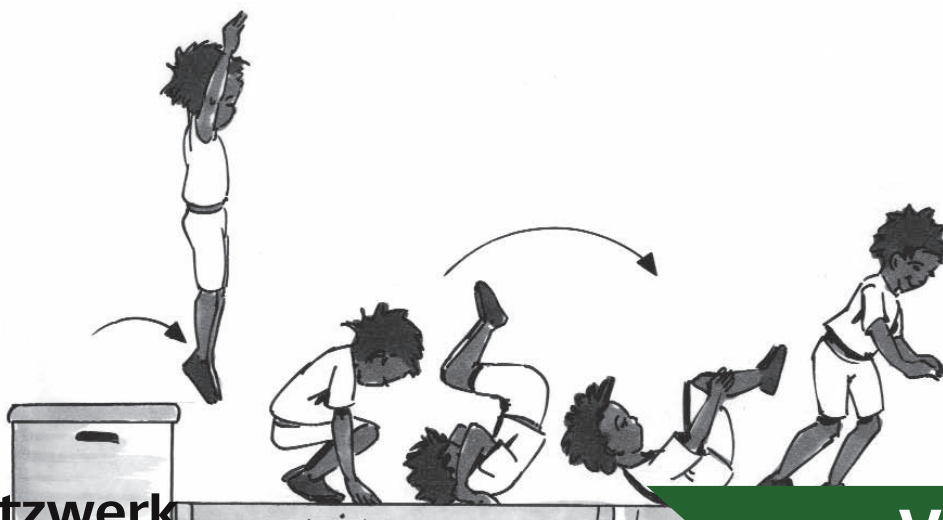


	Thema/Intentionen	Turnerische Grundformen	Geeignet für ...	Seiten Seite
1.	Lernen und Üben Rolle vorwärts	Rolle vorwärts	Jungen und Mädchen ab dem 5./6. Lebensjahr	2-3 4 bis 5
2.	Hockwenden lernt man schnell ...	Hockwende	Jungen und Mädchen ab dem 6./7. Lebensjahr	4-6 6 bis 8
3.	Aufschwingen in den Handstand	Handstand	Jungen und Mädchen ab dem 6./7. Lebensjahr	7-9 9 bis 11
4.	Lernen und Üben der Rolle rückwärts	Rolle rückwärts	Jungen und Mädchen ab dem 7./8. Lebensjahr	10-12 12 bis 14
5.	Grätsche über den Bock und Doppelbock	Grätsche	Jungen und Mädchen ab dem 7./8. Lebensjahr	13-15 15 bis 17
6.	Aufschwung am Reck mit Geräthilfen	Aufschwung	Jungen und Mädchen ab dem 7./8. Lebensjahr	16-17 18 bis 19
7.	Vom Überrasdeln der Bänke zum Rad	Rad	Jungen und Mädchen ab dem 8./9. Lebensjahr	18-20 20 bis 22
8.	Handstandabrollen aus der Bauchlage vom Kasten	Handstandabrollen	Jungen und Mädchen ab dem 8./9. Lebensjahr	21-23 23 bis 25
9.	Umschwung am Reck mit „Hilfen“	Umschwung vorlings rückwärts	Jungen und Mädchen ab dem 9./10. Lebensjahr	24-25 28 bis 27
10.	Flugrolle an unter- schiedlichen Geräten	Flugrolle	Jungen und Mädchen ab dem 9./10. Lebensjahr	26-28 28 bis 30

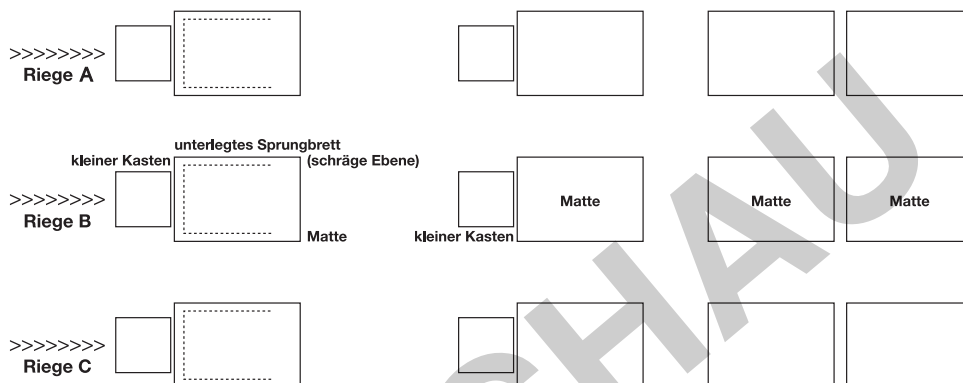


- Ziele:** Lernen und Üben der Rolle vorwärts
Schulen der Grundtätigkeiten Springen, Stützen und Rollen
- Geeignet für:** Jungen und Mädchen etwa ab dem 5./6. Lebensjahr
- Unterrichtsmittel:** 6 kleine Kästen, 3 Sprungbretter, 12 Matten, ca. 20-25 Gymnastikreifen

Einleitender Teil



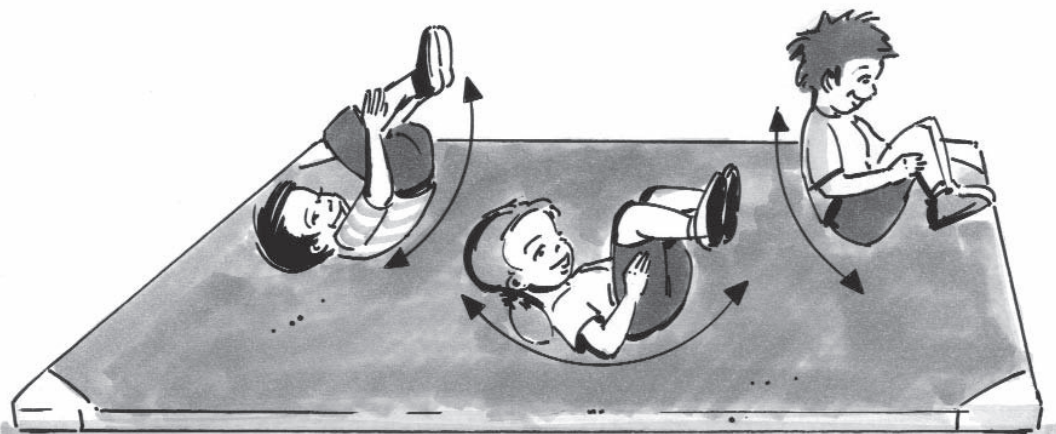
Die zu Beginn der Stunde aufgebauten Kästen und Matten dienen als Hindernisse.



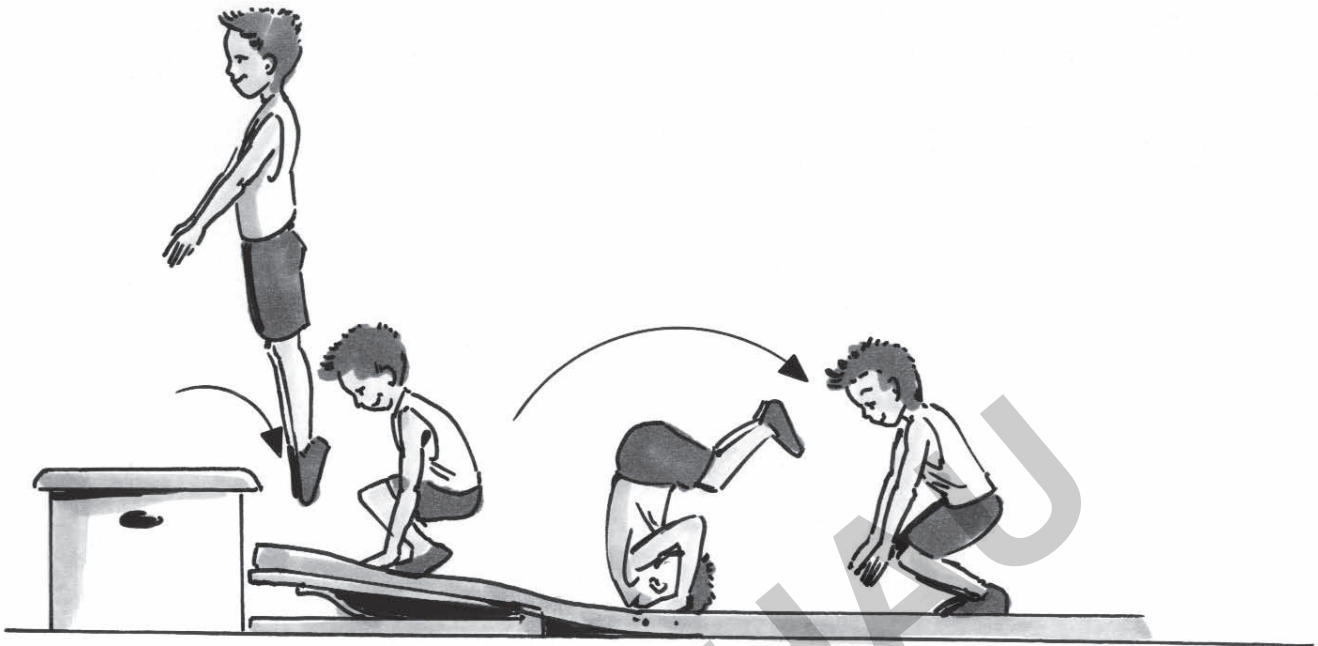
- **Hindernisfangen.**
Die Geräte dürfen übersprungen und überlaufen werden. Damit das Fangen intensiver wird, werden drei Fänger bestimmt (durch Parteibänder kennzeichnen). Bei Abschlag erfolgt der Rollentausch (Parteiband übergeben).
- Wie vor, aber mit Freimal. Die kleinen Kästen werden als Freimal benutzt. Es darf aber immer nur einer auf dem Kasten stehen.

Hauptteil

- **Rückenschaukel.**
Macht euch ganz klein. Zunächst sucht sich jedes Kind einen freien Platz und führt dort die Rückenschaukel aus. Mehrmals turnen, evtl. auf Matten.



- ☺ Vom kleinen Kasten auf eine flache schräge Ebene Niedersprung rückwärts in die halbe Kniebeuge und sofortige Rolle rückwärts in die Hocke.



- ☞ **Hinweise:**
Den Schwung des Niedersprungs voll für die Rückwärtsbewegung ausnutzen.

- ☺ Wer auch das mehrmals einwandfrei geturnt hat, versucht es jetzt vom kleinen Kasten, aber ohne „schräge Ebene“.

- 🔧 Alle Geräte werden gemeinsam abgebaut.

Schlussteil

- ☺ „Schwarz und Weiß.“

Spielfeld: ca. 10x20 m;

Es werden 2 Mannschaften mit 10 bis 15 Kindern gebildet, die sich gegenüberstehen.

In der Mitte des Spielfeldes wird ein 2 bis 3 m breiter neutraler Streifen durch Tauen oder Klebestreifen markiert.

Der neutrale Streifen trennt die Parteien (Schwarz und Weiß). Der Lehrer ruft laut eine Partei auf, die dann sofort die Flucht ergreifen muss, denn die andere Gruppe versucht die Davoneilenden vor Erreichen der Grundlinie (mindestens 5 m von der nächsten Wand entfernt!!!) abzuschlagen. „Welche Mannschaft hat nach 3 Minuten die meisten Punkte?“

Ziele: Lernen und Üben der Grätsche über den Bock und Doppelbock
Schulen der Grundtätigkeiten Stützen und Springen

Geeignet für: Jungen und Mädchen etwa ab dem 7./8. Lebensjahr

Unterrichtsmittel: 5 kleine Kästen, 4 Böcke, 3 Sprungbretter, 3 Matten

Vorüberlegungen

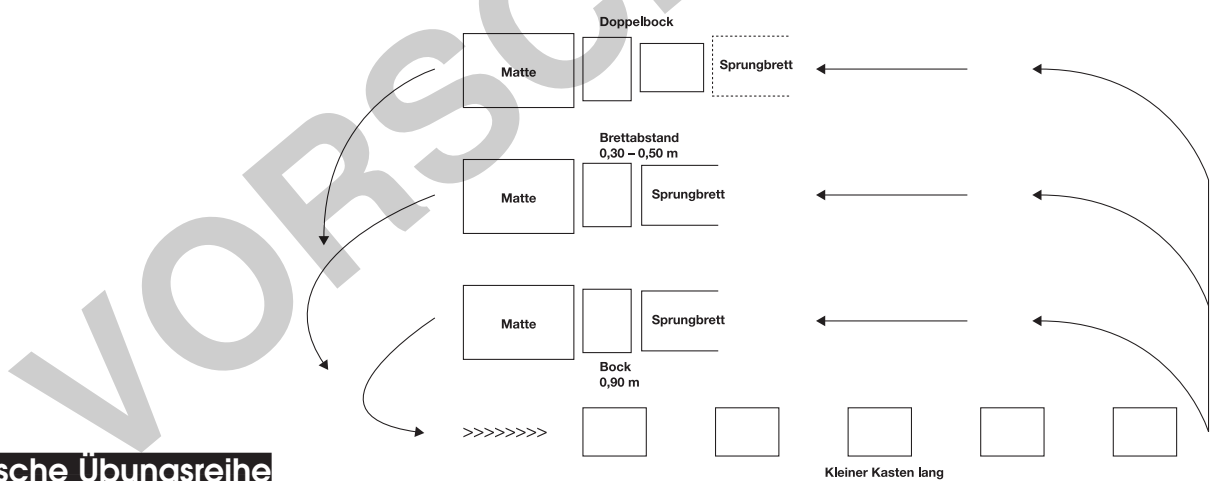
Die Grätsche kann über eine sinnvoll aufgebaute methodische Übungsreihe mit Möglichkeiten eines differenzierten Übungsangebotes ohne große Schwierigkeiten erarbeitet werden. Hilfen durch den Lehrer und Geräthilfen ermöglichen ein sicheres Ausführen und gutes Gelingen der Grätsche.



Voraussetzungen für das Gelingen dieser Bewegungsfertigkeit sind grundlegende Bewegungserfahrungen mit den Grundtätigkeiten Springen und Stützen, ferner eine gut entwickelte Sprung- und Stützkraft sowie das sichere Beherrschen des beidbeinigen Absprungs vom Sprungbrett aus dem Steigerungslauf.

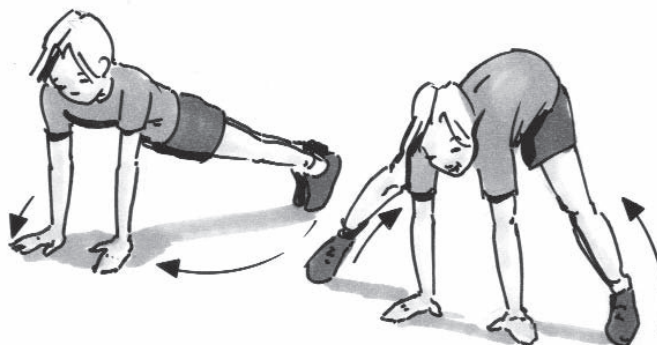


Das Grätschen wird von Beginn an ganzheitlich, zunächst am Ort, dann in der Bewegung und schließlich über ein Gerät ausgeführt. Durch die leichte Einstiegsübung und die kleinen Lernschritte haben zunächst fast alle Schüler Erfolgserlebnisse, die sich wiederum motivierend auf den weiteren Lernprozess auswirken werden.



Methodische Übungsreihe

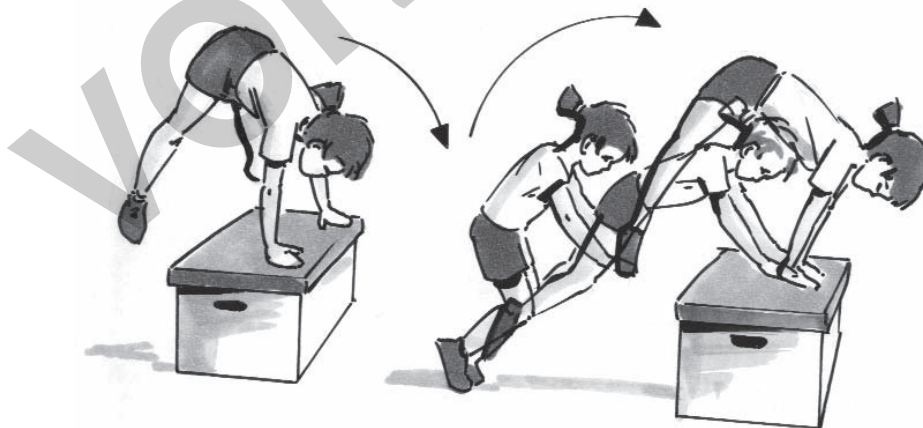
1. Aus dem Liegestütz vorlings Angrätschen mit gestreckten Beinen. Wer schafft es bis zur Linie der Hände? Übe mehrere Male rhythmisch nacheinander.



2. Aus dem Grätschstand mit Stütz der Hände auf dem Boden (der Stütz erfolgt direkt vor dem Körper, die Arme sind hierbei gestreckt). Vorrutschen oder Vorfassen der Hände und anschließendes Nachgrätschen mit (fast) gestreckten Beinen. Führe diese Übung 5- bis 10mal nacheinander aus, bis es fließend und ohne Unterbrechung gelingt.



3. Wie 2., aber versuche, eine kleine Flugphase vor dem Stütz der Hände einzufügen. Erst abspringen, dann stützen und nachgrätschen. Übe diesen Bewegungsablauf mehrmals rhythmisch nacheinander.
4. Anlaufen oder Angehen, Absprung mit beiden Füßen, Vorfassen der Hände auf das entfernte Ende des kleinen Kastens und Übergrätschen. Zunächst sollte diese Übung nur an einem kleinen Kasten ausgeführt werden.
5. Mehrere kleine Kästen stehen hintereinander (Abstand ca. 1,5 m bis 2 m - siehe Skizze). Versuche nun, die Grätsche mehrmals nacheinander über die kleinen Kästen auszuführen. Zwischen den Kästen soll nur noch ein Zwischenhüpfer (mit beiden Füßen) ausgeführt werden, der dann sofort in den nächsten beidbeinigen Absprung übergeht.



6. Wie 5., aber versuche, eine Flugphase vor dem Stütz der Hände auszuführen und die Füße bei der Landung zu schließen. Übe mehrere Male die Grätsche an der Kastenreihe. Beide Füße auf die Reihe. Erst wenn diese Übung flüssig und ohne Schwierigkeiten geturnt werden kann, geht der Schüler zum Bock.
7. Grätsche über den seitgestellten Bock (ca. 90 cm hoch). Die Kinder grätschen über die kleinen Kästen, laufen dann sofort weiter zum Bock und führen dort die Grätsche mit Hilfe aus. Es darf kein Stau zwischen den kleinen Kästen und dem Bock entstehen.

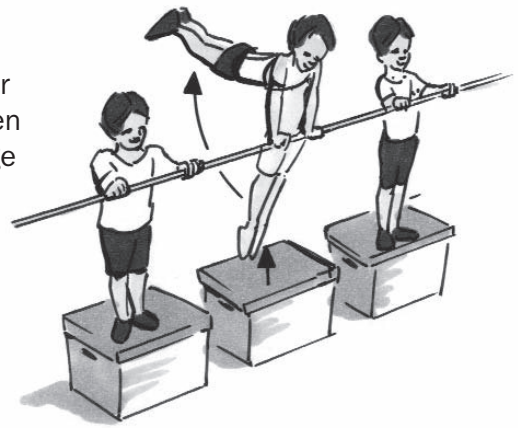
2. LERNSchRIT

- ☺ Wie vorher, aber wer kann daraus sofort wieder von der Stange abspringen (nach hinten-oben) und im sicheren Stand auf dem kleinen Kasten landen. Die Übung einige Male wiederholen, bis der Rückschwung sicherer wird.



Hinweise:

Wichtig hierbei ist, dass der Bewegungsablauf nicht unterbrochen wird, d.h. nach dem Sprung in den Stütz schwingen die Beine kurz vor (Schwung holen), um sofort nach hinten oben aufzuschwingen (Kein Hohlkreuz – Kopfhaltung normal!).



3. LERNSchRIT

Wie vorher, aber nach dem Sprung in den Stütz erfolgt (wie bisher) das Aufschwingen in den freien Stütz (Hüften von der Stange weg, Schulterpartie etwas vorverlagern). Der Rückschwung führt den gestreckten Körper an die Reckstange. Sobald die Hüften (der Bauch) die Stange berühren, schwingen die Beine (fast alleine) vor, und der Oberkörper legt sich zurück.

Hilfeleistung: Zwei Helfer stehen vor der Reckstange und fassen mit einer Hand unter der Stange hindurch an die Handgelenke des Kindes. Mit der anderen Hand unterstützen sie den Übenden während des Umschwingens am Rücken (an die Reckstange drücken).



Hinweise:

Bei dieser Übung muss wahrscheinlich mit differenzierter Aufgabenstellung weitergearbeitet werden, d.h. einige Kinder üben noch das „Rückschwingen und den Sprung auf den kleinen Kasten“, während die meisten den 3. Lernschritt versuchen und einige sogar bald ohne Hilfe üben können – 4. Lernschritt.

Nach etlichen Wiederholungen wird der Bewegungsablauf noch einmal vorgemacht und dabei auf die wichtigsten Merkmale des Umschwungs hingewiesen.

4. LERNSchRIT

- ☺ Wie vorher, aber schrittweiser Abbau der Hilfeleistung. „Wer kann es ohne jede Hilfe?“ „Wer braucht nur noch eine Hilfe?“
- ☺ Wie vorher, aber wer kann den Aufschwung und den Umschwung vorlings rückwärts flüssig verbinden?



Alle Geräte werden gemeinsam abgebaut.

Schluss

Tauziehen mit Tau oder mit Gymnastikstab (wie in der Einleitung beschrieben).

Ziele: Lernen und Üben der Flugrolle an Stationen
Schulen der Grundtätigkeiten Springen, Stützen und Rollen

Geeignet für: Jungen und Mädchen etwa ab dem 9./10. Lebensjahr

Unterrichtsmittel: 1 Turnbank, 2 kleine Kästen, 1 mittelhoher großer Kasten, 4 Sprungbretter, 10 – 12 Turnmatten, 8 – 10 Gymnastikbälle, 2 Softbälle

Einleitender Teil



Die benötigten Geräte werden zu Beginn der Stunde gemeinsam aufgebaut.



„Fänger gegen Paare“:

Es werden Dreiergruppen gebildet. A und B fassen sich an den Händen, wobei B einen Ball prellen muss, während A die Aufgabe erhält, seinen Hintermann zu schützen. Partner C versucht B durch geschicktes Verhalten den Ball wegzuschlagen. Gelingt ihm das, erfolgt Rollentausch.

Hauptteil



Alle Kinder stellen sich zu Beginn des Hauptteils in mehreren Gruppen hinter der Turnbank auf. Der Lehrer oder Übungsleiter schickt nur die Kinder zur nächsten Station, die die vorher geforderte Bewegungsaufgabe mehrere Male einwandfrei geturnt haben.

1. STATION



Rolle vorwärts aus dem Knie- oder Hockstand von der Bank. (Wiederholung der Rolle vorwärts - Einstiegsübung)

