SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fast wie auf dem Schwebebalken

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

Fast wie auf dem Schwebebalken – turnerische Elemente an der Langbank umsetzen

Klassen 3 und 4

Ein Beitrag von Sandra Kroll-Gabriel, Ingolstadt
Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart

Egal ob für Körperspannung, Kraft oder Gleichgewicht – die Langbank kann bei vielen Lerninhalten des Sportunterrichts eingesetzt werden. In dieser Unterrichtseinheit knüpfen die Schüler an erste Erfahrungen rund um das Sportgerät an und erweitern ihr Bewegungsrepertoire, indem sie einfache turnerische Elemente zu einer kleinen Kür zusammenstellen.

© thinkstock/amana images

Wie auf einem Schwebebalken

Das Wichtigste auf einen Blick

Lernbereich:

Turnen und Gymnastik

Themen:

- Kräftigung und Körperspannung
- Balancieren

Kompetenzen:

- Körperspannung, Kraft und Gleichgewicht als Voraussetzung für das Turnen aufbauen
- turnerische Elemente kennen und erproben
- eine Kür aus verschiedenen turnerischen Elementen zusammensetzen und präsentieren

Klassen: 3 und 4

Dauer: 5–6 Unterrichtsstunden

Organisatorisches:

Die Schüler sollten bereits grundlegende Bewegungserfahrungen an und mit der Langbank gesammelt haben. Sie sollten sicher auf ihr stehen und den Laufbalken ohne Hilfestellung überqueren können.

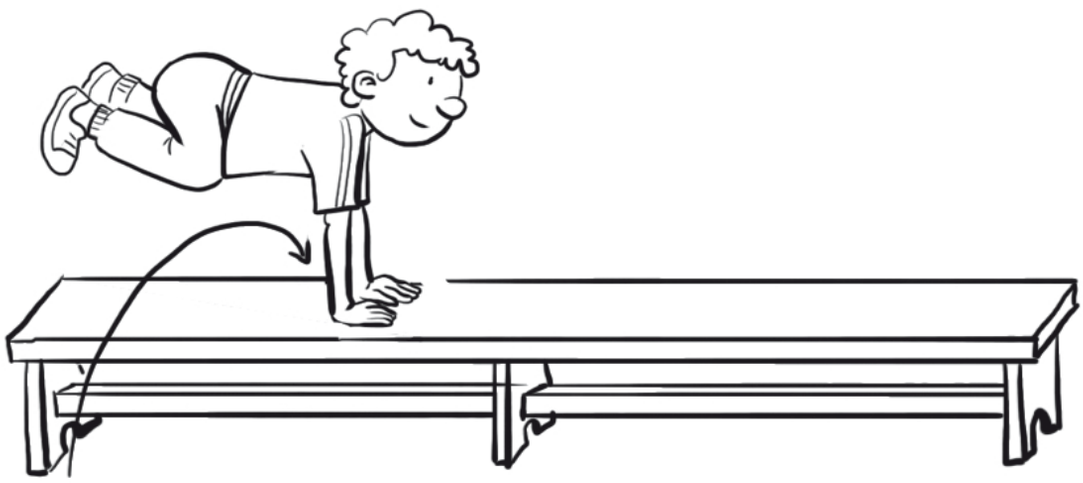
Musik:

- Warm-up 1 oder 2 (Track 1 und 2 im Grundwerk)
- Vorhang auf! (Track 3 im GW)
- Chill out 1 oder 2 (Track 5 und 6 im GW)

Fit und stark mit der Langbank

M 1

1 Wie ein Frosch



Überquert die Bank mit der Hockwende.

2 Wie eine Schlange

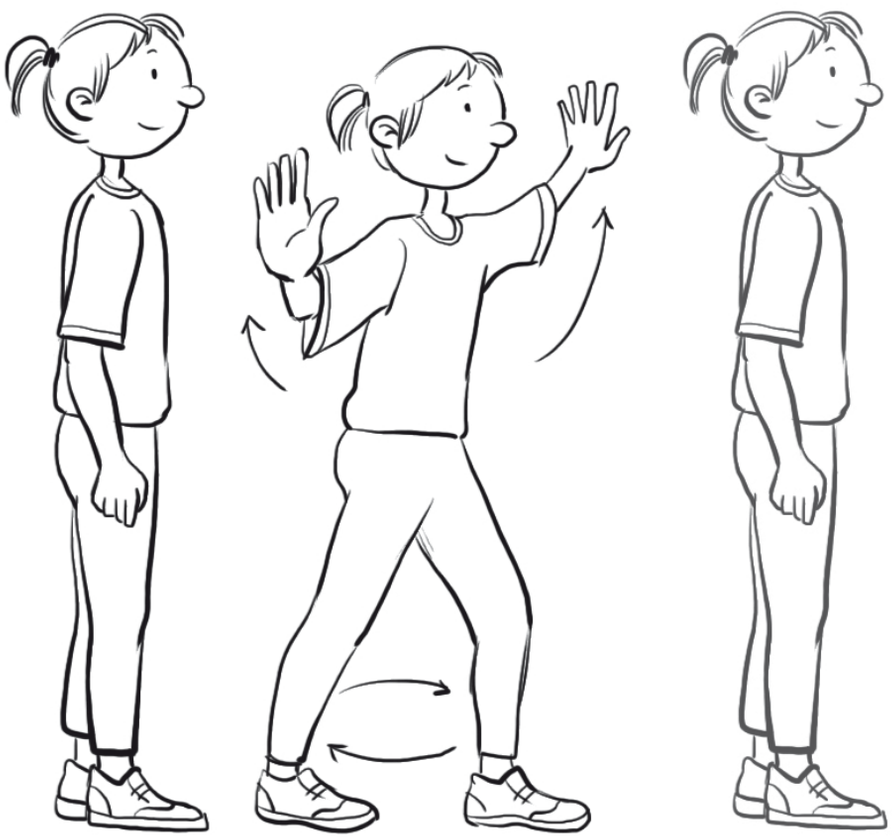
Zieht euch in Bauchlage über die Bank.

M 2

Station 2 Drehung

Ihr braucht 1 Langbank, kleine Matten

Ihr übt



Lauft über die Bank. Versucht, in der Mitte eine Drehung zu machen.

Beachtet: Streckt die Arme aus, um das Gleichgewicht zu halten.

Probiert doch mal,

… die Drehung zuerst auf dem Boden zu machen.

… die Drehung auf der umgedrehten Bank zu machen.

… zunächst nur eine halbe Drehung zu machen.

M 3

Rolle vorwärts mit Strecksprung

Tipp:

– Ihr könnt auch eine Rolle vorwärts von der Bank machen – mit einem anschließenden Strecksprung.

– Oder ihr macht zuerst den Strecksprung von der Bank und dann eine Rolle vorwärts auf die Matten.

Ihr braucht: 2–3 kleine Matten hinter der Langbank

So geht's:

Beachtet

– Setzt die Hände schulterbreit und mit fast ausgestreckten Armen vor euren Füßen auf.

– Nehmt das Kinn auf die Brust und drückt euch mit den Beinen ab. Verlagert das Gewicht auf die Hände.

– Macht euren Rücken ganz rund.

– Kommt mit Schwung in den Stand und führt, wenn ihr möchtet, zum Abschluss den Strecksprung aus.

M 5 Turnerische Elemente an der Langbank – Beobachtungsbogen

Name des Kindes: _____ Datum: _____

Körperspannung und Kraft	☺	😐	☹	Bemerkungen
… verfügt über eine gute Körperspannung.				
… führt die Kräftigungsübungen richtig durch.				
Gleichgewicht	☺	😐	☹	**Bemerkungen**
… balanciert sicher über die Langbank.				
… überquert die Hindernisse auf der Langbank ohne Hilfestellung.				
Turnerische Elemente	☺	😐	☹	**Bemerkungen**
… geht im Schwebeschritt in die Knie.				
… führt eine ganze Drehung durch.				
… streckt in der Kniewaage das Bein sicher aus.				
… streckt im Schwebesitz die Beine ganz nach vorne aus.				
… hält das Gleichgewicht beim Pferdchensprung.				
… führt den Strecksprung mit Körperspannung aus.				
Sozialverhalten und Arbeitsverhalten	☺	😐	☹	**Bemerkungen**
… arbeitet aktiv und zeigt Motivation.				
… bietet anderen Schülern Hilfestellung an.				

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Fast wie auf dem Schwebebalken

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de