

## 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 8 - Thema „Rollbrett“: Training und Durchführung unterschiedlicher Staffellrennen**

#### **Jahrgangsstufe: Klasse 4 bis 5**

#### **Schwerpunkt/Bereich**

Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten erlernen und üben

#### **Material/Organisation**

1 Rollbrett pro SuS; Pylonen oder Bänke; Klebestreifen; Sprungseile; Regelblatt; Impulskarten; Arbeitsblatt; abgegrenzter Bewegungsraum; Musikanlage

## Verlaufsplanung:

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li>          <li>• Arbeitsauftrag</li>          <li>• „Warm Up“</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lehrperson nennt das Thema der Stunde („Training und Durchführung unterschiedlicher Staffelrennen“) und erarbeitet mit den SuS zusammen die motorischen Ziele der Stunde (schnelles und sicheres Fahren mit dem Rollbrett, Bremsen, Kurven fahren)</li> <li>• SuS wiederholen bzw. erhalten wichtige Sicherheitsaspekte zum Rollbrettfahren</li>  <li>• Lehrperson erklärt den Arbeitsauftrag und die organisatorischen Rahmenbedingungen</li>  <li>• Lehrperson erklärt Schattenlaufen in Verbindung mit gymnastischen Übungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SuS sitzen mit Abstand voneinander vor der Lehrperson</li>          <li>• Regelplakat</li>          <li>• Plakat mit Arbeitsauftrag und Hallenplan (s.Anhang)</li>          <li>• 2er Gruppen (Mindestabstand von 2m beachten) ; Musikanlage</li></ul>

<b>Arbeitsphase 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS erproben abwechselnd im abgegrenzten Bewegungsraum den Parkour mit den 3 vorgegebenen Positionen auf dem Rollbrett. Der Partner beobachtet kriteriengeleitet den Durchlauf und hält Verbesserungsvorschläge auf einem Beobachtungsbogen fest</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelarbeit mit dem Rollbrett</li> <li>• Partnerkorrektur</li> <li>• Beobachtungsbogen</li> </ul>
<b>Arbeitsphase 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS tauschen Ihre Beobachtungen untereinander aus und nennen Verbesserungsvorschläge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS sitzen im Abstand auf umgedrehten Rollbrettern</li> </ul>
<b>Arbeitsphase 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS erproben die Verbesserungsvorschläge der MitschülerInnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS abwechselnd im abgegrenzten Bewegungsraum</li> </ul>
<b>Abschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Staffelrennen“- SuS fahren in 2er Teams gegen die anderen Teams (alle drei Staffelvarianten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Startkommando rollen die ersten SuS eines Teams durch den Parkour. Wenn der Partner seinen Ausgangspunkt (Stillstand) wieder erreicht hat, startet der Zweite. Bei einem Fehler (Seil berühren) muss man neu starten.</li> </ul>

## **Anhang:**

### **Arbeitsauftrag:**

Baut den Parkour mit Hilfe der Abbildung 1 auf (Jeder SuS ein Seil)

Erprobt den Parkour in den folgenden Positionen auf dem Rollbrett:

1. Sitzend
2. Liegend
3. Kniestand

### **Beobachtungsauftrag:**

„Erfasst mit Hilfe des Beobachtungsbogen die Fahrt eures Partners. Haltet Verbesserungsvorschläge schriftlich fest“

# Beobachtungsbogen

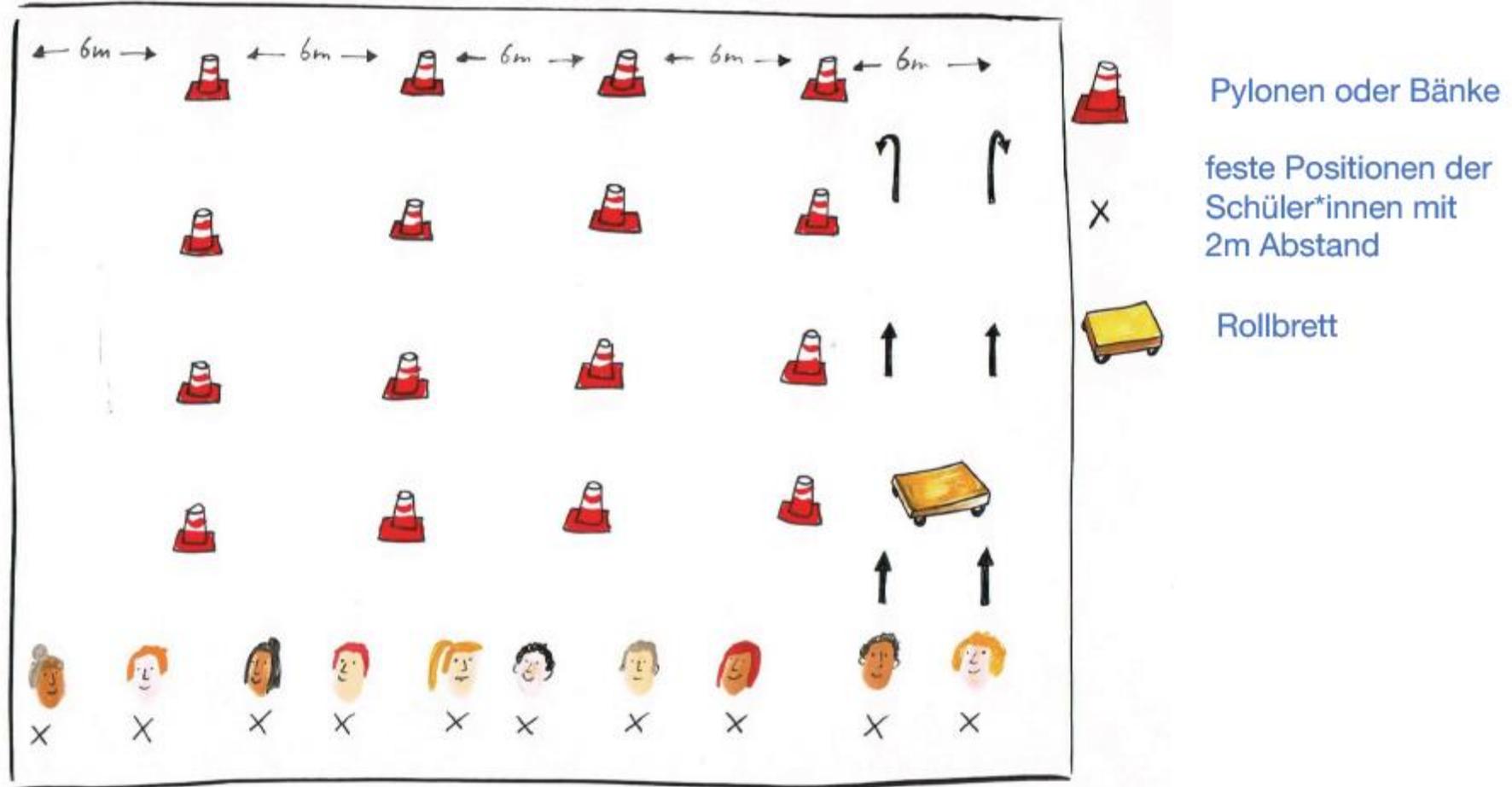
Name: \_\_\_\_\_

Position:	Beobachtungsschwerpunkte:			
<b>liegend</b>	Schwung geben			
	Umkehrpunkt an der Wand			
	Bremsen			
<b>Tipps:</b>				
<b>sitzend</b>	Schwung geben			
	Umkehrpunkt an der Wand			
	Bremsen			
<b>Tipps:</b>				
<b>kniestand</b>	Schwung geben			
	Umkehrpunkt an der Wand			
	Bremsen			
<b>Tipps:</b>				

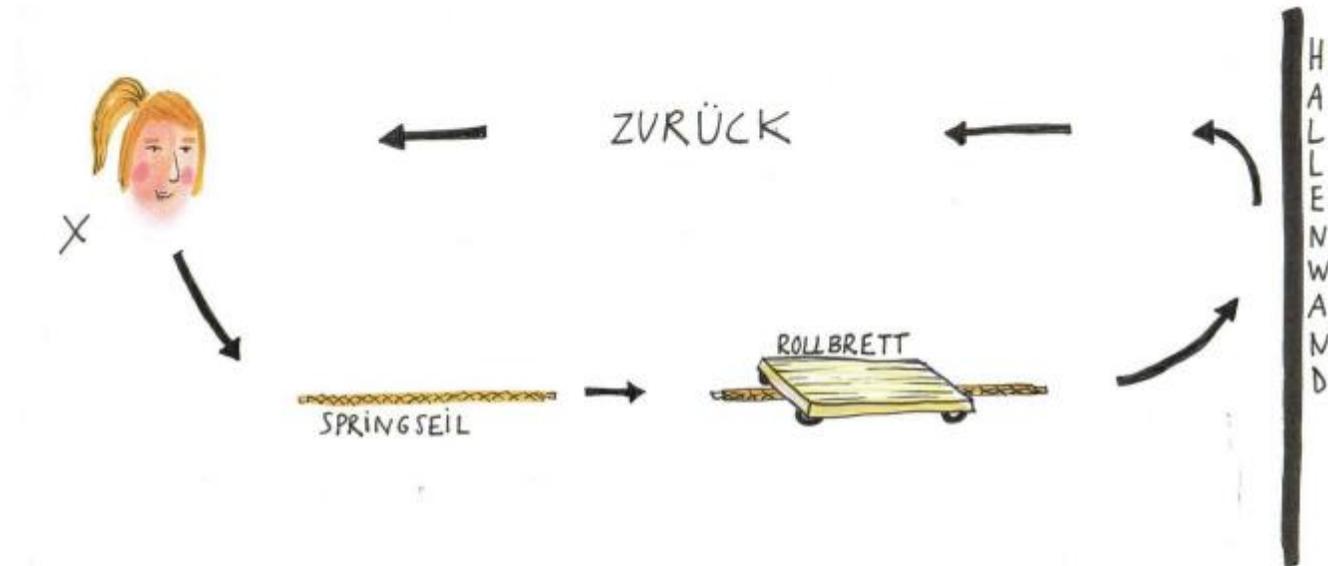
## **Regelblatt:**

- 1. Rollbrett ist kein Skateboard! Also nie auf dem Brett stehen.**
- 2. Nie das Rollbrett durch die Halle stoßen.**
- 3. Beim Schwungholen die Hände immer seitlich am Brett führen.**
- 4. Lange Haare zusammenbinden und keine Kapuzenshirts tragen.**
- 5. Vorsicht beim Spielen in der Nähe von Wänden.**
- 6. Bei Nichtgebrauch der Rollbretter diese am Sammelplatz umdrehen.**
- 7. ....**
- 8. ....**
- 9. ....**

# Hallenplan (2 Hallendrittel)



## Parcours Ablauf



1. Schüler\*innen fahren in den vorgegebenen Positionen auf dem Rollbrett über die ausgelegte Sprungseile bis zur Wand (Wand muss berührt werden).
2. Anschließend fahren die Schüler\*innen wieder zu ihrer Bodenmarkierung zurück und setzen sich auf das umgedrehte Rollbrett.