Inhalt

	Thema/Intentionen	Grundtätigkeiten, konditionelle und koordinative Fähigkeiten	Geeignet für Kinder und Jugendliche...	Seiten
I	Rhythmisch springen, gleichmäßíg wälzen und rollen	• 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	• Anwenden der Grundtätigkeiten Gehen, Hüpfen und Balancieren • Schulen der Gleichgewichtsfähigkeit	...ab dem 8./9. Lebensjahr	7 - 9
III	Mutig über die Hängebrücke gehen	• 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	• 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)	• 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	• 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	• 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	• 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	• 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	• 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	• 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	• Anwenden der Grundtätigkeiten Balancieren, Stützen, Hängen, Schwingen und Springen • Schulen der Gleichgewichts-, Anpassungs- und Orientierungsfähigkeit • Kräftigung der Hand-, Arm- und Schulter	...ab dem 10./11. Lebensjahr	37 - 39

VORSCHAU

SPIDL & SPASS AN TURNGERÄTEN – Bestell-Nr. P10 529
12 Stundenbilder für 8- bis 12-Jährige
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Stundenbild I — Rhythmisches Springen, gleichmäßiges Wälzen und Rollen

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.

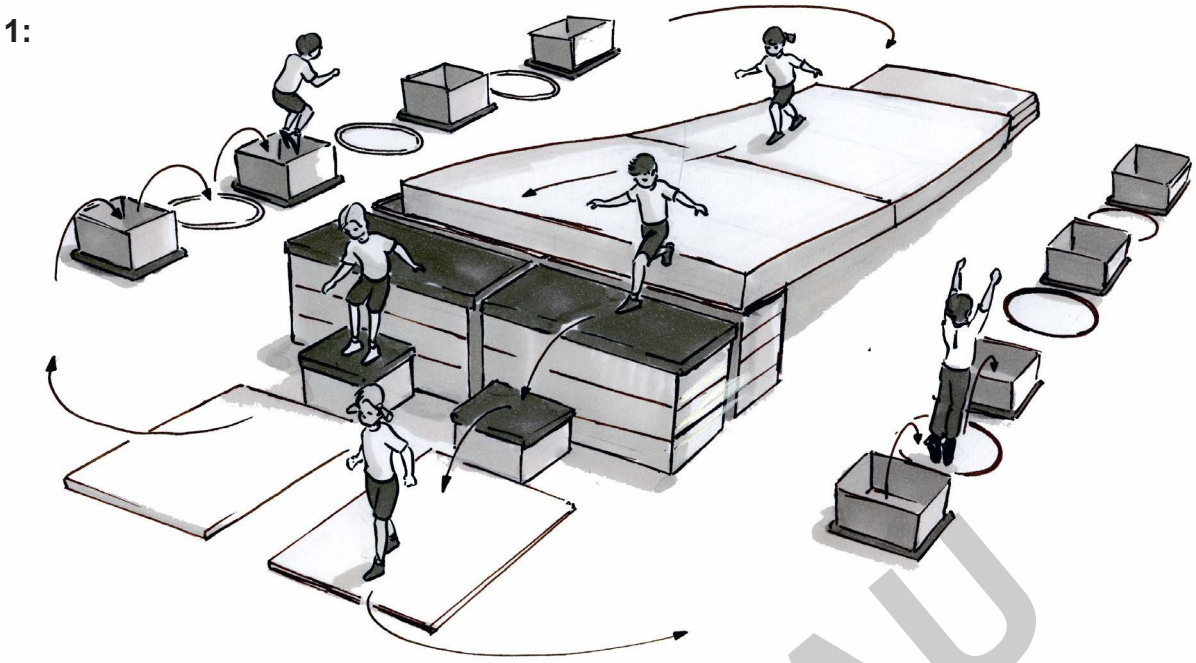
4. Schlusssprünge in die kleinen Kästen und Reifen und wieder hinaus. Gehen bzw. langsames Laufen die schräge Ebene hinauf und absteigen über die Kastentreppe. Zwei Durchgänge.
(siehe Abbildung 1)

VORSCHAU

SPIDL & SPASS AN TURNGERÄTEN – Bestell-Nr. P10 529
12 Stundenbilder für 8- bis 12-Jährige
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Abb 1:



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

5. Die kleinen Kästen werden nun ganz eng aneinandergesetzt, die Reifen entfernt. Schlusssprünge von Kasten zu Kasten. Wer schafft es, alle kleinen Kästen rhythmisch zu durchspringen? 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: Schlusssprünge 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 Schlusssprung 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)***

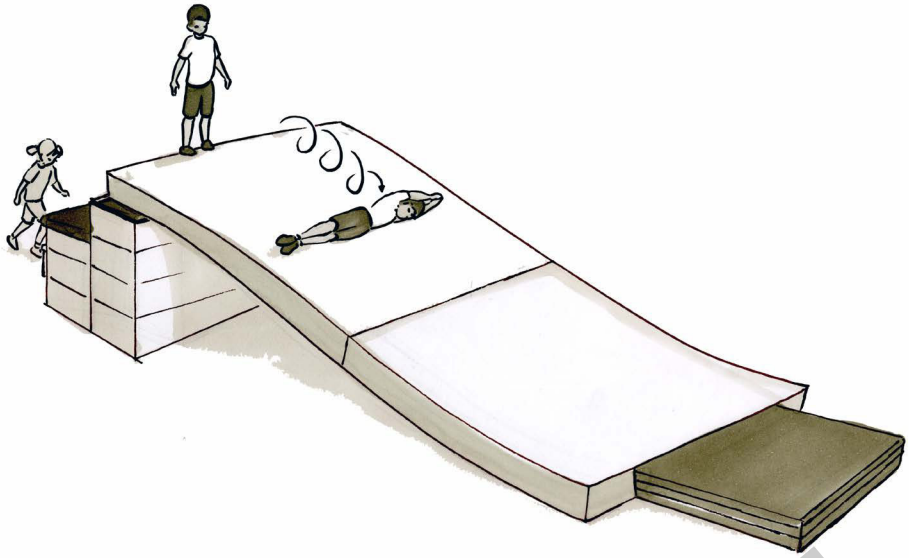
Hinweis: Das Wälzen gelingt besonders gut, wenn der Körper gespannt ist und die Arme und Beine gestreckt sind – Kopfhaltung normal. Beim Ablauf darf der nächste Übende nicht drängeln. Auf ausreichenden Abstand zwischen den

VORSCHAU

SPIDL & SPASS AN TURNGERÄTEN – Bestell-Nr. P10 529
12 Stundenbilder für 8- bis 12-Jährige
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Abb 2:

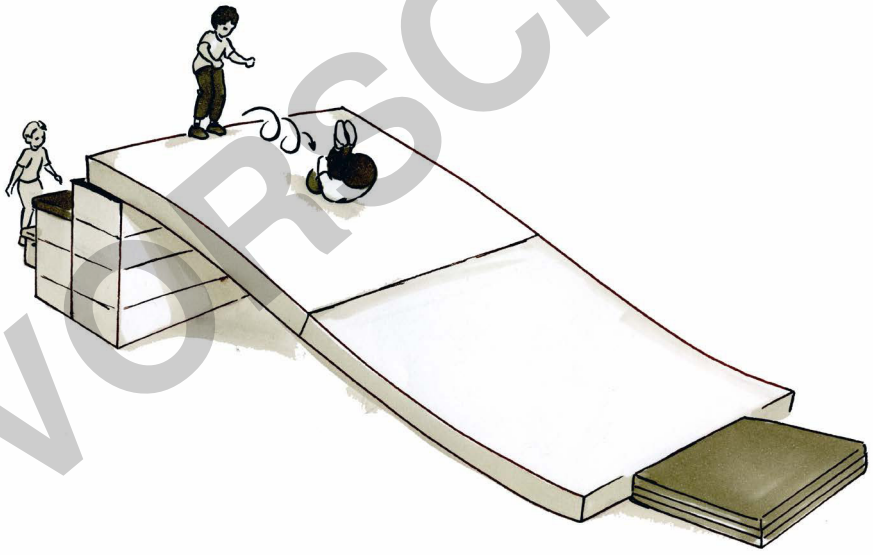


2. Wie viele Umdrehungen schaffst du auf der gesamten schrägen Ebene – zähle deine Drehungen.

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.

VORSCHAU

SPIDL & SPASS AN TURNGERÄTEN – Bestell-Nr. P10 529
12 Stundenbilder für 8- bis 12-Jährige
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Stundenbild V	Vor- und rückschaukeln – auf und über Hindernisse

Ziele: Anwenden der Grundtätigkeiten Schaukeln und Schwingen,
Schulen der Anpassungs- und Orientierungsfähigkeit,
Verbessern der Haltekraft von Armen und Beinen

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

Geräte: 3 bis 6 Taue, 2 Turnbänke, 6 kleine Kästen, 2 Weichböden, einige Turnmatten, 2 große Kästen

---

? Wenn man vom Schaukeln spricht, so ist das Schaukeln im Hang mit fast gestreckten Armen gemeint. Beim Hangschaukeln werden die Wirbelsäule und die Bandscheiben in spielerischer Form entlastet. Wichtige Voraussetzung hierfür sind die Haltekräfte der Hände, d.h. das Kind oder der Jugendliche muss in der Lage sein, das eigene Gewicht über eine kurze Distanz nur mit den Händen zu halten.
Das Schaukeln auf und über Hindernisse(n) ist bei den Kindern sehr beliebt. Es macht einfach Spaß, losgelöst vom Boden auf bzw. über Hindernisse zu schaukeln und abzuspringen.

Zu Beginn der Stunde wird vom Übungsleiter die volle Funktionstüchtigkeit der Taue überprüft, z.B. es dürfen keine Knoten im Tau sein und die Taue müssen beim Abziehen von der Wand in die jeweilige Halterung einrasten. Anschließend wird eine Turnbank im Abstand von ca. 3 m Entfernung von der Seilaufhängung als Absprunghilfe und zusätzlich eine zweite Turnbank im Abstand von ca. 5 m als Abstandsmarkierung aufgestellt. Auf der Gegenseite werden zwei Weichböden als Landeplätze ausgelegt.

! Um Unfälle zu vermeiden, müssen Vorsichtsmaßnahmen unbedingt beachtet werden, d.h. kein Kind darf nach der Übung oder zwischendurch durch den Schwingungsbereich der Taue laufen. Der Rückweg zum Ausgangspunkt erfolgt immer außen.

1. Teil

Alle Kinder wollen sofort an die Taue und schaukeln. Erfahrungsgemäß ist es aber sinnvoll, einige Übungen an den bereitstehenden Turnbänken durchzuführen, um den ersten Bewegungsdrang abzubauen.

1. Schrittwechselsprünge an der Turnbank – 20x.
2. Liegestütz vorlings vor der Bank: Auf- und Abstützeln, d.h. erst die rechte Hand auf die Bank, dann die linke Hand auf die Bank setzen. Danach die rechte Hand auf den Boden, anschließend die linke Hand auf den Boden absetzen – 15x.
3. Schlusssprünge auf die Bank – 15x.
4. Hockwenden an der Bank – 10x.

2. Teil

Alle Kinder stellen sich in sechs Gruppen hinter der zweiten Turnbank auf, da meistens sechs Taue nebeneinander angebracht sind.

Hinweis: Auf der Bank stehend wird das Tau so gegriffen, dass es seitlich vom Körper hängt. Die rechte Hand fasst greifhoch, die linke Hand in Kopfhöhe. Durch die erhöhte Stellung auf der Bank erreicht man eine günstige Griffhöhe, die Schwungwirkung wird dadurch verstärkt.

VORSCHAU

SPIDL & SPASS AN TURNGERÄTEN – Bestell-Nr. P10 529
12 Stundenbilder für 8- bis 12-Jährige
KOHL VERLAG

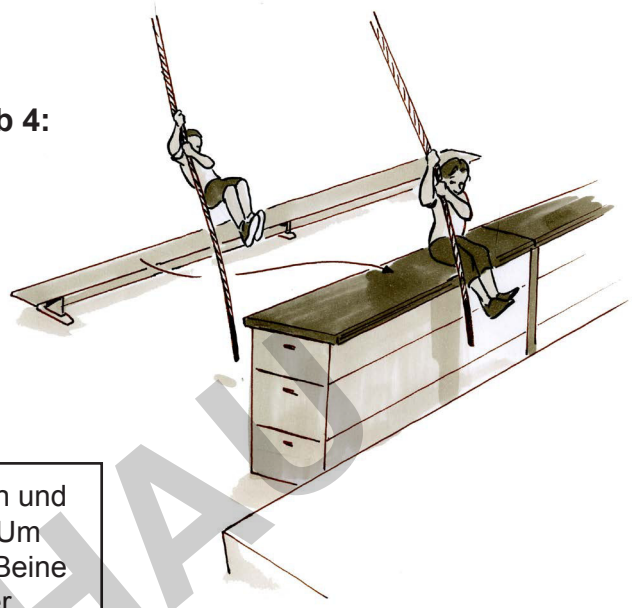
netzwerk lernen
zur Vollversion

3. Teil

Wenn noch Zeit bleibt oder eventuell in einer der folgenden Stunden können weitere interessante Spiel- und Übungsformen ausgeführt werden.

Etwa 2,50 m von der Seilaufhängung entfernt werden zwei dreiteilige große Kästen (80 cm hoch) aufgestellt. Die Turnbank als Absprunghilfe bleibt bestehen.

Abb 4:



1. Kräftig von der Turnbank abschwingen, in der Mitte evtl. weiterhin „da-dapp“ ausführen und versuchen, in den Sitz auf den Kasten zu kommen. ***(Siehe Abbildung 4)***

Hinweis: Von der Turnbank kräftig rückhochspringen und dann die Arme etwas anziehen (halber Klimmzug). Um zum Sitz auf dem Kasten zu kommen, müssen die Beine vorhoch geschwungen werden (manchmal muss der Übungsleiter etwas am Rücken nachhelfen). Das Seil erst loslassen, wenn der sichere Sitz erreicht ist (sonst immer festhalten!).

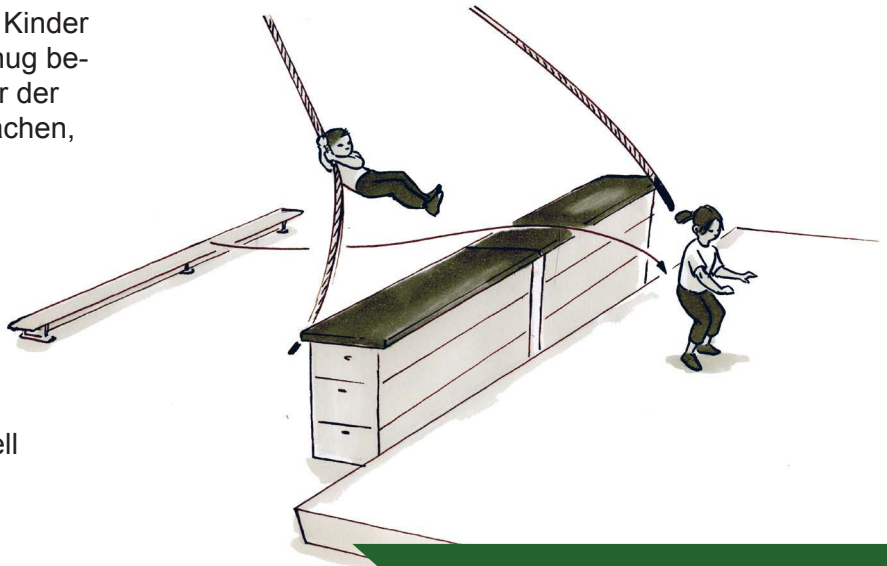
2. Wie zuvor, aber Aufschaukeln in den Stand versuchen: Füße auf den Kasten aufsetzen und nach einer halben Drehung „Aufwinden“ in den Stand. Anschließend vom Kasten abspringen.

Hinweis: Das Seil gut festhalten, lieber wieder rückschaukeln als zu fallen!

3. Für leistungsstarke Kinder: Wie zuvor, aber wer schafft es, den Kasten frei zu überwinden und auf den dahinter liegenden Weichböden zu landen? ***(Siehe Abbildung 5)***

Erfahrungsgemäß können die Kinder von diesen Übungen nicht genug bekommen. Der Hinweis, in einer der nächsten Stunden weiterzumachen, ist oft sehr sinnvoll!

Abb 5:



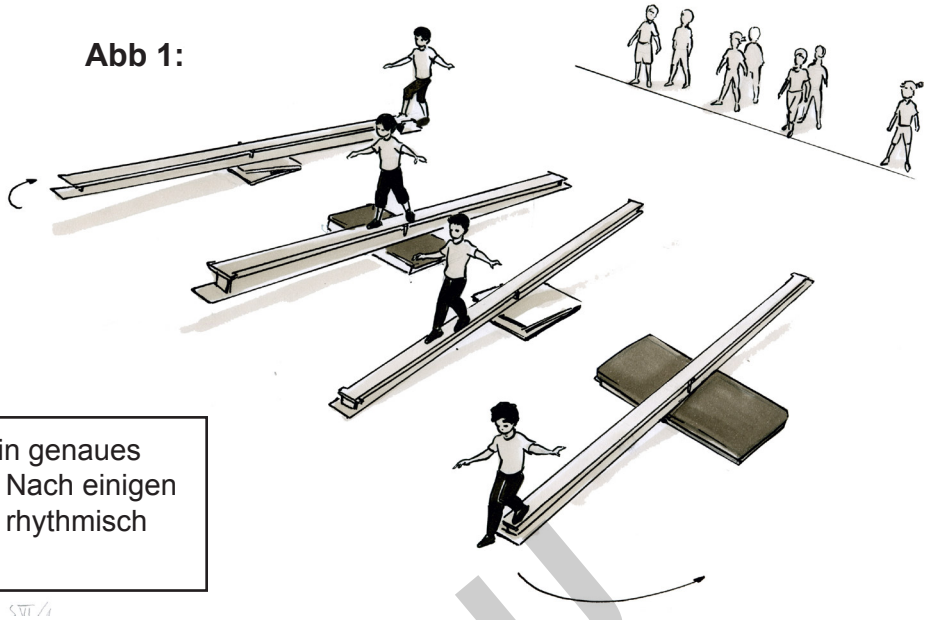
Alle Geräte werden schnell gemeinsam abgebaut.

VORSCHAU

SPIDL & SPASS AN TURNGERÄTEN – Bestell-Nr. P10 529
12 Stundenbilder für 8- bis 12-Jährige
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

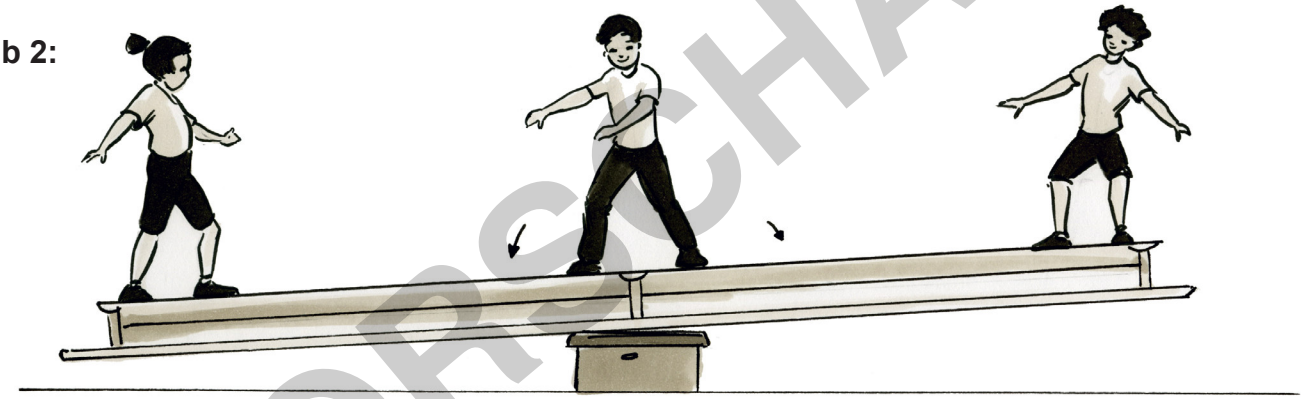
Abb 1:



Hinweis: Bei dieser Übung ist ein genaues Aufeinanderabstimmen wichtig. Nach einigen Versuchen gelingt es meistens, rhythmisch auf und ab zu wippen.

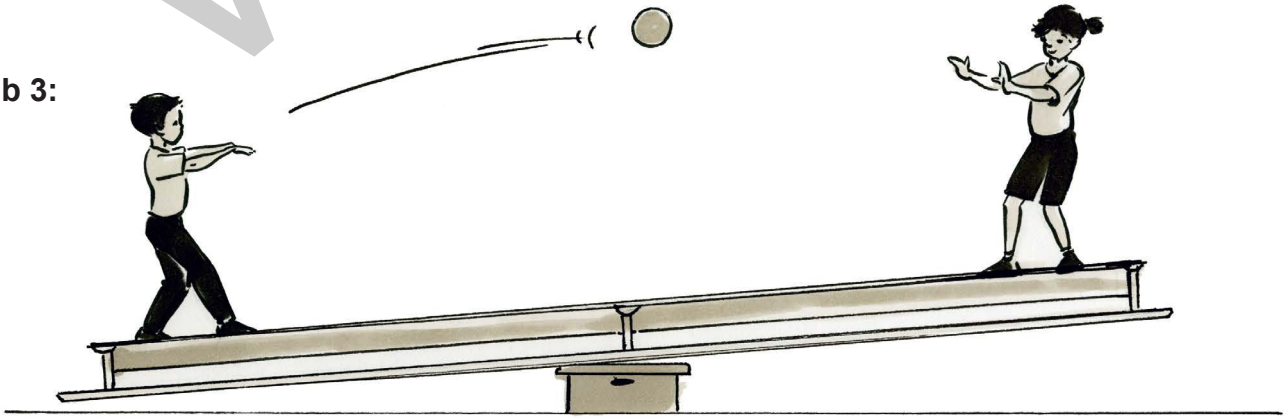
5. Zu dritt: Wie zuvor, aber zusätzlich steht ein Kind in der Mitte der Bank und bringt durch Gewichtsverlagerung die Turnbank zum Wippen. ***(Siehe Abbildung 2)***

Abb 2:



6. Für leistungsstarke Kinder/Jugendliche: Zu zweit wippen und sich einen Gymnastikball zuwerfen. ***(Siehe Abbildung 3)***

Abb 3:



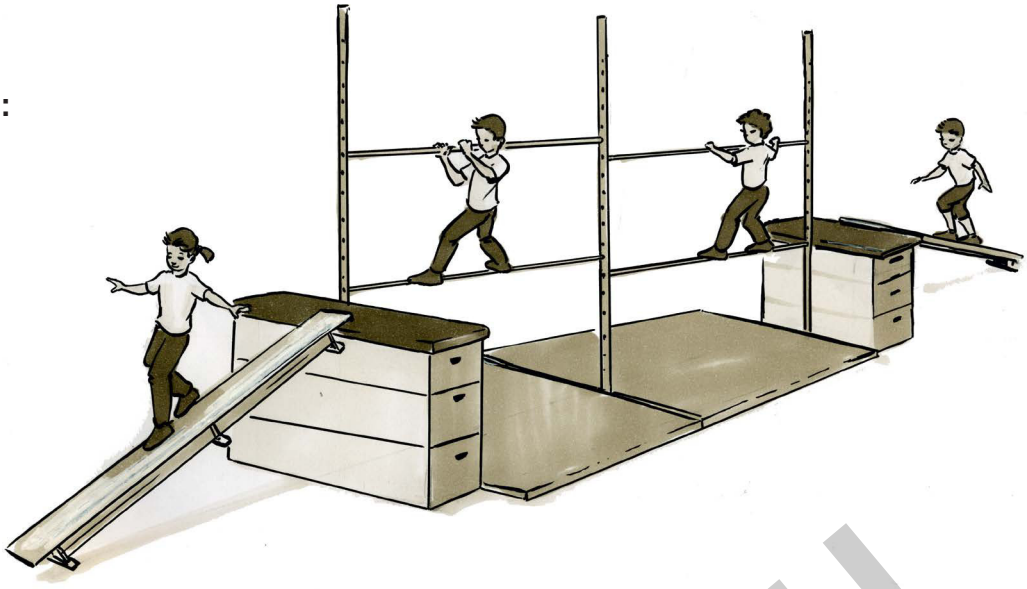
7. Zu zweit mit Handfassung: Kind *A* geht rückwärts und Kind *B* geht vorwärts. Vorsichtig und langsam über die gesamte Wippe gehen.

VORSCHAU

SPIDL & SPASS AN TURNGERÄTEN – Bestell-Nr. P10 529
12 Stundenbilder für 8- bis 12-Jährige
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Abb 1:



Hinweis: Der Übungsleiter beobachtet die Kinder und greift eventuell helfend ein. Die nachfolgenden Kinder dürfen nicht drängeln!

5. Wie zuvor, aber versuchen, sicherer und etwas schneller über die Reckstangen zu balancieren.

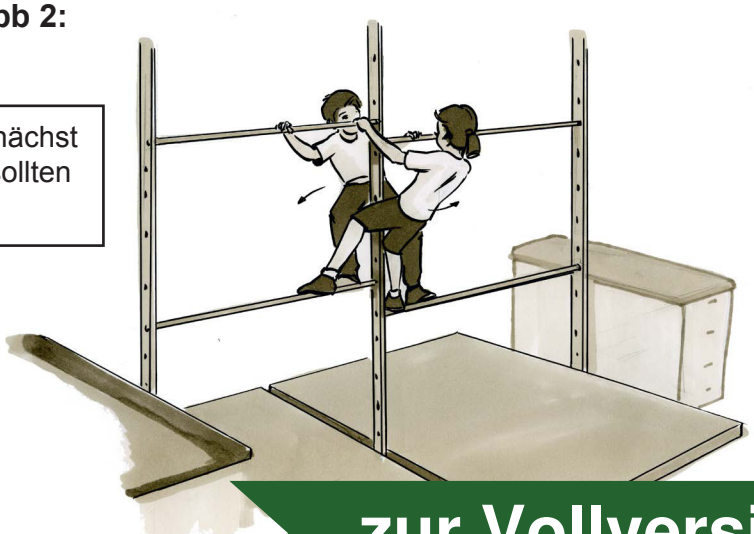
6. Wie zuvor, aber die Bänke umdrehen, so dass nun auf dem schmalen Balken nach oben und zum Schluss gegangen werden muss.

Hinweis: Eventuell kann man beim Aufsteigen schnell mit den Händen nach unten fassen und sich damit absichern.

7. Wie zuvor, aber etwa in der Mitte der zweiten Reckstange auf die Weichbodenmatte springen.

8. Für leistungsstarke Kinder: Nun wird von beiden Seiten geübt, d.h. von jeder Seite beginnt ein Kind mit dem Balancieren. Etwa in der Mitte werden sie sich begegnen und müssen nun aneinander vorbei. Erfahrungsgemäß geht es am besten, wenn man sich seitlich vorwärts bewegt, d.h. ein Kind muss auf der einen Seite, das andere Kind auf der anderen Seite balancieren. ***(Siehe Abbildung 2)***

Abb 2:



Hinweis: Der Übungsleiter sichert zunächst beobachtend ab. Die beiden Kinder sollten Kontakt halten und sich absprechen.

VORSCHAU

SPIDL & SPASS AN TURNGERÄTEN – Bestell-Nr. P10 529
12 Stundenbilder für 8- bis 12-Jährige
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion