

## 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 6 - Thema „Turnen“ – Spielerisches Rollen und Vertiefen der Rolle vorwärts**

**Jahrgangsstufe: Klasse 3 -4**

### **Schwerpunkt/Bereich**

Elementare turnspezifische Bewegungsformen erlernen, üben, anwenden und festigen (Bereich 6)

### **Material/Organisation**

1 Turnmatte pro Kind, Musik, Musik-Player, Arbeitsblatt pro Kind

(Quelle Grafik: [https://www.einsteinschule-sda.de/images/pdf-Dateien/Sport/7\\_Turnen/Boden\\_Rolle\\_vorwärts\\_rückwärts.pdf](https://www.einsteinschule-sda.de/images/pdf-Dateien/Sport/7_Turnen/Boden_Rolle_vorwärts_rückwärts.pdf))

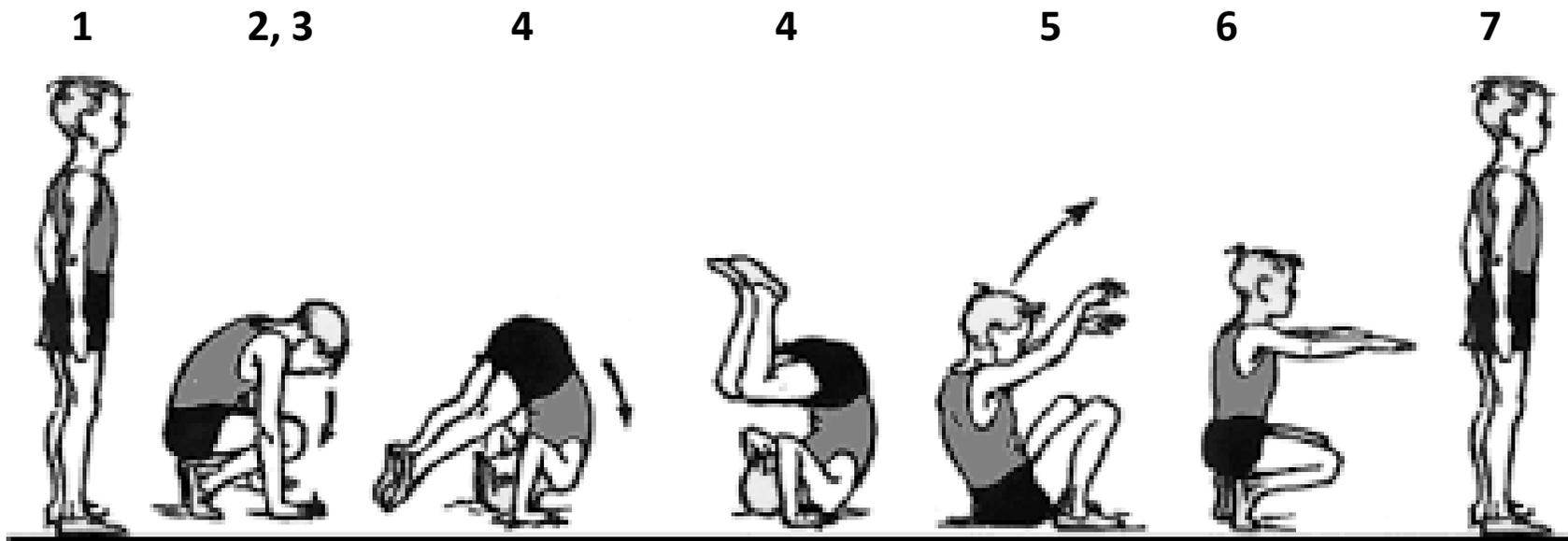
**Verlaufsplanung im Detail:  
(Arbeitsaufträge etc. im Anhang)**

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li> <li>• Organisation des Mattentransport</li> <li>• „Warm Up“ Stopptanz mit Musik um die Matte, erst mit eigenen, dann mit festgelegten Stopp-Positionen: z.B -Rückenschaukel, -Stützbrücke vorwärts -Stützbrücke rückwärts -Liegestütz gehalten -Baumstamm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L: „Wir lernen und üben das Rollen, auch die Rolle vorwärts. Vorher wärmen wir uns gemeinsam auf.“</li> <li>• SuS wiederholen bzw. erhalten Anweisung zum Mattentransport</li> <li>• L. erklärt das Spiel „Stopptanz“</li> <li>• Gemeinsames Üben der Stopp-Positionen</li> <li>• Durchführung des Spiel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS sitzen mit Abstand nebeneinander an der Hallenwand</li> <li>• 2 SuS tragen eine 1 Matte</li> <li>• Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum (Turnmatte)</li> <li>• Musik</li> <li>• Gruppenspiel</li> </ul>
<p><b>Impuls:</b></p>	<p>„Wir lernen die Rolle vorwärts“</p>	<p>Demonstration: L. oder SuS</p>

<b>Arbeitsphase 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS arbeiten im abgegrenzten Bewegungsraum mit Arbeitskarte (siehe Anhang) und überprüfen die Kriterien zur Rolle vorwärts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelarbeit</li> <li>• Arbeitsblatt</li> <li>• Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum</li> </ul>
<b>Arbeitsphase 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS präsentieren ihre Rollen den Mitschülern; Beobachtung und Rückmeldung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration</li> <li>• Rückmeldung</li> <li>• Reflexion</li> </ul>
<b>Arbeitsphase 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS erproben die Rolle noch einmal unter Berücksichtigung der Rückmeldung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jede(r) SuS im abgegrenzten Bewegungsraum</li> </ul>
<b>Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mattendisko mit Musik: Jeder SuS tanzt/ bewegt sich frei auf seiner Matte, gleichzeitig erfolgt der Abbau: Auf Ansage bringen die SuS die Matten nacheinander weg und gehen geordnet zur Umkleide.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angeleiteter Abbau mit Musik</li> </ul>

## So klappt die Rolle vorwärts:

- 1 Start
- 2 Grundstellung (Hockstand auf den Füßen )
- 3 Hände schulterbreit auf die Matte aufsetzen –Hände Finger nach vorn
- 4 Kopf/Kinn auf die Brust - Wirbelsäule rund machen
- 5 abrollen über den Hockstand
- 6 in die Grundstellung
- 7 Wer kann sogar wieder aufstehen?



Beobachtungsauftrag Arbeitsphase 2: „Achte darauf, ob deine Mitschüler bei der Vorführung an alle 7 Teilbereiche denken!“

# Hallenplan

Matte

Matte