



Spielend leicht auf Langlaufski

Stand: 08.06.2016

Jahrgangsstufen	1- 4
Fach	Sport
Zeitraumen	2-4 Unterrichtseinheiten
Benötigtes Material	Großer Softball, ein Seil pro Schüler, 10 Hütchen, Langlaufausrüstung (Skating), pro Schüler ein Tuch oder ein Seil, ca. 15 Tennisbälle

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. (*kooperieren, kommunizieren, präsentieren*)
- 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. (*leisten, spielen, gestalten*)
- 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. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- halten wichtige Verhaltens- und Sicherheitsregeln (z. B. Pistenregeln) ein. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- zeigen grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten mit mindestens einem Gleitgerät. (*leisten, spielen, gestalten*)

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. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- erweitern systematisch ihre Bewegungsmöglichkeiten im Umgang mit mindestens einem Gleitgerät unter Berücksichtigung der örtlichen Gegebenheiten Halten wichtige Verhaltens- und Sicherheitsregeln (z. B. Pistenregeln) ein. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- erleben den Reiz der kontrollierten Geschwindigkeit und gehen bewusst und verantwortungsvoll mit ihr um. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- bewegen sich ausdauernd, abwechslungsreich und freudvoll in der winterlichen Natur. (*leisten, spielen, gestalten*)

Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler erfahren mit verschiedenen Spielen und Übungen die Faszination Ski. Mit bekannten Spielen aus der Turnhalle erproben die Kinder das neue Sportgerät und üben sich in der Gleichgewichtsschulung. Zunächst absolvieren sie die Spiele und Übungen auf einem später auf zwei Skiern. Abschließend wetteifern die Schülerinnen und Schüler bei einem kleinen Biathlon und wenden dabei die neu gewonnen Erfahrungen im Spiel bzw. dem Gruppenwettbewerb an.

Kompetenzorientierte Arbeitsaufträge bzw. Bewegungsaufgaben:

- Finde bei allen Spiel- und Übungsformen auf einem Ski das Gleichgewicht.
- Finde heraus, mit welchem Bein dir die Spiele auf einem Ski leichter fallen.
- Versuche mit deinem Partner einen gemeinsamen Rhythmus zu finden.
- Beschreibe, wie ihr euren Rhythmus gefunden habt.
- Findet heraus, wie ihr euch am besten gegenseitig unterstützen könnt.
- Bewege dich rhythmisch auf zwei Skiern fort.
- Beschreibe, wie du deinen Rhythmus gefunden hast.
- Finde heraus, wie du deine Arme unterstützend einsetzen kannst, um besser vorwärts zu kommen.

Hinweise zum Unterricht

Spiele und Übungsformen auf einem Ski (Regelmäßiges Wechseln des Skis beachten!)



Ball ablegen

Die Schülerinnen und Schüler teilen sich in zwei gleich große Mannschaften auf. Die Kinder einer Mannschaft versuchen den Ball hinter den Hütchen auf der gegenüberliegenden Spielfeldhälfte abzulegen. Dabei werfen sie sich den Ball zu. Sobald eine Schülerin oder ein Schüler den Ball gefangen hat, darf er sich nicht mehr fortbewegen.

Hasenschwanzfangen

Jede Schülerin und jeder Schüler erhält ein Tuch oder ein Seil und steckt sich dieses in die Bekleidung (z. B. hinten in den Hosenbund, in eine offene Tasche), so dass mindestens dreiviertel des Tuchs zu sehen ist. Die Kinder versuchen das eigene Tuch zu verteidigen, während sie versuchen von möglichst vielen anderen Schülerinnen und Schüler das Tuch zu erhaschen und es sich selbst wieder anzuhängen.

Fußball

Nach sehr vereinfachten Regeln spielen die Schülerinnen und Schüler mit einem Langlaufski Fußball und versuchen den Ball mit dem Fuß hinter die entsprechenden Hütchen zu spielen.

Mit dem Partner

Die Schülerinnen und Schüler versuchen mit ihrem Partner nebeneinander und hintereinander den gleichen Rhythmus zu finden. Dabei können sie sich gegenseitig verbale Zeichen geben (z. B. „und Hopp“) oder sich gegenseitig unterstützen (Hand halten, Schulter fassen, Arm in Arm einhaken). Sichere Kinder können vorher genannte Aufgabe auch mit geschlossenen Augen durchführen. Der sehende Partner hilft dem Kind, dessen Augen geschlossen sind, und gibt entsprechend notwendige Sicherheitshinweise.

Spiel und Übungsformen auf zwei Skiern

Figuren treten

Die Schülerinnen und Schüler suchen sich unberührten Tiefschnee und treten kleine Figuren in den Schnee, welche die Mitschüler anschließend erraten dürfen. Dabei achten sie darauf, dass weder das eigene noch das Kunstwerk der Mitschülerinnen und Mitschüler beim Hin- und Wegfahren beschädigt wird.

Hundehüttenfangen

Wenn ein Kind von den Fängern (je nach Gruppengröße 2-3 Fänger) abgeschlagen wurde, stellt sich dieses mit gegrätschten Beinen hin. Es ist wieder erlöst, sobald ein noch freies Kind mit zwei Skiern durch die Beine/Hundehütte des abgeschlagenen Kindes geglitten ist.

Schlittschuhlaufen

Die Kinder versuchen sich auf den Langlaufskiern im Schlittschuhschritt vorwärts zu bewegen. Anschließend probieren die Schülerinnen und Schüler ihre Bewegung mit den Armen zu unterstützen (diagonal, parallel, seitlich Schwingen). Nach dem freien Ausprobieren der Armbewegung schwingen alle Schülerinnen und Schüler ihre Arme parallel nach vorne und zurück und nehmen dabei einen Rhythmus auf.

Biathlon

Sobald sich alle Schülerinnen und Schüler sicher auf zwei Langlaufskiern fortbewegen können, durchlaufen alle einen kleinen Biathlongruppenwettbewerb. Die Lauf- und Strafrunde sollten anfänglich nicht zu lang und die Wurfstation einfach (z. B. aus dem Stehen Tennisbälle in einen Eimer werfen) gewählt werden.

Hinweise zur Differenzierung

Fortgeschrittene können beim Schlittschuhlaufen und dem Biathlon bekannte Skating-Techniken anwenden.

Gemeinsame Reflexion zum Unterricht

Mögliche Ergebnisse beim „Figuren treten“:



Quellen- und Literaturangabe

Fotos: ISB