

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Einleitung	7
I Theoretische Vorüberlegungen	
1 Grundschullehrpläne	11
2 Didaktischer Ansatz	19
Das Erfahrungskonzept von Ralf Laging	20
Das Konzept des Gruppenturnens von Marita Bruckmann	20
Das Körpererfahrungskonzept von Jürgen Funke-Wieneke	21
Das Sportartenkonzept von Wolfgang Söll	22
3 Planung der Stundenentwürfe	23
Aufwärmen	23
Dehnen/Kräftigung/Rumpfstabilisation (Download)	25
4 Helfen und Sichern	26
5 Turngeräte: Aufbau, Handhabung und Ausführungen (Download)	34
Gerätealternativen (Download)	34
II Neun Stundenentwürfe für die Klassen 1 und 2	
1 Rollbewegungen	37
<i>(Niko Nothdurft, Sven Lange)</i>	
2 Rollen und Springen	44
<i>(Judith Kieninger, Sven Lange)</i>	
3 Balancieren	50
<i>(Anna Hoke, Sven Lange)</i>	



4 Springen mit dem Sprungbrett	55
<i>(Sebastian Graf, Sven Lange)</i>	
5 Schaukeln und Schwingen	62
<i>(Jonathan Plodek, Sven Lange)</i>	
6 Überschlagen	68
<i>(Sebastian Appelrath, Sven Lange)</i>	
7 Springen mit dem Minitramp	74
<i>(Sebastian Graf, Sven Lange)</i>	
8 Bewegungsparcours	80
<i>(Jonathan Plodek, Sven Lange)</i>	
9 Piratengeschichte	88
<i>(Sven Lange)</i>	

III Elf Stundenentwürfe für die Klassen 3 und 4

1 Spielstunde (Download)	97
<i>(Julien Witzemann, Sven Lange)</i>	
2 Rollbewegungen	98
<i>(Moritz Marx, Falco Ruppert, Sven Lange)</i>	
3 Springen und Landen	105
<i>(Thomas Belser, Marcello Rauscher, Sven Lange)</i>	
4 Synchron-Springen und -Turnen	111
<i>(Thomas Belser, Marcello Rauscher, Sven Lange)</i>	
5 Schweben und Überschlagen	116
<i>(Christine Salzmann, Lara Theiling, Sven Lange)</i>	
6 Überschlagen	122
<i>(Christine Salzmann, Lara Theiling, Sven Lange)</i>	
7 Le Parkour	128
<i>(Martina Fetzer, Daniel Lang, Sven Lange)</i>	
8 Hüftaufschwung (vorlings rückwärts)	132
<i>(Sven Lange)</i>	
9 Synchronspringen mit Minitramp	137
<i>(Moritz Marx, Sven Lange)</i>	



10 Balancieren	141
<i>(Martina Fetzter, Daniel Lang, Sven Lange)</i>	
11 Akrobatik (Download)	146
<i>(Lara Theiling, Sven Lange)</i>	

IV Fünf Stundenentwürfe für den Übergang in die Klasse 5

1 Bewegungslandschaft (Download)	149
<i>(Christiane Biebinger, Philipp Geiger, Verena Müller, Sven Lange)</i>	
2 Rad und Handstand	150
<i>(Christiane Biebinger, Philipp Geiger, Verena Müller, Sven Lange)</i>	
3 Springen an Kasten und Turnbock	156
<i>(Clara Ullrich, Sebastian Bosse, Sven Lange)</i>	
4 Hüftauf- und -umschwung (vorlings rückwärts)	161
<i>(Anne Friedriszik, Steffen Bopp, Sven Lange)</i>	
5 Le Parkour	167
<i>(Jörg Albers, Volker Zehnle, Sven Lange)</i>	

Anhang

Literatur	174
------------------------	-----

Vorwort

Die Forderung nach der täglichen Sportstunde und die damit verbundene Umstellung von Doppel- in Einzelstunden hat zur Folge, dass in vielen Grundschulen das Turnen an Geräten nur noch rudimentär und teilweise überhaupt nicht mehr stattfindet. Mit Wegzeiten und vergleichsweise langen Zeiten für das Umziehen bleiben als tatsächliche Bewegungszeit oft nur 15–30 Minuten übrig. Dass diese Zeit nicht auch noch mit dem Aufbau von Geräten verbracht werden soll, ist nachvollziehbar. Den Kindern fehlen dadurch aber elementare Bewegungserfahrungen wie stützen, hangeln, klettern, schwingen, drehen oder rollen, die zu einer vielseitigen (sportmotorischen) Entwicklung dazu gehören. Das Bewegen an und mit Geräten findet sich daher in fast allen Lehr- und Bildungsplänen für die Grundschule wieder.

Mit dem Band **Turnen in der Primarstufe** werden Anregungen und Vorschläge gegeben, wie Lehrkräfte die Turngeräte mal in einfachen, mal in komplexeren Gerätearrangements in den Sportunterricht integrieren können. Das Buch richtet sich auch an diejenigen, die im Rahmen der schulischen Ganztagsbetreuung mit Kindern Turnen sowie Kinderturnen im Verein anbieten. Bewusst wurden neben gerätturnerischen Inhalten zentrale Themenbereiche des allgemeinen Kinderturnens integriert, dessen Grundidee eine sportartübergreifende Grundlagenausbildung und damit eine umfassende motorische Ausbildung ermöglicht.

Bei der Entwicklung der Stundenbilder war das Schwerpunktfach Gerätturnen der Eberhard Karls Universität Tübingen beteiligt. Die im Inhaltsverzeichnis genannten Studierenden entwickelten anhand der Lehr- und Bildungspläne der Grundschulen, ausgewählter didaktischer Konzepte, des Rahmenlehrplans Kinderturnen sowie der motorischen Grundtätigkeiten Stundenentwürfe, die mehrfach diskutiert und in der Praxis getestet wurden. Eine anschließende Erprobung durch Frau Gerber an der Auchterschule in Degerschlacht lieferte wertvolle Hinweise. Parallel dazu wurden von Franziska Fuchs, Elena Gottfried, Mirjam Hammer, Bettina Maucher, Verena Schrem und Jonathan Schoettle die Videos und ein Großteil der Bilder erstellt. Allen Beteiligten gilt mein herzlicher Dank.

Sven Lange



Purzelbaum-Fänge

Zu Beginn werden an allen 4 Ecken der Halle (Weichboden)Matten verteilt (vgl. Abb. 1). Je nach Anzahl der Kinder werden 2–3 Fänger bestimmt. Die Fänger fangen die anderen Kinder durch einfaches Abschlagen. Die gefangenen Kinder können sich dadurch befreien, dass sie auf einer Matte einen Purzelbaum schlagen. Können die Kinder noch keinen Purzelbaum, können sie seitlich über die Matte rollen/wälzen. Nach kurzer Zeit werden die Fänger getauscht.

Ringkampf

Die Kinder werden paarweise aufgeteilt. Jedes Paar nimmt sich eine (blaue) Turnmatte oder eine Gymnastikmatte (kann im Sommer auch ohne Matten durchgeführt werden). Ein Kind liegt auf dem Bauch, das andere Kind versucht, das auf dem Bauch liegende Kind vollständig umzudrehen und auf den Rücken zu rollen. Das auf dem Bauch liegende Kind versucht dies zu verhindern.

Baumstammrollen – nur für die Doppelstunde

Vier Kinder liegen mit dem Rücken auf dem Boden parallel zueinander, das fünfte Kind liegt mit dem Bauch quer auf den vier Kindern und muss von den Vieren wie ein Baumstamm durch Rollen bewegt werden. Die vier Kinder müssen dabei gleichzeitig rollen. Sie können den Abstand untereinander (enger, weiter) variieren und ausprobieren, welcher Abstand für das Rollen am besten ist.

Dehnübungen

Dehnübung 1: Oberschenkelrückseite/rückwärtige Beinschlinge

Dehnübung 5: Gesäßmuskulatur

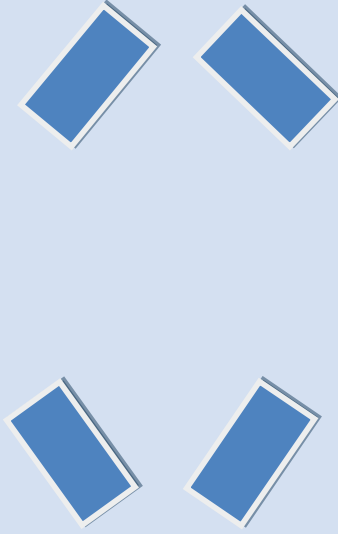


Abb. 1: Mattenverteilung Purzelbaum-Fänge

Material: 4 (blaue) Turnmatten.

Kräftigung/Rumpfstabilisation

Kräftigungsübung 3: Liegestützposition

Übungsphase

Aufbau

Station 1: „Mattenrollen“ (vgl. Abb. 2)

An dieser Station wird eine Weichbodenmatte auf den Boden gelegt. Die Kinder bekommen hier die Aufgabe, wie beim Purzelbaum-Fänge zu Beginn, mit ein paar Schritten Anlauf eine Rolle/einen Purzelbaum über die Matte machen.

Station 2: „Judorollen“

Für diese Station wird eine weitere Weichbodenmatte benötigt, auf der die Kinder Rollen über die Schulter/ Judorollen machen sollen.

**Material:**

1 Weichbodenmatte

Video: Judorolle

Abb. 2: Station 1
Mattenrollen

Station 3: „Igelrolle“ (vgl. Abb. 3 und 4) – nur für die Doppelstunde

Zwei Kastenebenteile werden mit einem kleinen Spalt dazwischen auf je einen kleinen Kasten gestellt. Die Kinder sollen sich rückwärts nach unten rollen lassen, den Kopf im Spalt, die Schulter auf den Kastenebenteilen. Darauf achten, dass die Kinder keine seitlichen Ausweichbewegungen machen.

**Material:**

2 Kleinkasten,
2 Kastenebenteile,
1–2 (blaue) Turnmatten

Video: Igelrolle

Abb. 3: Station 3
Igelrolle

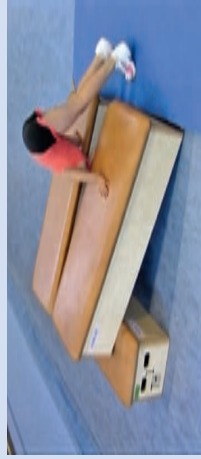


Abb. 4: Igelrolle



Stundenverlauf Stunde 3: Springen I

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Organisatorische Hinweise

Aufwärmphase

Hexenfänge

1–2 Fänger fangen die restlichen Kinder in einem abgesteckten Feld. Die Kinder, die gefangen wurden, stellen sich als Bock auf. Die noch freien Kinder können die Gefangenen durch einen Bocksprung befreien.

Dehnübungen

Dehnübung 2: Oberschenkelvorderseite

Dehnübung 3: Innenseite Oberschenkel

Dehnübung 8: Hüftbeuger

Kräftigung/Rumpfstabilisation

Kiärfigungsübung 1: Schiffchen (vor- & rückwärts)

Aufbau des Rundlaufs

Die Lehrkraft baut mit Hilfe der Kinder die Stationen auf. Auf dem Hallenboden verteilte Stationskärtchen zeigen, an welcher Stelle welche Geräte aufgebaut werden sollen.

Station 1: „Kleinkasten“

1 Kleinkasten.

Station 2: „Kastendeckel“ (vgl. Abb. 41)

1 Kastendeckel, 1 (blaue) Turnmatte, 1 Weichbodenmatte.

Station 3: „Turnbank“

1 Turnbank.

Station 4: „Kasten“

Ein 2-tlg. Kasten.

Station 5: „Hoher Kasten“ (vgl. Abb. 42) – nur für die Doppelstunde

Ein 4-tlg. Kasten, 1 Weichbodenmatte, 1 Sprungbrett.



Abb. 41: Station 2 „Kastendeckel“

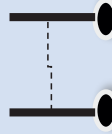


Abb. 42: Station 5 „Hoher Kasten“

Hinweis zu Station 5: Schaffen es die Kinder nicht, die Sprünge mit dem Sprungbrett zu turnen, kann ein Minitramp verwendet werden.



Station 6: „Turnbank“ – nur für die Doppelstunde
1 Turnbank.



Station 7: „Slalomstangen“ (vgl. Abb. 43) – nur für die Doppelstunde
2 Slalomstangen, verbunden mit einer Schnur.

Abb. 43: Station 7 „Slalomstangen“

Station 8: „Turnbock“ (vgl. Abb. 44) – nur für die Doppelstunde
Sprungbrett, Turnbock, 2–3 (blaue) Turnmatten.



Abb. 44: Station 8 „Turnbock“

Übungsphase

Rundlauf



Die Kinder laufen um und springen über die Geräte, sie sollen dabei die Laufart variieren und die unterschiedlichen Untergründe (Matten) spüren. Wie die Geräte überwinden werden, bleibt den Kindern im 1. Durchgang selbst überlassen.

Anschließend bewältigen die Kinder den Rundlauf mit unten stehenden Aufgaben mehrmals nacheinander.

An Station 4 bietet die Lehrkraft zunächst Hilfestellung, später Sicherheitsstellung an. Dazu auf der Landeseite stehen, den Kindern die Hände entgegen strecken, an Schulter und Oberarm greifen und die Kinder bis zum sicheren Stand begleiten.



Abb. 45:
Hilfestellung Station 4

Durchgang 1**Station 1: „Kleinkasten“**

„Grätschsprung.“

Station 2: „Kastendeckel“

Sprung (einbeiniger Absprung) vom Kastendeckel auf die Weichbodenmatte (über die blaue Turmmatte hinweg).

Station 3: „Turnbank“

Hockwenden an der Turnbank.

Station 4: „Kasten“

Hocksprung über den Kasten.

Station 5: „Hoher Kasten“ – nur für die Doppelstunde

Aufhocken, Strecksprungabgang auf Weichboden (Video Hoher Kasten).

Station 6: „Turnbank“ – nur für die Doppelstunde

Entlang (nicht auf) der Turnbank auf einem Bein springen (rechts/links).

Station 7: „Slalomstangen“ – nur für die Doppelstunde

Schersprung über die Schnur.

Station 8: „Turnbock“ – nur für die Doppelstunde

Grätschsprung über den Turnbock (Video Turnbock).

Durchgang 2**Station 1: „Kleinkasten“ (vgl. Abb. 48)**

Beidbeinig mit prellendem Absprung abwechselnd vom Boden auf den Kleinkasten und wieder auf den Boden und den nächsten Kleinkasten springen.



Abb. 46:
Station 5
„Hoher Kasten“



Abb. 47:
Station 8
„Turnbock“

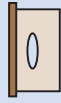
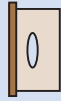
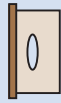


Abb. 48: Station 1 um 2–3 Kleinkästen erweitern

