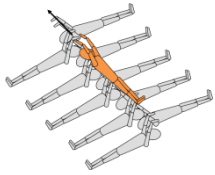
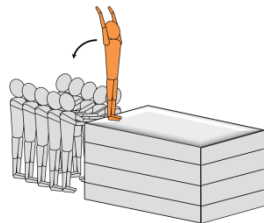


**Thema: Turnen: Akrobatik**

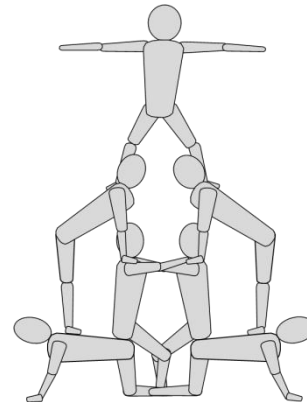
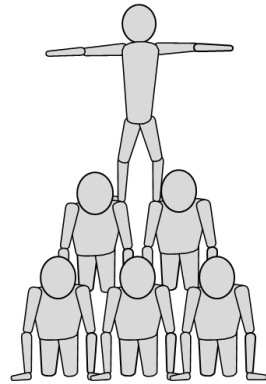
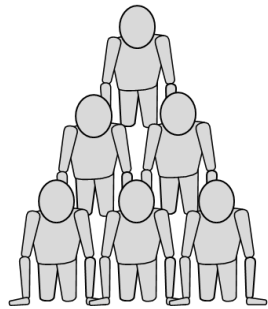
**Stundenverlaufsplan – 1. Unterrichtseinheit**

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/ Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	8	Aufwärmen	4-6 Teams	<b>Staffelläufe</b> <b>Mattentransport:</b> Eine Person sitzt auf einer Matte, 4-6 Träger. Sitzposition wird gewechselt. <b>Raupenlauf:</b> Hintermann hält sich krabbelnd an Waden des Vordermanns <b>Schubkarrenlauf:</b> In jeder Mannschaft 2er-Paare. Bei halber Strecke werden Positionen im Schubkarrenlauf gewechselt.	6 kleine Matten Pylonen	
3	5	Heranführung zum Thema	Einzel- oder Gruppenarbeit	1. Finde Position auf der Matte, so dass diese minimal zusammengedrückt wird. 2. Finde Position auf der Matte, so dass diese maximal zusammengedrückt wird. Beide Aufgabenstellungen können einzeln oder in der Gruppe gelöst werden.	3-4 Weichbodenmatten	
4	10	Theorie: Kraft, Druck, Fläche	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druck ist entscheidende Größe.</li> <li>• Mit <math>F</math> (Kraft) oder <math>A</math> (Fläche) kann man den Druck <math>p</math> ändern.</li> </ul>	Flipchart	Druck $p = \frac{F}{A}$
5	8	Baumstammtransport	2 Gruppen	In jeder Gruppe zwei Transportschlangen, auf dem Rücken liegend, Schulter an Schulter. Über die Schlange wird ein Schüler oder ein/e Matte/Kastenteil transportiert. Variation: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transport nur mit Fingerkuppen (leichte Schüler)</li> </ul>	Matten oder Läufer zur Absicherung am Anfang und Ende der Schlange	
6	3	Theorie	Plenum	Baumstamm spürt Druck. Transporter spüren Druck (Hände) und benötigen		

				Kraft (Armmuskulatur). Variation des Drucks durch Flächenänderung (was fühlt man, wenn weniger Hände stützen?). Wie war die Kraftänderung spürbar? (Verschieden schwere Schüler)		
7	8	Freefalltower	2 Gruppen	Freefalltower: Der Schüler auf dem Kasten lässt sich rücklings auf die ausgebreiteten Hände der Mitschüler fallen. (Achtung: Diese Übung nur mit Klassen durchführen, bei denen das Vertrauen zueinander groß genug ist!)	2 Große Kästen 	
8	10	Pyramiden bauen	Gruppenarbeit	Erstelle eine Pyramide mit möglichst vielen Etagen (geringer Druck auf untere Schicht)! Skizzen siehe Anhang.	Kleine Matten	
9	10	Pyramiden bauen	Gruppenarbeit	wer/ wie viele oben/unten? Wie viele Stockwerke? Skizze siehe Anhang.	1-2 große Matten Kleine Matten 1 großer Kasten	
10	2	Theorie	Plenum	Physikalischen Bezug zu den Aufgabenstellungen herstellen.		
11	10	Abschlusspiel	4 Teams	Fußball auf Matten Zwei bzw. vier Matten in die Halle legen, Ball muss auf die Matte gehoben, geköpft werden. Kein Aus, kein Abseits.	2 Matten	
12	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

Anhang

Zu Nr.9



Zu Nr.10

