



## Hindernisse überlaufen

Unterrichtsfach

Bewegung und Sport

Schulstufe (Zyklus)

2. Zyklus, 5. Klasse

Thematischer / Inhaltlicher Rahmen

Über Hindernisse laufen

Sprachhandlungen



Anweisungen verstehen



Aufgabe erfassen



Erklären, beschreiben, besprechen



(Fachliche) Lernziele in Bezug auf die Sprachhandlung

Die SuS...

- ... können erklären, weshalb eine Hindernisbahn schneller ist als die anderen.
- ... können erklären, wie sie die Hindernisse am schnellsten überlaufen können.
- ... können in der Gruppe die Aufstellung der Hindernisbahn besprechen.

Umsetzung im Unterricht

Siehe Lektionspräparation

Sprachhürde

Bewegungsaufgaben auf dem Aufgabenblatt verstehen und korrekt ausführen.

Gruppenaufgabe mit der Vorgabe „mindestens ein Schritt zwischen den Hindernissen“.

In eigenen Worten erklären, weshalb eine Bahn schneller ist und wie Hindernisse schnell überlaufen werden können.

Fachwortschatz

Fussballen, Liegestützposition, Handrücken, Hampelmann, Rad schlagen, Medizinball, dünne Matte, Hürde, Reifen, Langbank

Strategien / Methoden /  
Scaffolds

Bewegungen und Aufgaben vorzeigen  
Satzanfang vorgeben  
Aufträge von SuS wiederholen lassen  
Durch Gestik Erklärungen verdeutlichen  
Gegenstände/Körperteile zeigen und benennen

---

Material

2-3 Spielbändeli, pro Gruppe je 1 Langbank, Reifen, Hallenhürde,  
dünne Matte, Medizinball (oder ähnliches Material), Puzzle

---

Yves Moshfegh, Fachexperte Bewegung und Sport, PZ.BS, Januar 2021

## Kommentar für Lehrpersonen

### 1. Unterrichtsskizze

**Einführungstext (Situierung der Unterrichtssequenz/Intention/...)** Laufen über Hindernisse fördert die koordinativen Fähigkeiten (vor allem die Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit) wie auch die konditionellen Fähigkeiten (Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer). Diese Fähigkeiten sind auch Grundlage in vielen anderen Sportarten.  
Die vorliegende Lektionsplanung ist Teil einer Unterrichtseinheit von 5 Lektionen.

**Fachliche Lernziele und Lehrplanbezug** LP21 Kompetenzstufen im Themenaspekt „Schnell laufen“ (BS.1.A.1): Die SuS können...  
... wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik nennen und anwenden (1d)  
... auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen (1e)

**Überblick/Beschreibung Unterrichtssequenz** Die SuS sollen vielfältige Erfahrungen im Überlaufen von Hindernissen sammeln. Zur Förderung der Beidseitigkeit sollen die Bewegungsaufgaben stets auch mit der schwächeren Seite ausgeführt werden. Zur Überprüfung der Lernziele kann am Ende der gesamten Unterrichtseinheit die Testaufgabe „Bänklilauf“ durchgeführt werden.

**Lernziele** Die SuS ...  
... können Hindernisse mit unterschiedlichen Abständen links und rechts überlaufen.  
... kennen die wichtigen Merkmale für das schnelle Überlaufen der Hindernisse (auf den Fussballen, Hindernisse flach überlaufen).  
... sammeln vielfältige Lauferfahrungen.

### Unterrichtsablauf: Laufen über Hindernisbahnen

Phase	Methoden/ Medien	L-SuS-Aktivitäten	Fachdidaktischer Kommentar	Sprachdidaktischer Kommentar (fachsprachliche Herausforderungen und Massnahmen)
1	Aufwärmen	Auftrag-Fangen L erklärt die Aufgabe: In einer Hallenhälfte sind 2-3 Fänger/innen unterwegs. Wer erwischt wird, muss in der anderen Hallenhälfte zur Erlösung eine Bewegungsaufgabe	Einstimmung und Aufwärmen.  Die Aufgaben bereiten auf Belastungen und das Unterrichtsthema im	L erklärt das Spiel und zeigt das Aufgabenblatt mit den Erlösungsaufgaben. Aufgaben, die  

		ausführen. Die fünfte vom Fänger abgefangene Person übernimmt das Bündeli und wird zum neuen Fänger.	Hauptteil vor.	Verständnisprobleme bereiten könnten, werden von der L oder SuS kurz demonstriert.  Bilder erleichtern das Verständnis. L kann Erklärungen durch Gestik verdeutlichen, z.B. „fünfte gefangene Person“ mit Fingern anzeigen.
2	Aufwärmen	Mobilisieren/Koordination - Aufstellung im Kreis, L zeigt vor 1. Alle Gelenke (Fuss, Knie, Hüfte, Schultern) kreisförmig bewegen. 2. Aus der Liegestützposition zwischen den Armen durchgehen zur Liegestützposition rücklings. Die Hände bleiben stets auf dem Boden. 3. Hampelmann-Varianten - Arme hoch, Beine seitwärts - Beine vorne/hinten, Arme seitwärts und umgekehrt	- Förderung von Koordination, Kraft und Beweglichkeit	Wortschatz aufbauen  Den Wortschatz thematisieren, der für den Bewegungsablauf wichtig ist, z. B. der Fussballen, das Sprungbein, die Ferse etc.  L zeigt auf das entsprechende Körperteil, SuS sollen es kurz berühren.
3	Gruppenarbeit	Laufen über Hindernisbahnen - L bildet 4 Gruppen und erklärt den Auftrag: Jede Gruppe soll in einem Hallenkorridor eine Hindernisbahn mit 5 Elementen aufstellen (beliebige Reihenfolge und Abstände; zwischen zwei Hindernissen muss mindestens ein Schritt gemacht werden können).		L benennt und zeigt zugleich die 5 Gegenstände, die zur Verfügung stehen.  L lässt den Arbeitsauftrag von S wiederholen. 
4	Reflexion im Plenum	Welche Bahn ist am schnellsten? Wieso? - Alle SuS probieren alle Bahnen aus. Anschliessend die Erkenntnisse im Plenum diskutieren.	Die SuS gelangen zur Erkenntnis, dass die Anordnung der Gegenstände (Abstände und Reihenfolge) das schnelle Überlaufen beeinflusst.	- L kann den Satzanfang vorgeben: „Ich finde diese Bahn ist am schnellsten, weil ...“ L kann in diesem Zusammenhang nochmals auf das Fachvokabular hinweisen.
5		Laufen über Hindernisbahnen - L stellt verschiedene Aufgaben, z.B: 1. Bahn mit eigenem Stil durchqueren. 2. Auf einem Bein abspringen, auf dem anderen landen (2. Durchgang Sprungbein wechseln) 3. Hindernisse möglichst flach überqueren. 4. mit möglichst wenigen Schritten. 5. möglichst schnell (auf den Fussballen, wie eine Gazelle).	Die SuS werden durch die Aufgabenstellungen an die Merkmale der Hürdenlauftechnik herangeführt.	- L zeigt schwer verständliche Aufgaben vor. - Bei Metaphern (z.B. Gazelle) eventuell ein Bild bereithalten.

6	Gruppen- Wettkampf	Puzzle-Lauf - Auf der entgegengesetzten Hallenseite liegt hinter der Bahn ein Puzzle (ca. 25 Teile). - Alle Gruppenmitglieder durchqueren möglichst schnell ihre eigene Bahn, nehmen ein Puzzleteil und kehren neben den Hindernissen an den Startort zurück. Welche Gruppe hat das Puzzle zuerst zusammengesetzt?	Lauftechnik anwenden.	Hörverstehen - L zeigt die Aufgabe vor und lässt den Arbeitsauftrag von S wiederholen. 
7	Ausklang: Reflexion im Plenum	Versammeln im Kreis - Wie müssen die Hindernisse überlaufen werden, damit ich möglichst kein Tempo verliere?	Erkenntnisse der S zusammentragen und Merkmale notieren: - Hindernisse flach überlaufen. - Lauf auf den Fussballen mit kurzem Bodenkontakt.	- Im Sinne eines sprachbewussten Unterrichts gilt es darauf zu achten, öffnende Fragen zu stellen, welche zum Begründen auffordern. - L kann den Satzanfang vorgeben: „Damit ich möglichst kein Tempo verliere, muss ich ...“ 

**Quellen**

Müller, Urs: Hindernisse überlaufen. Unterrichtsvorhaben für die 5. Klasse. Bm-sportverlag.ch 2016.

Cramer, Sandra: Planung einer kompetenzorientierten Unterrichtseinheit „Überlaufen von Hindernisse“. Workshop-Handout Forum BVSS 2015.

2. Fachwortschatz

Fussballen, der

Sprungbein, -e, das

Ferse, -n, die

Liegestützposition, -en, die

Handrücken, der

Hampelmann, der

Rad, -äder schlagen, das

Medizinball, -älle, der

dünne Matte, -n, die

Hürde, -n, die

Reifen, der

Langbank, -änke, die (das Bänkli)