

„Fallschirmübungen“

Angesprochene Kompetenzbereiche			
Kompetenzbereich	Kompetenzbeschreibung		
Kommunikation (LFS 1) Kooperation (LFS 1,2) Selbststeuerung (LFS 1, 2, 3)	• Ich kann meine Gedanken mitteilen. • Ich kann mich an Gesprächen beteiligen. • Ich kann erkennen, dass Gesprächsregeln eingehalten werden müssen. • Ich kann in Kontakt mit Anderen sein. • Ich kann gemeinsame Entscheidungen mittragen. • Ich kann eine Aufgabe angehen • Ich kann mich auf eine Aufgabe konzentrieren • Ich kann bei Misserfolgen Verbesserungsmöglichkeiten suchen		
Unterrichtsgeschehen			
Zeitbedarf:	Vor dem Unterricht: 5 Minuten	Nach dem Unterricht:	Im Unterricht: 10-20 Minuten
Ziele:	Die Schülerinnen und Schüler erleben sich als Teil einer Gruppe und machen positive Erfahrungen im dieser.		
Material und Medien	Schwungtuch		
Rahmenbedingen	Kooperative Lernformen bauen auf die Einbindung aller Gruppenmitglieder auf. Viele Schülerinnen und Schüler haben in ihrer bisherigen Schullaufbahn nicht nur positive Erfahrungen bei teamorientierten Aufgabenstellungen gemacht. Die Übungen sollen eine Grundlage für ein positives Gruppengefüge legen. Durch die konkreten Erfahrungen während der Übung sollen die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass manche Aufgaben nur gemeinsam lösbar sind und welche Regeln bei der gemeinsamen Lösung eingehalten werden müssen. Die Übung bietet sich auch zur Verdeutlichung des Prinzips der Vollständigen Handlung an. Außer in der Anfangsphase des Schuljahres bieten sich diese Übungen auch an im Verlauf des Schuljahres nochmals an, um auf Gruppenregeln und Verhaltensweisen einzugehen. Eine kontinuierliche Einbindung in den Sportunterricht ist denkbar. Auch hier sollte die Reflexion der Übung nicht vernachlässigt werden. Hinweis: Im Folgenden sind 3 Übungen exemplarisch dargestellt. Zusätzlich zu finden Sie weitere Übungsvorschläge in der separaten Broschüre „Fallschirmübungen“ auf dem Server.		
Vorbereitung:	Bereitstellung des Schwungtuches.		
Ablauf	Siehe unten.		
Reflexionsphase und Transfer			
Transfer- / Reflexionsfragen im Gespräch mit den Schülern	• Hat die Übung funktioniert? • Woran machen Sie das fest? • Welche Teilkompetenzen waren zur erfolgreichen Durchführung der Übung notwendig? • Was haben diese Übungen mit unserem Lernen zu tun? • Was haben diese Übungen mit uns als Gruppe gemacht?		
Fragen zur Nachbereitung für die Lehrkraft	• Wie können die erfahrenen Teilkompetenzen in weiteren Unterrichtssettings berücksichtigt werden? • Welche Aspekte des Übungsverlaufes lassen sich im weiteren Schulalltag aufgreifen?		

Übungsvorschläge

Das große Zelt

Die Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm und halten diesen mit beiden Händen fest.

Sie bekommen folgende Anweisung:

„Lassen Sie den Fallschirm gleichmäßig und langsam nach oben steigen. Strecken Sie dabei in der obersten Stellung die Arme aus. Lassen Sie ihn anschließend wieder sinken, bis er den Boden fast erreicht. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf.“

Hinweis:

Der Übungsleiter sollte bei dieser Übung darauf achten, dass der vorgegebene Bewegungsablauf nicht zu schnell durchgeführt wird. Auch sollte, um Beschädigungen am Fallschirm zu vermeiden, darauf geachtet werden, dass der Fallschirm nicht den Boden berührt.

Farben tauschen

Die Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm und führen den Bewegungsablauf der Übung „Großes Zelt“ aus.

Sie bekommen folgende Anweisung:

„Auf mein Zeichen tauschen die SuS die Plätze, welche im Bereich der gleichen Farben stehen. Der Wechsel erfolgt unter dem Fallschirm hindurch.“

Hinweis:

Das Signal des Übungsleiters sollte erfolgen, wenn der Fallschirm sich in der unteren Position befindet. Ist der Grundbewegungsablauf zu schnell, so wird es die Schülergruppe nicht schaffen, während der oberen Fallschirmposition die Seiten zu tauschen.

Zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades können im weiteren Verlauf auch mehrere Farben auf einmal genannt werden.

Softballduell

Die Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm. Der Übungsleiter legt nun 6 Softbälle, je 3 Stück in einer Farbe, in den Fallschirm. Die Übungsgruppe wird in zwei Teams aufgeteilt.

Sie bekommen folgende Anweisung:

„Ziel dieser Übung ist, die gegnerischen Softbälle durch Schwungbewegungen aus dem Fallschirm zu befördern.“

Hinweis:

Es empfiehlt sich bei dieser Übung die Gruppen gemäß der Farben des Fallschirmes aufzuteilen. Für diese Übung werden 6 Softbälle, je 3 Stück einer Farbe, benötigt.