

Lernen auf Distanz im Sportunterricht der Primar- und Erprobungsstufe -
Ideensammlung der Bezirksregierung Arnsberg mit beispielhaften Stundenbildern
unter Beachtung der gesetzlichen Vorgaben zu Covid 19

Organisatorische Voraussetzungen:

- Gruppengröße gemäß der aktuellen Vorgaben
- Slackline kann draußen an Bäumen aufgebaut werden
- Der Aktionsraum darf nicht den Sicherheitsabstand von 1,5 bis 2,00m unterschreiten
- Als Lernhilfe und zur Intensivierung der Bewegungszeit bieten sich an: Übungen auf dem Kantholz (wie Schwebebalken), Gymnastik auf einem Bein, Seilchenspringen auf einem und auf zwei Beinen

Stundenthema : Bereich 5 - Geschicklichkeit und Koordination, Kraft und Ausdauer mit Slackline

Jahrgangsstufe: Klasse 5 - 6

Schwerpunkt/Bereich

Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten auf der Slackline erlernen und üben (Bereich 5)

Material/Organisation

1 – 3 Slacklines zwischen stabilen Bäumen gespannt (auf Baumschutz achten), Seilchen, 2 Kanthölzer, Besenstiele, Gymnastikstäbe, Handtücher

Verlaufsplanung im Detail:

Unterrichtsphase	Aktivitäten der SuS / Lehrkraft	Organisation
<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none">• Begrüßung / Stundenverlauf / Besondere Regeln• Vorstellung Slackline• „Warm Up“	<ul style="list-style-type: none">• L. benennt das Ziel der Stunde; erste Schritte auf der Slackline (Balance und Geschicklichkeit)• 1. Übung: 5 SuS laufen mit Abstand kreuz und quer durcheinander;• Begrüßungsspiel: wie oben, aber auf Kommando bleiben alle stehen und jeder begrüßt einen anderen, indem sie jeweils den rechten Fuß mit der Innenseite gegeneinander stoßen (Variation: linker Fuß, Außenfuß, Fußsohle, Spann..)• L. gibt gymnastische Aufwärmübungen vor, anschl. denkt sich jede(r) SuS 1 - 2 Kraft-, Geschicklichkeits- oder Beweglichkeitsübungen aus, die erst vor- und dann von allen nachgemacht werden. Korrektur durch die SuS. Balanceübungen, z.B. auf einem Bein, auf dem Po, auf Hand + Fuß, werden in die Gymnastik integriert.	<ul style="list-style-type: none">• Sitzkreis mit Abstand• Hände vor- und nachher desinfizieren• Regelplakat• Regelwächter - ein S., der in dieser Phase auf die Einhaltung der Coronaregeln achtet. Er unterbricht, wenn nötig (Pfeife).
<p>Arbeitsphase:</p> <p>Balance und Geschick mit Kantholz, Seilchen und Slackline</p>	<p>Die Klasse wird in drei Gruppen aufgeteilt.</p> <p>Die 1. Gruppe bekommt jeweils 1 Seilchen und entsprechende Aufgaben dazu (Springen vorwärts rückwärts, einbeinig oder beidbeinig, Doppelsprünge, Augen schließen..).</p>	<ul style="list-style-type: none">• Gruppenarbeit, evtl. Übungssammlung auf Plakat• Neuer Regelwächter• SuS starten in ihren Gruppen

Die 2. Gruppe geht mit verschiedenen Aufgabenstellungen über das Kantholz (die Kanthölzer), z. B. einfaches Gehen, rückwärts Gehen, seitwärts Gehen, Gehen auf Zehenspitzen, Drehen, einbeiniges Hüpfen (re., li., vw., rw.).

Die 3. Gruppe beginnt wie folgt mit der Slackline:

- Ein S. betritt die Line über die Aufstiegshilfe, Füße hintereinander, parallel zur Line; kurzer Stehversuch, abspringen
- S. wechseln sich ab
- 3er-Team: je ein SuS re. und li. der Line bieten mit Besenstil oder Gymnastikstab, waagrecht gehalten, Balancehilfe an. Der Turnende greift den Stab mit der ganzen Hand, mit zwei Fingern oder nur mit der flachen Hand.
- Wie oben, aber Füße quer zur Line. Evtl. reicht ein Stab als Balancehilfe.
- Das Abspringen vorwärts wie rückwärts immer wieder üben. Dabei dürfen die Helfenden und der Stab nicht im Weg stehen.
- In beiden Stehpositionen versuchen mit der Line vorsichtig auf- und abzuschwingen oder zu hüpfen.
- Ein Besenstil kann auch senkrecht ohne Helfer gehalten werden mit Kontakt zum Boden, erst 2 Stile, dann einer, dann evtl waagrecht als Balancierstange.
- Gehen auf der Line, zunächst mit oben genannten Hilfen.
- Wettkampf: Wer schafft die größte Strecke zu gehen? Wer schafft die längste Zeit zu stehen? Wer schafft es schon, sich auf der Line zu drehen?
- Für Fortgeschrittene: setzen auf die Line, sich drehen, laufen, hüpfen, andere Bewegungen.

- Bei entsprechender Baumformation können z. B. 3 Lines im Dreieck aufgebaut werden (Sicherheitsabstand !)
- Geringe Höhe (deutlich unter 90 cm), weicher Untergrund ohne Steine (oder Matten auslegen)
- Aufbau der Slackline entsprechend Sicherheitserlass

	<ul style="list-style-type: none"> • Liegen wie ein Baum, Handstand.. • Slackline etwas lockerer spannen, damit sie mehr schwingt, und dann alle oben genannten Übungen wiederholen • Ball fangen oder werfen auf der Line 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenwechsel
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Lösungen dieser Bewegungsaufgaben können auch vorgeführt und besprochen werden. • Alle Aufgaben können leicht in Wettkampfform durchgeführt werden, besonders, wenn mehrere Lines vorhanden sind (auf Sicherheitsabstände achten!) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stirnkreis mit Abstand