

	Thema/Intentionen	Turnerische/leichtathletische Grundform - Kondition und Koordination	Seiten
1.	Vielseitig hoch, weit und zielgenau springen	An 3 Stationen "hoch" springen, "weit" springen und "zielgenau" springen	4 bis 6
2.	Mit dem Partner an Stationen üben	Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur an vier ausgewählten Stationen	7 bis 8
3.	Nur fliegen ist schöner – Grundsprünge am Trampolin	Einführung in das Turnen am Mini-Trampolin an Stationen mit Zusatzaufgaben	9 bis 12
4.	Immer anders: Stützen, prellen und springen	Variantenreiches Festigen der Kehre, des Prellens und der Grätsche an 3 Stationen	13 bis 16
5.	Werfen an Stationen	Verbessern der Grundtätigkeiten Werfen und Fangen mit variantenreichen Übungen an 7 Stationen	17 bis 19
6.	Mutig über den oberen Holm	Hockwenden am Stufenbarren mit vorbereitenden Stationen	20 bis 22
7.	Aufschwung und Grätsche festigen	2 Stationen mit vorbereitenden Übungen: Festigen des Aufschwungs am Reck und der Grätsche über den Bock	23 bis 25
8.	Zunächst eine, dann zwei Stationen	Kraftausdauerschulung an Barren, Bänken und Kästen	26 bis 28
9.	Kreistraining für Anfänger	Mit dem Partner an 6 Stationen, die Kraftausdauer schulen	29 bis 31
10.	Mit dem Partner sich geschickt messen	An 5 Stationen intensiv und abwechslungsreich die Grundtätigkeiten ziehen und schieben schulen	32 bis 34

Stundenbild 1 Vielseitig hoch, weit und zielgenau springen

Ziele: An 3 Stationen „hoch“ springen, „weit“ springen und „zielgenau“ springen

Unterrichtsmittel 2 Hochsprungständer, 1 Zauberschnur (Gummischnur), 1 kleiner Kasten, 5 Gymnastikreifen, 1 – 2 Kastendeckel, 4- 6 Sprungseile

Einleitung



Der stärkste Kreis.

Das Spiel wird drei- bis viermal ausgeführt.

Hinweise:

In der Mitte des Spielfeldes wird ein Kreis markiert (Sprungseile, Parteibänder, Streuen von Sand). In gleichen Abständen davon entfernt bilden zahlenmäßig gleichstarke Mannschaften vier Kreise, indem sich die Spieler unterhaken. Auf ein Zeichen des Lehrers versuchen alle Kreise, als erste in den Mittelkreis zu gelangen, ohne den eigenen Kreis zu öffnen. Nun beginnt ein gegenseitiges Schieben und Drängen. Sieger ist die Mannschaft, die ohne ihren Kreis zu öffnen, als erste im Mittelkreis steht.



Nach der Erwärmung wird die Klasse in drei in etwa gleichstarke Gruppen aufgeteilt, die sich an der jeweiligen Station aufstellen.

- An jeder Station wird die gestellte Bewegungsaufgabe durch die Lehrkraft oder einen geeigneten Schüler demonstriert, damit die angestrebten Übungsziele annähernd erreicht werden.
- An jeder Station wird ca. 7 bis 10 Min. geübt. Die Lehrkraft geht von Station zu Station und gibt evtl. helfende Hinweise.



Alle Stationen werden vorher an den gekennzeichneten Plätzen gemeinsam aufgebaut.

Hauptteil

1. Station: Zonenspringen an der schräg gespannten Zauberschnur

Die Schnur wird so hoch gespannt, dass die meisten Schüler sie am niedrigen Ende noch leicht mit dem Kopf (Körpergröße beachten) berühren können. Wir markieren Linien (Sand oder Seile), dadurch ergeben sich Anlaufzonen.



Zonenspringen an einer schräg gespannten Zauberschnur aus dem Angehen oder Anlaufen mit Absprung eines Beines. Jedes Kind sollte zunächst in einer Zone beginnen (niedrigste Zone), in der ohne Probleme die Schnur berührt werden kann. Übe mindestens 5x

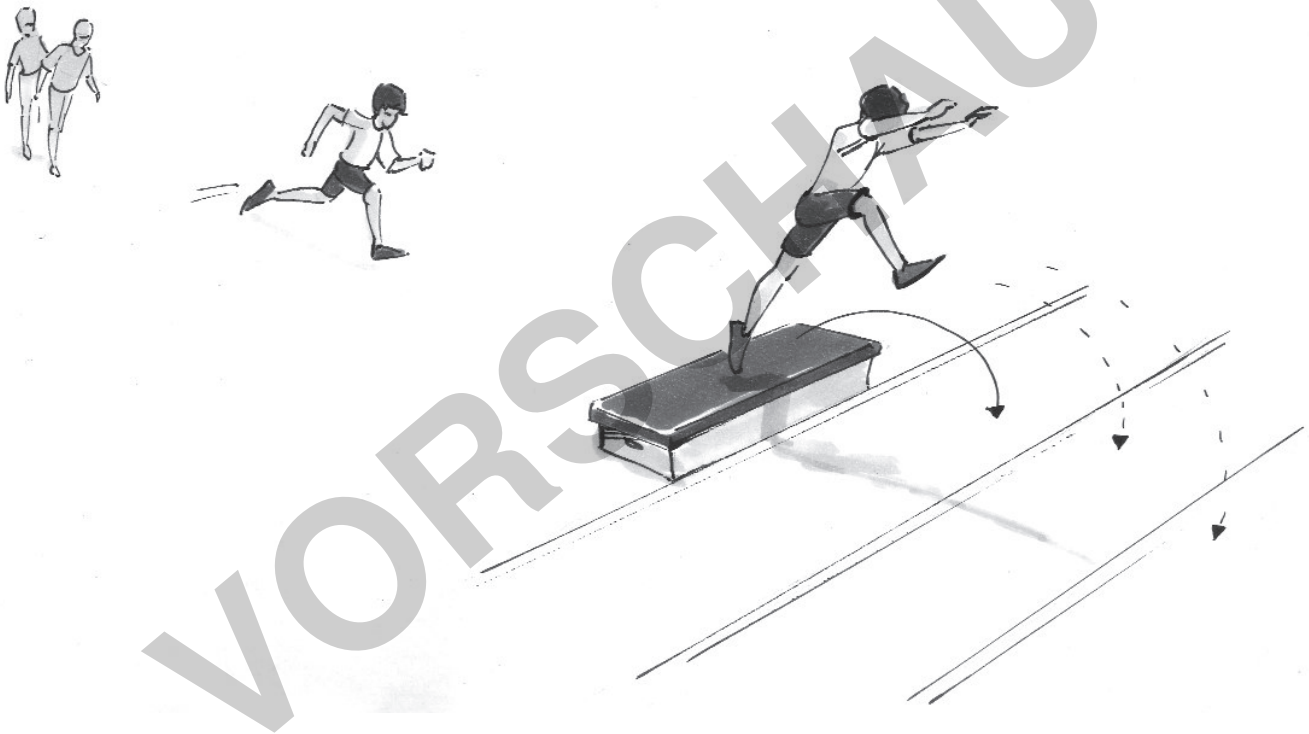


- ☺ Wie vor, aber mit 3 bzw. 5 Schritten Anlauf. Darauf achten, dass der Anlauf aus der Schlussstellung mit dem Sprungbein beginnt (3-Schritt-Rhythmus oder 5-Schritt-Rhythmus).
- ☺ Wie vor, aber versuchen, diesen Sprung auch in der nächsten Zone auszuführen und die Schnur mit dem Kopf zu berühren.

2. Station: Zonenweitspringen in die Weitsprunggrube

An der Weitsprunggrube stehen 2 Kastendeckel oder ähnliche Absprunghilfen nebeneinander bereit. Die Weitsprunggrube (Landefläche) wird durch drei bis vier Seile in unterschiedlich weit entfernte Zonen eingeteilt. Das erste Seil liegt ca. 1,50 m vom Absprung entfernt, das zweite Seil ca. 2,00 m, das dritte Seil ca. 2,50 m, das vierte Seil 3,00 m usw.. Die Zonen sind abhängig vom Leistungsvermögen der Gruppe und sollten daher variabel gestaltet werden.

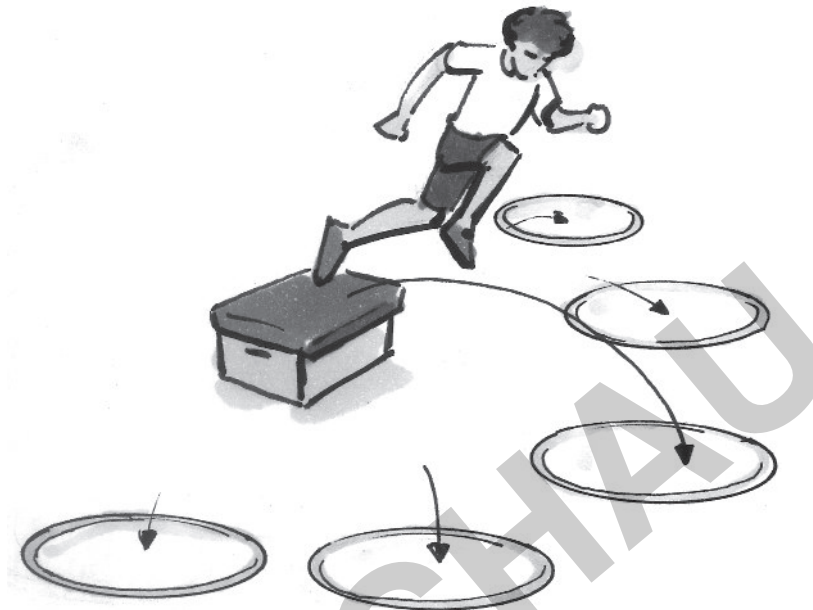
Langsamer Anlauf (mit fünf oder sieben Schritten) und Absprung mit einem Bein vom Kastendeckel und beidbeiniger Landung in Zone 1 (ca. 1,50 m entfernt).



- ☺ Wie vorher, aber versucht etwas schneller anzulaufen und sicher in Zone 1 zu landen.
- ☞ Die Lehrkraft weist noch einmal darauf hin, dass das Schwungbein vorausseilt und das Landebein erst spät zur beidbeinigen Landung nachzieht – Schrittweitsprung).
- ☺ Wie vorher, aber wer kann sicher in Zone 2 (ca. 2 m entfernt) landen? Mehrmals wiederholen.
- ☺ Wer mehrmals die Zone 2 sicher erreicht hat, versucht nun durch einen schnelleren Anlauf und kräftigeren Absprung auch die Zone 3 (ca. 2,50 m) zu erreichen.
- ☞ Die Schüler werden nun bald ihre Leistungsgrenze erreicht haben. Wichtig ist, dass sie zum Abschluss an dieser Station immer noch einmal in eine Zone springen, die sie sicher erreichen.

3. Station: Sprünge mit Ziellandung

- ☺ Es wird ein kleiner Kasten an die Kante der Weitsprunggrube oder einfach auf den Rasen gesetzt. Um den kleinen Kasten werden im Halbkreis 5 Reifen in entsprechenden Abständen ausgelegt.
- ☺ Langsamer Anlauf mit fünf bis sieben Schritten, Absprung vom kleinen Kasten und Landung im Mittelkreis (frontaler Sprung). Mehrmals wiederholen.



- ☺ Wie vorher, aber nun versuchen, den Reifen rechts oder links von der Mitte anzuspringen. Auch diese Versuche mehrmals wiederholen, bis der Sprung sicher gelingt.
- ☺ Wie vor, aber nun den Reifen ganz rechts oder ganz links anspringen. Hierbei darf auch etwas schräg rechts bzw. schräg links angelaufen werden.
- ☞ Evtl. können nun, nachdem die meisten Zielsprünge gelungen sind, die Abstände der links und rechts von der Matte liegenden Reifen vergrößert werden.
- ☺ Wer schafft es, in die wesentlich weiter entfernt liegenden Reifen hineinzuspringen?

Schlussteil

Zum Abschluss dieser Stunde werden noch einmal an jeder Station besonders gelungene Versuche allen Kindern gezeigt.


Ziele: Hockwenden am Stufenbarren mit vorbereitenden Stationen

Unterrichtsmittel: 7 kleine Kästen, 1 Stufenbarren, 2 Recke, 1 Weichboden, 2 Turnmatten

Vorab ...

Nachdem die Hockwende in vorbereitenden Formen am Boden und an Bänken methodisch erarbeitet worden ist, kann man den Bewegungsablauf – nach erneutem Üben an den genannten Geräten und damit mit zunehmender Sicherheit – auf den Stufenbarren übertragen.

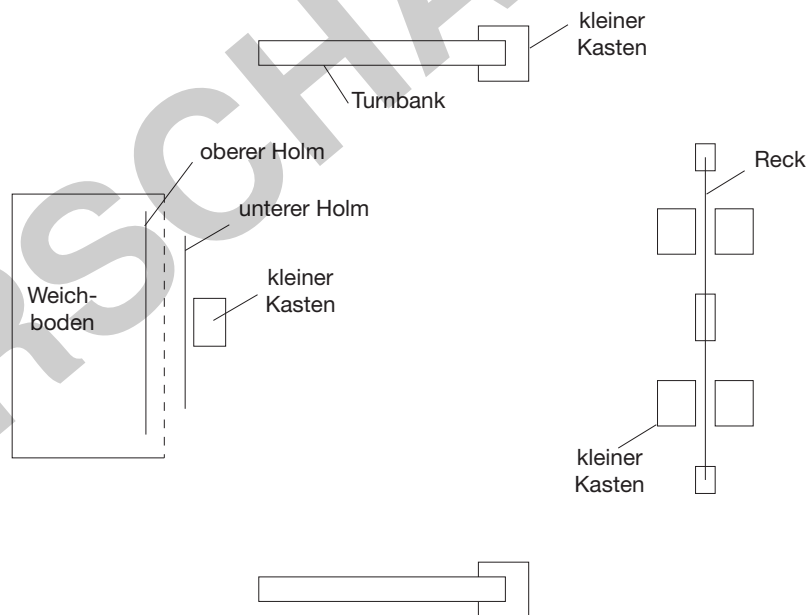
Das Ausführen der Hockwende aus dem Seitstand auf dem niedrigen Holm über den hohen Holm ist zum größten Teil eine "Mutsache" und des sich "Überwindens".

 Ganz wichtig hierbei ist das absolute Vertrauen in die Hilfeleistung, wobei die Lehrkraft anfangs alle Jungen und Mädchen einmal persönlich gehalten hat, um anschließend die leistungsstärkeren Kinder mit der Hilfeleistung aus den eigenen Reihen üben zu lassen. Evtl. kann man auch anfangs den Abstand zwischen dem hohen Holm (zwischen 2,00 und 2,30 m) und dem niedrigen Holm (1,20 und 1,50 m) etwas verringern.

Bei den folgenden Beispielen wird zunächst auf die bekannten Hockwenden an der schräggestellten Bank zurückgegriffen. So haben die Schüler zunächst Gelegenheit, sich der gemachten Bewegungserfahrungen zurückzuerinnern und ihre Bewegungssicherheit zu festigen.








Alle Geräte werden gemeinsam an den vorgesehenen Stellplätzen aufgebaut (siehe Skizze).



Einleitung

Übungen an der Turnbank

-  Schrittwechselfsprünge an der Bank.
-  Liegestütz vorlings – auf- und abstützeln an der Bank.
-  Schlussprünge auf die Bank.
-  Die Unterschenkel liegen auf der Sitzfläche der Bank: Rückenlage, Hände ins Genick - leichtes Aufrichten des Oberkörpers (bis ca. 45 Grad), dann wieder langsam absenken usw.
-  Hockwenden in der Fortbewegung über die Bank – mehrere Durchgänge.

Hauptteil

1. Station: Turnbänke



Die Jungen und Mädchen stellen sich in zwei Riegen hinter den Bänken auf.



Hockwenden in der Fortbewegung an der ansteigenden Turnbank. Mehrere Durchgänge.



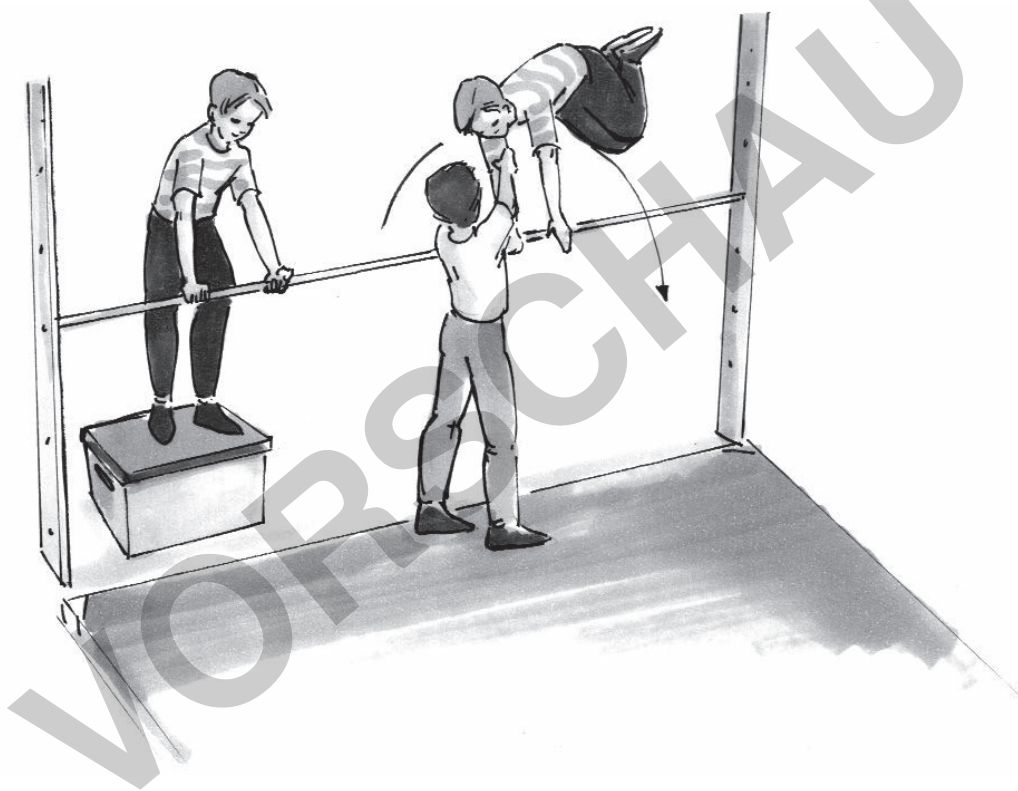
Schon bei dieser Übung wird differenziert. Nur wer diese Übung flüssig und rhythmisch ausgeführt hat, sollte zur nächsten Station gehen. Die Lehrkraft nimmt die Differenzierung vor und gibt den "schwächeren Schülern" weitere Hinweise.

2. Station: Reck – ca. 60 bis 80 cm hoch

Stand auf einem kleinen Kasten.



Mit Zweigriff Hockwende über die Reckstange vom kleinen Kasten auf die Matte.



Die Übenenden führen nun zum ersten Mal die Hockwende aus dem Stand und mit einem ungewohnten Griff aus. Die Standfläche wird eingeschränkt und der für den Barren benötigte Zweigriff unter erleichterten Bedingungen angewandt. Der Höhenunterschied zwischen Kasten und Reckstange beträgt etwa 40 bis 60 cm. Ein auftaktartiges Hüpfen vor dem Ausführen der Hockwende hat sich als bewegungsunterstützend erwiesen. Mehrere Male üben lassen, bis die Hockwende sicher beherrscht wird.



Wie vor, aber Absprung vom und mit Landung auf einem kleinen Kasten.



Um die Übung kraftmäßig richtig zu dosieren, bietet es sich an, auch die Landung auf einer eingegrenzten Fläche vorzunehmen. Nur wer diese Übung nach mehrmaligem Wiederholen sicher beherrscht, geht zur nächsten Station.

Ziele: An 5 Stationen intensiv und abwechslungsreich die Grundtätigkeiten ziehen und schieben schulen

Unterrichtsmittel: 3-4 Gymnastikreifen, 2-4 Turnbänke, 6-8 Gymnastikbälle, 4-6 Stäbe, 4-6 Turnmatten

Vorab...

Partnerübungen können in ihren Anforderungen an die motorischen Fähigkeiten äußerst vielgestaltig sein. Die folgenden Übungsstationen veranschaulichen, wie alle Kinder zur gleichen Zeit mit großer Motivation "Ihre Kräfte und ihre Gewandtheit" messen können.

Hinweise zur Durchführung ...

- Die Lehrkraft erklärt und demonstriert zu Beginn die Aufgaben an den einzelnen Stationen.
- Natürlich kann je nach Bedarf die Anzahl der Stationen verringert werden.
- Die Stationen sind durch "Markierungshütchen mit Zahlen" oder Pappschilder mit aufgemalten Zahlen kenntlich gemacht, damit der Ablauf klar ist.
- An den einzelnen Stationen liegt jeweils noch einmal eine Karte mit einem kopierten Bild der jeweiligen Bewegungsaufgabe aus, damit die Kinder sich vor dem Beginn des Übens noch einmal informieren können.
- An jeder Station wird ca. 3 bis 4 Min. geübt. Die Lehrkraft gibt den Beginn und das Ende der Übungszeit durch ein akustisches Zeichen bekannt.
- Vor Beginn des Übens verteilen sich alle Kinder und Jugendlichen in etwa gleichmäßig an allen 5 Stationen.
- Die Reihenfolge während des gesamten Übens muss unbedingt eingehalten werden, d.h. wer z.B. bei der 5. Station beginnt, muss anschließend zur 1. Station gehen usw..



Die benötigten Geräte werden vorher an den vorgesehenen Plätzen aufgebaut bzw. bereitgelegt.

Einstiegsübungen / Erwärmung für alle ... ca. 5 Min.



Die Kinder bilden Paare, die nun gemeinsam alle Stationen durchgehen und dort die ausgewählten Übungen durchführen.



Die Lehrkraft achtet bei der Zusammenstellung der Paare darauf, dass annähernd leistungsfähige Kinder (gleich starke und gleich schwere) sich zusammenfinden.

1. Station

Die Partner stehen sich außerhalb eines Gymnastikreifens gegenüber und haben sich über den Reifen hinweg an beiden Händen gefasst.



Nun versuchen beide Partner, den Gegner durch kräftiges Ziehen zum Betreten des Reifens zu zwingen.

