

Ideensammlung der Bezirksregierungen Arnsberg und Detmold zum Sportunterricht im Freien

(auf Basis der Vorgaben aus dem Faktenblatt des MSB vom 3. August 2020)

Organisatorische Voraussetzungen:

- Einhaltung Sicherheitsabstand (1,5 -2m)
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt
- Maskenpflicht entfällt im Sportunterricht
- Je SuS ein Waveboard

Thema: Waveboard fahren in der Schule - aber SICHER doch!

Klasse/Jahrgangsstufe: ab Jg. 3

Bewegungsfeld/Sportbereich: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport

Schwerpunkte:

- Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten zum adäquaten Umgang mit Gleit-, Fahr- und Rollgeräten erlernen und üben.
- Bewegungskönnen im Gleiten, Fahren und Rollen erweitern.
- Gleiten, Fahren, Rollen in natürlicher und gestalteter Umwelt erleben.

Material: Waveboards, Pylonen, Schutzausrüstung

Verlaufsplanung 1. Unterrichtseinheit

Lernziel: SuS können den vorderen Fuß zielgerichtet platzieren und mit dem Board rollern.

Unterrichtsphase

incl. Zeitangabe

Aktivitäten der SuS / LK

(Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

Organisation

<p>Einstieg (20min)</p> <p>Lerninhalt: Platzierung des vorderen Fußes auf das Board.</p>	<p>Erwerb: Platzierung des vorderen Fußes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schutzausrüstung anlegen 2. Besprechung des Boardaufbaus; Wo ist vorne/ hinten? (ggf. visuelle Hilfen geben!) 3. Visualisierung: Der vordere Fuß wird zuerst aufs Board gestellt, und zwar in die Mitte der vorderen Platte quer zur Fahrtrichtung. Danach wird das Board durch Druck auf die Zehen aufgerichtet. <p>Vertiefung und Differenzierung: Platzierung des vorderen Fußes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Das hintere Bein anheben und absetzen. 2. Abwechselnd das hintere Bein jeweils auf die andere Seite (Frontside/Backside) des Waveboards bringen. 4. Wer schafft dies besonders langsam? 5. Wer schafft es, dabei auch noch in die Hocke zu gehen? 6. Wer schafft es, während der Hocke zusätzlich mit der Hand an das Board (Nose/ Tail, Front-/ Backside) zu greifen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Material: Pylonen, Waveboards • SuS mit Abstand! • Hygieneregeln wiederholen! • Im Außenbereich ist die komplette Schutzausrüstung zu tragen. Auf flächenelastischen Sportböden kann darauf verzichtet werden. • Falls im bisherigen SpU das Tragen von Schutzausrüstung noch nicht thematisiert wurde, so ist es ratsam, hierfür eine eigenständige Unterrichtssequenz vorzuschalten. • Der Fuß sollte mittig über der Rollachse sein, ansonsten „springt“ das Board hinten hoch! • Abwechselnd mit linkem und rechtem Fuß vorne!
<p>Arbeitsphase (15min)</p> <p>Lerninhalt: Rollern mit dem Board.</p>	<p>Erwerb: Rollern</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mit dem vorderen Bein auf dem Board durch die Halle rollern. 2. Drehungen im/ entgegen des Uhrzeigersinn(s) ausführen. 3. Rollern Frontside/Backside. <p>Vertiefung und Differenzierung: Rollern</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Auf Linien oder in Korridoren rollern. 2. Der Lehrer fährt vor und bestimmt Tempo, Richtung, etc. 3. Parcours-Aufgaben (z.B. Tunnel oder Slalomparcours durchfahren). 	<ul style="list-style-type: none"> • Blick in Fahrtrichtung! • Noch nicht das hintere Bein aufsetzen! • Abwechselnd mit linkem und rechtem Fuß vorne!
<p>Abschluss (10min)</p>	<p>Sicherung der Lernergebnisse und Reflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was ist beim Aufsetzen des vorderen Beins auf das Waveboard zu beachten? - Wie kann ich sicher und gut rollern? 	<ul style="list-style-type: none"> • Innenstirnkreis, sofern Mindestabstand eingehalten werden kann. Alternative: Versetzte Gassenaufstellung.

Verlaufsplanung 2. Unterrichtseinheit

Lernziel: SuS können mit beiden Beinen auf dem Board losfahren und in der Grundposition rollen.

Unterrichtsphase

incl. Zeitangabe

Aktivitäten der SuS / LK

(Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

Organisation

<p>Einstieg (10min)</p> <p>Lerninhalt: Wiederholung „Rollern mit dem Board“.</p>	<p>Anknüpfung und Erwärmung: Rollern</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Auf Linien oder in Korridoren rollern. 2. Verschiedene Hindernisse/ Slalomparcours 	<ul style="list-style-type: none"> • Material: Pylonen, Kreide, Waveboards • SuS mit Abstand; ggf. Hygieneregeln • Schutzausrüstung ist angelegt! • Wiederholung: Platzierung des vorderen Fußes • Auf Blick in Fahrtrichtung achten
<p>Arbeitsphase (20min)</p> <p>Lerninhalt: Abstoßen mit dem hinteren Bein und Losfahren.</p>	<p>Erwerb: Abstoßen und Rollen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mit dem hinteren Bein kräftig abstoßen und hinteren Fuß aufsetzen, dabei Körperspannung aufbauen und Grundposition einnehmen. 2. Mehrmals hintereinander: abstoßen - hinteren Fuß aufsetzen - abstoßen. 3. Hinteren Fuß „blind“ aufsetzen (Blick bleibt in Fahrtrichtung). <p>Vertiefung und Differenzierung: Abstoßen und Rollen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rollen auf Linien oder in Korridoren. 2. Riese und Zwerg - SuS machen sich abwechselnd während der Rollphase ganz groß und ganz klein (Vertikalbewegung). 3. Blinder Schüler: Während der Rollfahrt die Augen kurz schließen. 4. Weitrollen: Wer schafft es, nach dem Abstoßen ohne weitere Körperbewegung möglichst weit zu rollen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine bewegungsbereite Grundposition achten. Häufig findet ein Abknicken in der Hüfte seitlich oder nach vorne/ hinten statt. • Blick in Fahrtrichtung! • Auf genügend Abstand achten, da noch keine Bremstechnik thematisiert wurde! • Abwechselnd mit linkem und rechtem Fuß vorne!
<p>Abschluss (15min)</p>	<p>Erwerb: Sicheres Bremsen und Absteigen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Besprechung und Visualisierung einer „SICHEREN“ Bremstechnik: Gleichzeitig Druck auf die Zehen beider Füße geben (Gaspedal), damit das Board zur Frontside (nach vorne) abklappt, dann absteigen und ggf. Ausfallschritt nach vorne machen. 2. An einer bestimmten Stelle/ Markierung zum Stillstand kommen. <p>Sicherung der Lernergebnisse und Reflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie kann ich möglichst lange geradeaus rollern? - Wie kann ich sicher vom Board absteigen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Immer zur Frontside (nach vorne) absteigen! Absteigen zur Backside (nach hinten) sofort korrigieren, da Gefahren für Kopf und Wirbelsäule bestehen!

Verlaufsplanung 3. Unterrichtseinheit

Lernziel: SuS bleiben mit Hilfe verschiedener Fußbewegungen „In Schwung“.

Unterrichtsphase
incl. Zeitangabe

Aktivitäten der SuS / LK
(Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

Organisation

<p>Einstieg (10min)</p> <p>Lerninhalt: Wiederholung „Sicheres Bremsen und Absteigen“</p>	<p>Anknüpfung und Erwärmung: Sicheres Bremsen und Absteigen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. An einer bestimmten Stelle/ Markierung zum Stillstand kommen. 2. Signal-Stopp: Wer steht „Sicher“ als Erstes, sobald ein Signal ertönt? 	<ul style="list-style-type: none"> • Material: Pylonen, Kreide, Waveboards • SuS mit Abstand • Hygieneregeln wiederholen • Schutzausrüstung ist angelegt • Wiederholung: Wiederholung einer „Sicheren Bremstechnik“
<p>Arbeitsphase</p> <p>Lerninhalt: Schwingbewegungen mit dem Fuß.</p>	<p>Erwerb: In Schwung bleiben mit Fußbewegungen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Während des Rollens nur durch Strecken (Gas geben) und Beugen (Bremsen) des hinteren Fußes Schwung holen. 2. Während des Rollens nur durch Strecken (Gas geben) und Beugen (Bremsen) des vorderen Fußes Schwung holen. 3. Während des Rollens gleichzeitig durch Strecken (Gas geben) und Beugen (Bremsen) beider Füße Schwung holen. <p>Vertiefung und Differenzierung: In Schwung bleiben mit Fußbewegungen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bewegungen möglichst langsam/ schnell ausführen (Kontrastlernen). 2. Ganz deutliche/Kaum sichtbare Bewegungen ausführen (Kontrastlernen). 3. Abwechselnd z.B. 3x hinten - 3x vorne - 3 x mit beiden Füßen Schwung holen. 4. Schattenfahren: Vordere Person fährt mit wechselnden Schwungmöglichkeiten vor, hintere Person fährt nach. 	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine bewegungsbereite Grundposition achten. Häufig findet ein Abknicken in der Hüfte seitlich oder nach vorne/ hinten statt. • Blick in Fahrtrichtung! • Abwechselnd mit linkem und rechtem Fuß vorne!
<p>Abschluss</p>	<p>Sicherung der Lernergebnisse und Reflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche Aufgabe war schwer/ welche einfach? 	<ul style="list-style-type: none"> • Innenstirnkreis oder versetzte Gassenaufstellung mit Abstand

Verlaufsplanung 4. Unterrichtseinheit

Lernziel: SuS bleiben mit Hilfe von Oberkörper- und Fußbewegungen „In Schwung“.

Unterrichtsphase incl. Zeitangabe	Aktivitäten der SuS / LK (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)	Organisation
<p>Einstieg (10min)</p> <p>Lerninhalt: Schwingbewegungen mit dem Fuß.</p>	<p>Anknüpfung und Erwärmung: In Schwung bleiben mit verschiedenen Fußeinsätzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Material: Pylonen, Kreide, Waveboards • SuS mit Abstand • Hygieneregeln wiederholen • Schutzausrüstung ist angelegt • Wiederholung: Mit welchen Fußbewegungen kann ich in Schwung bleiben?
<p>Arbeitsphase (25min)</p> <p>Lerninhalt: Schwingbewegungen mit Oberkörper und Fuß</p>	<p>Erwerb: In Schwung bleiben mit Ganzkörperbewegungen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „Trocken“ am Boden üben: Schultern werden aus der Hüfte leicht und regelmäßig nach hinten und vorne gedreht. Dabei wippt man den hinteren Fuß auf Zehen und Ferse synchron mit der Bewegung der Schultern. 2. Während des Rollens auf dem Board üben. <p>B. Vertiefung und Differenzierung: In Schwung bleiben mit Ganzkörperbewegungen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bewegungen möglichst langsam/ schnell ausführen (Kontrastlernen). 2. Ganz deutliche/ kaum sichtbare Bewegungen ausführen (Kontrastlernen). 3. Abwechselnd z.B. 3x Oberkörper - 3x hinten - 3x vorne - 3 x beide Füße. 4. Schattenfahren: Vordere Person fährt mit wechselnden Schwungmöglichkeiten vor, hintere Person fährt nach. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die (Wellen-)bewegung wird von den Schultern über Hüfte bis hin zu den Füßen ausgeführt! • Im Vergleich zu Bewegungen aus den Fußgelenken ist dieses Schwungprinzip ökonomischer durch den Einsatz vieler Muskelgruppen und daher zu bevorzugen. • Abwechselnd mit linkem und rechtem Fuß vorne!
<p>Abschluss (10min)</p>	<p>Sicherung der Lernergebnisse und Reflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was muss ich beachten, um sicher und gut auf dem Board in Schwung zu bleiben? 	<ul style="list-style-type: none"> • Innenstirnkreis oder versetzte Gassenaufstellung mit Abstand

Verlaufsplanung 5. Unterrichtseinheit

Lernziel: SuS können zielgerichtet und sicher das Board steuern und lenken.

Unterrichtsphase
incl. Zeitangabe

Aktivitäten der SuS / LK
(Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

Organisation

<p>Einstieg (10min)</p> <p>Lerninhalt: Schwingbewegungen mit Oberkörper und Fuß</p>	<p>Anknüpfung und Erwärmung: In Schwung bleiben mit Ganzkörperbewegungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Material: Pylonen, Kreide, Waveboards • SuS mit Abstand • Hygieneregeln wiederholen • Schutzausrüstung ist angelegt • Wiederholung: Wie funktioniert die Wellenbewegung auf dem Waveboard?
<p>Arbeitsphase (25min)</p> <p>Lerninhalt: Steuern des Boards mit Vordrehen und Kanten.</p>	<p>Erwerb: Steuern des Boards</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ritterkampf: Die ausgestreckte vordere Hand (Lanze) zeigt auf ein anzufahrende Ziel und gibt damit die Richtung an (Rotation). 2. Bremspedal: Unter dem vorderen Fuß befindet sich ein imaginäres Bremspedal: Sobald dieses gedrückt wird, fährt das Board in die entsprechende Richtung (Kanten). 3. Markierungen (Hütchen, Linien) anfahren. 4. Slalom-Pylonenparcours durchfahren. <p>Vertiefung und Differenzierung: Steuern des Boards</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Taschenlampe: In der vorderen Hand befindet sich eine imaginäre Taschenlampe, mit der der Weg, der ohne Licht dunkel und nicht sichtbar ist, beleuchtet werden muss (Rotation). 2. Durch eine Hütchengasse fahren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Steuern dient als Vorbereitung zum ersten Kurvenfahren! • Abwechselnd mit linkem und rechtem Fuß vorne!
<p>Abschluss (10min)</p>	<p>Sicherung der Lernergebnisse und Reflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Steuerungsmöglichkeiten <ol style="list-style-type: none"> a) Durch Kanten des Boards b) Durch Oberkörperrotation 	<ul style="list-style-type: none"> • Innenstirnkreis oder versetzte Gassenaufstellung mit Abstand

Verlaufsplanung 6. Unterrichtseinheit

Lernziel: SuS können Kurven mit Rotation fahren.

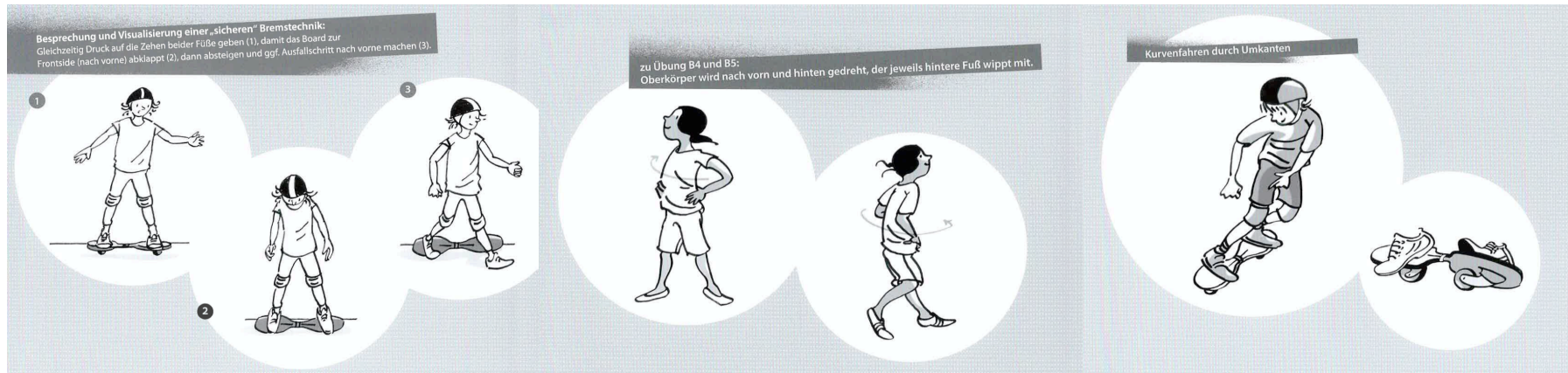
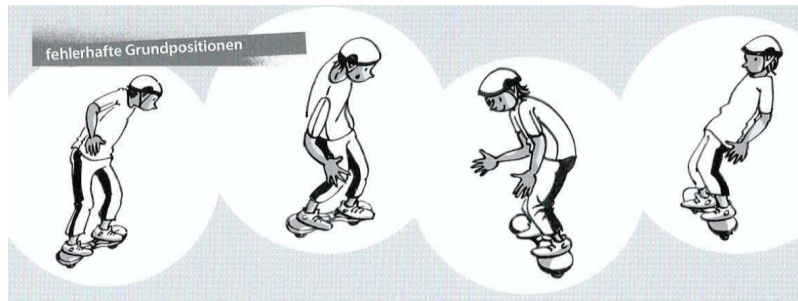
Unterrichtsphase
incl. Zeitangabe

Aktivitäten der SuS / LK
(Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

Organisation

<p>Einstieg (10min)</p> <p>Lerninhalt: Steuern des Boards mit Vorausdrehen und Kanten.</p>	<p>Anknüpfung: In Schwung bleiben mit Ganzkörperbewegungen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Markierungen (Hütchen, Linien) anfahren. 2. Slalom-Pylonenparcours durchfahren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Material: Pylonen, Kreide, Waveboards • SuS mit Abstand • Hygieneregeln wiederholen • Schutzausrüstung ist angelegt • Wiederholung: Wie kann ich mit dem Board steuern und lenken?
<p>Arbeitsphase (25min)</p> <p>Lerninhalt: Kurvenfahren mit Vorausdrehen (Rotation) und Kanten.</p>	<p>Erwerb: Kurvenfahren mit Vorausdrehen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wasserkasten: Die SuS tragen mit beiden Armen einen Wasserkasten vor sich her. Um eine Kurve zu fahren, müssen sie den Kasten auf die Kurveninnere Bordkante hieven. 2. Plus und Minus: Die Arme werden parallel zur Boardachse seitlich ausgestreckt (Minusstellung). Zum Kurvenfahren dreht man Oberkörper mit den ausgestreckten Armen in die Kurve (Plusstellung). Sobald die neue Fahrtrichtung eingenommen wurde geht man wieder zurück in die Minusstellung. <p>Vertiefung und Differenzierung: Kurvenfahren durch Umkanten</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gas geben: Unter den Zehen des vorderen Fußes ist ein imaginäres Gaspedal, welches zur Kurveneinleitung heruntergedrückt werden muss (Kurve Frontside). 2. Bremsen: Unter der Ferse des vorderen Fußes ist eine imaginäre Bremse, welche zur Kurveneinleitung heruntergedrückt werden muss (Kurve Backside). 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht nur den Kopf, sondern den gesamten Oberkörper drehen! • Je stärker beide Füße bzw. beide Board-Platten entgegengesetzt verdreht werden, desto enger werden die Kurve gefahren. • Abwechselnd mit linkem und rechtem Fuß vorne!
<p>Abschluss (10min)</p>	<p>Sicherung der Lernergebnisse und Reflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kurven fahren c) Durch Vorausdrehen d) Durch Umkanten 	<ul style="list-style-type: none"> • Innenstirnkreis oder versetzte Gassenaufstellung mit Abstand

Anhang 1:



¹ Entnommen aus: Stockmann, B., Wenderoth J.: Waveboard fahren - aber sicher doch! In: Grundschule Sport (2016), S. 18-19.