

Vorwort	4
1 Didaktische Hinweise zum Unterricht und zur Bewertung	5
2 Erlernen der Bodenturngrundelemente	8
2.1 Mobilisation	9
2.2 Kräftigung	12
2.3 Allgemeine Hinweise zum Einsatz der Stationskarten	17
2.4 Die Rolle vorwärts	18
2.4.1 Vorbereitende Übungen zum Rollen nach vorne	20
2.4.2 Stationskarten für Lehrkräfte	22
2.5 Die Rolle rückwärts	26
2.5.1 Vorbereitende Übungen zum Rollen nach hinten	28
2.5.2 Stationskarten für Lehrkräfte	29
2.6 Das Rad	32
2.6.1 Vorbereitende Übungen zum Radschlagen	34
2.6.2 Stationskarten für Lehrkräfte	35
2.7 Der Handstand	40
2.7.1 Vorbereitende Übungen für den Handstand	42
2.7.2 Stationskarten für Lehrkräfte	44
3 Gestalten einer Bodenturnkür	47
3.1 Gründe für die Entwicklung einer Kür	47
3.2 Methodisch-didaktische Hinweise	47
3.3 Varianten der Grundelemente	50
3.3.1 Differenzierungskarten für die Grundelemente	51
3.4 Weitere Elemente für die Bodenturnkür	54
3.4.1 Bewegen innerhalb der Kür	54
3.4.2 Akrobatik für alle	55
3.4.3 Partnerakrobatik	57
4 Schlusswort	60
5 Anhang: Stationskarten für die Schüler	61

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

einige Generationen lang war es für Kinder schon in einem Alter von vier bis fünf Jahren üblich, Rollen über die Wiese zu machen oder ganz unbedarft Räder zu schlagen. Von diesen so frühzeitig erlernten Bewegungsmustern kann man als Lehrkraft im Sportunterricht heutzutage nicht mehr ausgehen. Hier finden Sie oft auch in höheren Klassen große Defizite im Bewegungsdrang und in der Bewegungsfähigkeit der Schüler¹ vor. Turnen ist für viele Kinder etwas, das sie Überwindung kostet oder ihnen sogar Angst bereitet.

Ich habe mit vielen Dritt- und Viertklässlern gearbeitet, die es nicht annähernd gewöhnt waren, ihren Körper in eine Umkehrhaltung, also mit dem Kopf nach unten, zu bringen. Ganz langsam, behutsam und mit vielen Pausen kann man sich noch an die Grundelemente des Turnens heranarbeiten, oftmals gelingt es einem aber kaum, die Ängste vollständig abzubauen. Es ist also essenziell, dass die Grundschullehrkräfte bereits ab Klasse 1 mit der Schulung der Stützkraft beginnen und die Kinder langsam an das Rollen und Bewegen in für sie ungewohnten Positionen gewöhnen. So erreichen die Kinder am Ende der Grundschulzeit nicht nur irgendein Ergebnis, sondern können noch zu eleganten Turnern werden, die auch herausfordernden Übungen gewachsen sind. Des Weiteren bilden sich in der Grundschulzeit in Bezug auf die Motorik Talente aus und die Kinder beginnen, in Sportvereinen zu trainieren.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, Ihren Turnunterricht ab Klasse 1 mit sinnvollen und spielerischen Kräftigungsübungen zu gestalten und sich anschließend mit Vorübungen und an vielen Stationen an die Grundelemente des Turnens heranzuwagen.

Zusätzlich soll eine Bewertung ohne Angst und Sorgen für die Schüler erfolgen können. Dafür sollen die Kinder die erlernten Elemente in eine kleine Turn-Kür verpacken, die individuell nach Alter und Können variiert werden kann. Auch die starken Turner sollen mit zusätzlichen, abgewandelten Grundelementen aus der Tanzakrobatik die Möglichkeit bekommen, sich über den Standard hinaus selbst weiterzuentwickeln und herauszufordern. Denn ihr früher Bewegungsdrang und ihre turnerischen Fähigkeiten sollten gefördert werden. So kann in der Bewertung nicht nur die Einzelleistung zählen, sondern auch die Kür als Gruppenleistung. Diese wird von der Gruppe so gestaltet, dass jeder das zeigen kann, was er am besten kann.

Viel Freude mit diesem Praxiswerk,

Daniela Lange

¹ Wir sprechen hier wegen der besseren Lesbarkeit von Schülern bzw. Lehrern in der verallgemeinernden Form.

Selbstverständlich sind auch alle Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint.

Bewertung des Bodenturnens

Der Bewertungsvorschlag dieses Buches zielt auf eine zweifache Beurteilung der Leistungen ab und bildet ein breites Spektrum der sportlichen Leistung des Kindes ab.

Der erste Teil der Bewertung erfolgt **im Laufe des Übens**. Sie beobachten die Kinder beim Erlernen und Ausprobieren ihrer Turnübung und achten dabei auf folgende Punkte:

Motivation und Anstrengungsbereitschaft:

- Mit welcher Einstellung geht das Kind an die Übungen heran?
- Ist das Kind intrinsisch motiviert, etwas Neues zu lernen und sich anzustrengen?

Da kleinere Grundschul Kinder selten unmotiviert sind, wäre diese Beobachtung eine Auffälligkeit, die man in Gesprächen mit dem Kind erörtern müsste. In dieses Kriterium können Sie auch die Motivation, sich am Aufbau zu beteiligen und anderen Hilfestellung zu geben, miteinbeziehen.

Ausführung der Bewegungen

- Gibt es eine Konzentrationshaltung?
- Wird die Übung langsam und kontrolliert und ohne Hast ausgeführt?
- Ist die Technik vollständig und richtig?
- Ist der Körper angespannt?
- Gibt es eine Schlussposition?

Zunächst können Sie sich durch eine angefertigte Namensliste, in der Sie oben die Ihnen wichtigen Kriterien eintragen, mit den Zeichen +/o/- behelfen und mit Pfeilen Tendenzen markieren. Sollte ein Kriterium besonders herausragend sein können Sie auch ++ vergeben. Sollte ein anderer Bereich nur mit o versehen sein, können Sie dies in der Notenumwandlung berücksichtigen.

Vor den Schülern können Sie diese Bewertung auch transparent machen, denn die Zeichen verstehen die Kinder gut. Sollte ein Kind nachfragen, wie es in einem Bereich steht, kann die Lehrkraft ihm mit den Zeichen das Verbesserungspotenzial schildern. Die Zeichen lassen sich dann später leicht in Noten umwandeln.

Sie bekommen so eine Einzelnote von jedem Kind aus den Übungsphasen, ohne dass das Kind der Beobachtung der anderen Schüler ausgesetzt ist. Es gibt Kinder, die blockiert sind, sobald sie wissen, dass nun eine Bewertung stattfindet. Wenn die Kinder aber wissen, dass Sie einen Prozess bewerten und jede Stunde die Chance auf Verbesserung besteht, können sie damit gut umgehen und werden sich die ganze Sequenz über anstrengungsbereit zeigen.

Der zweite Teil ist die **Gruppennote der Kür**.

Nach der Sequenz des Übens haben die Kinder alle Grundelemente erlernt und manche sogar darüber hinaus Tanzakrobatikelemente mit und ohne Partner.

Die Kinder bekommen dann als Gruppe die Aufgabe, alle erlernten Elemente in einer schönen Gruppenübung zu kombinieren. Sie besprechen und vereinbaren die Bewertungskriterien mit den Kindern.

In der Kür soll nicht jeder alle Elemente zeigen. Sie wird so gestaltet, dass jedes Kind nur das zeigt, was es seines Erachtens gut kann und präsentieren will. Die Kinder gestalten die Übergänge zwischen den Elementen beispielsweise mit Transitions und Floorwork (Erklärung siehe Kapitel „Gestal-

2 Erlernen der Bodenturngrundelemente

Alle Elemente des Bodenturnens bringen die Kinder in die Situation, sich aus ihrem gewohnten sicheren Stand auf zwei Beinen in eine ungewohnte und untrainierte Überkopflage zu begeben. Zum einen sind Arme, Schultergürtel und Rücken oft noch nicht ausreichend trainiert und sehr flexibel, sodass sie den Körper in der Überkopflage nicht sicher stützen bzw. halten können. Zum anderen fühlen sich viele Kinder in der Überkopflage unwohl und empfinden Schwindelgefühle.

Dieser Umstand verlangt von uns Lehrkräften, dass wir vor dem Erlernen der Grundelemente des Bodenturnens eine kontinuierliche Kräftigung der angesprochenen Körperpartien vornehmen sowie Vorübungen einplanen, die den Schülern helfen, sich an die Überkopflage zu gewöhnen und diesbezügliche Ängste abzubauen.

Nachdem die Kinder im Warm-up ihr Herz-Kreislaufsystem etwas angekurbelt haben, sollte eine Mobilisation der Körperregionen mit großen Gelenken erfolgen. Methodisch findet dies am besten in einem großen Kreis statt. Wenn die Kinder die Übungen beherrschen, kann dies auch in kleinen Gruppenkreisen und selbstständig absolviert werden.





Hüftkreise oder die Trendbewegung „Backpack-Kid oder Floss“



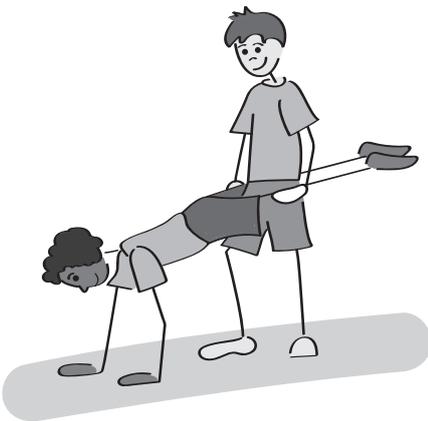
Autofahren

gerade mit ausgestreckten Beinen sitzen und mit isolierten rechten und linken Hüftbewegungen nach vorne und hinten schieben

2.2 Kräftigung

Zur Kräftigungsphase ist es methodisch am einfachsten, an Stationen zu arbeiten. Hier nun einige Vorschläge von Übungen, die Sie beliebig variieren können. Die Kräftigung sollte in jeder Sportstunde ihren Platz haben. Wählen Sie die Trainingselemente nach der spezifischen Belastung der Stunde aus. Bauch- und Rückenmuskeln bilden gemeinsam einen wichtigen Muskelpanzer, der vor Verletzungen schützt.

Schubkarre mit Partner

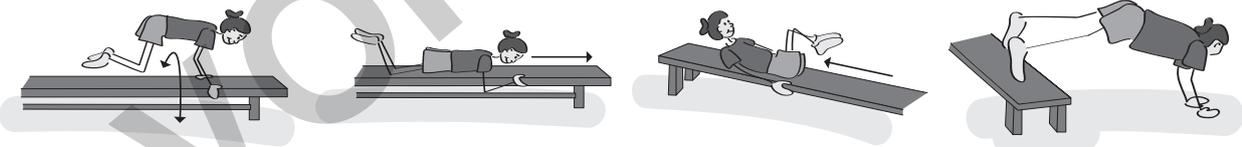


Tipp: Gesäß und Schultern bilden eine Linie; kein Hohlkreuz machen; die Bauchmuskeln aktivieren



(alternativ Krebsgang oder Seelöwengang)

Bankübungen



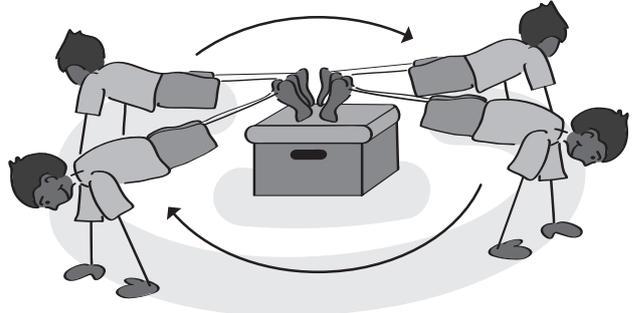
- Hocke über die Bank
- Längsziehen auf der Bank (auch auf dem Rücken mit angehockten Beinen)
- Füße auf der Bank, die Arme laufen unten mit

Zirkel auf dem Kasten

Liegestützposition: Füße auf dem Kasten, die Arme versetzen sich; Bewegung im Kreis um den Kasten herum



Tipp: Langsam bewegen und die Beine immer wieder neu ausrichten

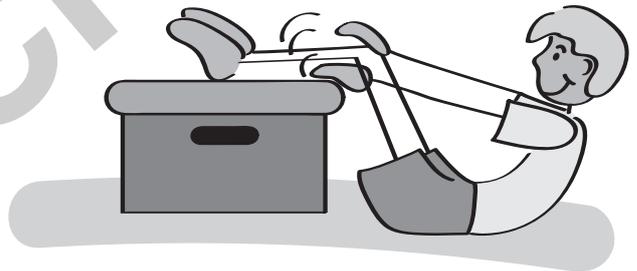


Trommeln auf dem Kasten

Die Beine mit den Waden auf den Kasten ablegen, zwischen den Füßen nach oben kommen und trommeln



Tipp: Auf eine dünne Matte legen, in den Pausen immer wieder ablegen



Hockschebesitz

Hockschebesitz vor dem Kasten, mit den Füßen Tennisbälle von einer Kiste in die andere legen und dabei über den Kasten führen



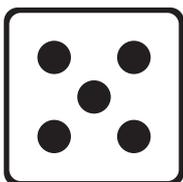
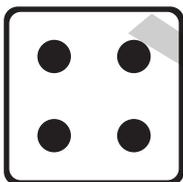
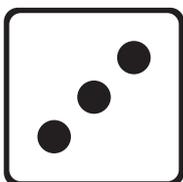
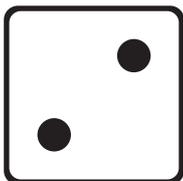
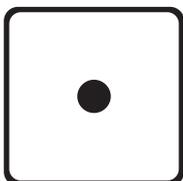
Tipp: Mit den Händen hinter dem Gesäß abstützen und den Rücken gerade halten



Fitnessbingo



4	5	3
2	6	3
5	1	6



Alle Kräftigungsübungen können auch als Parcours aufgebaut werden.

Einzelne Übungen können außerdem in das Warm-up-Spiel eingebaut werden: Beispielsweise kann man ein Fangspiel auch im Krebsgang spielen, oder die Gefangenen bei dem bekannten Spiel „Versteinern“ müssen eine Kräftigungsübung durchführen, bis sie erlöst werden.

Auch kleine Staffeln eignen sich gut, um das Warm-up und die Kräftigung zu verbinden:

- Schubkarrenstaffel mit Partner
- Seelöwengangstaffel
- Spinnengang-/Krebsgangstaffel
- Ballweitergabe im Hockschwebesitz (seitlich mit Basketball oder Medizinball)

Auch wenn die Kräftigung in eine Spielform eingebaut wird, ist es trotzdem noch notwendig, dass im Anschluss einige weitere Übungen absolviert werden. Dies kann je nach Zeit auch klassisch, also einheitlich im Kreis, erfolgen.

2.3 Allgemeine Hinweise zum Einsatz der Stationskarten

Die Stationen werden von den Kindern mithilfe der Stationskarten aufgebaut. Danach erklären sie als Experten, was hier gemacht werden darf. Sie als Lehrkraft haben hier noch die Möglichkeit, Hinweise zu geben. In der ersten Turnrunde in Einzel- oder Partnerarbeit können Sie sich einen guten Überblick verschaffen, wie der Entwicklungsstand Ihrer Sportklasse ist. Es bietet sich an, eine Liste vorzubereiten und Notizen zu machen.

Wichtig ist:

- Welche Form der angesprochenen Rollen führt das Kind aus?
(Purzelbaum, Rolle)
- Wie ist die Bewegungsqualität?
(Körperspannung, geschlossene Beine, rollt das Kind gerade oder schief, legt es Kopf oder Nacken auf)

Anschließend bietet sich eine kurze Besprechungsphase im „Kinositz“ an, um die Technik noch mal ausführlich zu besprechen und die Klebpunkte an den Bewegungsablauf (Karte) zu setzen. Die Kinder sind erst jetzt, nach den ersten Erfahrungen, imstande, die Technik zu begreifen und ihre eigene zu optimieren.

Für die zweite Turnphase sollten sich unbedingt Übungspartner finden, die sich bezüglich der besprochenen Punkte beraten und sich gegenseitig Feedback geben. Das schult neben der Bewegungsqualität auch viele soziale Kompetenzen. Die Kinder müssen genau anschauen, was ihr Partner macht und sind für sein Lernen und seine Entwicklung mitverantwortlich. Turner, die bereits keine schiefe Ebene mehr benötigen, sollen frei an den Turnteppichen ihre Rollen machen können.

Gerade in Stunden, in denen intensiv gerollt wird, ist es wichtig, noch mindestens eine Pausenstation einzubauen, da jedem Kind nach einer gewissen Zeit schwindelig wird.

Sie können entweder eine Kräftigungsstation oder eine wirkliche Pausenstation anbieten (z. B. Tennisballmassage mit Partner). Die Trinkflaschen sollten in der Nähe sein, denn auch das ist wichtig, wenn einem etwas schwindelig wird. Sollten die Kinder bei Ihnen oder in einer anderen Form Yoga machen, bietet es sich an, eine Yogastation einzubauen.

3.1 Gründe für die Entwicklung einer Kür

Die Kinder haben in den vorhergehenden Sequenzen die Basis-Bodenturnelemente gelernt und können diese nun auf den verschiedenen Niveaustufen zeigen. Als Lehrkraft konnten Sie sich bereits ein ausführliches Bild von den Leistungsstufen ihrer Kinder machen. Vielleicht haben Sie auch schon Einzelleistungen und Notentendenzen notiert.

Mit einer Bodenturnkür können sich die Kinder noch auf einer weiteren Ebene präsentieren: In der Gruppe werden sie kleine Turnküren gestalten und dabei sowohl sozial als auch gestalterisch-sportlich ihr Können unter Beweis stellen.

In der Kür darf jedes Kind das zeigen, was es kann. Es sollen auf keinen Fall von jedem Kind **alle** Übungen gezeigt werden. Kleingruppen oder Paare zeigen eines der gelernten Elemente, während der Rest der Gruppe eine Variation zeigt oder eine Übung aus dem tänzerischen oder akrobatischen Bereich turnt oder gar Hilfestellung leistet. Dies soll an eine Art Zirkusvorstellung erinnern – falls Sie gerne ein Motto für diese Sequenz setzen wollen.

Die Basis jeder Kür bilden die gelernten Bodenturnübungen. Als Ergänzung lernen die Kinder – je nach Art Ihrer Unterrichtsgestaltung – einige Elemente kennen, die sie dann für ihre Kür als Verbindungsstücke und Differenzierung sowohl nach unten als auch nach oben nutzen können.

Die starken Turner können ihre Fähigkeiten in den Basiselementen zeigen. Darüber hinaus ist Platz für ihre persönlichen Lieblingsturnübungen. Die schwächeren Turner können die ausgewählten Basiselemente zeigen, die ihnen gut liegen, und sie können sich sehr gut in den Gruppenprozess einbinden. Zusätzlich gibt es in den darüber hinaus gelernten Übungen einige Varianten, die toll aussehen und die den Kindern sehr leichtfallen. So können auch diese Schüler glänzen.

3.2 Methodisch-didaktische Hinweise

Als Erstes gilt es, in Ihrem Unterricht Platz für die Differenzierung zu schaffen. Im Stationentraining eines jeden Grundelements gibt es die Möglichkeit, den starken Kindern Differenzierungskarten an die Hand zu geben. Mit diesen „**Versuch doch mal**“-Karten können sie sich an Varianten der trainierten Übung wagen.

An dieser Stelle möchte ich nochmals erwähnen, dass es für den Turnunterricht sehr gut wäre, eine zweite Lehrkraft oder Hilfskraft dabeizuhaben. Vielleicht gibt es Praktikanten an ihrer Schule, diese freuen sich sehr über diese Art von Aufgabe. Als Lehrkraft können Sie die zweite Person zum Differenzieren oder als Hilfestellung einsetzen.

Haben Sie viele starke Turner, dann können Sie die Klasse auch teilen: Die eine Hälfte der Schüler übt das Grundelement an den Stationen und die anderen Kinder üben mit Ihnen oder der Hilfskraft die Variante des Elements. Nach kurzer Zeit können sich die Schüler in den 3. und 4. Klassen gegenseitig unterstützen und Sie können sich wieder etwas zurücknehmen und mehr beobachten.

Für die weiteren **Elemente, die als Verbindungsstücke** innerhalb der Kür dienen sollen, bietet es sich an, diese im Klassenverband zu lernen. Die Kinder stellen sich an einer Hallenseite in Reihen auf und jeweils die erste Person der Reihe macht die dynamische Übung. Nach kurzer Zeit beginnen die Zweiten der Reihe, dann die Dritten und so weiter. Die Übungen stammen aus dem tänzerischen Bereich und werden so auch in Tanzschulen und Vereinen praktiziert. Diese Methode nennt sich „Across the floor“ – Bewegung durch den Raum. Seitliche Rollen, kleine Sprünge oder auch das Bewegen auf

Es ist wichtig, die Kriterien für eine gelungene Kür mit den Kindern zu erarbeiten.

Beispielsweise können hier notiert werden:

- Körperspannung/Ausführung
- Präsentation
- Kreativität
- Beteiligung aller Kinder
- Flüssigkeit der Kür
- Vollständigkeit (alle Grundelemente benutzt)
- Schwierigkeitsgrad/Niveau (machen alle Schüler Elemente, die sie können)
- Abwechslung der Elemente

Die Schüler werden selbst einige Kriterien finden, die ihnen wichtig sind. Sie als Lehrkraft können natürlich noch weitere Kriterien ergänzen.

Die Kinder gehen dann in die Gestaltungsphase. Sie als Lehrkraft gehen von Gruppe zu Gruppe und unterstützen, wenn es in der Kommunikation Probleme gibt oder die Kinder einen kreativen Denkanstoß brauchen. Mit der ständigen Begleitung der Gruppen können Sie sich ein Bild zur Zusammenarbeit in der Gruppe verschaffen. Dies soll auch mit in die Bewertung einfließen.

Wenn die Gruppen die Hauptarbeit an ihrer Kür vollendet haben und in die Übungsphase gehen, sollte Musik laufen, damit die Kinder zur Ruhe kommen und beim Üben ein Gefühl für die Präsentation bekommen. Die Gruppen suchen sich im Vorfeld für ihre Vorführung passende Musik aus oder die Lehrkraft gibt eine einheitliche Musik vor. Für die Präsentation liegt der Turnteppich in der Hallenmitte und die Zuschauer positionieren sich davor.

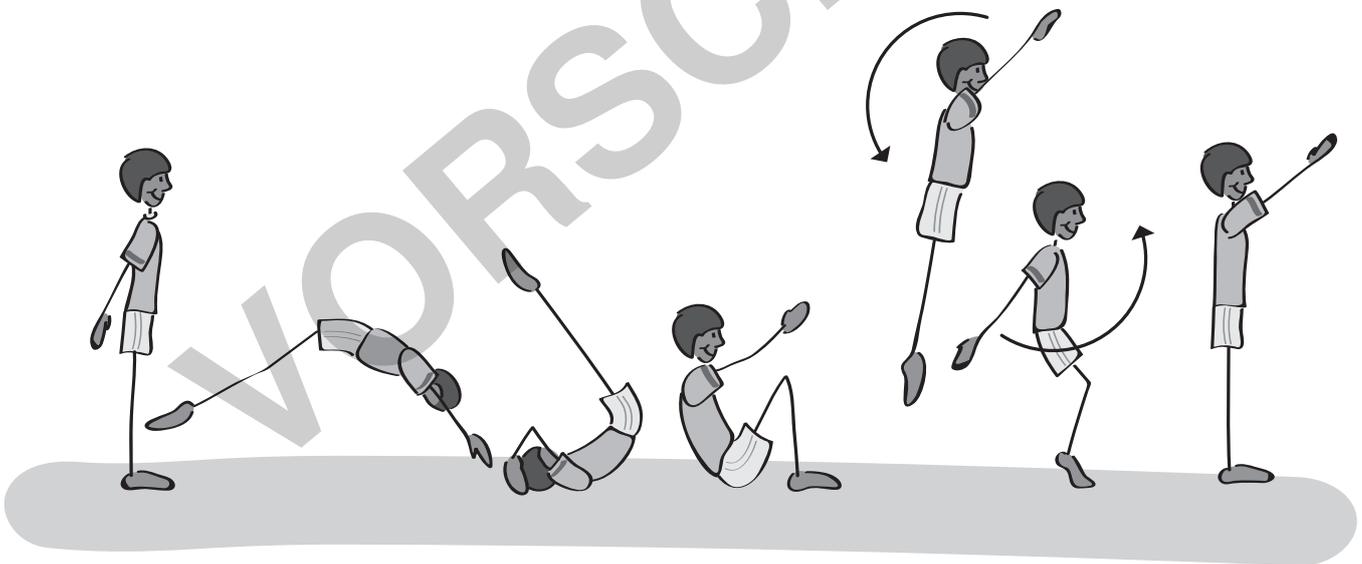
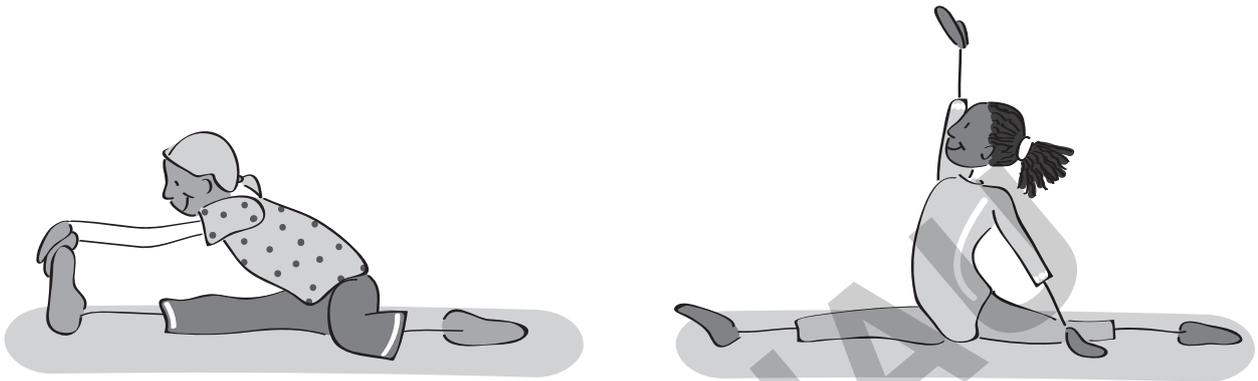
Im Unterrichtsgespräch sollen die Kinder sich nochmals an die Kriterien für das Feedback erinnern. Nach der Präsentation und dem Applaus dürfen sich alle in der Gruppe äußern, wie es ihnen ging und wie die Zusammenarbeit geklappt hat. Anschließend geben die Mitschüler Feedback. Zur stets positiven Formulierung brauchen die Kinder zu Beginn meist Unterstützung. Das Feedback sollte sich an den Kriterien orientieren. Wichtig ist, zuerst die positiven Punkte hervorzuheben und anschließend mit Tipps zu arbeiten. Die Kinder lernen sehr schnell, ein respektvolles Feedback zu geben. Es wäre gut, wenn die Schüler Wortkarten im Blick haben, die sie vorher gemeinsam zum Thema Feedback erstellt haben.

Zur späteren Bewertung können Sie die Präsentationen aller Gruppen auch filmen. So können Sie zu Hause in Ruhe alle Kinder noch mal ansehen. Natürlich sollten Sie die Filme nach der Bewertung wieder löschen oder als Erinnerung für die Kinder nach Erlaubnis der Eltern auf eine DVD brennen.

Vielleicht bietet sich bei einem Fest oder einer Schulversammlung die Möglichkeit, dass die Kinder ihre Kür präsentieren können. Dies würde die Arbeit noch mehr wertschätzen und honorieren. Alternativ könnte die Klasse beispielsweise ihre Partnerklasse oder Parallelklasse zu einer Präsentation einladen.

3.3 Varianten der Grundelemente

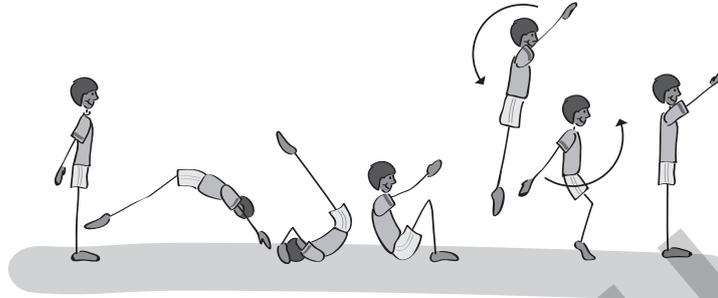
Folgende Varianten können Sie den starken Turnern im Stationenbetrieb anbieten, um ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern. Einige können die Grundelemente schon zu Beginn und langweilen sich schnell. Es wäre hier toll, wenn Sie eine zweite Lehrperson oder Hilfskraft zur Intensivierung integrieren, die Sie als Helfer unterstützt. Die erfahrenen Turner brauchen auch Hilfestellung oder Tipps, um die differenzierende Übung zu schaffen.



3.3.1 Differenzierungskarten für die Grundelemente

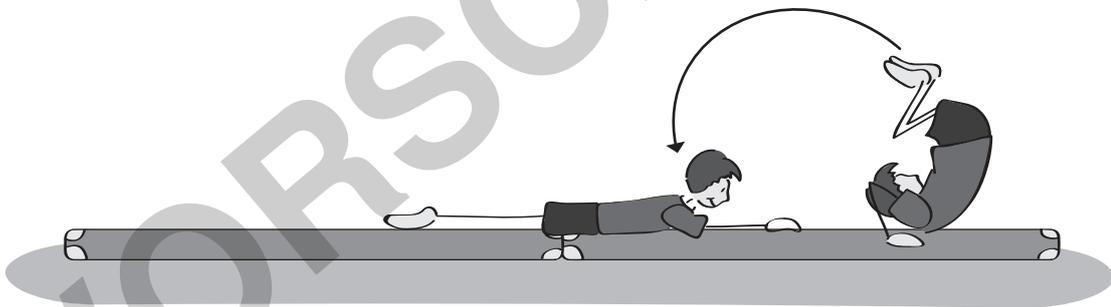
Rollenvariationen 1

Flugrolle mit Strecksprung



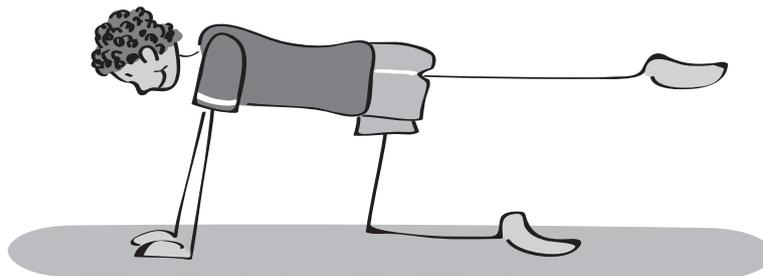
Rollenvariationen 2

Rolle rückwärts auf den Bauch



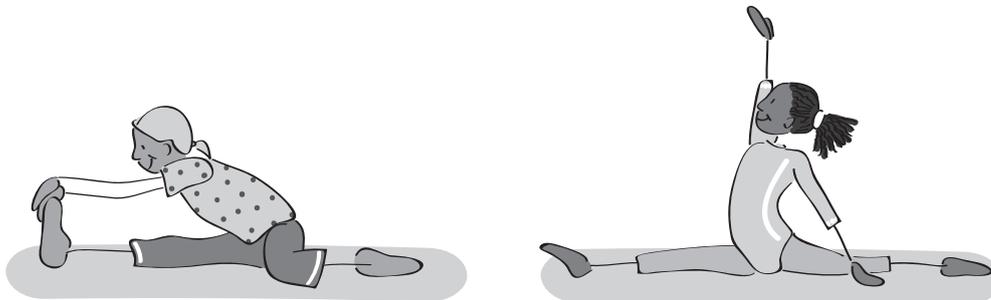
Rollenvariationen 3

Rolle rückwärts in den Vierfüßlerstand mit einem gestreckten Bein



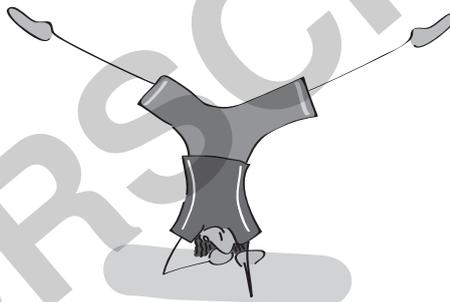
Radvariationen 1

Rad auf dem Boden landen: im Hürdensitz, im Spagat, im Reitersitz



Radvariationen 2

Unterarmrad aus dem Stand oder aus der Hocke



Radvariationen 3

Radwende

