

# Ideensammlung der Bezirksregierungen Arnsberg und Detmold zum Sportunterricht im Freien

(auf Basis der Vorgaben aus dem Faktenblatt des MSB vom 3. August 2020)

## Organisatorische Voraussetzungen:

- Einhaltung Sicherheitsabstand (1,5 -2m)
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt
- Maskenpflicht entfällt im Sportunterricht

**Stundenthema:** mögliche Turnstationen im Gelände

**Klasse/Jahrgangsstufe:** Sekundarstufe 1

**Bewegungsfeld/Sportbereich:** Bewegen an Geräten

**Inhaltsfeld/er:** Bewegungsstruktur und - erfahrung

**Material:** Geräte auf dem Schulhof (Reckstangen, Schaukeln, horizontale Seile etc.)

## **Verlaufsplanung**

### **Unterrichtsphase**

incl. Zeitangabe

### **Aktivitäten der SuS / LK**

(Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

### **Organisation**

<b>Unterrichtsphase</b> incl. Zeitangabe	<b>Aktivitäten der SuS / LK</b> (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)	<b>Organisation</b>
<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erläuterung des Stundenthemas: Bewegungsmöglichkeiten des Schulhofes sollen erfahren werden.<ul style="list-style-type: none"><li>- es soll mit Abstand möglich sein</li><li>- die Elemente sollen ohne Hilfe möglich sein</li><li>- Landungen von Geräten sollten auf weicherem Untergrund erfolgen (Rindenmulch o.Ä.)</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SuS mit Abstand</li><li>• Hygieneregeln wiederholen</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Bewegungsaufgaben sollten immer von einer leichten Grundform ausgehen, die dann die Möglichkeit der Steigerung der Schwierigkeit gibt</li> </ul> <p>„Schattenlauf mit 2m Abstand“ danach gemeinsame Mobilisierung des Bewegungsapparates</p> <p>Demonstration des Prinzips vom leichten zum Schweren am Beispiel Strecksprung in den Stand. (Hier kann auch noch einmal auf die korrekte Körperhaltung bei der Landung eingegangen werden: beide Arme vor dem Körper, Rücken gerade leicht nach vorne gebeugt, Abfedern mit den Beinen)</p>  <p>Sammeln von möglichen Schwierigeren Variationen des Grundelementes „Strecksprung“ (z.B. 1/2 Drehung etc.)</p>	<p>SuS laufen mit Abstand</p>
<p><b>Arbeitsphase</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung der einzelnen grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten</li> <li>• Auftrag: Sucht auf dem Schulhof Geräte, an denen diese Bewegungen unter den genannten Sicherheitsaspekten möglich sind und erprobt sie.</li> <li>• Bewegt euch immer so, dass ihr genügend Abstand zueinander haltet</li> <li>• Achtet immer auf den Abstand zueinander!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Großer Kreis</li> </ul> <p>Sus gehen mit Abstand über den</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ggf. können einzelne Untergruppen gebildet werden die jeweils zu einer/ zwei Bewegungsmöglichkeiten sammeln.</li> </ul>	<p>Schulhof und erkunden die Stationen hier ist auch Abstandsdisziplin erforderlich!</p>
<b>Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammlung der verschiedenen Schülerideen. In einem großen Kreis mit Abstand (Dies kann sicher noch auch in der Folgestunde gemacht werden, um die verschiedenen Ideen zu erproben.)</li> <li>• Die Lehrkraft kann ggf. weitere Variationsmöglichkeiten vorstellen (Synchronität, Partnerbezug mit Abstand, Rhythmisierung, Erschwernis durch unterschiedliche Körperhaltung z.B. Absenken mit gestreckten, gebeugten Beinen, Höhe der Hockwende, Aufsetzen der Beine bei Klimmzügen etc. Hier ist dem Einfallsreichtum der SuS und der LK keine Grenzen gesetzt) In den Folgestunden können aus den Ideen einzelne Arbeitskarten mit Bewegungsvorschlägen entstehen. (Möglicherweise auch in einer Theoriestunde, in der aufgrund des Wetters nicht draußen Sport getrieben werden kann.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Großer Kreis</li> </ul>

**Anhang: mögliche Arbeitskarten für die Suche (auch zwei Blankokarten für eigene Bewegungsideen)**

## Probier's aus - Der Schulhof als Geräteparcours

Suche dir ein Gerät, an dem du die genannten Übungen turnen kannst.

Überlege auch Variationen im Schwierigkeitsgrad. Es sollte eine Bewegung sein, die man durch Üben verbessern kann. (Sicherer Stand, Körperspannung, Höhe der Ausführung, Verlängern der Distanz etc.)

Ort: \_\_\_\_\_

<b>Streck- Schlussprünge auf etwas hinauf (Ende im sicheren Stand, nicht auf Beton!)</b>	<b>Grundelement:</b>
	<b>Variation 1:</b>
	<b>Variation 2:</b>
	<b>Variation 3:</b>



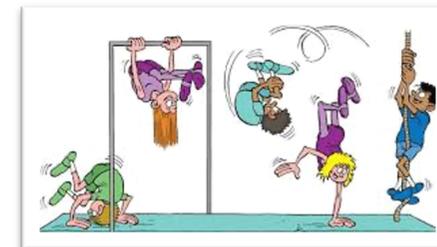
## Probier's aus - Der Schulhof als Geräteparcours

Suche dir ein Gerät, an dem du die genannten Übungen turnen kannst.

Überlege auch Variationen im Schwierigkeitsgrad. Es sollte eine Bewegung sein, die man durch Üben verbessern kann. (Sicherer Stand, Körperspannung, Höhe der Ausführung, Verlängern der Distanz etc.)

Ort: \_\_\_\_\_

<b>Strecksprünge ggf. von etwas hinunter (Ende im sicheren Stand nicht auf Beton!)</b>	<b>Grundelement:</b>
	<b>Variation 1:</b>
	<b>Variation 2:</b>
	<b>Variation 3:</b>



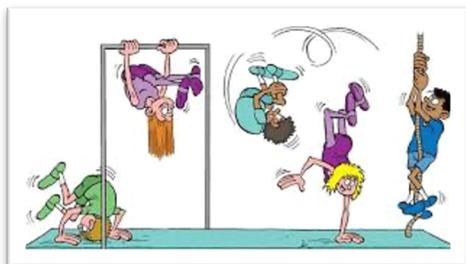
## Probier's aus - Der Schulhof als Geräteparcours

Suche dir ein Gerät, an dem du die genannten Übungen turnen kannst.

Überlege auch Variationen im Schwierigkeitsgrad. Es sollte eine Bewegung sein, die man durch Üben verbessern kann. (Sicherer Stand, Körperspannung, Höhe der Ausführung, Verlängern der Distanz etc.)

Ort: \_\_\_\_\_

<b>Hockwenden</b>	<b>Grundelement:</b>
	<b>Variation 1:</b>
	<b>Variation 2:</b>
	<b>Variation 3:</b>



## Probier's aus - Der Schulhof als Geräteparcours

Suche dir ein Gerät, an dem du die genannten Übungen turnen kannst.

Überlege auch Variationen im Schwierigkeitsgrad. Es sollte eine Bewegung sein, die man durch Üben verbessern kann. (Sicherer Stand, Körperspannung, Höhe der Ausführung, Verlängern der Distanz etc.)

Ort: \_\_\_\_\_

<b>Grätsche</b>	<b>Grundelement:</b>
	<b>Variation 1:</b>
	<b>Variation 2:</b>
	<b>Variation 3:</b>



## Probier's aus - Der Schulhof als Geräteparcours

Suche dir ein Gerät, an dem du die genannten Übungen turnen kannst.

Überlege auch Variationen im Schwierigkeitsgrad. Es sollte eine Bewegung sein, die man durch Üben verbessern kann. (Sicherer Stand, Körperspannung, Höhe der Ausführung, Verlängern der Distanz etc.)

Ort: \_\_\_\_\_

<b>Hocke</b>	<b>Grundelement:</b>
	<b>Variation 1:</b>
	<b>Variation 2:</b>
	<b>Variation 3:</b>



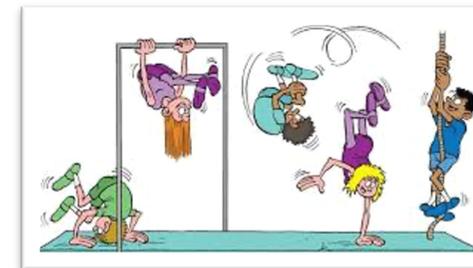
## Probier's aus - Der Schulhof als Geräteparcours

Suche dir ein Gerät, an dem du die genannten Übungen turnen kannst.

Überlege auch Variationen im Schwierigkeitsgrad. Es sollte eine Bewegung sein, die man durch Üben verbessern kann. (Sicherer Stand, Körperspannung, Höhe der Ausführung, Verlängern der Distanz etc.)

Ort: \_\_\_\_\_

<b>langsames Absenken aus dem Stütz in den Hang</b>	<b>Grundelement:</b>
	<b>Variation 1:</b>
	<b>Variation 2:</b>
	<b>Variation 3:</b>



## Probier's aus - Der Schulhof als Geräteparcours

Suche dir ein Gerät, an dem du die genannten Übungen turnen kannst.

Überlege auch Variationen im Schwierigkeitsgrad. Es sollte eine Bewegung sein, die man durch Üben verbessern kann. (Sicherer Stand, Körperspannung, Höhe der Ausführung, Verlängern der Distanz etc.)

Ort: \_\_\_\_\_

<b>Klimmzüge</b>	<b>Grundelement:</b>
	<b>Variation 1:</b>
	<b>Variation 2:</b>
	<b>Variation 3:</b>



## Probier's aus - Der Schulhof als Geräteparcours

Suche dir ein Gerät, an dem du die genannten Übungen turnen kannst.

Überlege auch Variationen im Schwierigkeitsgrad. Es sollte eine Bewegung sein, die man durch Üben verbessern kann. (Sicherer Stand, Körperspannung, Höhe der Ausführung, Verlängern der Distanz etc.)

Ort: \_\_\_\_\_

<b>Entlanghängeln an den Händen</b>	<b>Grundelement:</b>
	<b>Variation 1:</b>
	<b>Variation 2:</b>
	<b>Variation 3:</b>



## Probier's aus - Der Schulhof als Geräteparcours

Suche dir ein Gerät, an dem du die genannten Übungen turnen kannst.

Überlege auch Variationen im Schwierigkeitsgrad. Es sollte eine Bewegung sein, die man durch Üben verbessern kann. (Sicherer Stand, Körperspannung, Höhe der Ausführung, Verlängern der Distanz etc.)

Ort: \_\_\_\_\_

<b>Schwingen im Hang</b>	<b>Grundelement:</b>
	<b>Variation 1:</b>
	<b>Variation 2:</b>
	<b>Variation 3:</b>



## Probier's aus - Der Schulhof als Geräteparcours

Suche dir ein Gerät, an dem du die genannten Übungen turnen kannst.

Überlege auch Variationen im Schwierigkeitsgrad. Es sollte eine Bewegung sein, die man durch Üben verbessern kann. (Sicherer Stand, Körperspannung, Höhe der Ausführung, Verlängern der Distanz etc.)

Ort: \_\_\_\_\_

<b>Balancieren</b>	<b>Grundelement:</b>
	<b>Variation 1:</b>
	<b>Variation 2:</b>
	<b>Variation 3:</b>



## Probier's aus - Der Schulhof als Geräteparcours

Suche dir ein Gerät, an dem du die genannten Übungen turnen kannst.

Überlege auch Variationen im Schwierigkeitsgrad. Es sollte eine Bewegung sein, die man durch Üben verbessern kann. (Sicherer Stand, Körperspannung, Höhe der Ausführung, Verlängern der Distanz etc.)

Ort: \_\_\_\_\_

	<b>Grundelement:</b>
	<b>Variation 1:</b>
	<b>Variation 2:</b>
	<b>Variation 3:</b>



## Probier's aus - Der Schulhof als Geräteparcours

Suche dir ein Gerät, an dem du die genannten Übungen turnen kannst.

Überlege auch Variationen im Schwierigkeitsgrad. Es sollte eine Bewegung sein, die man durch Üben verbessern kann. (Sicherer Stand, Körperspannung, Höhe der Ausführung, Verlängern der Distanz etc.)

Ort: \_\_\_\_\_

	<b>Grundelement:</b>
	<b>Variation 1:</b>
	<b>Variation 2:</b>
	<b>Variation 3:</b>

