

Hin und her, rauf und runter – Balancieren und Klettern an und mit Geräten

Klassen 2 bis 4

Ein Beitrag von Dr. Michael Bieligg, Koblenz

Kinder balancieren intuitiv auf Baumstämmen oder Kanten, klettern über Mauern oder auf Bäume und springen von Stein zu Stein. Diese Erlebnisse und die dazu gehörenden Grundfähigkeiten können und sollten auch im Sportunterricht durch entsprechende Gerätearrangements gefördert werden. Die Kinder lernen in dieser Unterrichtseinheit spielerisch, einen „Gipfel“ zu erklimmen oder in einen „Schacht“ hinabzusteigen.



www.colourbox.com

Sich einmal hängen lassen

Das Wichtigste auf einen Blick

<p>Lernbereich: Turnen und Gymnastik</p> <p>Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Balancieren – Klettern – Geräteparcours <p>Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – das Bewegungsrepertoire erweitern – etwas sagen und verantworten – die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern – kooperieren und sich verständigen 	<p>Klassen: 2–4</p> <p>Dauer: 4 Unterrichtsstunden</p> <p>Organisatorisches: Sprechen Sie sich bezüglich des Auf- und Abbaus der Gerätestationen mit den Fachkollegen ab und nutzen Sie so die Belegung der Sporthalle (evtl. einen ganzen Vormittag lang).</p>
---	--

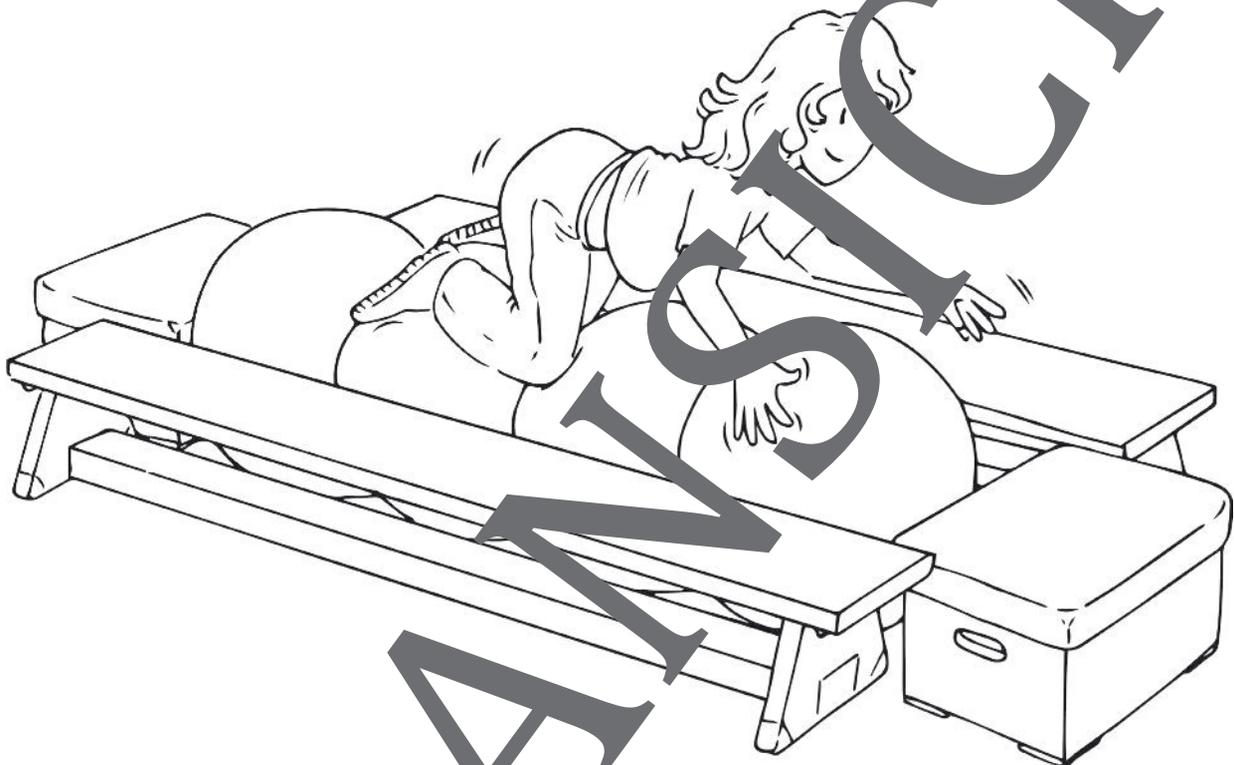


Die Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 26** in veränderbarer Form.

Station 5 Balanceakt auf Pezzibällen

Ihr braucht 2 Bänke, 2 kleine Kästen, 5–6 Pezzibälle

Ihr übt



Krabbelt auf allen Vieren über die Bälle.

Probiert noch mal, ...

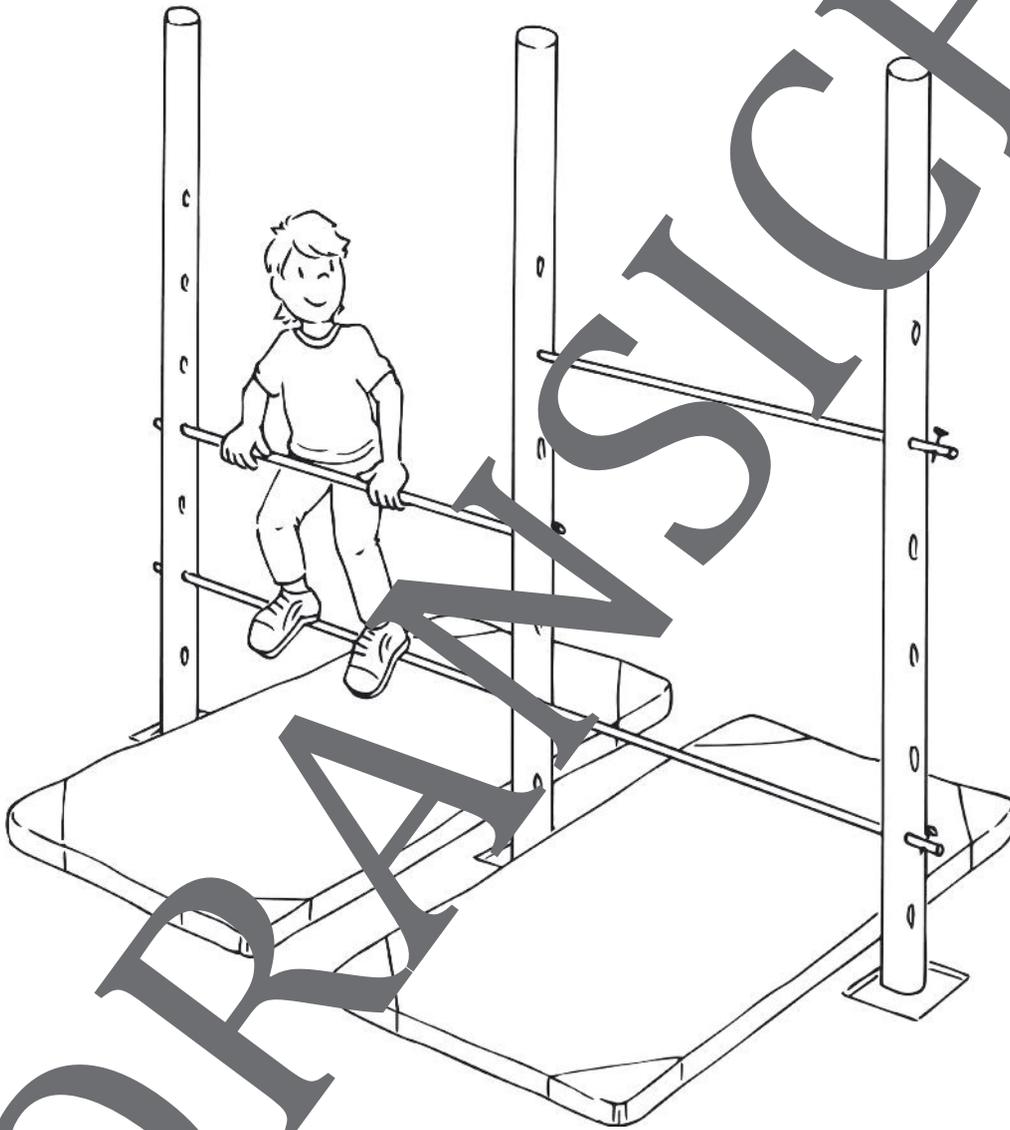
... euch mit dem Bauch auf die Bälle zu legen. Stützt euch mit den Händen auf den Bänken ab und schiebt euch über die Bälle.

... euch mit dem Rücken auf die Bälle zu legen und die Arme über den Kopf zu strecken. Zwei Partner schieben/ziehen euch nun vorsichtig an den Händen und Füßen hin und her.

Station 3 Über Reckstangen klettern

Ihr braucht 2-3 Reckanlagen, kleine Matten

Ihr übt



Klettert seitlich über die Reckstangen.

Probiert doch mal, ...

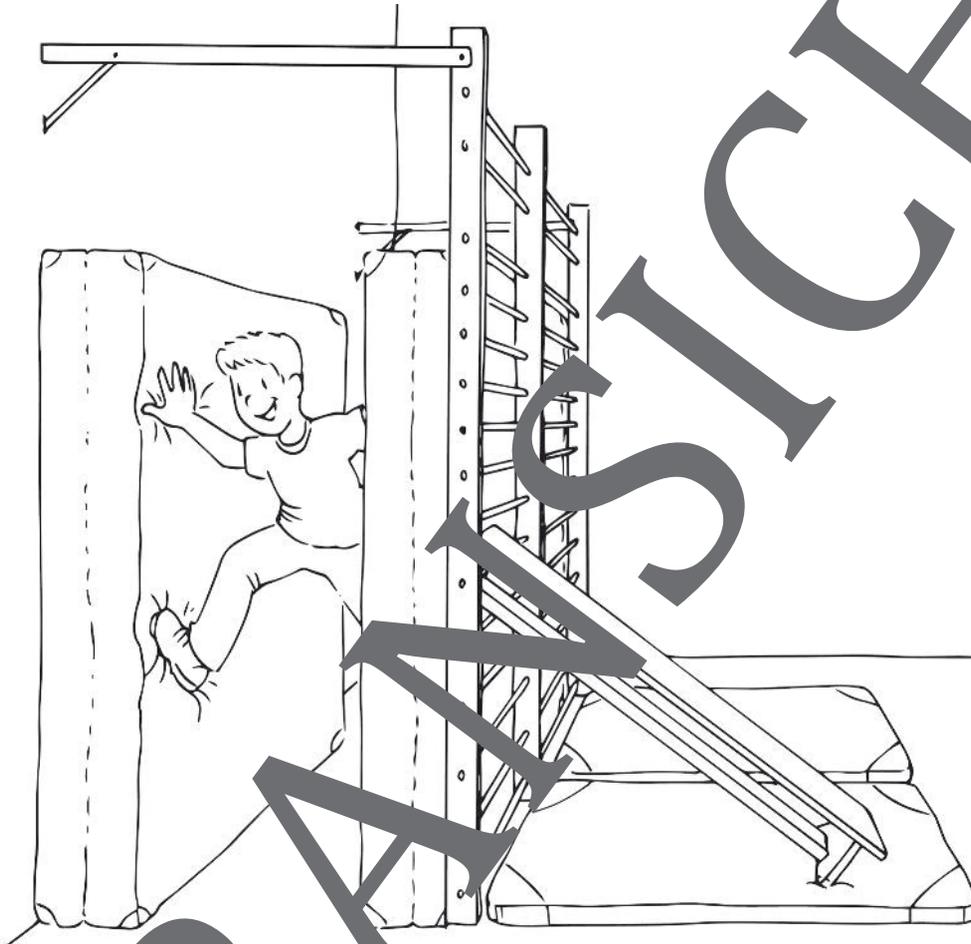
... in der Hocke über die Reckstangen zu klettern.

... zu zweit auf den Reckstangen aneinander vorbeizukommen.

M 2

Station 4**In einen Schacht klettern****Ihr braucht**

1 Sprossenwand, 2 Weichbodenmatten, 1 Langbank,
kleine Matten

Ihr übt

Lauft die Bank hinauf, klettert über die Sprossenwand und steigt den Schacht hinab.

**Probiert doch mal, ...**

... den Schacht mit geschlossenen Augen hinabzusteigen.

... den Schacht hinaufzusteigen, über die Sprossenwand zu klettern und dann die Bank hinunterzurutschen.



Steigt erst dann in den Schacht, wenn er frei ist!

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de