

STUNDE 4

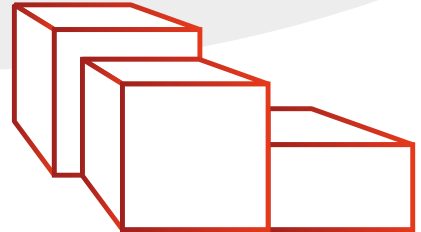
DIE BAUMEISTER- PROFIS – RAN AN DIE GERÄTE

INTENTIONEN

In Stunde 4 wird ein sicherer Umgang mit den Geräten vertieft. Hinzu kommt der Parallelbarren, der für den Schwerpunkt der Stunde benötigt wird. Den Schwerpunkt bildet das Thema „Sich stützend, kletternd und hangelnd am Barren bewegen und diesen überwinden“. Abschließend versuchen die Kinder einfache Elemente synchron zu turnen.

MATERIALIEN / GERÄTE

- M1a Gerätekarten
- M1b Gerätetransportregeln
- M2 Aufbaukarten 1 – 3
- M3 Arbeitskarte „Ran an die Geräte 1 – 3“
- M4 Hallenplan
- 2 Hütchen
- 4 kleine Matten
- 6 kleine Kästen
- 2 Sprungbretter
- 2 Langbänke
- 2 Parallelbarren
- 2 große Kästen (3-/4-teilig)
- 2 Weichbodenmatten



STUNDENVERLAUF

1. BEGRÜBUNGSRITUAL

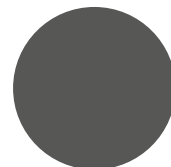
Vor dem Aufwärmen findet der Aufbau statt. Zunächst führt die Lehrkraft mithilfe der Materialien 1a und 1b den Parallelbarren ein. Daraufhin werden die Kinder in vier Kleingruppen eingeteilt und bauen die Gerätebahnen auf (vgl. Hallenplan).

2. ERWÄRMUNG: FEUER, WASSER, EIS

Nachdem die Lehrkraft mit der Klasse den Geräteaufbau überprüft hat, beginnt die Erwärmung. Die Kinder bewegen sich auf Musik frei durch die Halle. Dabei gibt die Lehrkraft folgende Kommandos:

- **Feuer:** Die Kinder laufen in eine Ecke. Alternativ rennen die Kinder zur Wand.
- **Wasser:** Die Kinder springen auf ein Gerät und bringen sich in Sicherheit.
- **Eis:** Die Kinder erstarren.

Die zwei Kinder, die sich zuletzt in Sicherheit gebracht haben, führen fünf Hampelmänner aus (Hampelmännerzone) und dürfen danach wieder mitspielen.



Weitere Spielvarianten:

- **Variante 1:** Die Lehrkraft zeigt ein Symbol (Feuer, Wasser oder Eis) an.
- **Variante 2:** Die Lehrkraft nennt die entsprechende Farbe:
 - Rot = Feuer
 - Blau = Wasser
 - Weiß = Eis

3. HAUPTTEIL: RAN AN DIE GERÄTE

Die Gruppeneinteilung vom Aufbau kann zunächst beibehalten werden. Gruppe 1 und 2 stellen sich an der Gerätebahn 1 an, Gruppe 3 und 4 an der 2. Gerätebahn.

Bevor die Baumeisterprofis „Ran an die Geräte“ gehen, verweist die Lehrkraft auf die Arbeitskarten, die jeweils an der Bank und der Sprungbahn ausliegen. Hierbei handelt es sich um eine Wiederholung der Lerninhalte, die in der Stunde zuvor eingeführt wurden. Bei leistungsschwächeren Gruppen können die Arbeitskarten gemeinsam durchgelesen werden und durch Lehrdemonstrationen veranschaulicht werden.

Am Barren sammeln die Kinder erste Bewegungserfahrungen im Stützen, Klettern, Hangeln und Überwinden. Zur Unterstützung und Visualisierung der Bewegungen dient Arbeitskarte 1.

- **Arbeitskarte 1: Ran an den Barren**
Aufgabe: Aufgabe: Die Kinder führen die Bewegungsaufgaben chronologisch aus. Aufgaben, die noch Schwierigkeiten bereiten, können wiederholt werden.
- **Arbeitskarte 2: Hasensprünge**
Aufgabe: Die Kinder stellen sich neben die Bank und fassen diese mit ihren Händen an. Sie springen beidbeinig auf die andere Seite und landen danach auf beiden Füßen. Die Hasensprünge werden bis zum Ende der Bank wiederholt. Danach springen sie beidbeinig auf den kleinen Kasten, vom kleinen Kasten beidbeinig auf das Sprungbrett und wieder auf den kleinen Kasten.
- **Arbeitskarte 3: Auf und ab**
Aufgabe: Die Kinder stellen sich auf den kleinen Kasten und springen mit beiden Füßen auf das Sprungbrett, damit sie auf den nächsten Kasten aufhocken können. Sie springen vom Kasten und wiederholen verschiedene Fußsprünge.
Weitere Impulse durch die Lehrkraft: Mache einen großen Schritt vom kleinen Kasten nach vorne und lande mit beiden Füßen auf dem Sprungbrett. / Sei auf dem Sprungbrett fest wie ein Baumstamm. / Kannst du nach deinem Sprung landen und auf zwei zählen?

Hinweise:

Die Lehrkraft betreut in erster Linie die Barrenstation und sichert bei ängstlichen Kindern ab. Sollten sich mehrere Kinder die Übungen nur mit Hilfe der Lehrkraft trauen, empfiehlt sich eine Differenzierung an den Gerätebahnen (z.B. Gerätebahn 1 für leistungsschwächere Kinder und Gerätebahn 2 für leistungsstärkere Kinder). Weitere Impulse zu den Arbeitskarten sollten im Klassenverband gegeben werden, damit die Barrenstation im Blick gehalten werden kann.

4. ABSCHLUSS – SYNCHRONTURNEN

Schafft ihr es synchron zu turnen?

Zum Abschluss der Stunde sollen sich die Kinder überlegen (Partnerarbeit), wie sie die Gerätebahn synchron überwinden können. Der Begriff „synchron“ sollte in diesem Zusammenhang erklärt werden. Nach einer Übungsphase folgt eine kurze Präsentationsphase und anschließend der Abbau.

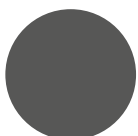
KORREKTURHILFEN / HILFSTELLUNGEN

Einsprung Sprungbrett

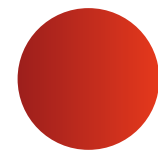
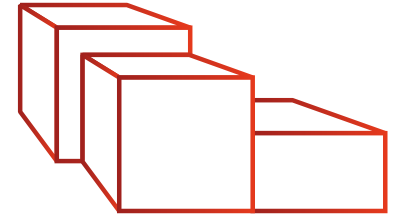
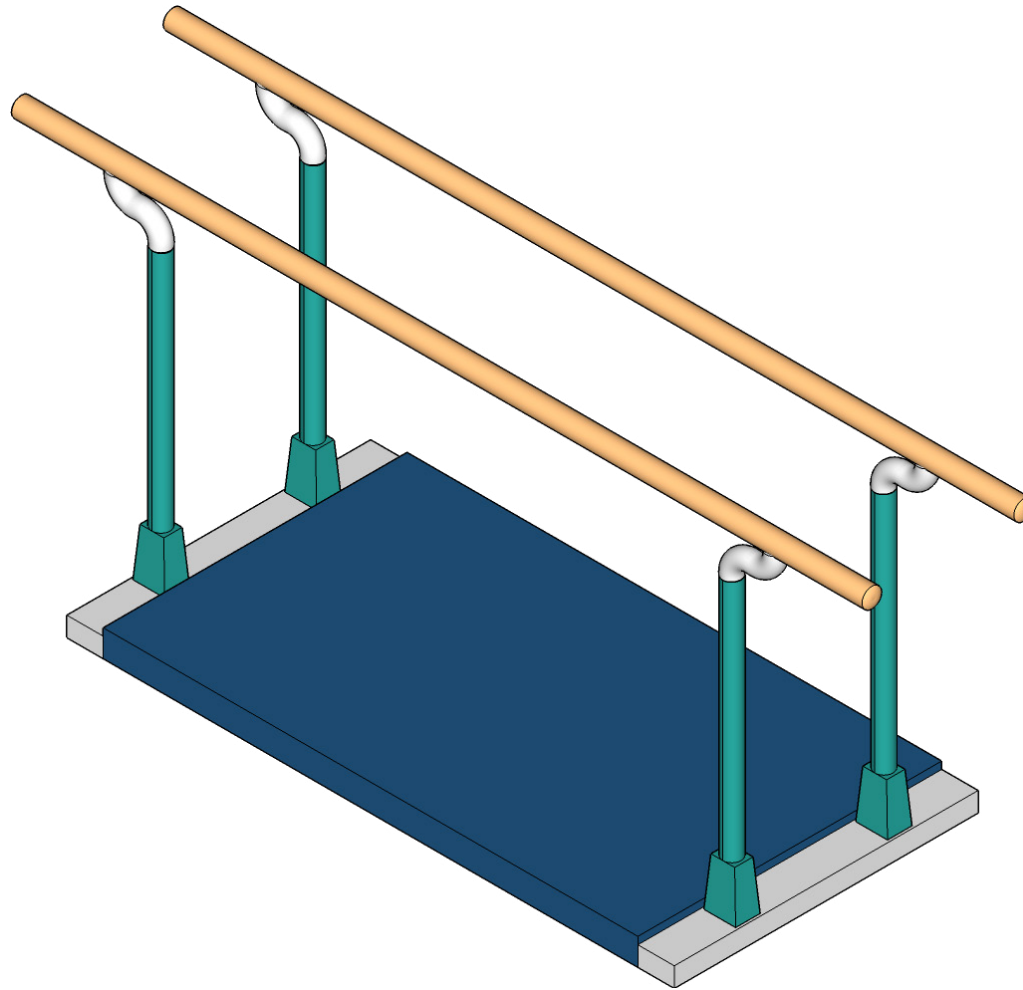
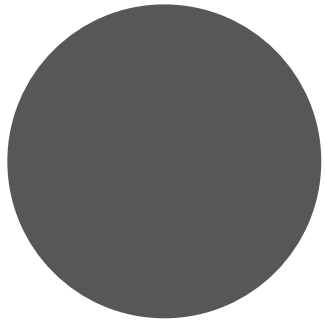
Schritt nach vorne, dann beidbeinig auf das Sprungbrett springen.

Ab sprung Sprungbrett

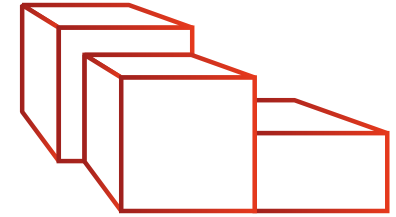
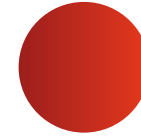
Das Sprungbrett ist wie eine „heiße Herdplatte“. Es muss sofort abgesprungen werden. Dabei ist es wichtig, dass die Kinder angespannt sind.



M1a Gerätekarte



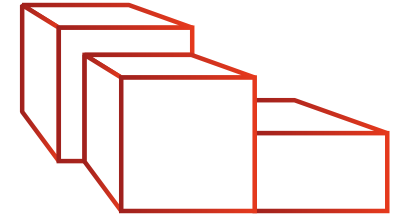
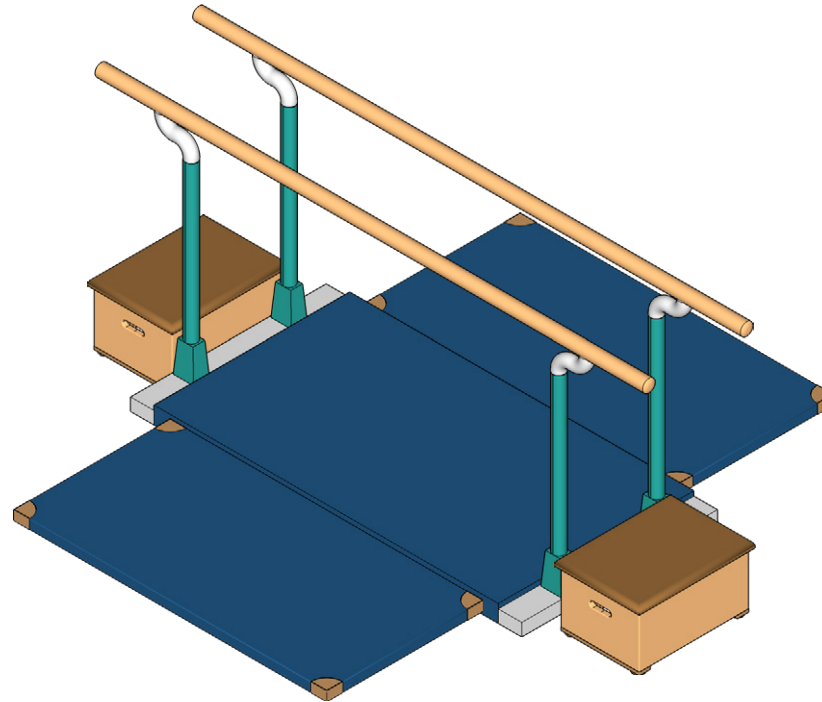
GERÄTETRANSPORTREGELN: BARREN



**ANZAHL
HELPER:**

4

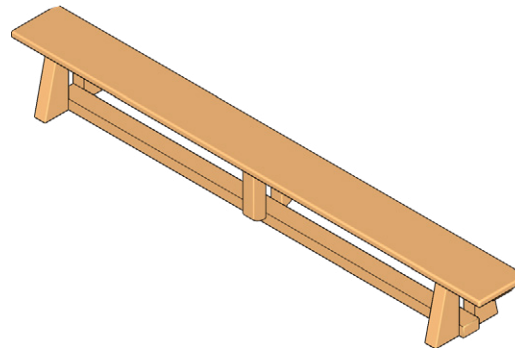
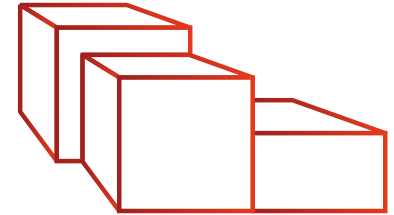
RAN AN DIE GERÄTE STATION 1



**Achtet auf einen sicheren
Transport und Aufbau.
Helft euch gegenseitig.**

Material: 1 Barren, 2 - 4 kleine Matten, 2 kleine Kästen

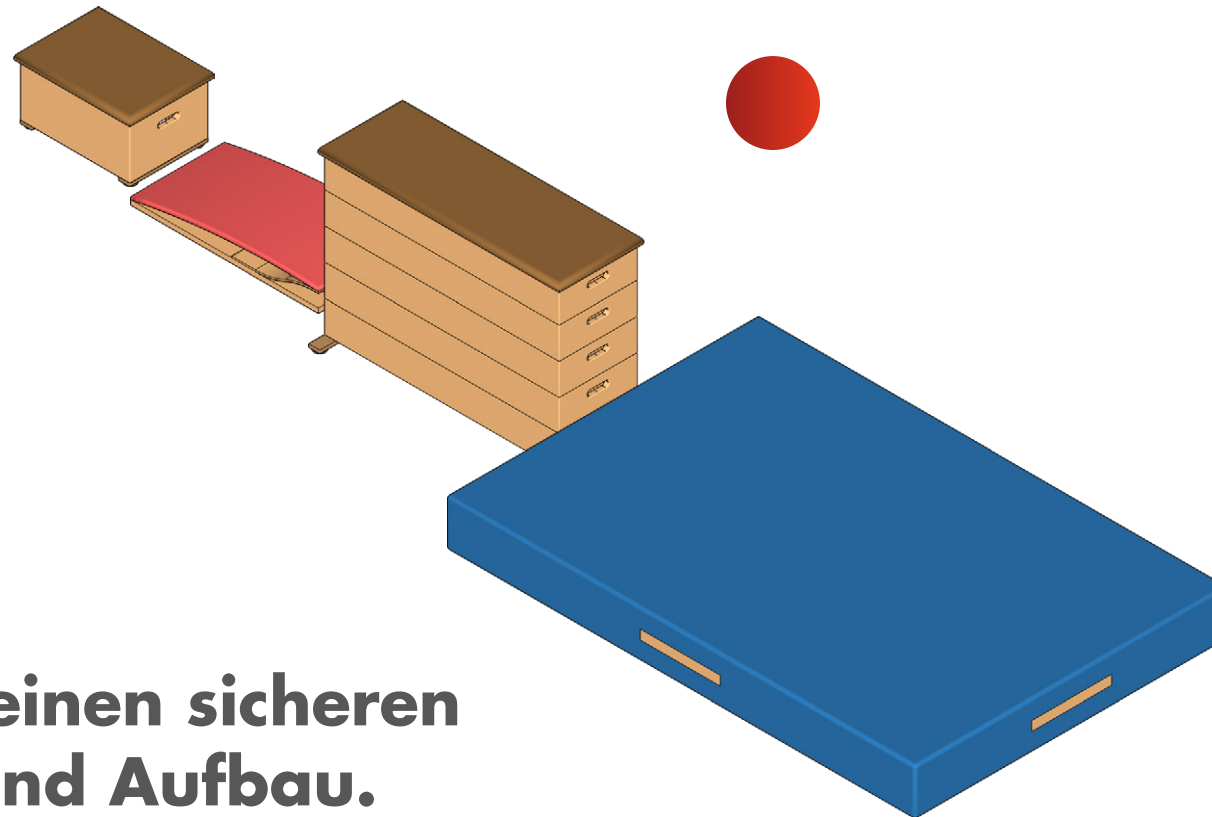
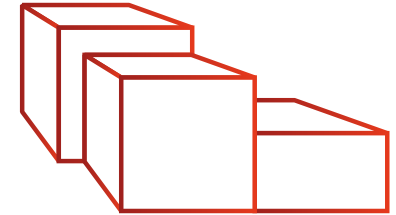
RAN AN DIE GERÄTE STATION 2



**Achtet auf einen sicheren
Transport und Aufbau.
Helft euch gegenseitig.**

Material: 1 Bank

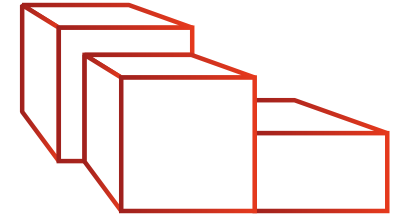
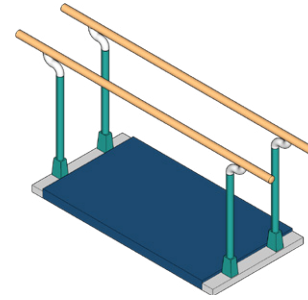
RAN AN DIE GERÄTE STATION 3



**Achtet auf einen sicheren
Transport und Aufbau.
Helft euch gegenseitig.**

Material: 1 kleiner Kasten, 1 Sprungbrett,
1 großer Kasten (3 oder 4 Teile), 1 Weichbodenmatte

RAN AN DIE GERÄTE – BARREN



Stelle dich auf den kleinen Kästen und bewege dich am Barren ...

1. Hangelnd vw.
Beine in der Luft halten!



2. Hangelnd sw.



3. Krebs



4. Auf allen Vieren



5. Durchstützeln
Evtl. kleiner Kasten in der
Mitte / Differenzierung



6. Schwingen
Differenzierung:
Grätsche



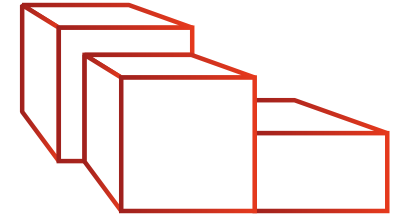
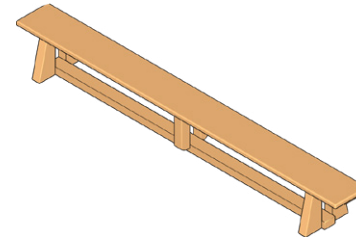
7. Klettern für Profis
In einer Acht um die
Holmen klettern



8. Kunststück
Was für ein Kunststück
fällt dir ein?

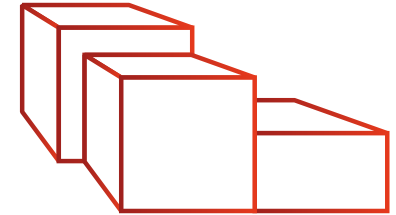
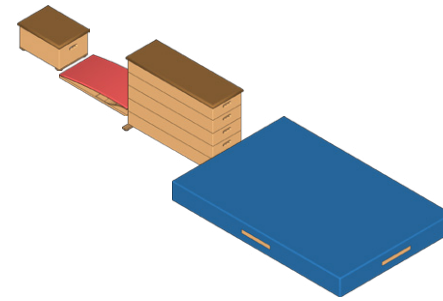


RAN AN DIE GERÄTE – HASENHÜPFER

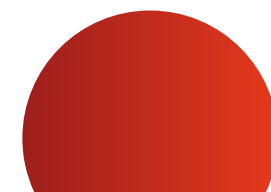


- Stelle dich neben die Bank und fasse mit beiden Händen an die Bank.
- Springe wie ein Häschen auf die andere Seite.
- Schaffst du fünf Sprünge?

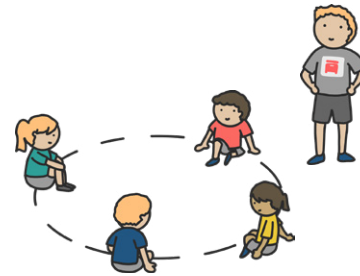
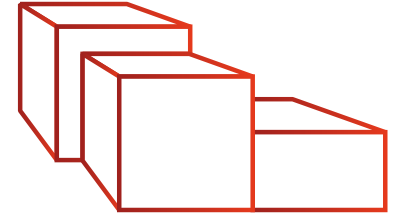
RAN AN DIE GERÄTE – AUF UND AB



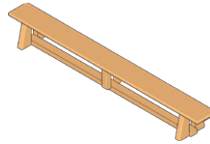
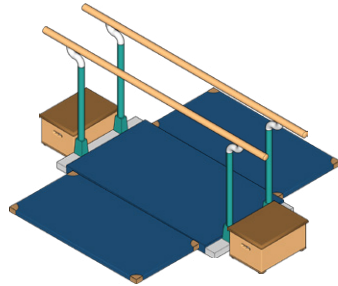
- Stelle dich auf den kleinen Kasten.
- Springe mit beiden Füßen auf das Sprungbrett und hocke auf den großen Kasten auf. Sei dabei fest wie ein Baumstamm.
- Springe vom großen Kasten auf die Matte.
- Welche Sprünge schaffst du?



DIE BAUMEISTERPROFIS – RAN AN DIE GERÄTE



**GERÄTE-
BAHN 1**



**GERÄTE-
BAHN 2**

