

III.23

Turnen und Gymnastik

Da schau an! – Der Einsatz von Tablets am Beispiel vom Gerättturnen

Sebastian Dörr

Illustrationen: Katharina Friedrich



Foto: Sebastian Dörr

Die Materialien zeigen auf, wo überall der Einsatz von Tablets und Apps im Sportunterricht – schon in der Grundschule – möglich und sinnvoll ist. Möglichkeiten und Grenzen des Einsatzes werden am Beispiel einer Einheit im Gerättturnen aufgezeigt. Die Kinder erwerben Medienkompetenz und können ihren Lernzuwachs direkt und anschaulich nachvollziehen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	1 bis 4
Dauer:	ca. 13 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Körperwahrnehmung, sich an und mit Geräten sicher bewegen, Medienkompetenz entwickeln
Thematische Bereiche:	Gerättturnen, digitale Medien im Sportunterricht
Medien:	Übungskarten, Anleitungen

Stundenübersicht

Legende

L: Lehrkraft

SuS: Schülerinnen und Schüler



Variationen/Differenzierung



Tipps/Hinweise



Gesprächsimpulse



Sicherheitshinweise

1. Stunde (Baustein 1)

Thema: Einführen der Auf-/Abbauregeln durch eine Gerätestaffel

Vorbereitung: Alle Geräte werden (jeweils doppelt) an gegenüberliegenden Seiten der Halle aufgestellt. Ist ein Gerät nur einmal vorhanden, sollten zwei gleichwertige Geräte aufgestellt werden. (Gleichwertig ist ein Gerät, wenn gleich viele Helfer für den Transport benötigt werden.)



Da die Geräte bereits stehen, sollten die SuS darauf hingewiesen werden, dass sie beim folgenden Aufwärmenspiel nicht auf oder über die Geräte rennen dürfen.

Aufwärmen: „Reifenjagen“: Die SuS werden in zwei Mannschaften aufgeteilt und jeweils einer Reifenfarbe zugeteilt. Sobald die Musik beginnt, rennen die Kinder durch die Halle. Wenn L die Reifen auswirft, müssen sich die SuS in einer Reihe an ihrem Reifen aufstellen. Wer zuerst steht, hat gewonnen.



In jeder neuen Runde kann eine andere Bewegungsaufgabe eingeführt werden. Hier bieten sich z. B. Übungen aus dem Lauf-ABC an.



Die SuS lernen mit diesem Spiel das Ritual, sich an den Reifen zu stellen, sobald er ausliegt. Dies ist später für einen schnellen Fließbandbetrieb hilfreich.

Hauptteil: „Gerätestaffel“: Die SuS stehen in ihren Mannschaften an ihren Reifen. Die jeweils ersten Kinder suchen sich das zu transportierende Gerät aus und entscheiden, wie viele Helfer sie brauchen.



Eine kurze Einweisung, welches Gerät wie zu transportieren ist, geht voraus.

(Für den sachgerechten Transport können Sie die Bildkarten 1–8 im Basispaket des Grundwerks von *Einfach sportlich* nutzen.)



Aufgabe: Transportiert die Geräte mit der richtigen Anzahl an Kindern zwar gehend, aber möglichst schnell auf die andere Seite. Auf dem Rückweg dürft ihr rennen. Der Gruppenführer klatscht den nächsten Gruppenführer ab, der dann das nächste Gerät mit seinen Mitschülern transportieren darf, usw.

M 1 **Geräte-Führerschein** / L überreicht den SuS die Führerscheine nach erfolgreich durchgeführter Staffel.

Abschluss: Die SuS stellen sich gesammelt an einer Stelle auf. L wirft einen Reifen und schickt immer die Anzahl an SuS zu einem Gerät, die für den Transport benötigt wird. So nutzen die SuS zum ersten Mal den Fließbandabbau.

Benötigt: verschiedene Geräte (wenn möglich jedes doppelt), verschiedenfarbige Reifen, ggf. Musikanlage

M 3 **Kurzanleitung Coach's Eye** / Aufnahme des IST-Stands der SuS zur späteren Bewertung.



M 4 **Methodische Reihe zur Rolle rückwärts** / SuS durchlaufen die methodische Reihe.

M 5 **Bewertungskriterien** / Erfassen der individuellen Verbesserungsmöglichkeiten zur späteren Bewertung.



Es bietet sich an, in der Nachbereitung die Videos aus Coach's Eye zu besprechen und den SuS so Verbesserungshinweise zu geben, die diese in den darauffolgenden Stunden berücksichtigen können.

Abschluss: Fließbandabbau

Benötigt: verschiedene Groß- und Kleingeräte, Tablets, ggf. Musikanlage

10.–13. Stunde (Baustein 4)

Thema: Vorbereitung Winter-Bundesjugendspiele

Vorbereitung: Im Fließbandbetrieb werden die Geräte (siehe unten) aufgebaut.

Hauptteil: Die SuS schauen sich die möglichen Übungen zu den Bundesjugendspielen am Tablet an und probieren sie aus (siehe:

<https://raabe.click/es-Winter-Bundesjugendspiele>). In der zweiten Stunde entscheiden sie sich für 2–3 Übungen an verschiedenen Geräten. Wichtig ist hierbei, dass sie nicht die schwerste Übung nehmen müssen. Turnt zum Beispiel ein Viertklässler die Übung der 2. Klasse an einem Gerät, bekommt er 2 Punkte weniger Ausgangswert.

Nähere Informationen:

<https://raabe.click/es-Winterbundesjugendspiele-Punktewertung>

Die SuS nehmen sich gegenseitig mit Coach's Eye auf und vergleichen ihre Übung mit dem Soll-Video. Mithilfe der App Video-Delay (siehe M 6) können sie sich ihre Übung, nachdem sie sie geturnt haben, zeitverzögert ansehen.

M 6 **Kurzanleitung Video Delay**

Abschluss: Fließbandabbau

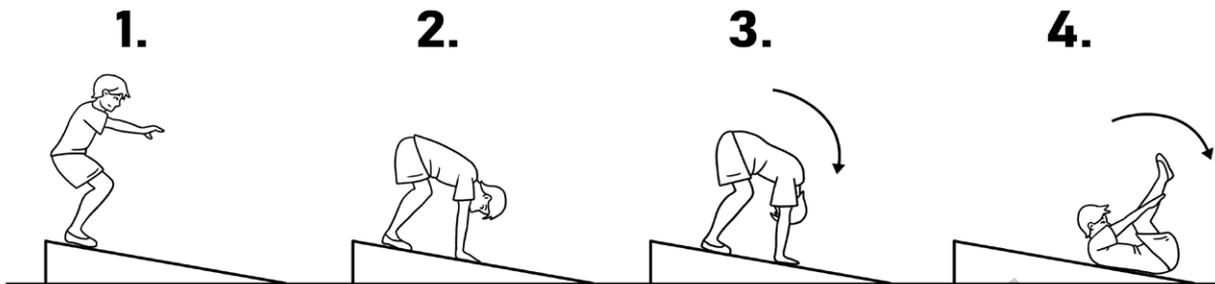
Benötigt: verschiedene Groß- und Kleingeräte, Tablets, ggf. Musikanlage



M 2

Stationskarten

Rolle vorwärts an der schiefen Ebene

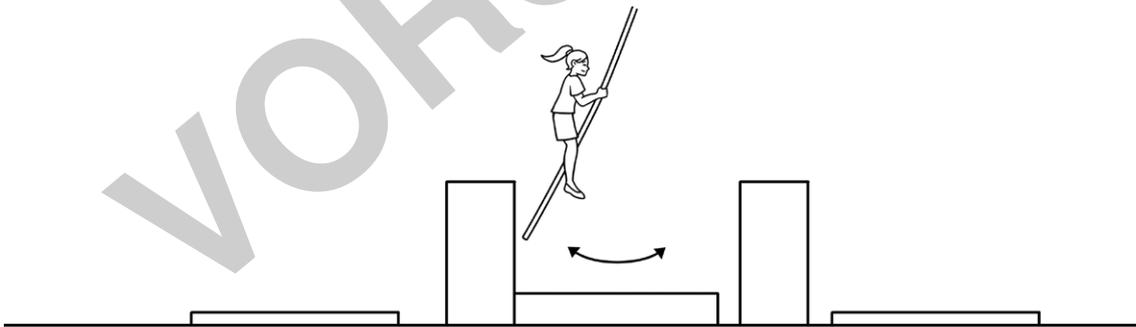


1. Stell dich ans Ende der schiefen Ebene und geh in die Hocke.
2. Setze die Hände vor dir auf. (Achte darauf, nicht über den Kopf zu rollen. Nimm dazu das Kinn auf die Brust.)
3. Stoße dich mit den Beinen ab.
4. Steh ohne Hände auf.



Tipp: An die Schienbeine klatschen.

Tarzan



Probiere aus: Schwinge von einer Seite zur anderen. Wie lang kannst du dich halten?

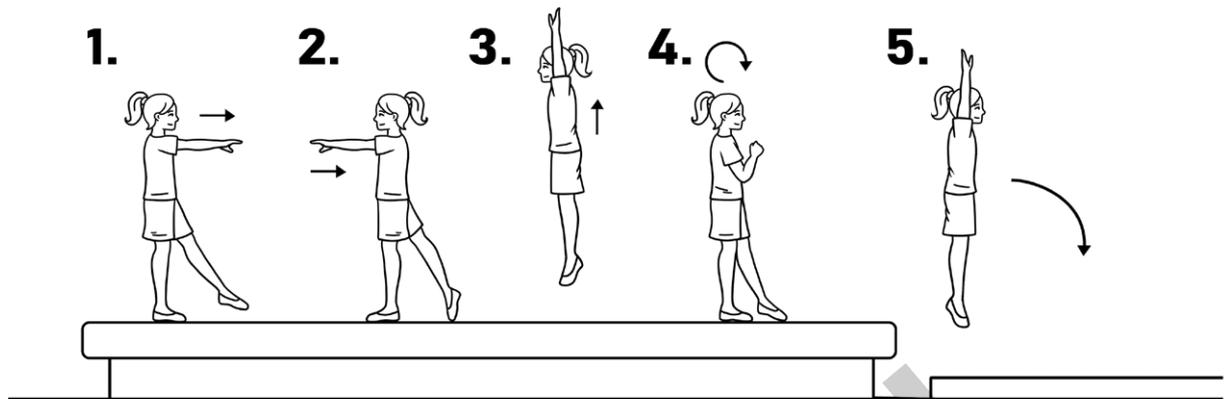
 **Hinweise**

- Nicht quer schwingen.
- Wenn ein Seil rot markiert ist, darf es nicht benutzt werden.
- Nicht gegeneinander schwingen.

Stationskarten

M 2

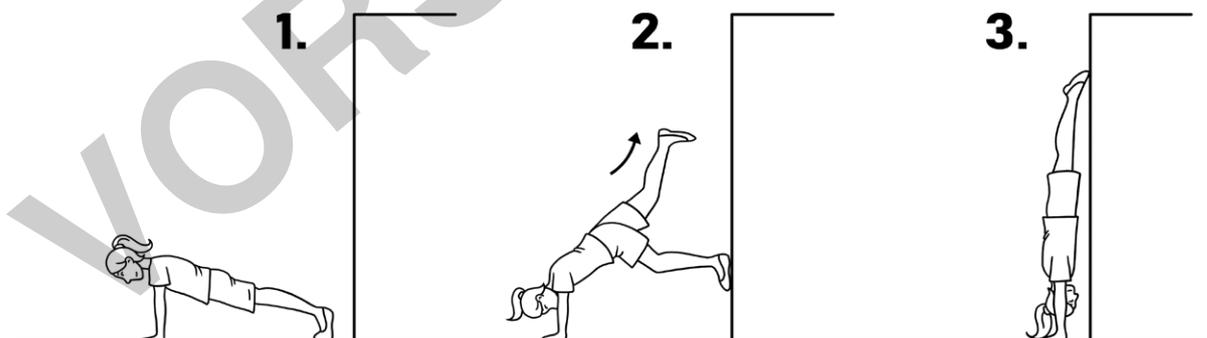
Balancieren mit Extras



Probiere aus:

- Laufe vorwärts/rückwärts über den Balken.
- Mach eine halbe Drehung (auf einem Bein).
- Mach einen Strecksprung auf dem Balken.
- Mach einen Strecksprung vom Balken herunter.

Die Wand rückwärts hochlaufen



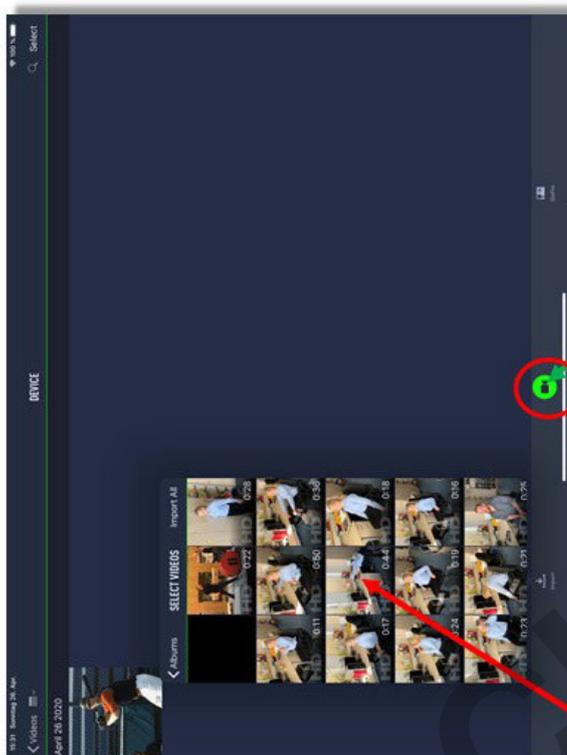
Probiere aus:

1. Gehe in den Liegestütz (mit den Füßen an der Wand).
2. Laufe mit den Füßen die Wand hoch, bis du im Handstand stehst.
3. Bleibe kurz stehen und laufe dann die Wand wieder hinunter.

Kurzanleitung Coach's Eye

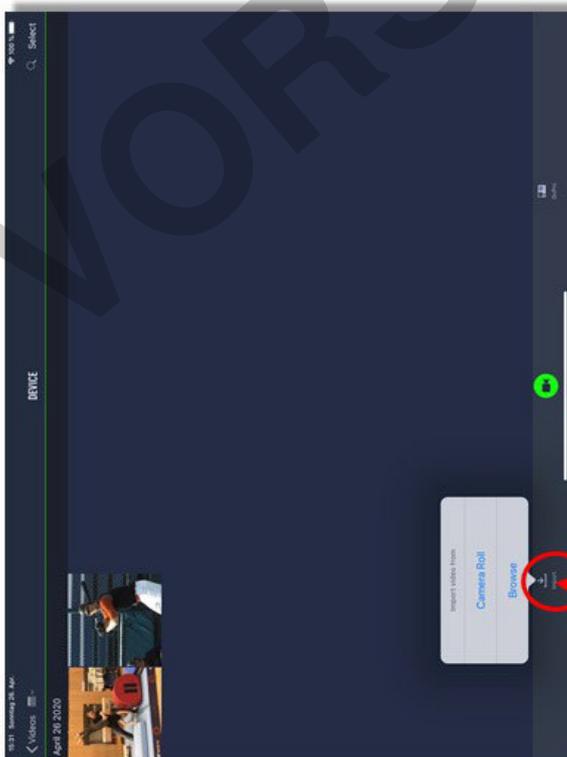
M 3

1. Video importieren/aufnehmen



Kamera Button anklicken, um zur Aufnahme-Funktion zu kommen.

2. Video(s) auswählen und den Button „Import“ anklicken.



1. Button „Import“ anklicken und Speicherort auswählen.

© RAABE 2021



netzwerk lernen

So Einfach Sportlich September 2021

zur Vollversion