

	Thema/Intentionen	Turnerische/leichtathletische Grundform - Kondition und Koordination	Seiten
1.	3 Stationen: Rollen vorwärts immer wieder anders	<ul style="list-style-type: none"> • Stationsbetrieb: Festigen und formen von Rollbewegungen • Handstandabrollen, Flugrolle und Rolle vorwärts am Stützbarren 	4 bis 6
2.	Maximalkraft schulen	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Stationen: Schulen der Maximalkraft mit differenzierten Aufgabenstellungen 	7 bis 10
3.	Sich seitwärts immer anders überschlagen	<ul style="list-style-type: none"> • Lernen und üben des Rades an vier unterschiedlichen Stationen 	11 bis 13
4.	4 Stationen: Handstand in Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Aufschwingen in den Handstand an verschiedenen Gerätkombinationen 	14 bis 17
5.	Üben an Stationen und im Strom	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Stationsbetrieb zum Üben im Strom mit differenzierter Aufgabenstellung: Flugrolle und Hocke 	18 bis 20
6.	4 Stationen: Turnen an Geräten einmal anders	<ul style="list-style-type: none"> • Üben im Strom an unterschiedlichen Stationen mit ansteigender Belastung 	21 bis 22
7.	Geräte gekonnt mit der Hocke überwinden	<ul style="list-style-type: none"> • Lernen und üben der Hocke an vier Stationen: Bankgasse, Bock, T-Bock und langer Kasten 	23 bis 25
8.	Koordinativ gut drauf	<ul style="list-style-type: none"> • Schulen und Verbessern von koordinativen Fähigkeiten an 8 Stationen 	26 bis 29
9.	Geräthilfen erleichtern das Üben an 2 Stationen	<ul style="list-style-type: none"> • Festigen und Formen von Radwende und Hocke mit differenzierter Aufgabenstellung 	30 bis 33
10.	Ausdauernd an Stationen üben	<ul style="list-style-type: none"> • Schulen der allgemeinen Ausdauer und Kraftausdauer an 6 Stationen 	34 bis 35

Stundenbild 1 3 Stationen - Rollen vorwärts immer wieder anders

Ziele:

Stationsbetrieb: Festigen und Formen von Rollbewegungen - Handstandabrollen, Flugrolle und Rolle vorwärts am Stützbarren

Unterrichtsmittel:

1 Kasten, 1 Kastendecke, 1 Sprungbrett,
2 Stützbarren, 1 Turnbank, 1 Schwebebalken,
1 Weichboden, 10 Matten

Vorbemerkungen:

Die folgenden praktischen Beispiele gehen davon aus, dass die verschiedenen Rollen vorwärts schon einmal in vorhergehenden Stunden methodisch erarbeitet, grundsätzlich von den Übenden bewegungsmäßig erfasst und von den meisten Jungen und Mädchen in der Grobform beherrscht werden. Bei den hier genannten Beispielen geht es um das Festigen und Formen der bekannten Bewegungsabläufe. Um den Übenden den Wiedereinstieg in den grundsätzlich bekannten Stoff zu erleichtern, wird die zu turnende Bewegungsfertigkeit zunächst einmal durch den Einsatz von Geräthilfen unter erleichterten Bedingungen geturnt. Jeder Übende hat dadurch Gelegenheit, sich der schon einmal gemachten Bewegungserfahrungen rückzuerinnern. Außerdem hat der Lehrer die Möglichkeit, mit einer differenzierten Aufgabenstellung an jeder Station zu arbeiten.

Einleitung

„Fliegender Fisch“

Spielfeld:

Eine lange Gasse zwischen den Geräten.

Spielerzahl:

Beliebig.

Spieleraufstellung:

Gasse mit sicherer Handfassung.



Ein Schüler springt nach kurzem Anlauf mit Hechtsprung in die von den Armen der Jungen und Mädchen gebildete Gasse. Alle Übenden der Gasse fangen den Fliegenden Fisch, mit federnden Armbewegungen auf. Durch mehrmaliges rhythmisches Hochwerfen wird der „Fliegende Fisch“ durch die Gasse geworfen. Der Fisch muss sich mit den Armen vorwärts ziehen. Am Ende der Gasse steht der Lehrer und fasst den Schüler an den Armen und geleitet ihn in den sicheren Stand.



Wie vorher, aber sowie der erste Schüler etwas Raum gewonnen hat, kann schon der nächste Fisch in die Gasse springen.

Hauptteil



Alle Geräte werden gemeinsam an den vorgesehenen Plätzen aufgebaut



Es werden drei gleich große Riegen gebildet, die sich anschließend an den vorgesehenen Stellplätzen aufstellen. Es werden jeweils drei Bewegungsabläufe für Jungen und drei für Mädchen angeboten. Grundsätzlich können Jungen und Mädchen alle Übungen gemeinsam vollziehen, lediglich bei der dritten Station muss oder sollte getrennt werden, die Jungen turnen die Rolle vorwärts am Stützbarren, während die Mädchen die Rolle vorwärts am Schwebebalken ausführen.

Hinweis: Erfahrungsgemäß hat sich das Üben an einer Station (ca. 10 Minuten) bewährt, anschließend erfolgt der Wechsel zur nächsten Station, so dass insgesamt ca. 30 Minuten für alle drei Übungsstationen benötigt werden.

Station 1 - Handstandabrollen



Sich bäuchlings auf den seitgestellten, hüfthohen Kasten legen. Die Hände auf die Matte setzen. Versuchen, mit Stütz auf der Matte und mit Hüftschwung in den Handstand zu schwingen und abzurollen.



Die Hilfeleistung: Bei schwächeren Übenden rechts und links Hilfeleistung, später ohne Hilfe.



An der Matte in den Handstand aufschwingen, sich dabei leicht überfallen lassen und abrollen.



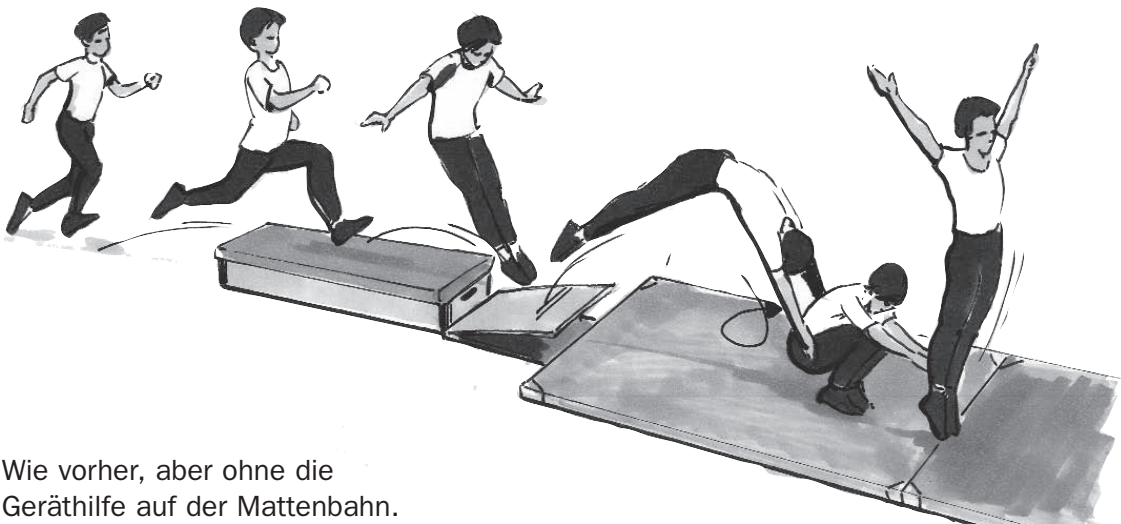
Die Hilfeleistung: Mit einer Hilfeleistung, später auch ohne Hilfe.



Station 2 - Flugrolle



Aus dem Anlauf üben. Nur einen Fuß auf den Kastendeckel setzen (letzter Schritt), mit beiden Füßen vom Sprungbrett abspringen und die Flugrolle turnen.



Wie vorher, aber ohne die Geräthilfe auf der Mattenbahn.

Station 3 -Jungen:

Rolle vorwärts am Stützbarren aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz

- ☺ Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz am Stützbarren. In der Holmengasse befindet sich ein langer Kasten, ca. 30 bis 40 cm tiefer als die Holme.

Hinweis: Den Handeinsatz dicht vor den Oberschenkeln beachten, die Schultern kommen bei der Rolle dicht an die Hände, die Ellenbogen zeigen nach außen, das Rollen erfolgt mit Rundrücken!

- ☺ Wie vorher, aber ohne die Kastenabsicherung.

☞ Kastenteile entnehmen.

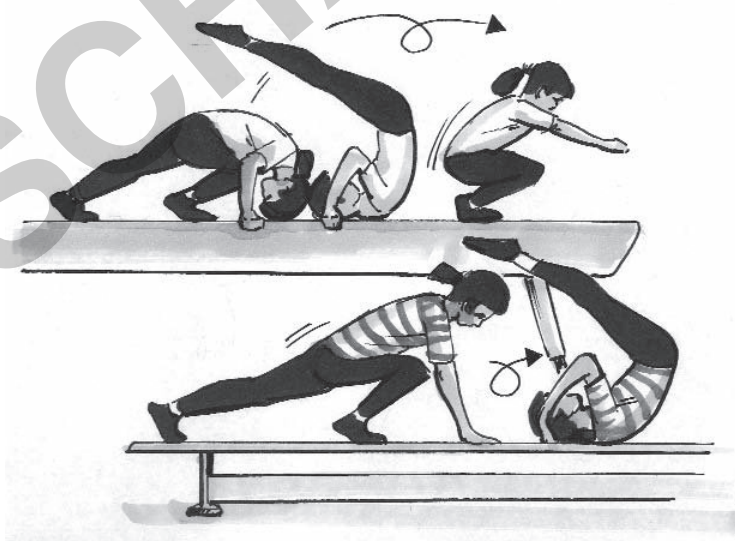


Station 3 - Mädchen: Rolle vorwärts auf dem Schwebebalken

- ☺ Wer kann die Rolle vorwärts aus dem Ausfallschritt auf der Bank turnen?

Hinweis: Die Übende fasst dabei mit Rumpfvorbeugen die Bank etwa 30 cm vor dem vorderen Fuß und setzt den Nacken hinter den Händen auf, anschließend erfolgt das Rollen mit Schließen der Beine und kurzes Fixieren der Körperhaltung in der Kiplage, dann Abrollen in den Stand.

- ☺ Wie vorher, aber auf dem Schwebebalken mit darunter befindlichem Weichboden.



Schlussteil

- ☺ „**Fliegender Fisch**“ durch die gesamte Länge der Turnhalle in der Fortbewegung.

Nachdem der „Fliegende Fisch“ die Übenden passiert hat, lösen diese schnell die Handfassung und laufen rechts bzw. links zum Ende der Gasse, um dort erneut die Handfassung vorzunehmen. Dadurch kann der „Fliegende Fisch“ durch die gesamte Länge der Halle geworfen werden.

☞ Der Lehrer muss hierbei sehr sorgsam aufpassen, damit die Übenden rechtzeitig laufen und die Handfassung wieder vornehmen.

Stundenbild 6 4 Stationen - Turnen an Geräten einmal anders

Ziele:

Üben im Strom an unterschiedlichen Stationen mit ansteigender Belastung

Unterrichtsmittel:

4 Sprungbretter, 8 bis 10 Matten, 1 Stützbarren, 1 Kastendeckel, 1 Bock, 3 Markierungsfahnen

Vorab ...

Durch das Anbieten einer neuen Organisationsform und anderer Übungswege bleibt das Festigen und Formen schon bekannter Bewegungsabläufe für die Kinder und Jugendlichen interessant.

Bei der hier angebotenen Organisationsform geht man grundsätzlich von den eingezeichneten Linien auf dem Hallenboden aus.



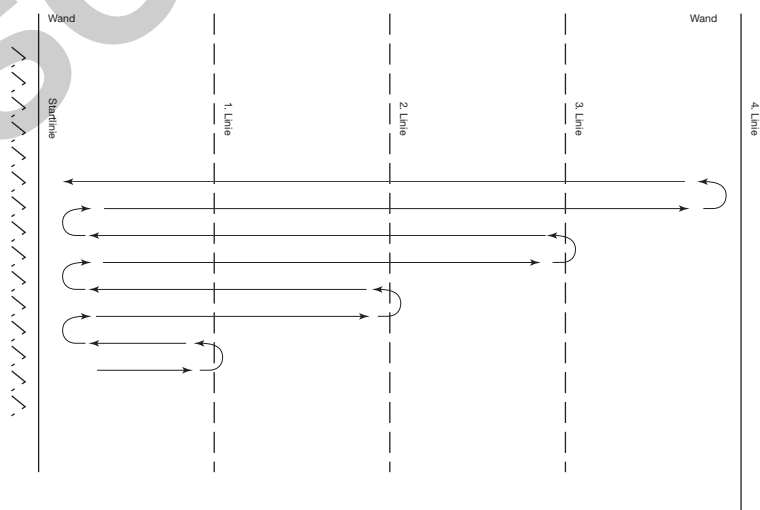
Die Skizze veranschaulicht das Wesentliche dieser Organisationsform. Ausgangspunkt ist die Hallenwand, von dort aus wird bis zur ersten Linie gelaufen, danach geht es sofort wieder zurück zum Ausgangspunkt, anschließend wird bis zur zweiten Linie gelaufen, von dort kehrt man wieder zur Wand zurück usw. So wird verfahren bis die andere Wand erreicht ist, anschließend beginnt der letzte Lauf bis zum Ausgangspunkt. Sollten keine Linien vorhanden sein, kann man die Umkehrpunkte am Rand durch Fahnenstangen, kleine Kästen etc. markieren. Das Besondere an diesem Übungsverfahren ist die hohe und ansteigende Belastung jedes einzelnen Übenden.



Mit fortschreitender Gewöhnung an diese Organisationsform bieten sich Varianten durch den Einsatz von Geräten an, wie die folgenden Beispiele verdeutlichen werden.

1. Übungsablauf

Alle Übenden stellen sich nebeneinander an der Wand auf. Auf ein Zeichen des Lehrers beginnen alle gemeinsam mit der gestellten Bewegungsaufgabe. Die Linien sollen zumindest mit einem Fuß berührt werden, erst danach darf zum Ausgangspunkt zurückgekehrt werden. Die Wand soll mit einer Hand kurz angefasst werden, danach wird die zweite Linie angestrebt usw. Diese Form eignet sich besonders gut für die Erwärmung (siehe Skizze).



Mögliche Bewegungsaufgaben:



Gehen und Laufen vor-, rück-, und seitwärts.



Hüpfen und Springen vor-, rück- und seitwärts, Wechselhüpfer, Einbeinsprünge, beidbeinige Sprünge, Mehrfachsprünge.



Partnerübungen (Huckepack, Schiebekarre).

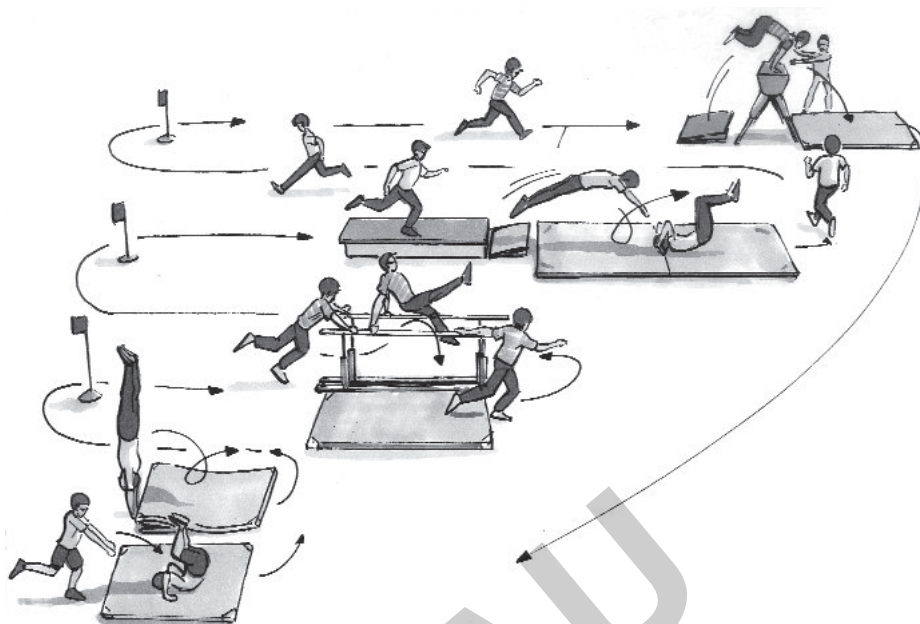


Kombinieren mehrerer Aufgaben: Bis zur ersten Linie und zurück „Gehen“; bis zur zweiten Linie und zurück „Einbeinsprünge“; bis zur dritten Linie und zurück „beidbeinige Sprünge“; bis zur vierten Linie und zurück „Laufen vorwärts“.

☺ Weitere Varianten sind möglich durch das Aufstellen von Turnbänken als Hindernisse in den Zwischenräumen.



Alle benötigten Geräte werden an den vorgesehenen Stellplätzen aufgebaut.



2. Übungsablauf

Bei diesem Beispiel werden vier verschiedene Bewegungsabläufe in der schon bekannten Organisationsform angeboten. Gerade die Vielseitigkeit der motorischen Beanspruchung durch die unterschiedlichen Geräte und die hohe physische Belastung durch die Organisation des Unterrichts ist eine wichtige Komponente.



Die gesamte Klasse oder Übungsgruppe wird in vier gleichstarke Riegen aufgeteilt, die sich an den Stellplätzen aufstellen. Geübt wird im Strom. Ein Durchgang ist dann beendet, wenn jede Riege wieder an ihrem Ausgangspunkt angelangt ist.



Hilfeleistung: Je nach Leistungsvermögen muss evtl. bei einigen Übungen eine Hilfeleistung eingesetzt werden.

Folgende Bewegungsaufgaben werden gestellt:



Beliebiges Überwinden aller Geräte.



Wie vorher, aber Handstandabrollen an der schrägen Ebene.



Wie vorher, aber Laufkehre am Stützbarren.



Wie vorher, aber Flugrolle vom Kastendeckel mit Sprungbrett.



Wie vorher, aber Grätsche über den Bock.



Nach diesem Durchgang wird an jeder Station eine Bewegungsfertigkeit ausgeführt. Danach werden die Bewegungsabläufe durch Hinweise und Demonstrationen angesprochen und verbessert.

Variationen für weitere Durchgänge:



Nachstellschritt und Handstandabrollen;



Kehe mit 1/4 Drehung zum Gerät am Stützbarren;



Flugrolle mit anschließendem Strecksprung;



Hocke über den Bock.



Alle Geräte werden gemeinsam abgebaut.

Ziele:

**Lernen und Üben der Hocke an 4 Stationen:
Bankgasse, Bock, T-Bock und langer Kasten**

Unterrichtsmittel:

4 bis 6 Matten, 3 Sprungbretter, 1 Kasten,
1 Weichboden, 2 kleine Kästen, 3 Böcke

Vorab ...

Das Lernen und üben der Hocke über den Bock und Doppelbock (T-Bock) stellt für die Jungen und Mädchen dieser Altersstufe „ein turnerisches Kunststück“ dar, das sie gern und schnell erlernen möchten. Für die besonders leistungsstarken Jugendlichen wird die Hocke über den langen Kasten mit unterstützender Hilfeleistung angeboten.

Voraussetzungen für das Gelingen der Hocke sind grundlegende Bewegungserfahrungen mit den Grundtätigkeiten Springen und Stützen, ferner eine gut entwickelte Sprung- und Stützkraft sowie das sichere Beherrschen des beidbeinigen Absprungs aus dem Laufen.

Einleitung

Speziell vorbereitende Übungen ...

- ☺ Liegestütz vorlings, wechselseitiges Anhocken der Beine im rhythmischen Wechsel.
- ☺ Liegestütz vorlings, gleichzeitiges Anhocken beider Beine bis an die Hände, zurückspringen und erneutes Anhocken. Mehrmals rhythmisch wiederholen.
- ☺ Aus dem Hockstütz, vorrutschen oder vorfassen der Hände mit anschließendem Nachhocken der Beine.
- ☺ Wie vor, aber versuchen, eine kleine Flugphase vor dem Stütz der Hände einzufügen: Erst abspringen, dann stützen und nachhocken. Diese Bewegungsfolge mehrmals rhythmisch nacheinander ausführen.



Hauptteil



Alle benötigten Geräte werden an den vorgesehenen Stellplätzen aufgebaut (siehe Skizze).



Die Jungen und Mädchen stellen sich hintereinander an der Bankgasse auf (siehe Skizze).

