

## **Thema: Kooperative Abenteuergeschichte**

### **Zielgruppe:**

Schülerinnen und Schüler der 5. Klasse

### **Lernziele:**

- Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer)
- Förderung der Teamarbeit und Kommunikation
- Kreative Problemlösung und Planung

### **Dauer:**

90 Minuten

### **Unterrichtsablauf:**

#### **1. Einführung (10 Minuten)**

- Begrüßung und kurze Erklärung des Unterrichtsziels.
- Einführung in die „Abenteuergeschichte“: Die Schüler befinden sich auf einer Expedition, um einen Schatz zu finden. Sie müssen verschiedene Stationen durchlaufen, die unterschiedliche Herausforderungen bieten.
- Einteilung der Klasse in kleine Gruppen (4-5 Schüler pro Gruppe).

#### **2. Aufwärmen (10 Minuten)**

- Dynamisches Aufwärmen, das die Hauptmuskelgruppen anspricht: Joggen, Hüpfen, Dehnübungen.
- Einfache Koordinationsübungen (z.B. Armkreisen, Beinheben).

#### **3. Hauptteil: Abenteuergeschichte (60 Minuten)**

##### **Station 1: Der Fluss**

- Aufbau: Zwei Linien, die den Fluss darstellen, ca. 3 Meter voneinander entfernt.
- Aufgabe: Die Gruppe muss mithilfe von zwei Seilen (oder Tüchern) den „Fluss“ überqueren, ohne den Boden zu berühren.
- Ziel: Förderung von Gleichgewicht und Teamarbeit.

##### **Station 2: Der Berg**

- Aufbau: Ein Parcours mit Hindernissen (z.B. Hütchen, Kisten, Bänke).
- Aufgabe: Die Gruppe muss den Parcours überwinden, wobei mindestens ein Gruppenmitglied immer mit beiden Füßen auf dem Boden bleiben muss.
- Ziel: Koordination und strategische Planung innerhalb der Gruppe.

**Station 3: Der Wald**

- Aufbau: Ein Bereich mit verstreuten Gegenständen (z.B. Bälle, Reifen, Sandsäcke).
- Aufgabe: Die Gruppe muss alle Gegenstände in einen markierten Bereich bringen, ohne die Hände zu benutzen.
- Ziel: Kreative Problemlösung und Kommunikation.

**Station 4: Die Höhle**

- Aufbau: Ein abgesteckter Bereich mit einer „Höhle“ (z.B. ein großes Zelt oder eine umgedrehte Turnbank).
- Aufgabe: Alle Gruppenmitglieder müssen durch die Höhle kriechen und auf der anderen Seite wieder herauskommen.
- Ziel: Beweglichkeit und gegenseitige Unterstützung.

**4. Abschluss (10 Minuten)**

- Reflexion über die gemachten Erfahrungen: Jede Gruppe berichtet kurz über die Herausforderungen und wie sie diese gemeistert haben.
- Gemeinsames Cool-Down mit leichten Dehnübungen und Entspannung.
- Abschlussbesprechung und positives Feedback.

**Material:**

- Seile oder Tücher
- Hütchen, Kisten, Bänke
- Bälle, Reifen, Sandsäcke
- Großes Zelt oder umgedrehte Turnbank

**Differenzierung:**

- Für stärkere Schüler können die Aufgaben durch zusätzliche Anforderungen (z.B. Zeitlimit, komplexere Bewegungsabläufe) erschwert werden.
- Für schwächere Schüler können die Aufgaben vereinfacht werden (z.B. weniger Hindernisse, größere Abstände).

Dieses Unterrichtsbeispiel integriert verschiedene motorische Herausforderungen und fördert gleichzeitig wichtige soziale Fähigkeiten wie Teamarbeit und Kommunikation. Die „Abenteuergeschichte“ macht den Unterricht spannender und motiviert die Schüler, aktiv teilzunehmen.