

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



**netzwerk Rudi Lütgeharm
lernen**

zur Vollversion

1 Schulsport in Bewegung – Groß- und Kleingeräte alternativ nutzen

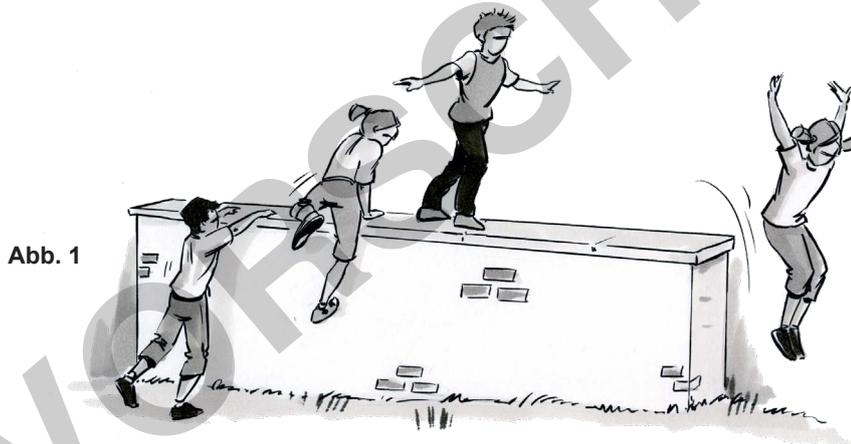
Der Sportunterricht an den Schulen ist in „Bewegung“ geraten. Seit einiger Zeit sind Bewegungslandschaften und Abenteuerturnen (Abenteuersport) in aller Munde.

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.

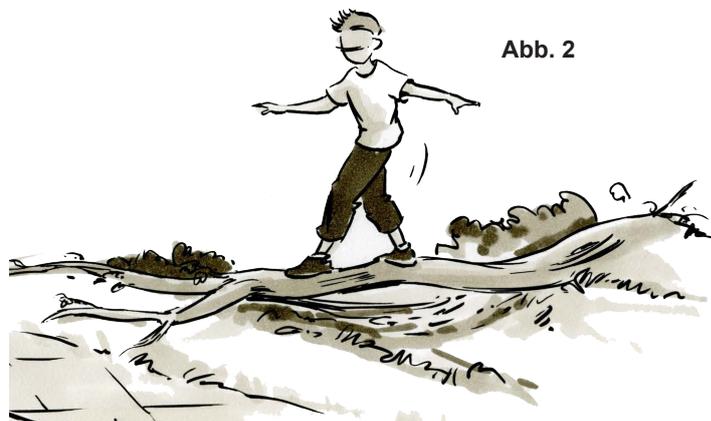
Bewegungslandschaften und Abenteuerturnen werden heute immer wichtiger, weil sie Bewegungserlebnisse im Sinne außergewöhnlicher Körpererfahrungen vermitteln. Die Ursachen liegen in der „Verarmung“ bzw. Einengung der natürlichen Umwelt der Kinder und Jugendlichen – grundlegende Alltags- und Bewegungserfahrungen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

Die Aufgaben an einer Bewegungslandschaft 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);

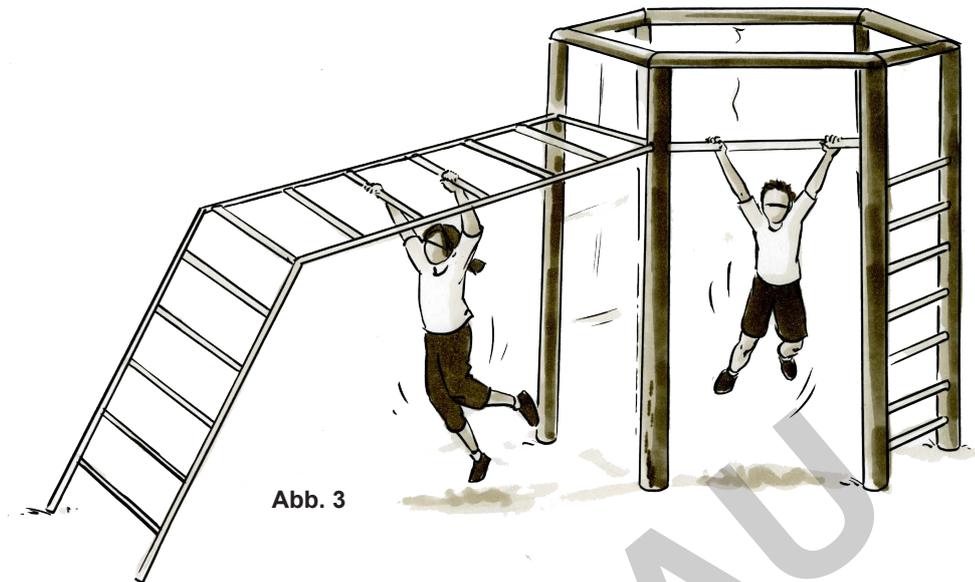


- einzuschätzen, ob man über den Baumstamm bzw. dicken Ast balancieren kann (Abb. 2);



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.

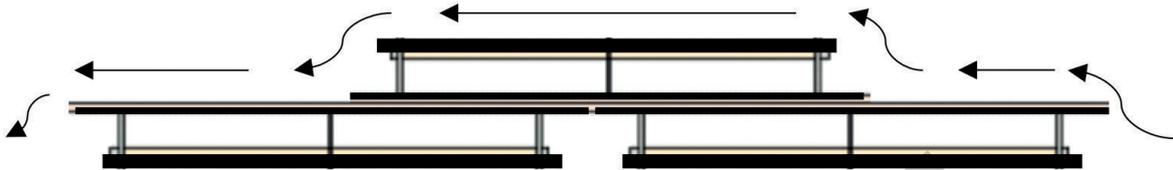
Damit der Sportlehrer aber auch die Möglichkeit hat, sich Geräte zu einer eigenen Bewegungslandschaft zusammenzustellen, werden hier die in jeder Sporthalle vorhandenen Geräte wie kleine Kästen, große Kästen, Barren, Recke, Turnbänke, Turnmatten, Weichböden etc. und ihre Möglichkeiten der alternativen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

1 Schulsport in Bewegung – Groß- und Kleingeräte alternativ nutzen

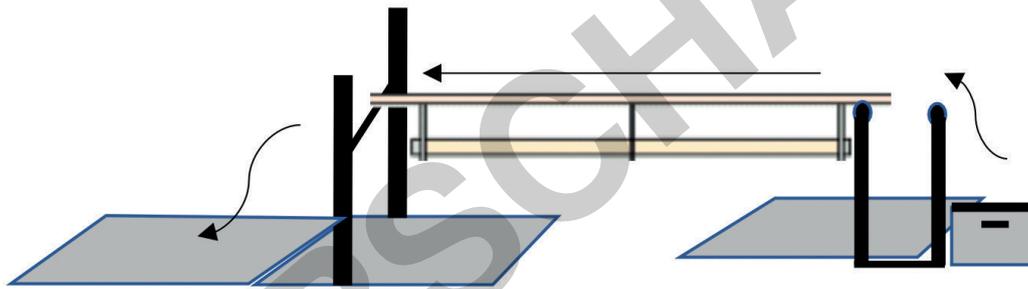
Somit erkennt auch der Sport fachfremd unterrichtende Lehrer die Möglichkeiten der alternativen Nutzung und kann sich selbst einfache Bewegungslandschaften zusammenstellen.

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.

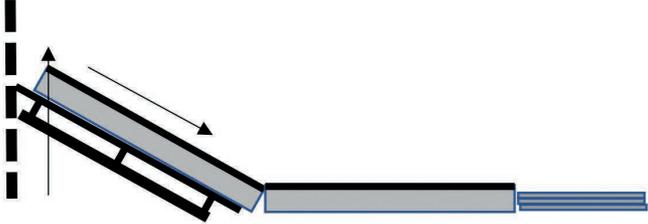
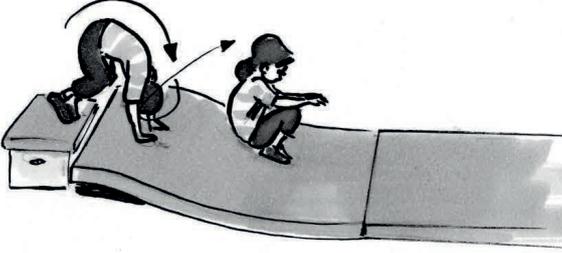
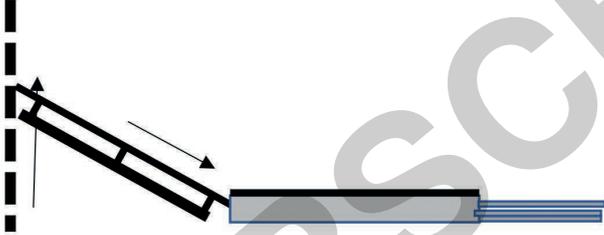
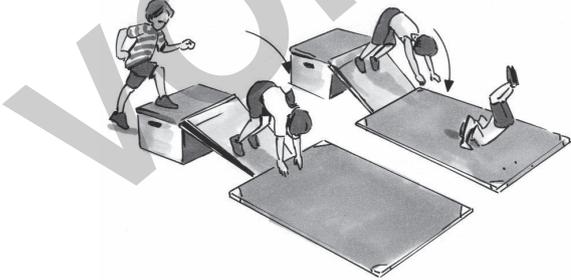


Geräte: 1 kleiner Kasten, 1 Stützbarren, 1 Turnbank, 1 Reck, 3 - 4 Turnmatten

Literatur

- Bruckmann/Dieckert/Herrmann: Gerätturnen für alle, Pohl Verlag Celle 1991
- Herrmann, K.: Elementare Formen des Boden- und Gerätturnens, Pohl Verlag Celle, 1977
- Kolleger, M.: Körpererfahrung im Gerätturnen, 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

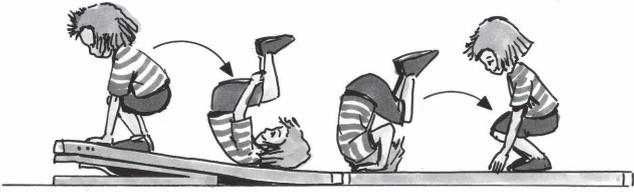
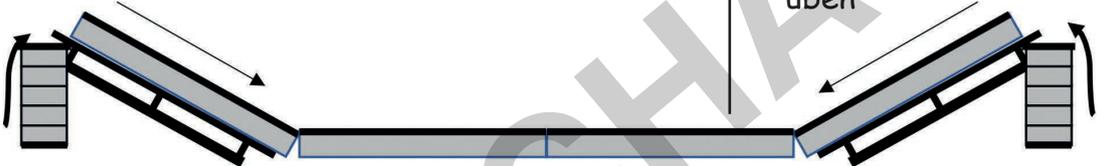
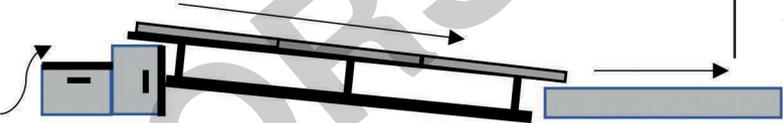
6.2 Bewegungsschwerpunkt „Wälzen-Rollen“

Baustein	benötigte Geräte
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Sprossenwand • 2 - 3 Turnbänke als Unterlage für den Weichboden • 2 Weichböden • 3 Turnmatten
<p>Sprossenwand hochsteigen und danach die schräge Ebene hinabwälzen oder -rollen.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kleiner Kasten • 2 - 4 Turnmatten • 1 Sprungbrett (liegt unter den Matten) • Evtl. alles doppelt aufbauen.
<p>Aus dem Hockstand die Schräge hinabrollen.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Sprossenwand • 2 Turnbänke als Rutschbahn • 1 Weichboden • 3 Turnmatten
<p>Sprossenwand hochsteigen: auf der Turnbank runter rutschen und anschließend eine Rolle vorwärts auf dem Weichboden ausführen.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 kleine Kästen • 2 Sprungbretter • 2 - 4 Turnmatten (Matten evtl. doppelt legen)
<p>Aus dem Stand auf der „Schrägen“ abspringen, mit den Händen nach vorn fassen - sich abstützen und Rolle vorwärts.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Turnbank • 1 Sprungbrett • 1 kleiner Kasten • 1 Weichboden • 4 - 6 Turnmatten
<p>Balancieren über die umgedrehte Bank - Rolle vorwärts links mit Absprung vom schrägen kleinen Kasten und Rolle vorwärts rechts mit Absprung von der schrägen Ebene.</p>	

6.2 Bewegungsschwerpunkt „Wälzen-Rollen“

Baustein	benötigte Geräte
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Turnbank • 1 Weichboden • 2 - 3 Turnmatten
<p>Anlauf/Angehen über die Bank: Absprung und Rolle vorwärts auf den Weichboden.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Turnbank • 1 Tau • 1 Weichboden
<p>Stand auf der Bank, Schwingen am Tau, Niedersprung auf den Weichboden und sofortige Rolle vorwärts.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Kastenunterteil mittig • 2 Kastendeckel • 2 Turnmatten
<p>Balancieren über das in der Mitte stehende Kastenunterteil und Rolle vorwärts von der schrägen Ebene (Kastendeckel) auf die Matten.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 3 - 4 Gymnastikreifen (Holz) • 1 Turnmatte (200 cm lang)
<p>Den in Strecklage befindlichen Schüler hin-und-her-wälzen.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 3 - 4 Gymnastikreifen (Holz) • 1 Turnmatte (200 cm lang)

6.2 Bewegungsschwerpunkt „Wälzen-Rollen“

Baustein	benötigte Geräte
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Sprungbrett • 2 - 4 Turnmatten (evtl. doppelt aufbauen)
<p>Aus dem Hockstütz auf der schrägen Ebene Rolle rückwärts ausführen.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 große Kästen (3 - 4 teilig) • 4 Turnbänke • Weichböden • 4 kleine Kästen als Aufstiegshilfen • Von beiden Seiten üben
<p>Auf den großen Kästen steigen und hinabwälzen oder -rollen.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 kleine Kästen • 2 Turnbänke (Abstand ca. 30 cm) • 3 Turnmatten • 1 Weichboden
<p>Die schräge Ebene hinabwälzen und auf dem Weichboden davor möglichst weiter wälzen.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Kasten (3 - 4 teilig) • 4 - 6 Turnbänke als Unterlage für die Turnmatten • 6 - 8 Turnmatten • 2 Weichböden • evtl. noch 2 kleine Kästen als Aufstiegshilfen
<p>Auf den Kästen klettern und zu beiden Seiten hinabwälzen oder -rollen.</p>	

6.4 Bewegungsschwerpunkt „Hüpfen-Springen“

Bewegungslandschaft: Springen-Balancieren-Steigen-Klettern - 4 Stationen

Doppelstunde – 90 Minuten

Die hier ausgewählten vier Gerätekombinationen sind besonders motivierend und abwechslungsreich, da überall Großgeräte eingesetzt werden. Der Aufbau ist umfangreich und muss deshalb sorgfältig geplant werden.

Die Anordnung der Gerätekombinationen muss entsprechend der örtlichen Gegebenheiten angepasst werden.

Die Übersicht auf der folgenden Seite kann kopiert und den Schülern in die Hand gegeben werden, dadurch erübrigen sich manche Hinweise. Es ist empfehlenswert, schon zu Beginn vier Schülergruppen zu bilden, die jeweils eine Station aufbauen. Die Sprossenwand kann schon vorher an ihre richtige Position gebracht und arretiert werden. Der Sportlehrer überprüft an Station 2 und 3 die eingehängten Bänke und sichert sie evtl. zusätzlich mit Sprungseilen.

Zur Verfügung stehende Zeit: ca. 80 Minuten

- Je Station: 4 - 6 Schüler
- Auf- und Abbau: 15 - 20 Minuten
- Übungszeit pro Station: ca. 12 - 15 Minuten mit Wechselzeit

1. Station: Über die Kastentreppe laufen, einbeiniger Absprung am Ende des letzten großen Kastens und Landung auf dem entfernt liegenden Weichboden mit Zielmarkierung.

1 kleiner Kasten, 3 große Kästen abgestuft, 1 Weichboden, 4 Turnmatten

2. Station: Auf der eingehängten Turnbank nach oben gehen oder balancieren und von einer selbst gewählten Höhe auf den Weichboden springen. Evtl. auch von der Bank in das zweite Feld der Sprossenwand klettern und dann runterspringen.

1 Sprossenwand, 1 Turnbank, Turnmatten, 1 Weichboden

3. Station: Über die eingehängte Turnbank beliebig nach oben gehen, vorsichtig über die oberen Holme klettern, die Füße auf den unteren Holm des zweiten Barrens setzen und Niedersprung auf den Weichboden.

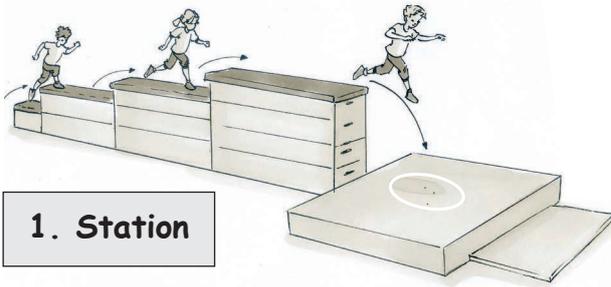
1 Turnbank, 2 Stufenbarren, Turnmatten, 1 Weichboden

4. Station: Über die Kastentreppe auf die Kante des Weichbodens klettern. Aus dem Sitz oder Hockstütz nach vorn auf den Weichboden springen.

2 Weichböden, 1 großer Kasten, 1 kleiner Kasten. Der große Kasten kann durch kleine Kästen ersetzt werden. Der senkrecht stehende Weichboden wird an den Seiten von Schülern gehalten.

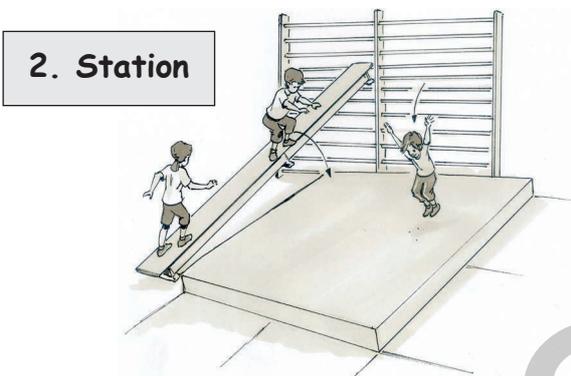
6.4 Bewegungsschwerpunkt „Hüpfen-Springen“

4 Stationen: Hangeln-Schaukeln-Schwingen



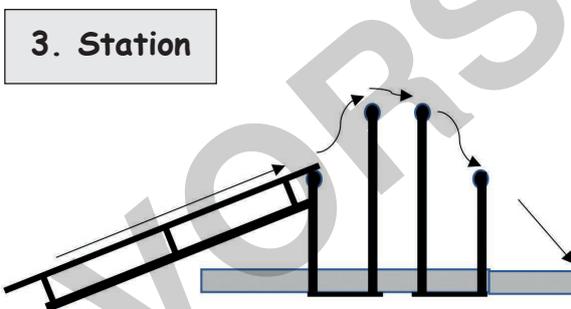
Über die Kastentreppe laufen, einbeiniger Absprung am Ende des letzten großen Kastens und Landung auf dem entfernt liegenden Weichboden mit Zielmarkierung. Auf beidbeinige Landung hinweisen.

1 kleiner Kasten, 3 große Kästen abgestuft, 1 Weichboden, 4 Turnmatten



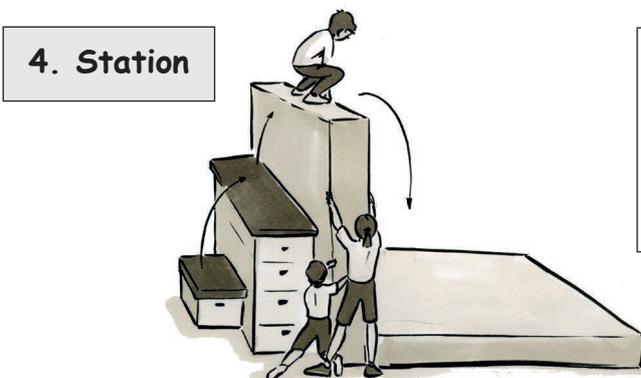
Auf der eingehängten Turnbank nach oben gehen oder balancieren und von einer selbst gewählten Höhe auf den Weichboden springen. Evtl. auch von der Bank in das zweite Feld der Sprossenwand klettern und dann runterspringen.

1 Sprossenwand, 1 Turnbank, Turnmatten, 1 Weichboden



Über die eingehängte Turnbank beliebig nach oben gehen, vorsichtig über die oberen Holme klettern, die Füße auf den unteren Holm des zweiten Barrens setzen und Niedersprung auf den Weichboden.

1 Turnbank, 2 Stufenbarren, Turnmatten



Über die Kastentreppe auf die Kante des Weichbodens klettern. Aus dem Sitz oder Hockstütz nach vorn auf den Weichboden springen.

2 Weichböden, 1 großer Kasten, 1 kleiner Kasten. Der große Kasten kann durch kleine Kästen ersetzt werden. Der Weichboden wird an den Seiten von

6.5 Bewegungsschwerpunkt „Stützen“

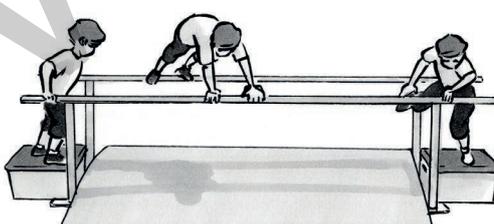
Beim Stützen müssen die Arme das eigene Körpergewicht am Boden oder an Geräten aktiv abstützen. Beim Stützen an verschiedenen Geräten und in unterschiedlichen Situationen wird der ganze Körper, besonders aber die Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur gekräftigt und dadurch bessere Voraussetzungen für viele Übungen geschaffen.

Übungsschwerpunkte: An unterschiedlichen Geräten sich im Stütz („stützelnd“) fortbewegen – vor- und seitwärts, auf- und abwärts. Abspringen und danach das eigene Körpergewicht abstützen.

Tipp

- Am Ende des Kapitels folgen zwei Vorschläge für mögliche Bewegungslandschaften, wobei der Schwerpunkt Stützen, aber auch Bausteine mit anderen Grundtätigkeiten berücksichtigt werden. Nur so sind Bewegungslandschaften für die Schüler interessant, „erlebnisreich“ und „abenteuerlich“.
- Diese Beispiele dienen dem Sportlehrer als Anregung für die Zusammenstellung weiterer Bewegungslandschaften.
- Der Sportlehrer muss evtl. aufgrund der örtlichen Gegebenheiten modifizieren und unter Beachtung seiner Gruppe/Klasse auch inhaltliche Veränderungen vornehmen.
- Um die Planung und Umsetzung zu erleichtern, wird immer erst ein einfaches – nicht so aufwendiges – Beispiel aufgezeigt, das auch in einer ganz normalen Sportstunde von 45 Minuten umsetzbar ist.
- Es folgt ein zweites Beispiel mit mehr Geräten/Stationen mit einem aufwendigerem Aufbau, das für eine Doppelstunde gedacht ist und evtl. den ganzen Schulvormittag stehen bleiben kann.

Siehe hierzu auch Kapitel 5: Bewegungslandschaften konkret:
Einzelstunde und Doppelstunde

Baustein	benötigte Geräte
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 kleine Kästen • 1 Stützbarren • Turnmatten/Weichboden
<p>Seitwärts kleinschrittig über den Barren stützelnd, dabei sind beide Hände auf einer Seite und beide Füße auf der anderen Seite.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • 2 kleine Kästen • 1 Stützbarren • Turnmatten/Weichboden

Sprung in den Stütz und kleinschrittig durch den Stütz fortbewegen, dabei möglichst den Körper gestreckt halten.