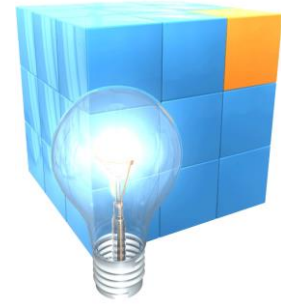


VIELSEITIGE KRÄFTIGUNG DURCH ÜBERWINDEN EINER GERÄTELANDSCHAFT



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
 - Übersicht der Stationen
 - Faszination Klettern, Schwingen, Hangeln
- **Unterrichtsverlauf**
 - Aufwärmphase
 - Organisation und Gruppeneinteilung
 - Stationsarbeit
 - Ausklang der Stunde
- **Aufbau und Ablauf der Stationen**
- **Arbeitsmaterial**
 - Gruppeneinteilung- Affenartenkarten (1)
 - Bewegungsgeschichte (2)
- **Videos**
 - Station 4: Krokodilsgraben (1)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

In Form von Stationsarbeit werden die Schüler und Schülerinnen (SuS) spielerisch und "unbewusst" an ein effektives Krafttraining herangeführt. Das Hangeln, Schwingen und Klettern innerhalb einer Gerätelandschaft verbessert die Kraftfähigkeit der gesamten Skelettmuskulatur. Um der Gerätelandschaft zusätzliche Spannung zu verleihen und die Schüler zu motivieren, erzählt die Lehrperson zu Beginn eine kurze Bewegungsgeschichte aus dem Dschungel. Die Lehrperson entführt die SuS in eine andere Welt, in der sie Affen verkörpern, die sich hangelnd, schwingend und kletternd über gefährliche Hindernisse des Dschungels hin fortbewegen. Die Kinder trainieren insgesamt an sechs verschiedenen Stationen. Die SuS überlegen sich verschiedene Überwindungsmöglichkeiten für ihre Stationen. Die Stationsarbeit wird durch das Abspielen von Musik begleitet. Der Stationswechsel erfolgt immer nach sechs Minuten und wird durch das Abschalten der Musik angekündigt. Während dem Stationswechsel bleibt den SuS genügend Zeit sich kurz zu erholen. Das Stationstraining an der nächsten Station beginnt erst wieder mit Einsetzen der Musik. Nach der ersten Übungsphase findet eine kurze Zwischenreflexion statt. In dieser berichten die SuS von ihren Erfahrungen und tauschen Tipps für den weiteren Unterrichtsverlauf aus (evtl. Einzelpäsentation). In der zweiten Übungsphase werden zu jeder Station verschiedene Materialien (Bälle, Säckchen, Tücher etc.) dazugegeben. Die Materialien symbolisieren verschiedene Früchte, die von den Affen transportiert werden müssen.

Übersicht der Stationen

Station	Schwerpunkt
1. Der Abgrund	Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur durch Klettern
2. Der Sumpf	Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur durch Überwinden eines Parcours
3. Die Baumkronen	Kräftigung der Arm- und Bauchmuskulatur durch Hangeln
4. Krokodilgraben	Kräftigung der Arm- und Bauchmuskulatur durch Schwingen
5. Die Schlucht	Kräftigung der Beinmuskulatur durch Ausbalancieren
6. Die Felswand	Kräftigung der Arm- und Bauchmuskulatur durch Klettern


Faszination Klettern, Schwingen, Hangeln

Die Bewegungsformen Klettern, Schwingen und Hangeln innerhalb einer Gerätelandschaft sind optimal zur Schulung der konditionellen Fähigkeit Kraft geeignet. Durch die Faszination, die das Erproben von Gerätelandschaften schon auf kleine Kinder ausübt, nimmt die Begeisterung sich so zu bewegen Überhand. Die Anstrengungen, die diese Bewegungen zwangsläufig mit sich bringen, verschwinden nahezu.¹

¹ Grosser/Starischka/Zimmermann, 1993

Unterrichtsverlauf

Aufwärmphase

Zu Beginn werden die SuS mit einer Dschungel-Bewegungsgeschichte auf die Stunde eingestimmt ►  2. Mit Hilfe des Aufwärmspiels "Donner-Feuer-Blitz" wird das Herz-Kreislauf-System sowie die Muskulatur der SuS erwärmt. Bei "Donner" bewegen sich alle SuS schnellstmöglich in eine Hallenecke, bei "Blitz" erstarren sie und bei "Feuer" klettern alle SuS auf etwas herauf. Zwischendurch werden von der Lehrperson verschiedene Laufformen vorgegeben. Begleitet wird diese Phase durch spannungserzeugende Musik. Die Stationen werden bereits in das Aufwärmspiel integriert. Damit alle SuS möglichst lange in Bewegung sind, wird das Spiel ohne Auscheiden gespielt. Stattdessen muss "der Letzte" verschiedene Kräftigungsübungen durchführen.

Organisation

Die SuS finden sich wieder im Sitzkreis zusammen. Die Dschungel-Bewegungsgeschichte wird fortgesetzt. Wichtige Regeln zur Sicherheit und zur Rücksichtnahme während der Stationsarbeit werden gemeinsam erarbeitet. Die Gruppeneinteilung erfolgt durch das Ziehen von verschiedenen Affenarten-Karten. Danach begeben sich die Gruppen an ihre Station und beginnen mit der Stationsarbeit.

Stationsarbeit

Mit Beginn der Musik startet das Stationstraining. Die SuS überlegen sich verschiedene Überwindungsmöglichkeiten ihrer Stationen. Die Übungszeit an jeder Station beträgt sechs Minuten. Der Stationswechsel erfolgt sobald die Musik abgeschaltet wird. Die Gruppen bewegen sich im Uhrzeigersinn und gehen zur nächsten Station über. Die Musik erklingt erneut.

Nach dem *ersten Übungsdurchgang* erfolgt eine kurze Zwischenreflexion. Die Kinder tauschen im Sitzkreis Erfahrungen und Tipps aus. Eventuell finden Einzelpräsentationen statt.

In der *zweiten Übungsphase* werden Materialien (Bälle, Sandsäckchen, Tücher etc.) zu jeder Station hinzugegeben. Diese symbolisieren verschiedene Obstsorten, welche von den SuS über die Stationen hinweg transportiert werden müssen. Außerdem können die Ideen der Mitschüler umgesetzt werden.





Ausklang der Stunde

Zum Ende der Stunde finden sich alle SuS im Stehkreis zusammen. Gemeinsam werden verschiedene *Stretch- und Dehnübungen* durchgeführt. In dieser Übungsphase findet die Dschungel-Bewegungsgeschichte ihr Ende.

Aufbau und Ablauf der Stationen

Station	Übung
<p>1. Der Abgrund</p>	<p>Die SuS klettern auf der einen Seite der Sprossenwand bis zu einem der Hemdchen (Hemdchen befinden sich auf verschiedenen Höhen) hoch. SuS klettern durch das Loch zwischen den Sprossen, um sich auf der anderen Seite zwischen den Matten wieder runter gleiten zu lassen.</p> 
<p>2. Der Sumpf</p>	<p>SuS überqueren den ersten Kasten, balancieren über die Bank und ziehen sich anschließend an der zweiten Bank auf dem Bauch liegend auf den zweiten Kasten hoch.</p> 
<p>3. Die Baumkronen</p>	<p>SuS klettern an der Sprossenwand hoch (durch die Löcher zwischen den Sprossen). SuS hängen sich an die Leiter und hangeln sich zur anderen Seite. Auf der anderen Seite klettern die SuS die Sprossenwand wieder runter.</p> 
<p>4. Krokodilsgraben</p>	<p>SuS schwingen mit Hilfe eines Taus über die Matten, ohne diese zu berühren. ▶  1</p> 

Station	Schwerpunkt
<p>5. Die Schlucht</p>	<p>Die SuS überwinden die Hängebrücke, bestehend aus Barren und Seilen.</p> 
<p>6. Felswand</p>	<p>Die SuS ziehen sich an den Stangen nach oben und "pflücken" eines der Tücher (auf verschiedenen Höhen).</p> 



1

Gruppeneinteilung

Affenartenkarten



Gorilla



Lemur



Orang Utan



Pavian



Makake



Schimpanse



Bewegungsgeschichte

Abenteuer im Dschungel

Es war einmal eine Affen-Familie.

Sie lebten im Süden einer kleinen Dschungel-Insel.

Die Dschungel-Insel war sehr groß und es gab wunderschöne Plätze, Pflanzen, Palmen mit Kokosnüssen und jeden Tag schien die Sonne.

Eines Tages zog im südlichen Teil der Insel ein großes Unwetter auf. Die Affen gerieten in große Panik und flüchteten in den Norden der Insel. Bei jedem lauten **Donnerschlag** versteckten sich die Affen in einer Ecke des Dschungels, jeder **Blitz** ließ sie erstarren. Die Flammen des **Feuers** trieben die Affen hoch hinaus in die Baumkronen.



Nach einiger Zeit beruhigte sich die Wetterlage. Die Affen befanden sich jedoch mitten im gefährlichen, dunklen Dschungel. Hier lauerten viele Gefahren und Hindernisse auf die Affen-Familie: Krokodile, Schluchten, Felswände, Abgründe, Sumpfgelände und schwer zu erreichende Baumkronen...

Die Affen mussten ständig auf der Hut sein und sich gegenseitig helfen.

*So, nun seid ihr an der Reihe!
Stellt euch vor, ihr seid die Affen-Familie!
Eure Aufgabe ist es, die Gefahren und Hindernisse des
Dschungels unversehrt zu überwinden.
Los Geht's...*





3

Station 1

Der Abgrund



**Erklimme die gefährliche Felswand
bis zu der Höhe, die du dir zutraust.**

**Gleite auf der anderen Seite
den Abgrund in die Tiefe hinab.**



Station 2

4

Der Sumpf



Im Sumpf lauern viele Gefahren auf euch.

**Überwindet das Sumpfgebiet ohne den
vorgegebenen Pfad zu verlassen.**



Station 3

5

Die Baumkronen



Rettet euch in die Baumkronen, um den heißen Flammen des Feuers zu entgehen.

Klettert, hangelt und schwingt euch von einer Baumkrone zur nächsten.



6

Station 4

Der Krokodilsgraben



Im Graben lauern gefräßige Krokodile.

**Überwindet den Krokodilsgraben
mit Hilfe der Lianen.**



7

Station 5

Die Schlucht



Überwindet die 100 Meter tiefe Schlucht.

**Nutzt dabei die Lianen und Äste,
die in die Schlucht hinein ragen.**



Station 6

8

Die Felswand



Gefräßige Tiger verfolgen euch.

**Erklimmt die Felswand und bringt
euch in Sicherheit**

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Grosser/ Starischka/ Zimmermann	Konditionstraining. Theorie und Praxis aller Sportarten	München	1993	BLV Verlags- gesellschaft

Abbildungen/ Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Sven Baldus, Theresa Schmalenbach
Arbeitsmaterial 1	Modifiziert von Darwin Erdle

Video

Nummer	Urheber
1	Sven Baldus, Theresa Schmalenbach

Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret/Komponist
Waka Waka	Shakira

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU- Musikstudio	Klassik	14 Cyril.G Pereira	blacksheep jungle

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Schmalenbach, Theresa; Baldus, Sven, Erdle, Darwin/ Lehramtsstu- dierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz