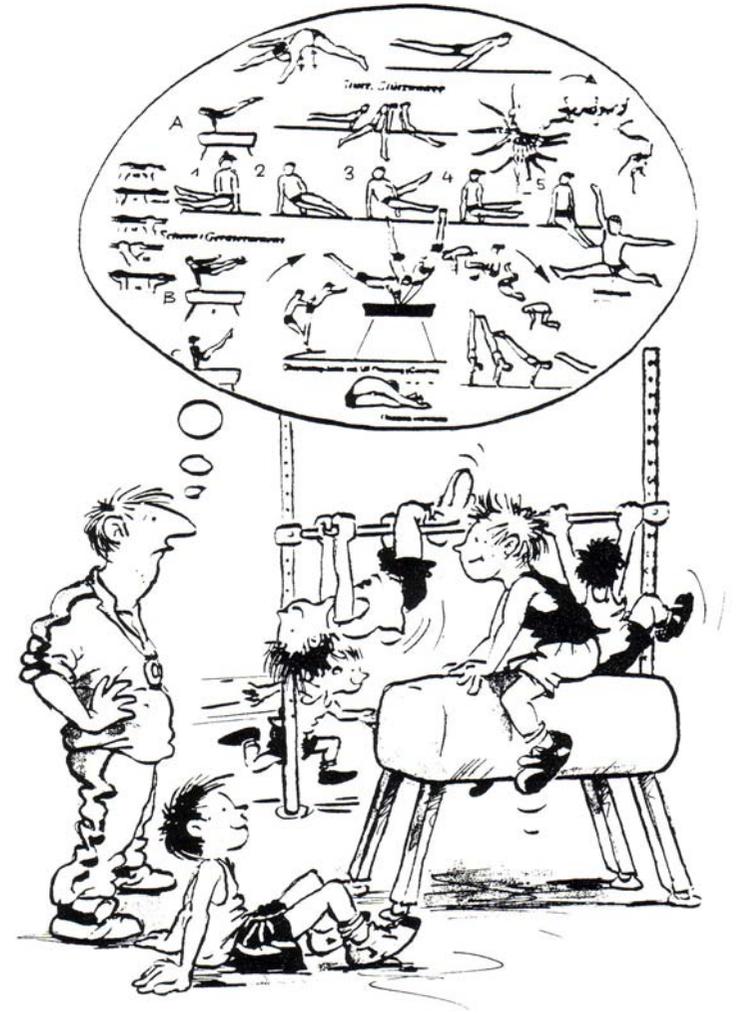


Theorie der Sportarten: Gerätturnen

Methodik des Gerätturnens



Quellen, Literatur

- Knirsch/ Minnich (*ausführlicher, erläutert*)
- CD Bewegungslehre Teil 2, S. 35 – 39 (*knapper, ohne Erläuterungen*)
- Gerling, I. *Kinder turnen - Helfen und Sichern* II, 2
- Gerling, I. *Basisbuch Gerätturnen*
- Baumann/Diener, *Turnen 1*, Abschnitt III 3
- Laging, R., *Sportpädagogik* Heft 5, 2000
- www.sportunterricht.de/lksport/lernmeth.html



Methodik

- Bewegungsvermittlung, Methoden/
Unterrichtsverfahren
- methodische Grundprinzipien
- methodische Mittel/ Maßnahmen/
Hilfen



➤ Methode, Unterricht, Vermittlungsabsicht kann sein:

- fertigkeitenorientiert **ODER** fähigkeitenorientiert
- produktorientiert prozeßorientiert
- technikorientiert erfahrensorientiert
- geschlossen offen
- deduktiv induktiv
- ganzheitlich analytisch-synthetisch
- „Ganzlernmethode“ „Teillernmethode“



➤ Methoden können sein/
Unterricht kann sein:

- produktorientiert
- **technikorientiert**
- geschlossen

prozeßorientiert
erfahrensorientiert
offen

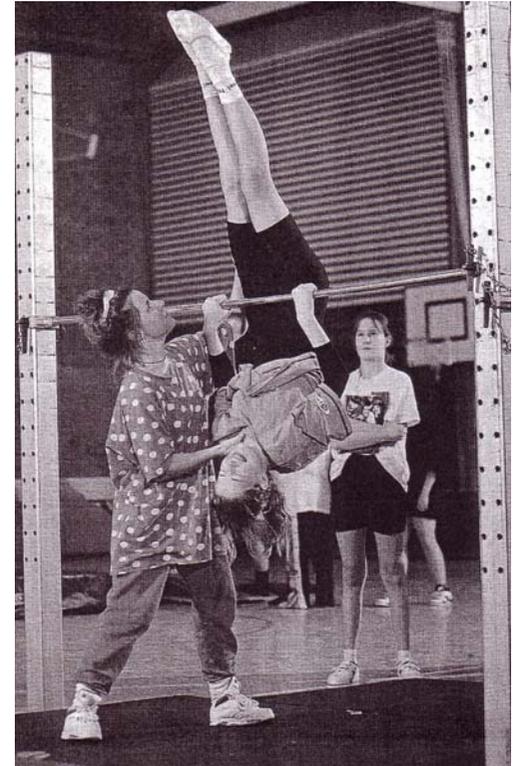


Produktorientierter Unterricht

Technikorientierte Vermittlung

Geschlossener Unterricht

Technik
Bewegungsanweisungen
Produkt



Technikorientierte Vermittlung Praxisbeispiel: Felgrolle



Hilfsfunktionsphase 2. O.

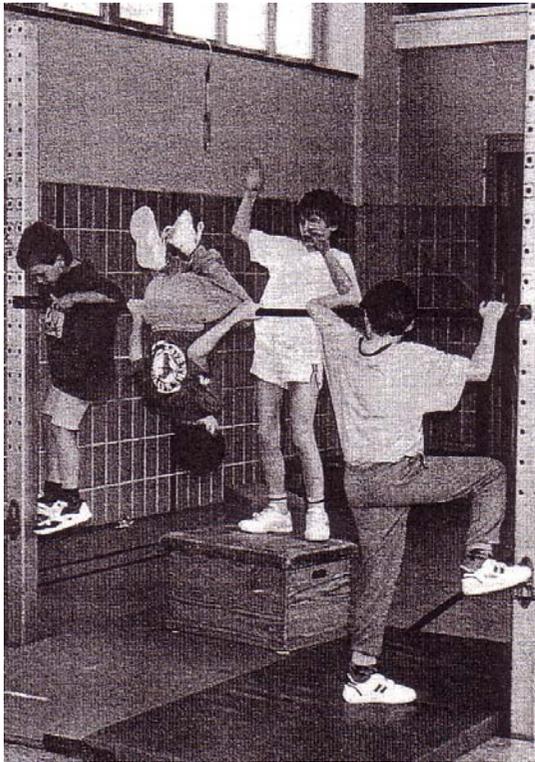


Hilfsfunktionsphase 1. O.



Hauptfunktionsphase

| | | | |
|-------------------|---|---|---|
| Aktionen | <ul style="list-style-type: none"> • Arme ab- und zurückführen, • Hüfte beugen und Hände aufsetzen, • erreichen des flüchtigen Sitzes, • leichtes Öffnen des Hüftwinkels. | <ul style="list-style-type: none"> • zurückrollen mit gebeugter Hüfte und „rundem Rücken“, • Arme zurückführen, • Fingerkontakt. | <ul style="list-style-type: none"> • aufsetzen der Hände, • Hüftstreckung mit Blockieren, • Armschub. |
| Funktionen | <ul style="list-style-type: none"> • einleiten der Rückwärtsrotation, • notwendige Körperposition zum Aufsetzen der Hände, • beim Händeaufsetzen reduzieren der „Drehgeschwindigkeit“. | <ul style="list-style-type: none"> • erhalten der erforderlichen Bewegungsenergie, • erreichen der optimalen Ausgangsposition vor Beginn der Ha.F.Ph. | <ul style="list-style-type: none"> • entlastende, translatorische Impulsübertragung, • erreichen der Endposition Handstand. |
| Positionen | <ul style="list-style-type: none"> • Stand, Arme in Hochhalte, • Hüftbeugung, Arme zurückführen, • Sitz. | <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage mit Hüftbeugung (Felglage), • Hände neben der Schulter. | <ul style="list-style-type: none"> • Felglage, • Handstand. |
| Zeitpunkte | Stütz der Hände bei optimaler Hüftbeugung, vor Gesäßkontakt | <ul style="list-style-type: none"> • Fingerkontakt vor der Hüftstreckung, • optimaler Hüftwinkel, bevor die Füße über dem Kopf sind. | <ul style="list-style-type: none"> • Felgstreckung, bevor die Füße senkrecht über dem Kopf sind, • Armschub bei größter |
| Richtungen | Rückwärtsrotation | Arme nach „hinten“ führen | Entlastung, Streckung nach oben |



prozeßorientiert
erfahrensorientiert
offen

Sinneserfahrung
Erlebnis, Eigenlösung
Bewegungsaufgabe



Erfahrungsorientierte Vermittlung am Praxisbeispiel

Grundschwung im Seitstütz (unterschiedliche Aussagen in der „Ich-Form“)



Hilfsfunktionsphase 1.O.



Hauptfunktionsphase



Endposition

| | Hilfsfunktionsphase 1.O. | Hauptfunktionsphase | Endposition |
|-------------------------------------|---|--|---|
| emotionales Verhalten | <ul style="list-style-type: none"> • das kann ich ganz bestimmt lernen, • ich habe das schon gesehen. | <ul style="list-style-type: none"> • jetzt probierte ich das genau so zu turnen, wie auf den Bildern und es hat geklappt, das freut mich aber • jetzt stinks mir, ich krieg meine Beine nicht hoch. | <ul style="list-style-type: none"> das ist ja toll, ich „schwebe“ am höchsten Punkt. |
| kognitive Auseinandersetzung | <ul style="list-style-type: none"> • die Hüftposition haben wir früher am Turnstab gelernt, • ich muss Beine und Oberkörper gleichzeitig nach vorn nehmen, damit ich im „Gleichgewicht“ bleibe. | <ul style="list-style-type: none"> • wenn ich die Beine hochschwinde, muss ich meinen Oberkörper so weit nach vorn bringen, dass ich das Gleichgewicht beibehalten kann, • sobald meine Hüfte die Stange verlässt, muss ich meine Schulter vorn halten und die Arme strecken, • warum kann ich das nicht so gut wie die Marion? | <ul style="list-style-type: none"> • jetzt weiß ich, was ein Umkehrpunkt ist, • ich weiß, warum ich die Position halten kann. |
| soziales Verhalten | <ul style="list-style-type: none"> • wenn mich meine Partner genau so halten wie ich sie vorhin, kann ich mit dem Oberkörper vorn bleiben | <ul style="list-style-type: none"> • nur weil mir meine Partner helfen, kann ich den Rückschwung turnen, • in der Fünfergruppe können wir den Rückschwung lernen, wenn wir uns gegenseitig helfen. | <ul style="list-style-type: none"> allein wäre ich nicht in der Lage, diese Position zu halten. |
| psychische Reaktionen | <ul style="list-style-type: none"> • wenn ich nicht in der Hüftbeuge auf der Stange liege, tut es weh, • ich habe Angst, nach vorn überzufallen. | <ul style="list-style-type: none"> • jetzt übe ich den Rückschwung schon so oft und kann ihn nicht, es ist ätzend und ich schäme mich, • jetzt hab ichs kapiert, ich habs geschafft und kann den Rückschwung richtig steuern, toll! | <ul style="list-style-type: none"> ich komm ja kaum von der Stange weg. |

➤ **Methoden** können sein/
Unterricht kann sein:

- ganzheitlich

„Ganzlernmethode“

„Ganzheitsmethode“

analytisch- synthetisch

„Teillernmethode“



➤ Methoden im Gerätturnen

- Ganzlernmethode Selten!
 - *unter erleichterten Bedingungen*
 - *mit gradueller Annäherung*
 - *mit verminderter Lernhilfe*
- Teillernmethode fast immer!
 - *Voraussetzungen schaffen, vielerlei Vorübungen*
 - *Methodische Übungsreihe*
- Funktionales Lehren /Lernen nach Funktionsphasen sehr oft!
- Induktive oder deduktive Methode

normfreies T. normiertes T.

