



Ergänzende Informationen zum **LehrplanPLUS**

Sport, Jahrgangsstufe 7

Übungs- und Spielformen mit Teppichfliesen zur Vorbereitung auf Gleitsportarten und den Schulsikurs

Vorbemerkung:

Die meisten sogenannten Gleitsportarten werden dem sportlichen Handlungsfeld „Sich auf Eis und Schnee bewegen/Wintersport“ zugeordnet und im LehrplanPLUS in Jahrgangsstufe 7 aufgeführt. Aus organisatorischen Gründen erfolgt der Unterricht dabei meist in Schulsikursen oder Projekten. Eine Möglichkeit, zur Vorbereitung auf diese Unterrichtssequenzen grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen, bieten Übungs- und Spielformen mit Teppichfliesen, speziell jene, mit denen eine erste Gleitbewegung erzielt wird. Um einen entsprechenden Gleiteffekt zu erzielen, befindet sich bei den Fliesen die gummierte Seite jeweils oben.

Aufwärmen/Hinführung:

- Roller-Fahren: Jede Schülerin/jeder Schüler bewegt sich mit einem festen Standbein auf einer Teppichfliese frei in der Halle.
Variationen:
 - Wechsel von Stand- und Schub- bzw. Abstoßbein
 - Begrenzung des Aktionsraums, um dadurch Richtungswechsel zu inszenieren
- Po-Rutschen: Jede Schülerin/jeder Schüler sitzt auf einer Teppichfliese und versucht, sich mit der Fliese fortzubewegen.
- Bauch-Rutschen: Jede Schülerin/jeder Schüler liegt auf einer Teppichfliese und zieht sich mit beiden Händen vorwärts oder schiebt sich rückwärts.
- Raupe: Jede Schülerin/jeder Schüler kniet auf einer Teppichfliese und bewegt sich mit Hilfe von Händen und Knien vorwärts oder rückwärts.
Variation: anschließend auf zwei Teppichfliesen
- Jede Schülerin/jeder Schüler stützt sich mit den Händen auf eine Teppichfliese und schiebt sich mit den Füßen durch schnelle Schritte vorwärts.
- Jede Schülerin/jeder Schüler stellt sich mit beiden Beinen auf eine Teppichfliese und versucht, sich mit der Fliese fortzubewegen.

Einzelübungen:

- Krebs- oder Spinnengang: Jede Schülerin/jeder Schüler bewegt sich auf den Händen und Fußballen auf jeweils vier Teppichfliesen.
- Laufen auf der Stelle: Jede Schülerin/jeder Schüler bewegt ihre/seine Beine mit jeweils einer Teppichfliese pro Bein durch schnelle Ziehschritte mit geringer Bewegungsamplitude vor und zurück, indem ein Fuß die Teppichfliese nach hinten zieht und der andere sie nach vorne schiebt.
- Schlittschuhschritt: Jede Schülerin/jeder Schüler bewegt sich mit jeweils einer Teppichfliese pro Bein durch wechselseitiges Vorwärtsschieben und Abstoßen eines Fußes möglichst mit Gleitphase vorwärts.

- Telemarschritt: Jede Schülerin/jeder Schüler steht mit jeweils einem Fuß auf je einer Teppichfliese. Einer der beiden Füße wird mit der Fliese als Ausfallschritt nach vorne geschoben, der andere verharrt auf der Stelle. Anschließend erfolgt die Bewegung zurück, woraufhin die Ausfallbewegung mit dem zweiten Bein ausgeführt wird.

Variationen:

- Ausfallschritt mit Vorwärtsbewegung
- Ausfallschritt seitlich: während ein Fuß zur Seite geführt wird, wird das entgegengesetzte Knie angewinkelt.

Partner- und Gruppenübungen:

- Zwei Partner bewegen sich zunächst auf zwei, später auf drei und vier Fliesen vorwärts.
- Zwei oder drei Partner: Schubkarre, wobei sich zunächst nur der untere Partner mit den Händen auf zwei Fliesen fortbewegt und anschließend auch der/die Schiebende/n auf jeweils zwei Fliesen.
- Zugübungen mit einem Sprungseil: Zwei Partnerinnen/Partner ziehen eine dritte Person
 - sitzend vorwärts
 - sitzend rückwärts
 - hockend vorwärts
 - stehend vorwärts auf einer Fliese
 - stehend vorwärts auf zwei Fliesen
 - stehend rückwärts
- Gruppen mit mehreren Schülerinnen oder Schülern bewegen sich auf einer frei zu wählenden Anzahl an Fliesen in der Halle

Variationen:

- verschiedene Bewegungsrichtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) und/oder Richtungswechsel
- vorgegebener Parcours (z. B. durch Pylonen), der durchlaufen werden muss

Präsentation:

- Aus den genannten Einzel- und Partner- bzw. Gruppenübungen erarbeiten die Schülerinnen und Schüler verschiedene Choreographien zu einer Präsentation mit Musik.

Spielformen:

- Biathlon: Jede Schülerin/jeder Schüler bewegt sich im Schlittschuhschritt durch einen Pylonenparcours. An der „Wurfstelle“ werfen sie drei Wurfgegenstände (z. B. Tennisbälle, Tischtennisbälle, kleine Sandsäckchen, ...) in ein zu bestimmendes Ziel (z. B. umgedrehte kleine Sprungkästen, Eimer, ...). Für jeden Fehlversuch ist eine extra auszuweisende „Strafrunde“ zu laufen.

Variation: Nach jeder Laufrunde können die Wurfstellung (stehend, kniend, liegend) oder/und die Wurfhand wechseln.

- Pendelstaffeln mit Teppichfliesen in verschiedenen Variationen:
 - Einzel- oder Partnerläufe mit einer Fliese
 - Einzel- oder Partnerläufe mit zwei Fliesen
- Gruppenläufe mit mehreren Fliesen in zahllosen Variationen, z. B. Dreiergruppe: Zwei Partner laufen im Schlittschuhschritt und ziehen dabei mit Hilfe eines Sprungseils eine dritte Person, die auf einer Fliese sitzt. Am Wendepunkt wechselt einer der Ziehenden mit der sitzenden Person die Position, am zweiten Wendepunkt erfolgt ein neuerlicher Wechsel, sodass jedes Gruppenmitglied einmal gezogen wird und zwei Mal ziehen muss.



Ergänzende Informationen zum LehrplanPLUS

Sport, Jahrgangsstufe 7

Quellen und weitere Anregungen:

Haiber, Nicole, „Die Teppichfliese: Ein abwechslungsreicher Allrounder“, Sport Praxis (Hg. Prof. Dr. Stefan König), Heft 7+8/2017, Limpert Verlag, Wiebelsheim

<http://mitmannsgruber.net/wp-content/uploads/2016/03/Teppichfliese.pdf> (zuletzt aufgerufen am 27.06.2019)

<https://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/Teppichfliesenspiele.html> (zuletzt aufgerufen am 27.06.2019)

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Kinder/Alltagsmaterialien/Alltagsmaterialien_-_Teppichfliesen.pdf (zuletzt aufgerufen am 27.06.2019)