

# ISB Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPlus

Sport, Jahrgangsstufe 2 - 4

## Nicht nur Schwingen an den Ringen!

Jahrgangsstufe	2 - 4
Fach	Sport
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	<i>Pädagogische Leistungskultur und Wertschätzung:</i> Die Schülerinnen und Schüler zeigen persönliche Stärken, die für ihre Persönlichkeitsentwicklung bedeutsam sind. <i>Individuelle Rückmeldungen</i> zeigen, dass die Anstrengungen der Kinder positiv wahrgenommen werden. Dies stärkt das Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und die Verantwortung der Kinder für ihre eigenen Lernfortschritte.
Zeitraumen	Doppelstunde
Material	4 Ringepaare; pro Ringepaar 3 Turnmatten; 3 - 4 Langbänke; einige Seile; 2 Softbälle

## Kompetenzerwartungen

### Sich an Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste

Die Schülerinnen und Schüler ...

- gehen sachgerecht mit Klein- und Großgeräten um und vermeiden so Verletzungen und Sachschäden.
- führen den Auf- und Abbau einfacher Geräte unter Einhaltung der Sicherheitsregeln durch.
- führen zielgerichtet Aufwärmübungen durch.
- nehmen ihren Körper wahr und zeigen Körperspannung als Voraussetzung für Turn- und andere Bewegungen.
- führen haltungsaufbauende und kräftigende Übungen an den Ringen zweckmäßig aus und steigern ihre Kraft im Bereich der Stützleistung.

## Aufgabe

Mit ausgewählten Dehn- und Kräftigungsübungen werden die Hand- und Schultergelenke auf das kleine Spiel „Krebs am Berg 1-2-3“ vorbereitet. Das Spiel dient besonders der Kräftigung der oberen Extremitäten und fördert die Ganzkörpermuskulatur.

Die folgenden Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen an den Ringen können gleichzeitig an 4 Ringepaaren durchgeführt werden, da sie keine Hilfestellung durch die Lehrkraft benötigen.

Um die Wartezeit für die Schülerinnen und Schüler (SuS) zu verkürzen und einen Ausgleich zu den kräftigenden Aufgaben zu schaffen, werden in einem Teil der Halle zum freien Springen Seile ausgelegt.

Schülerinnen und Schüler (SuS), die warten müssen, nehmen mit Abstand auf den Bänken Platz.

## Quellen- und Literaturangabe

Barbara Spitzenfeil: Fachfremd unterrichten Sport 1 – 4, 2016 Cornelsen Verlag, Berlin

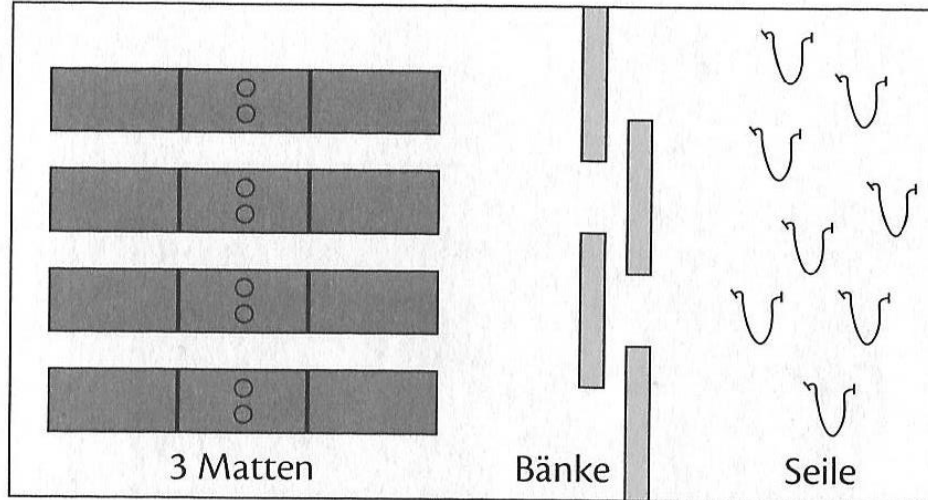
Organisation	Inhalt und Durchführung
<p>großer Sitzkreis (Mindestabstand!)</p> <p>Sitzkreis Stehkreis (Mindestabstand!)</p>	<p><b>Einstimmung</b>  <i>Wie nennt man das Turngerät, das von der Decke hängt? → „Ringe“</i>  <i>Was kann man damit machen? → schwingen, schaukeln, Kraftübungen</i>  <i>Welche Körperteile braucht man dafür Kraft? → Schulter, Arme, Bauch</i></p> <p><b>Dehnübungen</b>          Dehnübungen für die Handgelenke, den Schultergürtel und die Arme jeweils nach L oder SuS – Beispielen. z.B.:</p>      
	<p><b>Aufwärmspiel: Krebs am Berg 1-2-3</b>          Das Spiel wird wie „Ochs am Berg“ gespielt, aber die SuS bewegen sich nur im Kriechgang fort. Alle SuS stehen mit Abstand an der Längsseite der Halle. Ein „Rufer“ steht <u>mit dem Rücken</u> zur Gruppe an der gegenüberliegenden Seite. Wenn der Rufer "Krebs am Berg 1-2-3" ruft, krabbeln alle in Richtung gegenüberliegende Seite. Bei "3" dreht sich der Rufer um. Die „Krebse“, die dann noch wackeln, müssen zurück an die Startlinie. Der Rufer dreht sich wieder mit dem Rücken zu den Krebsen und ruft erneut... <u>Ziel</u>: Der Krebs, der als Erster die gegenüberliegende Wand berührt wird neuer Rufer.</p>
<p>Sitzkreis Stehkreis (Mindestabstand!)</p>	<p><b>Kräftigungsübungen</b>          Kräftigungsübungen für den Schultergürtel und die Arme jeweils nach L oder SuS – Beispielen. z.B.:</p>  

Hallenplan

### Aufbau der Geräte

L teilt SuS in 4 Gruppen zum Aufbau ein. Pro Gruppe werden 3 Matten und 1 Bank unter Einhaltung des Mindestabstandes aufgebaut. L legt hinter den Bänken Sprungseile ab. Die Ringe werden vom L herabgeholt und auf eine für die jeweilige Übung passende Höhe eingestellt. Auf den Bänken können je ca. 3-4 wartende SuS Platz nehmen.

### Hallenplan:



Üben in  
4 Gruppen

### Kräftigungsübungen an kniehohen Ringen

L demonstriert die verschiedenen Übungen oder zeigt eine Bildkarte oder lässt einen S demonstrieren. Nach jedem Durchgang springen die SuS Seilsprünge ihrer Wahl hinter den Bänken und nehmen dann auf den Bänken Platz, bis sie wieder an der Reihe sind.

Ringe  
12 Matten  
Seile

#### 1. Klimmzüge in Rückenlage



#### 2. Stütz in den Ringen



#### 3. Unterarmstütz mit den Füßen in den Ringen



4. Stütz mit den Füßen in den Ringen



5. Stütz mit den Füßen in den Ringen und seitlichem „Wandern“



6. Stütz oder Unterarmstütz mit den Füßen in den Ringen und Anziehen der Füße zum Bauch



7. Stehen in den Ringen und Schrittbewegungen mit den Beinen ausführen



8. Stehen in den Ringen und Seile mit den Armen mehrfach auseinander drücken





9. Stehen in den Ringen mit Grätschen und Schließen der Beine



**Schaukeln in den Ringen**

10. Sitzend schaukeln mit kniehohen Ringen



Sitzend schaukeln mit hüfthohen Ringen



11. Stehend schaukeln mit kniehohen Ringen



Sitzkreis (Mindestabstand)	Jede Gruppe räumt unter Einhaltung des Mindestabstandes die Matten und Bänke auf, die sie aufgebaut hat. <b>Reflexion</b> <i>Wie fühlen sich deine Hände, Arme, Schultern an?</i> <i>Welche Übung ist dir besonders leicht / schwer gefallen?</i>
-------------------------------	--