

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 9 - Thema „Selbstbehauptung mit Distanz“

Jahrgangsstufe: Klasse 5 - 6

Schwerpunkt/Bereich:

Spielerische Kampfformen kennen lernen und ausführen

Material/Organisation:

Kreisaufstellung und Gassenaufstellung

Verlaufsplanung im Detail:

Unterrichtsphase

Aktivitäten der SuS / Lehrkraft

Organisation

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
Einstieg <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf • Zweikämpfen mit Abstand – geht das? • Selbstbehauptung 	<ul style="list-style-type: none"> • L. benennt das Ziel („Selbstbehauptung mit Distanz“) der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde • SuS nennen ihre Zweikampf-Erfahrungen • L. erklärt, dass Gestik, Mimik, Körperhaltung und Sprache wichtige Mittel der Selbstbehauptung sind 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS im großen Sitzkreis mit Abstand – feste Sitzposition • Meldekette • Lehrervortrag
Arbeitsphase 1	<ul style="list-style-type: none"> • Paarweise mit 10m Abstand stehen die SuS sich gegenüber; SuS der einen Hallenseite gehen in Richtung des Partners; bei ca. 5m Abstand fordert der stehende Schüler (A) den gehenden Schüler (B) auf, stehen zu bleiben. Bei spätestens 3m Abstand bleibt B stehen. Lehrkraft gibt Wechselsignal 	<ul style="list-style-type: none"> • Gassenaufstellung • Lehrerhinweise zum Einsatz von Gestik, Mimik, Körperhaltung und Stimme (deutlich sichtbares und hörbares „STOP“ – u.a. Schrittstellung, aufrecht, offene Hand und ausgestreckter Arm, Blick in die Augen des Gegenübers) • Partnerwechsel durch Positionsverschiebung einer Schülerreihe
Arbeitsphase 2	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung Augeneinsatz: Augenduell (s.u.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gassenaufstellung (s.o.)
Arbeitsphase 3	<ul style="list-style-type: none"> • Stimm- und konzentrationsspiel: Hi-Hu-Ha (s.u.) • SuS stehen, während sie im Spiel sind; wenn man ausgeschieden ist, setzt man sich an seinem Platz 	<ul style="list-style-type: none"> • Großer Kreis (s.o.)
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • „Blickwelle“: Dem rechten Nachbarn in die Augen schauen, dieser nimmt den Blick schnell auf und gibt ihn an seinen rechten Nachbarn weiter; in wieviel Sekunden schafft die Klasse eine Blickwelle? 	<ul style="list-style-type: none"> • Großer Kreis

Vertiefung/ Ergänzung zu Arbeitsphase 2:

„Hau ab“: Das Spiel kennen sicher viele als Ja-Nein Spiel. Die verwendeten Wörter können spielerisch verändert werden. Neben „ja-nein“ sind auch „du bleibst-ich gehe“ oder die „Milch kostet über-dann nimm sie doch runter“ beliebte Alternativen. Zwei Schüler stehen sich etwa 2,5m gegenüber. Einer sagt „Hau ab!“ und der andere antwortet „ich bleibe“. Dies wird immer wieder wiederholt. Es geht darum, bei der eigenen „Meinung“ zu bleiben und standzuhalten. Gesten und Stimmmodulationen sind erwünscht. Oft endet das Spiel mit viel Gelächter, weil es irgendwann lustig wird, wenn man sich nicht mehr ernst nehmen kann. Es ist spannend, die Rolle zu wechseln und zu spüren, welche Botschaft einem leichter fällt - die fordernde oder die verweigernde.

Alternativ zur Gassenaufstellung in der Situation eins gegen eins ist auch eine Gruppe gegen die andere Gruppe möglich. Hierbei kann dann auch durch Verschiebung einer Schülerreihe die Paarungen geändert werden.

Anhang:

Augenduell:

Auf das Kommando der Lehrkraft gehen die Schüler auf ihren jeweiligen Partner aus der Gassenaufstellung zu. Dies geschieht langsam, wie bei einem Westernduell, ohne dabei den Blickkontakt zu unterbrechen oder zu lachen. In der Mitte angekommen (3m Abstand zueinander), bleiben alle 5-10 Sekunden stehen. Dann kehren beide wieder mit anhaltendem Blickkontakt rückwärts zu ihrem Ausgangspunkt zurück. Wer während des Duells zuerst lacht oder den Blick abwendet, hat verloren. Der Sieger des Duells erhält einen Punkt (oder kommt eine Runde weiter). Alternativ: Welches Paar schafft es, möglichst lange nicht zu lachen und den Blick abzuwenden?

Hi-Hu-Ha:

Im Kreis stehend startet der ausgewählte Schüler mit „Hi“ (A) und bewegt zugleich seine gestreckten Arme von oben nach unten in Richtung eines anderen Schülers (B). Dieser Schüler (B) sagt dann sofort „Hu“ und bewegt zugleich seine gestreckten Arme von unten nach oben. Die beiden benachbarten Schüler (C1+C2) sagen sofort darauf „Ha“ und bewegen ihre gestreckten Arme horizontal zu dem Nachbarn (B) hin. Darauf sagt der Schüler (B) „Hi“ und bewegt seine Arme von oben nach unten auf einen neuen Partner (D). Dieser (D) sagt wiederum „Ho“ usw. Wer nicht richtig reagiert scheidet aus. Der Spieldurchgang endet, wenn nur noch 3 übrig sind. Die Lehrkraft entscheidet, wie schnell die Stimm- und Armbewegungs-Reaktion dauern darf. Spielvideo unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gh8g8xaqZlY>

Kleine Spielesammlung mit Distanz:

Reaktionsspiele:

- Musik-Stop Laufen
- Spiegelbild 1 gegen 1 (synchron bewegen)
- Kampf ums Knäuel (mit 2 Knäuele, eine Gruppe gegen eine andere, feste Gegner-Paarungen, jeder aus der Gruppe hat eine Nummer, auf „1“ [z.B.] laufen beide auf einander zu und bringen ihr jeweiliges Knäuel auf ihre eigenen Seite, die Knäuele haben 3m Abstand zueinander [eigentlich wird das Spiel mit einem Knäuel gespielt, um welches gekämpft wird])

Zieh- und Schiebe-Kämpfe:

- Tauziehen (2 gegen 2)

- Judogürtel-Ziehen (1 gegen 1)
- Weichboden-Matte (horizontal) schieben (2 gegen 2)
- Turnmatte (vertikal) schieben (1 gegen 1)

Kampf ums Gleichgewicht:

- Pool-Nudel-Zweikampf (von der Linien stoßen)
- Bataka-Zweikampf (von der umgedrehten Bank stoßen mit gepolsterten Stäben)
- Hüft-Gürtel-Stand-Zweikampf (parallele Fußstellung und ein langer Judogürtel/ Seilchen um die Hüften wie ein „S“, durch Hüftbewegung den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen)

Konzentrationsspiele:

- Augenduell (siehe oben)
- Hi-Hu-Ha (siehe oben)
- Der Weg zum Stuhl (zu zweit, einer hat Augen zu und der andere lotst ihn zum Stuhl)

Entspannung/Abschluss:

- Einfrieren und (zu Boden) Schmelzen
- Fantasiereise
- Progressive Muskelrelaxation
- La-Ola-Welle im großen Kreis
- Blickwelle (siehe oben)

Viele aufgeführte Spiele lassen sich auch als **Pyramiden-Turnier** (aufsteigen), **Nummern-Turnier** (eine Station weiterkommen) oder **Gewinner-Verlierer-Wettbewerb** durchführen (Gewinner geht auf eine Seite, Verlierer geht auf die andere. Dort sucht man sich wieder einen neuen Gegner).