

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Stundenbilder Sport: Spiel, Spaß und Spannung beim
Geräteturnen*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



	Thema/Intentionen	Turnerische Grundformen	Seiten
1.	Variationen der Hockwende an verschiedenen Geräten	Hockwende	4 bis 6
2.	Lernen und Üben der Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand	Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand	7 bis 9
3.	Schulen der Kraftausdauer und Festigen turnerischer Grundformen	Rolle vorwärts, Flugrolle, Grätsche und Rad	10 bis 12
4.	Festigen von turnerischen Grundformen durch rhythmische Reihen	Hockwende, Grätsche und Flugrolle	13 bis 15
5.	Vom Rad zur Radwende mit unterstützenden Geräthilfen	Rad und Radwende	16 bis 18
6.	Lernen und Üben der Rolle vorwärts am Stützbarren	Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz	19 bis 21
7.	Lernen und Üben des Handstütz-überschlages unter erleichterten Bedingungen	Handstützüberschlag	22 bis 25
8.	Lernen und Üben der Laufkippe	Laufkippe	26 bis 29
9.	Lernen und „erleben“ des Handstütz-Sprungüberschlages mit intensiver Hilfeleistung	Handstütz-Sprungüberschlag	30 bis 33
10.	Lernen und Üben des Handstützüberschlages rückwärts – „Flick-Flack“	Handstützüberschlag rückwärts	34 bis 36

Ziele: Variationen der Hockwende an verschiedenen Geräten

Unterrichtsmittel: 2 Recke, 6 kleine Kästen, 1 Schwebebalken, 2 Sprungbretter, 2 Stufenbarren und Matten

Vorab ...



Nachdem die Schüler eine sportliche Bewegungsfertigkeit durch Wiederholung in der Grobform erlernt haben, werden geeignete Übungsvariationen ausgewählt, die den Prozess der Festigung und Formung unterstützen und beschleunigen.

Folgende Möglichkeiten bieten sich an:

- Erhöhen des Gerätes.
- Verändern der Griffart.
- Wechsel des Gerätes.
- Verändern des Stützes, Hanges oder Standes.
- Verändern der Ausgangs- oder Endstellung.
- Üben in Übungsserien, in denen die gleiche Übung an mehreren Geräten (gleichartig oder verschieden) mehrmals ausgeführt wird.

Hinweise zur Übungsauswahl



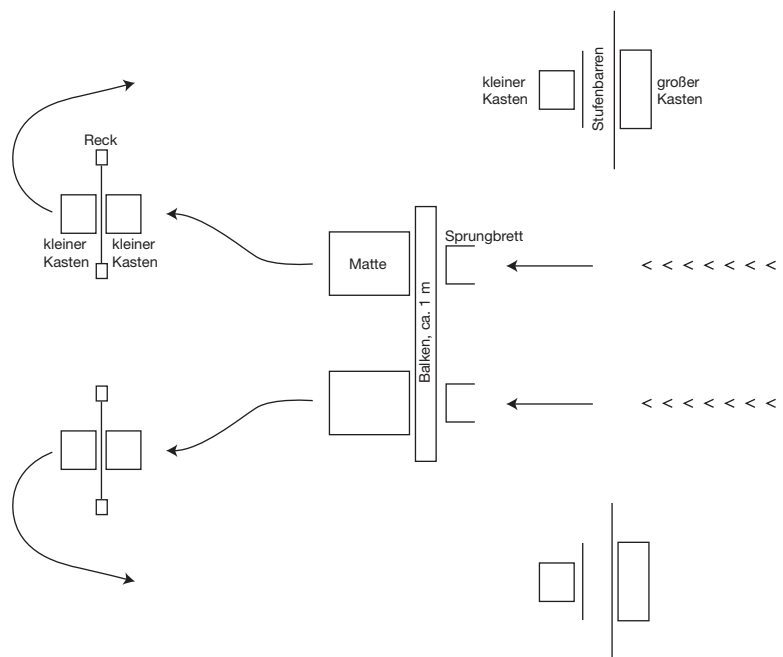
Alle Geräte werden vor Beginn des Übens an den vorher gekennzeichneten Stellen gemeinsam aufgebaut (siehe Skizze). Natürlich kann bei weniger vorhandenen Geräten auch nur eine Bahn aufgebaut werden.

Übungsbeispiele



Die Üben nehmen in zwei Riegen an ihrer Gerätebahn Aufstellung (Skizze). Geübt wird im Strom.

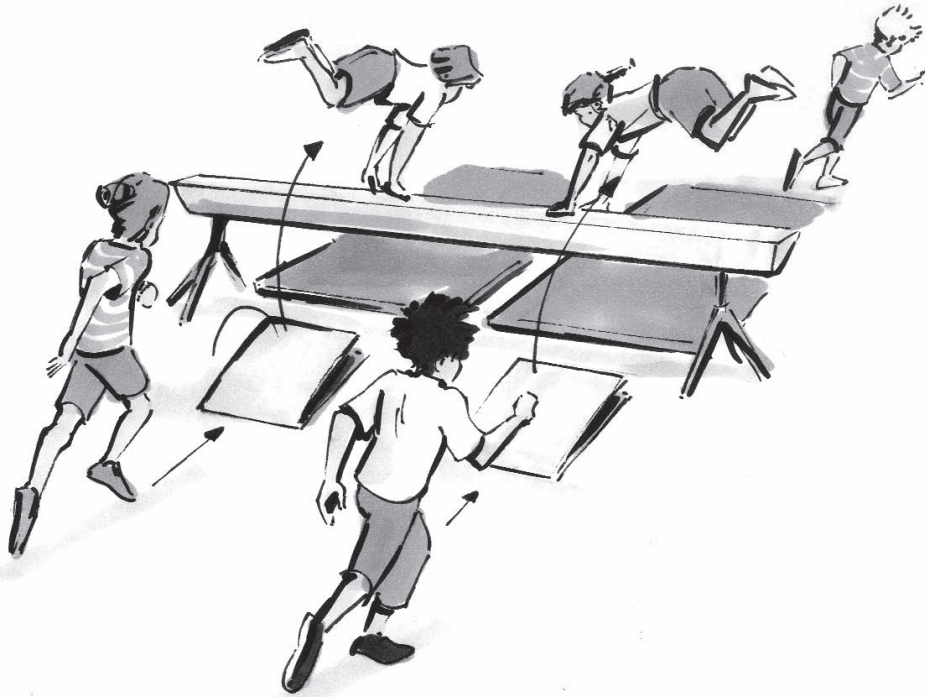
- Je nach dem Könnensstand des einzelnen Schülers oder der Gruppe lassen wir die geforderte Aufgabe nach entsprechender Korrektur wiederholen.
- Im Verlaufe des Übungsprozesses ist es auch möglich zu differenzieren, d. h. die leistungsschwächeren Schüler turnen getrennt an „ihrer“ Gerätebahn.
- Zwischen den Geräten darf nie ein Stau entstehen, damit die Hockwende sofort auf das andere (nächste) Gerät übertragen werden kann.
- Anfangs wird durch die Lehrkraft, später durch die Schüler selbst Hilfeleistung gegeben.
- Grundsätzlich werden immer mehrere Durchgänge der jeweiligen Aufgabe ausgeführt (Übungseffekt!).



Praxis

1. Durchgang: Beliebiges Überwinden aller Geräte. Mehrmals durchführen.

2. Durchgang: Hockwende über den Schwebebalken (ca. 80-90 cm hoch), sonst wie 1.



3. Durchgang:

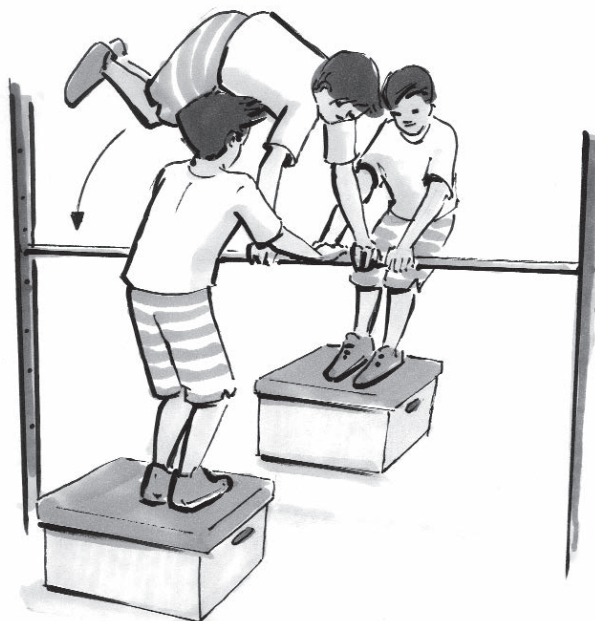
Wie 2., aber versuchen, so zu stützen, dass das Gesäß hoch über dem Stützpunkt der Hände kommt. „Wer kann lange in der Luft bleiben?“

4. Durchgang:

Wie vorher, aber Hockwende über die Reckstange vom kleinen Kasten auf den kleinen Kasten.

5. Durchgang:

Wie vorher, aber Hockwende über die Reckstange mit 1/4 Drehung zum Gerät (die gelöste Hand fasst spät wieder zu).

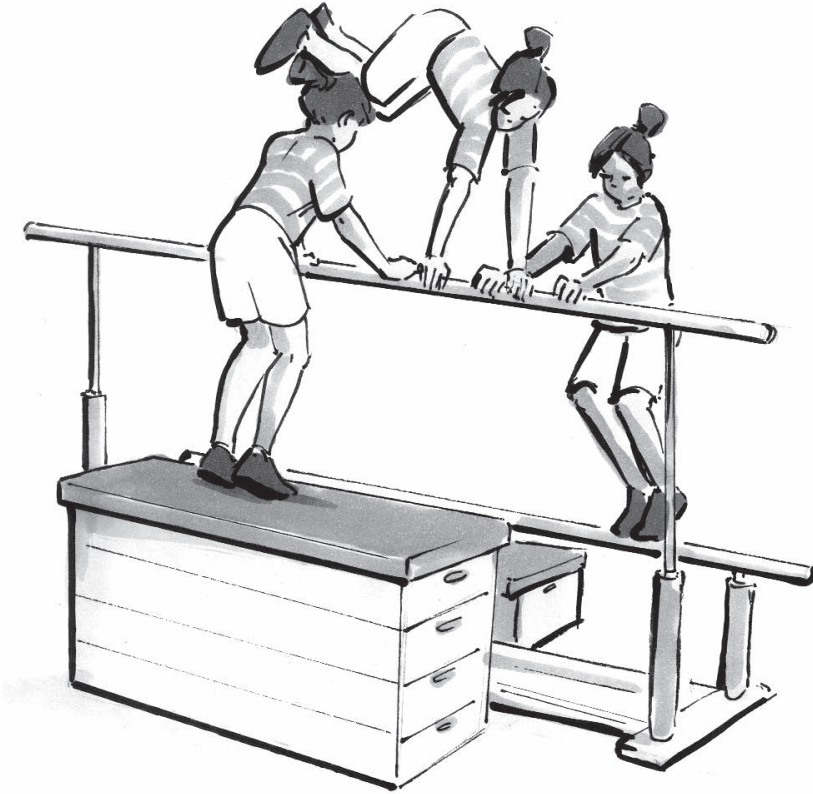


6. Durchgang:

Wie vorher, aber Hockwende aus dem Stand vom niedrigen Holm über den hohen Holm mit Landung auf dem Kasten.

7. Durchgang:

Wie vorher, aber Hockwende über den hohen Holm mit 1/4 Drehung zum Gerät. Darauf achten, dass um den Stützarm gedreht wird (bei der Hockwende rechts um den linken Arm). Die andere Hand fasst nach der Drehung wieder zu.

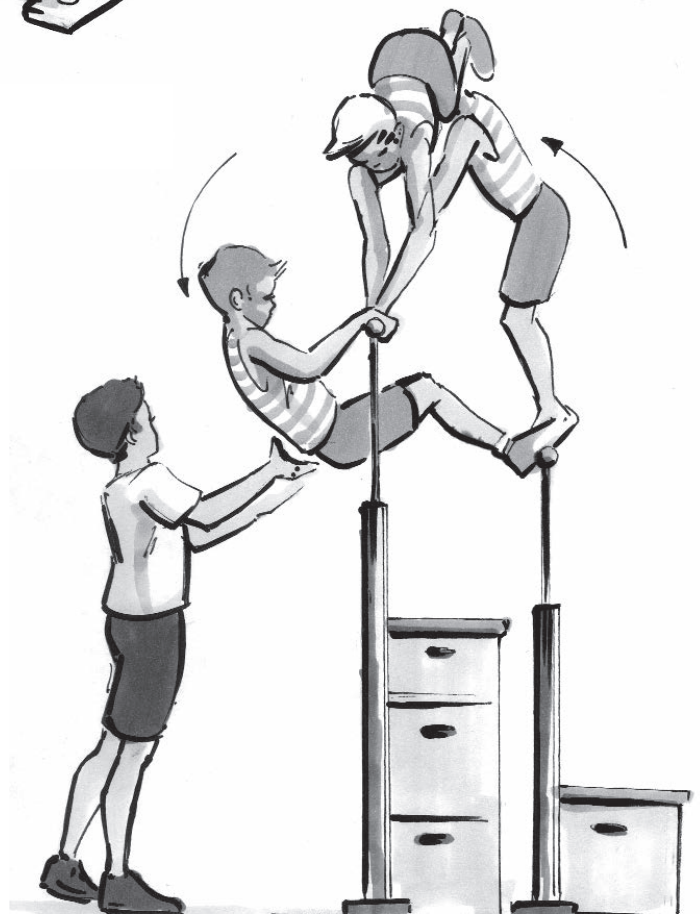


8. Durchgang:

Wie vorher, aber der seitgestellte Kasten wird Stück für Stück näher an den niedrigen Holm gerückt (in die Holmengasse hineingesetzt).

Hinweis: Nur für die leistungsstärkeren Jungen und Mädchen. Durch das Verlagern der Landeläche werden die Üben Schritt für Schritt an die Landung auf dem niedrigen Holm vorbereitet. Sobald es den Schülern gelingt, auf dem niedrigen Holm zu landen wird ein Kasten entfernt, so dass der Kasten eine immer weniger werdende Geräthilfe darstellt.

Alle Geräte werden gemeinsam abgebaut.



Stundenbild 2 – Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand

Ziele: Lernen und üben der Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand
Schulen der Stützkraft und der Koordinationsfähigkeit

Unterrichtsmittel: 20 bis 25 Gymnastikbälle, 8 bis 10 Matten

Einleitender Teil



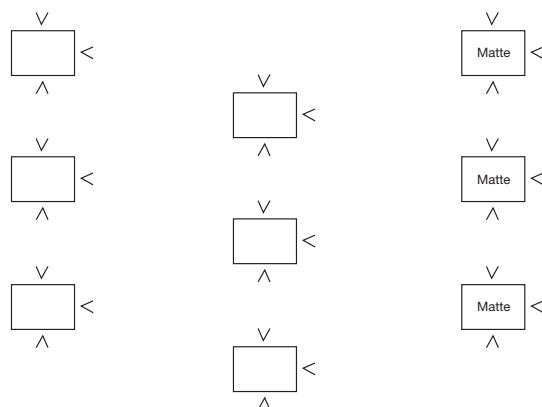
Fangen mit Prellen eines Balles.

Es werden zwei oder sogar drei Fänger bestimmt, die jeweils ein Parteiband erhalten. Alle Mitspieler (auch die Fänger) müssen ihren Ball prellen. Die Aufgabe der Fänger besteht darin, den Ball zu prellen und dabei zu versuchen, einen Mitspieler mit der freien Hand abzuschlagen. Gelingt ihnen dies, so erfolgt Rollentausch. Der neue Fänger erhält jetzt das Parteiband.

Hauptteil



Zu Beginn des Hauptteils werden die Matten an den vorgesehenen Stellplätzen ausgelegt (Skizze). Die Übenden stellen sich zu dritt oder zu viert an den Stirnseiten der Matten auf.



Festigen der Rolle rückwärts. Fünfmal.

Die Jungen und Mädchen üben an den Querseiten der Matten, so dass immer zwei auf einmal die Aufgabe ausführen können.



Aus dem Streckersitz Vorfedern mit anschließendem Rückrollen in die Kerze (beim Rückrollen in die Kerze werden die Hüften gestreckt). Die Hände stützen in den Hüften ab. Fünfmal.



Wie vorher, aber schnelles Rückrollen in die Kerze. Auf eine explosive Streckung der Hüften achten. Die Hände stützen in der Hüfte ab. Fünfmal.





Hinweis: Gerade bei diesen vorbereitenden Übungen sollte die Lehrkraft auf das exakte Lösen der gestellten Bewegungsaufgabe achten. Evtl. muss schon ab dieser Übung mit einer differenzierten Aufgabenstellung gearbeitet werden, d. h. es sollen nur die Jungen und Mädchen sich an der nächsten Übung versuchen, die die vorherige einwandfrei ausgeführt haben.



Wie vorher, aber mit Stütz der Hände neben dem Kopf. Bei dieser Übung besonders auf das explosive Strecken der Hüften achten, die Arme bleiben noch passiv. Versuchen, den Körper nach der Hüftstreckung einen Moment in der Kerze zu halten. Fünfmal.



Hinweis: Evtl. muss bei dieser Übung mit Hilfeleistungen gearbeitet werden. Die Helfer (rechts und links) halten den Übenden einen Moment in der Kerze.



Strecksitz, Vorfedern mit anschließendem Rückrollen und explosiver Hüftstreckung. Die Hände werden in Ohrhöhe aufgesetzt, gleichzeitig erfolgt das kräftige Armstrecken mit Rücknahme des Kopfes in den Nacken. Es wird bis zur korrekten Ausführung geübt.



Zur Hilfeleistung: Die Helfer stehen seitlich (rechts und links) hinter den Übenden in Höhe der Stützfläche der Hände. Sie ergreifen während des Rückrollens in die Kerze (also sehr zeitig) die Unterschenkel des Übenden über den Fußgelenken und unterstützen durch Zughilfe die Körperstreckung in den flüchtigen Handstand. Es erfolgt ein ständiger Wechsel zwischen Helfenden und Übenden.



Wie vorher, aber stufenweiser Abbau der Hilfeleistung.



Hinweis: Ist die Zughilfe nicht mehr nötig, kann ein ausgestreckter Arm als Orientierungshilfe für die Bewegungsrichtung der Beine dienen.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Stundenbilder Sport: Spiel, Spaß und Spannung beim
Geräteturnen*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

