



ÜBERQUEREN EINES PARCOURS IN TEAMARBEIT



Übersicht

- **Einleitung**
 - Unterrichtsidee
 - Stundenablauf
- **Die Interaktive Tafel**
 - Kognitive Vorbereitung auf die Stationen
- **Parcours 1**
- **Parcours 2**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Teamarbeit (1)
 - Zertifikat (2)
- **Videos**
 - Übungsphase (1)
 - Gruppendurchlauf 1 (2)
 - Gruppendurchlauf 2 (3)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung


Unterrichtsidee



Ziel der Stunde ist es, dass die Schülerinnen und Schüler (SuS) einen Parcours durch Mitnahme verschiedener Gegenstände in Teamarbeit bewältigen. Die Hindernisse sollen dabei einerseits schnell und andererseits sicher, in Absprache mit den Gruppenmitgliedern, überwunden werden. Die Gegenstände können frei gewählt und den koordinativen Fähigkeiten der einzelnen Gruppen angepasst werden. Seile, Stangen, Reifen und Bälle sind als Transportgegenstand zu nutzen. Die SuS schlüpfen in der Stunde in die Rolle von "Agenten", die den Parcours zum Erhalt eines Agentenzertifikates bewältigen müssen.




Stundenablauf



Nachdem die Lehrperson den Inhalt der Sportstunde erläutert hat, folgt ein Aufwärmspiel, bei dem sich die SuS auf Kommando auf den Boden legen, hinter einem Gerät verstecken oder auf ein Gerät klettern müssen. Bevor die Gruppen von je 4 Personen den Parcours gemeinsam überwinden, haben die SuS ausreichend Zeit, alle Hindernisse selbst zu testen. ▶  1


In der Wettkampfphase müssen die SuS dann den Parcours mit ihrem Team mit verschiedenen Gegenständen so schnell wie möglich überwinden. ▶  2-3
▶  1

Die Zeiten werden notiert aber erst später bekannt gegeben, damit das Siegerteam ermittelt werden kann.

Bei der abschließenden Reflexion wird analysiert, mit welchem Gegenstand der Parcours einfach und schneller durchlaufen werden konnte. Im Anschluss werden Zertifikate zur bestandenen Agentenprüfung verteilt. ▶  2

Die Interaktive Tafel



Als Medium nutzt die Lehrperson die *Interaktive Tafel* (IT), um die Gruppe durch die Stunde zu leiten. Hier sind Animationen, Bewegungsbeschreibungen, Darstellungen von methodischen Übungsreihen, sowie das Abspielen von Videos möglich. Die Lehrperson stellt den SuS den Inhalt der Stunde vor. Anhand von Bildern wird erklärt, wie die Stationen der zwei Parcours aufgebaut sind und worauf beim Überwinden zu achten ist. ▶ 

Kognitive Vorbereitung auf die Stationen

Bevor die angehenden Agenten ihre körperliche Fitness und ihre Teamfähigkeit im Parcours unter Beweis stellen, müssen sie ihren theoretischen Wissenstand testen. Die SuS haben die Aufgabe, die Grundtätigkeiten den Stationen zuzuordnen. Wo muss man klettern, ziehen, kriechen usw.?











Auflösung




Parcours 1




Aufgabe und Erklärung	Bild	
<p>Der Wassergraben</p> <ul style="list-style-type: none"> • SuS schwingen von Seil zu Seil • Füße dürfen den Boden nicht berühren • falls man es nicht schafft in einem durchzuschwingen, kann man auf den Bänken kurz pausieren 		
<p>Die Felswand</p> <ul style="list-style-type: none"> • SuS klettern die Sprossenwand auf der linken Seite hoch Stufen (bis zur fünften Stufe) • nun wird auf die rechte Seite geklettert • auf der rechten Seite wird dann wieder runter geklettert 		
<p>Die Feuerrutsche</p> <ul style="list-style-type: none"> • SuS klettern die Kästen nacheinander hoch • oben angekommen wird den Barren runtergerutscht (Beine breitbeinig vorne und die Hände hinten auf dem Barren) 		
<p>Der Hindernismarkt</p> <ul style="list-style-type: none"> • SuS steigen über die erste Hürde ohne diese zu berühren • unter den nächsten drei Hürden auf dem Bauch über die Bank durchziehen • letzte Hürde wird mit einem Hocksprung überwinden 		

Parcours 2

Aufgabe und Erklärung	Bild	
<p>Das Haifischbecken</p> <ul style="list-style-type: none"> SuS überqueren das Haifischbecken im Vierfüßlerstand (Hände auf der einen Bank, Füße auf der anderen) 		
<p>Der Hochhausprung</p> <ul style="list-style-type: none"> SuS klettern auf den Kasten und greifen nach den Ringen Schwingen in der Hocke auf die Weichbodenmatte Schwingen die Ringe zurück zum Partner auf dem Kasten Flugrolle auf eine weitere Weichbodenmatte 		
<p>Über die Dächer</p> <ul style="list-style-type: none"> SuS ziehen sich auf dem Bauch die Bank nach oben und klettern über die Sprossenwand und springen auf die Weichbodenmatte Klettern rückwärts die Bank im Vierfüßlerstand nach unten 		
<p>Über Stock und Stein</p> <ul style="list-style-type: none"> SuS machen einen Unterschwung über zwei Trapezteile Springen über die zwei Trapezteile in der Mitte Zum Schluss wird unter der Reckstange durchgekrochen 		

Verlaufsplan

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Didaktisch- Methodische Erläuterungen	Sozialformen	Medien
Einstieg 2 min		Lehrervortrag Begrüßung und Hinführung zum Thema	im Halbkreis sitzend	- Interaktive Tafel/IT
Organisation 10 min		Erläuterung - weist SuS als "Team-Agenten" ein - erklärt Aufbau der Stationen - Sicherheitshinweise zu den Stationen	im Halbkreis sitzend	- IT - Bilder der Parcoursstationen
Kognitive Vorbereitung auf die Stationen		- SuS ordnen die Bewegungsformen den Stationen zu	aktiv an der IT	
Erwärmung/ Orientierung 7 min	Freies Bewegen in der Halle, auf Kommando: - verstecken - auf den Bauch legen - auf ein Gerät klettern	Bewegungsanweisung <i>"Lauft frei durch die Halle. Auf das Kommando "Scheinwerfer" versteckt ihr euch hinter einem Gerät. Rufe ich "Polizei", legt ihr euch flach auf den Bauch. Bei "Wachhunde" klettert ihr schnell auf ein Gerät."</i>	im Klassenverbund	- Parcoursstationen
Hauptphase 20 min	- SuS durchlaufen die Parcours einzeln und finden erste Überwindungsmöglichkeiten	Bewegungsanweisung <i>"Teilt euch in gleich große Gruppen auf die beiden Parcours auf. Sobald die Musik startet durch lauft ihr den Parcours erst einzeln."</i>	Einzelarbeit	- CD-Player - Musik  1

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Didaktisch- Methodische Erläuterungen	Sozialformen	Medien
	- SuS durchlaufen die Parcours in Teams und transportieren dabei einen Gegenstand	Bewegungsanweisung: "Ihr erhaltet einen Gegenstand mit dem ihr den Parcours durchlaufen müsst. Jedes Teammitglied muss den Gegenstand während des Transports immer mit mindestens einer Hand berühren."	Gruppenarbeit- 4 P	- Arbeitsauftrag - Seil - Reifen - Stab - Ball ▶  1
Wettkampf 13 min	- Gruppen durchlaufen die Parcours auf Zeit	Wettkampf Die Gruppen durchlaufen die Parcours mit ihrem Gegenstand. In einem weiteren Durchgang werden die Gegenstände getauscht. Die Zeit wird an der IT festgehalten.	Gruppenarbeit	- IT - Seil - Reifen - Stab - Ball ▶  2-3
Reflexion 5 min		Lehrer-Schüler-Gespräch "Mit welchem Gegenstand war es eher schwierig gemeinsam Überwindungsmöglichkeiten zu finden?" "Mit welchem Gegenstand fiel es euch am leichtesten?" "Wo gab es Probleme?"	Sitzkreis	
Verteilung der Zertifikate		Lehrperson verteilt die Zertifikate an die SuS.		Zertifikate ▶  2

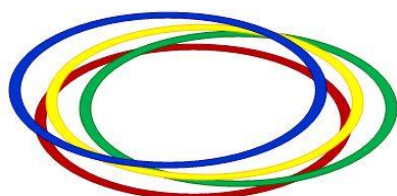


1

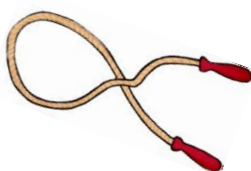
Teamarbeit

Ein Gegenstand soll von euch gemeinsam durch den gesamten Parcours transportiert werden.

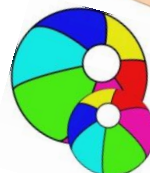
Reifen



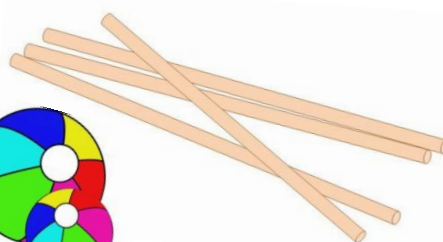
Seile



Bälle



Poolnudel



Jedes Teammitglied muss den Gegenstand immer mit mindestens einem Körperteil berühren.





1

Zertifikat

ZERTIFIKAT zum TEAM-GEHEIMAGENTEN



nahm am Lehrgang zur Ausbildung eines Geheimagenten erfolgreich teil.

Prüfung

Überqueren von Hindernissen mittels Kriechen, Klettern und Springen.

Transport eines Gegenstand in Teamarbeit von Punkt A zu Punkt B.



Der Lehrgang wurde nach fiktiven Richtlinien und einer Kommission, mit der willkürlichen Buchstabenfolge „OSXNV“, erfolgreich absolviert.

Die Ausbildung fand am _____ in der _____ statt.

Ort, Datum

Unterschrift der Kommission

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, Fotos	Laura Attig, Ron Schmitz, Frederik Jürgensen, Martin Haag
Arbeitsmaterial 1	Laura Attig, Ron Schmitz, Frederik Jürgensen, Martin Haag, Lisa Mangels (KNSU-Bildergalerie)
Arbeitsmaterial 2	Laura Attig, Ron Schmitz, Frederik Jürgensen, Martin Haag, Lisa Mangels Lisa Schmalen (KNSU- Bildergalerie)

Video

Nummer	Urheber
1-3	Laura Attig, Ron Schmitz, Frederik Jürgensen, Martin Haag

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Laura Attig, Ron Schmitz, Frederik Jürgensen, Martin Haag / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz