

Die rhythmische Pflugkurve

Stand: 18.08.2015

Jahrgangsstufen	1- 4
Fach	Sport
Zeitraumen	6-8 UE
Benötigtes Material	Videokamera, alpine Skiausrüstung

Kompetenzerwartungen

S 1/2 2 Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- helfen sich gegenseitig entsprechend ihrer körperlichen und emotionalen Möglichkeiten. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)
- befolgen vereinbarte (Spiel-)Regeln, auch indem sie sich zunehmend an ritualisierte Kommunikations- und Verhaltensregeln halten, um fair miteinander umzugehen. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)
- bringen ihre Meinung themenbezogen ein, lassen andere ausreden und hören zu.
- gehen mit Emotionen (z. B. Angst, Aggression, Freude) ihrem Alter und Entwicklungsstand entsprechend kontrolliert um. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- erkennen und verstehen die Körpersprache ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler und stimmen ihr Verhalten alters- und entwicklungsgemäß darauf ab. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)

S 1/2 4.6 Sich auf Eis und Schnee bewegen Wintersport

Die Schülerinnen und Schüler ...

- bewegen sich freudvoll in der Natur und steigern damit ihr körperliches Wohlbefinden.
- bauen ein Gleit- und Bremsgefühl mit mindestens einem Gleitgerät unter Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten auf und bewegen sich mit einfachen Techniken zunehmend sicher auf Eis und Schnee.
- halten wichtige Verhaltens- und Sicherheitsregeln (z. B. Pistenregeln) ein.
- zeigen grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten mit mindestens einem Gleitgerät.

S 3/4 2 Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- schätzen eigene Stärken und Schwächen und die ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler weitgehend realistisch ein. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- verhalten sich vertrauenswürdig und unterstützen ihre Mitschülerinnen und Mitschüler. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)
- nehmen den Zusammenhang zwischen persönlicher Anstrengung und Zielerreichung wahr und zeigen sich hinsichtlich ihrer sportlichen Ziele leistungsbereit. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- schätzen Erfolge und Misserfolge richtig ein und verhalten sich situationsangemessen. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)

- kommunizieren und argumentieren respektvoll, ordnen sich in die Sportgruppe ein und begegnen Konflikten weitgehend sachlich. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)

S 3/4 4.6 Sich auf Eis und Schnee bewegen Wintersport

Die Schülerinnen und Schüler ...

- halten wichtige Verhaltens- und Sicherheitsregeln ein.
- erweitern systematisch ihre Bewegungsmöglichkeiten im Umgang mit mindestens einem Gleitgerät unter Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten.
- erleben den Reiz der kontrollierten Geschwindigkeit und gehen bewusst und verantwortungsvoll mit ihr um.
- bewegen sich ausdauernd, abwechslungsreich und freudvoll in der winterlichen Natur.

Aufgabe

Durch Übungen mit hohem Aufforderungscharakter erproben die Schülerinnen und Schüler in einfachem Gelände rhythmische Pflugkurven. Dabei lassen sie am Kurvenende die Ski parallel zusammen laufen und fahren in der Schrägfahrt in paralleler Skistellung. Die Lehrkraft zeichnet die abschließende Formationsfahrt der gesamten Gruppe auf Video auf.

Kompetenzorientierte Arbeitsaufträge bzw. Bewegungsaufgaben:

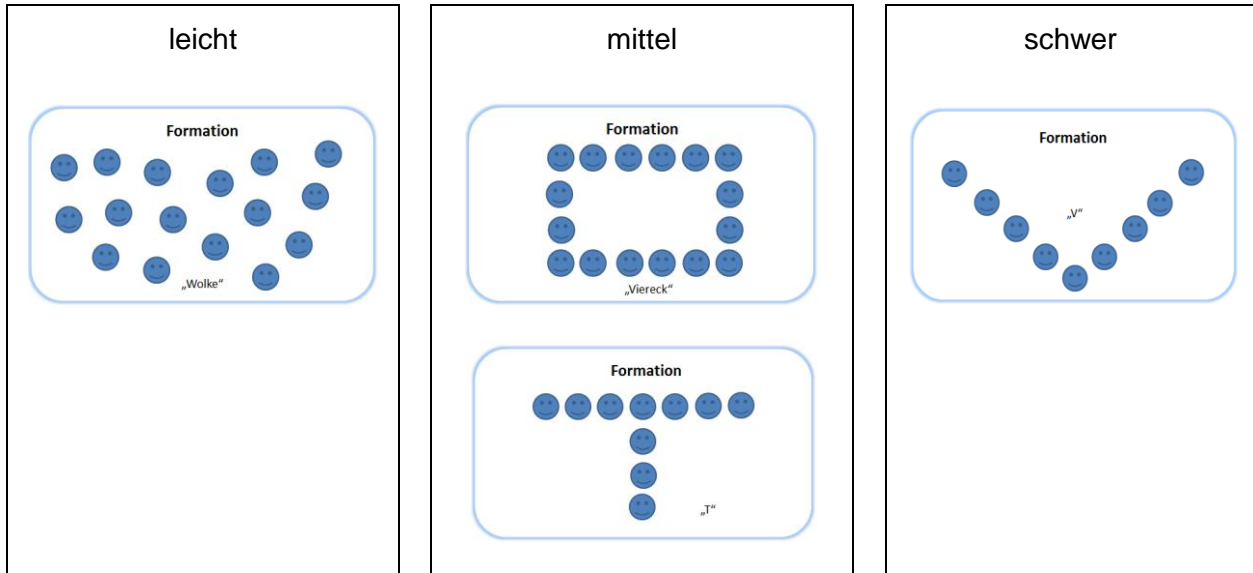
- Fahre rhythmische Kurven und spreche mit „Eins, zwei, drei und Kurve – Eins, zwei drei und Kurve“. Probiere dabei große und kleine Radien aus.
- Fahre rhythmische Kurven mit Wechsel der Radien (z. B. 3 kurze Radien, 3 lange Radien, 3 kurze Radien). Deine Mitschülerinnen und Mitschüler erkennen und teilen mit, welche Radien gefahren wurden.
- Beobachte deinen Partner und erkenne, welche Radien (kurze oder lange Radien) dieser gefahren ist.
- Fahre mit einem Partner hintereinander. Der Hintermann nimmt den Rhythmus des Vordermanns auf.
- Überlege dir ein geeignetes Stoppsignal (z. B. „drei, zwei, eins, stehen“).
- Fahre mit deinem Partner nebeneinander den gleichen Kurvenrhythmus. Überlegt euch einen geeigneten Zuruf (z. B. „und rechts, und links“) und wendet das vereinbarte Stoppsignal an.
- Fahrt zu viert im Quadrat im gleichen Kurvenrhythmus auf Zuruf und wendet das vereinbarte Stoppsignal an.
- Überlege dir, in welcher Formation die gesamte Gruppe auf Zuruf den gleichen Kurvenrhythmus fahren kann und wendet das vereinbarte Stoppsignal an.

Hinweise zum Unterricht

Die Schülerinnen und Schüler erfahren durch vorliegende Unterrichtseinheit wesentliche Merkmale für optimales Kurvenfahren: Bewegungsfluss und Rhythmus. Sobald die Kinder ein fließendes Aneinanderreihen von (Pflug-)Kurven schaffen, kann diese Unterrichtseinheit angewendet werden. Ebenso ist sie für Schülerinnen und Schüler mit besserem Fahrkönnen

bestens geeignet. Alle Arbeitsaufträge können im parallelen Kurvenfahren, nahe der Falllinie ohne Schrägfahrten, mit hohem Kantwinkel und/oder im steileren/steilem Gelände angewendet werden.

Mögliche Formationsaufstellungen sind:

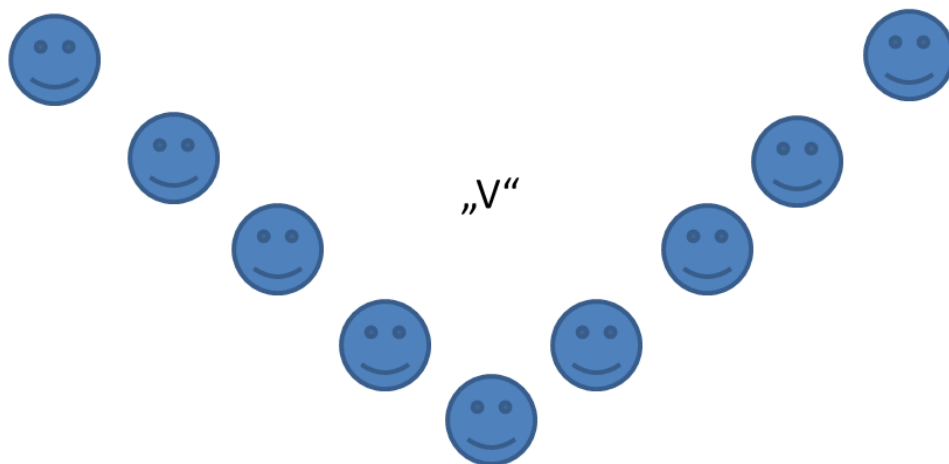


Literatur

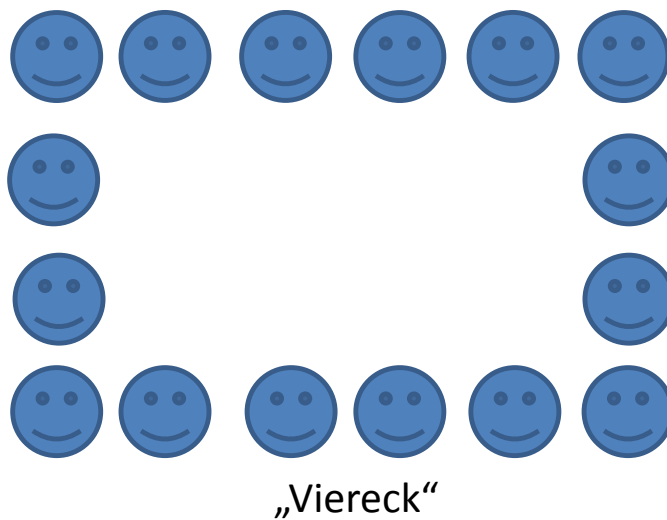
Offizieller DSV Lehrplan Ski Alpin- Technik, Unterrichten – Praxis, Verlag Pietsch, Stuttgart, 2012, Deutscher Skiverband (Hrsg.)

Anhang

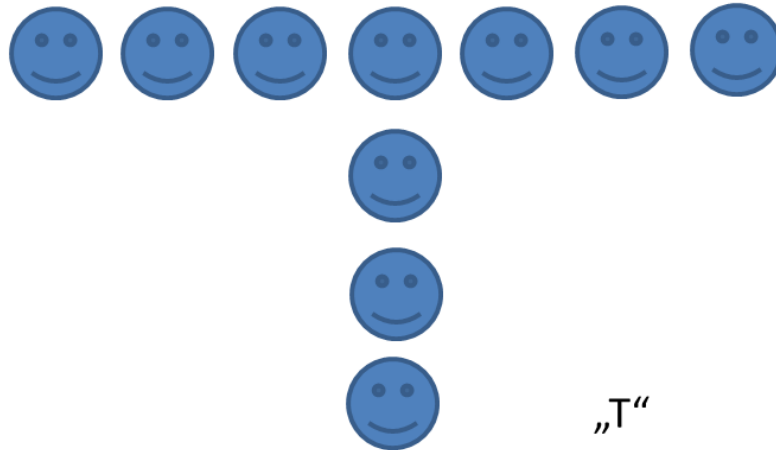
Formation



Formation



Formation



Formation

