Universität Leipzig SoSe 2018

Sportwissenschaftliche Fakultät

**Projektitel: ONO!**

Entwicklung einer LehrerInnenhandreichung

Modul (NUMMER): Schulpraktische Studien Vi/V

Studierende: Desirée Natalie Knorr

Julia Hummel

Susanne Schobert

Victoria Bredy

Franzi Thomas

Datum der Abgabe: 2018

Inhaltsverzeichnis

[Abkürzungsverzeichnis II](#_Toc517297275)

[**1.** **Kurzbeschreibung des Projektes** 1](#_Toc517297276)

[**2.** **Lernziele** 1](#_Toc517297277)

[**3.** **Bedienungsanalyse** 1](#_Toc517297278)

[**4.** **Organisation** 1](#_Toc517297279)

[**4.1** **Die grundlegende Spielidee** 1](#_Toc517297280)

[**4.2** **entwickelte Materialien** 1](#_Toc517297281)

[**4.3** **Ablauf** 1](#_Toc517297282)

[**4.4** **visueller Aufbau/Abbau** 1](#_Toc517297283)

[**4.5** **Spielvarianten** 1](#_Toc517297284)

[**4.6** **Differenzierungsmöglichkeiten** 2](#_Toc517297285)

[**5.** **Lehrplanverortung** 2](#_Toc517297286)

[Literaturverzeichnis 4](#_Toc517297287)

[Selbstständigkeitserklärung 5](#_Toc517297288)

# Abkürzungsverzeichnis

SuS/ SchülerInnen - Schüler und Schülerinnen

## **Kurzbeschreibung des Projektes**

🡪 Thema: Klassische Brett-/Gesellschaftsspiele im Sportunterricht

🡪 Titel: ONO!

🡪 primäres Ziel: Verbesserung der allgemeinen Fitness

🡪 Spielbeschreibung:

Das Spiel OHNO! ist angelehnt an die Idee des Spieles UNO. Zu Beginn einer UNO Runde werden jedem Spieler sieben Karten ausgeteilt. Die restlichen Karten werden auf einen Stapel in die Mitte gelegt. Ein Karte kann nur gelegt werden, wenn die vorherige Karte dieselbe Nummer oder die gleiche Farbe hat. Für die Aktionskarten gelten allerdings gesonderte Regeln. Wer keine passende Karte legen kann, muss eine aus dem in der Mitte liegenden Stapel ziehen. Gewinner ist, wer zuerst seine letzte Karte abgelegt hat. Das Spiel OHNO! hat grundlegend die gleichen Regeln wie UNO. Allerdings ist dieses Spiel darauf ausgelegt, dass die gelegte Karte für die nächste Person gilt. Das heißt also, dass die Aufgaben, welche auf den Karten stehen, von der nächsten Person ausgeführt werden müssen. Die Aufgaben beziehen sich auf Fitness Übungen (Liegestütze, Kniebeuge, Hampelmänner, Seilspringen..)

## **Lernziele**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Wissen | Können | Werte |
| •SuS verstehen die Spielidee und übertragen die grundlegenden Regeln des Spiels UNO auf das Fitness Spiel OHNO!  •SuS verknüpfen vorliegende Spielkarten mit bekannten Fitnessübungen | •SuS führen dargestellte Fitnessübungen auf den Karten präzise und gewissenhaft aus  •SuS können die Fitnessübungen auf den Spielkarten erkennen und korrekt nachmachen | •SuS verstehen und akzeptieren die Regeln des Spiels  •SuS schaffen ein faires Spiel durch Kommunikation und Rücksichtnahme innerhalb der eigenen und mit den anderen Gruppen |

## **Bedienungsanalyse**

|  |  |
| --- | --- |
| Jahrgangsstufe | 5-12 ( 3 verschiedene Level) |
| Gruppengröße | 4-32 |
| Vorkentnisse | Die korrekte Ausführung der Fitnessübungen |
| Dauer/Zeit | 30min |
| Material | OHNO! Karten, Sprungseile, ggf. Übungsmatten |
| Lernumgebung/Ort/Spielfeld | Turnhalle |

## **Organisation**

## **Die grundlegende Spielidee**

Bei OHNO! sollen pro Spiel möglichst alle Karten pro Team abgelegt werden. Das Gewinnerteam ist das, welches als erstes keine Karten mehr auf der Hand hat und OHNO! ruft.

## **entwickelte Materialien**

108 Spielkarten

19 x blaue Karten (0 bis 9 )

19 x rote Karten (0 bis 9 )

19 x gelbe Karten (0 bis 9 )

19 x grüne Karten (0 bis 9 )

8 x +2 (Lauf 2 Runden) Karten (jeweils 2 grüne, gelbe, blaue, rote)

8 x < (Platzwechselkarten) (jeweils 2 grüne, gelbe, blaue, rote)

8 x X (Aussetzer / Chill mal!) Karten (jeweils 2 grüne, gelbe, blaue, rote)

4 x +4 (Lauf 4 Runden und Farbwunschkarte)

4 x Wünscher Karten

Erläuterung:

+2 (Lauf 2 Runden) Karte:

Wird diese Karten von einem Team gespielt, muss das nächste Team 2 Runden, um das Spielfeld bzw. die Klasse laufen. Diese Karte darf nur auf eine andere Lauf 2 Karte (gleiches Symbol) oder eine Karte mit der gleichen Farbe gelegt werden. Sollte sie zu Beginn des Spieles aufgedeckt werden, muss das Team, welches Beginnt zwei Runden laufen.

< (Platzwechselkarte):

Wird diese Karte gelegt muss man mit einem anderen Team die Plätze tauschen. Die Karten die man auf der Hand hat, werden dabei nicht mitgenommen, sondern verdeckt auf den Boden gelegt. Man übernimmt die Karten des anderen Teams mit welchem man tauscht.

X (Aussetzer / Chill Mal!) Karte:

Bei dieser Karte blockiert man die Karte, welche zuvor gespielt wurde. Man muss sozusagen die Fitnessübung nicht ausführen. Die Karte darf nur gelegt werden, wenn sie farblich auf die Karte vom Ablegestapel passt.

+4 (Lauf 4 Runden und Farbwunschkarte):

Wird diese Karte gespielt darf das Team, welches die Karten gelegt hat, sich eine Farbe wünschen. Das nachfolgende Team muss 4 Runden um die Klasse bzw. das Spielfeld laufen. Das übernächste Team legt die nächste Karte mit der gewünschten Farbe.

ODER:

Wird diese Karte gespielt und das nachfolgende Team hat auch eine 4+ Karte, darf sie diese darauflegen und Anzahl erhöht sich für das darauffolgende Team um weitere 4 Runden.

4 Wünscherkarte:

Spielt ein Team diese Karte, darf man ein Team bestimmen, welches die auszuführenden Übungen für einen erledigen muss.

Zahl 0:

Russian Twist 🡪 Wird diese Karte gelegt muss man sich auf den Po setzen und die Beine rechtwinklig anwinkeln. Die Fersen werden auf den Boden gestellt, oder können vom Boden abgehoben werden. Der Rücken ist bei der Übung gerade. Der Oberkörper und die leicht gebeugten Arme werden zu einer Seite gedreht. Die Handflächen können neben dem Körper den Boden berühren. Der Kopf bewegt sich in die Richtung mit. Danach dreht man den Oberkörper, den Kopf und die Arme auf die Gegenseite und berühre mit den Händen den Boden.

Level 1: 10 Wiederholungen (5x links/5xrechts)

Level 2: 16 Wiederholungen (8x linkes/8xrechts)

Level 3: 20 Wiederholungen (10x links/10xrechts)

Zahl 1:

Rope Skipping 🡪 Wird diese Karte gelegt muss das darauffolgende Team Seilsprünge je nach Level absolvieren. Die Art des Durchschlages ist jeder/m SpielerIn freigestellt.

Level 1: 30 Durchschläge

Level 2: 50 Durchschläge

Level 3: 70 Durchschläge

Zahl 2:

Push ups 🡪 Wird diese Karte gespielt muss das darauffolgende Team je nach Level verschieden viele Liegestütze ausführen. Nehmt dazu die Liegestützposition ein. Wichtig ist das die Fingerspitzen nach vorne zeigen und der Rücken gerade ist. Während der ganzen Übung sollte der Körper eine Linie bilden mit Blickrichtung auf den Boden.

Alterntive: Falls jemand keine Liegestütze kann, können die Knie den Boden berühren. Dabei muss jedoch die doppelte Anzahl absolviert werden.

Level 1: 4

Level 2: 8

Level 3: 12

Zahl 3:

Gruppenchallenge Squats 🡪 Ist diese Karte gelegt wurden, muss das Team gemeinsam die Anzahl an Wiederholungen schaffen die pro Level angeführt sind. Dabei ist es egal, ob ein/e Spielerin mehr oder weniger Wiederholungen macht. Ziel ist es das die Wiederholungen insgesamt geschafft werden. Bei der Ausführung ist darauf zu achten, dass die Füße schulterbreit sind, die Knie nicht über die Zehenspitzen gehen und der Rücken gerade bleibt.

Level 1: 60

Level 2: 90

Level 3: 120

Zahl 4:

Crunches 🡪 Ist diese Karte gelegt wurden, muss das nachfolgende Team Crunches ausführen. Dazu legen sich alle auf den Rücken und stellen ihre Füße auf. Die Fußsohlen sollen auf dem Boden stehen bleiben. Die Arme werden überkreuzt auf den Brustkorb gelegt. Der Kopf ist dabei eine Verlängerung der Wirbelsäule (eine Linie). Danach wird der Oberkörper leicht aufgerichtete. Die Schulterblätter heben von Boden ab und man kehrt anschließend langsam in die Anfangsposition zurück.

Level 1: 10

Level 2: 20

Level 3: 30

Zahl 5:

Burpees 🡪 Wird diese Karte gespielt muss das darauffolgende Team je nach Level verschieden viele Burpees ausführen. Die Übung beginnt im schulterbreiten Stand. Danach geht man Schwungvoll in die Hocke und dann in die Liegestützposition. Die Beine werden sprunghaft bzw. schwungvoll nach hinten geführt. Anschließend werden diese wieder sprunghaft nach vorn in die Hock-Position gezogen. Danach erfolgt der Strecksprung. Dabei springt man aus der Hocke in die Höhe währenddessen die Arme über Kopfhöhe geschwungen werden.

Level 1: 5

Level 2: 8

Level 3: 12

Zahl 6:

Swimming 🡪 Wird diese Karte gespielt muss das darauffolgende Team auf den Bauch legen und die folgende Rückenübung durchführen. Die Arme und Beine sind dabei leicht vom Boden abhoben und bewegen sich abwechselnd nach oben und unten, ohne Bodenkontakt zu haben. Der Kopf wird in Blickrichtung auf den Boden geneigt.

Level 1: 10

Level 2: 15

Level 3: 20

Zahl 7:

Plank-Challenge 🡪 Beim Legen dieser Karte begeben sich alle außer einer aus dem Team in die Plank bzw. Unterarmstützposition. Dabei ist darauf zu achten, dass die Ellbogen auf Schulterhöhe sind. Die Unterarme können so verlaufen, dass sich die Hände berühren oder parallel zueinander sind. Bei den Füßen berühren nur die Zehenspitzen den Boden. Der Körper ist dadurch in Spannung. Der Bauch- bzw. Hüftbereich darf nicht durchhängen. Dieser bildet mit den Beinen und Schultern eine Linie.

Danach soll ein Teammitglied über alle anderen TeammitgliederInnen springen. Nach dem die erste Person, welche springen sollte, den/ die letzte/n MitspielerInnen übersprungen hat, begibt sie sich ebenfalls in die Plankposition. Danach darf der/die nächste TeammitspielerIn (vorzugweiße die Person die am Anfang der Reihe die Plankposition hält) über die einzelnen TeammitgliederInnen springen. Das wird so oft wiederholt bis alle einmal gesprungen sind. Ziel dabei ist es die Plankposition ohne Absetzen zu halten.

Zahl 8:

Mountain Climbers 🡪 Wird diese Karte gespielt, muss das darauffolgende Team die Liegestützposition einnehmen und je nach Level Mountain Climber Wiederholungen ausführen. Die Arme werden schulterbreit und die die Füße hüftbreit auf die Matte gestellt. Die Schultern sollten sich direkt über den Händen befinden. Der Rücken soll gerade sein. Danach werden sprunghaft abwechselnd die Knie Richtung Brustkorb gezogen. Die Beine führen diese Bewegung wechselseitig aus. Ist das eine Bein leicht gebeugt, so ist das andere nahe am Brustkorb.

Level 1: 10

Level 2: 20

Level 3: 30

Zahl 9: Jumping Jacks 🡪 Wird diese Karte gespielt muss das darauffolgende Team Hampelmänner ausführen. Dabei beginnen die SpielerInnen in einer schulterbreiten Anfangsposition. Die Arme hängen an der Seite nach unten. Danach springt man in eine kleine Grätsche während man die gestreckten Arme über Kopf führt. Die Arme sind senkrecht über dem Kopf während die Füße wieder auf dem Boden landen. Mit dem nächsten Sprung kehrt man in die Anfangsposition zurück.

Level 1: 20

Level 2: 25

Level 3: 30

## **Ablauf**

Vorbereitungen:

Die Klasse wird je nach Klassenstärke und Leistungsniveau in vier, fünf oder sechs Gruppen eingeteilt.

Jedes Team zieht eine Karte vom Stapel. Das Team mit der höchsten Zahl darf beginnen (Aktionskarten zählen als 0). Die Karten werden im Uhrzeigersinn verteilt. Jedes Team bekommt je nach gewünschter Spieldauer empfehlenswert 7 (weniger und mehr sind auch möglich) Karten. Die restlichen Karten werden als Stapel (im folgenden Ziehstapel) in die Mitte gelegt. Die oberste Karte davon wird umgedreht und neben den Ziehstapel gelegt. Diese Karte ist der Beginn des Ablegestapel. Ist die erste Karte eine Aktionskarte, so muss das beginnende Team auch diese ausführen.

Spielablauf:

Ist ein Team an der Reihe so muss es eine der Karten, die es auf der Hand hat auf den Ablegestapel legen. Die Karte muss der Karte vom Ablegestapel in Farbe oder Zahl gleichen. Die Ausnahmen dabei sind die Aktionskarten, welche keine in Farbe und Form zugeordnet werden können und damit immer gelegt werden dürfen.

Beispiel: Das Team zuvor hat eine gelbe 4 gelegt. Das Team was darauf an der Reihe ist muss entweder eine gelbe Karte, eine 4 in einer beliebigen Farbe oder eine Symbolkarte legen.

Kann das Team keine Karte legen, so muss es eine Karte vom Ziehstapel ziehen und zwei Runden, um das Spielfeld bzw. die Klasse laufen.

Kann das Team die gezogene Karte direkt spielen ohne sie in die Hand aufzunehmen darf sie auf den Ablegestapel gelegt werden. Die 2 Runden müssen dennoch gelaufen werden. Nach dem Aufnehmen der Karte von Ziehstapelt, darf das Team aber keine Karte, welche zuvor auf der Hand war ablegen.

Ende des Spieles:

Hat ein Team nur noch eine Karte auf der Hand muss es OHNO! rufen, damit macht das Team kenntlich, dass es im Besitz von nur einer Karte ist. Wird das vergessen, muss das Team zwei Karten von Ziehstapel ziehen. Diese müssen gezogen werden, wenn er ONO nicht gesagt hat, nachdem das darauffolgende Team seinen Zug beginnt. Hat ein Team keine Karten mehr auf der Hand hat es gewonnen. Damit ist auch gleichzeitig die Runde beendet. Die Karten, welche die anderen Team noch auf der Hand haben, müssen als Team noch erledigt werden. Die Ausnahmen dabei sind die Wünscher-, die Platzwechsel- sowie die „Ich setze aus“ Karten. Alle anderen Kraft-, Lauf- und Sprungübungen müssen ausgeführt werden. Auch die letzte gespielte Karte muss von dem darauffolgenden Team ausgeführt werden. Sollte der Kartenstapel aufgebraucht sein, so wird der Ablegestapel gemischt und bildet den neuen Ziehstapel.

## **visueller Aufbau/Abbau**

Laufweg

Gruppen

Kartenablage

Seile

## 

## **Spielvarianten**

Variationen

* Das Spielende könnte dahingehen verändert werden, dass jeder Platz ausgespielt wird.
* Das Spiel könnte mit weniger Teams gespielt werden. D.h. das die Teams öfters an der Reihe sind und die Bewegungszeit steigt.
* Das Spiel könnte mit mehr Teams gespielt werden. D.h. das die Teams längere Pausen zwischen ihren auszuführenden Übungen haben.
* Die Zahlen als auch die Aktionskarten können individuell an die Klasse angepasst werden oder mit der Klasse gemeinschaftlich verändert werden.
* Die Übungen an sich können individuell leichter bzw. schwerer gestaltet werden, ohne dass man etwas an der Wiederholungszahl ändern müsste. Das heißt ich könnte Liegestütz auf einer Bank ausführen, wenn mir die Übung zu schwer ist. Man könnte auch Negativliegestütze ausführen, wenn die Wiederholungszahl zu gering ist.
* Es müsste nicht in Gruppen gespielt werden, sondern einzeln und braucht damit verbunden mehr Kartensätze.

## **Differenzierungsmöglichkeiten**

Das Spiel ist darauf ausgelegt, dass mehre Gruppen gegeneinander spielen. Jedoch kann dies auch einzeln oder als Paar gespielt werden. Die Übungen der Zahl 3 (Squat-Challenge) und die Zahl 7 (Planke-Challenge) muss dabei entweder aus dem Kartenspiel entfernt, oder durch verschiedene Schwierigkeitsstufen ersetzt werden. Ebenfalls können die Ereigniskarten wahlweise aus dem Kartenspiel entfernt werden, um sich auf die Fitnessübungen der Zahlen 0 bis 9 zu konzentrieren.

## **Lehrplanverordnung**

Die Fitnessübungen sind angelehnt an die Fitnesstests, welche in der Schule laut Handreichung zur Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Schulsport für Grund-, Oberschule und Gymnasien durchgeführt werden sollen.

Zu den motorischen Basistests gehören unter anderem Seilspringen, Liegestütze, schneller Crunch und versch. Läufe (Levellauf, Schlängellauf).

Diese Tests verändern sich bis zur 12. Klasse nicht. Allerdings werden die Anforderungen immer höher. Aus diesem Grund haben wir uns für eine Spielvariante entschieden, die es erlaubt auf verschiedenen Level zu spielen.

# Literaturverzeichnis

# Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne unzulässige Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt (als Zitate) oder indirekt (dem Sinn nach) übernommenen Textstellen und Gedanken sind in der Arbeit als solche kenntlich gemacht worden.

Datum, Unterschrift:

2018 .........................................................