

Material zum Fernunterricht **SPORT Klasse 5/6:**

Thema:	Jonglieren: Auge-Hand-Koordination für zu Hause und Zwischendurch ➔ www.gehirnvital.de ➔ http://www.jonglierschule.de/html/rehoruli.html
Ziel:	SuS erhalten durch eine Online-Sportstunde eine sinnvoll gestaltete Bewegungspause. Die SuS bewegen sich mindestens 60 Minuten unter Anleitung pro Woche und erhalten Anreize für weitere eigenständige Bewegungsangebote.
Voraussetzung:	✓Möglichkeit der direkten Kommunikation von S und L über eine VK-Portal (BBB, Jitsi, o.ä.). Dazu müssen im Vorfeld die Zugangsmöglichkeiten für die SuS geklärt sein. ✓Endgeräte und stabile Internetverbindung sind vorhanden ✓Motivation bei den Sportlehrerinnen und Sportlehrern ✓ Aufgabenblätter zur Veranschaulichung der Übungen z.B.: https://fql.smile2.de/rehoruli-komplett (Download 4,95€); oder eigenes Material bzw. Youtube-Videos
Dauer:	Eine Einheit sollte ca. 30 - 60 Minuten dauern

HINWEIS: ☞ Die SuS darauf hinweisen, wie die Kamera zu Hause ausgerichtet sein soll um peinliche Situation zu vermeiden!
 ☞ Regelung zum Einsatz der Mikrofonfunktion vorab klären!

Woche 1: Rahmenbedingungen klären, Material richten [ca. 20 Minuten] Bewegungsimpuls [15 min] und ev erste Übungen.

- ➔ AB Anleitung: Herstellung von Jonglierbällen (s.u.)
ev. ist es hilfreich, das AB mit Anleitung zur Herstellung der Bälle bereits im Vorfeld als Hausaufgabe auszugeben.
- ➔ Aufgaben für Zwischendurch: Bewegungsimpuls 1 (s.u.)
- ➔ AB: Einfache Koordinationsaufgaben (s.u)

Erste Übungen mit einem und zwei Bällen [ca. 45 min]

- ➔ ABs: „Jonglieren mit Jongloro“ Aufgabe 1-15 (kostenpflichtig s.o.)
oder:
www.jonglierschule.de/schulprojekt/Klasse04-06/klasse04-06.html
 (gesehen am 08.01.2021)

Rückmeldung aus der Praxis: Die Aufteilung in zwei Einheiten hat sich in der ersten Woche bewährt!

Woche 2 Fortführung: Koordinationsübungen mit zwei und drei Bällen. [ca. 45 min]

Gemeinsamer Start, Begrüßung

- ➔ Praxiseinstieg mit Mix aus der letzten Einheit
- ➔ Fortführung mit ABs: „Jonglieren mit Jongloro“ Aufgabe 16-30
- ➔ Aufgaben für Zwischendurch: Bewegungsimpuls 2
- ➔ Link an SuS weitergeben – Anleitung zum Jonglieren
<https://www.youtube.com/watch?v=3V6D2PyFEKM> (SWR Kindernetz; gesehen am 07.01.2021)
- ➔ AB Leistungsbeurteilung „Jonglieren“ (s.u.): Bewertungsübersicht entsprechend abändern und anpassen-> Info an SuS

Woche 3: Vertiefende Übungen und freie Aufgabenstellung; Aufgabenmix

Gemeinsamer Start, Begrüßung

- ➔ Interaktion: Gibt es Fortschritte? Was fällt leicht? Was schwer?
ev. Demo
- ➔ Koordination mit zwei Bällen (Mix aus den vorangegangenen Wochen)
- ➔ ev. Videos mit weiteren Impulsen
- ➔ Bewegungsimpuls 3 oder weitere Ideen zur Aktivierung

AB Anleitung: Herstellung von Jonglierbällen

Material: 6 - 9 Ballone körniges Füllmaterial z.B. Sand, Risotto, Reiskörner, Salz, , Schere, Trichter und PET-Flasche

Für die erste Lektion können auch zusammengeknüllte Socken als Jonglierbälle verwendet werden

Los geht 's:

Fülle ca. 90 - 120 Gramm Füllmaterial in eine leere Plastikflasche [1]. Blase einen der Luftballons leicht auf und stülpe ihn über den Flaschenhals der PET-Flasche. Fülle nun das Füllmaterial in den Ballon [2]. Schneide nun von den anderen Ballonen den Ballonhals ab [4] und stülpe je 2 bis 3 Ballone nacheinander über den gefüllten Ballon. Fertig ist der Jonglierball [5].

Tipp:

Du kannst Deinen Jonglierball nun noch mit einem Motiv bemalen (z.B. ein Smily)



Quelle: <https://www.jonglierbaelle.ch/selbermachenanleitung/> gesehen am 08.01.2021

Youtube-Anleitung zur Herstellung:

<https://www.youtube.com/watch?v=5--C41zxdas> (gesehen am 08.01.2021)



Vorschläge für Bewegungsimpule ohne Ball für Zwischendurch

Alle Aufgaben werden ohne Pause nacheinander für 45 Sekunden ausgeführt. **Blau = Kardio**; **Grün=Entspannung/Dehnung**

Bewegungsimpuls 1:

Laufe auf der Stelle

Jumping Jack

3er Lauf (bei jedem 3. Schritt wird ein Bein deutlich angehoben)

Ropeskipping – Simulation (ohne Seil)

Schulter lockern (nach vorne und hinten kreisen; li/re/beide/...)

Armkreisen (vw./rw./gegengleich/mit Fußinsatz)

Bewegungsimpuls 2:

Mountainclimber

2 Up, 1 Down (2 beidbeinige Sprünge vw.; 1 Sprung zurück)

Jumping Jack vw

Anversen

Lang machen und zur Seite strecken

Grätschstand: linke Hand rechtem Fuß, rechte Hand linker Fuß

Bewegungsimpuls 3:

Beine abwechselnd nach vorne oben

Hopserlauf auf der Stelle

3er Lauf

Squat Jump

Trizeps (re Hand zum linken Ellbogen, ...)

Quadrizeps (im Stehen; re Hand fasst re Fuß)

AB: Einfache Koordinationsaufgaben

1 Ball:

- Ball hoch werfen und fangen (li/re)
- Ball hoch werfen und fangen, andere Hand klopft auf Brust (li/re)
- Ball hoch werfen und fangen, ein Bein wird abwechselnd nach vorne gestreckt (Variante: eine „8 schreiben“)
- Ball von links nach rechts werfen, von rechts nach links werfen
- Vgl. Exekutive Funktionen: Drei Aufgaben werden mit je einer Zahl (1-3) benannt. Durch zurufen der Zahl wird die Aufgabe ausgeführt (Arbeitsgedächtnis/Inhibition/kognitive Flexibilität)

2 Bälle:

- In jeder Hand ein Ball: Beide Bälle abwechselnd hoch werfen und fangen
- In jeder Hand ein Ball: Bälle gleichzeitig hoch werfen und fangen
- Dto.: abwechselnd ein Bein nach vorne strecken
langsam in die Knie gehen und wieder aufrichten
in die Hände klatschen (1 x/ 2x/ „wer kann dreimal?“)
zwei Körperteile abklatschen und dann erst die Bälle fangen
nach dem Abwurf die Hände überkreuzen und dann erst fangen
- In jeder Hand ein Ball: Bälle abwechselnd fallen lassen und wieder greifen
- Dto: Bälle gleichzeitig fallen lassen und wieder fangen
- Dto: Zum Fangen die Hände überkreuzen
- Rechts wirft nach links, greift aus der linken Hand den Ball, geworfener Ball wird links gefangen.
- Dto. Andere Richtung
-

AB: Vorschlag zur Leistungsbewertung „Jonglieren“:

Ev. kann die Einheit auch als Vorbereitung einer Leistungsbewertung dienen. Dazu müssen aber die SuS im Vorfeld informiert werden.

Aufgabe: Jongliere mit drei Bällen oder drei Chiffontüchern; Zeit max. 1 min. Es stehen drei Versuche zur Verfügung! Der Beste davon zählt.

Note 1: Mit drei Bällen mindestens 15 x jonglieren und dabei einen „Trick einbauen“ oder 20 x jonglieren

Note 2: Mit drei Bällen mindestens 10 x jonglieren

Note 3: Mit drei Tüchern mindestens 10 x jonglieren Mit drei Bällen mindestens 8 x jonglieren

Note 4: zwei Bälle gleichzeitig abwerfen und 1 x in die Hände klatschen (10x) oder mit drei Bällen 5 x jonglieren

Note 5: Einfache Koordinationsaufgabe mit zwei Bällen ausführen, z.B.: In jeder Hand liegt ein Ball. Die Bälle abwechselnd mit links und mit rechts hochwerfen und fangen (10 x).

Note 6: Keine der oberen Aufgaben wird ausgeführt

Wie immer, muss bei einer Benotung, neben der sportlichen Leistung ein individueller Fortschritt, Ausdauer, Umsetzung der Aufgaben usw. berücksichtigt werden und in eine finale Note einfließen.

Je nach Dauer der Übungsphase kann/muss die Benotungsgrundlage angepasst werden. Wichtig dabei ist die Transparenz für die SuS!