

Spielbeschreibung zum Unterrichtsvorhaben:

„Back to basics – Gummitwist“

Inhaltsbereich: Tanzen – Gestalten – Darstellen Klassen 3/4

Intention und Kompetenzbeschreibung laut Bildungsplan Grundschule 2016:

Die Schülerinnen und Schüler können in Kombination mit Rhythmus, Sprache und Musik, auch mit Handgeräten, gymnastisch-tänzerisch, kreativ-gestalterisch improvisieren, Bewegungen entdecken, erproben, gestalten, variieren und präsentieren. Sie können Tänze erlernen, entwickeln, gestalten und vorführen.

(Bildungsplan Grundschule 2016 – Bewegung, Spiel und Sport, 3.2.5 Tanzen – Gestalten – Darstellen)

Material: Gummitwist in ca. 3-5 m Länge (Hosenbundgummi verwendbar), kleine Kästen, Hüpfkarten

Einführung:

Die Schülerinnen und Schüler laufen zur Musik durch die Halle. Bei Musikstopp springen sie über eine Hallenlinie (einmal, viermal, beidbeinig, einbeinig, in leicht geöffneter Schrittstellung, mit einem Partner, ...). Dies kann durch eine klare Ansage geschehen oder auch nach dem Imitationsprinzip (Vormachen – Nachmachen).

Entscheidet man sich für das Imitationsprinzip, können auch kleine Sprungkombinationen in die Erwärmung mit aufgenommen werden.

PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz

Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel, Laufen – Springen – Werfen

Sprünge erlernen

Einführung eines Grundsprungs im Gummitwist:

Die Einführung eines Grundsprungs im Gummitwist kann über eine Visualisierung/Sprungkarte erfolgen. Hierbei wäre wichtig, dass der Sprung in vier oder acht „Einzelsprünge“ gliederbar ist.

Beispiel:

1. Seite links – ein Fuß befindet sich außerhalb des Hüpfgummis, einer innerhalb
2. Seite rechts – ein Fuß befindet sich außerhalb des Hüpfgummis, einer innerhalb
3. Mitte – die Füße landen in der Mitte zwischen den beiden Bändern
4. Grätsche – beide Füße landen außerhalb des Gummis
5. Mitte – die Füße landen in der Mitte zwischen den beiden Bändern
6. Mitte drauf – beide Füße landen auf dem Gummi
7. Mitte – die Füße landen in der Mitte zwischen den beiden Bändern
8. raus – Schlussprung, man landet mit beiden Beinen auf einer Seite des Hüpfgummis.

Die oben aufgeführten Sprünge sind Ideen und können beliebig zu einer Vierer- oder Achterkombination zusammengefügt werden. So entsteht ein Grundsprung.

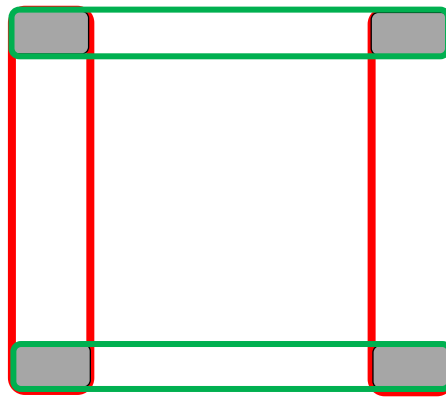
Dieser „Grundsprung“ wird für alle gleichermaßen eingeführt. Hilfreich sind kleine Kästen, hier kann das Hüpfgummi gespannt werden. So ist es möglich, dass viele Schülerinnen und Schüler zur gleichen Zeit springen können.

Ideen zum Aufbau:

www.wimasu.de



oder als Rechteck



PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz

Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel, Laufen – Springen – Werfen

Vom Sprung zur Choreografie

Ideenkiste:

Synchronspringen mit und ohne Musik:

Der gelernte Grundsprung könnte Ausgangspunkt sein, diesen alleine, zu zweit oder zu viert in der Gruppe synchron zu springen.

Choreografie mit und ohne Musik:

Alleine, zu zweit oder in der Gruppe können weitere Sprünge entwickelt und dann zu einer kleinen Sprungkombination/Choreografie zusammengestellt werden.

Ideen/Material:

www.wimasu.de – Chinese Jump Rope

PBK: Bewegungskompetenz, Personalkompetenz, Sozialkompetenz

Bezug zum Inhaltsbereich: Spielen – Spiele – Spiel, Laufen – Springen – Werfen

Quellenangabe:

<http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/IK/3-4/05> (Abrufdatum 26.6.2018)