

V.24

Turnen

Ninja Skills – Ein Hindernisparcours für alle

Leon Raoul Theuer



© Choreograph/istock/Getty Images Plus

Die Schülerinnen und Schüler überwinden in dieser Unterrichtseinheit einen selbst erstellten Hindernisparcours wie in der TV-Show „Ninja Warrior“. Dabei haben sie die Aufgabe, für jede Station drei Level zu gestalten, sodass alle den Parcours durchlaufen können. Am Ende entsteht ein dreifach differenzierter Hindernisparcours, der Anfänger fördert und Könnern fordert.

KOMPETENZEN

Klassenstufen: 7–9, Anfänger bis Könnern

Dauer: 2 Doppelstunden

Kompetenzen: Selbstschätzung verbessern; Kooperation fördern; etwas wagen und verantworten

Thematische Bereiche: vielfältiges Schwingen, Springen und Klettern

Medien: Übungs- und Stationskarten, Bewertungsbogen

Auf einen Blick

1. Stunde

Thema: In Gruppenarbeit Hindernisstationen aufbauen und daran üben

M 1 **Aufbaupläne für die Stationen**

Benötigt: siehe Stationskarten M 1

2. Stunde

Thema: Der Parcours 1.0 – wir durchlaufen und testen den ersten Parcours

M 1 **Aufbaupläne aus Doppelstunde 1**

Benötigt: siehe Doppelstunde 1

3. Stunde

Thema: Unser Parcours 2.0 – wir gestalten einen Parcours für alle durch 3 Level

M 2 **Dokumentation**

M 3 **Ideenblätter für den Aufbau**

Benötigt: siehe Doppelstunde 1, ggf. zusätzliches Material

4. Stunde

Thema: Unseren Parcours bezwingen – wir durchlaufen den Parcours auf unserem Level

M 1, M 3 **Aufbaupläne und Ideenblätter für den Aufbau des Parcours**

Benötigt: siehe Doppelstunde 1, ggf. zusätzliches Material

5. Stunde

Thema: Zeig, was du kannst! – Eine Prüfung im differenzierten Parcours

M 1, M 3 **Aufbaupläne und Ideenblätter für den Aufbau des Parcours**

M 4 **Bewertungsbogen**

Benötigt: siehe Doppelstunde 1, ggf. zusätzliches Material

M 1 Aufbaupläne für die Stationen

Station 1: Der Multisprung

Material 4 Sprungbretter, 4 Turnmatten, 2 Langbänke.

Aufgabe Springt von Brett zu Brett, ohne den Boden zu berühren.



Sorgt dafür, dass nichts wegrutschen kann.

Aufbaupläne für Stationen

M 1

Station 6: Die Lavagrube

Material Tauanlage (1 Seil), 1 Trampolin, 1 Weichbodenmatte, 1 Turnmatte

Aufgabe Springt vom Trampolin an das Tau und schwingt über den Weichboden auf die Turnmatte.



Sorgt dafür, dass das Trampolin sicher aufgebaut ist und alle Schrauben festgezogen sind.

M 4 Bewertungsbogen

Name: _____

Datum: _____

	Level 1 (je 1 Punkt)	Level 2 (je 2 Punkte)	Level 3 (je 3 Punkte)	Punkte (1 Punkt Abzug bei Regelverstoß)
Der Multisprung				
Die Wackelbank				
Die Ringe des Verderbens				
Reckhangeln				
Der Stützelbarren				
Die Lavagrube				

Punktzahl:	18-16	15-13	12-10	9-6	5-2	1-0	Endpunkte:
Note:							Note:

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de