

Planung einer Reihe am Beispiel Klettern

1. Schritt: Analyse der Bewegung

Mannschafts- oder Individualsportart	Individualsportart
Technik	Hauptfertigkeit: Koordination: überkreuzt Bewegungen Konditionelle Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit,
	Weitere Fertigkeiten: Gleichgewicht Rhythmische Fertigkeit (für sich selber einen Rhythmus finden) Feinmotorik (greifen)
	Benötigte koordinative Fähigkeiten: Räumliche Orientierung, kinästhetische Differenzierung,

2. Schritt: Welche Voraussetzungen bringen die TN mit?

Sozial	Vertrauen Anderen zuhören Verantwortungsbewusstsein gegenüber ÜL & TN Rücksicht auf andere TN
Motorisch	Fein – Grobmotorik, Körperwahrnehmung
Kognitiv	Körperwahrnehmung

3. Ziele:

Sozial	Sollen lernen, zu kommunizieren soziale Kontakte aufzubauen
Motorisch	Überkreuzbewegung
Kognitiv	Der Weg ist das Ziel Konzentration Bewusste Handlungsabläufe

4. Schritt: Verlauf der Reihe unter Berücksichtigung...

des Kriteriums vom BEKANNTEN/ EINFACHEN zum UNBEKANNTEN/SCHWEREN

des Kriteriums MAXIMIERUNG DER BEWEGUNGSZEIT

des Kriteriums der INDIVIDUALISIERUNG

Stunde 1	<ul style="list-style-type: none"> • Feuer Wasser Erde/Blitz • Spielerischer Parcours • Sprossenwand (auf einer Bank hochziehen, ohne Bank) → nur so weit ich mich traue (Selbsteinschätzung)
Stunde 2	<ul style="list-style-type: none"> • Feuer Wasser Erde/Blitz
Stunde 3	<ul style="list-style-type: none"> •
Stunde 4	<ul style="list-style-type: none"> •
Stunde 5	
Stunde 6	

Kriteriencheck:

vom BEKANNTEN/ EINFACHEN zum UNBEKANNTEN/SCHWEREN

→ jeder hat schon mal an den Korb geworfen, aber noch nicht in der Gruppe gespielt

MAXIMIERUNG DER BEWEGUNGSZEIT

→ Spiel auf das große Feld = sehr anstrengend

INDIVIDUALISIERUNG

→ jeder darf werfen wie er/sie kann

5. Ziel-Check:

Sozial	Ja, spielen gut ab und freuen sich, wenn auch andere treffen
Motorisch	Na ja, dribbeln ist noch ausbaufähig
Kognitiv	Regeln wurden gut verstanden