

Download

Patrycja Frenz, Elena Iaccarino-Lutkat, Martin Klauke

Aufgaben für Turnbeutelvergesser

Turnen

 Auer

Sekundarstufe I

Patrycja Frenz / Elena Iaccarino-Lutkat / Martin Klauke

Aufgaben für
TURNBEUTELVERGESSEN



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

 **netzwerk
lernen** Auer

zur Vollversion

... vom Sport-

Aufgaben für Turnbeutelvergesser

Turnen

VORSCHAU

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel
Aufgaben für Turnbeutelvergesser

Schüler ohne Sportsachen und vom Sportunterricht Befreite sinnvoll beschäftigen

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

<http://www.auer-verlag.de/go/dl7042>

Wer kennt das nicht? Schüler¹, die ständig – fast chronisch – ihren Turnbeutel vergessen. Sie können nicht am Sportunterricht teilnehmen und stören gleichzeitig am Rand sitzend mit ihren Unterhaltungen und Kommentaren den Unterricht. Nicht selten ist dies der Alltag der Sportlehrer.

Die Gründe für das Vergessen der Sportsachen sind vielschichtig: mangelnde Motivation zur Bewegung, Leistungsdruck, Angst vor bestimmten sportlichen oder sozialen Herausforderungen oder einfach nur fehlende Zeit für Hausaufgaben bzw. für die Vorbereitung auf eine Klassenarbeit, was nun kurzerhand in der Sportstunde nachgeholt wird. Als Sportlehrer sollte man stets abwägen, ob das Vergessen der Sportsachen eine einmalige Ausnahme ist oder ob der Schüler seine Sportkleidung bereits häufiger und bewusst vergessen hat. Ist Letzteres der Fall, sollte der Lehrer auf jeden Fall nach den Ursachen fragen. Hierbei sollte er aber auch sich selbst und seinen Unterricht nicht ganz ausklammern. Er sollte stets hinterfragen, ob sein Sportunterricht abwechslungsreich, gut organisiert und altersgerecht ist.

Aufbau des Bandes

Der vorliegende Band basiert auf der Idee „Turnbeutelvergessen“, also denjenigen Schülern, die ihre Sportsachen vergessen haben – sowie Schülern, die nicht am Sportunterricht teilnehmen können (wenn sie z. B. Krankheitsbedingt vom Sportunterricht befreit sind, eine Verletzung haben etc.), Sportartbezogene sowie sportartübergreifende Aufgaben zu geben. Die Aufgaben sind zum Teil bereits während der Sportstunde, zum Teil als Hausaufgabe zu bearbeiten. Auf diese Weise sind die Schüler während der Sportstunde sinnvoll beschäftigt, sie setzen sich mit der Sportart bzw. sportbezogenem Allgemeinwissen auseinander und bereiten die Informationen so auf, dass sie in der folgenden Unterrichtsstunde präsentiert bzw. direkt im Unterricht angewendet werden können.

Die meisten Arbeitsblätter sind wie folgt aufgebaut:



Aufgaben, die sich auf bereits vorgegebenen Materialien bezieht



Weiterführende Aufgaben (z. B. Informationssammlung, Recherche)



Aufbereitung der Informationen für die Mitschüler



Tipps für die Präsentation bzw. zur praktischen Umsetzung in der nächsten Sportstunde

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler immer auch die Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich bei Lehrer und Lehrerin etc.

Vorwort

Die Aufgaben sind in zwei Schwerpunkte untergliedert:

1. Sportartspezifische Aufgaben
2. Sportartübergreifende und allgemeine Aufgaben

Die Übersichtstabelle zu allen Aufgaben (S. 7 ff.) verschafft dem Sportlehrer einen schnellen Überblick darüber, in welcher Jahrgangsstufe die Aufgabe eingesetzt werden kann, welche Sozialform sich für diese Aufgabe anbietet, wo die Aufgabe bearbeitet werden muss (Sporthalle, Klassenzimmer usw.) und welche Materialien benötigt werden.

Sicherheit im Sportunterricht

Bei einigen Aufgaben sollen sich die Schüler selbst weitere Übungsformen oder Spiele ausdenken und diese in der nächsten Sportstunde gemeinsam mit ihren Mitschülern ausprobieren. Der Sportlehrer hat in diesen Fällen darauf zu achten, dass alle Sicherheitsvorkehrungen getroffen sind und die Sicherheit gewährleistet ist. Er ist für die Sicherheit im Sportunterricht verantwortlich.

Tipp: Der Sportlehrer vereinbart mit den Schülern, dass sie die geplanten Übungsformen bzw. Spiele vorab mit ihm durchsprechen.

Praktische Tipps zur Durchführung

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, sollte der Sportlehrer bereits im Vorfeld einige Vorkehrungen und Vereinbarungen mit den Schülern treffen.

- Da der Sportlehrer wohl nicht immer seine Lehrermappe in der Turnhalle dabei hat, sollte er sich eine Mappe mit Kopien der Aufgabenblätter besorgen, die er in seiner Umkleide hinterlegt. Auf diese Weise hat er die Aufgaben in der Turnhalle jederzeit verfügbar.
- Da nicht alle Aufgaben in der Turnhalle bearbeitet werden können, sollte der Sportlehrer sich im Vorfeld darum bemühen, dass die benötigten Räumlichkeiten zur Verfügung stehen, z. B. ein Raum mit Internetanschluss zur Internetrecherche. Hier empfiehlt es sich, vorab Vereinbarungen mit Kollegen zu treffen und zur Verfügung stehende Räume jeweils zu notieren.
- Weiterhin sollte der Sportlehrer bereits zu Beginn des Schuljahres mit den Schülern vereinbaren, dass sie sich im Falle vergessener Sportsachen frühzeitig – vor Unterrichtsbeginn – beim Sportlehrer melden und stets ihre Schultasche bzw. Schreibmaterialien (Stifte und Schreibblock) in die Turnhalle mitnehmen.

Bei einigen Aufgaben erstellen die Schüler ein Quiz bzw. ein Rätsel. Dieses kann, nachdem es in der Sportstunde gespielt wurde, an einem separaten Platz in der Turnhalle hinterlegt werden, sodass es jederzeit wieder eingesetzt werden kann, evtl. auch als Beschäftigung für Schüler, die ihre Sportsachen vergessen haben.

Übersichtstabelle zu allen Aufgaben

	Jahrgangsstufe	Anzahl der Schüler	Ort	Material
S. 35 Leichtathletik – Fragen zum Text	5–8	1	überall; für Erweiterung Raum mit Internetzugang	Stifte, Extrablatt, Tonkarton/Plakat (DIN A3), PC (für Erweiterung)
S. 36 Leichtathletik – Präsentation von Unterrichtselementen	7–10	1, 2	überall	Stifte, Extrablatt, Tonkarton weiß (DIN A4)
S. 37 Leichtathletik – Tabu®	5–10	1, 2	Raum mit Internetzugang	Stifte, Extrablatt, Tonkarton (DIN A6)/Karteikarten (halbiert), PC
S. 38 Schwimmen – Lückentext	5–10	1, 2	überall; für Erweiterung Raum mit Internetzugang	Stifte, Extrablatt, Tonkarton/Plakat (DIN A3), evtl. Laminiergerät, PC (für Erweiterung)
S. 40 Schwimmen – Regelkatalog	5–8	1, 2, mehrere	Raum mit Internetzugang	Stifte, Extrablatt, Tonkarton (DIN A4), evtl. Laminiergerät, PC
S. 41 Schwimmen – Präsentation von Unterrichtselementen	5–8	1, 2	überall, evtl. Raum mit Internetzugang	Stifte, Extrablatt, Tonkarton (DIN A4), evtl. Laminiergerät, evtl. PC
S. 42 Schwimmen – Suchsel	5–10	1, 2	überall	Stifte, Extrablatt, Tonkarton (DIN A5)/Karteikarten, Wörterbuch (Englisch)
S. 44 Rückschlagspiele – Lückentext	5–8	1, 2	überall; für Erweiterung Raum mit Internetzugang	Stifte, Extrablatt, Tonkarton/Plakat (DIN A3), PC (für Erweiterung)
S. 46 Rückschlagspiele – Präsentation von Unterrichtselementen	5–10	1, 2	überall; evtl. Raum mit Internetzugang	Stifte, Extrablatt, Tonkarton (DIN A4), evtl. PC
S. 47 Rückschlagspiele – Textinhalte erfassen	5–8	1	überall; evtl. Raum mit Internetzugang	Stifte, Extrablatt, Tonkarton/Plakat (DIN A3), evtl. PC
S. 49 Rückschlagspiele – Tabu®	5–10	1, 2	Raum mit Internetzugang	Stifte, Extrablatt, Tonkarton (DIN A6)/Karteikarten (halbiert), PC
S. 50 Turnen – Recherche	5–10	1, 2, mehrere	Raum mit Internetzugang/Schulbibliothek	Stifte, Extrablatt, Tonkarton (DIN A5)/Karteikarten, Turnbücher, PC
S. 51 Turnen – Lückentext	5–8	1, 2	überall; für Erweiterung Raum mit Internetzugang	Stifte, Extrablatt, Tonkarton/Plakat (DIN A3), PC (für Erweiterung)
S. 53 Turnen – Schlüsselbegriffe finden	7–10	1, 2	überall; für Erweiterung Raum mit Internetzugang	Stifte, Extrablatt, Tonkarton/Plakat (DIN A3), PC (für Erweiterung)
S. 55 Turnen – Präsentation von Unterrichtselementen	5–10	1, 2	überall	Stifte, Extrablatt, Tonkarton (DIN A4)
S. 57 Turnen – Rätsel	5–10	1, 2	überall	Stifte, Extrablatt, Tonkarton (DIN A5)/Karteikarten, Wörterbuch (Englisch)
S. 58 Aerobic – Recherche	5–10	1, 2, mehrere	Raum mit Internetzugang/Schulbibliothek	Stifte, Extrablatt, Tonkarton (DIN A5)/Karteikarten, Aerobic-Bücher, PC



Turnen – Recherche



Beantworte die folgenden Fragen rund um das Thema Turnen. Schlage hierzu, wenn nötig, in Büchern nach oder recherchiere im Internet und notiere die Antworten auf einem Extrablatt.

1. Wer gilt als Begründer des deutschen Turnsports?
2. Was bedeuten die Abkürzungen DTB und DOSB?
3. Nenne die beiden klassischen Turndisziplinen?
4. Welche Geräte werden beim klassischen Geräteturnen (Kunstturnen) geturnt?
5. Wie viele Sekunden darf eine Bodenkür dauern?
6. Welche Elemente müssen bei einer Bodenkür enthalten sein?
7. Nenne drei typische Übungen des Reckturnens?
8. Welche Sprunghöhe kann beim Trampolinturnen maximal erreicht werden?
9. Wie viele Sprünge umfasst eine Übung auf dem Trampolin?
10. Wie wird die Schwierigkeit eines Trampolinsprungs bestimmt?
11. Wie groß ist die Wettkampffläche beim Bodenturnen?
12. Wie lautet der 1899 durch den Arbeiter-Turnerbund gegründete Turnergruß?
13. Welche Handgeräte werden bei der Rhythmischen Sportgymnastik verwendet?
14. Wie hoch sind die zwei parallelen Holme des Barrens?
15. Nenne mindestens sieben unterschiedliche Gymnastiken.



Überlege dir selbst weitere Fragen rund um das Thema Turnen. Notiere die Fragen sowie die passenden Antworten auf einem Extrablatt.



Gestalte ein Quiz für deine Mitschüler. Schreibe die Fragen jeweils auf die Vorderseite der Karteikarte und die Antworten auf die Rückseite. Gestalte die Karteikarten passend zum Thema Turnen.



Das Quiz kann zu Beginn der nächsten Sportstunde im Klassenverband gespielt werden. Du bist der Quizmaster.

Turnen – Lückentext



Setze in den folgenden Lückentext die passenden Begriffe ein.

Geräteturnen	Freiluftverbots	Rhönradturnen	fünf
französische Besatzung	Turnvater	nationaler Interessen	
Gymnastik	körperliche Ertüchtigung	Halle	
Geräteturnen	Olympischen Spielen	Deutsche Turner-Bund	
zweitgrößte	Aerobic	Gründungssportarten	
politischen Bewegung	August von K	bues	



Als eigentlicher Begründer des Turnsports gilt „_____“ Friedrich Ludwig Jahn. Er führte 1811 den Begriff „Turnen“ ein. Für Jahn zählte jedoch nicht nur die _____, er sah das Turnen auch als Teil einer _____ an und stellte es in den Dienst _____, die sich gegen die _____ richteten. Nach der Ermordung _____, eines Gegners der Turnbewegung Jahns, wurde das öffentliche Turnen im Jahr 1819 verboten – die Sperrung wurde erst 1842 wieder aufgehoben. Während _____ verlagerte sich das Turnen zunehmend in die _____ und das _____ rückte in den Mittelpunkt. Bei den ersten _____ der Neuzeit im Jahre 1896 in Athen zählte das Turnen (_____ schließlich zu den _____. 1903 folgte die erste Weltmeisterschaft im Turnen (_____). Im Jahr 2008 war der _____ (DTB) mit rund _____ Millionen Mitgliedern in 19 183 Vereinen in Deutschland der _____ Dachverband nach dem Deutschen Fußball-Bund. Das lange Zeit im Zentrum des Turnsports stehende _____ ist nur noch ein Teil des großen Angebots: _____, _____, Sportakrobatik, Tanz, _____ und Faustball zählen heute zum regulären Angebot der Turnvereine.





Turnen – Lückentext



Fasse die wichtigsten Informationen aus dem Text in eigenen Worten zusammen. Schreibe deine Zusammenfassung auf ein Extrablatt.



Recherchiere, welche Disziplinen zu den „klassischen Disziplinen“ des Turnens zählen und welche Disziplinen nach und nach hinzugekommen sind. Informiere dich über die dir unbekannt Disziplinen.
Gestalte anschließend ein Informationsplakat für deine Mitschüler. Überlege dir hierzu, wie du die einzelnen Disziplinen beschreiben und anschaulich darstellen kannst.

Disziplinen Turnen

Muster zur
Voranschau



Zu Beginn der nächsten Sportstunde informierst du deine Mitschüler über die unterschiedlichen Disziplinen des Turnsports.
Anschließend kannst du mit deinen Mitschülern darüber diskutieren, welche Bedeutung bzw. welchen Stellenwert das Turnen für euch hat, welche Disziplinen euch am meisten Spaß machen, welche Disziplinen ihr gerne mal ausprobieren würdet usw.



Lies den folgenden Text zu dem Thema „Helfen und Sichern“. Markiere die Schlüsselwörter und finde zu jedem Abschnitt eine kurze, passende Überschrift.

Helfen und Sichern



1. _____

Sichern bedeutet, dass die den Turnenden sichernde Person den Turnenden während der Durchführung der Übung aufmerksam beobachtet und bereit ist, im Falle des Misslingens bzw. bei einem Sturz einzugreifen und damit Verletzungen zu vermeiden.

2. _____

Helfen bedeutet das aktive und überlegte Eingreifen in den Bewegungsablauf, um das Gelingen einer Übung zu ermöglichen. Es gibt unterschiedliche Formen des Helfens:

3. _____

Der Turnende kann durch die Unterstützung des Helfers eine klare Bewegungsvorstellung entwickeln. Auf diese Weise wird durch das Helfen der Lernprozess verkürzt.

4. _____

Durch das aktive Helfen und Eingreifen des Helfers können Stürze und somit auch Verletzungen vermieden werden.

5. _____

Bei Turnern, die schon eine klare Bewegungsvorstellung von einem Turnelement haben, aber aus Angst vor Verletzungen dieses Element nicht turnen, kann durch fachgerechte Hilfe die Angst vor der Durchführung dieses Elements abgebaut werden.

6. _____

Oft genügt nur eine „kleine“ Hilfe in einer bestimmten Phase des Bewegungsablaufs bzw. das Wissen, dass ein Helfer da ist, um einen Bewegungserfolg zu gewährleisten.



Turnen – Schlüsselbegriffe finden



Recherchiere im Internet nach weiteren Informationen und Tipps zum Thema „Helfen und Sichern“. Fasse die Informationen auf einem Extrablatt zusammen.



Gestalte für deine Mitschüler ein Informationsplakat zu dem Thema „Helfen und Sichern“.



Zu Beginn der nächsten Sportstunde stellst du deinen Mitschülern das Thema „Helfen und Sichern“ vor.

Anschließend sammelst du mit deinen Mitschülern Regeln, die beim Helfen und Sichern berücksichtigt und eingehalten werden müssen. Im Anschluss besprecht ihr gemeinsam die „10 Grundsätze für das Helfen und Sichern“.

Tip: Kopiere die „10 Grundsätze für das Helfen und Sichern“ für deine Mitschüler. Schreibe die Regeln zusätzlich auf ein Plakat, sodass sie in der Turnhalle aufgehängt werden können.

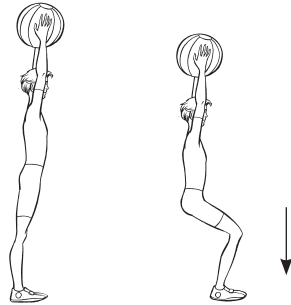
10 Grundsätze für das Helfen und Sichern

1. Der Helfer muss die Übung und die Gefahrenpunkte der Übung genau kennen.
2. Die Hilfeleistung ist erst dann beendet, wenn die Übung sicher abgeschlossen ist.
3. Es wird nur so viel geholfen, wie zum Gelingen der Übung notwendig ist.
4. Der Übende muss immer das Gefühl haben, dass er sich auf den Helfer verlassen kann.
5. Der Helfer darf nicht zu früh und auf keinen Fall zu spät eingreifen.
6. An Reck und Schwebebalken sollte der Helfer darauf achten, dass er mit seinen Händen und Armen nicht zwischen Turner und Gerät kommt.
7. Ist die Übung neu oder wird sie noch nicht so gut beherrscht, bewegt sich der Helfer dem Übenden entgegen. Wird der Turnende bei der Übung zunehmend sicherer, bewegt sich der Helfer begleitend in der Bewegungsrichtung des Turnenden.
8. Das aktive Helfen sollte nicht zu lange beibehalten werden, sondern möglichst früh durch das Sichern ersetzt werden.
9. Das Sichern entwickelt sich aus dem Helfen und erfordert einen bereits erfahrenen Helfer.
10. Der Helfer sollte sich immer der Verantwortung bewusst sein, die er übernimmt.

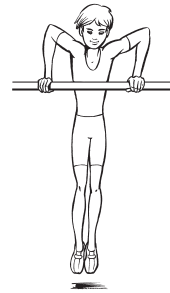




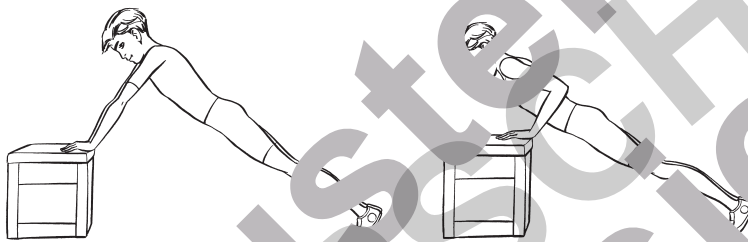
Sieh dir die folgenden Abbildungen genau an. Überlege dir, wie die einzelnen Übungen ausgeführt werden, und versuche, sie möglichst genau zu beschreiben. Schreibe den Übungsablauf der einzelnen Übungen stichpunktartig auf ein Extrablatt.



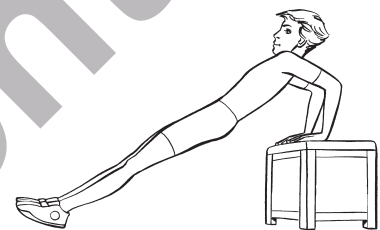
Kniebeuge mit Medizinball



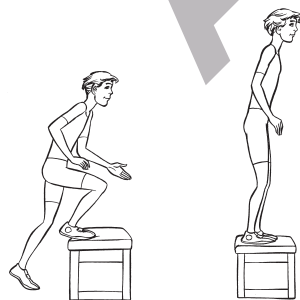
Stützspringen am Barren



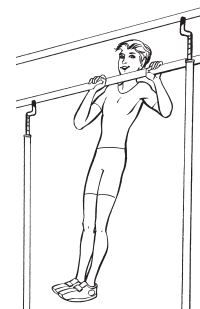
Lehnstütz am Kastenteil



Liegestütz rücklings am Kasten



Treppensteigen



Klimmzüge am Barren



Turnen – Präsentation von Unterrichtselementen



Alle auf der vorigen Seite gezeigten Übungen eignen sich, um die Muskulatur und Kraft auf- und auszubauen. Überlege dir weitere Übungen zum Muskel- und Krafttraining und schreibe sie auf ein Extrablatt.



Gestalte Stationenkarten für deine Mitschüler. Zeichne (oder kopiere) hierzu die auf der vorigen Seite abgebildeten Übungen auf einzelne Tonkarton-Karten und beschreibe den Übungsablauf stichpunktartig. Bei den Übungen, die du dir selbst ausgedacht hast, musst du dir zunächst eine passende Darstellungsform überlegen.

Kniebeuge mit Medizinball



- Nimm den Medizinball mit beiden Händen, halte ihn senkrecht über dem Kopf und strecke die Arme.
- Gehe in die Hocke, bis deine Oberschenkel mit deinen Unterschenkeln einen 90°-Winkel bilden. Führe die Bewegung fließend aus.
- Gehe anschließend wieder in den aufrechten Stand.
- Wiederhole die Bewegung zehn Mal.



In der nächsten Sportstunde führst du die Übungen gemeinsam mit deinen Mitschülern durch. Gehe zunächst die einzelnen Stationen gemeinsam mit deinen Mitschülern ab. Beschreibe bei jeder Station den Übungsablauf und lege die Stationenkarten aus. Während des anschließenden Stationenbetriebs kontrollierst du, ob deine Mitschüler die Übungen richtig ausführen. Korrigiere sie, wenn sie etwas falsch machen.

Tipp zum Aufbau der Stationen: Teile deine Mitschüler in Gruppen ein. Jede Gruppe bekommt eine Stationenkarte und ist für den Aufbau dieser Station zuständig. Anschließend kontrollierst du gemeinsam mit deinem Sportlehrer, ob die Stationen richtig aufgebaut wurden und ob sie ausreichend gesichert sind.



Turnen – Rätsel



Bei den folgenden Begriffen aus dem Bereich Turnen sind einige Buchstaben durcheinandergeraten. Finde die gesuchten Begriffe und schreibe sie auf ein Extrablatt.

K R D I N O T A O I N O



U M T T A R N T E

S Ü B A F E N R E R M T

B R S Ü P E T G N R T

T M O T A I L N

I D Z P N I S I

L E G W T I H G C H I C E

D A S N A N I D H



N E U G D H N

W R N D E A D E



Übersetze die von dir gefundenen Wörter ins Englische und notiere die Übersetzung auf einem Extrablatt. Nimm, wenn nötig, ein Wörterbuch zu Hilfe.

Erweiterung

Variante 1: Schreibe zu jedem Begriff einen Satz auf Englisch, der den Begriff erklärt.

Variante 2: Schreibe zu jedem Begriff einen frei erfundenen Beispielsatz auf Englisch.

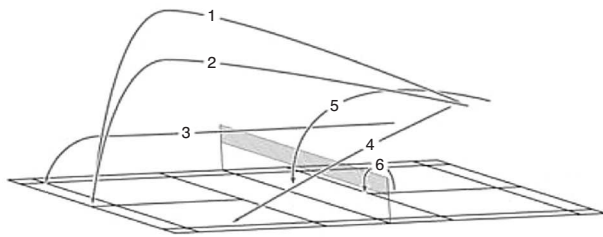
Schreibe die Sätze auf ein Extrablatt.



Gestalte ein Quiz für deine Mitschüler. Schreibe den deutschen Begriff jeweils auf die Vorderseite der Karteikarte, den englischen Begriff auf die Rückseite.



Das Quiz kann zu Beginn der nächsten Sportstunde im Klassenverband gespielt werden. Du bist der Quizmaster.



1. Befreiungs-Clear
2. Angriffs-Clear
3. Drive
4. Smash
5. Drop
6. Drop am Netz



Turnen

Recherche, S. 50

1. Friedrich Ludwig Jahn (1807) — 2. Deutscher Turner-Bund, Deutscher Olympischer Sportbund — 3. Geräteturnen und Bodenturnen — 4. Reck, Barren, Pauschenpferd, Ringe, Boden, Stufenbarren, Schwebebalken, Bock, Kasten, Pferd, Sprungtisch — 5. 50–70 Sek. — 6. Salti, Überschläge, andere akrobatische Elemente — 7. Felgaufschwung, Riesenfelge, Kontergrätsche — 8. 9 m — 9. zehn Sprünge, d. h. zehn Tuchberührungen — 10. Anzahl der Rotationen um die Körper-Längsachse bei Schrauben und die Körper-Querachse bei Salti — 11. 12 x 12 m — 12. „Frei Heil!“ — 13. Seil, Reifen, Ball, Keule, Band — 14. 195 cm — 15. Aerobic, Bodenbodenturnen, Funktionsgymnastik, Krankengymnastik/Physiotherapie, Pilates, Wassergymnastik, Wassersäulengymnastik, Rhythmische Sportgymnastik, Ästhetische Gruppengymnastik

Lückentext, S. 51

Die Begriffe sind in der folgenden Reihenfolge einzusetzen:

Turnvater, körperliche Ertüchtigung, politischen Bewegungen, nationaler Interessen, französische Besatzung, August von Kotzebue, Freiluftverbots, Halle, Geräteturnen, Olympischen Spielen, Gründungssportarten, Deutsche Turner-Bund, fünf, zweitgrößte, Geräteturnen, Aerobic, Gymnastik, Schönleuturnen

Schlüsselbegriffe finden, S. 53

1. Sichern — 2. Helfen — 3. Helfen als Unterstützung — 4. Helfen zur Unfallverhütung — 5. Helfen als Mittel zum Angstabau — 6. Helfen zur Gewährleistung des Bewegungserfolgs

Rätsel, S. 57

Koordination, Turnmatte, Stufen, Sprungbrett, Trampolin, Disziplin, Körpergewicht, Handstand, Dehnung, Radwende



Aerobic

Recherche, S. 58

1. Kenneth Cooper (USA, 1960er) — 2. Aerobic, Step,obic, Kickpower, Bodytoning, Bodypump, Bodybalance, Ballkorball, Sit-up, Cardio, Cool down I, Cool down II — 4. Jane Fonda, 1982 — 5. verbale und nonverbale Anweisungen an die Teilnehmer — 6. 1982, Paris — 7. Die Betonung wird auf einen anderen Beat als die „Eins“ gelegt, sodass die Choreografien möglich werden — 8. Koordinationsfähigkeit, Kommunikation mit der Gruppe, heute meist gelenkschonende Übungen, Ausdauer-/gesundheitsfördernde Übungen — 9. High Impact: Schrittmuster, bei denen für kurze Zeit beide Füße den Bodenkontakt verlieren → höhere Belastung; Low Impact: Schrittmuster, bei denen immer ein Fuß Bodenkontakt behält → geringere Belastung — 10. Übereinstimmung von Körper und Geist → inneres Gleichgewicht und innere Ruhe

Lückentext, S. 59

Herz und Kreislauf, Boom, vorbeugen, kontrolliertes Training, Cooper-Test, Ausdauerleistung, Test, 12-Minuten-Lauf, zurückgelegte Strecke, konditionellen, positive Auswirkungen, Aerobics, Ausdauertraining, aeroben Bereich

Schlüsselbegriffe finden S. 61

1. Koordinative Fähigkeiten — 2. Leistung und Zusammenspiel der koordinativen Fähigkeiten — 3. Differenzierungsfähigkeit. Sie kommt zum Einsatz bei: komplexen Krafttrainingsübungen mit Maschinen, Hanteln und in der Funktionsgymnastik; einfachen, alltäglichen Bewegungen (z. B. Bücken, Einbeinstand) — 4. Gleichgewichtsfähigkeit. Sie kommt zum Einsatz bei: Gleichgewichtsübungen — 5. Kopplungsfähigkeit. Sie kommt zum Einsatz bei: Kombination von Bein- und Armbewegungen, beim Aufbau von Choreografien — 6. Orientierungsfähigkeit. Sie kommt zum Einsatz bei: Choreografien mit Drehungen, Wendungen, Umspringen usw. — 7. Reaktionsfähigkeit. Sie kommt zum Einsatz bei: Bewegung auf Musik oder Zeichen des Aerobictrainers — 8. Rhythmusfähigkeit. Sie kommt zum Einsatz bei: Bewegung auf den Rhythmus der Musik

Rätsel, S. 65

Ausdauer, Grundschritt, Training, Bewegung, Choreografie, Gymnastik, Musiktempo, Motivation, Kreislauf, Muskulatur

Impressum

© 2013 Auer Verlag
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Autor: Patrycja Frenz, Elena Iaccarino-Lutkat, Martin Klauke
Illustrationen: Steffen Jähde