

ScienceKids Sekundarstufe I

Die erlebnispädagogischen Bausteine

Stefan Biehl, Christian Bruttel, Kai Nörrlinger

Name: Fallschirmsprung

Übungsdauer: circa 45 Minuten

Organisationsform: Einzel-, Gruppenarbeit (Sicherung)

Ort: Turnhalle

Materialien und Hilfsmittel:

- Ringe
- 6 Meter Reepschnur
- Weichbodenmatten
- Niedersprungmatten
- gegebenenfalls Augenbinden

Schritt für Schritt:⁷

Unter die Ringe wird eine Weichbodenmatte und auf diese eine Niedersprungmatte gelegt. Ein „Fallschirmspringer“ stellt sich in die Mitte der Matten, ergreift die Ringe und lässt sich von den anderen Schülern nach oben ziehen. Dabei müssen die Schüler (mindestens 4) so langsam wie möglich ziehen und auf Zuruf des Fallschirmspringers stoppen.

Hat der Fallschirmspringer seine Höhe erreicht, lässt er die Ringe los und landet auf den Matten. Haben alle Schüler diese Übung durchgeführt, können sie auch einen blinden Fallschirmsprung ausprobieren. Hierzu werden dem Fallschirmspringer die Augen verbunden.

Die Schüler, die hochziehen, sollten in festen Abständen ausgewechselt werden. Sie erfahren bei dieser Übung, wie viel Energie für die zusätzliche Lageenergie aufgebracht werden muss.

⁷ LANDESPORTBUND NRW (Hrsg.) (2005): *Arbeitshilfe: Abenteuer/Erlebnis*.

Bei dieser Übung darf es nicht darum gehen, den eigenen Mut zu beweisen, sondern jedem Schüler die Möglichkeit zu geben, seine individuelle Höhe herauszufinden.

Sicherheitshinweise:

- Fallschirmspringer vor Absprung auspendeln.
- Die restlichen Schüler sichern den Fallschirmspringer.
- Stopp-Regel beachten!
- Lehrer muss gegebenenfalls bei zu viel Höhe eingreifen.

Lernziele:⁸

Die Schüler ...

- ... können an Geräten und in ihrer natürlichen Umgebung hangeln, klettern, klimmen, schwingen, hängen.
- ... können variantenreich, kontrolliert und sicher rollen und fallen.
- ... können ihre Leistungsfähigkeit einschätzen.
- ... können die Geräte auf- und abbauen, dabei Sicherheitsaspekte berücksichtigen und Sicherheitsstellungen organisieren.
- ... können eigene soziale Fähigkeiten erkennen und für andere einsetzen.
- ... können über ihr soziales Engagement reflektieren und es dokumentieren.
- ... können für andere verlässlich Verantwortung übernehmen.
- ... erweitern ihre Bewegungs- und Körpererfahrungen und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit.
- ... kennen Bewegungsfelder mit Abenteuer- und Erlebnischarakter und haben darin Erfahrungen gesammelt.
- ... können sich selbst und andere einschätzen, verfügen über empathische Fähigkeiten und berücksichtigen sie im Umgang mit anderen.
- ... sind teamfähig und übernehmen Verantwortung für ihr Handeln.

⁸ MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT BADEN-WÜRTTEMBERG: *Bildungspläne 2004*.

- ... verbessern ihre Koordination in den Bereichen Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Rhythmisierungs-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit.