

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Bewegungslandschaften - Abenteuerturnen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Gliederung

	<u>Seite</u>
Vorwort	4
1. Schulsport in Bewegung – Groß- und Kleingeräte alternativ nutzen	5 - 7
2. Bewegungslandschaften – Abenteuerturnen – was ist charakteristisch?	8 - 10
3. Grundtätigkeiten sind Bewegungsschwerpunkte	11 - 12
4. Vorbereitung und Organisation von Bewegungslandschaften	13 - 17
5. Bewegungslandschaften praktisch	18 - 22
5.1 „Üben im Strom“: Schwingen-Klettern-Balancieren	19
5.2 „Üben im Strom“: Balancieren-Schwingen-Steigen-Klettern-Stützen	20
5.3 Stationsbetrieb: 4 Stationen-Balancieren	21
5.4 Stationsbetrieb: 6 Stationen-Schaukeln-Balancieren-Wälzen	22

Praxis

6. Bausteine für Bewegungslandschaften	23 - 25
6.1 Balancieren → Bausteine	
Bewegungslandschaften „auf einen Blick“ – Kopiervorlagen	26 - 34
• Balancieren-Schaukeln-Klettern • 4 Stationen – einfach	35 - 36
• Balancieren-Steigen-Hangeln-Klettern • 3 Stationen – aufwendiger	37 - 38
6.2 Wälzen – Rollen → Bausteine	
Bewegungslandschaften „auf einen Blick“ – Kopiervorlagen	39 - 43
• Wälzen-Rollen-Klettern-Balancieren • 3 Stationen – einfach	44 - 45
• Wälzen-Rollen-Schwingen-Klettern • 4 Stationen – aufwendiger	46 - 47
6.3 Hangeln – Schaukeln – Schwingen → Bausteine	
Bewegungslandschaften „auf einen Blick“ – Kopiervorlagen	48 - 55
Hangeln-Schaukeln-Schwingen • 4 Stationen – einfach	56 - 57
Hangeln-Schaukeln-Schwingen • 4 Stationen – aufwendiger	58 - 59
6.4 Hüpfen – Springen → Bausteine	
Bewegungslandschaften „auf einen Blick“ – Kopiervorlagen	60 - 65
Hüpfen-Springen-Klettern-Balancieren • 3 Stationen – einfach	66 - 67
Springen-Balancieren-Steigen-Klettern • 4 Stationen – aufwendiger	68 - 69
6.5 Stützen → Bausteine	
Bewegungslandschaften „auf einen Blick“ – Kopiervorlagen	70 - 75
Stützen-Klettern-Balancieren • 3 Stationen – einfach	76 - 77
Stützen-Steigen-Klettern-Balancieren • 3 Stationen – aufwendiger	78 - 79
6.6 Steigen → Bausteine	
Bewegungslandschaften „auf einen Blick“ – Kopiervorlagen	80 - 86
Steigen-Klettern • 3 Stationen – einfach	87 - 88
Steigen-Klettern-Springen • 4 Stationen – aufwendiger	89 - 90

Vorwort

„Es gibt kein Fach, das so viel für andere Fächer macht wie der Sport“

(Sabine Sabinarz-Otte, Bundeselternrat)

Pädagogen und insbesondere Sportlehrer weisen immer wieder auf die oben angesprochene besondere Bedeutung des Sports hin, wobei das Ansprechen natürlich nicht ausreicht, überzeugender ist ein guter Sportunterricht im Schulalltag.

Die Institution Schule selbst und jeder Sportlehrer „vor Ort“ muss sich fragen, ob der herkömmliche Sportunterricht „noch ankommt“ und/oder ob die Inhalte und die Gestaltung evtl. verändert werden müssen.

Heute springen junge Leute über Geländer und Absätze aus Beton. Alles was so in der Stadt herumsteht wird als Hindernis benutzt und soll ohne Hilfsmittel überwunden werden. Man spricht vom Trendsport „Parcours“.

Diese Form des Sporttreibens/Bewegens fördert Kraft, Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit. In veränderter Form hat es das früher auch schon gegeben, man nannte so etwas Hindernisturnen.

Ist es nicht möglich, ähnliche Bewegungsangebote in der Sporthalle im normalen Sportunterricht zu organisieren? Natürlich müssen das fachliche Angebot so ausgewählt und die Organisation so gestaltet werden, dass die Aufsichts- und Fürsorgepflicht der Schule und des Sportlehrers gewährleistet sind.

Wenn im Sportunterricht die traditionellen Sportgeräte „alternativ“ genutzt und zu Gerätearrangements zusammengestellt werden, entsteht auch ein „Parcours“. Ausgehend von den Grundtätigkeiten Balancieren, Wälzen, Rollen, Hangeln, Schaukeln, Schwingen, Hüpfen, Springen, Stützen und Steigen, Klettern etc. machen die Schüler dabei ganz neue Bewegungserfahrungen, erfahren Abenteuer, Risiko und Wagnis – die Sporthalle wird zu einer „künstlichen Abenteuerwelt“. Die Großgeräte werden so kombiniert und arrangiert, dass sie einem „Abenteuerspielplatz“ gleichen.

Die Schüler werden die neuen und zunächst ungewohnten Bewegungsaufgaben mit hoher Motivation angehen und diese Vielfalt individuell nutzen.

Man darf nicht vergessen, Bewegungslandschaften in Form eines „Parcours“ oder eines Gerätearrangements machen nicht nur Spaß, sondern ermöglichen auch außergewöhnliche Erfahrungen mit Schwerkraft, Gleichgewicht und Raumlagen. Außerdem kann durch die sorgfältige Auswahl der Inhalte, der Mut und die Risikobereitschaft der Schüler angeregt werden.

Dieses Buch veranschaulicht mit viel Praxis, wie die traditionellen Turn- und Sportgeräte alternativ genutzt und zu Gerätekombinationen zusammengestellt werden können.

Zu den genannten Grundtätigkeiten Balancieren, Wälzen, Rollen, Hangeln, Schaukeln, Schwingen, Hüpfen, Springen, Stützen, Steigen und Klettern finden Sie eine Vielzahl von „Bausteinen“, die die vielfältigen Übungsmöglichkeiten veranschaulichen. Aus diesem Angebot kann sich jeder Sportlehrer schnell geeignete „Bausteine“ herausuchen und zu einer Bewegungslandschaft für seine Klasse zusammenstellen.

Ziel muss es sein, Bewegungslandschaften – Abenteuerturnen nicht nur an Projekttagen, in einer Projektwoche, an besonderen Sporttagen, an Schulfesten etc. durchzuführen, sondern auch in einer ganz normalen Sportstunde von 45 Minuten bzw. in einer Doppelstunde von 90 Minuten zu organisieren.

Auch dafür bietet dieses Buch Hilfen und nennt am Ende jedes Kapitels ein einfaches Beispiel für eine normale Sportstunde von 45 Minuten und ein etwas aufwendigeres Beispiel für eine Doppelstunde von 90 Minuten.

Die nach Grundtätigkeiten geordneten Bausteine bieten die Möglichkeit, selbst Bewegungslandschaften unter Berücksichtigung der jeweiligen Klasse zusammenzustellen.

Viel Spaß beim Ausprobieren der in diesem Buch genannten Beispiele und viel Erfolg beim Zusammenstellen der hier angebotenen Bausteine zu einer neuen Bewegungslandschaft wünschen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

1 Schulsport in Bewegung – Groß- und Kleingeräte alternativ nutzen

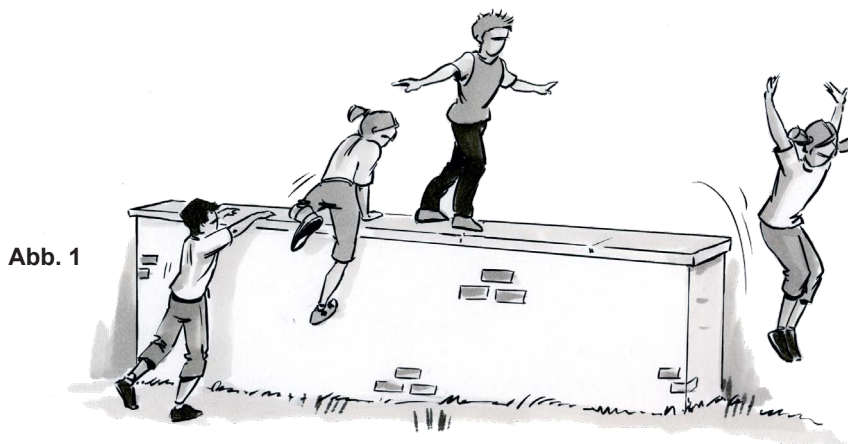
Der Sportunterricht an den Schulen ist in „Bewegung“ geraten. Seit einiger Zeit sind Bewegungslandschaften und Abenteuerturnen (Abenteuersport) in aller Munde.

Im Sportunterricht wird neben den bekannten traditionellen Sportarten auch immer mehr „nicht normierte sportliche Angebote“ wie Gerätearrangements in Form von Bewegungslandschaften – Abenteuerturnen, Akrobatik und Jonglage, Krafttraining wie im Fitnessstudio usw. angeboten.

Bewegungslandschaften und Abenteuerturnen werden heute immer wichtiger, weil sie Bewegungserlebnisse im Sinne außergewöhnlicher Körpererfahrungen vermitteln. Die Ursachen liegen in der „Verarmung“ bzw. Einengung der natürlichen Umwelt der Kinder und Jugendlichen – grundlegende Alltags- und Bewegungserfahrungen sind nur noch bedingt möglich.

Die Aufgaben an einer Bewegungslandschaften stellen ganz besondere Herausforderungen an die Schüler, fordern Wagnis und Risiko. Manchmal kann der Schüler* dabei auf eigene (schon gemachte) Bewegungserfahrungen zurückgreifen, z. B.

- auf eine Mauer zu klettern, sich abzustützen und anschließend darüber zu balancieren und runter zu springen (Abb. 1);



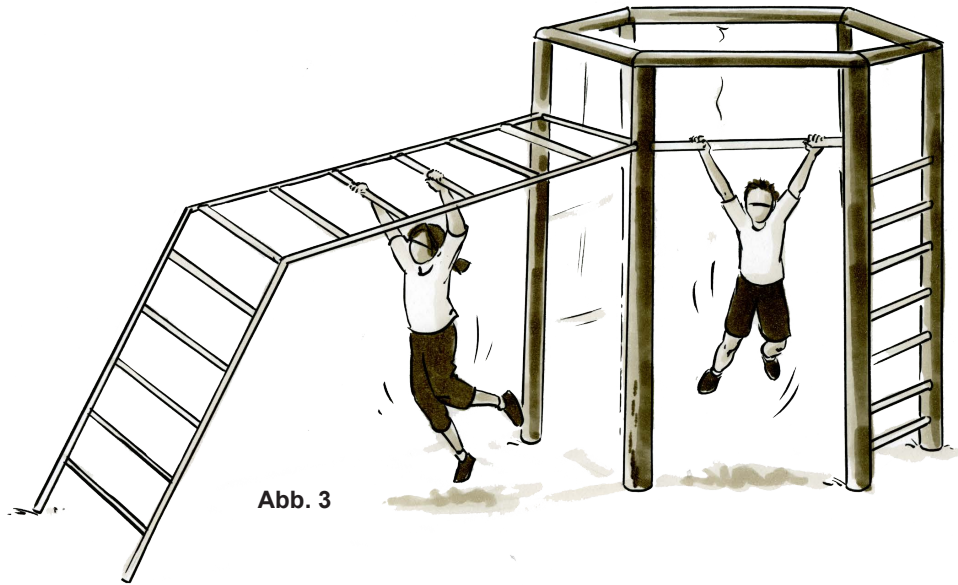
- einzuschätzen, ob man über den Baumstamm bzw. dicken Ast balancieren kann (Abb. 2);



.....
*Mit Schülern bzw. Lehrern etc. sind im vorliegenden Band selbstverständlich auch die Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint. Zur besseren Lesbarkeit beschränken wir uns in diesem Band überwiegend auf die männliche Anrede.

1 Schulsport in Bewegung – Groß- und Kleingeräte alternativ nutzen

- sich hängend und hangelnd an einem Klettergerüst auf dem Spielplatz fortzubewegen usw. (Abb. 3).



Wenn Bewegungslandschaften zu „Gebirgsexpeditionen“, „Im Dschungel unterwegs“ oder zum „Turn-Zirkus“ werden, spielen die Einbildungskraft und Fantasie der Schüler eine große Rolle.

Man darf auch nicht vergessen, dass das Turnen an Geräten „unaustauschbare Werte“ gegenüber den „Fußgängersportarten“ beinhaltet. Der Mensch – durch Bewegungsformen des Stützens, Hängens, Schwingens, Schwebens usw. „von den Beinen geholt“ – erfährt sich in nicht vergleichbarer Weise in der dritten Dimension des Raumes und erweitert in vielfältiger Form Körper-, Bewegungs- und Umwelterfahrungen.¹

Gerade bei einem risikoreichen und Wagnis herausfordernden Abenteuerturnen sind Sicherheitsmaßnahmen ganz wichtig; dieses Buch zeigt in der Praxis auf, was der Sportlehrer bei der Planung berücksichtigen und bei der praktischen Durchführung ständig kontrollieren muss.

Ausgehend von der Grundausstattung der in jeder Sporthalle vorhandenen Geräte werden hier die Möglichkeiten mit praktischen Beispielen veranschaulicht, wie Groß- und Kleingeräte alternativ genutzt werden können.

Ausgehend von den sog. Grundtätigkeiten werden in diesem Buch Bewegungslandschaften mit den Schwerpunkten Balancieren, Springen, Klettern, Stützen, Hängen, Schaukeln, Schwingen, Rollen, Wälzen aufgezeigt.

Damit der Sportlehrer aber auch die Möglichkeit hat, sich Geräte zu einer eigenen Bewegungslandschaft zusammenzustellen, werden hier die in jeder Sporthalle vorhandenen Geräte wie kleine Kästen, große Kästen, Barren, Recke, Turnbänke, Turnmatten, Weichböden etc. und ihre Möglichkeiten der alternativen Nutzung mit Skizzen veranschaulicht.

¹ Bruckmann/Dieckert/Herrmann: Gerätturnen für alle – Freies Turnen an Geräten, S. 7

1 Schulsport in Bewegung – Groß- und Kleingeräte alternativ nutzen

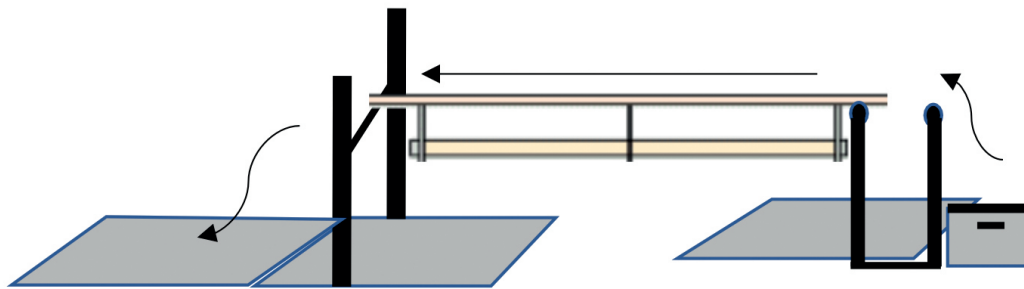
Somit erkennt auch der Sport fachfremd unterrichtende Lehrer die Möglichkeiten der alternativen Nutzung und kann sich selbst einfache Bewegungslandschaften zusammenstellen.

Beispiel: Balancieren über die Turnbänke. Die dritte Turnbank wird umgedreht auf die beiden aneinander stehenden Turnbänke gelegt.

Geräte: 3 Turnbänke



Beispiel: Vom kleinen Kasten über die Holmgasse klettern, danach über auf die eingehängte Turnbank balancieren und am Ende auf die Matte springen.



Geräte: 1 kleiner Kasten, 1 Stützbarren, 1 Turnbank, 1 Reck, 3 - 4 Turnmatten

Literatur

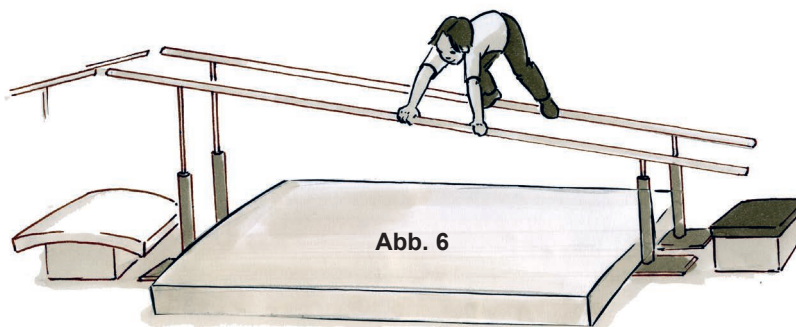
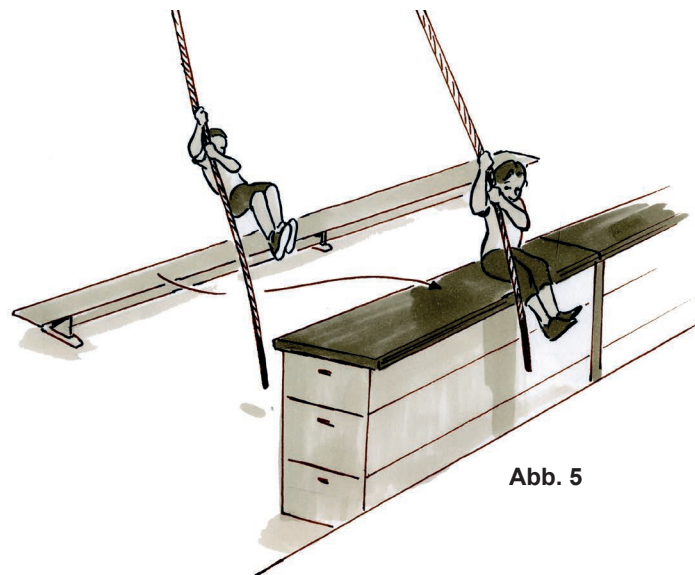
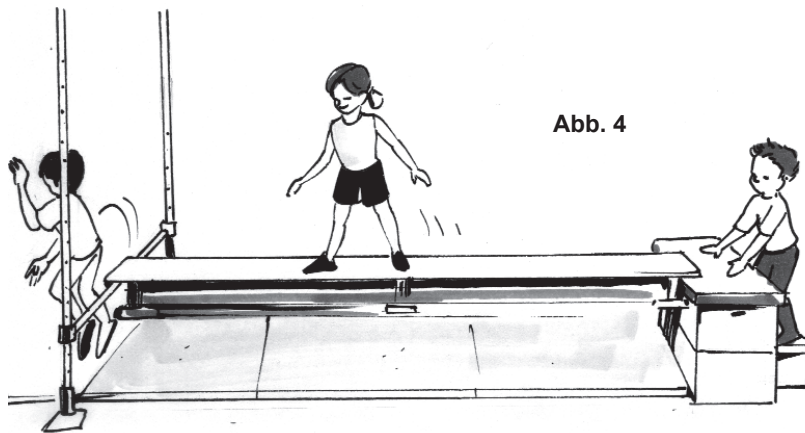
- Bruckmann/Dieckert/Herrmann: Gerättturnen für alle, Pohl Verlag Celle 1991
- Herrmann, K.: Elementare Formen des Boden- und Gerättturnens, Pohl Verlag Celle, 1977
- Kolleger, M.: Körpererfahrung im Gerättturnen, Limpert Verlag Wiesbaden 1995
- Kosel, A.: Schulung der Bewegungskoordination, Verlag Karl Hofmann Schorndorf 1992
- Kretschmer, J.: Zum Einsatz von Bewegungslandschaften im Sportunterricht der Grundschule – in Bewegte Kindheit – Kongressbericht – Osnabrück 1996 – S. 227, Verlag Karl Hofmann Schorndorf 1997
- Lütgeharm, R.: Spiel & Spaß an und mit Turngeräten, Kohl Verlag Kerpen, 2. Auflage 2009
- Lütgeharm, R.: Stundenbilder Sport, Band 1, Kohl Verlag Kerpen, 8. Auflage 2009
- Lütgeharm, R.: Stundenbilder Sport, Band 2, Kohl Verlag Kerpen, 7. Auflage 2010
- Niedersächsisches Kultusministerium: Kinder fördern durch Bewegung – Band 9, Hannover 2015

2 Bewegungslandschaften – Abenteuerturnen – was ist charakteristisch?

Unter einer „Bewegungslandschaft“ versteht man Gerätearrangements, die aufgrund ihrer Zusammenstellung vielfältige Bewegungserfahrungen für Kinder und Jugendliche ermöglichen. Hierbei werden bekannte Turn- und Sportgeräte alternativ genutzt.

Bewegungslandschaften sind zumeist in der Sporthalle aufgebaute Gerätearrangements mit unterschiedlichen Bewegungs- und Spielschwerpunkten.¹

Bei den Schülern werden Erinnerungen an bestimmte Landschaften oder Landschaftselemente geweckt, z. B. eine Sumpflandschaft zu durchqueren, eine Steilwand zu erklimmen, über einen schmalen Steg balancieren, eine Schlucht zu überwinden usw. (Abb. 4-6).



¹ Kretschmer, J.: S. 227 – Bewegte Kindheit – Verlag Karl Hofmann 1997

2 Bewegungslandschaften – Abenteuerturnen – was ist charakteristisch?

Durch die alternative Nutzung der bekannten traditionellen Sportgeräte erfahren die Schüler Abenteuer, Risiko und Wagnis – die Sporthalle wird zu einer „künstlichen Abenteuerwelt“. Bewegungslandschaften werden immer wichtiger – was früher der Wald/die Wiese/das Gelände war ist heute die Sport-/Turnhalle.

Die Groß- und Kleingeräte werden so kombiniert und arrangiert, dass sie einem „Abenteuerspielplatz“ gleichen.

Die Schüler und Jugendlichen machen dadurch neue Bewegungserfahrungen.

Spaß an der Bewegung und Abenteuer

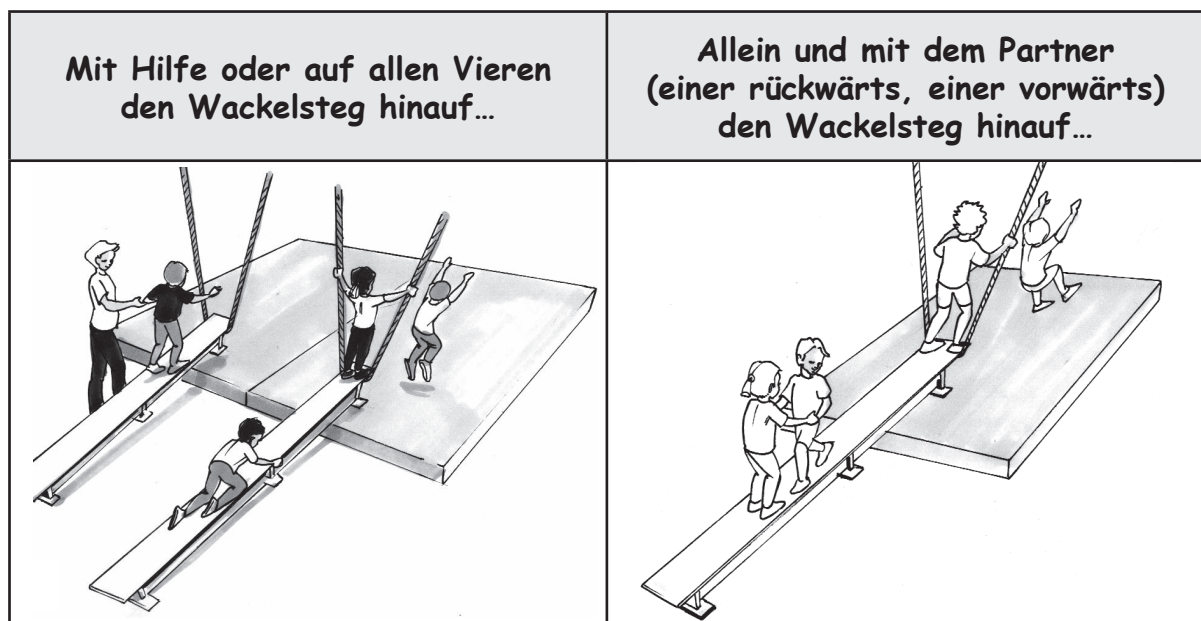
Im Mittelpunkt der Bewegungslandschaften steht immer der Spaß an der Bewegung und das Abenteuer verbunden mit Wagnis und Risiko.

- Beim Balancieren, Steigen, Klettern, Springen, Rutschen, Wälzen, Rollen, Stützen, Hängen, Schwingen, Schaukeln usw. lernen die Schüler ihre Fähigkeiten einzuschätzen und im Umgang mit den Geräten eigenständige Entscheidungen zu treffen, um dabei Wagnis und Abenteuer zu erleben.

Was ist typisch für eine Bewegungslandschaft?

Bewegungslandschaften ...

- „schreiben“ nicht vor, sie bieten Bewegungsmöglichkeiten an;
- haben einen hohen Aufforderungscharakter, machen Spaß und ermöglichen Wagnis, Risiko und Abenteuer;
- bieten ein Angebot von Gerätearrangements, die zum Steigen, Klettern, Rutschen, Hangeln, Schaukeln, Stützen, Schwingen, Rollen, Wälzen, Balancieren, etc. auffordern;
- beinhalten hohe Berge, schmale Stege, tiefe Schluchten, verborgene Höhlen, steile Abhänge, Gletscher-Rutschen etc.
- ermöglichen meistens auch unterschiedliche Bewegungsaufgaben, sodass leistungsschwächere und -stärkere Schüler gleichermaßen gefordert werden.



2 Bewegungslandschaften – Abenteuerturnen – was ist charakteristisch?

Ziele von Bewegungslandschaften

- offene Lern- und Bewegungssituationen anbieten/ermöglichen;
 - individuelle Herausforderungen/Abenteuer schaffen und Risikobewusstsein fördern;
 - Kreativität und Ideen der Schüler nutzen;
 - einen anderen Zugang zum Turnen/zu den Turngeräten vermitteln (Wagnis/Risiko);
 - gleichzeitiges und intensives Üben von mehreren Schülern gleichzeitig ermöglichen;
 - komplexe Verbesserung der Motorik der Schüler durch kreatives Turnen und Spielen, sowie ihr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl stärken;
 - langsam und stetig den kompetenten Umgang mit den Geräten und deren Aufbau vermitteln.
-
- **Lehrer:** initiiert Lerngelegenheiten, organisiert und optimiert die Rahmenbedingungen, liefert Bewegungsanregungen und sorgt für Sicherheit!
 - **Schüler:** erhalten die Möglichkeit, eigene Bewegungslandschaften zu planen und umzusetzen.

Bewegungslandschaften

Abenteuerturnen organisieren – ermöglichen

2. Digitalauflage 2020

© Kohl-Verlag, Kerpen 2018
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm
Umschlagbild: © Shmel - AdobeStock.com

Illustrationen: Scott Krausen

Bildnachweise: S. 17 oben: © lumen-digital - AdobeStock.com; unten: © Round turn and two half hitches; Urheber: Stephan Bruncker, wikipedia.org

Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 266

ISBN: 978-3-96040-935-9

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

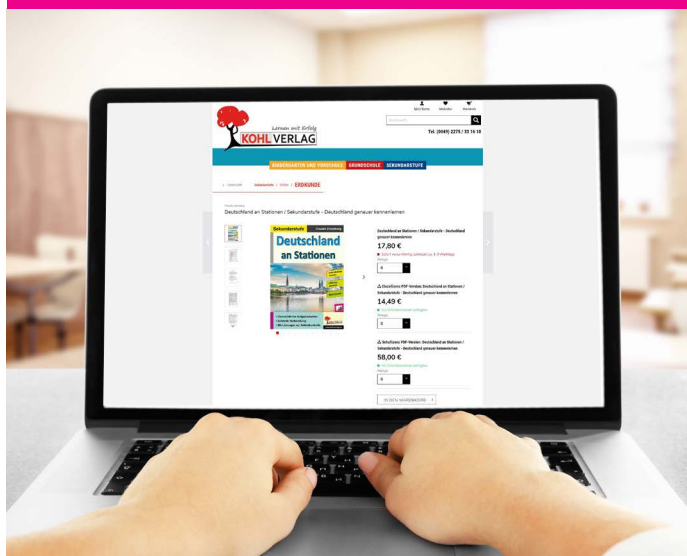
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Bewegungslandschaften - Abenteuerturnen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

