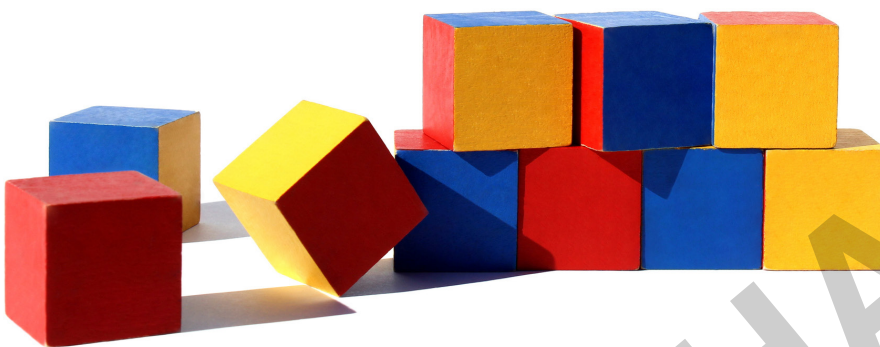


I.56

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Der Bewegungswürfel – 6 Seiten bieten zahlreiche Möglichkeiten

David Senf



© Snezhana Kudryavtseva / iStock

© RAABE 2024

Der Bewegungswürfel ist ein praxiserprobtes Unterrichtsmittel, dessen Anwendbarkeit nahezu unbegrenzt ist. Im Rahmen der Bewegungsförderung allgemein, im Sportunterricht und im Klassenzimmer bieten sich vielfältige, freudbetonte Einsatzmöglichkeiten. Die Gestaltung der sechs Seiten und die Art der Anwendung des Würfels kann durch die Schülerinnen und Schüler mitbestimmt werden. Außerdem kann die Bedeutung von Sieg oder Niederlage im Wettfeiern durch das Würfeln relativiert werden.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	1 bis 4
Dauer:	3 thematische Sequenzen mit Ideen für mehrere Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Sozialkompetenz: Fair miteinander wetteifern und Sieg und Niederlage richtig einordnen; Bewegungskompetenz: Vielfältige Bewegungsformen kennenlernen und anwenden; personale Kompetenz: Entfaltung der eigenen Kreativität
Thematische Bereiche:	Schnelligkeit, Ausdauer, Spielfähigkeit, Wettfeiern, Kreativität, Gymnastik und Tanz
Medien:	Einsteckkarten für den Bewegungswürfel, Spielideen

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Hinweis/Tipp



Sicherheitshinweis



Variation/Differenzierung

1. Sequenz

Thema: Einsatz des Würfels in der Leichtathletik

Einstieg: L wählt entsprechend des Stundenthemas Unterrichtsmaterialien aus und nennt das Spielziel und alle notwendigen Grundregeln. Es werden Teams gebildet, z. B. durch verdecktes Wählen. L erläutert den Besonderheit des zufälligen Verlaufs der Spiele durch den Einsatz der Würfel. Die SuS sollen darauf achten, wie sich Sieg oder Niederlage dadurch verändern können.

Hauptteil:

M 1 **Würfelbingo** / Staffelspiel zur Schulung der Schnelligkeit oder Ausdauer

M 2 **Befindlichkeitsrunde** / L leitet die Übungen an.

M 3 **Tierstaffel** / Staffelspiel zum vielfältigen Fortbewegen und Springen

M 4 **Tierstaffel – Einsteckkarten**

M 5 **Zahl gegen Zahl** / Spiel zur Schulung der Reaktionsschnelligkeit

M 6 **Wurfstaffel** / Staffelspiel zum vielfältigen Werfen

Abschluss: Die SuS tauschen sich aus, wie sie das Wetteifern (Siegen und Verlieren) empfunden haben.

Benötigt: 1 Bewegungswürfel, 1 Stift, 1 Bingo-Vorlage, verschiedene Wurfgeräte pro Gruppe; Markierungskegel, kleine Hindernisse (z. B. Kästen, Hütchen usw.), ggf. Slalomstangen

2. Sequenz

Thema: Einsatz des Würfels im Bereich Tanz/Gymnastik

Einstieg: L wählt passendes Material aus. (M 8 kann zum selbstständigen Erarbeiten von Techniken beim Seilspringen und M 10 von Aerobic-Schrittfolgen eingesetzt werden.)

Hauptteil:

- M 7** Seilspringen / Erarbeiten von Sprungtechniken
- M 8** Seilspringen – Einsteckkarten
- M 9** Aerobic-Schritte / Erarbeiten von Aerobic-Schrittfolgen
- M 10** Aerobic-Schritte – Grafisches Schema / Hilfsmittel zur Veranschaulichung und Verinnerlichung der Schrittfolgen
- M 11** Choreografien würfeln / Hilfsmittel zur Kreativitätsentfaltung im choreografischen Arbeiten

Abschluss: Die SuS präsentieren und reflektieren ihre Ergebnisse.

Benötigt: 1 Bewegungswürfel pro Gruppe, 1 Springseil pro Kind

3. Sequenz

Thema: Einsatz des Würfels bei Bewegungsspielen

Einstieg: L erläutert die geplanten Ideen und nennt das Spielziel und alle notwendigen Grundregeln. Der Einsatz des Würfels soll den SuS ein faires Wettfeiern ermöglichen und den Aspekt des Zufalls beim Gewinnen und Verlieren transparent machen.

Hauptteil:

- M 12** Würfel-Brennball / Brennballvariante mit verschiedenen Bällen
- M 13** Was spielen wir? / Vielfältige Parteiballvariante
- M 14** Überzahl gewinnt / Parteiball mit ständiger Variation der Teammitglieder
- M 15** Vier-Ecken-Fußball / Fußballvariante auf vier Tore
- M 16** Rollbrett-Staffel / Staffelspiel mit Rollbrettern
- M 17** Rollbrett-Staffel – Einsteckkarten

Abschluss: Die SuS tauschen sich zum Wettfeiern in den Spielen aus.

Benötigt: 1 Bewegungswürfel, verschiedene Bälle, verschiedene Wurfgeräte pro Gruppe; 1 Rollbrett, 2 Gymnastikstäbe pro Paar; Markierungskegel, 4 Langbänke, ggf. 2 Handballtore/2 Weichbodenmatten

Würfelingo

M 1

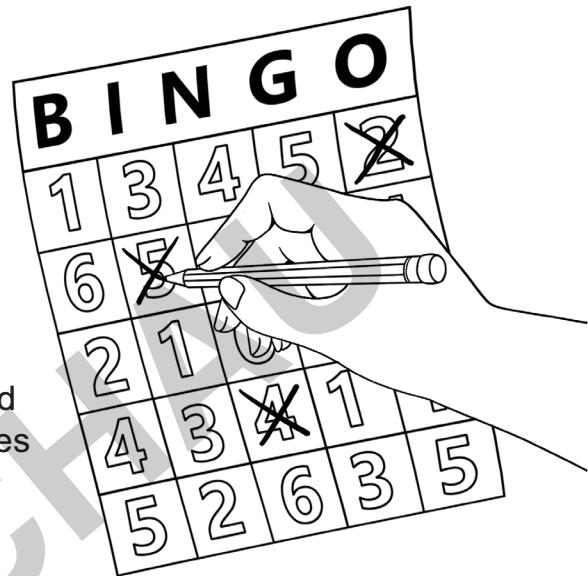
Benötigtes Material: 1 Bewegungswürfel mit den Zahlen 1–6, 1 Bingo-Vorlage und 1 Stift pro Team; Markierungskegel, ggf. zusätzliche Bewegungswürfel

Ziel: Als erstes Team eine waagerechte, diagonale oder senkrechte Linie an Zahlen auf der Bingo-Vorlage abzustreichen.

Beschreibung

Es werden Teams gebildet, die sich mit ihrer ausgefüllten Bingo-Vorlage und einem Stift an der Startmarkierung aufstellen. An den Wendemarkierungen liegt pro Team ein Bewegungswürfel. Auf das Startkommando hin dürfen die ersten Kinder der Teams zum Wendemal laufen und einmal würfeln. Sie merken sich die gewürfelte Zahl, laufen zurück und streichen die Zahl auf dem Bingo-Blatt ihres Teams ab.

Die nächsten Kinder laufen bereits nach Abschlagen an der Startmarkierung los.

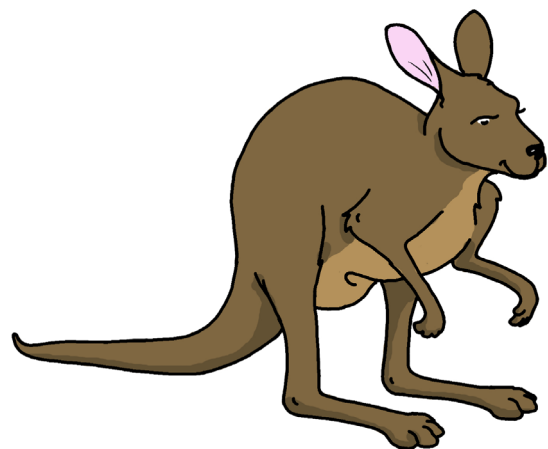
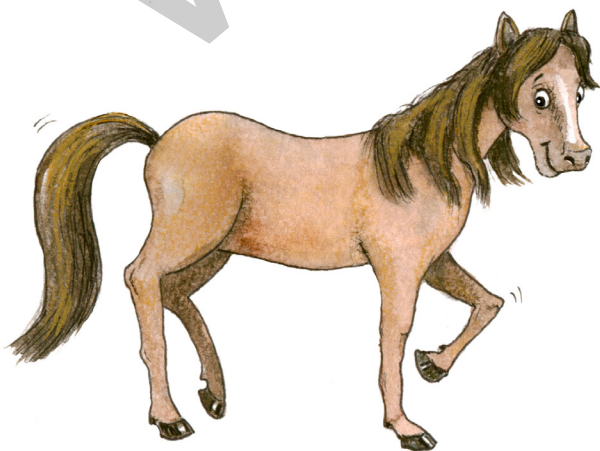
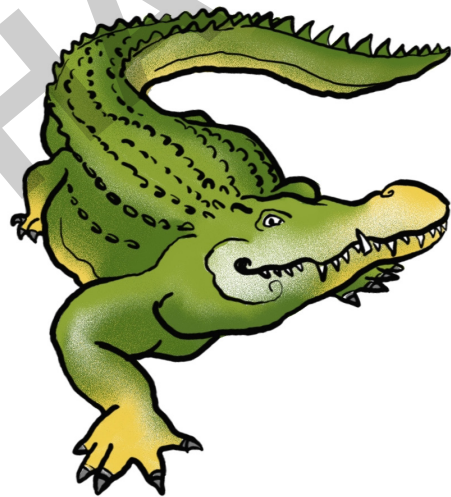
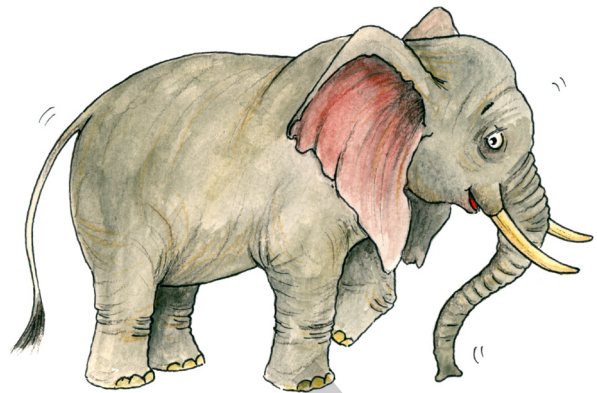


 **Variationen:** Durch Veränderung der Laufstreckenlänge kann der Fokus entweder auf der Schulung der Schnelligkeit oder der Ausdauer liegen:

- Mithilfe eines weiteren Würfels pro Team kann zusätzlich die Fortbewegungsart gewürfelt werden.
- Mithilfe weiterer Würfel am Wendemal kann der Zahlenraum vergrößert werden. So kann z. B. die Addition der gewürfelten Zahlen oder das freie Kombinieren der Zahlen gelten.

Tierstaffel – Einsteckkarten

M 4



© RAABE 2024

Abb. Elefant, Pinguin, Pferd: Marina Krämer; Abb. Frosch: Thinkstock



**netzwerk
lernen**

46 Einfach sportlich März 2024

zur Vollversion

Aerobic-Schritte


M 9


Benötigtes Material: 1 Bewegungswürfel mit Aerobic-Schritten pro Team

Beschreibung

Bestücken Sie die Würfel mit den Bezeichnungen verschiedener Aerobic-Schritte (siehe Beispiele bei M 10), die die SuS in ihren Gruppen erarbeiten.

Es ist dabei nicht zwingend notwendig, dass die SuS bereits Schritte beherrschen. Selbst der Einstieg in das Thema Aerobic ist damit zwanglos möglich. Sollten die SuS bereits eine Schrittfolge beherrschen, können sie die Abfolge erweitern.

 **Hinweise:** Wenn die SuS noch nicht mit den Bezeichnungen der Tanzschritte und dem grafischen Schema vertraut sind, sollten diese zuvor gemeinsam besprochen und ggf. erläutert werden. Die SuS bekommen anschließend ausreichend Zeit, um die Schrittfolgen zu verinnerlichen. Auch für die spätere Präsentation erhalten die Gruppen genügend Raum.

 **Variation:** Die Gruppen erarbeiten weitere Schrittfolgen und bringen sie den anderen bei oder präsentieren sie. (Zusätzliche Anregungen siehe bei Medienhinweisen auf Seite 3.)

