



Im Sprunggarten

Jahrgangsstufe	5
Fach/Fächer	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	
Zeitraumen	1 Unterrichtseinheit
Benötigtes Material	ca. 20 Bananenkartons, ca. 10 längs-halbierte Schaumstoff-Rohre, z. B. Rohrisolierung aus dem Baumarkt, 4 Langbänke, 2-3 Gummiseile, Markierungshütchen, Karton, Schreibmaterial

Kompetenzerwartungen

Laufen, Springen, Werfen/Leichtathletik:

Die Schülerinnen und Schüler erweitern spielerisch und auch leistungsbezogen ihre Fertigkeiten beim Springen und Werfen.

Aufgabe

Die Schüler/innen erproben und erkennen ein für sie geeignetes Absprung- und Flugverhalten. Mit diesen Kenntnissen erstellen sie mit Hilfe diverser Materialien kreative Sprunglandschaften (Sprunggarten) und üben hier ihre Absprung-Flug-Koordination ein. Ein anschließender kleiner Gruppenwettbewerb bildet den Abschluss zur Anwendung des eingeübten Sprungverhaltens. Vielseitige Sprungübungen sind die Basis für spätere Wettbewerbsformen im Weit- und Hochsprung. Hier wird versucht, das Sprungverhalten mit Hilfe von kreativen Hindernisaufbauten zu verbessern und zu fördern.

Quellen- und Literaturangaben

DEUTSCHER LEICHTATHLETIKVERBAND [Hrsg]: Sport in der Schule, Band 2, Stuttgart, 2004

Hinweise zum Unterricht

Ablauf:

1) Allgemeines Aufwärmen

Nach dem Verteilen der Bananenkartons werden Laufspiele durch den „Kartonwald“ (vw., rw., Hopsen, Begrüßung, usw.) durchgeführt.

2) Spezielles Aufwärmen

Die Kartons werden unter verschiedenen Aufgabenstellungen übersprungen (beidbeinig, einbeinig mit Landung auf dem Sprungbein, einbeinig mit Landung auf dem Schwungbein, etc.).

3) Erkenntnisphase

In Gruppen diskutieren die Schülerinnen und Schüler das geeignetste Absprung- und Landeverhalten zum Überqueren der Hindernisse. Sie erkennen die Bedeutung von Sprungbein, Schwungbein und Armeinsatz. Anschließend probieren die Schülerinnen und Schüler nochmals die erfolgversprechenden Sprungtechniken im „Kartonwald“ aus. Die Beobachtungen werden kurz vorgestellt (evtl. von der Lehrkraft ergänzt).

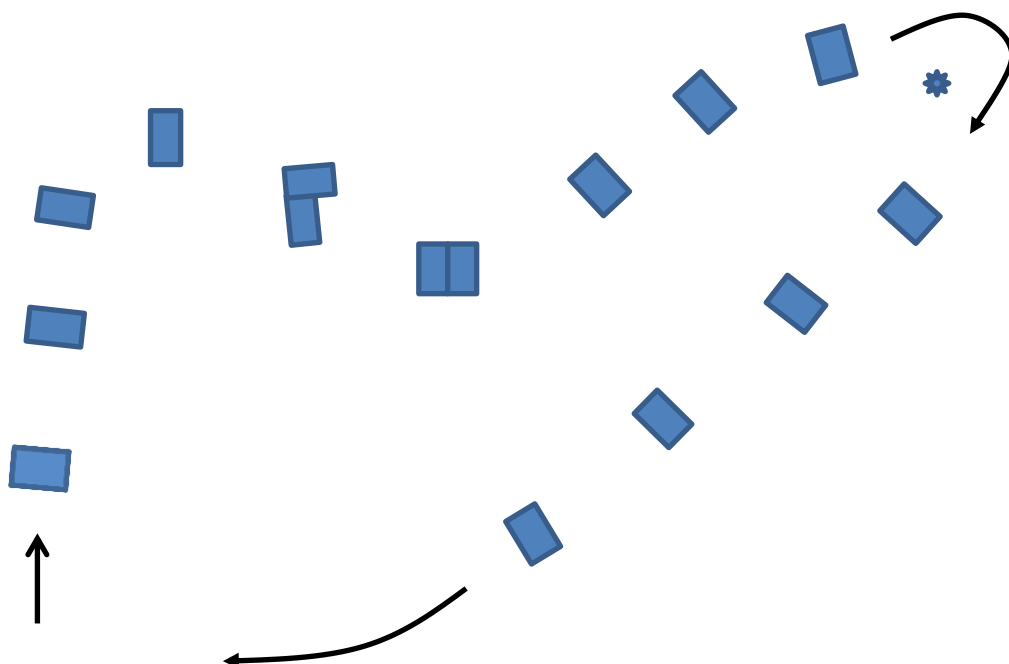
4) Übungsphase

Die 3 Gruppen bauen mit Unterstützung der Lehrkraft und unter Zuhilfenahme der zugeteilten Materialien eigene Sprunglandschaften und probieren diese aus. Jede Gruppe durchläuft die 3 Landschaften (ca. 3 x 5 min.). Variationen : Sprungbeinwechsel, Reihenfolge des Durchlaufs

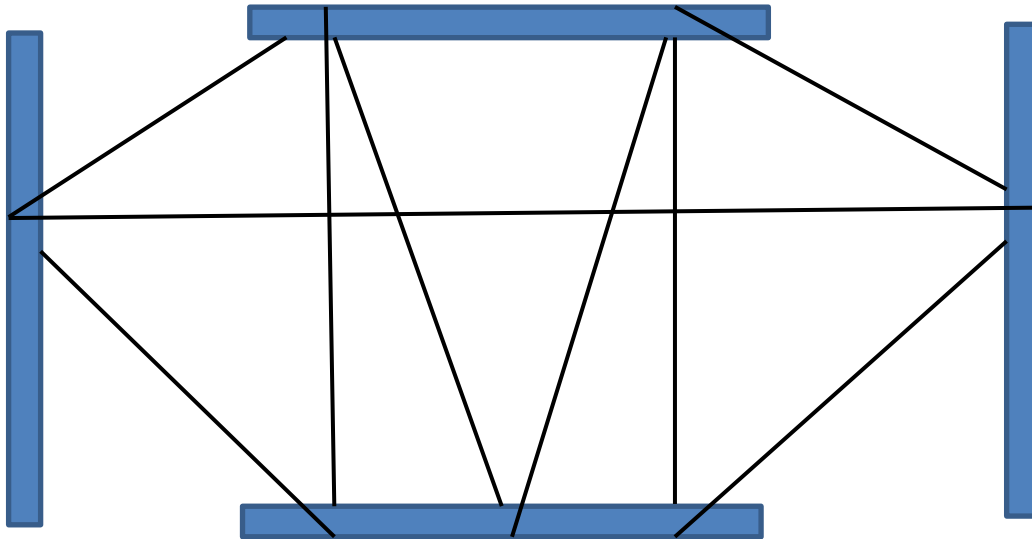
Beispiele für Sprunglandschaften:

Kreativer Aufbau durch die Schülerinnen und Schüler in dreigeteilter Turnhalle:

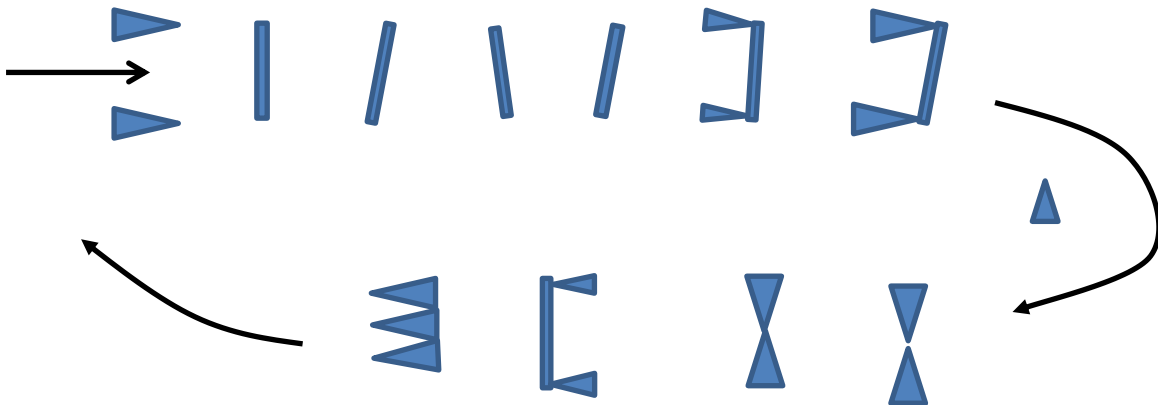
A) Sprungcircuit aus ca. 15 Bananenkartons (variabler Ablauf und unterschiedliche Anordnung bzw. Höhen möglich)



B) Sprunggarten aus vier Langbänken und verschnürten Gummiseilen



C) Sprung- und Laufkombinationen mit Hilfe von halbierten Schaumstoffrohren und unterschiedlich großen Markierungshütchen



5) Reflexionsphase

Die Schüler/innen wiederholen nochmals das beste Sprungverhalten. Sie äußern sich zu den einzelnen Sprunglandschaften hinsichtlich Intensität oder Motivation. Wenn noch Zeit vorhanden ist, kann man auch Verbesserungsvorschläge nochmals erproben (ggf. in der nächsten Unterrichtseinheit).

6) Abschluss

Gruppenwettbewerb:

Jedes Gruppenmitglied versucht über eine gewisse Strecke möglichst wenige Sprünge zu machen. Die Summe aller Sprünge der jeweiligen Gruppe dient als Vergleich.