



2. Geräteturnen an Bock und Kästen



Ziele

- Sprungschulung: Stützen lernen
- Anlauf, Absprung und Landung rhythmisieren
- eigene Möglichkeiten erproben und verbessern
- Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur kräftigen
- Körperspannung und Sprungkraft verbessern



Inhalte

- Stützsprünge an kleinen Kästen, niedrigen Kästen und Langbänken
- Springen und Stützen in der Bankgasse
- Erlernen von Hock- und Grätschsprüngen



Stundenverlauf 1

Einstimmung

Material	Langbänke, kleine und niedrige Kästen, viele Seile
Organisation	Alle Schüler bauen miteinander Langbänke und Kästen auf und verteilen diese beliebig in der Halle. Die Seile legen sie kreuz und quer in der Halle aus.
Ablauf	<p>Aufgabe 1: Freies Bewegen in der Halle. Jeder überspringt beliebig die Hindernisse und balanciert über die ausgelegten Seile.</p> <p>Aufgabe 2: Alle Schüler überspringen die Hindernisse und Seile. Der Absprung erfolgt immer beidbeinig.</p> <p>Aufgabe 3: beliebiges Überspringen der Hindernisse und Seile mit Stützen durch die Arme</p>

Hauptteil

Organisation	<p>Schüler in vier Gruppen einteilen, Aufbau von vier Sprunggassen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gasse 1: zwei Langbänke hintereinander • Gasse 2: zwei Langbänke nebeneinander (Abstand: Schulterbreite der Schüler) • Gasse 3: mehrere kleine Kästen hintereinander im Abstand von zwei bis drei Metern • Gasse 4: kleiner Kasten, Bock (90 cm hoch), Sprungbrett, Matten zum Absichern
Gasse 1	<p>Aufgabe 1: Hockwende rechts und links</p> <p>Aufgabe 2: Hocke auf die Bank, Grätsche seitlich der Bank. Wiederholen.</p>
Gasse 2	<p>Aufgabe 1: Arme seitlich stützen, in der Mitte durchhocken</p> <p>Aufgabe 2: Langbänke höher stellen (auf Kastenoberteile) und weiter üben</p>



Gasse 3	<p>Aufgabe 1: über die Kästen grätschen, Rhythmisierung</p> <p>Aufgabe 2: abwechselnd auf einem Kasten aufhocken, über den nächsten Kasten grätschen</p>
Gasse 4	<p>Aufgabe 1: Bock und Kasten stehen direkt aneinander: Auf den kleinen Kasten aufhocken, von dort über den Bock grätschen.</p> <p>Aufgabe 2: vom Sprungbrett über den Bock grätschen</p>

**Hilfestellung**

Der Lehrer beaufsichtigt die 4. Gasse und leistet Hilfestellung. In allen anderen Gassen können die Schüler selbstständig üben.

**Tipp**

Vor Beginn des Übungsbetriebes werden alle Aufgaben, die in den verschiedenen Gassen erfüllt werden sollen, genau erklärt und gezeigt. Die Schüler werden angehalten, sich gegenseitig zu beobachten und zu korrigieren.
Die Schüler wechseln nach jeweils fünf Minuten zu einer anderen Gasse.

Ausklang (Entspannungs- und Spaßteil)**Häschen hüpf**

Organisation	Einteilung in Dreiergruppen, ein Ball pro Schülergruppe
Ablauf	Zwei Schüler jeder Dreiergruppe rollen sich den Ball zu. Der dritte Mitspieler steht in der Mitte und überspringt den rollenden Ball mit geschlossenen Beinen oder grätscht über den Ball. Wechsel.
Variation	Der Schüler in der Mitte ist immer in Bewegung: Er joggt am Ort, macht kleine Hopser oder überspringt den rollenden Ball beliebig.

Menschenbockspringen

Organisation	Alle Schüler stellen sich in Hufeisenform auf. Der Abstand zwischen den einzelnen Schülern beträgt 2–4 m. Alle spannen Po und Bauch fest an, beugen die Knie und machen sich klein. Die Hände werden stabil auf die Knie/Oberschenkel gestützt.
Ablauf	Jeweils der letzte Schüler der Gruppe springt über alle Menschenböcke und stellt sich vorne wieder an. Jeder muss jeden Bock überspringen. Die Schüler dürfen sich jedoch gegenseitig anweisen, sich kleiner oder größer zu machen.



3. Turnen an Ringen



Ziele

- Arme, Schultern und Rumpf kräftigen
- durch Schaukeln mental entspannen
- Schnellkraft, Reaktion, Geschicklichkeit und Balance verbessern



Inhalte

- stützen, hängen und schaukeln
- Bälle unter erschwerten Bedingungen werfen und fangen
- Rhythmisierung beim Turnen



Material

- Ringe
- Matten zum Absichern
- eine Langbank
- zwei kleine Kästen
- Bälle
- zwei Weichbodenmatten



Stundenverlauf

Einstimmung

Alle Schüler laufen auf den Weichbodenmatten herum. Sie stampfen fest auf und heben dabei die Knie an. Gemeinsamer Aufbau der Ringe.

Organisation:

- Aufbau der Ringe: Alle legen je zwei blaue Matten unter ein Paar Ringe.
- Einteilung in Gruppen je nach Anzahl der Ringe. Zur Erleichterung jeweils Schüler mit etwa gleicher Körpergröße in einer Gruppe.

Hauptteil

Übungsfolge

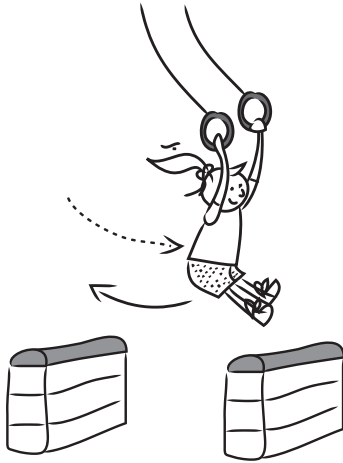
Übung 1	Ringe knapp brusthoch: In den Stütz springen. Po und Bauch fest anspannen. Knie und Füße strecken, leicht schwingen.
Übung 2	Ringe knapp brusthoch: In die Ringe hängen, Ellbogen stark anwinkeln. Die Beine und Füße nach oben ziehen; Körper anspannen.
Übung 3	Ringe knapp brusthoch: Mit den Knien in die Ringe einhängen und schaukeln. Variation: Die Schüler versuchen, den Oberkörper anzuheben (Kräftigung Bauch).
Übung 4	Ringe knapp brusthoch: Rolle vorwärts und rückwärts durch die Ringe, evtl. mit Hilfestellung.
Übung 5	Ringe so tief wie möglich: Mit den Füßen in die Ringe steigen. Körper fest anspannen, aufrechte Haltung im Stehen. Die Schüler sollen versuchen, gerade wie ein Lineal zu bleiben. Evtl. Beine öffnen und schließen (Grätsche). Der Körperschwerpunkt bleibt in der Mitte. Variation: leicht schaukeln



KV Stationenlauf – Stationen 1–4



Station 1: Kastenschwingen

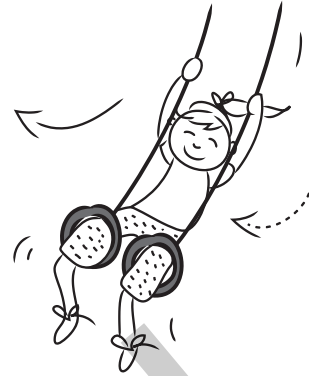


Schwingt euch von Kasten zu Kasten. Landet mit den Füßen auf den Kästen.

Probiert die Übung mit einem Ball:

- Transportiert den Ball von Kasten zu Kasten!
- Werft den Ball mit den Füßen zu einem Partner!

Station 2: Ringschaukeln

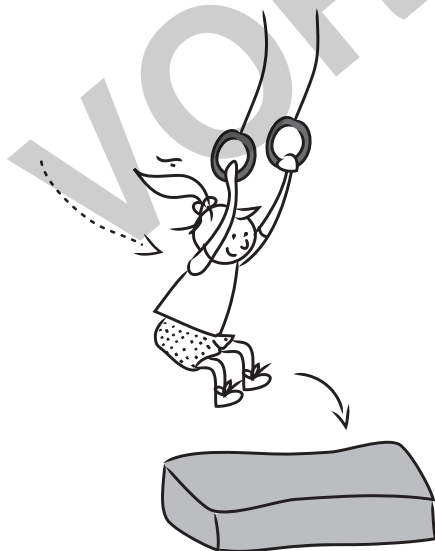


Schaukelt sitzend in den Ringen. Werft dabei einen Ball hin und her.

Probiert die Übung kopfüber (Kniehang):

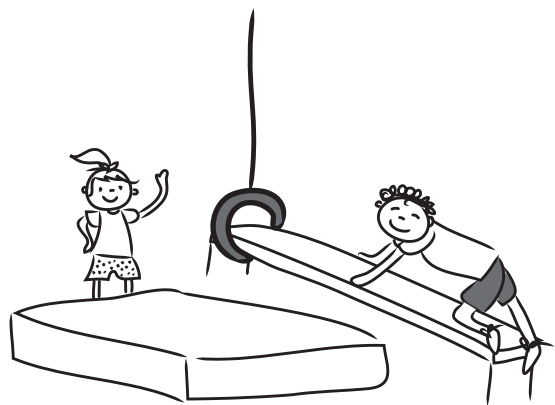
- Werft den Ball hin und her!
- Rollt den Ball hin und her!

Station 3: Ringschwingen



Greift die Ringe mit euren Händen. Lauft in der Mitte an und springt am Ende zur Weichbodenmatte ab.

Station 4: Schiefe Ebene



Krabbelt über die Langbank und springt auf die Weichbodenmatte ab.

Erklimmt die Bank auf verschiedene Arten:

- Balanciert im Stehen (nur mit Hilfestellung)!
- Zieht euch in Bauch- oder in Rückenlage hoch!



4. Turnen mit Gerätelandschaften



Ziele

- turnerische Bewegungsaufgaben an Gerätelandschaften erfüllen
- Gefühl für Rhythmus entwickeln
- Koordination von Armen und Beinen verbessern
- Muskulatur von Armen, Beinen und Rumpf stärken



Inhalte

- Reaktion
- Ausdauer
- Orientierung
- Gruppenwettbewerb
- Haltungsschulung
- Ausdauerschulung



Material

- vier Langbänke
- Sprossenwände
- viele Turnmatten
- Musik



Stundenverlauf 1

Einstimmung

Die Schüler bauen gemeinsam die Geräte auf. Um den Rücken zu schonen, tragen je fünf Schüler eine Langbank. Die Langbänke werden im Viereck oder parallel nebeneinander aufgebaut.

Retze sich, wer kann (Reaktionsspiel)

Ablauf	Freies Bewegen in der Halle. Auf Pfiff oder anderes Signal des Lehrers laufen alle Schüler so schnell wie möglich zu einer Bank und setzen sich darauf. Mehrmals wiederholen, Zeit stoppen.
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • miteinander neue Regeln erfinden: z. B. auf andere Arten zur Bank laufen, allein oder zu mehreren, andere Fortbewegungsarten wählen (vorwärts – rückwärts – hüpfen, auf die Bank stellen, legen, knien ...) • aus der Ruhelage (sitzend, kniend, liegend am Boden) zur Bank laufen • miteinander die Zeiten vergleichen und evtl. analysieren (Wann und warum ist man schneller, langsamer ...?)

Gruppenwettlauf

Organisation	Vier Mannschaften bilden. Jede Mannschaft befindet sich auf einer Bank im Reitersitz. Jede Mannschaft zählt durch: Der vorderste Schüler auf der Bank ist Nummer 1, der letzte z. B. Nummer 5.
Ablauf	Der Lehrer ruft eine Nummer auf. Die vier Schüler mit der entsprechenden Nummer stehen schnell auf, rennen so schnell wie möglich bis zu einer bestimmten Wendemarke, laufen zurück und setzen sich ans Ende ihrer Bank. Alle Nummern aufrufen (durcheinander).



Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Fortbewegungsarten vorgeben • Punkte vergeben und Liste führen (der schnellste Schüler eines jeden Laufs erhält vier Punkte für seine Gruppe, der langsamste einen Punkt). • einfache Rechenaufgaben verwenden: z. B. kleines Einmaleins, Additionen, Subtraktionen etc. Die letzte Ziffer des Ergebnisses ist gleich die Nummer, die laufen muss (Beispiel: $6 \times 7 = 42$; Alle Schüler mit der Nummer 2 müssen laufen.)
-------------	---

Hauptteil

Organisation	<p>Geräteaufbau laut Skizze:</p>
Ablauf	Hindernisse überwinden durch klettern, balancieren, rutschen und abspringen
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Langbank 1 im Vierfüßlerstand krabbelnd überwinden • in Rückenlage über Langbank 2 ziehen • Langbank 3 wechselseitig überspringen • Langbank 4 (Rutsche) hinaufgehen. Gegenseitige Hilfestellung, evtl. weniger steil aufbauen

Ausklang (Entspannung – Gutes für den Rücken)

Material	vier Langbänke
Organisation	Alle vier Langbänke parallel aufstellen. Abstand der Bänke ca. 1,5 m.
Ablauf	<p>Die Hälfte der Schüler bewegt sich, der Rest bildet die Hindernisse. Wichtig: Im Bewegungsablauf sollte ein ständiger Wechsel von hoch und tief stattfinden (d. h. im Wechsel Hindernisse übersteigen und darunter durchkriechen).</p> <p>Beispiel (bei 28 Schülern): Sieben Schüler stehen in Grätsche verteilt zwischen den Bänken, sieben befinden sich in der Hocke auf den Bänken (so klein wie möglich). Die Bewegungsschüler übersteigen die Hindernisse bzw. kriechen darunter durch. Wechsel nach ein bis zwei Durchgängen.</p>
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • evtl. Zeit stoppen • rückwärts bewegen • mit Partner bewegen – Handfassung • in der ganzen Gruppe mit Handfassung über die Hindernisse bewegen