

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Turnen: Vom Rad zur Radwende*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## V.28

### Turnen

# Vom Rad zur Radwende – Eine Lernstraße mit Übungen und Tipps

Dr. Tina Martus



© RAABE 2024

© abu / iStock / Getty Images Plus

In dieser Unterrichtseinheit werden die Schülerinnen und Schüler in einer niveaudifferenzierten Vorgehensweise an die Radwende herangeführt. Ziel ist es, den Jugendlichen positive Erfahrungen beim (Boden-)Turnen und individuellen Lernerfolg zu ermöglichen. Sie können an der für sie passenden Stelle in die Lernstraße einsteigen und selbst Übungen auswählen, die sie sich zutrauen.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen/Niveau:</b>	7–10, Anfänger/Fortgeschrittene
<b>Dauer:</b>	3–4 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Bewegungserfahrungen erweitern; Körperspannung wahrnehmen und gezielt einsetzen; etwas wagen und verantworten
<b>Thematische Bereiche:</b>	Bodenturnen, Handstand, Rad, Radwende
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten, Bewegungsbilder
<b>Zusatzmaterial:</b>	3 farbige Bildkarten (M 9–M 11)

---

## Allgemeine Hinweise

### Ansätze und Kompetenzen im Turnen

In der vorgestellten Unterrichtseinheit vereinen sich zwei Ansätze in der Turndidaktik: Es werden Elemente und Übungen deduktiv vorgegeben, aber auch das (induktive) Entdecken der Bewegungsabläufe durch Üben und Feedback finden Anwendung und erhalten einen wichtigen Platz bei der Entwicklung einer turnerischen Kompetenz. Den unterschiedlichen Leistungsniveaus der Lernenden soll nachgekommen werden, da die Spanne des Könnens im turnerischen Bereich breit gefächert ist. Ziel ist es, die eigenen Grenzen zu erweitern und gleichzeitig neue Fertigkeiten zu erlernen. Turnen soll aber nicht nur körperliche Erfahrungen ermöglichen, sondern auch eine positive Einstellung hervorrufen sowie emotional Freude generieren.

### Material

Im Bodenturnen werden vorwiegend Bodenläufer und kleine (Turn-)Matten benötigt. Kleine Matten können durch Niedersprungmatten ersetzt bzw. ergänzt werden.

Als didaktisch-methodische Hilfen werden große Schwedenkästen, Blockkästen sowie Langbänke eingesetzt. In manchen Sporthallen ist die Anzahl an großen Kästen ggf. nicht ausreichend. Diese können durch Bock oder Pferd ersetzt werden. Wichtig ist, dass die als Ersatz herangezogenen Materialien Sicherheit bieten und nicht kipeln oder wackeln und kein Verletzungsrisiko darstellen.

Beim Einsatz von Handys oder Tablets sollte dieser mit den Schülerinnen und Schülern besprochen und zuvor das Einverständnis der Erziehungsberechtigten eingeholt werden.

## Praktische Tipps

### Bewegungsdemonstration und -analyse

Turnen ist für viele Lernende Neuland, und somit besteht oftmals kein optimales Bild einer Bewegung. Daher sind Bewegungsdemonstrationen (entweder durch die Lehrkraft, eine/n sichere/n Schüler/in oder ein Video) elementar. Es sollte zunächst ein erster Eindruck der Gesamtbewegung gegeben und eine Phasengliederung erkennbar sein. Anschließend sollten Beobachtungsschwerpunkte gesetzt und gemeinsam besprochen werden. Auch sollten Fachbegriffe bzw. Signalwörter eingeführt und erklärt sowie die Knotenpunkte der Bewegung herauskristallisiert werden. Nachdem eine Bewegungsvorstellung geschaffen ist, erfolgt die wiederholte Demonstration in Zeitlupe oder Standposition, um Bewegungsmerkmale, mögliche Fehler und Probleme und Helfergriffe zu (er-)klären. Anschließend sollte durch eine Rückkopplung eine Verinnerlichung erfolgen, d. h., eine andere Person turnt dieselbe Bewegung nochmals. An dieser Stelle übernimmt die Lehrkraft die Fehlerkorrektur, weist auf die Fehler hin, gibt aber auch positives Feedback und konstruktive Hinweise für das weitere individuelle Üben. Für den Zeitraum des Übens nimmt sich die Lehrkraft zurück und gibt, wenn nötig, einzelnen Personen oder Gruppen Rückmeldungen. Sollte sich zeigen, dass in fast allen Gruppen derselbe Fehler auftritt, ist es sinnvoll, die Korrektur für die gesamte Lerngruppe vorzunehmen.

*Hinweis:* Zur zusätzlichen Veranschaulichung können die Bildkarten (siehe **M 9**, **M 10** und **M 11**) an der jeweiligen Lernstraße während des Übens ausgehängt werden.

### Helfen und Sichern

Eine wichtige Komponente des Turnens stellt das Helfen und Sichern dar. Bei der Partnerhilfe geht es um ein aktives Eingreifen in den Bewegungsablauf, um zu unterstützen, zu lenken oder zu korrigieren. Wichtig ist, dass vor allem das Eingreifen in die Bewegung vorbereitet und mit den Ler-

nenden gut angebahnt sowie klar kommuniziert und geübt wird, um die Sicherheit der turnenden Person zu gewährleisten und Verletzungen zu vermeiden.

Handstand: Die Helfenden stehen beim Aufschwingen seitlich ca. einen Meter vor der übenden Person und gehen mit der nahen Hand dem jeweiligen Oberschenkel entgegen, sodass sie ihn direkt greifen können. Die ferne Hand greift nach Streckung des Beins ebenso den Oberschenkel zum Stützen. Durch den Klammergriff wird das Überkippen verhindert und die Balance der turnenden Person unterstützt, ebenso kann diese durch Anheben des Körpers etwas entlastet werden und der Druck auf die Hände wird verringert. Achtung: Kein Greifen am Kniegelenk oder Unterschenkel (Verletzungsrisiko)!

Rad/Scherhandstand: Es wird grundsätzlich aufgrund von ausschlagenden Beinen, die die Sichernden am Kopf treffen könnten, keine Hilfe gegeben. Da hier stufenweise an das Rad herangeführt wird, ist eine Hilfeleistung hier nicht von Nöten.

Radwende: Wird die Radwende am Boden geturnt, gibt es keine Hilfe aufgrund des Verletzungsrisikos (siehe Rad). Bei der hier beschriebenen Heranführung wird die Radwende zunächst erhöht geturnt und es wird Hilfe durch ein bis zwei Personen an der Hüfte gegeben. Diese umfassen die Hüfte jeweils von der Seite und lenken die Gewichtsverlagerung sowie die Vierteldrehung ein.

### Methodische Hilfen

Da das Turnen eine komplexe Sportart ist, die viel Körpergefühl und -wahrnehmung voraussetzt, sollten die Schülerinnen und Schüler über die ausgewogenen und sinnvoll didaktisch reduzierten methodische Übungsreihen hinaus zusätzliche Unterstützung finden, z. B. durch den Einsatz von:

#### Gerätehilfen:

- Erhöhungen (z. B. zur Verlängerung/Verkürzung von Bewegungsamplituden);
- Absprung- und Abdruckhilfen (z. B. Markierungen durch aufgemalte Hände/Füße);
- Formungshilfen (z. B. ein Seil oder Erhöhungen, die die Bewegung verlangsamen).

#### Partnerhilfen:

- Die Helfenden unterstützen, lenken oder korrigieren den Bewegungsablauf.
- Sie können die fehlende Kraft / den fehlenden Schwung der turnenden Person kompensieren. Somit ist ein häufigeres Üben möglich (z. B. Hilfestellung beim Handstand: Kraftreduktion durch Gewichtsübertragung auf die Helfenden).
- Die Helfenden müssen über Techniken, Helfergriffe und die richtigen Helferstandorte Bescheid wissen.

#### Verbale Hilfen:

- Verbale Bewegungsbegleitung durch Ansagen der nächsten Handlungsschritte und der entscheidenden Bewegungsmerkmale (klare und knappe Stichworte, z. B. „Fuß–Hand–Hand–Fuß“ beim Turnen des Rads).
- Können mit Bildern und Phasengliederungen gekoppelt werden.

#### Fehlerkorrektur:

- Erfolgt direkt nach der geturnten Fertigkeit. Es wird ein Abweichen oder Nichtgelingen beobachtet und benannt.
- Fehlerursachen können technische Fehler sein oder aber die turnende Person selbst kann Ursache sein (z. B. durch Angst, eine falsche Bewegungsvorstellung, mangelnde Konzentration, koordinative Schwierigkeiten, mangelnde Kraft usw.).
- Gestaltung der Fehlerkorrektur: Primär Fehler im Bewegungsansatz und der Technik, sekundär Haltungsfehler.

*Tipp*: Möglichst nur eine Fehlerquelle benennen. Oftmals hilft es, einen Lernschritt zurückzugehen und dort zu automatisieren.

### Angst im Turnen

Turnen ist eine vielschichtige Sportart, die bei vielen Schülerinnen und Schülern Respekt oder sogar Angst vor den Bewegungen auslöst. Im Turnen handelt es sich vorwiegend um Rotations-, Sprung- oder Flugbewegungen um die eigene Körperachse oder mit dem Körper. Diese sind für viele Lernende ungewohnt und können bedrohlich und angstfördernd wirken. Die emotionalen Zustände der Schülerinnen und Schüler sollten deshalb ernstgenommen werden und Raum bekommen, um bearbeitet und minimiert werden zu können, da sonst kein erfolgreicher Turnunterricht stattfinden kann.

#### Anzeichen für Angst können sein:

- Häufiger Gang zur Toilette;
- Klagen über Übelkeit oder Bauchschmerzen;
- häufig die Sportsachen vergessen;
- immer wieder hinten anstellen;
- negatives Auffallen durch Unterrichtsstörung und Erzwingen von Konsequenzen, die zum Ausschluss aus der Übung/dem Unterricht führen;
- gehemmte Bewegungen, steife und verkrampfte Körperhaltung;
- Muskelanspannungen bis zur Verkrampfung;
- physiologische Reaktionen (z. B. beschleunigte Atmung, Herzklopfen, schweißige Hände usw.);
- verbissener, starrer Gesichtsausdruck;
- unnatürliche Emotionen (z. B. unnatürliches, lautes Lachen).

#### Angst kann minimiert werden durch:

- Eine gute Anleitung und Bewegungsdemonstration durch die Lehrkraft.
- Schülerdemonstrationen. Diese können dazu führen, dass das Gefühl der Machbarkeit vermittelt wird.
- Klare und prägnante Bewegungsanweisungen, Verdeutlichung durch Bewegungsbilder oder Lehrvideos, die wiederholt angeschaut, aber auch an Knotenpunkten gestoppt oder in Slow-Motion gezeigt werden können.
- Gut geübte Hilfestellungen, sodass die Helfenden wissen, was sie tun, und Sicherheit bekommen.
- Absicherung der Umgebung (z. B. durch zusätzliche Matten).

### Weiterführende Medien

- **Gerling, I.:** Basisbuch Gerätturnen, 7. Auflage. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2011.
- **Lange, S. und Bischoff, K.:** Doppeltstunde Turnen – Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein, 3. Auflage. Hofmann Verlag, Schorndorf 2012.
- **Rethorst, S.:** Angst. In: Tietjens, M. und Strauß, B. (Hrsg.): Handbuch Sportpsychologie (S. 146–155). Hofmann Verlag, Schorndorf 2012

---

# Auf einen Blick

---

## 1. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Grundlagen schaffen – Turnen eines Handstands
<b>M 1</b>	Hilfestellung beim Handstand
<b>M 2</b>	Phasen des Handstands
<b>M 3</b>	Lernstraße Handstand
<b>M 9</b>	So geht's – der Handstand
<b>Benötigt:</b>	1 Springseil und ggf. 1 (Yoga-)Matte pro Person, kleine Matten/Bodenläufer/Niedersprungmatten, große Kästen

---

## 2. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Grundlagen abrufen – Turnen eines Rads
<b>M 4</b>	Phasen des Rads
<b>M 5</b>	Lernstraße Rad
<b>M 10</b>	So geht's – das Rad
<b>Benötigt:</b>	1 Springseil und ggf. 1 (Yoga-)Matte pro Person, kleine Matten/Bodenläufer/Niedersprungmatten, große Kästen

---

## 3. /4. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Lernstraße Radwende
<b>M 6</b>	Phasen der Radwende
<b>M 7</b>	Hilfestellung bei der Radwende
<b>M 8</b>	Lernstraße Radwende
<b>M 11</b>	So geht's – die Radwende
<b>Benötigt:</b>	1 Springseil und ggf. 1 (Yoga-)Matte pro Person, kleine Matten/Bodenläufer/Niedersprungmatten, große Kästen

## Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

### Doppelstunde 1: Grundlagen schaffen – Turnen eines Handstands

#### Aufbau (M 3)

Bauen Sie mit den SuS die Stationen der Lernstraße Handstand (siehe M 3) auf.

#### Aufwärmen

##### Rope Skipping

Die SuS erhalten je ein Springseil, mit dem sie die ersten fünf Minuten in ihrem Tempo laufen, springen und hüpfen dürfen. Anschließend können in einem großen Stehkreis verschiedene Sprungtechniken aus dem Rope Skipping (z. B. Doppelschlag, Hampelmann, beidbeinige/einbeinige Sprünge) von einzelnen SuS oder Ihnen demonstriert und anschließend von allen nachgemacht werden (5–10 Minuten).

*Hinweis:* Weisen Sie die SuS darauf hin, dass sie während den kommenden Übungsphasen zur Radwende immer dann, wenn sie sich nicht mehr aufs Turnen konzentrieren können oder keine Kraft mehr haben, ein Seil nehmen und zum Ausgleich springen dürfen. Die Seile werden dazu an einer seitlichen Stelle (ggf. in einem kleinen umgedrehten Kasten) abgelegt.

##### Dehnen und Mobilisieren

Da bei den Übungen in den folgenden Stunden ein hohes Maß an Körperspannung, Gleichgewicht und Beweglichkeit nötig ist, sollten die SuS die für das Turnen des Handstands und des Rads relevanten Muskeln (z. B. Oberschenkel innen und außen, Waden, oberer und unterer Rücken, Bauch, Schultern, Arme) dehnen und mobilisieren. Auch hier können sich die SuS wieder gegenseitig Übungen zeigen bzw. Sie leiten sie an.

*Hinweis:* Eine mögliche Alternative bieten Übungen aus dem Yoga, z. B. der Sonnengruß (siehe: <https://raabe.click/sp-Sonnengruss>).

#### Hauptteil

##### Lernstraße Handstand (M 1–M 3, M 9)

Da der Handstand Grundvoraussetzung für das Turnen einer Radwende ist, sollte er hinreichend beherrscht werden. Ebenso sollte die Hilfestellung beim Handstand gut eingeübt sein (siehe M 1), bevor es ans Turnen geht. Demonstrieren Sie (oder eine Schülerin / ein Schüler) den Handstand und besprechen Sie mit den SuS die Phasen der Bewegung (siehe M 2).

Anschließend durchlaufen die SuS die Lernstraße Handstand (M 3). Gehen Sie die einzelnen Stationen und Übungen ggf. mit den SuS zuvor einmal durch.

*Tipp:* Die entsprechenden Bildkarten (M 9, M 10, M 11) mit den Bewegungsabläufen werden an der jeweiligen Lernstraße (auch in den Folgestunden) aufgehängt, sodass die SuS bereits eine bildliche Vorstellung der Bewegung haben.

*Hinweise:* Die Methode der Lernstraße sieht vor, dass die SuS an der Stelle in das Üben einsteigen, an der sie sich sicher fühlen, d. h. einige SuS beginnen mit der Basis, manche steigen an Station 2 oder 3 ein und andere bereits zu einem fortgeschrittenen Zeitpunkt. Weisen sie die SuS darauf hin, dass sie möglichst zu zweit zusammenarbeiten und die andere Person ein ähnliches Turnniveau haben

sollte. Die SuS sollen sich gegenseitig helfen oder begleiten und zum Bewegungsablauf Feedback geben, z. B.: Sind die Beine der turnenden Person gestreckt? Ist der ganze Körper angespannt? Usw.

*Tipp:* Im besten Fall arbeiten jeweils drei SuS zusammen: So kann die dritte Person die übende Person mit dem Handy filmen, um später Feedback (Film in Slow-Motion) zu geben.

Beobachten Sie die SuS beim Durchlaufen der Lernstraße, reflektieren Sie mit den Kleingruppen ihr Tun und unterstützen Sie, wenn nötig.

Die SuS dürfen jederzeit Pausen machen und/oder sich in den Zwischenzeiten mit Seilspringen oder Yoga beschäftigen.

### Ausklang

Lassen Sie freiwillige SuS ihren Handstand vorturnen. Anschließende Reflexion:

- Welche Übungen konntet ihr gut bewältigen?
- An welchen Stellen wollt/solltet ihr noch üben?
- Welche Hilfen benötigt ihr, um weiterzukommen?

Geben Sie einen Ausblick auf die nächste Doppelstunde sowie das Ziel der Einheit (ggf. auch eine mögliche Benotung).

## Doppelstunde 2: Grundlagen abrufen – Turnen eines Rads

### Aufbau (M 3, M 5)

Bauen Sie mit den SuS die Lernstraße Handstand (M 3) sowie die Lernstraße Rad (M 5) auf.

### Aufwärmen

Die SuS wärmen sich wie in Doppelstunde 1 auf (Seilspringen, Dehnen und Mobilisieren, ggf. Yoga).

### Hauptteil

Besprechen Sie wiederholend das Turnen eines Handstands (siehe M 2) sowie die Hilfestellung (siehe M 1).

### Lernstraße Rad (M 4, M 5, M 10)

Da das Beherrschen eines Rads ebenso Grundvoraussetzung für das Erlernen eines Rondats (Radwende) ist, wird es in dieser Doppelstunde gefestigt. Demonstrieren und besprechen Sie mit den SuS die Phasen des Rads (siehe M 4) und warum es hier keine Hilfestellung gibt (Verletzungsgefahr der Helfenden durch Ausschlagen der Beine der turnenden Person). Gehen Sie mit den SuS die Lernstraße Rad durch (siehe M 5).

*Hinweise:* Weisen Sie die SuS darauf hin, dass sie an der Stelle in die Lernstraße einsteigen, an der sie ihr individuelles Niveau sehen. Auch hier arbeiten die SuS am besten zu zweit/dritt (siehe Doppelstunde 1). Der weitere Ablauf entspricht ebenfalls dem in DS 1.

### Ausklang

Freiwillige SuS turnen ihr Rad vor. Anschließende Reflexion wie in DS 1.

## Doppelstunde 3: Lernstraße Radwende

### Aufbau (M 8)

Bauen Sie mit den SuS die Lernstraße Radwende (siehe **M 8**) auf. Je nach Niveau der Gruppe ist es ratsam, nochmals einige Stationen oder die gesamten Lernstraßen Handstand und Rad zu integrieren, sodass alle SuS auf ihrem Niveau arbeiten können.

### Aufwärmen

Siehe Doppelstunden zuvor.

### Hauptteil

Besprechen Sie wiederholend das Turnen eines Rads und dessen Knotenpunkte (siehe **M 4**).

### Lernstraße Radwende (M 6–M 8, M 11)

Kündigen Sie an, dass es in dieser Stunde um das Ziel der Einheit, das Erlernen der Radwende, geht. Zeigen und erläutern Sie die Phasen der Radewende (siehe **M 6**) und demonstrieren Sie (oder ein Schüler / eine Schülerin) sie.

*Hinweis:* Für die ersten Übungen zur Radwende gibt es eine mögliche Hilfestellung (siehe **M 7**), die die SuS zunächst einüben, bevor es ans Turnen geht.

Gehen Sie dann die einzelnen Übungen der Lernstraße Radwende (siehe **M 8**) mit den SuS durch. Weiterer Ablauf siehe Doppelstunden zuvor.

### Ausklang

Einzelne SuS turnen ihre Radwende oder eine Vorstufe davon vor. Anschließende Reflexion wie in den Doppelstunden zuvor.

*Hinweis:* Sollten die SuS noch mehr Zeit zum Vertiefen und Automatisieren der Radwende benötigen, kann eine weitere Doppelstunde angehängt werden.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Turnen: Vom Rad zur Radwende*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

