

Wie sich eine Schwimmhilfe an Land schlägt – Fechten mit Poolnudeln

Klassen 2 bis 4

Ein Beitrag von Katharina Buschkamp, Köln
Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart

Poolnudeln werden in der Regel als Schwimmhilfe im Wasser eingesetzt. Sie können aber durchaus auch in der Sporthalle vielfältige Bewegungsmöglichkeiten bieten, und somit neue Anreize für die Schüler schaffen. In dieser Unterrichtseinheit wird gezeigt, wie sich die Poolnudel beim Fechten an Land so „schlägt“.



Die Poolnudel – mehr als nur eine Schwimmhilfe

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereich:

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Themen:

- vielfältige Bewegungserfahrungen mit der Poolnudel
- die Poolnudel als Sportgerät beim Zweikampf
- Bewegung gestalten

Kompetenzen:

- Ringen und Würfeln in spielerischer Form erproben
- Erfinden, Erproben und Bewerten eigener Kampfarten und Festlegen von Regeln
- Praktische Fähigkeiten bei Kampfarten bewusst einsetzen
- Bewegungssicherheit bei der Anwendung technischer Fertigkeiten gewinnen

Klassen 2 bis 4

Dauer: 3–4 Unterrichtsstunden

Organisatorisches:

Es wird ein Klassensatz halber Poolnudeln benötigt. Sie brauchen die Möglichkeit, einen Film abzuspielen (ggf. im Klassenzimmer).

Fächerübergreifender Einsatz:

Im Sachunterricht kann über die Ursprünge des Fechtens gesprochen werden. In diesem Zusammenhang spielen z. B. Ritter und die Römer eine Rolle.



Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 23** in veränderbarer Form.

Fechten mit Poolnudeln – die Unterrichtseinheit im Überblick

Std.	Worin liegt der Stundenanwendungspunkt?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1	Die Poolnudeln kann nicht nur schwimmen – verschiedene Spielformen ausprobieren	<p>Geräte: kleine Matten</p> <p>Zusatzmaterial: Poolnudeln, Luftballons, Hütlchen, ggf. Tennisringe, Sandsäckchen o. Ä.</p>	ggf. Luftballons vorbereiten, CD-Player mit Entspannungsmusik bereitstellen
2	Was ist Fechten? – Kennenlernen der Sportart	<p>M 8: Bildkarten „Fechten damals und heute“</p> <p>M 1: Wir fechten fair</p> <p>M 2: Lehrmaterial „Wichtige Fachbegriffe des Fechtens“</p> <p>M 7: Tippkarten „Grundelemente des Fechtens“</p> <p>Zusatzmaterial: Poolnudeln, verschieden farbige Karten</p>	
3	Miteinander fechten – Entwickeln einer eigenen Choreografie	<p>M 3, M 4: Elementar-Choreografie</p> <p>Geräte: Matten</p> <p>Zusatzmaterial: Poolnudeln, Hütlchen, Luftballons, Sandsäckchen, Trichter o. Ä.</p>	Tippkarten M 3 in entsprechender Anzahl kopieren und zuschneiden (ggf. laminieren)
4	Gegen- und miteinander fechten – ein Fechtturnier durchführen	<p>M 5: Unser Fechtturnier</p> <p>M 6: So läuft das Turnier ab</p> <p>Geräte: Matten</p> <p>Zusatzmaterial: Poolnudeln, Hütlchen/Kreidestift</p>	<p>Poolbahn mit Matten und Hütlchen oder Kreidestift vorbereiten</p>

Angebot zur Leistungsbeurteilung: M 7: Fechten mit Poolnudeln – Teste dich!








Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?

Je nach Leistungs- und Wissensstand kann die erste Stunde übersprungen und muss die dritte nicht zwingend durchgeführt werden. Geben Sie den Schülern so viel Zeit zum Üben, wie sie brauchen. Dehnen Sie z. B. die zweite Stunde aus:

1. Stunde: Die Poolnudel kann nicht nur schwimmen – verschiedene Spielformen ausprobieren

Kompetenz: Vielfältige Bewegungserfahrungen mit dem Sportgerät sammeln.

Phase	Durchführung	Checkliste
Aufwärmen	<p>Poolnudel-Ball</p> <p>Die Kinder bilden Gruppen und sollen innerhalb dieser Gruppen einen Luftballon mit ihren Poolnudeln in der Luft halten. Wer den Ballon einmal angestoßen hat, läuft um ein Hütchen, das in einem Abstand zur Gruppe steht, und stellt sich dann wieder zur Gruppe.</p>	<p>1 Poolnudel pro Schüler, 1 Luftballon und 1 Hütchen pro Gruppe</p> <p> Achten Sie auf ausreichend Abstand zwischen den Gruppen.</p>
Hauptteil	<p>Einstieg</p> <p> Stellen Sie den Schülern das Sportgerät Poolnudel vor und erzählen Sie, dass sie sich in nächster Zeit damit beschäftigen werden.</p> <p> Stellen Sie den Kindern dann die Frage: <i>Was kann man mit einer Poolnudel machen?</i></p> <p>Experimentieren mit der Poolnudel</p> <p>Lassen Sie den Schülern ausreichend Zeit, zu zweit oder in Kleingruppen mit der Poolnudel zu experimentieren und ggf. eigene Bewegungsaufgaben zu erfinden.</p> <p>Sammeln Sie anschließend alle Ideen, indem die Kinder sie den anderen präsentieren.</p> <p>Poolnudel-Gasse</p> <p>Damit die Kinder üben, die Poolnudel richtig zu halten, stellen sie sich in mehreren Gruppen in einer Gasse zueinander auf. Verschiedene Gegenstände sollen nun mithilfe der Poolnudeln durch die Gasse weitergereicht werden.</p>	<p>1 Poolnudel</p> <p> Es kommt noch nicht darauf an, das Stichwort „Fechten“ zu erwähnen.</p> <p>1 Poolnudel pro Paar/Gruppe</p> <p>1 Poolnudel pro Schüler, Luftballons, Tennisringe, Sandsäckchen o. Ä.</p> <p> Die Poolnudel darf nur mit einer Hand geführt werden. Nach jedem Durchgang erfolgt ein Handwechsel.</p>
Abschluss	<p>Poolnudel-Massage</p> <p>Die Schüler gehen zu zweit zusammen. Ein Partner legt sich bäuchlings auf die Matte, der andere rollt die Poolnudel sanft über dessen Beine und Rücken. Anschließend werden die Rollen getauscht.</p>	<p>1 Poolnudel und 1 Matte pro Paar, ggf. Entspannungsmusik</p>

Wir fechten fair!

M 1

1. Wir zeigen uns gegenseitig Respekt, indem wir uns vor und nach jedem Kampf verbeugen.
2. Die Poolnudel wird nur mit einer Hand gehalten und geführt, nicht geknallt!
3. Wir schlagen dem Partner nicht auf den Kopf.
4. Wir machen keine „Scheibenwischer“-Bewegungen.
5. Wir unterbrechen den Kampf sofort, wenn der Partner „Stopp“ sagt.
6. Wir akzeptieren, wenn der Partner uns getroffen hat.
7. Wir kämpfen fair und miteinander – unser Gegner ist immer auch unser Partner.



Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de