. Rad) eingebaut werden