

Inhaltsverzeichnis

I Turnen unterrichten

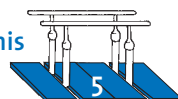
1. Turnen und die Sportart Gerätturnen 11
2. Turnen integrativ unterrichten..... 13
3. Hallen, Geräte, Medien 20
4. Aufbau der Doppelstunden..... 22

II Sieben Doppelstunden für die Klassen 5 und 6 (10- bis 12-Jährige)

1. Turnen in der Unterstufe 25
2. Doppelstunde 1: Abenteuerparcours I 27
3. Doppelstunde 2: Abenteuerparcours II 31
4. Doppelstunde 3: Körperspannung 36
5. Doppelstunde 4: Schwingen 44
6. Doppelstunde 5: Rundherum I
(Rollen am Boden und Aufschwung am Reck) 49
7. Doppelstunde 6: Springen und Landen I
(Sprung- und Landezirkel)..... 55
8. Doppelstunde 7: Springen und Landen II (Sprunggrätsche) ... 61

III Sieben Doppelstunden für die Klassen 7 bis 9 (13- bis 15-Jährige)

1. Turnen in der Mittelstufe 73
2. Doppelstunde 8: Gleichgewichtsschulung..... 76
3. Doppelstunde 9: Rundherum II (Flugrolle)..... 83
4. Doppelstunde 10: Rad und Radwende 88
5. Doppelstunde 11: Springen und Landen III (Sprunghocke) 95



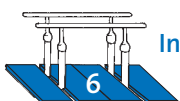
6. Doppelstunde 12: Felgen	102
7. Doppelstunde 13: Kippen	108
8. Doppelstunde 14: Gerätturnabzeichen	115

IV Sechs Doppelstunden für die Klassen 10 bis 12 (16- bis 19-Jährige)

1. Turnen in der Oberstufe	121
2. Doppelstunde 15: Überschlagen I (Handstützüberschlag vorwärts über einen Kasten)	124
3. Doppelstunde 16: Überschlagen II (Handstützüberschlag vorwärts am Boden)	132
4. Doppelstunde 17: Kunststücke I (Flick-Flack)	140
5. Doppelstunde 18: Kunststücke II (Salto vorwärts und Trapezschaukel)	147
6. Doppelstunde 19: Kunststücke III (Salto rückwärts mit dem Minitrampolin und an den Schaukelringen)	152
7. Doppelstunde 20: Turnshow	158

Anhang

Literatur	162
Glossar	166



5 Doppelstunde 4: Schwingen

Die Erfahrung des Schwingens ist für das Turnen elementar. So kann sowohl an den Schaukelringen und am Barren geschwungen werden, aber auch (Hoch-)Reck, Tauen und Stufenbarren sind für das Schwingen typische Geräte. Das Schwingen ist dadurch gekennzeichnet, dass beim Vorschwung aus einer mehr oder weniger starken aktiven Streckung die Beine vor-hoch geschwungen werden (vgl. Bild 15). Beim Rückschwung dagegen führt der Turner nach Passieren der Senkrechten mit Beschleunigung die Beine rück-hoch in eine aktive Streckung (vgl. Bild 16) (vgl. KNIRSCH, 1996).



Bild 15 und 16: Vor- und Rückschwung an Schaukelringen

An welchen Geräten dabei die Grundlagen des Schwingens gelegt werden, spielt im Schulsport letztendlich keine große Rolle. Aufgrund ihres höheren Aufforderungscharakters bieten aber die Schaukelringe sowie das Schwingen an den Tauen einige Vorteile. Überdies wird sich für diejenigen das Erlernen des Grundschwings an allen Geräten vereinfachen, die an diesen beiden Geräten bereits Vorerfahrungen gesammelt haben. Um der einseitigen Belastung des Schwingens (nach mehreren Versuchen werden wie beim Reckturnen die Hände schmerzen) einen Gegenreiz zu setzen, wurde der Barren als „primäres Stützgerät“ mit in diese Doppelstunde hineingenommen.

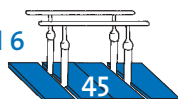
Bei der Durchführung der Bewegungsaufgaben kommt dem Lehrer die Rolle des Aufgabenstellers zu; er gibt seine Ideen an die Schüler weiter, die wiederum versuchen, die Aufgaben bestmöglichst zu lösen. Dabei sollte der Lehrende neben der Aufgabe auch Tipps zur Lösung bereit haben, damit die Schüler die Aufgabe erfolgreich lösen können. So ist etwa auf die aktive Streckung mit anschließendem

Beugen im Hüftgelenk (Vorschwung) oder auf das aktive Rückführen der Beine beim Rückschwung hinzuweisen, wenn ein stetiger Höhen-
gewinn beim Schaukeln an den Ringen erzielt werden soll.

Die Aufgabenstellungen sollten zunächst relativ einfach, später dann auch mit der Sinnrichtung „Risiko/Wagnis“ versehen sein, um Spannung am jeweiligen Gerät zu erzeugen. Da Schüler häufig noch andere Ideen entwickeln, sollte ein Teil der Stunde diesen eigenen Kreationen gewidmet werden. Hierbei bietet es sich an, alle Schüler diese Vorschläge ausprobieren zu lassen.

Nach der Stunde sollte eine kurze Reflexion stattfinden, in der die Schüler ihre Erlebnisse, Eindrücke und Besonderheiten mitteilen können. Vorschläge für weitere Stunden werden vom Lehrer notiert und zu gegebener Zeit eingebracht.

Der Abbau erfolgt wie bereits in den vorherigen Stunden von denselben Gruppen, die die Stationen aufgebaut haben, da diese wissen (sollten), wie und wohin die Geräte gestellt werden müssen.



Stundenverlauf Doppelstunde 4: Schwingen

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Aufwärmphase

Organisatorische Hinweise

Aufbau

Zu Beginn findet ein gemeinsamer Aufbau statt, kein Schüler turnt dabei an den Geräten. Kleine und große Kästen im Raum verteilen. Der Lehrer bringt eine Markierung direkt unter den Ringen an (zur Orientierung).

Station 1: Schaukelringe

4–5 (blaue) Turnmatten direkt unter der Stützstelle der Beine, je 1 Weichbodenmatte davor und dahinter, falls vorhanden, einen Bodenläufer über alle Matten legen (zur sicheren Landung) (vgl. Abb. 8).

Station 2: Schwungstation Tauen

3-teiliger Kasten ca. 1–2 m vor/hinter den Tauen; mit 3–4 Turnbänken und einer (blauen) Turmmatte eine Ebene bauen, mit (Weichboden)matte eine Landefläche gestalten (vgl. Abb. 9).

Gegebenfalls kann bei wenig Aufbauzeit die Ebene ohne Bänke aufgebaut werden.

Station 3: Doppelbarren

2 Barren parallel nebeneinander aufstellen (Abstand eine blaue Turmmatte), Holme je einer hoch und einer niedrig, hohe Holme zueinander. In die niedrigen Holme Bänke einhängen. Die Barren mit Matten absichern und ggf. die Bänke mit Matten abdecken (vgl. Abb. 10).

Gerätebedarf: blaue Turnmatten, Weichbodenmatten, Bodenläufer, Turnbänke, mehrere große und kleine Kästchen, Tauen, Schaukelringe.

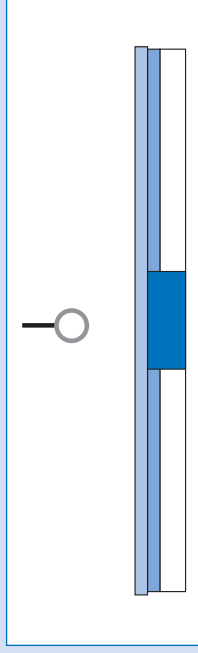


Abb. 8: Schaukelringe (Weichbodenmatte, fünf blaue Turnmatten, Weichbodenmatte. Darüber ein Bodenläufer)

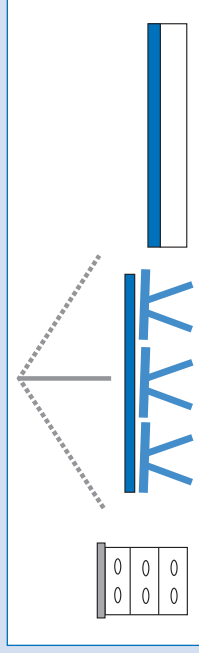


Abb. 9: Schwungstation Tauen

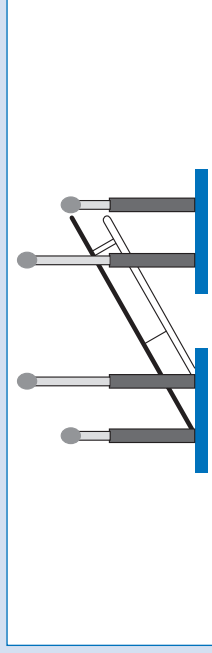


Abb. 10: Doppelbarren

Aufwärmen

Zum Rhythmus der Musik um die Geräte laufen, bei Musikstopp die Geräte überqueren, dabei bei jedem Gerät eine neue Bewegungsform (Laufen, hüpfen, Einbeinhüpfen, Hampelmann, etc.) ausführen.
Aufgabe: „Findet möglichst viele Lösungen um von einem Gerät zum anderen zu kommen (Umwege, direkter Weg, ...)“

Anschließend wird die Klasse in drei Gruppen aufgeteilt.


Die Schüler erhalten die Möglichkeit, ihre Wunschmusik mitzubringen. Gegebenfalls kann dies als Hausaufgabe gestellt oder als Belohnung (vgl. Doppelstunde 2) eingesetzt werden.

Die Gruppeneinteilung erfolgt durch verschiedenfarbige Wäscheklamern, Legosteine oder Glasmurmeln.

Übungsphase**Bewegungsvorschläge des Lehrers umsetzen**

Die Gruppen verteilen sich auf die drei Stationen und es wird an allen gleichzeitig geturnt. Die Gruppen wechseln auf Ansage des Lehrers von Gerät zu Gerät und probieren die auf dem Aufgabenblatt vorgeschlagenen Bewegungsformen aus.

Gruppe 1: Schaukelringe

- Versucht, beim Vor- und Rücklaufen möglichst viel Schwung zu erreichen. Ihr solltet nach jedem Fußkontakt mehr Schwung bekommen.
- Versucht zu zweit, jeder mit einem Ring, parallel zu schaukeln.
- Helft einem Mitschüler, mit den Füßen in die Ringe zu steigen. Hilf deinem Mitschüler, durch Anschieben zum Schwingen zu kommen.
- Wer schafft es, beim Vorspringen eine $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{1}$ oder $\frac{3}{2}$ Drehung zu turnen und beim Zurückspringen ebenfalls?  3

Gruppe 2: Schwungstation Tauen

- Versucht, vom Kasten abzuschwingen und bis zur Landematte zu schwingen
- Wer schafft es, vor- und wieder auf den Kasten zurückzuschwingen?
- Versucht wie eben abzuschwingen und nehmt zusätzlichen Schwung auf dem Plateau
- Wer schafft das mit 2 Tauen gleichzeitig?
- Wer kann mit 2 Tauen am längsten vor- und rückschwingen ohne dazwischen die Beine aufzusetzen?

Auf einer Wandzeitung stehen verschiedene Bewegungsvorschläge, die die Schüler umsetzen sollen. Bei schwierigeren Kunststücken erfolgt die Hilfestellung durch den Lehrer, bei einfacheren Kunststücken helfen sich die Schüler gegenseitig.

Die Station Schaukelringe wird vom Lehrer betreut, bei schwierigeren Kunststücken an den anderen Geräten hilft er dort aus. Der Lehrer erklärt die richtige Höheneinstellung der Ringe (Knie sollten leicht gebeugt werden können), evtl. ausprobieren lassen.

Hinweis auf schwungverstärkende Aktivüberstreckung mit anschließendem Hüftbeugen bzw. aktives Rückhochschwingen der Beine einfließen lassen.

Die Hilfestellung wird vom Lehrer vorab erklärt, er entscheidet auch, wann an welcher Station Hilfe-/Sicherheitsleistung zu geben ist. An den Ringen ist darauf hinzuweisen, dass vorne nicht losgelassen werden darf.

5 Doppelstunde 11: *Springen und Landen III* *(Sprunghocke)*

In der **Doppelstunde 7 Springen und Landen II** wurde neben dem Absprung mit dem Minitrampolin und dem Sprungbrett vor allem auch das korrekte Landen erarbeitet. In die Aufwärmphase dieser Doppelstunde haben wir deshalb den Sprung- und Landezirkel bewusst noch einmal aufgenommen, da eine korrekte Landung aus gesundheitlichen Gründen besonders wichtig ist.

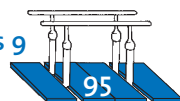


Das Abspringen vom Sprungbrett wird deshalb für den weiteren Verlauf der Stunde als bekannt vorausgesetzt und es wird bewusst kein Minitrampolin in der gleichen Stunde verwendet, auch wenn hier die Flugkurve höher und damit das Gefühl des Fliegens näher rückt. Die unterschiedlichen Absprungeigenschaften (langer Tuchkontakt beim Minitrampolin vs. kurzer, prellender Kontakt beim Sprungbrett) sollten nicht in ein und derselben Stunde Eingang finden – die **Doppelstunde 6 Springen und Landen I** war hier eine begründete Ausnahme.

Bei den Sprüngen der Doppelstunde 11 wird der Schwerpunkt auf Hocksprünge und die Sprunghocke gelegt. Allerdings ist in diesem Zusammenhang zu klären, was letztendlich den Unterschied zwischen Hocksprüngen und der Sprunghocke ausmacht: werden bei der ersten Form, also dem Hocksprung, die Beine direkt nach dem Absprung angehockt, ist die Sprunghocke dadurch gekennzeichnet, dass zunächst eine Flugphase mit Streckung im Hüftgelenk zu erkennen ist, bevor dann in einer zweiten Flugphase nach dem Stütz die Beine angehockt werden. Biomechanisch zeichnet sich die Sprunghocke deshalb durch eine Vorwärtsrotation in der ersten Flugphase und eine Teilrotation rückwärts in der zweiten Flugphase aus. Die Rückwärtsrotation wird durch den Handabdruck eingeleitet, zu einem Zeitpunkt, an dem sich die Schulter hinter der Stützstelle (Hände) befinden muss.



Diese Rotationsumkehr bereitet den meisten Schülern Probleme. Wird keine Rotationsumkehr erreicht, stürzt der Schüler Kopf voraus vom Gerät (in die Arme der Hilfestellung). Daher reicht bei schwereren



Schülern der Klammergriff am Oberarm auch nicht mehr aus, eine entgegenstimmende Hilfe mit Griff an der Schulter und am Oberarm (von vorne) ist wesentlich wirkungsvoller. Dabei ist es wichtig, dass die Hilfestellung nicht seitlich zum Turnenden, sondern frontal steht, um nach Kontaktaufnahme mit dem Turner einen Schritt rückwärts zu gehen.



Der Lehrer muss in dieser Stunde sehr aufmerksam sein, da er nicht überall gleichzeitig stehen kann. Daher ist es wichtig, die Sicherheits- und Hilfestellung frühzeitig und ausführlich zu erklären.

Stundenverlauf Doppelstunde: Springen und Landen III

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Organisatorische Hinweise

Aufwärmphase

Aufbau der Stationen (vgl. Abb. 42–46)

Sprung- und Landezirkel (Aufwärmen)

- Die Schüler laufen kreuz und quer zwischen den Geräten und umrunden jedes Gerät mit kurzen Streckesprüngen.
- Stationstraining

Station 1: Durchschlag (vgl. Abb. 42)

Sprungbrett vor Kasten, Gymnastikseil an den Griffhöchern des Kastens festbinden (2-mal aufbauen).

Ein Schüler springt federnd auf dem Sprungbrett während ein anderer Schüler ein an der Sprossenwand befestigtes Gymnastikseil unter den Füßen des Springenden hin und her schwingt.

Station 2: Horizontalsprünge (vgl. Abb. 43)

4 kleine Kästen im Abstand von 1 m.

Beidbeinig auf die kleinen Kästchen springen, ohne Zwischenhüpfen auf den nächsten Kasten aufspringen.

Station 3: Niedrige Landung (vgl. Abb. 44)

Sprungbrett vor Turn- oder Niedersprungmatte, Markierung auf Turnmatte nach etwa 1 m.

Einige Schritte anlaufen, abspringen und sichere Landung auf der Markierung.

Zu Beginn gemeinsamer Aufbau der Stationen, Stationskärtchen mit Skizzen und Bewegungsaufgaben vorbereiten. Der Lehrer erklärt die Stationen.

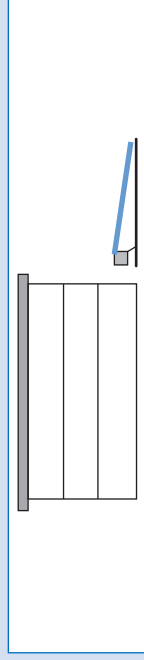


Abb. 42: Station 1 – Durchschlag

Auf prellende Sprünge und kurze Kontaktzeiten auf dem Brett achten.

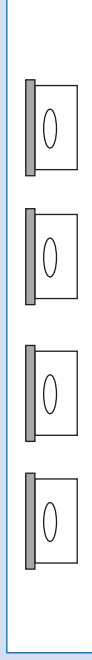


Abb. 43: Station 2 – Horizontalsprünge

Auf prellende Sprünge und kurze Bodenkontaktzeiten achten. Alternativ sind Gymnastikreifen anstelle der Kästchen verwendbar.

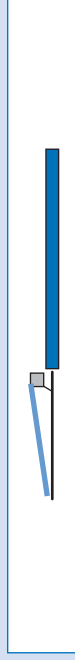


Abb. 44: Station 3 – Niedrige Landung

Einbeiniger Absprung ins Sprungbrett, dann beidbeiniger Absprung vom Sprungbrett, Landung mit leicht geöffneten und gebeugten Beinen

Station 4: Aufsprung und hohe Landung (vgl. Abb. 45)

Sprungbrett vor 3-tlg. Kasten vor Turnmatte.

Einige Schritte angehen (anlaufen), Absprung vom Sprungbrett und Landung auf dem Kasten. Vom Kasten in den sicheren Stand springen

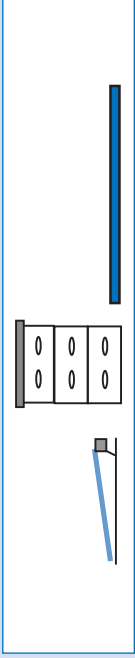


Abb. 45: Station 4 – Aufsprung und hohe Landung

Einbeiniger Absprung ins Sprungbrett, dann beidbeiniger Absprung vom Sprungbrett. Die Landung auf der Matte erfolgt mit geöffneten und (max. 90°) gebeugten Beinen, mit leicht nach vorne geneigtem Oberkörper, wobei der Rücken gerade gehalten wird. Die Arme sind dabei in einer schräg-tiefen Vorhalte etwa schulterbreit geöffnet.

Station 5: Bockspringen

Eine Hallenlänge mit dem Partner Bock springen (vgl. Bild 22).

Station 6: Sprossenwand (vgl. Abb. 46)

Vor die Sprossenwand ein Sprungbrett stellen.

Schüler springen, mit Griff an der Sprossenwand, prellend auf dem Sprungbrett.



Bild 22: Station 5 – Bockspringen

Station 7: Schiffchen

Mehrere Bodenmatten hintereinander legen. Schüler üben offene und geschlossene Schiffchenposition (vgl. Bild 23 und 24).

- *Geschlossene Schiffchenposition*: Rückenlage, Beine, Kopf und Schulterblätter vom Boden abheben und Arme entweder nach vorne Richtung Knie (einfacher) oder hinter den Kopf führen (schwieriger).
- *Offene Schiffchenposition (aktive Streckung)*: Bauchlage, Arme (nach vorne gestreckt), Kopf und Beine leicht vom Boden abheben (Blick nach unten gerichtet)

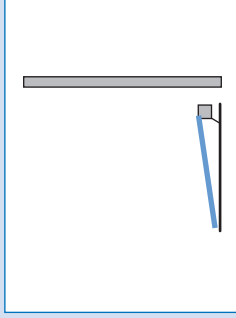


Abb. 46: Station 6 – Sprossenwand



Bild 23: Station 7 – Geschlossenes Schiffchen

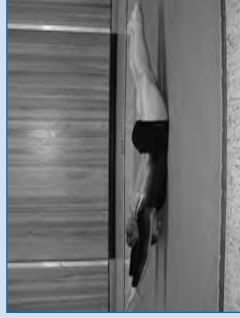


Bild 24: Offenes Schiffchen

Übungsphase

Umbau

Sprungzirkel

Die Gruppe übt unter Betreuung des Lehrers an Station 1. Derjenige Schüler, der gesprungen ist, übt an den Stationen 2–6 bis er wieder an der Reihe ist.

Station 1: Loch in der Wand (vgl. Abb. 47)

Zwei drei- bzw. vierteilige Kästen quer mit stützbreitem Abstand aufstellen, davor ein Sprungbrett stellen und ein Gymnastikseil zwischen die beiden Kästen spannen. Landematten dahinter legen.

Schüler sollen nach kurzem Anlauf vom Sprungbrett abspringen, Stütz aufnehmen und über das Gymnastikseil hocken. Nach und nach Abstand zwischen Brett und Kasten vergrößern

Stationskärtchen mit Skizzen und Bewegungsaufgaben vorbereiten. Der Lehrer erklärt die Stationen.

Der Kasten von Station 1 ist gleichzeitig bei Station 3 und 4 einsetzbar. Station 4 des Aufwärmprogramms mit Sprungbrett versehen.

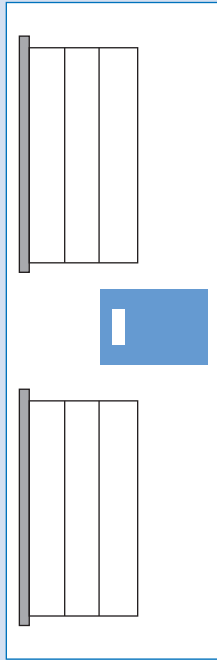


Abb. 47: Station 1 – Loch in der Wand

Gymnastikseil liegt lose in den Griffen der Kästen, damit es sich leicht löst. Auf eine frühe Stützaufnahme und spätes Anhocken der Beine achten (rückhoch führen). Ein Schüler unterstützt den Lehrer bei der Hilfestellung (Klammergriff Oberarm oder Stützgriff Schulter bei schwereren Schülern).

Station 2: Schräge Bank (vgl. Abb. 48)

Zwei Bänke in die Sprossenwand einhängen (etwa 1 m hoch, stützbreit auseinander) und Seile im Abstand von 2m um die Bank binden. Die Schüler springen im Hockstütz über die Seile, dabei die Beine zunächst hinten hochführen, dann durchhocken.

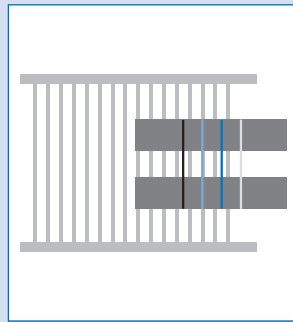


Abb. 48: Station 2 – Schräge Bank mit Seilen

Auf Beinschwung hinweisen.

Station 3: Sprung in den Spannstütz (vgl. Abb. 49)

Sprungbrett vor Längsseite eines Sprungkastens. Einige Schritte anlaufen, abspringen Stützaufnahme und dabei in die aktive Streckung gelangen. Anschließend wieder auf dem Sprungbrett landen.

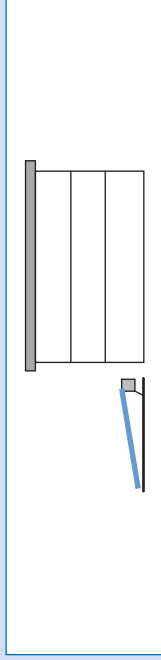


Abb. 49: Station 3 – Sprung in den Spannstütz

Nach Absprung die Beine rückhoch führen. Ein Helfer fasst an Oberschenkel und Hüfte (stützen), der andere Helfer greift mit Klammergriff am Oberarm.

Station 4: Schlussprung und Landung (vgl. Abb. 50)

Sprungbrett vor 2–3-tlg. Kasten und Turmplatte. Anlaufen, vom Sprungbrett mit einem Schlussprung auf den Kasten springen. Vom Kasten in den sicheren Stand springen.

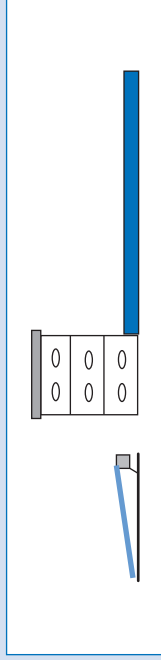


Abb. 50: Station 4 – Schlussprung und Landung

Station 5: Seilspringen (o. Abb.)

Paarweise: Welcher der beiden Partner schafft mehr Durchschläge ohne hängen zu bleiben.

Station 6: Knielandung (Abb. 51)

Kastentreppe (ohne Oberteile möglich), 4/3/2(1)-teiler Kasten, aufbauen, Weichbodenmatte darüber legen; Sprungbrett davorstellen, kleinen Kasten vor das Sprungbrett stellen.

Aus dem Stand vom kleinen Kasten Anspringen auf das Sprungbrett, Absprung und Flugphase mit gestrecktem Körper bis in den Handstütz, anhocken und in der Bankstellung landen.

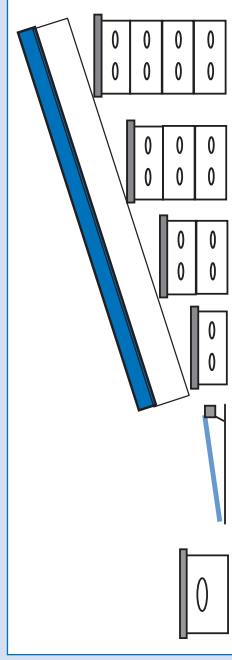


Abb. 51: Station 6 – Knielandung

Die Landung erfolgt mit geöffneten und (max. 90°) gebeugten Beinen, mit leicht nach vorne geneigtem Oberkörper, wobei der Rücken gerade gehalten wird. Die Arme sind dabei in einer schrägtiefen Vorhalte etwa schulterbreit geöffnet.

Die Schräge kann auch mit Barren und 2 Turnbänken oder als Kastentreppe mit 4-/3-/2-teiligem Kasten aufgebaut werden. Anstelle des 4-teiligen Kastens kann auch ein Sprungpferd (120 cm) verwendet werden, das jedoch höher ist.

Sofern eine Sprossenwand vorhanden ist, kann der Aufbau direkt an der Sprossenwand erfolgen und die Weichbodenmatte kann an den Sprossen festgebunden werden.

Stundenausklang

Sprunghocke an Station 4

Kasten um 1 Teil erhöhen.
Üben der Endausführung der Sprunghocke.

Schüler üben an den Stationen 1–6 weiter, wobei der Lehrer zu Station 4 geht und dort unter seiner Anweisung die Endausführung der Sprunghocke geübt wird.

Hinweis zur Hilfestellung: vgl. S. 96.

Reflexion

Erfahrungen austauschen, auf Probleme und Wünsche der Schüler eingehen,