

## STUNDE 6

# BERGAUF – BERGAB

## INTENTIONEN

Die sechste Stunde dient dazu, die Voraussetzungen für das erste Turnelement, die Rolle vorwärts, in der Folgestunde zu schaffen. Bereits in der ersten Klasse haben die Kinder Erfahrungen im Bereich Drehen und Wälzen gemacht. Diese Erfahrungen werden aufgegriffen und wiederholt. Damit die Kinder keine Schwindelgefühle bekommen, wechseln sich die Dreh- und Wälzstationen mit anderen Aufgaben ab. Die anderen Aufgaben greifen das Thema Seilspringen auf und schulen die koordinativen Fähigkeiten. In Einzel- und Gruppenaufgaben wird das Bewegungsrepertoire erweitert.



## MATERIALIEN / GERÄTE

- M1 Aufbaukarten 1 – 3
- M2 Arbeitskarten „Bergauf – Bergab/ Seilspringen“
- M3 Hallenplan
- 5 – 8 Springseile
- 4 Sprungbretter
- 2 Langbänke
- 6 kleine Matten
- 3 – 4 Weichbodenmatte

## STUNDENVERLAUF

### 1. BEGRÜBUNGSRITUAL

Vor dem Aufwärmen findet der Aufbau statt. Die Kinder werden in drei Gruppen eingeteilt und bauen mithilfe der Aufbaukarten (M1) die Gerätelandschaft auf, die abschließend von der Lehrkraft kontrolliert wird. Die Stationen mit den Seilaufgaben werden entweder von der Lehrkraft oder von einer Gruppe, die bereits mit ihrem Geräteaufbau fertig ist, vorbereitet.

### 2. ERWÄRMUNG: BERGAUF – BERGAB

Die Kinder werden auf das heutige Thema „Bergauf – Bergab“ eingestimmt, indem sie versuchen das Thema in einem Schattenlauf umzusetzen.

Bei einem Schattenlauf gehen die Kinder paarweise zusammen. Kind A beginnt mit den Bewegungen, während Kind B diese versucht wie ein Schatten nachzuahmen. Der Begriff Schatten muss gegebenenfalls besprochen und demonstriert werden. Auf ein Kommando (z. B. Pfiff) wechseln die Kinder die Rollen. Kind A wird zum Schatten, während Kind B die Bewegungsarten vormacht. Bei einem weiteren Kommando (z. B. Doppelpfiff) wird der Partner gewechselt. Die Rollen sollten mehrmals gewechselt werden.



Mögliche Impulse für die Klasse:

- **Welche Bewegungen machen die Arme?**
- **Welche Bewegungen macht der Oberkörper?**
- **Welche Bewegungen machen die Beine?**
- **Stellt euch vor, ihr seid beim Bergsteigen. Wie bewegt ihr euch fort?**

**Variante:**

- **Variante 1:** Die Kinder bewegen sich frei in der Halle, die Geräte dürfen nicht berührt werden.
- **Variante 2:** Die Kinder dürfen die Gerätelandschaft miteinbeziehen.

### 3. HAUPTTEIL: BERGAUF – BERGAB

Die Kinder durchlaufen in ihren Gruppen die fünf Stationen mithilfe der Stationskarten. Die Gruppen werden zuvor von der Lehrkraft eingeteilt. Während des Stationsbetriebs nimmt die Lehrkraft eine beobachtende Rolle ein und unterstützt die Gruppen.

Es werden folgende Stationen durchlaufen:

- **Station 1:** Rollen und drehen von einem schiefen Mattenberg
- **Station 2:** Seilspringen
- **Station 3:** Rollen und drehen über die Sprungbretter
- **Station 4:** Springen in der Gruppe
- **Station 5:** Rollen und drehen über eine Mattentreppe

Die Arbeitsaufträge zu den Roll- bzw. Drehstationen (S1, S3 und S5) sind offen gestaltet, damit die Gruppen eigene Ideen entwickeln können. Es müssen lediglich folgende Kriterien erfüllt werden: Die Kinder müssen sich sowohl bergauf als auch bergab rollend und drehend fortbewegen. Darüber hinaus können an den verschiedenen Stationen unterschiedliche Bewegungserfahrungen gesammelt werden.

Damit in dieser Sportstunde keine Schwindelgefühle entstehen, bilden Station 2 und 4 einen Kontrast. Im Vordergrund steht das Seilspringen, das zugleich die koordinativen Fähigkeiten schult und verbessert. An Station 2 werden von den Kindern Einzelsprünge geübt, die in ihrer Schwierigkeit eine Progression aufzeigen. An Station 4 wird in der Gruppe gesprungen.



### Hinweise:

- Weitere Impulse für die Stationen 1, 3 und 5:  
Bewegungsrichtung (vorwärts, seitwärts und rückwärts), Körperhaltung (gestreckt oder gehockt) oder Bewegungsverbinding (mehrere kleine Rollen vorwärts hintereinander, drehen wie ein Baumstamm, rollen wie eine Kugel, etc.)
- Weitere Impulse für Station 2:  
Es ist wichtig, dass die Kinder mit der passenden Seillänge springen. Diese lässt sich ganz einfach ermitteln, indem sie sich auf die Seilmitte stellen. Lässt sich das Seil bis unter die Achseln ziehen, hat das Seil die richtige Länge.
- Weitere Impulse für Station 4:  
Versucht mit eurem Seil große Schwünge zu machen. / Übt die Seilchwünge ein paar Mal, bevor die anderen das Seil durchlaufen oder springen. / Beginnt erst das Seil zu schwingen, wenn das Kind in der Seilmitte neben dem Seil steht.

### 4. ABSCHLUSS

In ihren Gruppen haben die Kinder unterschiedliche Ideen entwickelt, die Geräte rollend und drehend zu überwinden. Diese Ideen können von einzelnen Gruppen präsentiert werden. Im Anschluss an die Präsentationsphase haben die Kinder die Möglichkeit, die Ideen der anderen Gruppen auszuprobieren oder ihre eigenen zu festigen.

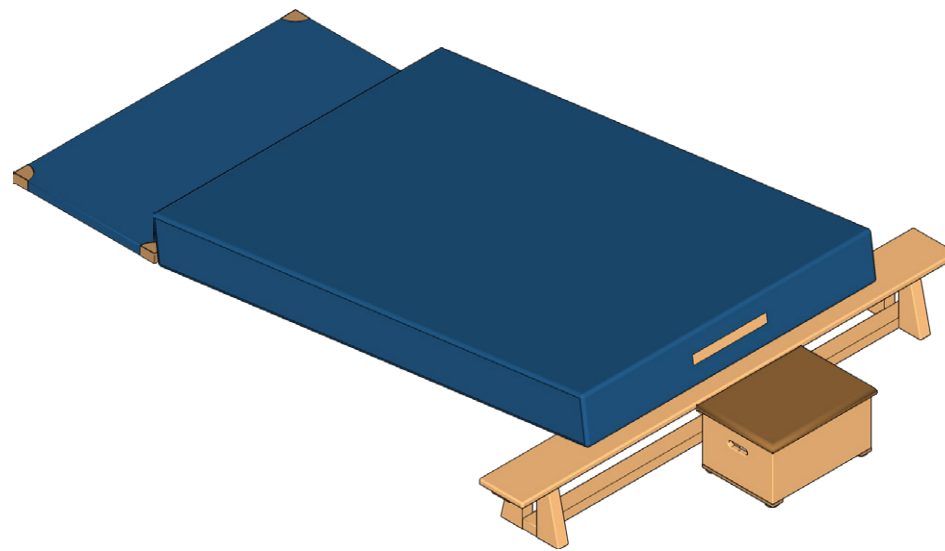
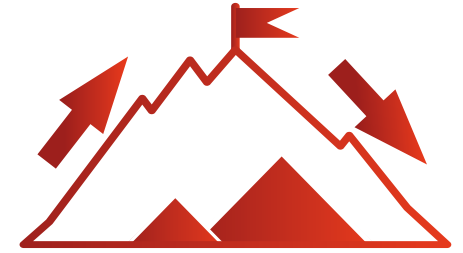
---

## KORREKTURHILFEN / HILFSTELLUNGEN

Vgl. Hinweise



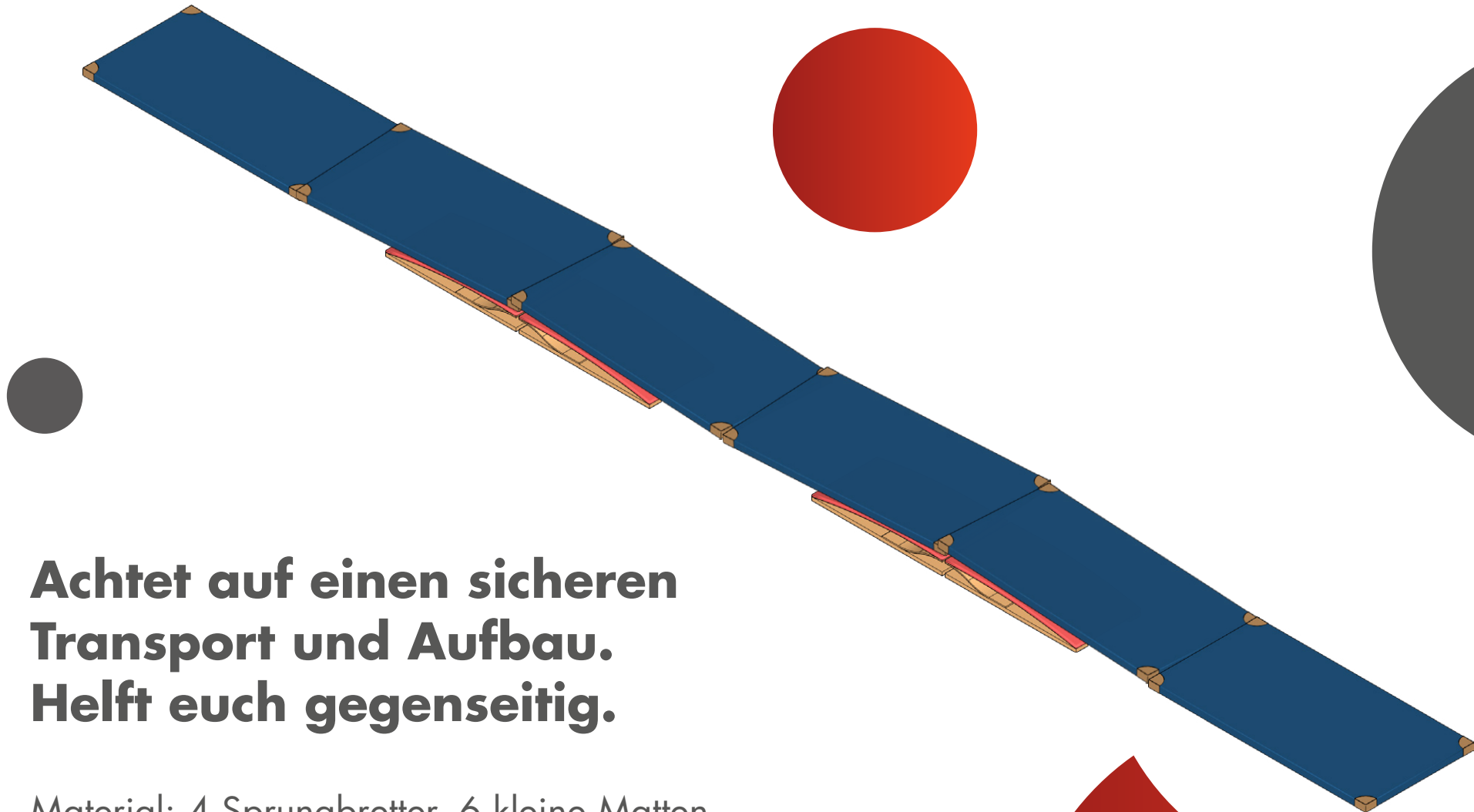
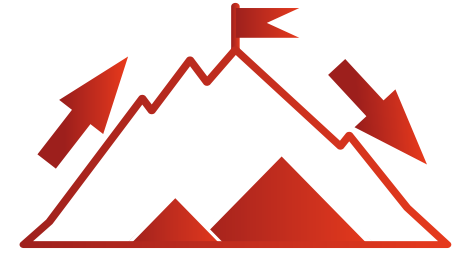
# BERGAUF – BERGAB STATION 1



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

Material: 1 kleinen Kasten, 1 Langbank, 1 Weichbodenmatte, 1 kleine Matte

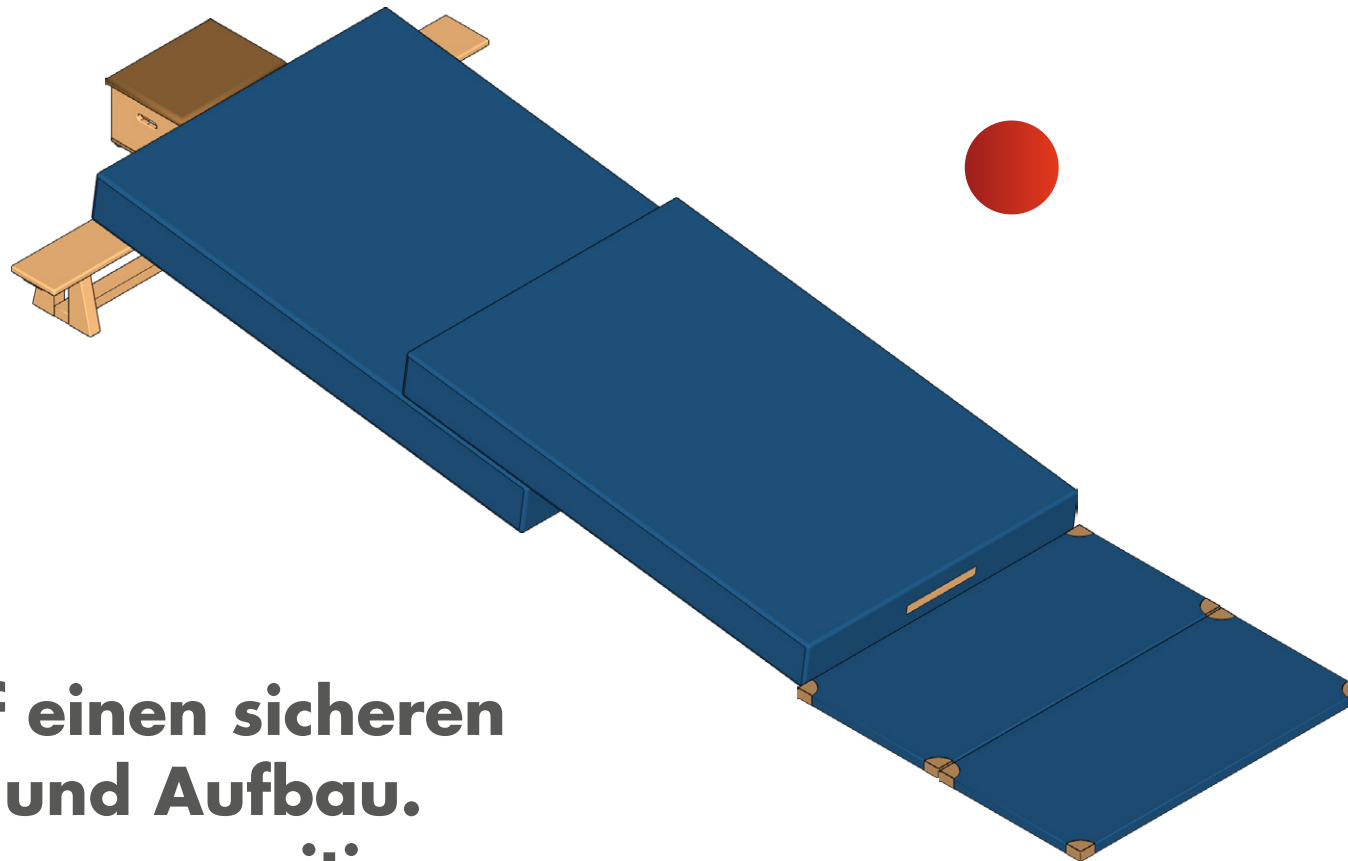
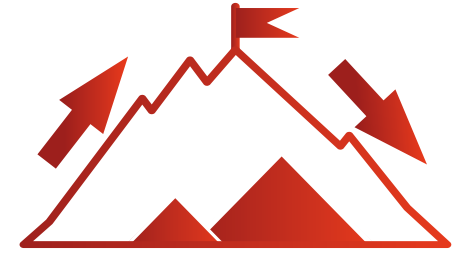
# BERGAUF – BERGAB STATION 2



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

Material: 4 Sprungbretter, 6 kleine Matten

# BERGAUF – BERGAB STATION 3

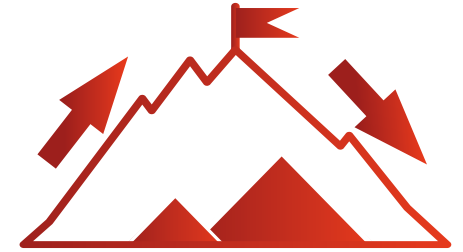
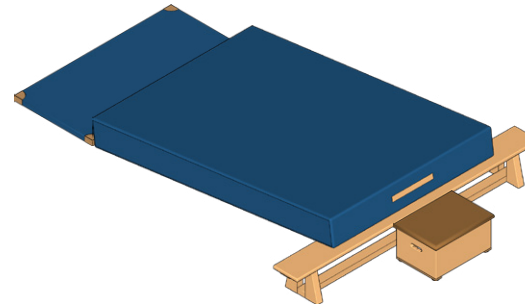


**Achtet auf einen sicheren  
Transport und Aufbau.  
Helft euch gegenseitig.**

Material: 1 kleiner Kasten, 1 Langbank, 2 kleine Matten, 2 Weichbodenmatten



# BERGAUF – BERGAB STATION 1



- Könnt ihr euch bergab drehen oder rollen?
- Welche Ideen habt ihr?
- Schafft ihr diese auch bergauf?



# SCHWINDELFREIE ZONE STATION 1

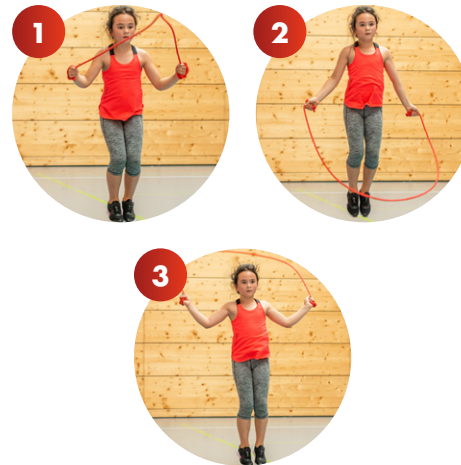


## 1. JOGGING STEP



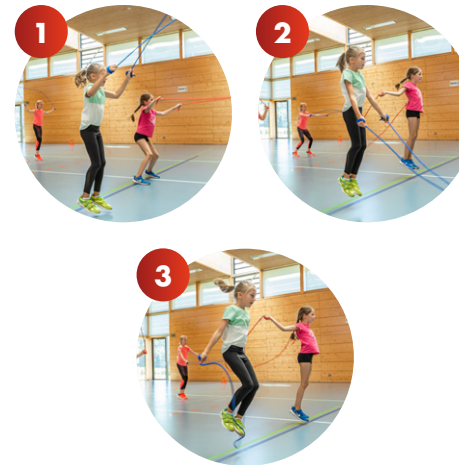
Mache bei jedem Durchschlag einen kleinen Laufsritt (abwechselnd mit rechts und links).

## 2. BASIC JUMP



Springe bei jedem Durchschlag mit geschlossenen Beinen über das Seil.

## 3. SKIERS JUMP



Springe bei jedem Durchschlag mit geschlossenen Beinen. Springe abwechselnd nach rechts und links.

## 4. SIDE STRADDLE

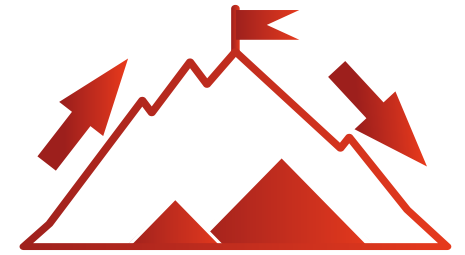
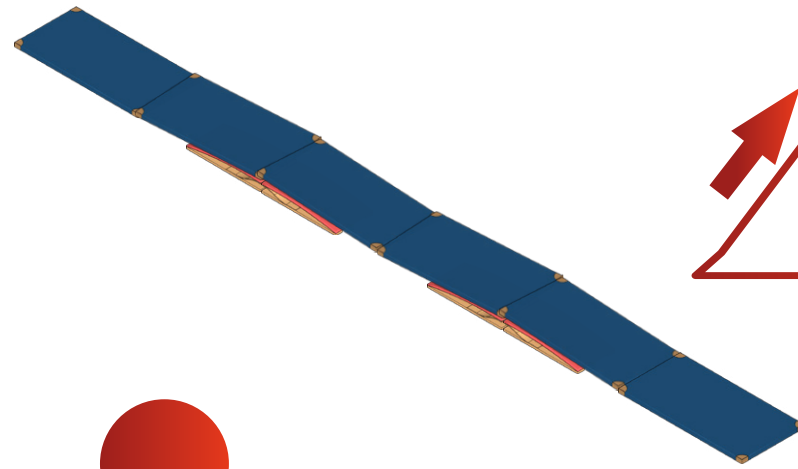


Springe mit den Beinen wie beim Hampelmann:  
- 1. Durchschlag: Beine auseinander  
- 2. Durchschlag: Beine geschlossen

- Schaffst du diese Sprünge?
- Kannst du die Sprünge auch rückwärts?

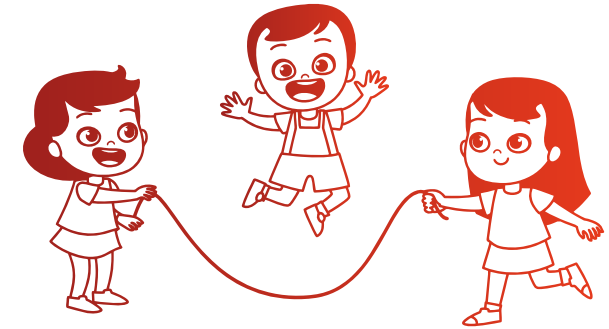
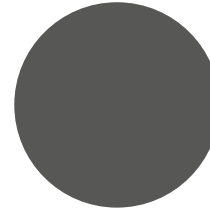


# BERGAUF – BERGAB STATION 2



- Könnt ihr euch bergab drehen oder rollen?
- Welche Ideen habt ihr?
- Schafft ihr diese auch bergauf?

# SCHWINDELFREIE ZONE STATION 2



## SPRINGEN IN DER GRUPPE



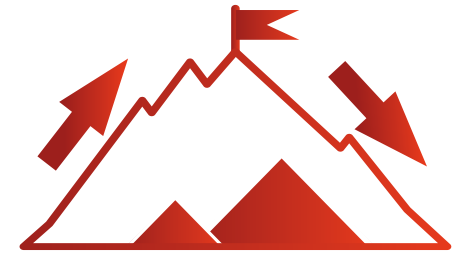
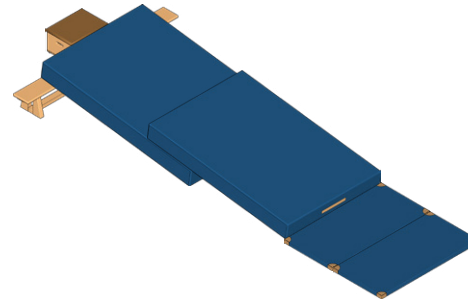
Haltet zu zweit das Seil fest und schwingt es langsam und gleichmäßig.  
Beim Springen steht der Springer in der Mitte neben dem Seil.

- **Könnt ihr durch das schwingende Seil laufen?**
- **Schafft ihr mehrere Sprünge über das Seil?**
- **Wechselt euch mit dem Schwingen ab.**

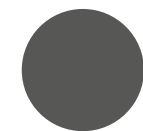




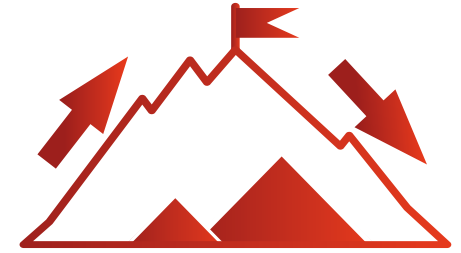
# BERGAUF – BERGAB STATION 3



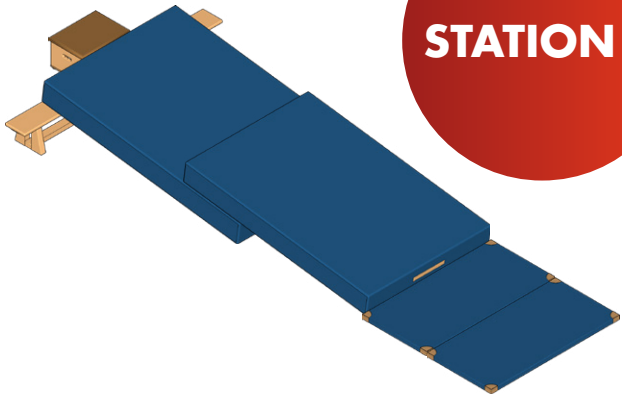
- Könnt ihr euch bergab drehen oder rollen?
- Welche Ideen habt ihr?
- Schafft ihr diese auch bergauf?



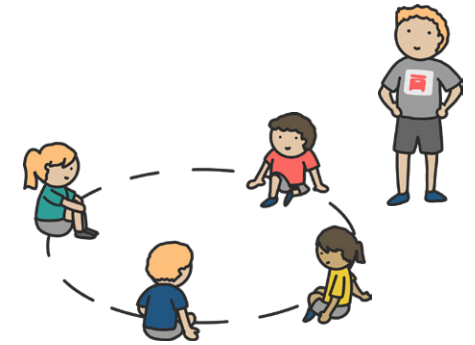
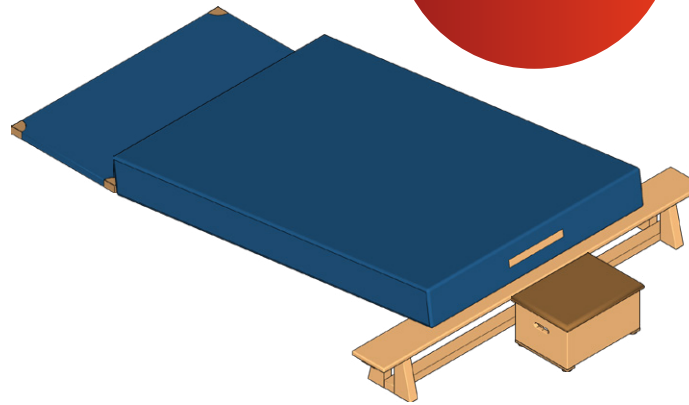
# BERGAUF – BERGAB



**STATION 5**



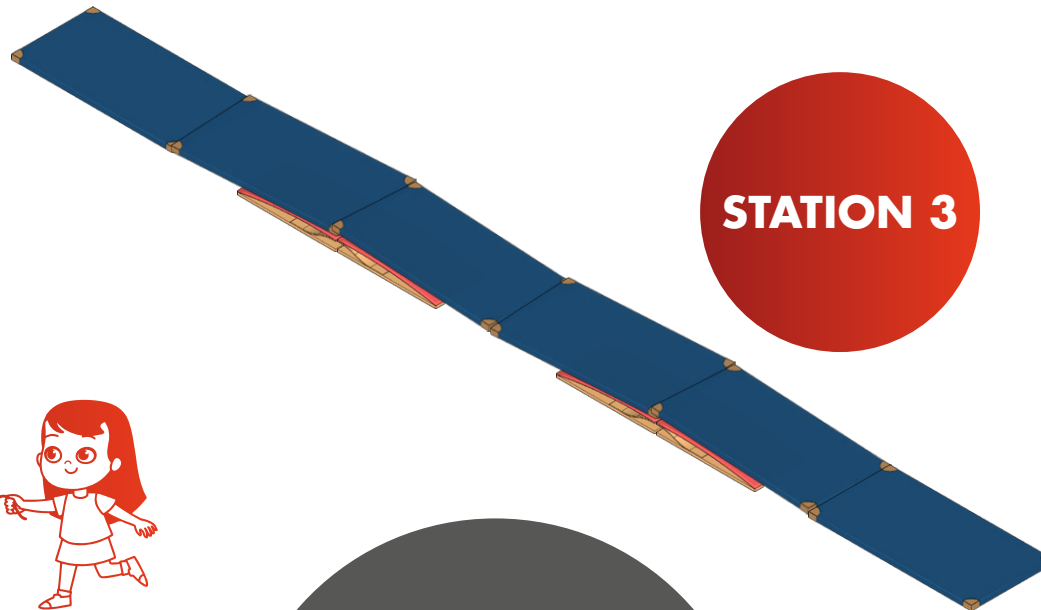
**STATION 1**



**STATION 4**



**STATION 3**



**STATION 2**

