

III.29

Turnen und Gymnastik

Wir erklimmen den Berggipfel – Ein Geräteparcours zum Thema „Bergsteigen“

Anneke Langer

Illustrationen von Julia Lenzmann



© RAABE 2023

www.colourbox.com

Mit einer Bewegungsgeschichte zum Bergsteigen üben die Schülerinnen und Schüler spielerisch den Umgang mit einem Geräteparcours und erleben eine Tour auf den „Mattenberg“ in der Turnhalle. Neben der Schulung grundlegender motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten wie das Klettern und Balancieren wird auch das notwendige gegenseitige Vertrauen thematisiert.





KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	1 bis 4
Dauer:	3 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Das eigene Bewegungskönnen erfahren und das Bewegungsrepertoire erweitern; kooperieren und sich verständigen
Thematische Bereiche:	Kooperation; Klettern, Hangeln, Balancieren; Geräteparcours
Medien:	Bewegungsgeschichte, Übungs- und Stationskarten
Zusatzmaterial:	Farbige Bildkarten (M 1, M 6)

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler

 Hinweis/Tipp	 Sicherheitshinweis
 Gespräch/Impulse	 Alternative/Differenzierung

1. Stunde

Thema: Wir bilden Seilschaften – kooperieren und sich verständigen

Einstieg: Jedes Kind bekommt ein Springseil und soll sich damit frei in der Halle bewegen. L gibt ggf. Impulse wie:

- *Probiert mal aus, nur auf einem Bein seilzuspringen.*
- *Könnt ihr auch rückwärts seilspringen?*

Verhaltensregeln beachten: Die SuS müssen genügend Abstand zwischen sich, anderen SuS und der Hallenwand lassen, sodass sie ausreichend Platz zum Springen haben und sich nicht gegenseitig stören.

Hauptteil:

M 1 **Was haben wir vor?** / Die SuS betrachten die Bilder (ggf. je nach Jahreszeit nur das entsprechende Bild) und assoziieren das Thema der Stunde.

M 2 **Wir bilden Seilschaften** / Die SuS führen die Übungen zu zweit und in Gruppen durch.

Abschluss: Die SuS tauschen sich zu den Aspekten „Kooperation“ und „Vertrauen“ bei den Übungen aus.

Benötigt: 1 Springseil pro Kind, 1 Tau / zusammengeknotete Seile pro Gruppe, ggf. 1 Augenbinde pro Paar

2./3. Stunde

Thema: Bis zum Gipfel und zurück – einen Geräteparcours erkunden

Einstieg: „In Seilschaften laufen“: Die SuS wiederholen die Übung aus der vorherigen Stunde. Sie überlegen sich zusätzliche (Fort-)Bewegungsarten mit dem Tau.

Hauptteil:

M 3 **Wir machen eine Bergtour – Bewegungsgeschichte** / L liest die Geschichte vor und durchläuft die Stationen (siehe M 4) einmal gemeinsam mit den SuS.

M 4 **Wir machen eine Bergtour – Stationen** / Die SuS bilden Gruppen und durchlaufen den Geräteparcours nun selbstständig.

M 5 **Wir machen eine Bergtour – Hinweise zu den Stationen /** Infos und Sicherheitshinweise für L zum Aufbau des Parcours.



Differenzierung für Erstklässler: Gerätearrangements vereinfachen, z. B. kleine Kästen als „Aufstiegshilfen“ einsetzen, die Seilmarkierung an der Sprossenwand in Absprunghöhe für die SuS platzieren, Kastenteile aus den großen Kästen unter dem Mattenberg nehmen usw.

Je öfter die SuS solche Gerätearrangements ausprobiert und erlebt haben, desto sicherer werden sie und desto mehr trauen sie sich zu.

M 6 **Das Gipfelbuch /** Die Bildkarte am besten laminieren, sodass sie mit Folienstift beschriftet und wiederverwendet werden kann. Die SuS tragen sich nach dem Abstieg in das Gipfelbuch ein.



Abschluss: Reflexion:



- *Wie hat die Zusammenarbeit in euren Gruppen geklappt?*
- *Gab es eine/mehrere Station(en), die für euch herausfordernd war(en)? Wenn ja, warum?*
- *Worauf musstet ihr beim Klettern besonders achten?*

Benötigt: 1 Laminiergerät und Folienstifte, 3 Sprossen- oder Kletterwände, 1 Stufenbarren, 2 Weichbodenmatten, 5 Medizinbälle, 5 Wurfringe, mehrere große Kästen, mehrere kleine Matten, 2 Langbänke, ggf. 1 Sandsäckchen

VORSCHAU

Was haben wir vor?

M 1



© RAABE 2023

www.colourbox.com



netzwerk
15 Einfach sportlich Dezember 2023
lernen

zur Vollversion

Wir machen eine Bergtour – Bewegungsgeschichte

M 3

Heute wollen wir einen hohen Berg besteigen (ggf. nochmals Bildkarte M 1 zeigen). Darauf haben wir uns in der letzten Sportstunde schon vorbereitet. Wisst ihr noch, was wichtig ist, wenn man in einer Seilschaft geht? (Die SuS äußern sich dazu, z. B. sich vertrauen, sich abstimmen, miteinander reden.)

Für unsere Wanderung brauchen wir einen Rucksack, in dem wir eine Wanderkarte und etwas zu essen und zu trinken mitnehmen. Außerdem brauchen wir eine Regenjacke, falls das Wetter schlechter wird. Die Sonnencreme und ein Erste-Hilfe-Set dürfen auch nicht fehlen (pantomimisch den Rucksack packen). Jetzt ziehen wir noch unsere Wanderschuhe an und setzen einen Sonnenhut / eine Mütze auf. (Bewegungen nachahmen, je nach Jahreszeit Kopfbedeckung auswählen.)

Lasst uns auf der Karte schauen, wohin wir müssen (Blick auf eine imaginäre Karte werfen und sich umschauchen). Ah, wir müssen nach Norden (in Richtung von Station 1 zeigen). Es geht schon steil bergauf und der erste Klettersteig liegt vor uns. (Den Linien auf dem Hallenboden folgen, an Station 1 haltmachen und die Übung vormachen lassen.)

Der Weg auf der anderen Seite bleibt so steil, dass wir beim Gehen unsere Hände zur Hilfe nehmen müssen. (Auf allen Vieren auf den Hallenlinien weiterbewegen.) Nun geht es weiter über große Felsen. (An Station 2 haltmachen und die Übung vormachen lassen.)

Jetzt stehen wir vor einer tiefen Schlucht, die wir überwinden müssen. Die Hängebrücke ist gerissen. Es gibt nur noch ein Seil, an dem wir entlanghangeln können. (An Station 3 haltmachen und die Übung vormachen lassen.)

Jetzt müssen wir noch den letzten Steilhang erklimmen. Es führt nur ein schmaler Weg hinauf. (An Station 4 haltmachen und die Übung vormachen lassen.)

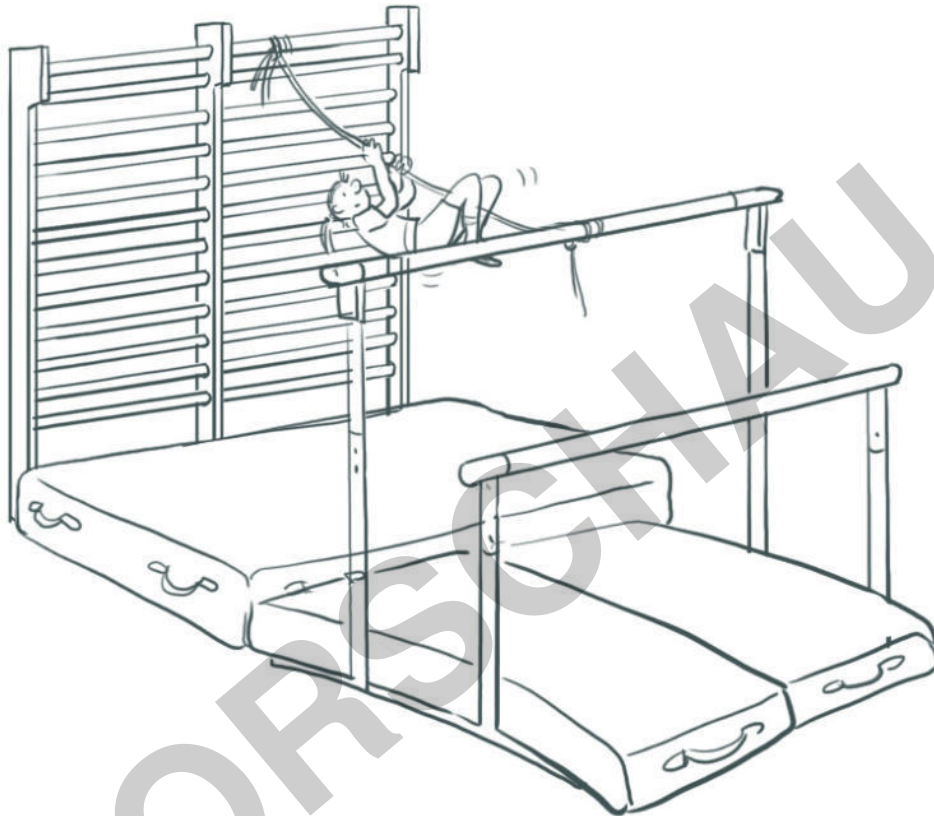
Schaut mal, da ist der Gipfel vor uns (an Station 5 haltmachen). Helft euch gegenseitig beim Hochklettern. Versucht, euch so zu setzen, dass alle Platz haben. Nun können wir uns ins Gipfelbuch eintragen und uns erst einmal stärken. (Zeigen Sie die Bildkarte M 6. Die SuS können sich einen Spruch für das Gipfelbuch überlegen und ihn eintragen. Beim späteren Stationsbetrieb schreiben sie dann ihre Namen hinein.)

Nach dieser Pause sind wir nun fit für den Rückweg. erinnert ihr euch noch, wie und wo es langging? (Lassen Sie die SuS die Stationen aufzählen und erläutern Sie den weiteren Ablauf des Stationsbetriebs in den Gruppen.)

Prima, nun schafft ihr den Rückweg bestimmt allein in euren Gruppen. Ich wünsche euch viel Spaß dabei!

Wir machen eine Bergtour – Stationen**M 4****Station 3****Eine Schlucht überwinden**

Ihr braucht 1 Sprossenwand, 1 Stufenbarren, 1 Weichbodenmatte, 1 Tau, 2 kleine Matten, ggf. 1 Sandsäckchen



Versucht, die Schlucht zu überwinden,
indem ihr euch am Seil entlanghangelt.



Probiert doch mal, ...

... euch von unten nach oben und von oben nach unten zu hangeln.

... ein Sandsäckchen auf eurem Bauch mitzutransportieren.