

Herr der Ringe – Die Gefährten

Zusammenarbeiten können sowie ein positiver Umgang mit Körperkontakt sind wichtige Voraussetzungen für die Partnerakrobatik. In dieser Lektion erwerben die Schüler/-innen diese Fähigkeiten.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 90 Minuten
Stufe: 1.–3. Klasse

Lernziele





- Sich an Körperkontakt gewöhnen
- Kooperation

Hinweise

- Diese Lektion sollte nur durchgeführt werden, wenn die einzelnen Posten bereits bekannt sind, sie wurden in den vorherigen Lektionen «Kooperation», «Körperspannung», «Pyramiden bauen I und II» eingeführt.
- Grosser Materialaufwand, Aufstellen gut organisieren, evtl. in die Geschichte integrieren.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10'	Geschichte «Herr der Ringe – Die zwei Gefährten» erzählen	1 Gummiring pro 2 Personen
	10'	Geräte aufstellen	
	10'	Abenteuerweg (Parcours) erklären Je nach Zeitrahmen kann der Abenteuerweg mehrere Male gemacht werden.	
Hauptteil	50'	Schubkarre (wie «Rüebli zieh»): A legt den Ring auf den Bauch. B fasst an den Füßen und zieht B durch den Sumpf (definierte Strecke). Evtl. Teppichstück unter den Rücken legen.	2 Malstäbe Evtl. Teppichstück
		Schwebender Ring: Die Gefährten müssen mit ihren Füßen den Ring vom einen Reckende zum anderen transportieren, ohne dass er den Boden berührt. A beginnt im Hang, klemmt den Ring zwischen den Füßen ein und hängt ans Reck. B hängt sich neben A hin und übernimmt den Ring mit den Füßen. Dasselbe macht B wieder, dann A, so lange, bis der Ring neben der Reckstange abgelegt werden kann.	1 Reck
		Durch die Höhle: Die Gefährten müssen eine dunkle Höhle (40er Matte auf 2 Bänken) durchkriechen und dürfen den Körperkontakt nicht verlieren. A hält sich an den Fussgelenken von B fest. B hält den Ring in der Hand, so wird gemeinsam durchgerobbt, ohne loszulassen.	1 40er Matte 2 Bänkli
		V-Schlucht: Die Gefährten müssen die V-Schlucht gleichzeitig überqueren. A und B legen die Handflächen aneinander. Die Füße dürfen nur zwischen den beiden Seilen einer V-Seite fortschreiten. Durch aneinander lehnen, Körperspannung und seitwärts gehen wird die Schlucht überquert. Der Ring kann zwischen den Handflächen eingeklemmt werden.	4 Seile in V-Form hingelegt



		Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil		<p>Die Hände sind gebunden: Die beiden Gefährten müssen sich die Hand geben. Der Ring muss auf dem Kopf der einen Person transportiert werden. Balancierend über das Bänkli und durch den Slalom.</p>		<p>5 Malstäbe Slalom 1 Bänkli</p>
		<p>Im Dunkeln: A ist blind (Augen verbunden). B führt A durch die Halle (vorgegebener Weg von Malstab zu Malstab um die aufgestellten Geräte). Tippen auf die rechte/linke Schulter heisst rechts/links abbiegen. Tippen zwischen die Schulterblätter bedeutet geradeaus gehen und Tippen auf den Kopf heisst «Stopp». Die Gefährten dürfen sich nicht verraten, deshalb darf nicht gesprochen werden.</p>		<p>Augenbinde Malstäbe</p>
		<p>Chinesische Mauer: Die Gefährten müssen über eine Mauer (Kasten) klettern und dann auf die Insel im Fluss springen (Reif auf 40er Matte). A muss B helfen auf den Kasten zu klettern (z.B. Personenleiter und hochziehen).</p>		<p>1 Kasten 1 40er Matte 1 Reifen</p>
		<p>Denkmal für Frodo und seinen Gefährten: Einfache Pyramide auf Bankposition, 3 Sek. halten, evtl. ein Foto schiessen. Die Sprossenwand als Steig- oder Haltehilfe.</p>		<p>1 Bodenmatte Sprossenwand 1 Fotokamera</p>
Ausklang	10'	Aufräumen		