

ScienceKids Sekundarstufe I

Die erlebnispädagogischen Bausteine

Stefan Biehl, Christian Bruttel, Kai Nörrlinger

Name: Sprung aus den Wolken

Übungsdauer: circa 45 Minuten

Organisationsform: Einzel-, Gruppenarbeit (Sicherung)

Ort: Turnhalle

Materialien und Hilfsmittel:

- Gitterleiter oder Sprossenwand
- Weichbodenmatten
- Niedersprungmatten
- gegebenenfalls Augenbinden

Schritt für Schritt:^{9 10}

Ein Schüler klettert mit verbundenen Augen auf die Gitterleiter oder Sprossenwand. Bei einer selbst gewählten Höhe dreht er sich um und springt nach vorne und landet auf einer Niedersprungmatte, die auf einer Weichbodenmatte liegt.

Die anderen Schüler sichern den Springer und verhindern ein Zurückfallen gegen die Gitterleiter oder Sprossenwand.

⁹ LANDESSPORTBUND NRW (Hrsg.) (2005): *Arbeitshilfe: Abenteuer/Erlebnis*.

¹⁰ SCHOLZ, M. (2005): *Erlebnis – Wagnis – Abenteuer. Sinnorientierungen im Sport*. PRAXISIDEEN – Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport. Hofmann-Verlag, Schorndorf.

Wichtige Hinweise zur Sicherheit:

- Ein Sprung aus einem Meter Höhe reicht völlig aus.
- Wegen der Gefahr des Umknickens bitte immer Schüler einteilen, um Hilfestellung zu leisten.
- Wegen der Gefahr, gegen die Gitterleiter oder Sprossenwand zu prallen, bitte um den Kopf zu schützen Turnmatte gegen den unteren Teil der Gitterleiter oder Sprossenwand lehnen.
- Es sind keine Salto- oder Showsprünge erlaubt.
- Es darf immer nur eine Person gleichzeitig springen.
- Die Matten müssen freigehalten werden.
- Gegebenenfalls sollen die Springer ihre Augen nur schließen, ohne eine Augenbinde anzulegen.
- Diese Übung ist kein Wettbewerb!

Lernziele:¹¹

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.
- ... kennen Bewegungsfelder mit Abenteuer- und Erlebnischarakter und haben darin Erfahrungen gesammelt.

¹¹ MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT BADEN-WÜRTTEMBERG: *Bildungspläne 2004.*

- ... können sich selbst und andere einschätzen, verfügen über empathische Fähigkeiten, berücksichtigen sie im Umgang mit anderen.
- ... sind teamfähig und übernehmen Verantwortung für ihr Handeln.
- ... erweitern ihre Bewegungs- und Körpererfahrungen und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit.
- ... verbessern ihre Koordination in den Bereichen Gleichgewichts- Differenzierungs-, Rhythmisierungs-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit.
- ... kennen Bewegungsfelder mit Abenteuer- und Erlebnischarakter und haben darin Erfahrungen gesammelt.