

III.34

Turnen und Gymnastik

Klettern, Schwingen, Springen und sicheres Landen Ganz schön mutig!

Stefan Hochdorfer



© Sankai / E+

Mutproben im Sportunterricht – so lautet das Motto dieser Unterrichtseinheit. Es werden Stationen zum Klettern, Schwingen, Balancieren und Springen aufgebaut, von den Schülerinnen und Schülern individuell getestet und als „gut“ oder „schlechter“ Mutprobe bewertet. Das Herantasten an und Überwinden von Ängsten und eigenen Grenzen ist eine wichtige Erfahrung für die Kinder. Aber: Es gibt kein „Muss“ – auch ein „Nein-Sagen“ ist erlaubt und erfordert Mut.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen: 3 und 4

Dauer: 4–6 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: eigene Stärken und Schwächen realistisch einschätzen, Zusammenhänge zwischen persönlicher Anstrengung und Zielerreichung wahrnehmen, mit Ängsten und deren Überwindung umgehen, mögliche Gefahren abschätzen und „Nein“ sagen können

Thematische Bereiche: Geräturnen, Geräteparcours, Klettern, Hangeln, Balancieren, Schwingen, Springen und sicheres Landen

Medien: Arbeitsblätter, Übungs- und Stationskarten, Mut-Orden

Zusatzmaterial: Farbseite (M 1)

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Hinweis/Tipp



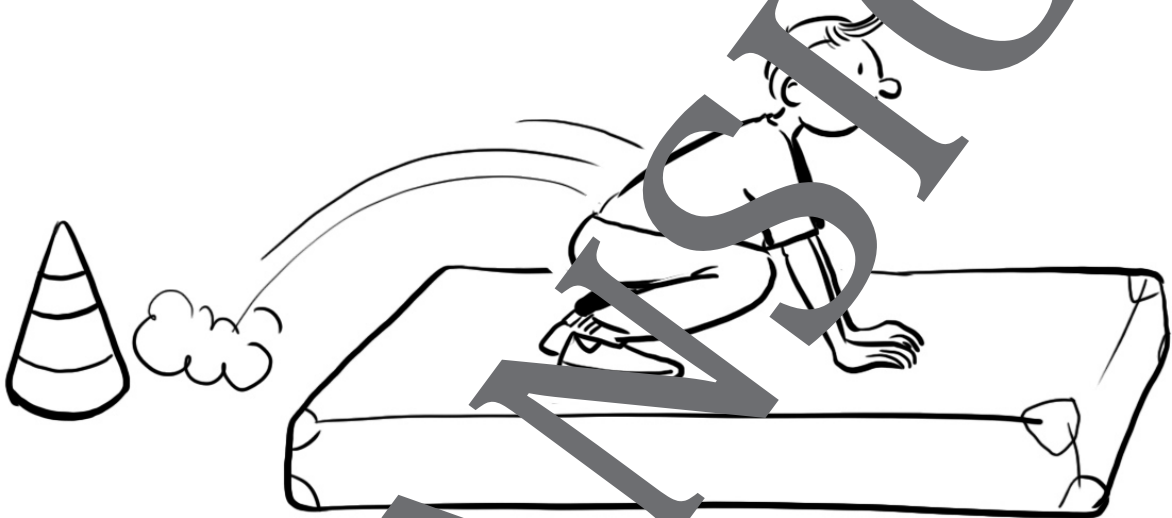
Gespräch/Impuls

1. Stunde

Thema:	Warum Mutproben? – Mutproben und Nein-Sagen thematisieren	
	Es bietet sich an, die folgende Stunde zur Einstimmung in das Thema im Klassenzimmer durchzuführen.	
Einstieg:	L zeigt den SuS die Bilder (ohne Überschrift) bei M 1 und lässt sie dazu assoziieren. (Man braucht Mut dazu, man muss seine Ängste überwinden.)	
M 1	Ganz schön mutig! Alternativ liest L eine kurze Geschichte/Parabel zum Thema „Mutproben“ vor (siehe Literatur bei den Medienhinweisen Seite 4).	
Hauptteil:	Es wird gemeinsam überlegt, warum man Mutproben überhaupt macht. Mögliche Antworten: – Sich und/oder anderen Mut beweisen; – um in eine Gruppe aufgenommen zu werden; – ausprobieren, wie weit man gehen kann / was man schafft; – sein Selbstbewusstsein/Selbstwertgefühl steigern; – eigene Fähigkeiten und Grenzen erkennen und erweitern. „Mutproben können das aber nicht nur fördern, sondern auch überfordern bzw. sogar gefährlich sein. Was spricht dafür, was dagegen, eine Mutprobe anzunehmen?“ <u>Pro:</u> – Selbstbestätigung, Selbstbewusstsein stärken. – Man kann stolz auf sich sein. – Die Gruppe unterstützt und spricht einem Mut zu. – Man ist Teil einer Gemeinschaft. <u>Contra:</u> – Es kann gefährlich sein (Unfall/Verletzung). – Der Druck von der Gruppe kann belastend sein. – Man macht etwas, das man eigentlich nicht will. „Wie könnte man auf die Herausforderung zu einer Mutprobe reagieren?“ (Mitmachen, obwohl man eigentlich gar nicht will, oder „Nein“ sagen.) „Auch Nein-Sagen kann Mut erfordern.“	
Abschluss:		
M 2	Was sind Mutproben? / Die SuS beantworten die Fragen und tauschen sich danach, wenn sie dies möchten, dazu aus. L kann die Arbeitsblätter einsammeln, um einen ersten Eindruck von den Vorerfahrungen der SuS zu erhalten.	

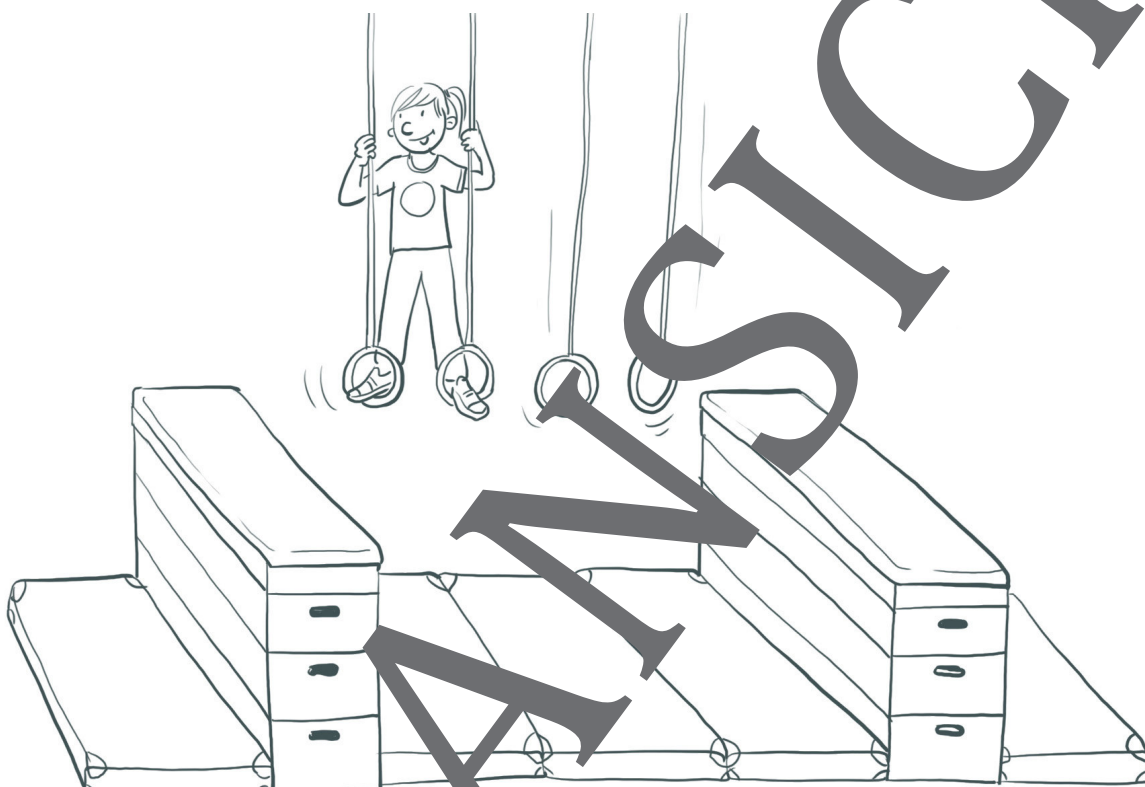
Springen und Landen an Stationen

M 5

Station 1	Auf dem Rasen landen
Ihr braucht:	1 Hütchen, 1 kleine Matte
 Springt vor der Matte ab und lande auf ihr. Versuche, dich mit Händen und Füßen abzufangen.	
👍	Setze zuerst die Füße auf und gleich darauf die Hände.
👉	Probiere doch mal, mit weniger oder mit mehr Abstand zur Matte zu springen.

Klettern, Schwingen und Springen an Stationen

M 8

Station 2	Über eine Hängebrücke
Ihr braucht:	Ringe, 5–6 kleine Matten, 2 große Kästen
 Stelle dich in die Ringe und steige von Ring zu Ring.	
 probier doch mal, langsamer oder schneller durch die Ringe zu steigen.	