

# Von Mutproben und Stunts – Übungen zum Klettern, Springen und sicheren Landen

Stefan Hochdorfer, Heimertingen

<b>Zeit</b>	3 Doppelstunden
<b>Niveau</b>	Einführung, Klassen 5/6
<b>Ort</b>	Sporthalle
<b>Ziele</b>	Ängste akzeptieren und Grenzen austesten, sich überwinden
<b>Kompetenzen</b>	etwas wagen und verantworten, sich selbst einschätzen, Sicherheitsregeln einhalten, Hilfsbereitschaft zeigen
<b>Vorkenntnisse</b>	keine notwendig

## Allgemeine Hinweise

### Von Mutproben und vom Nein-Sagen

Eine Schülerin steht zitternd auf der Plattform des Drei-Meter-Turms im Hallenbad und schaut zweifelnd nach unten. Man kann förmlich sehen, wie sie mit sich ringt, ob sie den Sprung in die Tiefe wagen soll. Die Klassenkameraden feuern sie zwar an und sprechen ihr Mut zu, was den Druck auf sie jedoch noch erhöht. Nach einer gefühlten Ewigkeit entscheidet sie sich dafür, den Sprungturm über die Treppe zu verlassen und nicht zu springen. Unten angekommen sieht man ihr ihre persönliche Enttäuschung an, es nicht „geschafft“ zu haben. Und dennoch ist die Courage des Mädchens, vor den Augen aller „Nein“ zu sagen, bewundernswert und verdient ebenso viel Respekt wie der Mut zu springen.

### „Nein-Sagen“ ist ausdrücklich erlaubt!

Immer wieder gibt es ängstliche Schüler, die sich selbst nichts zutrauen und/oder durch körperliche Bedingungen gehandicapt sind. Strahlen Sie auf diese Kinder Verständnis, Ruhe und Gesprächsbereitschaft aus. Sie müssen unbedingt behutsam an die einzelnen Stationen herangeführt werden, sei es durch gutes Zureden und Mutmachen oder durch konkrete Hilfestellung von Ihrer Seite oder von Klassenkameraden – vorausgesetzt, die entsprechenden Helfergriffe wurden bereits thematisiert und geübt. Achten Sie darauf, dass Bloßstellungen einzelner Schüler, die unsicher sind und etwas nicht können, nicht vorkommen. Das „Nein-Sagen“ sollte im Vorfeld (ggf. im Klassenzimmer) thematisiert werden und es sollte ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass man jederzeit eine Übung abbrechen darf und dass dies keine Schande ist.

### Ängste der Schüler erkennen

Angst ist ein lebensnotwendiges Alarmsystem unseres Körpers und lässt uns auf Gefahr schnell reagieren. Sie kann aber auch das Unfallrisiko steigern und die Kontrolle über eine Situation oder den eigenen Körper wird eher gehemmt. Nervosität, Angespanntheit und Überforderung sind individuell und äußern sich bei den Kindern unterschiedlich, z. B. durch feuchte Hände, Verkrampfungen, störrisches bis aggressives Verhalten, nervöses Trippeln o. Ä., Vermeidungsverhalten wie Vortäuschen von Schmerzen.

### Die eigenen Stärken und Schwächen einschätzen können

Bei Geräteparcours ist es wichtig, den Unterricht gut zu planen, die Schüler entsprechend zu instruieren und alle notwendigen Sicherheitsmaßnahmen zu ergreifen. Vorübungen zum Springen und sicheren Landen an gut abgesicherten Stationen schaffen eine gute Basis für weitere Herausforde-

## 2. Stundenverlauf

### Aufwärmen

#### Schattenlauf

Je zwei Schüler laufen hintereinander her. (Bei ungerader Schülerzahl laufen drei Schüler zusammen.) Der Vordermann führt an und wechselt mehrmals die Bewegungsart, die Richtung und das Tempo und bewegt zusätzlich die Arme und andere Körperteile. Der Partner muss als sein Schatten nah hinter ihm alle Bewegungen möglichst exakt nachmachen. Nach ein bis zwei Minuten findet ein Rollenwechsel statt.



*Variation:* In der Halle stehende Geräte wie Langbänke, Kletterstangen oder Sprossenwände dürfen miteinbezogen werden, solange keine Verletzungsgefahr besteht.

#### Alternativ: Der Herr und sein Diener

Je zwei Schüler laufen nebeneinander her. Der „Diener“ muss versuchen, immer an der rechten/ linken Seite seines „Herrn“ zu bleiben. Dieser läuft, dreht und wendet sich, um es dem Diener nicht allzu leicht zu machen. Nach ein bis zwei Minuten findet ein Rollenwechsel statt.

### Hauptteil

#### Einstimmung auf das Thema (M 1)

Zeigen Sie das Bild eines Stuntman (M 1) und klären Sie im Gespräch mit den Schülern, was man können muss, um sich bei so einem Sprung nicht zu verletzen (z. B. die richtige Technik des Springens und Landens bzw. das Abrollen beim Landen).

#### Richtig fallen will gelernt sein (M 2, M 3)

Besprechen Sie mit den Schülern die Bedingungen und Techniken zum sicheren Fallen (Abrollen und Abschlagen). Die Schüler führen dann die Vorübungen dazu durch (evtl. in Partnerarbeit).



*Hinweis:* Sollten Schüler in der Lerngruppe sein, die die Judo-rolle und das Abschlagen beherrschen, können sie die Technik demonstrieren und ihren Mitschülern Tipps geben.

#### Aufbau der Geräte und Einführung (M 4 bis M 6)

Teilen Sie die Schüler in 4er- bis 6er-Gruppen ein. Jede Gruppe baut eine Station auf. Überprüfen Sie den Geräteaufbau auf dessen Sicherheit.

Versammeln Sie die Schüler im Kreis und besprechen Sie mit ihnen das sichere Landen auf beiden Füßen, das Abfedern in den Knien und das Abrollen. Auch hier können wieder einzelne Schüler die Übungen pro Station demonstrieren.



*Hinweis:* Thematisieren Sie außerdem das „Nein-Sagen“, denn auch das erfordert Mut – es ist durchaus legitim, eine Übung oder Herausforderung abzulehnen bzw. sie nur bis zu einem gewissen Schwierigkeitsgrad durchzuführen. Es ist wichtig, dass die Schüler ihre eigenen Grenzen ausloten und ihre Fähigkeiten selbst einschätzen können. Ermutigen Sie die Schüler, sich ggf. langsam an die Aufgaben heranzutasten.



#### Sicherheitshinweis

Die Schüler müssen sich vor einem Sprung vergewissern, dass sich kein Mitschüler im Landebereich befindet. Sie verlassen die Matte nach der Landung zügig. Außerdem müssen sie weit genug springen, um bei einem eventuellen Zurückfallen zu vermeiden, sich an einem Gerät zu stoßen.

## 2. Stundenverlauf

### Aufwärmen

#### Drei gewinnt

Je nach Platzverhältnissen in der Halle wird die Klasse in zwei/vier/sechs Mannschaften eingeteilt. Jeweils zwei Mannschaften spielen gegeneinander.

Spielbeschreibung pro Feld: Mannschaft 1 erhält drei Bänder in einer Farbe, Mannschaft 2 drei Bänder in einer anderen Farbe. Die Mannschaften stellen sich hinter einer Startlinie auf. Auf der gegenüberliegenden Hallenseite liegen neun Reifen in Dreierreihen aus.

Auf ein Startsignal hin laufen die jeweils Ersten der Teams mit einem Band in der Hand los und legen es in einen beliebigen Reifen. Dann laufen sie zurück und schlagen die nächsten Teammitglieder ab, die daraufhin ebenfalls mit ihrem Band zu den Reifen laufen. Sie versuchen, das Band so zu platzieren, dass der dritte Läufer später eine Reihe (waagrecht, senkrecht oder diagonal) vervollständigen kann.

Der gegnerische Läufer kann das aber dadurch verhindern, dass er sein Band so legt, dass die Reihe nicht komplettiert werden kann. Nachdem jeweils das dritte Band gelegt wurde, dürfen die eigenen Bänder nur noch in den Reifen umgelegt werden, bis eine Mannschaft gewonnen hat, d.h. wenn ihre drei Bänder in einer Reihe liegen.

### Hauptteil

#### Fester Stand und Gleichgewicht (M 7 bis M 10)

Besprechen Sie mit den Schülern, was ein Stuntman außerdem können muss, bevor er springt: Er muss über/auf zum Teil schmalen/wackeligen Hindernissen und Untergründen das Gleichgewicht halten können und einen festen Stand haben.

Bevor die Schüler dies an den Stationen üben, thematisieren Sie mit ihnen, dass es gut und richtig ist, wenn sie sich bei den Übungen gegenseitig helfen (z. B. wenn sie mit geschlossenen Augen balancieren sollen).

Auch hier ist wieder eine Gruppe pro Station für den Aufbau zuständig.



*Variation:* Der Schwierigkeitsgrad der Übungen kann beliebig verändert und an die Lerngruppe bzw. die einzelnen Schüler angepasst werden (z. B. Abstände oder Höhe der Geräte verringern/vergrößern usw.).

#### Parcours zum Hangeln, Klettern, Schwingen und Springen (M 11 bis M 14)

Die Gruppen bauen ihre Station mithilfe der Stationskarten um und wagen sich nun an die nächste Herausforderung, nämlich das Balancieren mit dem Hangeln, Schwingen, Klettern und Springen zu verbinden.



*Hinweis:* Je nach Ausstattung der Halle und der zur Verfügung stehenden Zeit können die Stationen verändert oder reduziert werden. Die Schüler haben nun die Möglichkeit, sich selbst Aufgaben und Herausforderungen zu stellen.



#### Sicherheitshinweis

Besprechen Sie im Vorfeld mit den Schülern, welche Bewegungen an den einzelnen Stationen erlaubt sind und welche aus Sicherheitsgründen nicht.

Station 1: Die Schüler können über die Holme des Barrens balancieren, sich stützelnd vorwärtsbewegen oder sich von unten an den Holmen entlanghangeln. Der Reiz des Springens kann erhöht werden, indem die Schüler eine „Punktlandung“ in den Fahrradreifen auf der Matte machen sollen.

M 1

Wie ein Stuntman!

