

4. TVM Sportlehrertag: „Motivation im und durch Sport!“ am 22. September 2017 in Daun

AK 17: Kraftraum Turnhalle

Stephan Weinig

- Leistung (Wettkampf, Erfolg) Ausdruck (Darstellung, Gestaltung)
 Gesundheit (Fitness und Wohlbefinden) Miteinander (soziales Lernen, Umwelt)
 Spannung, Spiel (Risiko, Abenteuer) Eindruck (Körpererfahrung)

Zielgruppe: Primarstufe und älter

Lernziele & Kompetenzen: Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

Materialien:

1 Reckanlage	6 Softbälle
2 Weichbodenmatten	6 Sprungseile
10 Turnmatten	Pro TN ein Theraband
4 kleine Kästen	Luftballons
2 Sprungkästen (5-teilig)	
1 Stützbarren	

Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

Um einen Kraftzuwachs zu erhalten, sollte als erstes die intra- und intermuskuläre Koordination verbessert werden. Für die intramuskuläre Koordination werden gezielt einzelne Muskeln angesprochen, für die intermuskuläre Koordination Muskelgruppen. Die Kraftstationen sind auf dieser Basis ausgewählt und verbessern das allgemeine Kraftniveau in Bezug auf Armkraft und Körperspannung. Durch die Vermittlungsform Zirkel wird die individuelle Belastungszeit der Schülerinnen und Schüler positiv beeinflusst, was dringend nötig ist: Aktuelle Studien sprechen momentan von 23,8 min Belastung bei einer Schulsportstunde von 45 min Länge.

Beschreibung der Unterrichtseinheit

Die inhaltlichen Schwerpunkte sind ein Zirkeltraining und ein spielerisches Krafttraining (Dschungelspiel)

Die folgenden Stationen sind auf die wichtigsten Muskeln (z.B. Bauchmuskulatur) und Muskelgruppen ausgerichtet und dienen dazu, Stütz- und Zugkraft in den Armen sowie u.a. Körperspannung zu schulen.

1. Station: Mit einem Seil schwingen um ein Hindernis.
Ausführung: gebeugte Arme
2. Station: Rückenschaukel
Ausführung: mit Kinn auf der Brust, Hände neben den Knien (nicht festhalten) und drehen um die Tiefenachse. (Zur Erschwerung kann ein Softball oder Luftballon zwischen Oberkörper und Beinen eingeklemmt werden.)
3. Station: Kopfball am Stufenbarren
Ausführung: Der Partner wirft einen Ball oder Luftballon etwas über den oberen Holmen und das Kind zieht sich mit den Armen hoch (mit Unterstützung der Beine) und köpft den Ball zurück.
4. Station: Drehung im Liegestütz.
Ausführung: Der Körper ist gestreckt, die Füße sind auf einem Kastendeckel. Nun dreht sich das Kind um die Längsachse in den Liegestütz rücklings usw.
5. Station: Tennisball anheben.
Ausführung: in der Bauchlage legt sich das Kind einen Tennisball in die Vertiefung der Lendenwirbelsäule. Nun soll das Kind versuchen, sich in die Tischposition aufzurichten, ohne dass der Ball runterrollt.
6. Station: Wandhandstand
Ausführung: Das Kind krabbelt rückling die Wand hoch, so dass der Arm-Rumpf-Winkel 180° beträgt, im Hüft- und Kniegelenk jeweils 90°. Nun kann der Partner unter dieser Brücke durchkrabbeln.
7. Station: Seil festhalten
Ausführung: Das Kind legt sich mit der Lendenwirbelsäule auf ein quergelegtes Theraband. Nun macht es ein Päckchen und drückt dabei mit der Lendenwirbelsäule das Seil fest auf den Boden. Jetzt soll das Kind langsam die Arme nach hinten und die Beine nach vorn strecken, ohne dass der Partner das Seil unter dem Kind herausziehen kann.

8. Station: Schaukelringe

Ausführung: Aus dem Stand werden die Arme bei gefassten Ringen von vorn über die Seite nach hinten geführt. Jetzt kann man mit einem kleinen Sprung in eine Kipplage springen. Nun soll das Kind mit langsamen Bewegungen den KSP nach vorn und hinten verlagern, ohne die Kipplage zu verlassen.

9. Station: Die Echse auf dem heißen Sand

Ausführung: Das Kind geht in die Bankposition und hebt die Knie knapp 10 cm vom Boden ab. Jetzt werden abwechselnd „linker Fuß und rechte Hand“ und „rechter Fuß und linke Hand“ vom Boden abgehoben.

10. Station: Ballübergabe

Ausführung: Zwei Kinder stehen sich gegenüber. Das Kind mit einem kleinen Medizinball in den Händen geht in die Hocke, macht eine Rückenschaukel, steht ohne Hände auf und übergibt den Medizinball an das andere Kind.



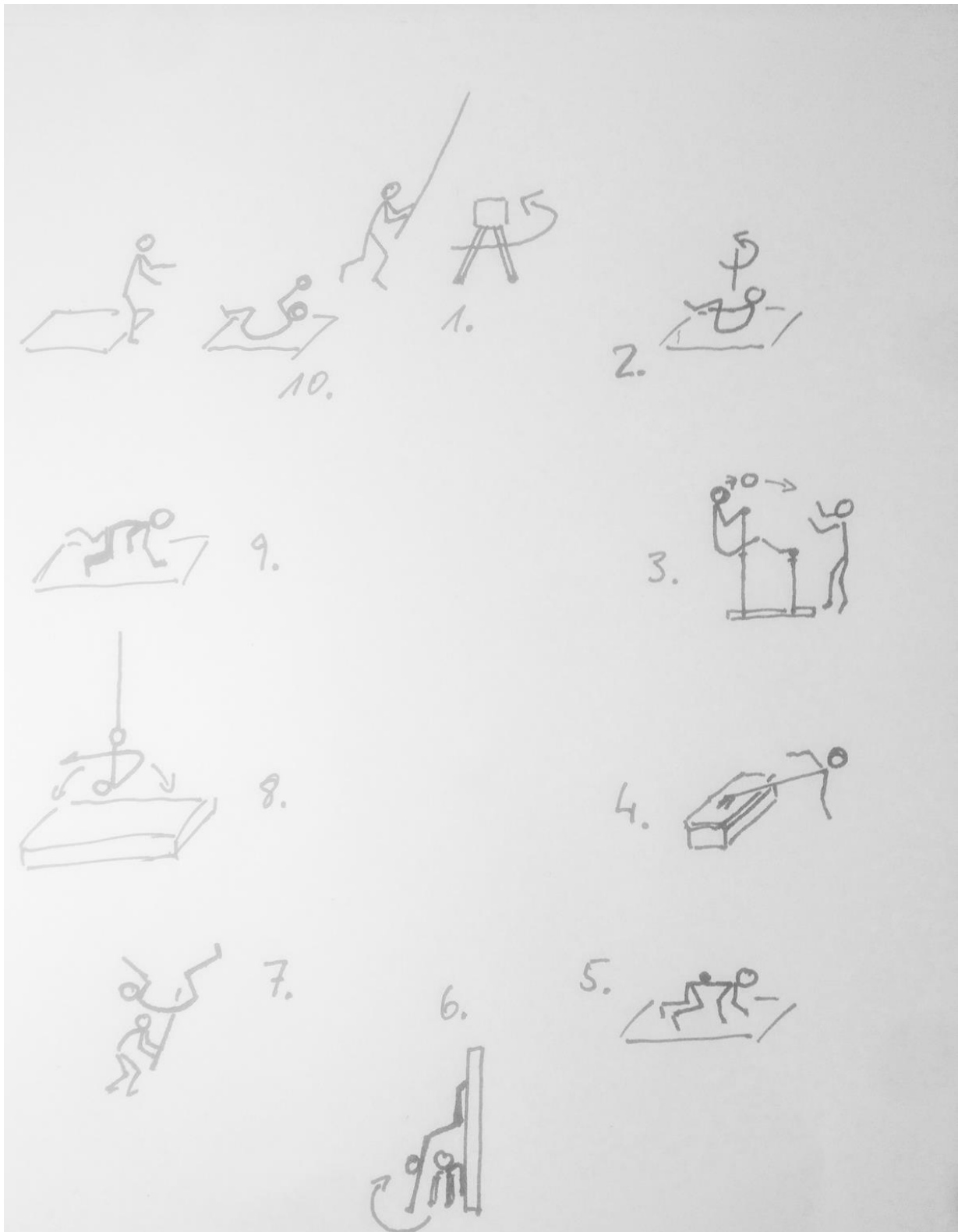
Rheinland-Pfalz

AUFSICHTS- UND
DIENSTLEISTUNGSDIREKTION

TVM 

TURNVERBAND MITTELRHEIN

 FOSS



Das Dschungelspiel:

Beim Dschungelspiel wird in Klasse in zwei Mannschaften eingeteilt, die einen sind die Schatzsucher, die anderen die Jäger. Die Schatzsucher müssen einen Geräteparcours überwinden, ohne auf den Boden (Sumpf) zu kommen. (Der Geräteparcours sollte viele verschiedene Anforderungen an Kraft und Koordination erfüllen.) Dabei können sie von den Jägern mit einem Softball abgeworfen werden. Wer getroffen wurde, muss wieder von vorn anfangen.

Die Jäger dürfen die Schatzsucher abwerfen, dürfen aber eine Abwurfmarkierung (z.B. Bank) nicht übertreten. Es müssen außerdem ca. zwei Kinder zum Zurückwerfen der Bälle eingeteilt werden.

Die Intensität des Spiels kann verändert werden durch:

- geringeren Abstand der Wurfmarkierung zum Geräteparcours,
- mehr Bälle,
- Aufbau von „Schutzwänden“,
- „Schutzengel“ (Kinder, die sich vor die Schatzsucher stellen und Bälle abwehren dürfen).

Vorbereitung, Aufbau & Besonderheiten

Nach einer Einführung werden die Stationen/Gerätehilfen aufgebaut und so arrangiert, dass mit möglichst geringem Aufwand der Umbau zum Spiel erfolgt. Dabei wird nochmals auf die Schwierigkeiten und Gefahren des Gerätetransports hingewiesen (Ausschwenken der Geräte, Schieben statt Ziehen, stets im Team aufbauen, jeder fasst mit an, etc.).

Verlaufsübersicht der Einheit

<u>Zeit</u>	<u>Phase</u>	<u>Lehraktivität</u>	<u>Erwartete Lernaktivität</u>	<u>Material/ Anmerkung</u>
15 min	Begrüßung, Aufbau, Erwärmung	Vorgabe, wie aufgebaut werden soll mit Hinweis auf richtigen Umgang mit Turngeräten	Sachgemäßen Auf- und Abbau von Geräten durchführen	Poster mit Aufbau
35 min	Kraftzirkel	deduktiv	Partnerarbeit	Stationsbetrieb, Musik
10 min	Umbau Spieleinführung	Spielerklärung	zuhören	
30 min	Dschungelspiel	deduktiv/ induktiv	Soziale Kompetenz entwickeln u.a. teamfähig werden	Musik

Literaturhinweise & Empfehlungen zum Thema

Katharina Althoff & Ulf Gebken (2017). Perspektiven des Kinder- und Jugendsports. Tagungsband zum 1. Essener Kinder- und Jugendsportkongress. Hildesheim: Arete Verlag Christian Becker.

Axel Fries & Ralf Schall (1998). Kinderturnen. Die Geräte lernen uns kennen. Sessenhausen: Buchverlag Axel Fries.

Ilona Gerling (2014). Basisbuch Gerätturnen. Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten. 8. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.