

Thema: Gymnastik: Reifen und Band

Stundenverlaufsplan – 1. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	10	Aufwärmen	4 Teams	<p>Reifenstaffel:</p> <ol style="list-style-type: none"> Alle Teammitglieder halten sich an der Hand. Der Reifen muss vom ersten zum letzten Teammitglied transportiert werden ohne dass die Hände losgelassen werden → Jeder muss einmal durch den Reifen durchsteigen. Die Mannschaften bilden einen Kreis, jeder hat einen stehenden Reifen vor sich. Auf Kommando wird der Platz gewechselt, wobei der Reifen am Platz bleibt und nicht umfallen darf. <p>Reise nach Jerusalem: Alle laufen durch die Halle, bei Musikstopp steht eine bestimmte Anzahl von Schülerin in einen Reifen. Wer in keinem Reifen steht, steigt aus.</p>	<p>Je 1 Reifen</p> <p>Musik</p>	<p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Im Uhrzeigersinn 2 Plätze weiter Nur jeder zweite nach rechts die anderen nach links usw.
3	10	Einführung Gerätgewöhnung	Reihenaufstellung	<p>Verschiedene Bewegungsaufgaben mit dem Reifen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reifen vorwärtsrollen Reifen rückwärtsrollen Reifen seitlich rollen Reifen vorwärts anrollen und zurückkommen lassen (Rückwärtsrotation) Reifen auf der Stelle drehen (Zwirbeln) 	Je 1 Reifen	
4	5	Gerätgewöhnung	Einzelarbeit	<p>Reifenkreisel:</p> <p>Alle Schüler verteilen sich in der Halle, zwirbeln die Reifen und laufen durch die Halle. Umfallende Reifen müssen vor dem Umfallen wieder angedreht werden. Es sollte kein Reifen zum Liegen kommen.</p>	Je 1 Reifen	Nach jedem Zwirbeln muss der Platz gewechselt werden.

5	7	Übungen mit dem Reifen	Reihenaufstellung	1. Reifen fortbewegen ohne Rotation 2. Verschiedene Rotationsgeschwindigkeiten bzw. Winkelgeschwindigkeiten des Reifens erzeugen	Reifen Klebeband	Für Punkt 2 Markierungen am Reifen anbringen → Geschwindigkeit wird besser sichtbar
6	8	Übungen mit dem Reifen	Reihenaufstellung	Verschiedene Möglichkeiten einen Reifen zum Rotieren zu bringen. (Hula-Hoop, Rotation am Arm, Fuß, Bein, Hals, mit Partner, ohne Partner usw.)	Je 1 Reifen	Freie Aufgabenstellung für die Schülerinnen.
7	10	Theorie: Translation und Rotation	Plenum	Erläuterung Unterschied Translation und Rotation, Rotationsgeschwindigkeit, Winkelgeschwindigkeit (siehe Physikblatt)	Flipchart	
8	5	Reifen rollen	3er Gruppen	Winkelgeschwindigkeit bei Reifen, die gerollt werden, bestimmen.	Reifen Stoppuhren	Eine volle Umdrehung stoppen und ausrechnen $\omega = \frac{360^\circ}{\text{gestoppte Zeit}}$
9	4	Ergebnis Präsentation	Plenum	Ergebnisse der Berechnungen und verschiedenen Varianten der Rotationsmöglichkeiten werden vorgestellt		Nicht nur Ergebnisse vorstellen sondern auch Probleme bei der Durchführung oder Berechnung zur Sprache bringen.
10	15	Abschlusspiel	2 Teams	Reifenhandball: Der Reifen wird durch Zurollen gepasst, Punkte werden erzielt, wenn der Reifen über die Grundlinie gerollt wird und ein Mitspieler diesen kontrolliert hinter der Linie stoppt.	1 Reifen	Evtl. 2 oder 3 Reifen
11	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			