

Zielsetzung und Gestaltungsmöglichkeiten

Bewegungsgeschichten können prinzipiell zu allen Zeitpunkten des unterrichtlichen Gangs eingesetzt werden:

- Aufwärmen und Vorbereiten auf eine bestimmte Sportart
- didaktischer Schwerpunkt zum Trainieren, Vertiefen oder Wiederholen der einzelnen Sportarten entsprechend des inhaltlichen Schwerpunkts
- Ausklang

Variable und individuelle Gestaltung von Zeitdauer und Anforderungsniveau sind möglich durch:

- Verlängerung oder Verkürzung der einzelnen Bewegungsaufgaben
- Erhöhung, Reduzierung oder Variation der vorhandenen Materialien
- Größe des vorhandenen Bewegungsraums
- Verzicht auf einzelne Bewegungsaufgaben

Mit den Bewegungsgeschichten können zwischen den einzelnen sportlichen Kompetenzen zahlreiche Verknüpfungen hergestellt werden. Das Laufen und Bewegen sind wichtige Bestandteile und im Sinne der Erwärmung in fast jede Geschichte integriert und fördern durch längere Intervalle die Ausdauer.

Vorbereitung und Planung

Die Lehrkraft

- liest sich die Bewegungsaufgaben und die Geschichten sowie die Tipps vorab durch und wählt für die Schüler*innen passend aus.
- verschafft sich mithilfe der Hallenpläne einen Überblick.
- überprüft vorhandenes Material und Platzvorgaben. Der Auf- und Abbau ist nicht in die Zeitdauer von 15 Minuten eingerechnet.
- kann im jeweiligen Hallenplan zusätzlich eintragen, welche Geräte / Materialien welche Bedeutung bzw. welchen Namen in der Geschichte haben.
- beachtet die Gruppengröße. Bei größeren Gruppen (ab ca. 24 Schüler*innen) bietet es sich an, die Gruppe aufzuteilen und die Bewegungsaufgaben immer abwechselnd durchführen zu lassen, da sonst ggf. zu wenig Platz zur Verfügung steht. Hierdurch verlängert sich die Gesamtdauer.
- passt die Ansprache in den Bewegungsgeschichten für reine Mädchen-Sportklassen an, da immer die männliche Form verwendet wird.
- beachtet die Voraussetzungen der Schüler*innen. Bei laufintensiven Geschichten bietet es sich ggf. an, die Gruppe zu teilen und auf diese Weise Pausen zu integrieren. Hierdurch verlängert sich die Gesamtdauer.
- wählt passende Signale für sich und die Gruppe aus. Sie ermittelt die eigene Position während der Geschichte, sucht ein Stoppsignal sowie einen Sammelpunkt für die Schüler*innen, um der Geschichte weiter zuzuhören.
- wählt ggf. passende Hintergrundmusik aus.
- sichert Gerätaufbauten mit ausreichend Material ab.

Durchführung

Bei jeder Geschichte beschreibt jede Zeile in der Tabelle in der Regel eine neue Bewegungsaufgabe. Die Tabelle ist unterteilt in zwei Spalten. Die linke Spalte wird von der Lehrkraft vorgelesen, die rechte Spalte dient der Lehrkraft zur weiteren Erläuterung und/oder dem Vormachen der Bewegungen, zur Orientierung auf dem Hallenplan und für zeitliche Vorgaben. Die Lehrkraft liest erst weiter, wenn die Bewegungsaufgabe von den Schüler*innen durchgeführt wurde.

Die Lehrkraft

- baut gemeinsam mit der Klasse oder schon vor der Sportstunde auf.
- erklärt den Schüler*innen, dass sie eine Geschichte hören und die enthaltenen Bewegungen ausführen, bis das Stoppsignal erfolgt. Außerdem erklärt die Lehrkraft, welche Geräte/Materialien welche Bedeutung bzw. welchen Namen in der Geschichte haben (siehe Tipps bei der jeweiligen Geschichte) und zeigt dabei auf die Aufbauten. Zur weiteren Differenzierung und als Hilfe bei der Orientierung ist es möglich, Schilder mit den Namen der Aufbauten vorzubereiten und am Material anzubringen.
- erläutert den Schüler*innen die ausgewählten Signale zu Stopp, Sammelpunkt und Position (siehe Tipps bei der jeweiligen Geschichte).
- liest die Geschichte in Absätzen vor und erläutert die Bewegungsausführung, wenn dies notwendig ist. Sie kann die Bewegungen zur Unterstützung vormachen und/oder auf die Geräte/Materialien während des Vorlesens zeigen.



a) Auf Dschungelexpedition

Material: 1 Hallenteil, 4 Sprossenwände, 4 Turnmatten, 5 Langbänke, 5 Pylonen, 1 Fahne, 1 Tennis- oder kleiner Gymnastikball pro Schüler*in, Hallenplan

Inhalte nach curricularen Vorgaben: vielfältiges und variationsreiches Laufen, Springen und Bewegen

Tipps:

- Die Schüler*innen und ggf. die Lehrkraft bauen den Hallenplan entsprechend auf und treffen sich am Startpunkt. Der Start- und Zielpunkt ist eine Ecke des Laufwegs (Fahne).
- Spiegelstrich (-) bedeutet eine Sprechpause für die Lehrkraft. Die Geschichte wird erst fortgesetzt, wenn die Schüler*innen die Bewegung ausgeführt haben.
- Von der Lehrkraft vorab den Schüler*innen zu erklären:
 - › Die Lehrkraft befindet sich an einem erhöhten Punkt in der Halle, z. B. Bank oder kleiner Kasten. Die Lehrkraft gibt die Laufrichtung vor. Pfiff oder Handheben eignen sich als Signal für das Ende der Bewegungsaufgabe. Sehen oder hören die Schüler*innen das Signal, bleiben sie stehen und frieren in der Bewegung ein, um der Geschichte zuzuhören.
 - › In der Geschichte ist das abgesteckte Rechteck „der Weg durch den Dschungel“, die Sprossenwände sind „die Bäume“, die Bänke sind „die Baumstämme“ und die Zwischenräume „der schmale Gang“. Die Bälle sind „die Kameras“, die je nach Können der Schüler*innen mitgeführt werden können. „Die Höhle“ entsteht durch das Schließen der Augen.

<i>Geschichte zum Vorlesen</i>	<i>Bewegungserklärung</i>
Ihr seid eine Gruppe von jungen Forschern im Dschungel von Tansania. Gerade versucht ihr eine Gruppe von Schimpansen zu verfolgen. Dazu lauft ihr mit eurer Kamera in der Hand durch den Dschungel.	laufen durch die Halle, halten den Ball in der Hand, ca. 1 min
Um zu überprüfen, ob ihr noch in die richtige Richtung lauft, klettert ihr mit eurer Kamera einen Baum hoch und haltet Ausschau nach den Schimpansen. Vorsichtig klettert ihr mit der Kamera wieder runter auf den Waldboden und wechselt die Richtung.	klettern an den Sprossenwänden hoch und wieder runter, wechseln die Laufrichtung, führen den Ball mit sich, ca. 1 min
Ihr wollt ein Video von eurer Suche machen. Dafür haltet ihr eure Kamera beim Laufen mit beiden Händen hoch. Ihr filmt von oben, lauft auf den Fußballen und springt dabei ab und zu ab.	laufen mit nach oben gestreckten Armen auf den Fußballen, strecken den Körper, springen hoch, halten den Ball hoch, ca. 30 s
Der Boden des Regenwaldes ist auch ganz interessant. Deshalb haltet ihr eure Kamera beim Laufen mit beiden Händen nach unten auf Knöchelhöhe.	laufen mit nach unten gestreckten Armen, halten den Ball über dem Boden, ca. 30 s
Die Schimpansen scheinen verschwunden zu sein. Klettert mit eurer Kamera auf mehrere Bäume, um euch einen Überblick zu verschaffen, und dann vorsichtig wieder runter.	klettern an den Sprossenwänden hoch und wieder runter, führen den Ball mit sich, ca. 1 min



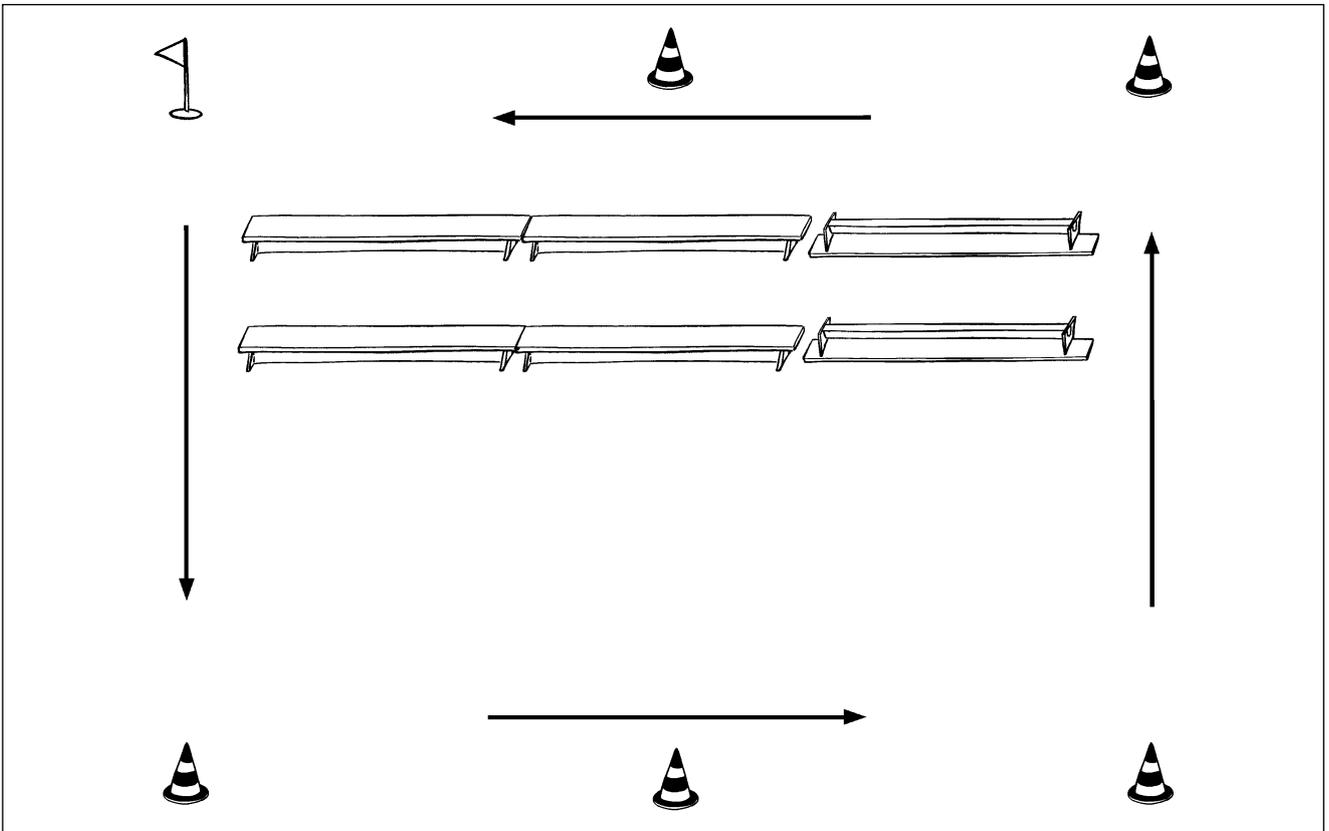
Laufen, Springen, Werfen

<i>Geschichte zum Vorlesen</i>	<i>Bewegungserklärung</i>
Ein Forscher sieht, wie ein Schimpanse in einer Höhle verschwindet. Da müsst ihr hin. Dazu stellt ihr euch hintereinander auf, fasst euch mit einer Hand an den Schultern und geht hinein. Vergesst eure Kameras nicht!	laufen in einer Polonaise, halten sich mit einer Hand an den Schultern, führen in der anderen Hand den Ball mit sich, 1 Runde, ca. 1 min
Die Höhle wird immer dunkler, sodass ihr schließlich nichts mehr sehen könnt. Der Forscher ganz vorne tastet sich vorsichtig mit ausgestreckten Armen voran.	schließen die Augen, laufen in der Polonaise hintereinander weiter, 1 Runde, ca. 1 min
Puh, es wird wieder heller. Jetzt seht ihr einen schmalen Gang, darin könnt ihr euch nicht mehr festhalten. Durch diesen schmalen Gang kriecht ihr im Zickzack. Eure Kamera schiebt ihr vor euch her.	öffnen die Augen, lösen die Polonaise auf, kriechen auf dem Bauch zwischen Bänken im Zickzack durch, transportieren den Ball vor sich, ca. 1 min
Euer Weg ist nun knöchelhoch voller Wasser. Wohin mit der Kamera? Ihr entscheidet, die Kamera auf dem Bauch zu transportieren. Bewegt euch im Spinnengang auf Handflächen und Fußsohlen fort.	bewegen sich hintereinander auf Handflächen und Fußsohlen, heben das Gesäß an („Spinnengang“), legen den Ball auf den Bauch, ca. 1 min
Endlich liegt die Höhle hinter euch und ihr könnt auf den Füßen weiterlaufen. Da seht ihr einen Schimpansen, hier seid ihr richtig.	laufen, ca. 30 s
Auf dem Boden befinden sich Baumstämme, über die ihr beim Laufen springen müsst.	springen beim Laufen über Bänke, ca. 1 min
Der Regenwald wird dichter. Nur im Zickzack und im Seitgalopp könnt ihr euren Weg zwischen den Baumstämmen fortsetzen. Eure Kamera haltet ihr hoch.	laufen seitlich, im Zickzack und Seitgalopp durch Bänke, halten den Ball hoch, ca. 1 min
Auf einmal erscheint eine riesige Tempelanlage. Ihr seht, dass die Schimpansen in einiger Entfernung sind. Jetzt könnt ihr sie genau filmen. Dafür kriecht ihr mit eurer Kamera in den Händen über den Boden.	kriechen über den Boden, transportieren den Ball vor sich, ca. 30 s
Es ist Zeit, sich auf den Rückweg zu machen. Dafür lauft ihr zuerst eine ebene Strecke über den Waldboden, – springt über Baumstämme, – kriecht durch den schmalen Gang und lauft wieder zurück zum Startpunkt.	laufen, ca. 30 s, – springen über Bänke, ca. 30 s, – kriechen auf dem Bauch zwischen Bänken im Zickzack durch, laufen, ca. 1:30 min



Hallenpläne a–e

a) Heimweg mit Schulranzen



b) Ameisenstraße

