

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Spiel und Spaß an und mit Turngeräten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

	Thema/Intentionen	Grundtätigkeiten, konditionelle und koordinative Fähigkeiten	Geeignet für Kinder und Jugendliche...	Seiten
I	Rhythmisch springen, gleichmäßig wälzen und rollen	<ul style="list-style-type: none"> Anwenden der Grundtätigkeiten Hüpfen, Springen, Wälzen und Rollen Schulen der Sprungkraft & der Orientierungsfähigkeit 	...ab dem 8./9. Lebensjahr	4 - 6
II	Immer im Gleichgewicht bleiben	<ul style="list-style-type: none"> Anwenden der Grundtätigkeiten Gehen, Hüpfen und Balancieren Schulen der Gleichgewichtsfähigkeit 	...ab dem 8./9. Lebensjahr	7 - 9
III	Mutig über die Hängebrücke gehen	<ul style="list-style-type: none"> Anwenden der Grundtätigkeiten Gehen und Balancieren Schulen der Anpassungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit 	...ab dem 9./10. Lebensjahr	10 - 12
IV	Rauf und runter an der Berg- und Talbahn	<ul style="list-style-type: none"> Anwenden der Grundtätigkeiten Stützen, Klettern und Balancieren Schulen der Anpassungs-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit 	...ab dem 8./9. Lebensjahr	13 - 15
V	Vor- und rückschaukeln – auf und über Hindernisse(n)	<ul style="list-style-type: none"> Anwenden der Grundtätigkeiten Schaukeln und Schwingen Schulen der Anpassungs- und Orientierungsfähigkeit Verbessern der Haltekraft von Armen und Beinen 	...ab dem 8./9. Lebensjahr	16 - 18
VI	Über Wippen gehen	<ul style="list-style-type: none"> Anwenden der Grundtätigkeiten Gehen und Balancieren Schulen der Anpassungs- und Gleichgewichtsfähigkeit 	...ab dem 9./10. Lebensjahr	19 - 21
VII	Schluchten, Wassergräben, Stege und Mauern überwinden	<ul style="list-style-type: none"> Anwenden der Grundtätigkeiten Schwingen, Balancieren, Klettern und Stützen Schulen der Anpassungs-, Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit Verbessern der Haltekraft von Armen/Händen und Verbesserung der Ausdauer 	...ab dem 9./10. Lebensjahr	22 - 24
VIII	Mit Geräten „Übersetzen“ – Geräte transportieren	<ul style="list-style-type: none"> Anwenden der Grundtätigkeiten Heben, Tragen, Steigen, Hüpfen und Springen Schulen der Reaktions- und Anpassungsfähigkeit Verbesserung der Kraftausdauer 	...ab dem 9./10. Lebensjahr	25 - 27
IX	Von Pfosten zu Pfosten, über Hügel und durch Tunnel	<ul style="list-style-type: none"> Anwenden der Grundtätigkeiten Balancieren, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Kriechen Schulen der Reaktions-, Gleichgewichts- und Anpassungsfähigkeit 	...ab dem 8./9. Lebensjahr	28 - 30
X	Über die Schlucht und Felswand	<ul style="list-style-type: none"> Anwenden der Grundtätigkeiten Steigen, Klettern, Balancieren und Springen Schulen der Anpassungs-, Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit Verbessern der Kraftausdauer und allgemeine Kräftigung von Hauptmuskelgruppen 	...ab dem 10./11. Lebensjahr	31 - 33
XI	Über einen schmalen Steg gehen und in eine Schlucht springen	<ul style="list-style-type: none"> Anwenden der Grundtätigkeiten Balancieren, Springen, Hängen & Schwingen Schulen der Anpassungs-, Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit Kräftigung der Hand-, Arm- und Schultermuskulatur 	...ab dem 9./10. Lebensjahr	34 - 36
XII	Intensives und kreatives Üben an Gerätekombinationen	<ul style="list-style-type: none"> Anwenden der Grundtätigkeiten Balancieren, Stützen, Hängen, Schwingen und Springen Schulen der Gleichgewichts-, Anpassungs- und Orientierungsfähigkeit Kräftigung der Hand-, Arm- und Schultermuskulatur 	...ab dem 10./11. Lebensjahr	37 - 39

- Ziele:** Anwenden der Grundtätigkeiten Hüpfen, Springen, Wälzen und Rollen
Schulen der Sprungkraft und der Orientierungsfähigkeit
- Übende:** Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr
- Geräte:** 10 kleine Kästen, 2 große Kästen, 2 Weichböden, 2 Turnbänke, 5 Turnmatten, 6 Reifen

? Diese Stunde beinhaltet zwei fachliche Schwerpunkte. Zunächst werden die Grundtätigkeiten laufen, hüpfen und springen an der Kastenreihe angewendet. Die gestellten Bewegungsaufgaben müssen konzentriert angegangen werden, weil man an den umgedrehten kleinen Kästen sehr genau hüpfen und springen muss.

Im zweiten Teil wird die große schräge Ebene zum Wälzen und Rollen genutzt. Hier können die Kinder und Jugendlichen noch einmal die schon bekannten Drehungen um die Längs- bzw. Breitenachse unter erleichterten, aber sehr motivierenden Bedingungen wiederholen.



Alle Geräte werden nach Ansage des Übungsleiters gemeinsam aufgebaut. Die kleinen Kästen werden umgedreht, sodass der offene Teil genutzt werden kann. In den Abständen zwischen den kleinen Kästen werden Gymnastikreifen gelegt. Die beiden Weichböden liegen auf zwei Turnbänken, die am vierteiligen Kasten eingehängt sind. Davor entsteht eine Kastentreppe: Zwei Turnmatten, zwei kleine Kästen und ein dreiteiliger Kasten. Damit die Weichböden nicht so leicht wegrutschen, werden am Ende der schrägen Ebene drei aufeinander liegende Turnmatten ausgelegt. Die Kinder stellen sich nun an der Kastentreppe auf. Auf ausreichenden Abstand achten – die Turnmatten bleiben frei.

1. Teil

1. Slalomlauf um die kleinen Kästen und Reifen. Gehen bzw. langsames Laufen, die schräge Ebene hinauf und absteigen über die Kastentreppe. Mehrere Durchgänge.
2. Gehen mit einem Schritt in jeden offenen kleinen Kasten und Reifen. Gehen bzw. langsames Laufen die schräge Ebene hinauf und absteigen über die Kastentreppe. Mehrere Durchgänge.



Hinweis: Hier ist genaues Timing gefragt. Kinder darauf aufmerksam machen, dass man von oben in den offenen kleinen Kasten treten muss. Aufpassen, dass man sich nicht das Schienbein stößt.

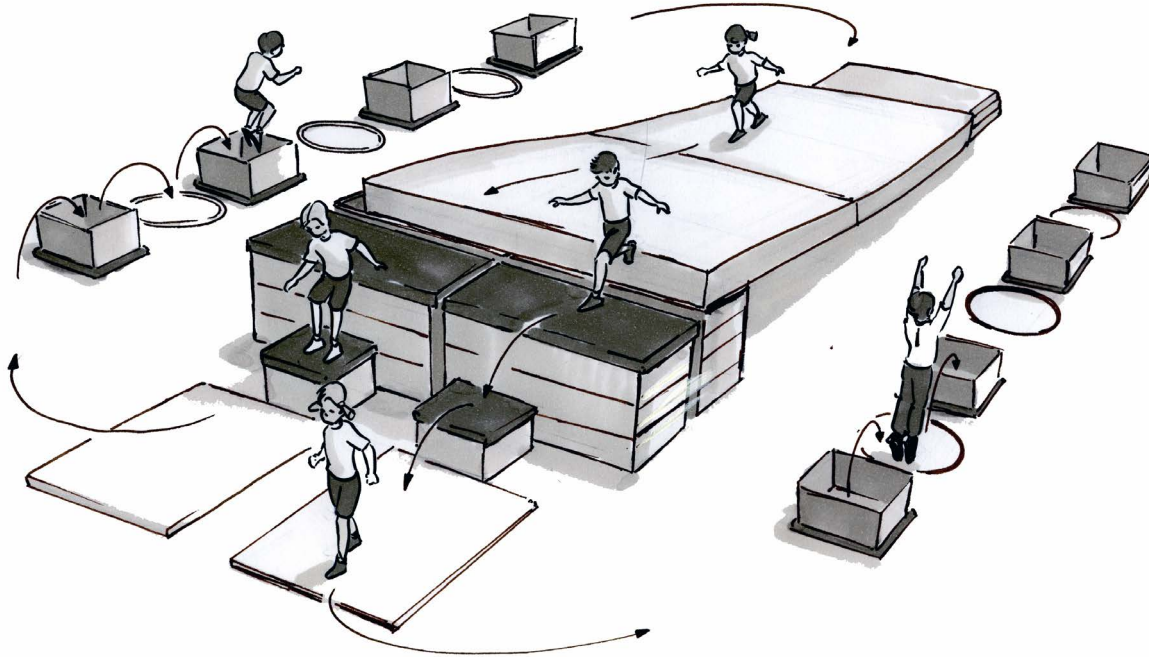
3. Langsamer Lauf mit einem Schritt in jeden offenen kleinen Kasten und Reifen. Gehen bzw. langsames Laufen die schräge Ebene hinauf und absteigen über die Kastentreppe. Mehrere Durchgänge.



Hinweis: Versuche einen Rhythmus aufzunehmen, der über die gesamte Kastenreihe eingehalten wird.

4. Schlusssprünge in die kleinen Kästen und Reifen und wieder hinaus. Gehen bzw. langsames Laufen die schräge Ebene hinauf und absteigen über die Kastentreppe. Zwei Durchgänge. **(siehe Abbildung 1)**

Abb 1:



Hinweis: Die Arme unterstützen kräftig das Hinein- und Hinausspringen aus dem kleinen Kästen. Eventuell muss einigen Kindern rechts und links mit Partnerunterstützung dabei geholfen werden.

5. Die kleinen Kästen werden nun ganz eng aneinandergesetzt, die Reifen entfernt. Schluss-
sprünge von Kasten zu Kasten. Wer schafft es, alle kleinen Kästen rhythmisch zu durch-
springen? Gehen bzw. langsames Laufen die schräge Ebene hinauf und absteigen über die
Kastentreppe. Zwei Durchgänge.

Hinweis: Versuche einen Rhythmus aufzunehmen, der über die gesamte Kastenreihe
eingehalten wird.

6. Für die leistungsstärkeren Kinder und Jugendlichen: Schluss-
sprünge von Kasten zu Kasten und
hinauflaufen auf der schrägen Ebene und Absprung von der oberen Mattenkante über die
Kastentreppe auf die Turnmatte (evtl. kann auch zunächst ein Schlussprung vom 3-teiligen
Kasten ausgeführt werden).

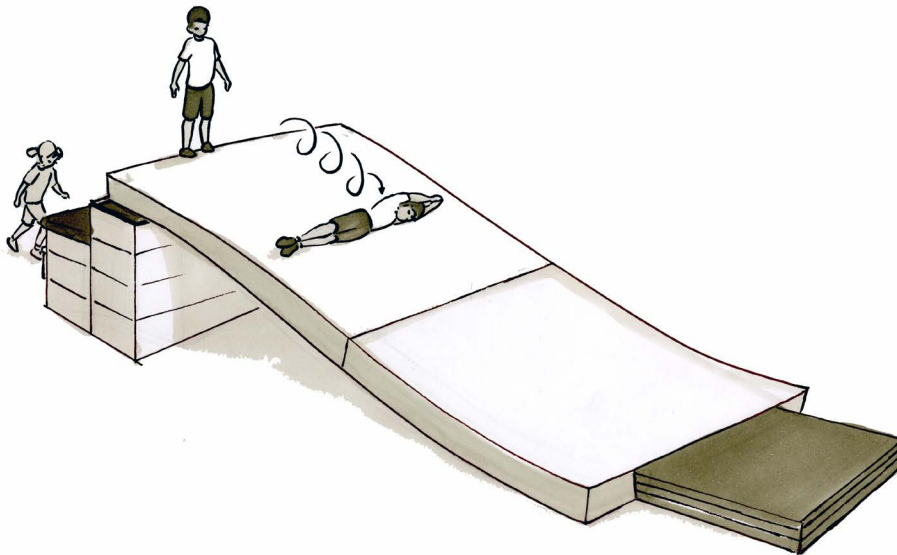
2. Teil

Die Kinder stellen sich nun an der Kastentreppe auf. Auf ausreichenden Abstand achten – die
Turnmatten bleiben frei.

1. Hinaufsteigen an der Kastentreppe und sich quer mit gestrecktem Körper (der Kopf befindet
sich zwischen den gestreckten Armen) auf die Matte legen. Mit viel Schwung geht es nun
wälzend die schräge Ebene hinab. Mehrere Durchgänge. **(Siehe Abbildung 2)**

Hinweis: Das Wälzen gelingt besonders gut, wenn der Körper gespannt ist und die Arme
und Beine gestreckt sind – Kopfhaltung normal. Beim Ablauf darf der nächste Übende
nicht drängeln. Auf ausreichenden Abstand zwischen den Übenden achten.

Abb 2:



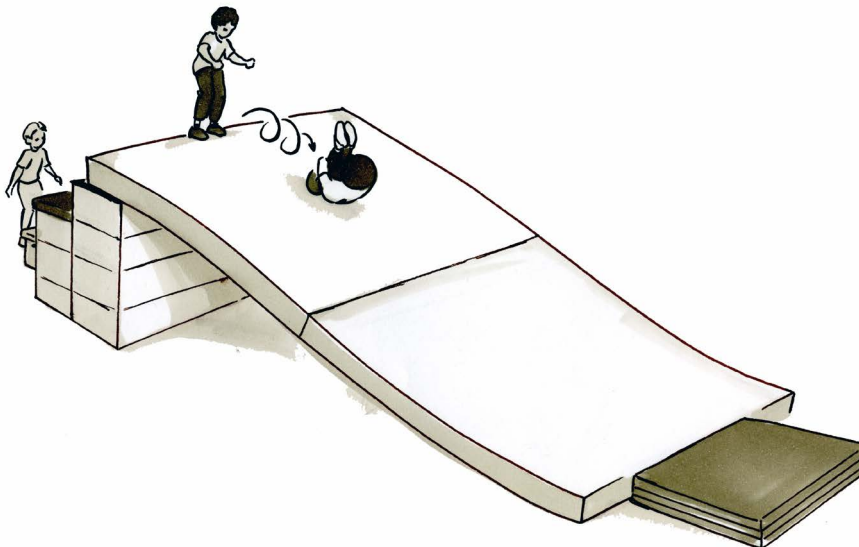
2. Wie viele Umdrehungen schaffst du auf der gesamten schrägen Ebene – zähle deine Drehungen.



Hinweis: Die Kinder entscheiden selbst, wie oft sie das Wälzen ausführen. An den Mattenkanten sichern, manchmal verlieren die Kinder die Orientierung.

3. Hinaufsteigen an der Kastentreppe und Hockstütz an der Mattenkante einnehmen. Nun mehrere Rollen vorwärts an der schrägen Ebene ausführen. *(siehe Abbildung 3)*

Abb 3:



Die Rolle gelingt desto besser, je mehr man ganz klein bleibt, d.h. zunächst die Hände auf die Matte setzen, dann während des Rollens an die Schienbeine fassen und anschließend sich wieder auf den nächsten Stütz für die Rolle vorwärts vorbereiten.

4. Für die leistungsstärkeren Kinder und Jugendlichen: Hinaufsteigen an der Kastentreppe und mit Absprung vom vierteiligen Kasten Rolle vorwärts auf die schräge Ebene und weitere Rollen vorwärts ausführen.
5. Für die leistungsstärkeren Kinder und Jugendlichen: Zügiges Gehen bzw. Laufen über die Kastentreppe und Absprung vom 3-teiligen Kasten mit nachfolgender Rolle vorwärts.



Alle Geräte werden gemeinsam schnell abgebaut.

Ziele: Anwenden der Grundtätigkeiten Gehen, Hüpfen und Balancieren, Schulen der Gleichgewichtsfähigkeit

Übende: Jungen und Mädchen etwa ab dem 8./9. Lebensjahr

Geräte: 3 Turnbänke, 3 Reckstangen, 4 kleine Kästen, 2 Turnmatten

? Diese Stunde beansprucht und schult schwerpunktmäßig die Gleichgewichtsfähigkeit. Zur Einstimmung und Hinführung werden Spiel- und Übungsformen allein oder mit dem Partner an den Turnbänken ausgeführt. Je nach Leistungsstand können die gestellten Bewegungsaufgaben auch an den umgedrehten Turnbänken versucht werden.

Im zweiten Teil der Stunde wird ein Gleichgewichtsparcours aufgebaut, der sehr viele Möglichkeiten des Balancierens zulässt, wobei auch hier die Kinder nach ihrem Anspruchsniveau zwischen normalem und schwierigerem Übungsweg wählen können. Wichtig ist, dass alle zu Erfolgserlebnissen kommen.

🔧 Zu Beginn der Stunde werden drei Turnbänke nebeneinander mit einem Abstand von ca. 2-3 m aufgebaut. Es werden drei Gruppen gebildet, die sich hintereinander an den Bänken aufstellen.

1. Teil

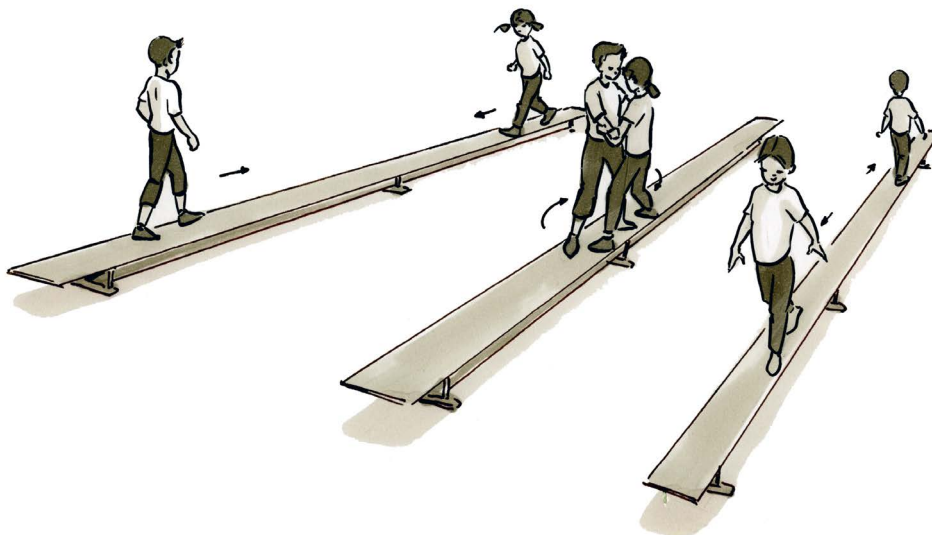
1. Gehen vorwärts über die Turnbank. Immer außen zum Ausgangspunkt zurücklaufen und die Übung wiederholen.



Hinweis: Bei allen Spiel- und Übungsformen ist es wichtig, möglichst die Balancierfläche der Bank nicht zu verlassen: Das „Obenbleiben“ ist wichtiger als die Schnelligkeit.

2. Gehen rück- oder seitwärts über die Turnbank.
3. Zu zweit mit Handfassung: Ein Kind geht vorwärts, ein Kind geht rückwärts über die Turnbank. Beim nächsten Durchgang werden die Positionen gewechselt.
4. Zu zweit von je einem Ende der Turnbank aufeinander zugehen und mit gegenseitiger Unterstützung aneinander vorbeigehen. (*Siehe Abbildung 1*)

Abb 1:



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Spiel und Spaß an und mit Turngeräten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

