

Unterstufe – Outdoor – Woche 3

Gummitwist

Ziel der Lektion ist es, verschiedene Hüpfformen im Gummitwist kennen zu lernen und diese auf verschiedenen Höhen anwenden zu können. Hiermit wird die Sprungkraft auf spielerische Art und Weise trainiert. Gummitwist kann auch gut zu Hause im Garten oder dem Spielplatz ausgeübt werden.

Rahmenbedingungen

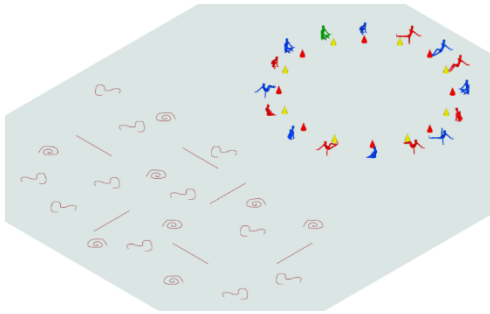
- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 1.-3. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben
- Umgebung: Rasen oder Pausenplatz

Lernziele

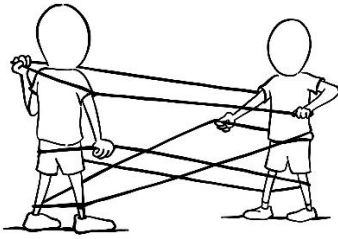
- Die SuS erlernen verschiedene Sprungformen mit dem Gummitwist.
- Die SuS können die Sprungfolge Donald Duck auf Kniehöhe fehlerfrei ausführen.

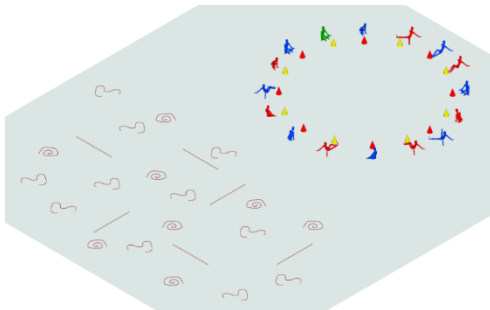
Schutzmassnahmen

- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern und zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren, konstanten Gruppen (Kleinfelder, Postenunterricht)
- Auf den Einsatz von grösseren Sportgeräten ist zu verzichten (Hygienemassnahmen)
- Handgeräte werden individuell verwendet und nicht weitergegeben
- Garderoben stehen nicht zur Verfügung (kein Umziehen und Duschen)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Begrüssung im grossen Kreis (falls nötig mit Markierungshütchen Sitzplätze markieren) Die LP gibt das Thema bekannt. Die heutige Lektion wird mehrheitlich in konstanten 3er Gruppen durchgeführt, da das Thema Gummitwist nur zu dritt realistisch umsetzbar ist. Repetition der Schutzmassnahmen.	Grosser Kreis. Der Abstand von 2m ist eingehalten zwischen den SuS und zur LP. 	Ev. 1 Markierungshütchen pro SuS

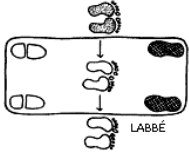
Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>10' Einwärmen mit liegenden Gummitwists</p> <p>Die SuS laufen nun durcheinander und bekommen verschiedene Aufgaben. Wichtig: Sie müssen versuchen, so gut wie möglich Abstand zu halten.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gummitwists dürfen nicht berührt und übersprungen werden (Variation: darüber springen erlaubt) - Gummitwists auseinanderziehen und über die verschieden breiten Graben springen, ohne die Gummitwists zu berühren - Sprünge: einbeinig, beidbeinig, 180° Drehung, 360° Drehung - Zu Zweit: 1 Person macht einen Parcours um, in und über die Gummitwists, die 2. Person folgt ihr und macht genau denselben Parcours nach. Wechsel nach 1 Durchlauf. - Verschiedene Fortbewegungsarten: vorwärts, rückwärts, seitwärts, Hopserhüpfen 	<p>Die Gummitwists werden wie Seile kreuz und quer auf den Boden gelegt, immer mit genügend Abstand.</p>	<p>Mindestens 6 Gummitwists Je mehr vorhanden, desto besser</p>

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' Gummitwist verschiedene Sprungfolgen kennen lernen</p> <p>Die LP zeigt den SuS verschiedene einfache Elemente vor. Diese machen die gezeigten Elemente immer 5 Mal nach, dann kommt das nächste Kind an die Reihe. Sie beginnen auf Knöchelhöhe. Haben es die SuS geschafft, so kann im nächsten Durchgang die Höhe variiert werden (Wade, Knie, Oberschenkel, Hüfte oder Taille). Nach 2 Fehlern wird gewechselt.</p> <p>Die LP zeigt die "Sprungfolge Einwärmen" Stück für Stück vor, die SuS machen diese nach.</p>	<p>Die SuS stellen sich in 3er Gruppen auf und passen die Höhe des Gummitwists dem springenden Kind an (2 stehen im Gummitwist, eine springt).</p>	<p>1 Gummitwist pro 3er Gruppe Gummitwist verschiedene Elemente (siehe Anhang) Sprungfolge Einwärmen (siehe Anhang)</p>
	<p>5' Spinnennetz</p> <p>Für eine kurze Verschnaufpause vom Springen, werden dreidimensionale Spinnennetze gemacht (jeweils 2-3 SuS stehen in 2-3 Ecken auseinander und versuchen 1-2 Gummitwisten ein wenig zu verwickeln und an verschiedenen Enden in die Hände zu nehmen, mit dem Knie/der Hüfte hineinzusteigen oder mit dem Fuss drauf zu stehen).</p> <p>Nun versuchen die SuS 2 Mal einen Weg durch das Spinnennetz zu finden ohne an einem Gummitwist anzukommen. Pro Weg haben die SuS 3 Versuche.</p> <p>Haben alle 3 Versuche durchgeführt, wird ein neues Spinnennetz von den anderen SuS gemacht.</p>	<p>Zwei 3er Gruppen zusammen</p> 	<p>1 Gummitwist pro 3er Gruppe</p>

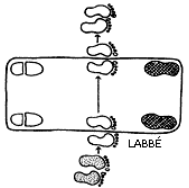
	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	10' Sprungfolge Donald Duck Die LP zeigt die Sprungfolge Donald Duck vor, die SuS machen diese nach. Macht ein Kind einen Fehler, so ist das nächste Kind an der Reihe. Kann das Kind die Sprungfolge auf Knöchelhöhe, dann eine Stufe höher üben.		1 Gummitwist pro 3er Gruppe Sprungfolge Donald Duck (siehe Anhang)
Ausklang	5' Ausklang / Austausch Die SuS kommen im Kreis zusammen. Die LP sammelt die Gummitwists ein. Es wird gefragt, wer von den SuS die Donald-Duck Sprungfolge auf Kniehöhe oder sogar noch höher geschafft hat. An was hat es gelegen, falls es nicht geschafft wurde?	Die SuS sitzen im Kreis. 	
Hausaufgaben	Gummitwist Sprungfolge Übung macht den Meister. Um komplexere Sprungfolgen zu können, muss viel geübt werden. Die SuS sollen sich 1 Sprungfolge auswählen und diese bis zur nächsten Stunde üben. Die Videos vom Gummitwist (Einwärmen und 3 Sprungfolgen) sind in der Playlist Laufen, Springen, Werfen auf dem Youtube-Kanal " loop_it " abgelegt: Sprungfolge Einwärmen: https://youtu.be/1wANu57wHaM Sprungfolge 1: https://youtu.be/xEVOMbk5vHQ Sprungfolge 2: https://youtu.be/LwiZrrDB_wl Sprungfolge 3: https://youtu.be/6dbr52pXp_k		Smartphone / Tablet mit Internet-Zugang Blatt mit Sprungfolgen Gummitwist

Gummitwist verschiedene Elemente (Einspringen)

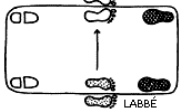
Element 1



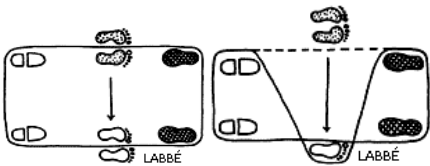
Element 2



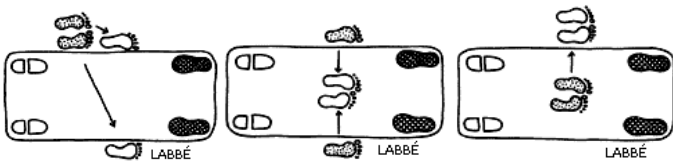
Element 3



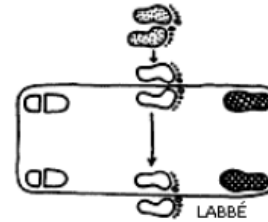
Element 4



Element 5

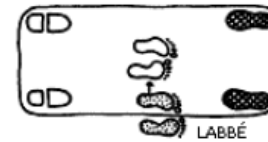


Hau Ruck Donald Duck

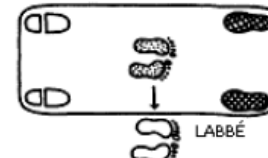


Hau

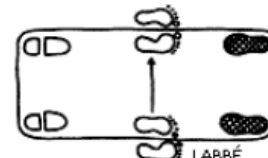
Ruck



Donald

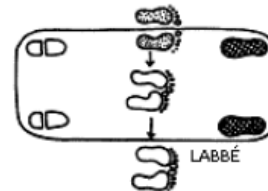


Duck



Mickey

Mouse

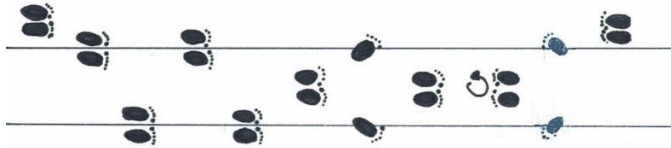


Rein

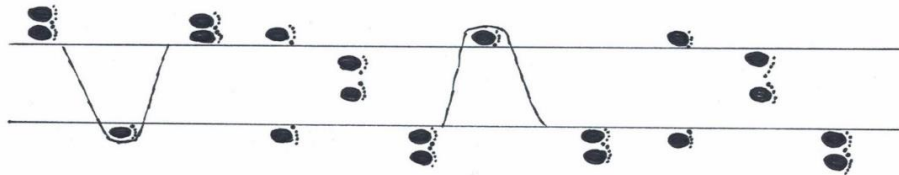
Raus

Sprungfolgen Gummitwist

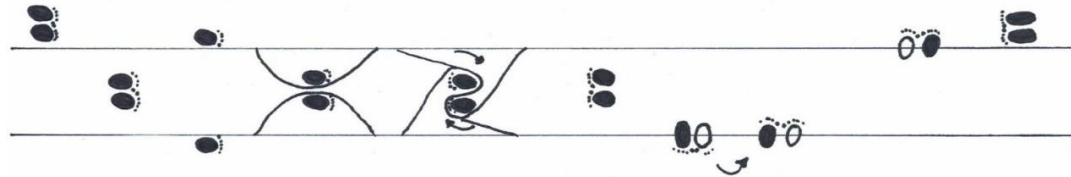
Sprungfolge Einwärmen



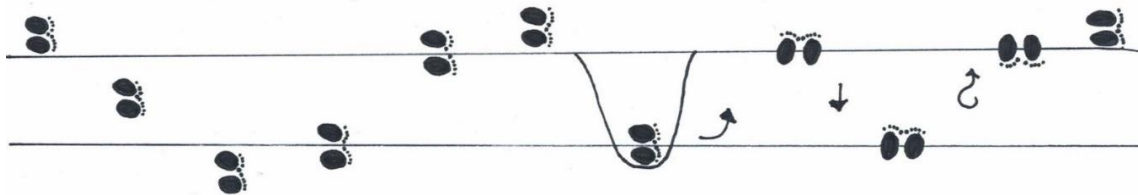
Sprungfolge 1





Sprungfolge 2



Sprungfolge 3



 = Fuss unter dem Gummitwist

 = Fuss auf dem Gummitwist