

Lernen auf Distanz im Sportunterricht der Primar- und Erprobungsstufe

Organisatorische Voraussetzungen:

- Gruppengröße den aktuellen Vorgaben anpassen
- Betreten, Verlassen der Turnhalle und Umkleidevorgang standortbezogen regeln
- Sicherheitsabstand von 1,50 bis 2,00m einhalten
- Bewegungsräume auf dem Schulhof oder im direkten Schulumfeld nutzen
- Kleinmaterialien (z.B. Bälle) nicht wechselseitig benutzen
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt anbieten

Stundenthema: Bereich 5 - Thema „Sichere Landung“

Jahrgangsstufe: Klasse 3/4

Gruppengröße: 10-14 SuS

Schwerpunkt/Bereich:

Den Körper im Fliegen/Springen erleben und sicher landen

Der Schwerpunkt der Stunde liegt in einer sicheren, gesunden, effektiven, aktiven und zielgenauen Landung nach einem (Nieder-) Sprung zur Vermeidung von Verletzungen, Stürzen, Umkippen, weiteren Hüpfen oder Schritten nach vorne.

Material/Organisation:

Geräte: Sprossenwand/Gitterleiter; große und kleine Kästen; Sprungbretter; Turnbänke; Turnböcke; Matten (s.u.)

Materialien: Medizin-/Vollbälle; Tennisring; Softball; Gymnastikreifen; Teppichfliesen mit rutschfester Unterseite; Seilchen; Kreppband; Kreide; Fußspuren; Würfel; Plakate

Organisation: Stationsbetrieb; doppelter Aufbau jeder Station zur Differenzierung

Wichtige Hinweise:

Merkmale einer sicheren Landung:

- beidbeinig, Füße parallel und fuß- bis hüftbreit auseinander
- Knie parallel (keine O-Beine/X-Beine), Knie über Fußspitzen und leicht gebeugt („Stoßdämpfer“)
- Fußballen fangen Körper auf, Füße rollen ab zum Absenken der Fersen („Saugnäpfe“)
- Bauch einziehen, kein Hohlkreuz („Bauch weg!“)
- Arme in schräger Vorhochhalte („Hands up!“)
- Kopf geradeaus

Hinweise zur Auswahl der Matten:

- **Turnmatten:** bieten hohe Standsicherheit, dämpfen jedoch weniger gut, Einsatz für Höhen bis 60 cm
- **Weichböden:** dämpfen gut, führen aber zu einer relativ großen Einsinktiefe, sollten nicht für punktuelle Landungen eingesetzt werden (also in dieser Stunde nicht)
- **Niedersprungmatten:** nehmen eine Mittelstellung ein, Einsatz für Höhen bis 120 cm
- **Mattenkombinationen:** (mehrere) Turnmatten übereinander, Turnmatte oder Niedersprungmatte auf Weichboden

Möglichkeiten zur Markierung/Visualisierung einer punktuellen Landung:

- **Landezone (auch Zahlenzonen oder Zahlenlinien möglich):** durch Seilchen legen, mit Kreppband aufkleben, mit Kreide aufzeichnen
- **Landepunkt:** Gymnastikreifen, rutschfeste Teppichfliese, mit Seilchen gelegter/mit Kreppband geklebter/mit Kreide gezeichneter Kreis, Fußspuren legen, kleben oder aufzeichnen

**Verlaufsplanung im Detail:
(Stationen s. Anhang)**

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft (L.)	Organisation
<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf • Kennenlernen der Landehaltung • Erproben der Landehaltung • Arbeitsauftrag 	<ul style="list-style-type: none"> • L. benennt das Ziel der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde • SuS lernen Merkmale einer sicheren Landung kennen (s.o.) • SuS erproben zunächst aus dem Stand, dann aus dem Springen am Ort Landehaltung, dann auf Zuruf der L. (je Durchgang neues Merkmal ankündigen) • L. erklärt den Arbeitsauftrag 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Abstand • Plakat mit Merkmalen, L. oder S. demonstriert die einzelnen Merkmale • Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum
<p>Arbeitsphase</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SuS arbeiten abwechselnd an den Stationen und geben sich gegenseitig Bewegungskorrektur zur Landung 	<ul style="list-style-type: none"> • Stationsbetrieb mit Partnerkorrektur (Stationen s. Anhang) • Plakat mit Merkmalen pro Station
<p>Präsentation/Reflexion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SuS präsentieren geübte Landungen an einer ausgewählten Station • Je zwei SuS beobachten ein Merkmal und geben Rückmeldung dazu 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Abstand • Plakat mit Merkmalen

Anhang:

Stationen:

1. Landung aus Niedersprung von einer Sprossenwand/Gitterleiter
2. Landung aus Niedersprung von einem drei- bzw. vierteiligen großen Kasten
(Anregung „Würfellandung“: Vor dem Sprung Zahl würfeln, vom Kasten in die Zahlenzone oder auf die Zahlenlinie springen)
3. Landung aus einer Längsachsendrehung: Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ oder $1/1$ Drehung
4. Landung aus unterschiedlichen Sprüngen von einer (umgedrehten) Langbank: Streck-, Hock-, Bück-, Grätsch-, Grätschwinkel-, Drehsprung
5. Landung aus einer dynamischen Bewegungsverbinding: Anlauf, Sprung über einen oder mehrere hintereinander gelegte Medizin-/Vollbälle
6. Landung aus einer dynamischen Bewegungsverbinding: Anlauf, Absprung vom Sprungbrett, Grätschsprung über den Turnbock (0,90 m bzw. 1,00 m Höhe), auch ohne Anlauf vom kleinen Kasten möglich
7. Landung aus einer dynamischen Bewegungsverbinding: Anlauf, Absprung vom Sprungbrett, Streck- oder Hocksprung über ein Türmchen (z.B. Medizin-/Vollball – Tennisring – Softball), einen kleinen Kasten bzw. zweiteiligen großen Kasten

Anmerkung: Bei allen Stationen besteht die Option zur Markierung einer Landezone/eines Landepunktes (s. oben)!

Anmerkung zu 1./2.: Bei den ersten Versuchen bei Absprung einen Fuß vorhalten, mit Absprung von dem anderen Bein beide Beine zur Landung schließen. Dies ist eine (visuelle) Vororientierung der Beinführung und zudem werden die Knie nicht mit dem Absprung vorgeschoben.

Möglicher Stationsaufbau:

