

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

Klassensufen: 1 bis 4

Dauer: 1 Unterrichtsstunde

Kompetenzen: Das eigene Bewegungskönnen erfahren und das Bewegungsrepertoire erweitern; kooperieren und sich verständigen

Thematische Bereiche: Kooperation; Klettern, Hangeln, Balancieren; Geräteparcours
Bewegungsgeschichte, Übungs- und Stationskarten

Zusatzmaterial: Farbige Bildkarten (M 1, M 6)

Was haben wir vor?



© RAABE 2023

www.colourbox.com

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 umschauen). 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 nur 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 erörtern 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!

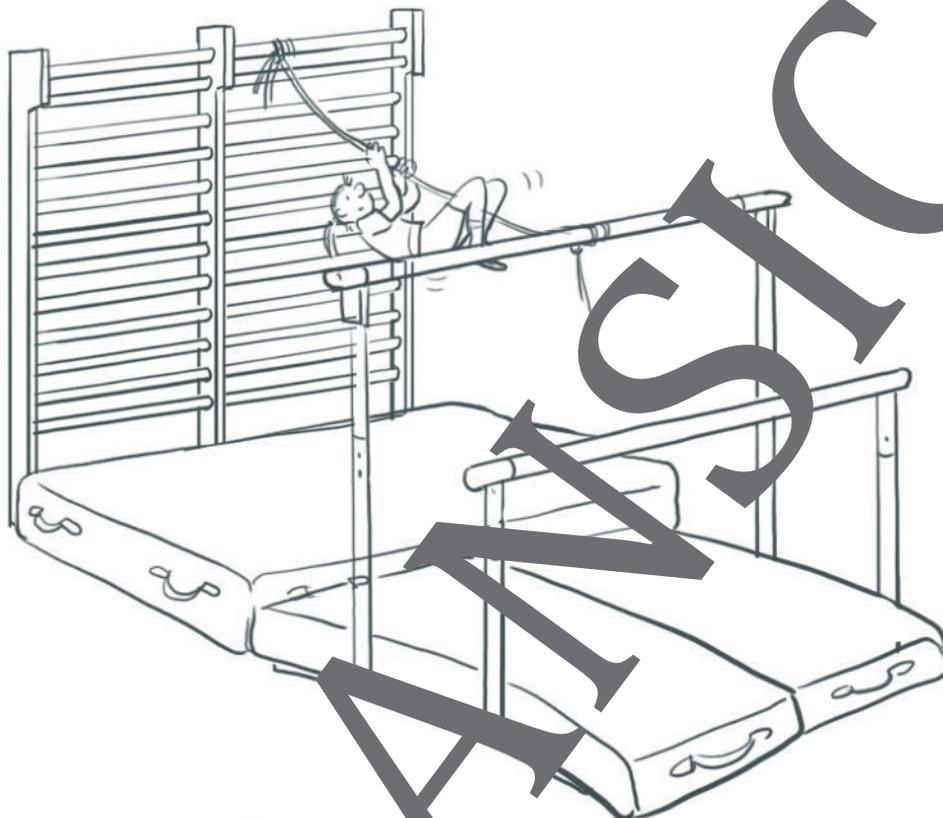
Wir machen eine Bergtour – Stationen

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.

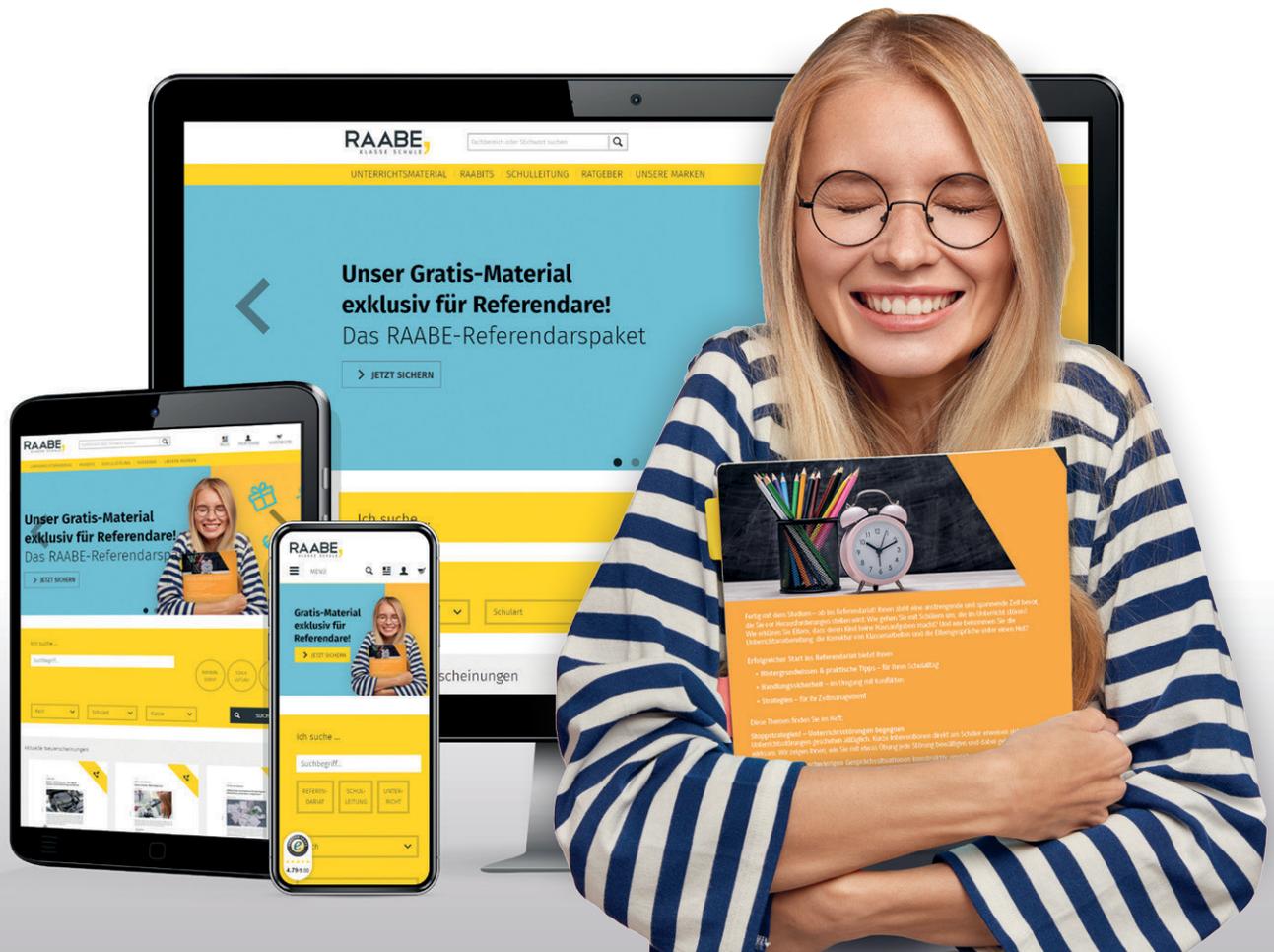
➡ Probiert doch mal, ...

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

... ein Sandsäckchen auf eurem Bauch mitzutransportieren.

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

