

Juhu, es schneit! – Koordinationsschulung zum Thema Wintersport

Klassen 3 und 4

Ein Beitrag von Anneke Langer, Münster

Im Schnee toben, eine Schneeballschlacht machen, auf Eis schlittern ... all das macht Kindern Spaß. Stellen Sie ähnliche Situationen mit Ihren Schülern in der Halle nach und lassen Sie sie spielerisch ihre koordinativen Fähigkeiten (vor allem das Balancieren auf und mit Geräten) trainieren. Zum Abschluss der Einheit steht die Durchführung eines „Biathlons“, bei dem die Kinder zeigen dürfen, was sie können.



Eine Schneeballschlacht macht Spaß!

www.colourbox.com

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereich:

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Themen:

- Koordinationsschulung
- Geräteparcours
- Werfen

Kompetenzen:

- die Trainierbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen erfahren und begreifen
- Geschicklichkeits- und Balancieranforderungen bewältigen und dabei Bewegungssicherheit entwickeln

Klassen 3 und 4

Dauer: 6 Unterrichtsstunden

Musik:

Chill out 1 oder 2 (Track 5 oder 6 auf CD im Grundwerk)

Organisatorisches:

Sammeln Sie im Vorfeld alte Zeitungen. Zusammengeknüllt dienen sie später als „Schneebälle“.


Fächerübergreifender Einsatz:

Im Sachunterricht kann das Thema „Winter“ näher behandelt werden. Im Kunstunterricht können Bilder von Winterlandschaften oder vom schönsten Erlebnis im Schnee gemalt werden.



Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 24** in veränderbarer Form.

Juhu, es schneit! – Die Unterrichtseinheit im Überblick

Std.	Worin liegt der Schwerpunkt?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1/2	Spiele im Schnee – Schulung der koordinativen Fähigkeiten	M 4: Bildkarten 1 und 2 „Wintersport“ M 1: Spiele im Schnee <u>Geräte:</u> 1 Hütchen und 1 Ball pro Kind, 1 Softball, ggf. verschiedene Bälle <u>Zusatzmaterial:</u> Sandsäckchen	
3/4	Schneeball-Transport – Schulung des Gleichgewichts	M 1: Stationskarten <u>Geräte:</u> 1 Weichbodenmatte, 1 Tau, 1 Langbänke, 1 Parallelbarren, 1 kleiner Kasten, verschiedene Bälle, 4–5 Ringe, 1 kleine Matratze, 2 Medizinbälle <u>Zusatzmaterial:</u> Sandsäckchen, ggf. Kreide oder Papierseife und Klebkleber	 ggf. CD-Player, Meditationsmusik (z. B. Track 5 oder 6 auf CD im Grundwerk)
5/6	Ein Biathlon für die Halle	M 3: Biathlon-Aufbau M 4: Bildkarte 3 „Biathlon-Schießen“ <u>Geräte:</u> 1–2 Kastenteile, 4 Langbänke, 4–5 kleine Matten, 2–5 Hütchen, alle 4–5 kleine Kästen, verschiedene Bälle <u>Zusatzmaterial:</u> Zeitungen, 1 Stoppuhr, ggf. Teppichfliesen	ggf. „Schneebälle“ aus zusammenge- drückten Zeitungen anfertigen



Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?

Da der Aufbau der Stationen recht aufwendig ist, können Sie auch weniger Stationen aufbauen. Lassen Sie sich Kinder dazu mehr von den angegebenen Variationen durchführen. Außerdem können die Schüler eigene Ideen für Bewegungserfahrungen einbringen.

Station 1

Über die Eisspur

Ihr braucht

1 großes Tau, 2 Sandsäckchen

Ihr übt



Legt das Seil in Wellen auf den Boden. Versucht, es über die Wellen zu balancieren.



Probiert doch mal, ...

- ... zusätzlich einen „Schneeball“ (Sandsäckchen) auf dem Kopf/der Schulter/der Hand/oberhalb der Hüfte zu transportieren, ohne es festzuhalten.
- ... zwei Schneebälle zu transportieren.
- ... mit geschlossenen Augen auf dem Seil zu laufen.

M 2

Station 4**Auf einer Eiskugel****Ihr braucht**

2 Medizinbälle, 2 Sandsäckchen

Ihr übt

Versucht, euch auf den Ball zu stellen und das Gleichgewicht zu halten.
Ihr könnt euch Hilfestellung geben lassen.

Probiert doch mal, ...

... auf einem Bein zu stehen und dabei einen „Schneeball“ (Sandsäckchen) auf dem Kopf zu balancieren.

... den „Schneeball“ mit einem Partner, der ebenfalls auf einem Ball steht, hin und her zu werfen.

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