

Bewegte Akrobatik

Unterrichtsvorhaben für die 6. Klasse



LM
VZ

PH
ZH

Inhaltsverzeichnis

1	Konzept	4
	– Grundlagen	4
	– Kompetenzen	4
	– Anwendungssituation	5
	– Ziele des Unterrichtsvorhabens	5
	– Pädagogische Perspektiven	6
	– Sachanalyse	7
2	Bausteine für den Lektionsbeginn	10
	– Halboffener Beginn	10
	Buchstabenlauf	
	– Geführter Beginn	10
	Ohne Geräte: Amöbenspiel, Buchstabensuppe, Kran	
	Mit Matten: Matten-Tupf-Fangen, Seerosen, Kräftemessen auf der Matte, Spaghetti-Test, Brett-Handstand	
	Mit Kasten: Stafettenformen mit vier Kasten, Handstand	
	An der Sprossenwand: Traversieren – Seilspringen, Hahnenkampf, Handstandwandern	
	Mit Reck: Stützen am brusthohen Reck, Reck-Sechserlei	
3	Hauptteil	14
	– Partnerakrobatik – Standbilder	14
	Bankstellung, Waage, Schanze, Galionsfigur, Bank-Bauch-Klammer	
	– Kasten	15
	Rolle rückwärts vom Kasten, Aufrollen, Abrollen über Partner, Salto vorwärts vom Kasten, Zug-Salto, Zug-Flic-Flac, Flic-Flac	
	– Reck	17
	Stemme, Vom Sitz zum Handstand, Vom Kniehangpendel zum Knieabschwung, Hüftaufschwung, Rückenrolle, Mühlumschwung	
	– Sprossenwand	18
	Wandsalto, Spiderman, Waage	
	– Boden	19
	Handstand-Abrollen, Schwebende Rolle, Doppel- und Dreierrolle, Zug-Überschlag, Zug-Salto, Flic-Flac, Menschenjonglage, Äffchen, Ameise, Rückenwaage, Rechteck-Quadrat, Knierad, Salto rückwärts	
4	Anwendungssituation	22
	– Bewegte Akrobatik	22
	Arbeitsauftrag, Präsentation, Beurteilung	
5	Lektionsabschlüsse	24
	– Auswertung der Arbeit	24
	– Gemeinschaftsbildung	24
	Kreissitzen, Vielfüssler, ABC-Sprossenwand, Förderband, Klassenpyramide, Einhak-Gruppenrolle	
	– Bewegungsintensität	25
	Erlöserball-Fangen, Würfelfussball	
7	Kopiervorlagen	26
	– Selbstbeurteilung «Bewegte Akrobatik»	26
	– Präsentation «Bewegte Akrobatik»	27
	– Partnerakrobatik – Standbilder	28
	– Bewegte Akrobatik – Kasten, Reck, Boden	30
	– Reck-Sechserlei	33
8	Literatur und Quellen	34

