V.20

Turnen

# Mach den Abgang! – Reckturnen binnendifferenziert

Leon Raoul Theuer, Kassel

© Stepan Popov/iStock/Getty Images Plus

© RAABE 2019

VORSCHAU

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln in dieser Unterrichtseinheit eine Minikür am Reck, bestehend aus drei Teilen: einem Angang, einem Mittelteil und einem Abgang. Das Besondere ist, dass jeder Teil wiederum in drei Schwierigkeitsstufen geturnt und kombiniert werden kann. So können sich schwächere Schüler für alternative Elemente und stärkere für Standardelemente wie den Auf-, Um- oder Unterschwung entscheiden und werden gleichzeitig für die Helfergriffe sensibilisiert.

**KOMPETENZPROFIL**

| | |
|---|---|
| **Klassenstufe/Niveau:** | 7–13, Anfänger |
| **Dauer:** | 5 Doppelstunden |
| **Kompetenzen:** | Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung verbessern, Kooperation fördern |
| **Thematische Bereiche:** | Grundtechniken des Reckturnens, Helfergriffe |
| **Medien:** | Übungskarten, Bewertungsbogen |

netzwerk lernen

zur Vollversion

# Auf einen Blick

## 1. Doppelstunde

**Thema:** Eine erste Minikür für alle

**Aufwärmen:** Sanitäterfangen

**Hauptteil**

**M 1** **Wie helfe ich dem Turner?** / Falsche und richtige Hilfestellung
**M 2** **Angang auf Level 1** / Sprung in den Stütz
**M 3** **Mittelteil auf Level 1** / Hüftabzug vorwärts
**M 4** **Abgang auf Level 1** / Sprung aus dem Stütz mit Vierteldrehung

**Ausklang:** Reflexion der Elemente und Helfergriffe

**Benötigt:** 2–3 Recks, Niedersprung- und kleine Matten, ggf. Parallelbarren und Weichböden, weitere Geräte für alternative Parcours o. Ä.

## 2. Doppelstunde

**Thema:** Wir verbessern unsere Kür

**Aufwärmen:** Brückenfangen

**Hauptteil**

**M 5** **Angang auf Level 2** / Aufschwung mit Hilfestellung
**M 6** **Wie schaffe ich den Aufschwung?** / Barrenhilfe
**M 7** **Mittelteil auf Level 2** / Umschwung mit Hilfestellung
**M 8** **Wie schaffe ich den Umschwung?** / Seilhilfe
**M 9** **Abgang auf Level 2** / Unterschwung mit Hilfestellung

**Ausklang:** Reflexion der Elemente und der Minikür

**Benötigt:** 2–3 Recks, Niedersprung- und kleine Matten, ggf. Parallelbarren und Weichböden, weitere Geräte für alternative Parcours o. Ä., 1–2 Seile

VORSCHAU

© RAABE 2019



netzwerk lernen
zur Vollversion

## 3. Doppelstunde

**Thema:** Die Minikür auf Level 3 (bzw. 2 oder 1)

**Aufwärmen:** Hindernis-Zombieball

**Hauptteil**
**M 10** **Angang auf Level 3** / Aufschwung
**M 11** **Mittelteil auf Level 3** / Umschwung
**M 12** **Abgang auf Level 3** / Unterschwung

**Ausklang:** Reflexion der Elemente und der Minikür

**Benötigt:** 2–3 Recks, Niedersprung- und kleine Matten, ggf. Parallelbarren und Weichböden, weitere Geräte für alternative Parcours o. Ä.

## 4./5. Doppelstunde

**Thema:** Wir üben auf unserem Level und präsentieren unsere Minikür

**Aufwärmen:** Dehn- und Kräftigungsübungen

**Hauptteil**
**M 13** **Matrix der Elemente**
**M 14** **Bewertungsbogen**

**Ausklang:** Reflexion der Unterrichtseinheit

**Benötigt:** 2–3 Recks, Niedersprung- und kleine Matten, ggf. Parallelbarren und Weichböden, weitere Geräte für alternative Parcours o. Ä.

© RAABE 2019

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

## M 1 Wie helfe ich dem Turner?

**Aufgabe** Vergleicht die Abbildungen miteinander und erklärt, welche Hilfestellung richtig und welche falsch ist. Begründet.

## M 2 Angang auf Level 1 – Sprung in den Stütz

**Beachte**
- Presse deine Hüfte gegen die Stange.
- Stütze mit beiden Armen gleichzeitig.
- Spanne deinen ganzen Körper an.

VORSCHAU

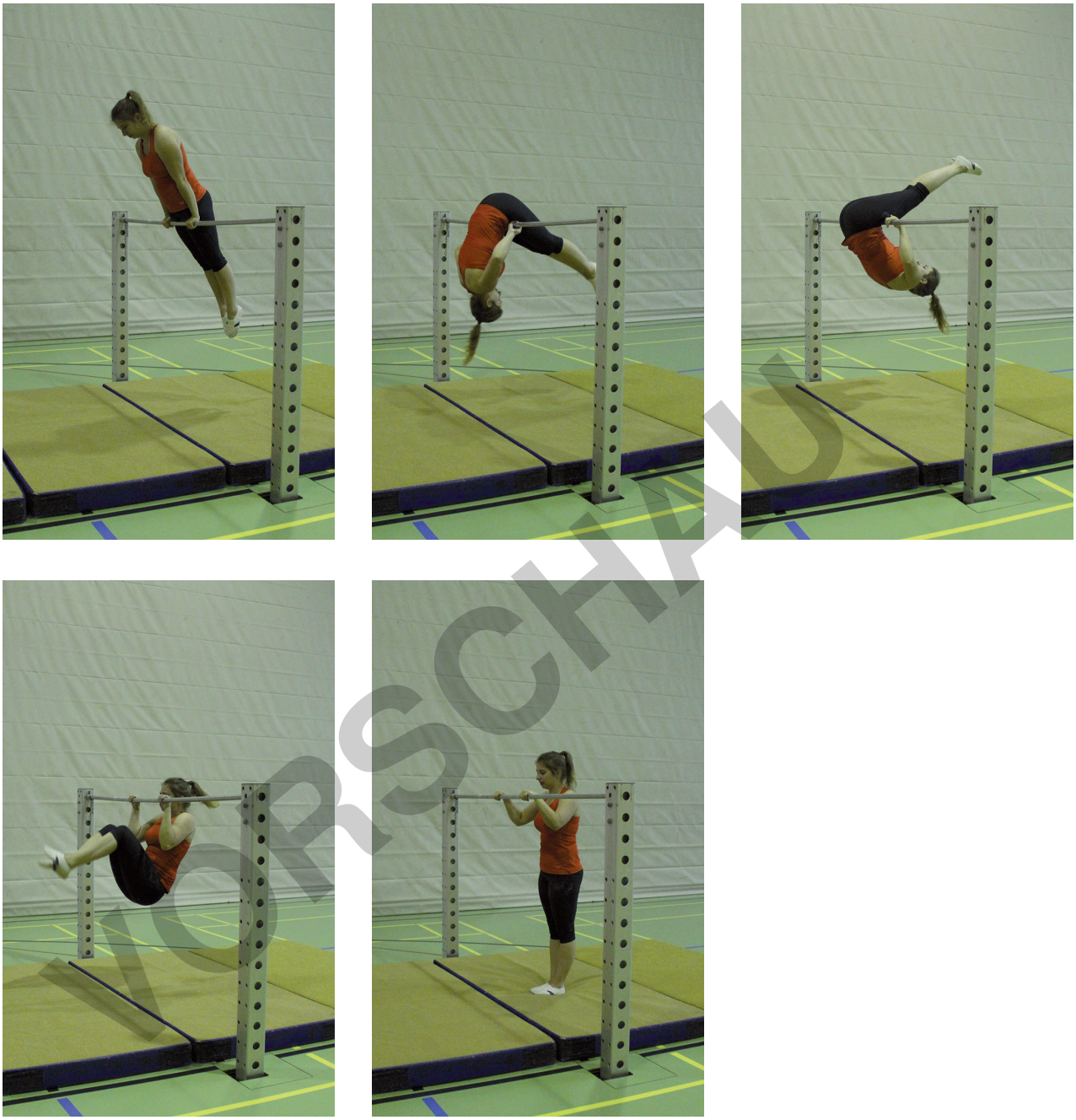
© RAABE 2019



zur Vollversion

## Mittelteil auf Level 1 – Hüftabzug vorwärts

**M 3**



**Beachte**

- Stelle deine Füße kontrolliert unter der Stange ab.
- Spanne deinen ganzen Körper an.

© RAABE 2019

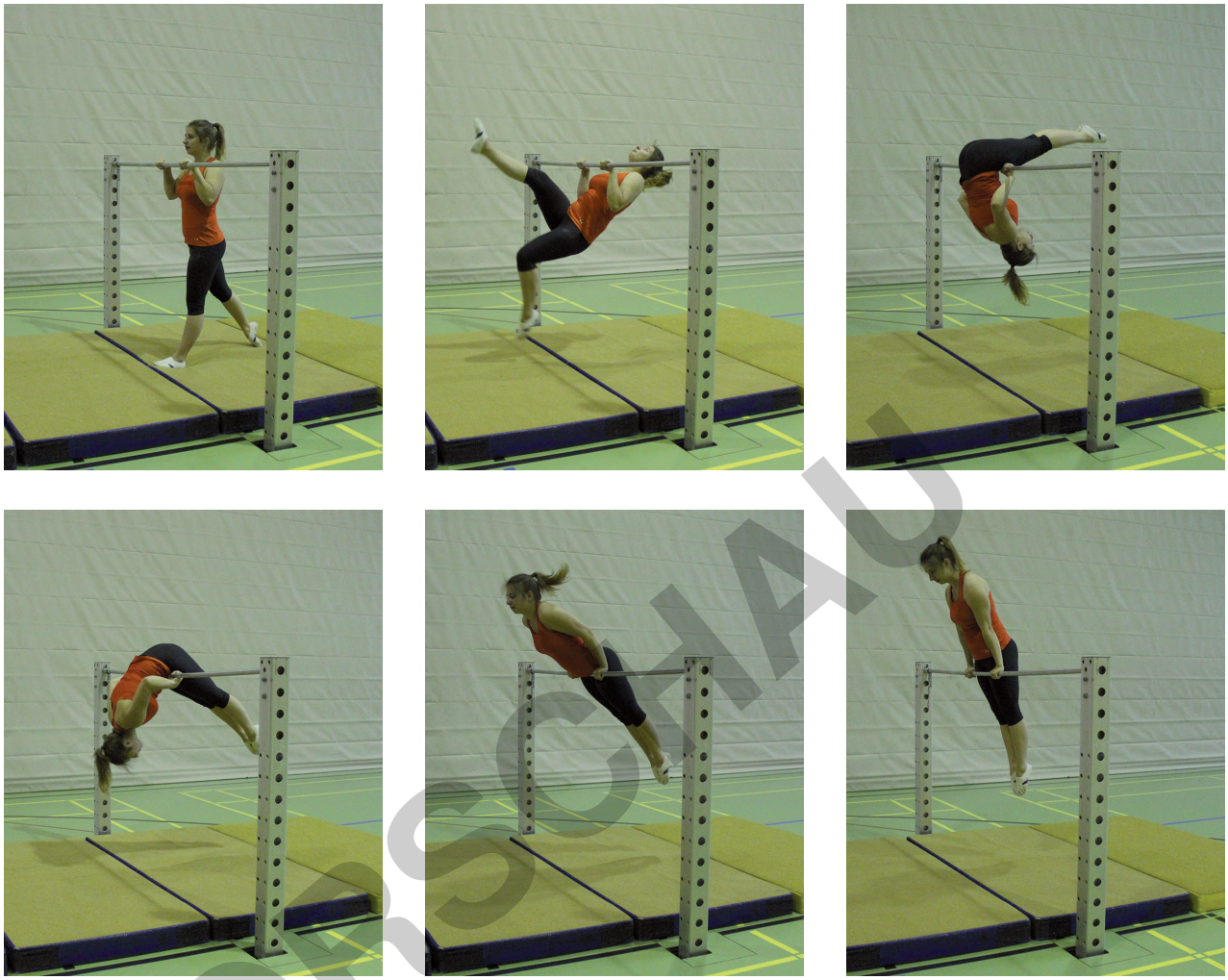
VORSCHAU



netzwerk lernen
zur Vollversion

# Angang auf Level 3 – Aufschwung

**M 10**



**Beachte**

- Schwinge dein Bein nach oben, nicht nach vorn.
- Strecke dann beide Beine. So kannst du dich am Ende aufrichten.
- Geh nicht ins Hohlkreuz.
- Spanne deinen ganzen Körper an.

**Variation** Versuch dasselbe, aber ohne Schwung, sondern nur aus dem Hochziehen (→ Aufzug).

© RAABE 2019

VORSCHAU



netzwerk lernen
zur Vollversion

© RAABE 2019

# M 14 Bewertungsbogen

**Name:** _____ **Klasse:** _____

| | Angang | Mittelteil | Abgang | Summen |
|---|---|---|---|---|
| **Level 1**<br>je 3 Punkte | Sprung in den Stütz | Hüftabzug vorwärts | Sprung aus dem Stütz<br>mit ¼ Drehung | **Punkte** |
| **Fehler**<br>– 0,5 Punkte | • Stützaufnahme nacheinander<br>• fehlende Körperspannung<br>• _____ | • unkontrolliertes Senken<br>• fehlende Körperspannung<br>• _____ | • fehlender Rückschwung<br>• unkontrollierter Niedersprung<br>• fehlende Körperspannung<br>• _____ | **Abzüge** |
| **Level 2**<br>je 4 Punkte | Aufschwung<br>mit Hilfestellung | Umschwung<br>mit Hilfestellung | Unterschwung<br>mit Hilfestellung | **Punkte** |
| **Fehler**<br>– 0,5 Punkte | • gebeugte Beine<br>• fehlende Aufrichtung des Oberkörpers<br>• fehlende Körperspannung<br>• _____ | • gebeugte/geöffnete Beine<br>• zu starker Hüftwinkel<br>• fehlende Körperspannung<br>• _____ | • ungenügende Streckung<br>• ungenügende Weite/Höhe<br>• fehlende Körperspannung<br>• _____ | **Abzüge** |
| **Level 3**<br>je 5 Punkte | Aufschwung | Umschwung | Unterschwung | **Punkte** |
| **Fehler**<br>– 0,5 Punkte | • gebeugte Beine<br>• fehlende Aufrichtung des Oberkörpers<br>• fehlende Körperspannung<br>• _____ | • gebeugte/geöffnete Beine<br>• zu starker Hüftwinkel<br>• fehlende Körperspannung<br>• _____ | • ungenügende Streckung<br>• ungenügende Weite/Höhe<br>• fehlende Körperspannung<br>• _____ | **Abzüge** |

| **Punktzahl** | 15–13 | 12–10 | 9–7 | 6–4 | 3–1 | 0 | **Gesamt:** _____ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Note** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | **Note:** _____ |

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion