

Rhythmisch springen

Unterrichtsvorhaben für die 3. Klasse



LM
VZ

PH
ZH

Inhaltsverzeichnis

1	Konzept	4
	– Grundlagen	4
	– Kompetenz	4
	– Anwendungssituationen	4
	– Ziele des Unterrichtsvorhabens	4
	– Pädagogische Perspektiven	5
	– Sachanalyse	6
2	Bausteine für den Lektionsbeginn	8
	– Halboffener Beginn	8
	Seil, Fünferlei	
	– Geführter Beginn	8
	Zu zweit mit einer Matte, Linien-Spiel, Sprungparcours, Alle mit einem Reifen	
3	Hauptteil	10
	– Schwungseil	10
	Hürdenlauf, Mauer-Fangen, Schersprung, Schwungseil schwingen	
	– Reifen	11
	Reifenwechsel, Sprungvarianten im Reifenfeld, Schmuggler und Zöllner, Fünfsprung-Challenge	
	– Matten	12
	Vielfachsprünge im Mattenfeld, Matten-Fangen, Vielfachsprünge an der Mattenbahn	
	– Sprunggrube oder Weichboden	13
	– Gummitwist	13
	Zu viert im Gummiband, Sprungfolgen	
4	Aufträge	14
	– Pausen-Animation und Lernprojekte	14
	Pele	
5	Anwendungssituation	15
	– Sprung-Werkstatt	15
6	Lektionsabschlüsse	16
	– Auswertung der Arbeit	16
	Lern- und Arbeitsprozess, Kooperation, Wissen, 10-Finger-Blitzlicht	
	– Entspannung	16
	Fussmassage, Faultier und Igel, Rückentrommel	
	– Gemeinschaftsbildung	17
	Inseln springen, Hai-Alarm	
	– Fangspiele	17
	Quallen-Fangen, Zwei-Felder-Fang	
7	Kopiervorlagen	18
	– Sprung-Werkstatt	18
	– Fünferlei	21
	– Seil-Challenge	22
	– Werkstatt-Pass «Sprungfolgen»	24
8	Literatur und Quellen	26

