

3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

AK 7: Modellstunde „Bewegen an Geräten“

Matthias Jaklen

Zielgruppe:	Ab Mittelstufe (7. Klasse)
Lernziele:	Erfahrungen mit Wurfscheiben sammeln oder vertiefen Geeignete Scheibenspiele und Disziplinen für den Sportunterricht kennenlernen
Materialien:	Frisbee, Diverse Wurfscheiben und Wurfringe, Karton, Markierungsteller oder Pylonen, Gymnastikreifen, Mannschaftsbänder, Pfeife

RAHMENPLAN Grundschule/Teilrahmenplan Sport Rheinland-Pfalz/„Auszug“ :

3.2 Bewegungsfeld Bewegen an Geräten

Bewegen an Geräten ist dazu geeignet, Koordination und Kraft der Kinder zu entwickeln. Dies wirkt sich positiv auf die Entwicklung von Muskeln und Skelett des kindlichen Körpers aus. Darüber hinaus bietet dieses Bewegungsfeld in besonderem Maße die Möglichkeit, Erfahrungen mit Schwerkraft, Gleichgewicht und Raumlagen zu sammeln. Die behutsame Auswahl der Inhalte regt den Mut und die Risikobereitschaft der Schülerinnen und Schüler an. Die Entwicklung eines Bewegungsrepertoires kann einerseits einen Beitrag zur Stärkung des Selbstbewusstseins leisten, zeigt andererseits auch eigene Grenzen auf.

Vielfältige spielerische Bewegungserfahrungen aus dem Bereich der Grundtätigkeiten führen zu ausgewählten Bewegungsfertigkeiten. Auf diesem Weg stärkt gegenseitiges Helfen und Sichern das Verantwortungsbewusstsein.

- | |
|------------------------------------|
| ▪ Bewegungsfeld Bewegen an Geräten |
|------------------------------------|

Die Schülerinnen und Schüler

- verfügen über vielfältige Bewegungserfahrungen an Gerätebahnen, in Gerätelandschaften, Bewegungsbaustellen usw. .
- führen turnerische Grundtätigkeiten (Drehen, Springen, Balancieren, Stützen, Rollen, Überschlagen, Klettern, Hangeln, Schwingen ...) sicher aus.
- kennen ausgewählte Fertigkeiten in der Grobform und führen diese aus.
- stellen selbstständig Bewegungsverbindungen zusammen und führen diese aus.
- kennen und beachten Grundregeln der Unfallverhütung.

	Klassen 1-4
<p>über vielfältige Bewegungserfahrungen verfügen</p> <ul style="list-style-type: none"> - an Gerätebahnen - in Gerätelandschaften - in Bewegungsbaustellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausprobieren von Bewegungsmöglichkeiten • Lösen von Bewegungsaufgaben in themenbezogenen Arrangements • Nutzen und Verändern von Gerätearrangements • Risiken abschätzen und individuelles Zutrauen aufbauen
<p>turnerischer Grundtätigkeiten sicher ausführen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben der Grundtätigkeiten Stützen, Rollen, Klettern, Hangeln, Schwingen, Balancieren, Drehen, Springen... an unterschiedlichen Geräten • Körperspannung bewusst aufbauen • sich im Gleichgewicht halten • Bewegungsmerkmale nennen und beim Üben beachten • „Kunststücke“ erfinden und darbieten
<p>ausgewählte Fertigkeiten in der Grobform ausführen und kennen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Turnen ausgewählter Übungen an Boden, Reck, Barren, Stufenbarren, Schwebebalken, Bank, Bock oder Kasten • Benennen dieser Übungen in der Fachsprache (Rolle, Felge, Rad, Hocke, Grätsche usw.) und Kennen ausgewählter Fachbegriffe (Rist-, Kammgriff usw.)
<p>Bewegungsverbindungen selbstständig zusammenstellen und ausführen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfolgen an Gerätebahnen mit unterschiedlichen Geräten • Kombination und Präsentation von Bewegungselementen (Kür) • einfache Bewegungsfolgen mit Partnerin bzw. Partner und in der Gruppe
<p>Grundregeln der Unfallprävention kennen und beachten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zunehmend selbstständiger Auf- und Abbau von Geräten und deren Absicherung • Lernen und Anwenden einfacher Helfergriffe

Bewegungsfeld „Bewegen an Geräten“

Anmerkungen und Ergänzungen zur unterrichtlichen Umsetzung der Vorgaben des Teilrahmenplanes Sport

Vom Spielen an und mit Geräten zu turnerischen Grundfertigkeiten

Es gilt mit einem möglichst breiten Bewegungsangebot die individuell unterschiedlich ausgeprägten Bewegungskompetenzen aufzugreifen, zu entwickeln und zu fördern; dazu eignen sich insbesondere Inhalte aus dem Bereich des normfreien Turnen. Auf der Basis dieser grundlegenden Bewegungserfahrungen, können zunehmend auch Inhalte des normierten Turnens Erfolg versprechend angeboten werden.

normfreies Turnen (eher 1./2. Schulj.)	normiertes Turnen (eher 3./4. Schulj.)
Sammlung und Erfahrung vielfältiger Bewegungen	Aneignung vorgeschriebener Bewegungsabläufe und Techniken
Entwicklung von allgemeinen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen	Entwicklung von spezifischen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen
Anregung kreativer Prozesse im spielerischen Umgang mit Bewegungen	Anwendung von Bewegungsfertigkeiten und in Bewegungsgestaltungen

Im 1. und 2. Schuljahr stehen Inhalte aus dem normfreien Turnen zunächst im Vordergrund und werden schließlich im 3./4. Schuljahr zunehmend mit Inhalten aus dem Bereich des normierten Turnens ergänzt und erweitert. Es ist dabei durchaus beabsichtigt und notwendig, dass beide Bereiche sich in ihrer Bedeutung und Wertigkeit nicht ausschließen sondern ergänzen und somit stets zusammen angeboten werden.



Worauf jede Lehrkraft achten sollte!?

- Die Lehrkraft sollte ein Gerätearrangement anbieten (nach entsprechender Vorbereitung gemeinsam mit den Schülern entwickeln und gestalten). Nun gilt es Schülerideen anzuregen, aufzugreifen und ggf. zu verändern. Das Gelände-arrangement sollte möglichst gemeinsam auf- und abgebaut werden. Bei aufwendigen Aufbauten hat sich bewährt, im Kollegium entsprechende Absprachen zwecks gemeinsamer Nutzung zu treffen.
- Gerade beim normfreien Turnen müssen mit den Schülern verbindliche Regeln und Absprachen getroffen werden und deren Einhaltung ggf. eingefordert werden. Das Erproben von Gerätelandschaften wird erst dann gestattet, wenn die einzelnen Stationen im Hinblick auf ihre Sicherheit überprüft worden sind

- Grundlage für kreatives Bewegen ist eine die Neugier, Experimentierfreude, das Interesse und die Bewegungsphantasie anregende Situation, die durch einen ungewöhnlichen Geräteaufbau oder eine bestimmte verbale Anregung gegeben sein kann.
- In einer Gerätelandschaft aus Tauen, Kästen, Reck und eingehängten Bänken erproben und Entwickeln die Kinder unterschiedliche Möglichkeiten, um von Gerät zu Gerät zu gelangen, ohne dabei den Boden zu berühren.
- Es ist besser, einen nicht zu schwierigen Bewegungsablauf selbständig 10x – 15x zu turnen, als einen schwierigen Bewegungsablauf nur 1x –2x zu turnen.
- Die gebundene Aufgabe grenzt das Bewegungsproblem bewusst ein, um die Bewegungsphantasie und Aktivitäten des Übens in eine bestimmte Richtung zu lenken. Aufgrund ihrer Konkretheit kann sie aber auch eine sinnvolle Anregung und Hilfe für ein erstes kreatives Arbeiten sein.

Erfahrungs- und handlungsorientierter Unterricht

Handlungsorientierter Unterricht stellt neue Anforderungen sowohl an Schüler als auch an Lehrkräfte. Die Verlagerung von lehrerzentrierten (schülerpassiven) zu schülerzentrierten (schüleraktiven) Unterrichtsformen bedeutet das Aufweichen der gewohnten Rolle der Lehrkraft als allein sachkompetenten Inhaltsvermittlers zugunsten der Rolle eines Lernhelfers, Beraters, Moderators und Organistors .

Anforderungen

an Schüler	an Lehrkräfte
Verantwortung übernehmen – aktiv sein können	Lehr-und Fachkompetenz erforderlich
Erfahrungen und Interessen mit einbringen können	den Lernenden etwas zutrauen, beraten
Zusammenhänge zu anderen Lernbereichen herstellen können	Lernumwege zulassen
Sinn im Tun, einen Zusammenhang zu künftigen Tätigkeiten sehen	Fehler als positiven Faktor im Lernprozess sehen
mit allen Sinnen lernen	vereinbarte Zielvorgaben durchführen
mit anderen kooperieren und kommunizieren	von der Fachsystematik abweichen
mit anderen gemeinsam Handlungen ausprobieren	mit Kollegen kooperieren
auf ein Ergebnis / Produkt hinarbeiten, das zu etwas zu gebrauchen ist	die zu erlernenden Kompetenzen aufzeigen

Grenzen und Probleme

Wenn im handlungsorientierten Unterricht nicht die zufälligen Lernbedürfnisse der Schüler dominieren sollen, müssen Bezüge zum systematisch geordneten Lehrgang und Rahmenplan hergestellt werden. Dies gilt sowohl für die Inhalts- als auch Methodenauswahl.

Auch im handlungsorientierten Unterricht wird sich die asymmetrische Kommunikationsstruktur zwischen Lernenden und Lehrenden nicht völlig auflösen, was auch nicht beabsichtigt ist. Die Lehrkräfte sollen durch geeignete Lernimpulse und Lernhilfen die Selbsttätigkeit der Schüler unterstützen, wodurch eine Lehrkraft nicht automatisch von der Verantwortung für die Steuerung des Unterrichts enthoben ist.

Die Handlungsziele von Schülern decken sich oft wenig mit den Lernzielen der Lehrkräfte („Können wir nicht etwas spielen?“). Daher ist ein Verständigungsprozess darüber, was in der Erarbeitungsphase geschehen soll besonders notwendig und wichtig.

Schließlich stellt sich auch die Frage, wie der Erfolg handlungsorientierter Unterrichtsphasen zu kontrollieren ist. Bei der üblichen Leistungsbeurteilung stehen Tests zu messbaren Leistungsergebnisse im Vordergrund; dies steht allerdings in deutlichem Widerspruch zu den Intentionen des handlungsorientierten Unterrichts.




„BODENTURNEN“

<p>An der Langbank :</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Runde mit Teppichfliesenstütz <u>oder</u> seitwärtsstützeln an der Bank 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Handstand bauchwärts an der Wand (mit den Füßen hochkrabbeln) ▪ Handstand bauchwärts (Variationen) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Handstand gegen die Wand (freies Aufschwingen) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Handstand frei <u>oder</u> ▪ Radwende <u>oder</u> ▪ Rad li. und Rad re.
<p>So geht's : Ganzkörperstabilisationsübungen</p>	<p>Variationen :</p> <ul style="list-style-type: none"> - eine Strecke stützeln - von beiden Seiten - als Gruppe mit unterkriechen 	<p>Wichtig :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hände aufmalen (Matte) - Üben, üben, üben ... 	<p>Achtung !!! : „Weiterdrehen“ bei der Grundübung an der Bank</p>	
				<p>„TARZAN-ÜBUNG“</p> <p>Handstand gegen die Wand als Partner- und Gruppenübung</p>
	<p>Vorsicht !!!</p> <p>Problem-Übungen :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts 	 <p>„Lendenwirbelsäule“</p>	 <p>„Halswirbelsäule“</p>	 <p>„Kniegelenke“</p>





„BARRENTURNEN“

<p>vom kleinen Kasten :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Überwinden (klettern, krabbeln) in Längsrichtung 	<p>vom kleinen Kasten :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sitzschwünge (vom Grätschsitz in den Grätschsitz) 	<p>vom kleinen Kasten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1x Sitzschwung ▪ Zwischenschwung ▪ Kehre - nach vorne heraus - 	<p>vom kleinen Kasten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1x Sitzschwung ▪ Zwischenschwung ▪ Wende - nach hinten heraus - 	<p>vom kleinen Kasten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1x Sitzschwung ▪ Zwischenschwung ▪ Wende - nach hinten heraus -
<p>Variationen :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufbau ändern - Eigene Ideen - Von zwei Seiten 	<p>Sehr wichtige Grundübung</p>	<p>Wichtige Vorübung : Vom kleinen Kasten : direkt rausschwingen (re. und li.) (ohne Zwischenschwung)</p>	<p>Voraussetzung :</p> <p>„Beugehang“ ?! und „„üben, üben, üben ...““</p>	
				<p>„TARZAN-ÜBUNG“ „seitlich aufstützen – zunächst über dann unter den Holmen in die Ausgangsposition zurück“ (ohne abzustiegen, ohne Bodenberührung)</p>
	<p>Vorsicht !!! Problem-Übung : „längeres“ Schwingen im Stütz (akute Unfallgefahr !!!)</p>	<p>Schwingen im Stütz</p> 		



„SPRUNG“

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hockwende mit Aufsetzen der Füße (4 Kastenteile) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hockwende (4 Kastenteile) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hockwende links <u>und</u> rechts (4 Kastenteile) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hockwende (5 Kastenteile) (Beine gehockt, ggf. gestreckt) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hockwende links <u>und</u> rechts (5 Kastenteile) (Beine gehockt, ggf. gestreckt)
<p>Beachten :</p> <ul style="list-style-type: none"> - kein Aufsetzen der Knie - auch ohne Anlauf üben - Kastenhöhe variabel 	<p>Hilfe :</p> <p>Hände auf Kastenoberteil aufmalen</p> <p>Auch als Partnerübung an zwei Kästen turnen</p>	<p>Grundforderung :</p> <p>Landung <u>immer</u> auf den Füßen</p> <p>„sonst“ Sprungverbot</p>		<p>„TARZAN-ÜBUNG“ „verschiedene Partnersprünge / unterschiedliche Kastenhöhen“</p>
	<p>Vorsicht !!! Problem-Übung : Grätsche am Bock</p> <p>(Unfallgefahr !!!)</p>	 <p>„Hilfeleistung“?!</p>		

„RECKTURNEN“

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stangenstützeln ▪ aus dem Schwung nach hinten abspringen ▪ Beugehang (3 sec) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sprung in den Stütz ▪ Hüftabzug (an der Stange vorwärts) ▪ Beugehang (5 sec) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hüftaufschwung (mit Hilfe : Wand, Kastenteil) ▪ Hüftabzug (an der Stange vorwärts) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hüftaufschwung ▪ Hüftabzug (an der Stange vorwärts) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hüftaufschwung ▪ Hüftumschwung ▪ Hüftabzug (an der Stange vorwärts)
<p>Wie ? – Warum ?</p> <p>Beugehang</p>	<p>Wichtig : „auf die richtige, langsame Übungsausführung beim Hüftabzug achten (Hilfslinie)“</p>	<p>Voraussetzung : „Beugehang“ ?!</p>	<p>Voraussetzung : „Beugehang“ ?! und „„üben, üben, üben ..““</p>	
				<p>„TARZAN-ÜBUNG“ „Partner- und Gruppenübungen“ „Hüftabzugmeisterschaft“</p>
	<p>Vorsicht !!! Problem-Übung : - Abschwung</p>			

„SCHWEBEBALKEN / BANK“

<ul style="list-style-type: none"> ▪ vom kleinen Kasten über den Balken gehen (ggf. auf Zehenspitzen) ▪ Absprung mit weicher Landung (Hocke o. Grätsche) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ aus dem Seit-Stütz überspreizen in den Reitsitz ▪ Aufstehen, über den Balken gehen (s. 1) ▪ Absprung mit weicher Landung (Hocke o. Grätsche) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ aus dem Seit-Stütz überspreizen in den Reitsitz ▪ 2 Wechselsprünge und Standwaage ▪ dann wie Üb. 2 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ aus dem Seitstütz überspreizen in den Reitsitz ▪ Schwebesitz ▪ dann wie Üb. 3 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ wie Üb. 4 ▪ Abgang mit Radwende
	<p>Beachten :</p> <p>Auch als Partnerübung von zwei Seiten turnen</p>			<p>„TARZAN-ÜBUNG“ „von beiden Seiten starten – in der Mitte aneinander vorbei“ (ohne abzusteigen)</p>
<p>Vorsicht !!!</p> 	<p><u>Balancier-Übungen</u></p> <p>nie Laufen – Schnelligkeit</p> <p>(Unfallgefahr !!!)</p>			