



Gummitwist

Praxisbeispiel

Gummitwist

Sportunterricht ohne Beschränkung

- Material:** Kästen, Gummiband, Sandsäckchen, Hütchen
- Organisation/
Ablauf:** Im Raum werden 4 Stationen aufgebaut. Eine Station besteht aus 2 Kästen, um die ein Gummiband gespannt wird. Das Band kann in verschiedenen Höhen angebracht werden. Die SuS werden in 4 gleich große Gruppen aufgeteilt jede/r SuS der Gruppe springt nacheinander diverse Kombinationen, danach versuchen sie mit dem Sandsäckchen von einer Markierung aus, in eine Zone zu treffen (Raum zwischen zwei Linien). Sobald die erste hüpfende Person den Gummi verlassen hat, darf die zweite Person mit dem springen beginnen. Die wartenden SuS rücken an Markierungen immer einen Platz weiter auf.
- Texte:** Trick-Track-Donald Duck-Micky Maus-
rein raus
- Die Wissen-schafft hat festgestellt, dass
Coca-Cola Gift enthält
- Seite, Seite, Mitte Breite, Seite, Seite,
Mitte, Raus
- Variation:**
- Jede Person zählt die Anzahl der Treffer.
 - Jede Gruppe zählt die Anzahl der Treffer.
 - 2 Gruppen spielen zusammen und zählen die Treffer. Welche Gruppe hat die meisten Treffer?

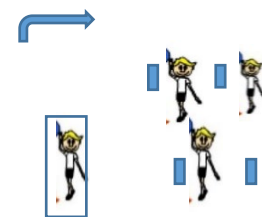


Bild: easy Sports-Graphics

Sportunterricht mit Abstand / draußen

Organisation /
Ablauf: Die SuS malen sich mit Kreide zwei Linien auf den Boden. Über diese können sie die oben aufgeführten Sprung Kombinationen springen. Nach dem absolvieren laufen sie drei Runden durch ihre Liniengasse.

Option: Nach dem hüpfen eines Spruches, dürfen die SuS einen individuellen Gegenstand, wie einen Radiergummi, aus 1m Entfernung in die Liniengasse werfen.

Fernunterricht

Organisation /
Ablauf: Die Lehrkraft schickt der Klasse Videos wie man Gummitwist sicher zuhause durchführen kann. Die SuS sollen im Videochat zeigen, wie sie es umgesetzt haben.