

## **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: Im Gleichgewicht bleiben**

**Klasse/Jahrgangsstufe: 3-6**

**Bewegungsfeld/Sportbereich: Ringen und Kämpfen**

**Inhaltsfeld/er: Spielerische Gleichgewichtsschulung und statische Kraftausdauer**

**Material:**

## Verlaufsplanung

**Unterrichtsphase**  
incl. Zeitangabe

**Aktivitäten der SuS / LK**  
(Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

**Organisation**

<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li><li>• Aufwärmen</li></ul>	<p>5-10 Minuten Dauerlauf Hopselauf Nach vorne Hüpfen auf einem Bein im Wechsel (z.B. 3x linkes Bein, 3x rechtes Bein, ...)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SuS mit Abstand</li><li>• Hygieneregeln wiederholen</li><li>• Bei Bedarf Arbeitsblatt zum Gleichgewicht</li></ul>
<p><b>Arbeitsphase</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stelle dich einbeinig hin, versuche ohne zu Hüpfen möglichst lange stehen zu bleiben</li><li>• jetzt mit geschlossenen Augen</li><li>• Kniebeuge auf einem Bein, Bein langsam beugen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren</li><li>• Stelle dich auf Zehenspitzen und halte deinen Körper möglichst ruhig (geringere Standfläche)</li><li>• Stelle dich auf ein Bein und pendle mit dem anderen Bein vor und zurück (so hoch es geht, ohne das Gleichgewicht zu verlieren)</li><li>• Stelle dich auf ein Bein und kreise mit dem Knie des anderen Beines (ca. 90 Grad angewinkelt, beide Richtungen)</li><li>• Standwaage: Einbeiniger Stand, anderes Bein gestreckt, parallel zum Boden und beide Arme gestreckt nach vorne, parallel zu Boden</li></ul>	

	<p><b>Derzeit nur mit Maske:</b>          Gehe mit deinem Sitznachbar zusammen.  <u>Kampf ums Gleichgewicht 1:</u>          Stellt euch voreinander mit etwa 70cm Abstand und habt dabei die Füße parallel (also keine Schrittstellung), nehmt eure offenen Hände auf Schulterhöhe und berührt mit den Handflächen einander. Versucht durch leichten Druck sowie durch Gegendruck und Nachgeben, dass der Partner einen Ausgleichsschritt machen muss. Auch wenn ich mich am Oberkörper des Partners abstützen muss, habe ich verloren. Es geht hier nicht um Kraft! Der bessere kann als Herausforderung die Augen schließen.</p> <p><u>Kampf ums Gleichgewicht 2:</u>          Stelle dich mit deinem Partner voreinander und setze deine Füße mit etwa einem halben Meter Abstand hintereinander, also auf einer gedachten Linie. Versuche durch Einsatz der vorderen Hand deinen Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass er einen Ausgleichsschritt machen muss. Du darfst deinen Partner mit der Hand überall berühren. Du darfst nicht zu fassen und ziehen. Wechselt die Auslage (also anderes Bein vor). Der bessere kann als Herausforderung den hinteren Fuß gerade setzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur mit Maske durchführbar</li> </ul>
<p><b>Abschluss</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seelisches Gleichgewicht: Richtiges Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung  z.B. Progressive Muskelentspannung, Traumreise, Pizza-Massage (nur mit Maske), Atem-Meditation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei Bedarf Musik</li> </ul>

## Informationen:

Hinweise für die Lehrkraft, bei Bedarf als Arbeitsblatt:

- Erklärung zum Gleichgewicht:

In der Physik ist ein Körper im Gleichgewicht, wenn maßgebliche Zustandsgrößen zeitlich konstant sind und/ oder Wirkung und Gegenwirkung sich aufheben.

Gleichgewichtssinn:

Mechanischer Sinn zur Wahrnehmung der Lage des Körpers im Raum, wobei von der Schwerkraft ausgehende Reize auf spezifische Gleichgewichtsorgane wirken, dort in elektrische Signale umgewandelt und dann im Zentralnervensystem verarbeitet werden.

Bei den Wirbeltieren, also auch beim Menschen, befindet sich das Gleichgewichtsorgan im Gehörgang.

Gleichgewichtsstörungen (z.B. durch Achterbahnfahrt oder zu niedriger/ zu hoher Blutdruck): Störung des Gleichgewichtssinnes. Objektiv machen sich Gleichgewichtsstörungen durch Unsicherheiten beim Stehen und Gehen, subjektiv v.a. durch Schwindelgefühl, unter Umständen auch Erbrechen bemerkbar

(vgl. Brockhaus Band 8 von 24, S.615f.)

Bei Bedarf: SuS erhalten von der Lehrkraft den Lexikonauszug ausgehändigt mit der Aufgabe, dies vereinfacht in eigenen Worten wiedergeben zu können.