

Synchro (PA¹⁴)

Lernziele

Die SuS können:

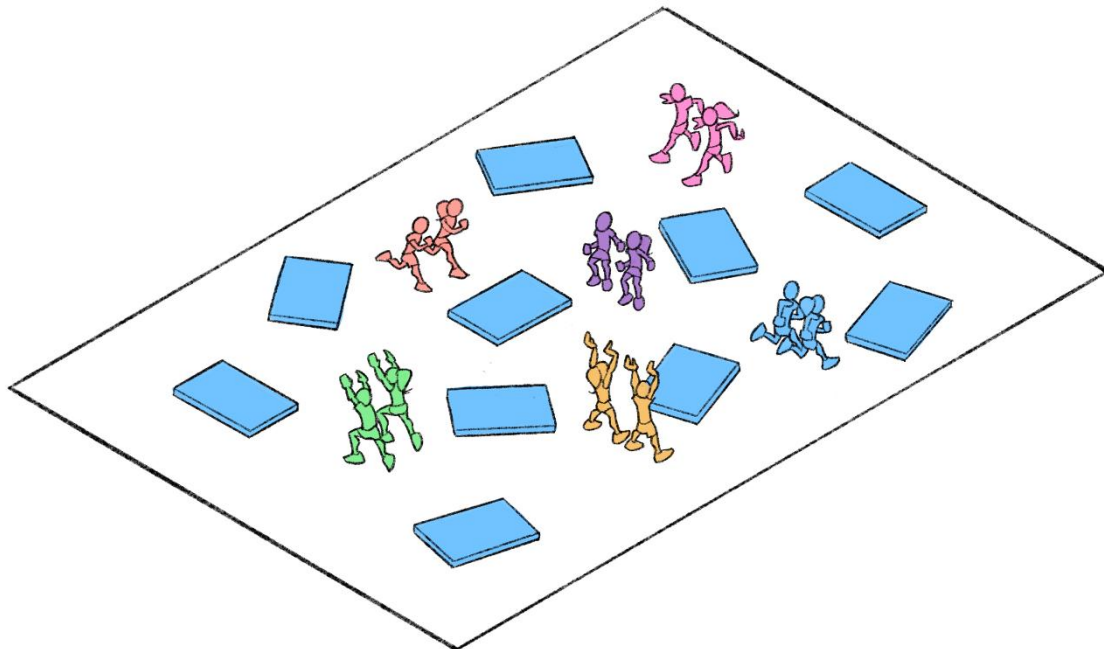
- sich an verschiedenen Geräten um die Längs-, Quer- und Tiefenachse drehen;
- respektvoll miteinander kommunizieren und ihre Bewegungen aufeinander abstimmen.

Ziel der Aufgabe für die SuS

Die Zweiergruppen einigen sich auf gemeinsame Fortbewegungsarten für die Übergänge zwischen den Geräten oder Stationen. Dabei können sie ihre Kreativität walten lassen. Während der Ausführung steht die möglichst synchrone Bewegung der beiden Kinder im Zentrum.

Rahmenbedingungen (Regeln, Vorschriften und Organisation)

Rund zwölf Matten werden in der Halle verteilt. Auf jeder Matte befindet sich eine Zweiergruppe. Die beiden Kinder wählen gemeinsam eine originelle Fortbewegungsart, bewegen sich damit frei durch die Halle und bleiben möglichst nahe beieinander. Auf das Signal der Lehrperson kehren sie zu ihrer Matte zurück, wählen eine neue Fortbewegungsart und wiederholen die Aufgabe.



Variante A

Die Lehrperson übernimmt die Rolle einer fiktiven Jury. Die Zweiergruppen beginnen und beenden ihre Präsentation mit einem selbst entwickelten, synchron ausgeführten Gruss in Richtung der Jury. Im Übrigen gelten die oben beschriebenen Regeln.

Variante B

Die Hälfte der Matten wird auf der einen Hallenseite, die andere Hälfte auf der gegenüberliegenden Seite verteilt. Auf jeder Matte befindet sich eine Zweiergruppe. Die beiden Kinder führen nacheinander eine frei gewählte Drehbewegung aus und integrieren zwischen den beiden Ausführungen ein vereinbartes Rollenwechselritual (z.B. ein Handklatschen). Anschliessend wechseln die beiden Kinder gemeinsam zur nächsten Matte. Dabei bewegen sie sich im Zickzack durch die Halle und verwenden die zuvor erfundene Fortbewegungsart, die möglichst synchron ausgeführt wird. Auf der nächsten Matte wählen sie eine neue Drehbewegung, welche wiederum nacheinander ausgeführt wird, bevor sie zur nächsten Matte weiterziehen. Bereits gezeigte Drehelemente dürfen erneut verwendet werden.

⁴ PA: Proximale Aufgabe (siehe Merkblatt «Der kompetenzorientierte Ansatz im Bewegungs- und Sportunterricht» PROJEBS 2022, S. 6-7 <https://edutools.hep-bejune.ch/fr/edutools/PROJEBS/Theoretische-Grundlagen/Lehr-Lern-Sequenzen/Lehr-Lern-Sequenzen.html>)

Variante C

Eine Zweiergruppe präsentiert einer anderen Zweiergruppe, die die Rolle der Beobachter:innen übernimmt, eine Folge aus drei synchronen Fortbewegungen. Die Folge wird durch einen Gruss eingeleitet und abgeschlossen. Optional können zwei Drehbewegungen an zwei unterschiedlichen Matten eingebaut werden.

Hinweise für die Umsetzung

- Die Bewegungen erfolgen synchron.
- Der Abstand zwischen den beiden Kindern bleibt während der Fortbewegungen klein und konstant.

Erfolgskriterien

- Der Abstand zur Partnerin bzw. zum Partner beträgt jederzeit weniger als zwei Meter.
- Bei den Fortbewegungen führen beide Kinder gleichzeitig dieselben Bewegungen aus.

Variationen

Einfacher



Zur Veranschaulichung und Einhaltung des Abstands kann ein halbiertes Springseil verwendet werden, welches von beiden Kindern gehalten wird.



Die Kinder können ihre Bewegungen mithilfe von Zurufen oder gemeinsamen Kommandos koordinieren.

Schwieriger



Die Übungsfolge wird ohne zu sprechen ausgeführt.



Auf jeder Matte wird eine Drehbewegung aus dem Katalog (siehe ab S. 5) ausgeführt, das auf einer einzelnen Matte möglich ist (Rolle vorwärts, Kerze, Baumstammrolle, Drehsprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung oder mit ganzer Drehung).