

Fragen zur Nachbereitung

Die nachfolgende Fragensammlung soll als Vorschläge zur Reflektion verstanden werden. Je nach Übung, die Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern durchführen, sind nicht alle Fragen zur Reflektion geeignet.

Generell sollte jede Übung mit den Schülerinnen und Schülern reflektiert werden.

Fragen zur Nachbereitung und Reflexion der Übung

- Sind Sie zufrieden mit der Durchführung der Übung?
- Warum hat die Übung nicht geklappt?
- Welche Fähigkeiten haben Sie benötigt, um diese Übung zu bewältigen?
- In welchen weiteren Bereichen benötigen Sie die gezeigten Fähigkeiten?
- Was lief gut während der Übung?
- Was würdet ihr beim nächsten Mal anders machen?
- Warum wurde diese Übung durchgeführt?
- Wie fühlt ihr euch nach der Übung?
- Was habt ihr nach dem ersten Versuch anders gemacht, um die Übung positiv abschließen zu können?
- Haben Sie während der Übung Veränderungen durchgeführt?
- Wie haben die Veränderungen sich auf die Übung ausgewirkt?

Selbststeuerung und Selbstlernen mit dem Fallschirm erlebbar machen



Einleitung

In diesem Übungsheft werden Übungen vorgestellt, die gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern im Übergangsbereich ausgewählt wurden. Hierbei ist es nicht wichtig, auf welchem Niveau die Schülerinnen und Schüler lernen. Auch Sprachkenntnisse spielen bei den Übungen in diesem Heft nur eine geringe Rolle.

Selbststeuerung findet fast automatisch statt, jeder Mitwirkende muss sein Verhalten ständig kontrollieren und an das Verhalten der weiteren Gruppenmitglieder anpassen.

Die Übungen in diesem Heft wurden mit Gruppen von 25 bis 40 Schülerinnen und Schülern getestet—und das beste—selbst bei einer Gruppe von 45 Schülerinnen und Schülern wirkten alle mit und traten in Aktion.

Der Fallschirm, der für die Schülergruppen verwendet wurde, hat einen Durchmesser von 7,30 m.

Je nach Übung sollten Sie, außer dem Fallschirm, folgende Materialien bereit stellen:

- 1 Kunststoffball Gr.5 (Umfang ca. 65 cm)
- 1 Softball/ Fußball Gr.5 (Umfang ca. 65 cm)
- 3 Tennisbälle
- 6 kleine Softbälle (Je 3 in einer Farbe)
- 1 Kunststoffball (Umfang ca. 20 cm)
- 1 Eimer

Zeitaufwand		
Vorbereitung: Einmalig 90 Minuten	Nachbereitung: Keine	Durchführung 90 Minuten
Voraussetzungen		
Die Grundvoraussetzung zur Durchführung der Übungen ist das Vorhandensein eines Fallschirmes. Ebenso sollten, je nach Übung, die Sie durchführen möchten, die zusätzlichen Materialien, die auf Seite 2 beschrieben werden, bereitstellen. Im Rahmen der Durchführung sollten Sie einen Ort wählen, an dem genügend Platz zur Durchführung zur Verfügung steht.		
Ziele		
Die Schülerinnen und Schüler stärken Ihre Selbststeuerungs- und Selbstlernkompetenz indem sie in ihrer Übungsgruppe Aufgaben, die ihnen gestellt werden, meistern. Hierbei ist die Herangehensweise der Übungsgruppe frei. Die Gruppe organisiert ihr Handeln selbst und findet so selbständig einen Lösungsweg zur Bewältigung der jeweiligen Aufgabe. Die Schülerinnen und Schüler beobachten Ihr eigenes Handeln intuitiv und passen es laufend an die Erfordernisse der Aufgabe an.		
Vorbereitung		
Der Übungsleiter sollte im Vorfeld sich mit den Übungen, die er durchführen möchte, vertraut machen. Auch sollte er für seine Übungsgruppe einen Übungsplan erstellen, aus dem ersichtlich ist, wie die einzelnen Übungen aufeinander aufbauen. Ebenfalls sollte der Übungsleiter die ungefähre Zeit, die er zur Durchführung seiner ausgewählten Übungen benötigt, kalkulieren.		
Rahmenbedingungen		
Ausreichend Platz für die Durchführung der Übungen.		
Benötigte Materialien		
Fallschirm/ Schwungtuch, Ø 7,30m, Kosten ca. 130.-€ bis 160.-€		

Didaktischer Kommentar zu den Fallschirmübungen

Um das Übungsheft übersichtlicher zu halten wurde für das ganze Übungsheft ein didaktischer Kommentar erstellt.

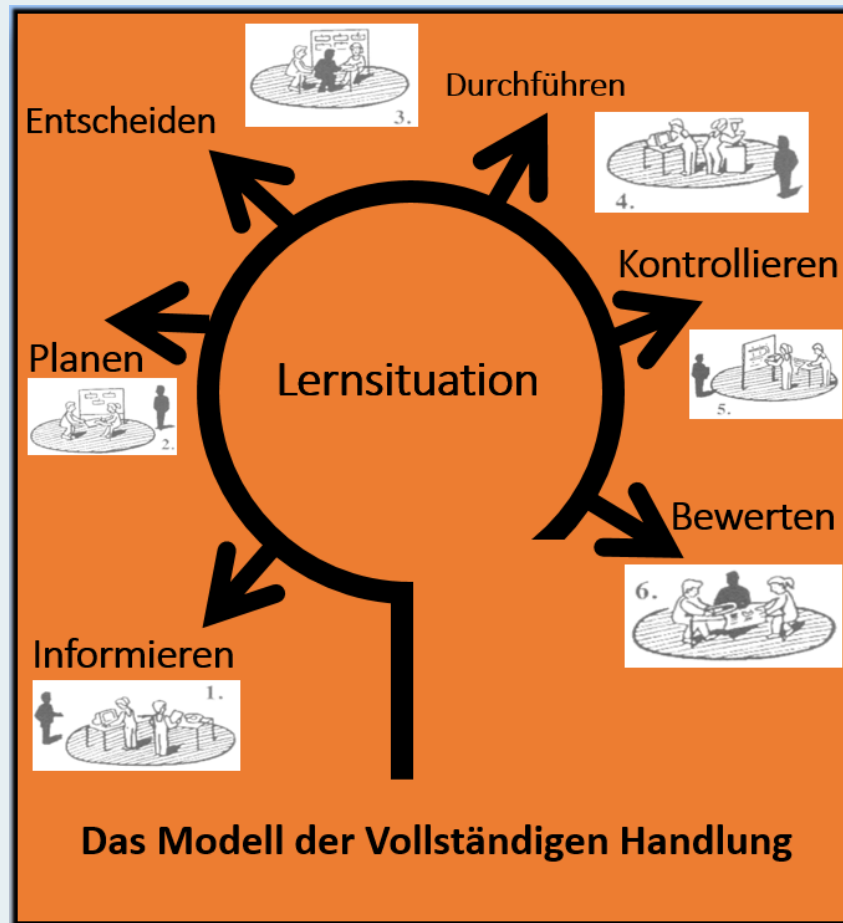
Grundsätzlich sollte jede Übung direkt nach dem Abschluss mit der Übungsgruppe reflektiert werden. Auch sollten den Schülerinnen und Schülern selbst bewusst werden, dass sie bereits während der Übungseinheit sich selbst Reflektieren und ihr Handeln auf Grund ihrer Reflektion bereits während der Übungsphase anpassen.

Angestrebte Förderbereiche	
Kompetenzbereich	Kompetenzbeschreibung
Kommunikation Kooperation Verantwortungsbewusstsein Sozialkompetenz Methodenkompetenz	Ich kann mich an Absprachen beteiligen und höre meinen Mitmenschen zu.
	Ich kann mich an Absprachen in einer Übungsgruppe halten.
	Ich kann mit anderen auf ein Ziel hinarbeiten.
	Ich kann Lösungsvorschläge zu einer vorgegebenen Übung entwickeln.
	Ich kann mich an Regeln halten
	Ich respektieren meine Mitschülerinnen und Mitschüler.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	2
Inhaltsverzeichnis.....	3
Übungen mit dem Fallschirm—Bezug zum Modell der Vollst. Handlung...	4
Fallschirmübungen	
1. Großes Zelt.....	6
2. Farben tauschen.....	7
3. La Ola - Welle.....	8
4. La Ola - Welle mit Ball.....	9
5. Immer auf die Kleinen.....	10
6. Minigolf.....	11
7. Minigolf mit Eimer.....	12
8. Tsunami.....	13
9. Wer bekommt den Ball?.....	14
10. Softballduell.....	15
11. Hoch soll er leben.....	16
12. Sprudelbad.....	17
13. Ich vertraue meiner Lerngruppe.....	18
14. Zurück zum Absender.....	19
15. Bälle reichen.....	20
16. Fallschirm zusammenrollten.....	21
Didaktischer Kommentar zu den Übungen.....	22
Fragen zur Nachbereitung.....	23

Übungen mit dem Fallschirm—Bezug zum Modell



Informationsphase

Die Schülerinnen und Schüler informieren sich in dieser Phase über die Übung, die durchgeführt werden soll.

16. Fallschirm zusammenrollen



Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm. Der Übungsleiter teilt nun den Fallschirm in zwei Hälften. Jeweils eine Schülerin/ ein Schüler befindet sich am `Kopf` einer jeden Hälfte.

Sie bekommen die folgende Anweisung:



„Die Schülerin/ der Schüler am `Kopf` auf einer Seite des Fallschirmes starten auf mein Zeichen und rollt den Fallschirm gleichmäßig zu Mitte hin ein. Die Hälfte, die zuerst in der Mitte ist, hat gewonnen. Rollen Sie anschließend den Fallschirm in der Längsrichtung zusammen und packt Sie ihn zurück in den Sack.“



ca. 5 Minuten.



Schwierigkeitslevel 2

Das „Wir“ in der jeweiligen Gruppe



Diese Übung ist zum Abschluss der Übungseinheit gedacht und soll das Aufräumen spielerisch erledigen.

15. Bälle reichen



Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm und halten sich mit einer Hand am Fallschirm fest. Diese Hand, egal ob es die rechte oder die linke ist, muss ab sofort fest am Fallschirm bleiben. Der Übungsleiter gibt nun einer Schülerin/ einem Schüler einen Tennisball in die freie Hand.

Sie bekommen folgende Anweisung:



„Halten Sie Fallschirm ruhig in einer für Sie angenehmen Position. Geben Sie den Tennisball außerhalb mit der freien Hand im Uhrzeigersinn weiter. Nach einer drittel Runde bekommt die Anfangsschülerin/ der Anfangsschüler einen zweiten Ball, der in der gleichen Richtung herumgehen soll. Wieder nach einem Drittel kommt ein dritter Ball ins Spiel. Die Bälle dürfen sich nicht treffen. Ziel ist es, alle Bälle drei Mal im Kreis laufen zu lassen.“



ca. 10 Minuten.



Schwierigkeitslevel 3
Genaue Beobachtung und Geschicklichkeit
Anpassung des eigenen Handelns



Für diese Übung werden 3 Tennisbälle benötigt.

Planungsphase

Durch Absprachen, die in der Regel automatisch von den Schülerinnen und Schülern getroffen werden, planen alle gemeinsam einen Weg, der sie ans Ziel der jeweiligen Übung führt. Oftmals gibt es in dieser Phase mehrere Vorschläge, wie die Übung gemeistert werden kann.

Entscheidung

Die Gruppe einigt sich auf einen Vorschlag aus der Planungsphase.

Ausführen/ Kontrollieren/ Bewerten

Alle teilnehmenden Schülerinnen und Schüler versuchen die vorgegebene Übung umzusetzen. Bereits während der Ausführungsphase bewertet jeder Teilnehmer sein Handeln und passt es im Verlauf der Übung an.

Reflektion

Nach Abschluss der Übung wird die jeweilige Übung reflektiert. Hierbei wird erörtert, wie die Ausführung der Übung verbessert werden könnte.

Hatte die Schülergruppe im Verlauf der Übung Probleme, so können in dieser Phase Verbesserungsvorschläge für einen zweiten Durchlauf gesammelt werden und der Regelkreislauf der Vollständigen Handlung beginnt erneut.

Übungen mit dem Fallschirm

1. Großes Zelt

 Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm und halten diesen mit beiden Händen fest.

Sie bekommen folgende Anweisung:



„Lassen Sie den Fallschirm gleichmäßig und langsam nach oben steigen. Strecken Sie dabei in der obersten Stellung die Arme aus. Lassen Sie ihn anschließend wieder sinken, bis er den Boden fast erreicht. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf.“



5 Minuten



Schwierigkeitslevel 1
Geeignet als Einstieg



Der Übungsleiter sollte bei dieser Übung darauf achten, dass der vorgegebene Bewegungsablauf nicht zu schnell durchgeführt wird. Auch sollte, um Beschädigungen am Fallschirm zu vermeiden, darauf geachtet werden, dass der Fallschirm nicht am Boden schleift.

14. Zurück zum Absender



Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm. Eine freiwillige Schülerin/ ein freiwilliger Schüler erhält nun vom Übungsleiter einen großen Ball.

Sie/ er bekommt folgende Anweisung:



„Positionieren Sie sich irgendwo außerhalb des Fallschirmes und werfen Sie den Ball in den Fallschirm. Die Übungsgruppe muss nun den Ball wieder zurück zur freiwilligen Schülerin/ zum freiwilligen Schüler befördern.“



ca. 10 Minuten.



Schwierigkeitslevel 3
Koordination und gegenseitige Absprachen



Es kann durchaus vorkommen, dass die Schülerinnen und Schüler diese Übung nicht meistern. Deshalb sollte sie nicht am Ende einer Übungseinheit durchgeführt werden.



Für diese Übung wird ein großer Kunststoff - Ball benötigt.

13. Ich vertraue meiner Lerngruppe



Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm. Jede Schülerin/ jeder Schüler soll nun einen kleinen Schritt in Richtung „Mitte“ des Fallschirmes machen. Der Fallschirm hängt nun in der Mitte etwas durch.

Sie bekommen folgende Anweisung:



„Stellen Sie sich auf die Ferse und lehnen Sie sich langsam zurück. Wenn alle Schülerinnen und Schüler sich zurückgelehnt haben, halten Sie sich als Gruppe gegenseitig.“



ca. 5 Minuten.



Schwierigkeitslevel 3
Gegenseitiges Vertrauen, Koordination



Damit diese Übung mit einer Schülergruppe durchgeführt werden kann, sollte unbedingt ein Grundvertrauen in der Übung vorhanden sein.

2. Farben tauschen



Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm und führen den Bewegungsablauf der Übung „Großes Zelt“ aus. Sie bekommen folgende Anweisung:



„Auf mein Zeichen laufen die Schülerinnen und Schüler, die sich im Bereich der Farbe, die ich durchgebe, festhalten, unter dem Fallschirm durch auf die gegenüberliegende Seite.“



5 Minuten



Schwierigkeitslevel 2
Gegenseitige Rücksichtnahme und Koordination



Das Signal des Übungsleiters sollte erfolgen, wenn der Fallschirm sich in der unteren Position befindet. Ist der Grundbewegungsablauf zu schnell, so wird es die Schülergruppe nicht schaffen, während der oberen Fallschirmposition die Seiten zu tauschen. Zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades können im weiteren Verlauf auch mehrere Farben auf einmal genannt werden.

3. La Ola – Die Welle



Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm.



Sie bekommen folgende Anweisung:



„Erzeugen Sie mit dem Fallschirm eine Welle. Diese Welle muss mindestens drei Runden um den Fallschirm laufen.“



5—10 Minuten



Schwierigkeitslevel 2
Koordination und gegenseitige Absprachen



Gegebenenfalls muss der Übungsleiter den Begriff LAOLA (Welle) mit den Schülerinnen und Schülern klären.



Definition La Ola: Die La Ola- Welle wird im deutschen auch Zuschauerwelle oder Stadionwelle genannt. Die Zuschauer simulieren hierbei eine kreisförmig bewegende Wasserwelle, indem sie in einer vorgegebenen Richtung nacheinander kurz die Arme heben. Sprachlich: La Ola = spanisch für Welle

12. Sprudelbad



Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm. Der Übungsleiter legt nun 6 Softbälle.

Sie bekommen folgende Anweisung:



„Ziel dieser Übung ist es, dass die Softbälle wie in einem Sprudelbad nach oben geschleudert werden. Die Bälle müssen bei der Übung immer wieder auf dem Fallschirm landen.“



ca. 5 Minuten.



Schwierigkeitslevel 1
Koordination und Feinmotorik, Auge-Hand-Koordination



Gegebenenfalls muss die Übungsgruppe etwas gebremst werden, sollten zu viele Bälle aus dem Übungsbereich fallen.



Für diese Übung werden 6 Softbälle benötigt.

11. Hoch soll er leben



Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm. Der Übungsleiter legt nun einen großen Kunststoffball (Größe 5) in den Fallschirm.

Sie/ er bekommt die Anweisung:



„Ziel der Übung ist es, dass der Ball so hoch wie möglich nach oben geschleudert wird, und danach wieder im Fallschirm landet.“



ca. 5 Minuten.



Schwierigkeitslevel 2
Koordination und gegenseitige Absprachen



Der Übungsleiter kann im Verlauf der Übung immer wieder die zu Toppende Höhe benennen.



Für diese Übung wird ein großer Kunststoffball benötigt.

4. La Ola – Die Welle mit Ball



Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm und führen den Bewegungsablauf der Übung „La Ola - Welle“ aus. Der Übungsleiter legt nun einen großen Kunststoff - Ball (Größe 5) in den Fallschirm.

Sie bekommen folgende Anweisung:



„Der Ball soll nun auf Ihrer La Ola - Welle schwimmen. Er muss sich mindestens drei Runden mit der Welle bewegen.“



Ca. 10 Minuten



Schwierigkeitslevel 3
Koordination und gegenseitige Absprachen



Gegebenenfalls muss der Übungsleiter den Begriff LAOLA (Welle) mit den Schülerinnen und Schülern klären.



Für diese Übung wird ein großer Kunststoffball der Größe 5 benötigt.

5. Immer auf die Kleinen



Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm. Sie werden in zwei Gruppen eingeteilt. Der Übungsleiter legt nun einen großen Kunststoffball (Größe 5) und einen kleinen Kunststoffball in den Fallschirm.

Sie bekommen folgende Anweisung:



„Der Große Ball darf den kleinen Ball nicht berühren. Eine Gruppe ist für den großen Ball und versucht, den kleinen Ball zu treffen. Die zweite Gruppe ist für den kleinen Ball und muss diesen so lenken, dass der große Ball ihn nicht berührt. Die Bälle dürfen den Fallschirm nicht verlassen.“



ca. 5 Minuten.



Schwierigkeitslevel 2
Das „Wir“ in der jeweiligen Gruppe



Es eignet sich bei dieser Übung die Gruppen gemäß der Farben des Fallschirmes aufzuteilen.



Für diese Übung wird ein großer Kunststoff - Ball der Größe 5 und ein kleiner Kunststoff - Ball benötigt.

10. Softballduell



Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm. Der Übungsleiter legt nun 6 Softbälle, je 3 Stück in einer Farbe, in den Fallschirm. Die Übungsgruppe wird in zwei Teams aufgeteilt.

Sie bekommen folgende Anweisung:



„Ziel dieser Übung ist , die gegnerischen Softbälle durch Schwungbewegungen aus dem Fallschirm zu befördern.“



ca. 5 Minuten.



Schwierigkeitslevel 1
Das „Wir“ in der jeweiligen Gruppe



Es empfiehlt sich bei dieser Übung die Gruppen gemäß der Farben des Fallschirmes aufzuteilen.



Für diese Übung werden 6 Softbälle, je 3 Stück einer Farbe, benötigt.



9. Wer bekommt den Ball?



Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm. Der Übungsleiter gibt nun einer Schülerin/ einem Schüler einen kleinen Kunststoffball in den Fallschirm.

Sie/ er bekommt folgende Anweisung:



„Legen Sie den Ball in den Fallschirm. Benennen Sie nun eine Mitschülerin/ einen Mitschüler, die/ der den Ball bekommen soll. Deine Mitschülerinnen/ deine Mitschüler sollen den Ball zur benannten Person befördern. Dort angekommen wird von der Empfängerin/ dem Empfänger eine neue Zielperson benannt.“



ca. 10 Minuten.



Schwierigkeitslevel 1
Kennenlernen und Koordination



Der Übungsleiter sollte darauf achten, dass möglichst alle Schülerinnen/ alle Schüler den Ball einmal bekommen haben.



Für diese Übung wird ein kleiner Kunststoffball benötigt.

6. Minigolf



Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm. Der Übungsleiter legt nun einen kleinen Kunststoff - Ball in den Fallschirm.

Sie bekommen folgende Anweisung:



„Ziel dieser Übung ist es, dass der kleine Ball im `Loch` in der Mitte der Fallschirmes landet.“



ca. 5 Minuten.



Schwierigkeitslevel 1
Koordination und gegenseitige Absprachen



Je kleiner der Ball bei dieser Übung ist, umso schwieriger ist es, das `Loch` in der Mitte des Fallschirmes zu treffen.



Für diese Übung wird ein kleiner Kunststoff - Ball benötigt.

7. Minigolf mit Eimer



Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm. Der Übungsleiter legt nun einen kleinen Kunststoff - Ball und einen Eimer in den Fallschirm.

Sie bekommen folgende Anweisung:



„Ziel dieser Übung ist es, dass der kleine Ball im Eimer landet.“



ca. 5 - 10 Minuten.



Schwierigkeitslevel 3
Koordination und gegenseitige Absprachen



Der Übungsleiter sollte darauf achten, dass der verwendete Eimer keinen Griff hat, der bei der Übung im Weg sein könnte.



Für diese Übung wird ein kleiner Kunststoff - Ball und ein Eimer benötigt.

8. Tsunami



Die Teilnehmenden Schülerinnen und Schüler stehen gleichmäßig verteilt um den Fallschirm. Der Übungsleiter teilt nun den Fallschirm in zwei Hälften. Jeweils eine Schülerin/ ein Schüler befindet sich am `Kopf` einer jeden Hälfte.

Sie bekommen folgende Anweisung:



„Die Schülerin/ der Schüler am `Kopf` auf einer Seite des Fallschirmes startet nun und schickt eine kleine Welle zur gegenüberliegenden Seite des Fallschirmes. Auf der gegenüberliegenden Seite angekommen wird die Welle etwas Verstärkt und wieder zurückgeschickt. Dies wird solange wiederholt, bis ein Tsunami entstanden ist.“



ca. 10 Minuten.



Schwierigkeitslevel 2
Koordination und gegenseitige Absprachen



Der Übungsleiter sollte darauf achten, dass die Welle sich gleichmäßig von einer Seite des Fallschirmes zur anderen bewegt. Bei dieser Übung neigen die Schülerinnen und Schüler dazu, zu schnell eine Tsunami - Welle zu erzeugen.