

# Von Mutproben und vom „Nein-Sagen“ – Übungen zum Klettern, Schwingen, Springen und sicheren Landen

## Klassen 3 und 4

Ein Beitrag von Stefan Hochdorfer, Heimerdingen  
Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart

**M**utproben im Sportunterricht – so lautet das Motto dieser Unterrichtseinheit. Es werden Stationen zum Klettern, Schwingen, Balancieren und Springen aufgebaut, von den Schülern individuell getestet und als „gute“ oder „schlechte“ Mutprobe bewertet. Das Herantasten an und Überwinden von eigenen Grenzen ist eine wichtige Erfahrung für die Kinder. Aber: Es gibt kein „Muss“ – auch „Nein-Sagen“ ist erlaubt und erfordert Mut!



Bist du mutig?

© www.colourbox.com

### Das Wichtigste auf einen Blick

#### Lernbereiche:

Sich an und mit Geräten bewegen, Turnen und Gymnastik

#### Themen:

- Geräteparcours
- Klettern, Hängen, Balancieren, Schwingen
- Springen und sicheres Landen

#### Kompetenzen:

- eigene Stärken und Schwächen und die von Mitschülern realistisch einschätzen
- Zusammenhänge zwischen persönlicher Anstrengung und Zielerreichung wahrnehmen
- mit Ängsten und deren Überwindung umgehen
- mögliche Gefahren abschätzen und „Nein“ sagen können

**Klassen:** 3 und 4

**Dauer:** 4–6 Unterrichtsstunden

#### Organisatorisches:

Es bietet sich an, die erste und die letzte Unterrichtsstunde im Klassenzimmer durchzuführen.

#### Fächerübergreifender Einsatz:

Im Deutschunterricht kann das Buch „Die Vorstadtkrokodile“ gelesen und Texte zum Thema „Mutproben“ verfasst werden. (Weitere Literatur zum Thema siehe Medienhinweise.)

#### Musik:

- Warm-up 1 oder 2  
(Track 1 oder 2 auf CD GW)



Alle Materialien finden Sie auf der **CD Grundwerk (GW)** in veränderbarer Form.

## Von Mutproben und vom „Nein-Sagen“ – die Unterrichtseinheit im Überblick

Std.	Worin liegt der Schwerpunkt?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1	Warum Mutproben? – Mutproben und „Nein-Sagen“ thematisieren	M 1: Arbeitsblatt „Was sind Mutproben?“ Zusatzmaterial: 1 Stift pro Schüler  M 2: Bildkarte „Wie ein Stuntman!“ M 3: Übungskarten „Richtig fallen will gelernt sein!“ M 4: Lehrmaterial „Richtig fallen will gelernt sein!“	ggf. Text(e)/Bücher zum Thema bereithalten  ggf. Bildkarte laminieren, Geräte bereitstellen, Stationskarten aufhängen CD-Player, Track 1 oder 2 auf CD GW
2/3	Wie ein Stuntman – sich als Landeplan und Abrollen lernen	M 5: Stationskarten „Springen und Landen“ Geräte: 2 große Kästen, 3 Weichbodenmatten, 1 Nist- und Sprungmatte, kleine Matten/ Bodenläufer, Sprossenwand	
4/5	Hast du Mut? – Klettern, Schwingen und Balancieren an verschiedenen Geräten	M 6: Stationskarten „Klettern, Schwingen, Balancieren“ M 7: Mut-Ordnung Geräte: 4 große Kästen, 1 kleiner Kasten, 3 Langbänke, Tautape, Ringe, 1 Stufenbock, 1 Weichbodenmatte, kleine Matten, 1 Rollmattenbock Zusatzmaterial: 2–3 Partnerböden, 1 Doppeluhr	Geräte bereitstellen, Stationskarten aufhängen
6	Was sind „gute“ und „schlechte“ Mutproben? – Kriterien finden und reflektieren	M 8: Arbeitsblatt „Gute und schlechte Mutproben“ Zusatzmaterial: 1 Stift pro Schüler	

### Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?



Wählen Sie das Anforderungsniveau und die Anzahl der Stationen Ihrer Lerngruppe entsprechend aus (z. B. Vorerfahrungen der Schüler mit dem Auf- und Abbau der Geräte, Sicherheitsvorkehrungen usw.). So können Sie die Doppelstunden entsprechend kürzen. Sie können Sie den Stationsaufbau mit Ihren Fachkollegen ab, evtl. kann der Parcours in einer darauffolgenden Stunde von einer anderen Klasse übernommen werden.

## 6. Stunde: Was sind „gute“ und „schlechte“ Mutproben? – Kriterien finden und reflektieren

**Kompetenz:** Die Schüler schätzen mögliche Gefahren ein und bewerten sie.

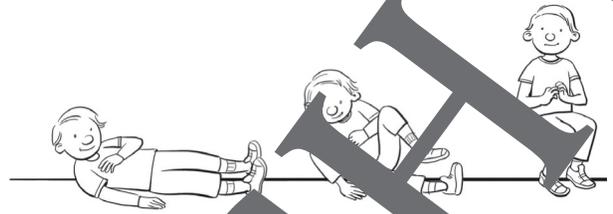
Phase	Durchführung	Checklist
Hauptteil (ggf. im Klassenzimmer)	<p><b>Einstieg</b></p>  <p>Ihr habt in den letzten Sportstunden viele schwierige Aufgaben gelöst, die euch aber bestimmt auch Spaß gemacht haben und bei denen ihr eure Fähigkeiten und euren Mut testen konntet. Das waren also „gute“ Mutproben. Es gibt aber auch „schlechte“ Mutproben (vgl. Anfangsgeschichte aus „Vorstadtkrokodil“, wo Hannes beinahe vom Dach gestürzt wäre und es hätte tödlich enden können). Woran erkennt man eine solche Mutprobe?</p> <p><u>Mögliche Antworten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Herausforderung ist zu gefährlich. Es könnte sich ein (tödlicher) Unfall ereignen, man könnte sich dabei verletzen.</li> <li>– Andere Menschen (Eltern, Freunde) könnten Ängste ausstehen, sich große Sorgen machen oder müssen evtl. die Verantwortung übernehmen, was sie nicht gerne macht.</li> <li>– Der Druck der Gruppe ist so groß, dass man sich nicht mehr wohl fühlt, sondern gezwungen/erpresst wird und als Feigling dasteht.</li> </ul> <p><u>Fazit:</u></p> <p>Mutproben können Spaß machen, cool sein und unsere Fähigkeiten zeigen lassen, aber man muss zuvor überlegen, was passieren könnte und abwägen, ob es das Risiko wert ist und man evtl. nicht eher etwas zerstört (Vertrauen, Freundschaften, ...).</p>	
Abschluss	<p><b>Gute und schlechte Mutproben</b></p> <p>Die Schüler bearbeiten das Arbeitsblatt und tauschen sich anschließend aus, wenn sie dies möchten.</p>	M 8

## Richtig fallen will gelernt sein!

M 3

### Übung 1: Fallen zur Seite

Geh in die Hocke. Strecke dein rechtes Bein lang nach vorn. Nimm dein Kinn zur Brust und winkle deinen linken Arm vor dem Bauch an. Schlage mit der rechten Hand (leicht gebeugter Arm) auf den Boden und rolle dich über die rechte Schulter ab.



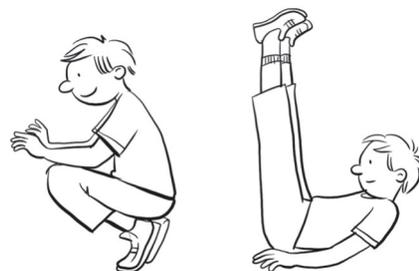
### Übung 2: Fallen nach vorn

Geh leicht in die Knie. Setze die Hände vor dem Körper auf dem Boden auf. Nimm dein Kinn zur Brust und drücke dich mit dem linken Fuß ab. Schiebe nun deine rechte Hand (leicht gebeugter Arm) zu deinem linken Fuß und rolle dich über die rechte Schulter ab.



### Übung 3: Fallen nach hinten

Geh leicht in die Hocke, lasse dich nach hinten fallen. Nimm dabei dein Kinn zur Brust und krümme deinen Oberkörper nach vorn. Schlage mit beiden Händen seitlich vom Körper auf den Boden. Rolle dich nun über eine Schulter (nicht über den Kopf) ab.



### Probier doch mal, die Übungen ...

- ... auch auf die andere Seite zu machen.
- ... mit Schwung zu machen und nach dem Abrollen wieder auf die Beine zu kommen.
- ... mit einem Partner durchzuführen, der dich leicht anstößt.

# 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**

