

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	4
Einleitung	6
1 Einstimmen und Aufwärmen; Abkühlen und Ausklingen	7
2 Balancieren, Klettern, Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen	31
3 Ohne Schweiß – kein Preis	53
4 An die Geräte – fertig – los	75
5 Bewegungsverwandtschaften	101
6 Rollen und Drehen	123
7 Lernhilfen	145
8 Miteinander.....	167
9 Wettbewerbe und Stafetten.....	189
10 Verbindungen und Kombinationen.....	209
11 Helfen und Sichern.....	233
Verwendete und weiterführende Literatur	246






1 Einstimmen und Aufwärmen; Abkühlen und Ausklingen

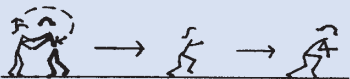

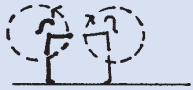
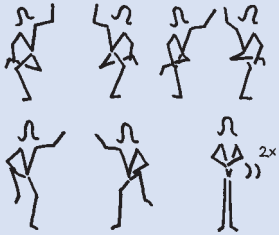
1.1	Ohne Material	8
1.2	Mit Rhythmus und Musik	10
1.3	Mit Bällen	12
1.4	Mit Reifen	14
1.5	Mit Keulen und Stäben	16
1.6	Mit Seilen	18
1.7	Mit Bändern	20
1.8	Mit Partnern	22
1.9	Mit Gruppen	24
1.10	Mit verschiedenen Materialien	26
1.11	Im Kreis	28

Das Einstimmen und Aufwärmen sowie das Abkühlen und Ausklingen sind psychische und physische Prozesse. Eine geschickte und gezielte Auswahl von Spiel- und Übungsformen ist eine wichtige Grundlage für das Gelingen einer Sportstunde.

1 Einstimmen und Aufwärmen; Abkühlen und Ausklingen

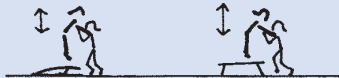
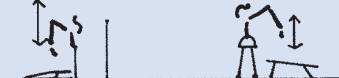

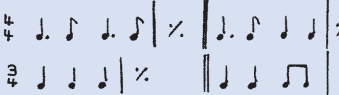
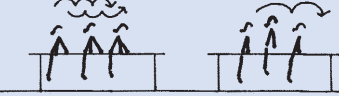
1.1 Ohne Material

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
1	Eingefroren Konzentration Reaktion	Alle laufen frei im Raum und bleiben auf ein bestimmtes Signal (Pfiff, etc.) wie eingefroren stehen. Man darf nur weiterlaufen, wenn ein vorher abgesprochenes Wort gesagt wird. Schlüsselwort: z. B. „weiterlaufen“, „weiter“, „heiß“, ...	
2	Loch im Ballon Reaktion Körpergefühl	Alle laufen frei im Raum und bleiben auf ein Kommando stehen. Nun lassen sie sich langsam zusammensinken (als ob einem Ballon die Luft entweicht), bis alle flach auf dem Boden liegen. • Auf den stufenweisen Laut, wie eine Pumpe (fff, fff, fff ...), erheben sich alle langsam wieder	
3	Fotokopie Kreativität Körpergefühl	Alle laufen paarweise im Raum. Auf Kommando bleibt der eine in einer selbstgewählten Stellung stehen, während der andere diese genau kopiert. Rollenwechsel. (Sämtliche Stellungen sind erlaubt, auch auf dem Boden).	
4	Bewegungs-Impulse Kreativität Koordination	A nimmt eine bestimmte Stellung ein, während B in die einzelnen Glieder Bewegungen bringt, die A jeweils selber weiter ausführt, bis der ganze Körper in Bewegung ist. Rollenwechsel.	
5	Bewegungs-Maschine Kreativität Körpergefühl Koordination	A, B, C, D und E bilden eine Statue, indem sie verschiedene Stellungen in einem eng begrenzten Raum einnehmen. F steht außerhalb und beginnt nun, Bewegungen in diese Statue zu bringen, bis sich diese wie eine Maschine bewegt.	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation																		
6	<p>Uhrenwerfen Kreativität</p>	<p>A hält B an den Händen und zieht ihn im Kreis um sich herum. Plötzlich lässt er ihn los. B lässt den Schwung auspendeln und bleibt schließlich in einer Stellung stehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auch im Gegenuhrzeigersinn! 																			
7	<p>Fuß-Arm-Kombination Koordination</p>	<p>Füße: In Grätschstellung springen und zurück. Arme: Vor – seit – hoch – vor – seit – hoch ... Bewegungen getrennt ausführen, nachher Kombination von Fuß- und Armbewegungen. Füße: 2er-Rhythmus, Arme: 3er-Rhythmus.</p>	 <p>Kombination erst langsam!</p>																		
8	<p>Doppelt so schnell Koordination Anpassung</p>	<p>A und B stehen sich frontal gegenüber. A kreist langsam mit den Armen. B versucht, doppelt so schnell zu kreisen. Rollenwechsel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer kann mit dem rechten Arm gleichzeitig doppelt so schnell wie mit dem linken Arm kreisen? 																			
9	<p>Immer schneller Koordination Bewegungsfluss</p>	<p>Folgendes Bewegungsmuster wird immer schneller ausgeführt</p> <p style="text-align: center;">Berührung mit:</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>li Fuß</td> <td>(hinten)</td> <td>re Hand</td> </tr> <tr> <td>re Fuß</td> <td>(hinten)</td> <td>li Hand</td> </tr> <tr> <td>li Fuß</td> <td>(vorne)</td> <td>re Hand</td> </tr> <tr> <td>re Fuß</td> <td>(vorne)</td> <td>li Hand</td> </tr> <tr> <td>re Oberschenkel</td> <td></td> <td>re Hand</td> </tr> <tr> <td>li Oberschenkel</td> <td></td> <td>li Hand</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Zweimal in die Hände klatschen und wieder von vorn beginnen • Eigene Weiterführung ausprobieren 	li Fuß	(hinten)	re Hand	re Fuß	(hinten)	li Hand	li Fuß	(vorne)	re Hand	re Fuß	(vorne)	li Hand	re Oberschenkel		re Hand	li Oberschenkel		li Hand	
li Fuß	(hinten)	re Hand																			
re Fuß	(hinten)	li Hand																			
li Fuß	(vorne)	re Hand																			
re Fuß	(vorne)	li Hand																			
re Oberschenkel		re Hand																			
li Oberschenkel		li Hand																			


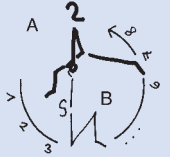
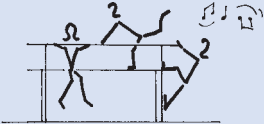
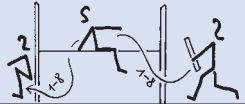

2 Balancieren, Klettern, Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen

2.2 Mit Rhythmus und Musik

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
106	Synchron-Absprünge Rhythmusempfinden Bewegungsanpassung	Verschiedene Absprunghilfen werden in der Halle verteilt. Alle versuchen im Takt zu einer gegebenen Musik auf den Absprunghilfen zu federn. Ein Partner unterstützt jeweils von vorne. Musik in verschiedenen Tempi vorgeben!	
107	Absprungfestival Rhythmusempfinden Bewegungsanpassung	Gleiche Aufstellung wie bei „Synchron-Absprünge“. Bei jeder Absprunghilfe wird ein Gerät zum Abstützen hingestellt. Wer kann im gleichen Tempo wie die Musik in den Stützphasen und sogleich wieder federn? Tipp: Langsamere Musik wegen den Stützphasen.	
108	Glockenschläge Gleichmäßige Bewegung Eigenes Tempo	Einer hängt am Reck oder am Schulstufenbarren in der Glocke, nahe bei der senkrechten Verstrebung, und hält eine Keule oder irgendeinen harten Stab. Wer kann mit der Keule abwechselnd gegen die Verstrebung und gegen die Stange schlagen, so dass eine Klangfolge entsteht? • Zu zweit oder in Gruppen synchron	
109	Glockenspiel Bewegungsanpassung Kreativität	Gleiche Ausgangsstellung wie „Glockenschläge“. Versucht, mit der Keule ein eigenes Rhythmusmuster zu finden! Wer kann sogar sein Muster zu einer vorgegeben Musik spielen?	
110	Rhythmischer Handlauf Koordination Bewegungsanpassung Kraft	Wer kann über den Barren stützeln und dabei bei jedem „Schlag“ der Musik einen „Schritt“ vorwärts ausführen? • Wer kann dies auch, wenn er immer mit beiden Händen von den Holmen abstößt und wieder gleichzeitig greift?	

2.2 Mit Rhythmus und Musik

2 Balancieren, Klettern, Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
111	<p>Gutes Timing Gegenseitige Abstimmung Koordination</p>	<p>A läuft unter der Reckstange vor und zurück, während B in den Stützvl und wieder zurück springt. Die beiden Bewegungen werden so ausgeführt, dass jeweils A und B gleichzeitig wieder in der Ausgangsstellung sind.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Rhythmus miteinander summen, singen oder sprechen 	
112	<p>8 x du; 8 x ich Kreativität Bewegungsvielfalt</p>	<p>A verharrt gespannt in einer beliebigen Stellung auf einem Gerät. Während 8 Zeiten bewegt sich B, so dass seine Bewegung in der Stellung von A endet. B verharrt; unterdessen verändert A während 8 Zeiten die Stellung und verharrt, B folgt ... Rollentausch.</p>	
113	<p>Barren-Akrobatik Kreativität Kooperation</p>	<p>3–5 verteilen sich auf einem Stufenbarren und bilden eine Statue. Ertönt Musik, so setzt sich die ganze Gruppe in Bewegung. Je nach Lautstärke der Musik wird die Gesamtbewegung intensiver (weitschweifiger) oder enger (→ Anpassung an Lautstärke der Musik).</p>	
114	<p>Rhythmischer Stabwechsel Kreativität Kooperation</p>	<p>A, B und C verteilen sich auf einem Gerät. A hält einen Stab. Dieser wird an B übergeben, B übergibt an C und C wieder an A ... Zwischen den Übergaben bewegen sich alle während 8 Zeiten, so dass die Übergaben aus der Bewegung heraus erfolgen.</p>	
115	<p>Kettenreaktion Kreativität Bewegungsanpassung</p>	<p>A, B, C und D wählen eine Stellung auf dem Stufenbarren. A bewegt sich während 4 Zeiten so, dass er in der Stellung von B endet, B bekommt damit den Bewegungsimpuls und endet nach 4 Zeiten in der Stellung von C, C gelangt in Stellung von D, D in Stellung von A usw.</p>	

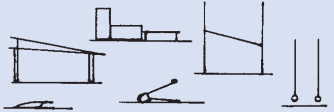

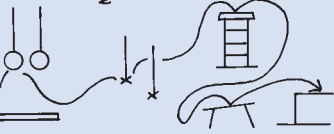


4 An die Geräte – fertig – los

4.1	Im Gerätegarten	76
4.2	Anlaufen und Abspringen	80
4.3	Mit Bock und Pferd	82
4.4	Mit Kästen	84
4.5	Am Boden	85
4.6	Mit Langbank und Schwebekante	88
4.7	An den Ringen	91
4.8	Mit Reck und Barren	94
4.9	Mit Stufenbarren und Barren	97
4.10	Mit und auf dem Trampolin	99

Wer den Einstieg ins Gerätturnen nicht als schmerzvolle, langweilige, drillmäßige und überfordernde Bewegungsschulung, sondern als facettenreiche Faszination des Balancierens, Hängens, Schwingens, Kletterns und Drehens erlebt, kann mit Sicherheit begeistert werden.

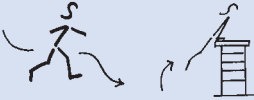
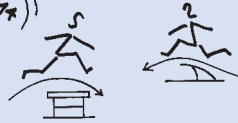

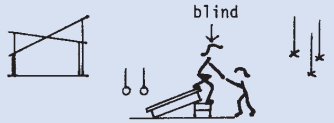

4 An die Geräte – fertig – los

4.1 Im Gerätegarten

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
293	Bau eines Gerätegartens Zusammenarbeit Kreativität Erfahren und Entdecken	Je zwei holen zusammen ein Gerät aus dem Geräteraum und stellen es in einer begrenzten Fläche nach Belieben auf. Die Geräte dürfen verändert werden. Die einzelnen Geräte ausprobieren, kombinieren ...	
294	Gerätegarten kennen lernen Anpassung an den Raum Reaktion	Freies Laufen um die Geräte, ohne diese zu berühren. Evtl. mit Musik. Versch. Laufformen ausprobieren, paarweise und in Gruppen laufen, Richtungswechsel ... <ul style="list-style-type: none"> • A rechts, B links am Gerät vorbei • A oben, B unten durch 	
295	Geräte kennen lernen Reaktion Gewandtheit Erfahren und Entdecken	Möglichst viele Geräte in beliebiger Form überqueren. Bewegungsform zwischen den Geräten festlegen, z. B. Hüpfen, Vierfüßlergang, Kreuzschritte, etc. <ul style="list-style-type: none"> • A läuft, hüft, kriecht, überquert ... und B folgt. Rollenwechsel 	
296	Roll-Festival Gewandtheit Orientierung	Sämtliche Geräte dürfen nur überrollt werden; auch zwischen den Geräten müssen die Bewegungen mit möglichst viel Bodenkontakt ausgeführt werden mit Rollen, Kriechen, Robben; auch mit langsamer Musik. <ul style="list-style-type: none"> • Zu zweit: A rollt vor; B rollt nach 	
297	Geräte-Fangspiel Reaktion Gewandtheit	Wer sich auf ein Gerät rettet, darf nicht gefangen werden. Es darf sich nur ein „Gejagter“ auf dem Gerät aufhalten. <ul style="list-style-type: none"> • Verfolger zählen bis 5; in dieser Zeit muss der/die Verfolgte das Gerät verlassen 	

4.1 Im Gerätegarten

4 An die Geräte – fertig – los

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
298	Fangspiel-Variationen Gewandtheit Kontakt mit Gerät Fantasie	Wer auf oder an einem Gerät – stützt – dreht – hängt – schwingt – pendelt – liegt darf nicht gefangen werden.	
299	Nummernspiel Reaktion Konzentration	Verschiedene Bewegungsaufgaben (vgl. Nr. 298) werden nummeriert. Wird eine Nummer gerufen, so muss die entsprechende Aufgabe möglichst schnell gelöst werden. <ul style="list-style-type: none"> • Der Letzte ruft die nächste Nummer 	
300	Herr und Hund Kreativität Anpassung Bewegungen übernehmen	A wählt einen Weg und B folgt diesem genau. Ebenso werden die Bewegungsformen des „Herrn“ möglichst genau kopiert. Rollenwechsel. <ul style="list-style-type: none"> • Alles im Seitwärts- oder Rückwärtsgehen 	
301	Marionettenspiel Kooperation Vertrauen Mut	A wird von B wie eine Marionette sicher durch den Gerätegarten geführt. Führen durch Berühren, akustische Zeichen, imaginäre Magnete, etc. Die Marionette schließt die Augen.	
302	Siamesische Zwillinge Gewandtheit Zusammenarbeit Vertrauen	A und B binden sich mit einem Band zusammen und bewegen sich so im Garten. <ul style="list-style-type: none"> • A schließt die Augen und lässt sich von B führen. Rollenwechsel 	

<p>Was heißt Helfen und Sichern?</p>	<p>HELFEN = Hilfe geben: aktives <i>Mithelfen</i> beim Übungsverlauf SICHERN = Hilfe stehen: aktives <i>Mitgehen</i>, um nötigenfalls wirksam einzugreifen Das gegenseitige Helfen und Sichern ermöglicht einen intensiven Unterricht, auch bei beschränkter Gerätedotation oder bei großen Gruppen.</p>
<p>Welche Voraussetzungen sind nötig?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden müssen zu einem selbstständigen, zuverlässigen Arbeiten fähig sein bzw. herangeführt werden • Sie müssen durch eine klare Aufgabenstellung genau wissen, was wann zu tun ist • Die Aufgabe muss an ihre geistigen, physischen und motorischen Fähigkeiten angepasst sein • Die Helfenden müssen die Übungstechnik und die Gefahrenmomente bei der Ausführung einer Übung genau kennen • Die Hilfestellung ist erst dann beendet, wenn die Übung abgeschlossen ist • Der Übende muss sich auf den Helfenden verlassen können • Das HELFEN soll zum angepassten Zeitpunkt durch das SICHERN ersetzt werden, wobei der Übergang fließend ist • Das SICHERN erfordert einen erfahrenen Helfer (Erfahrung durch Übung)
<p>Welches sind die Ziele?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden können und sollen durch das gelernte Hilfestehen zu erhöhter Selbstständigkeit erzogen werden • Durch das „miteinander Erarbeiten“ und das gegenseitige, notwendige Vertrauen kann der Abbau von Angstbarrieren bewirkt werden • Ein Bewegungsunbegabter kann am Gelingen einer Übung eines anderen wesentlich beteiligt sein (Erfolgserlebnis der Gruppe; Kompensation des „Schwächeren“) • Dem aktiv Helfenden können durch sein Tun im Hinblick auf den Bewegungsablauf wichtige Erkenntnisse vermittelt werden (sekundärer Lerneffekt durch geistige Auseinandersetzung mit dem Bewegungsablauf) • Die Teilnehmenden lernen zu kooperieren und als Gruppe ein gestecktes Ziel zu erarbeiten (Erfolgserlebnis sowohl des Einzelnen wie auch der Gruppe), aber auch Verantwortung für andere zu tragen (Verantwortungsübertragung, Verantwortungsbewusstsein) • Die Übungsweise mit Partnerhilfe bildet die Grundlage und Voraussetzung zu einem differenzierten und individualisierten Unterricht • Die Übungsfrequenz wird wesentlich erhöht

Welche Funktionen haben Helfer-Griffe?	<p>Ein Helfergriff steht immer im Zusammenhang mit einer Funktion, nämlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • als Stützhilfe, • als Gleichgewichtshilfe, • als Schubhilfe, • als Zughilfe, • als Drehhilfe (mit spez. Drehgriffen)
Welches sind die wichtigsten Griffe?	<p>Der Klammergriff ist der wichtigste Helfergriff, da er für sämtliche erwähnten Funktionen unterstützend sein kann. Er eignet sich sehr gut, um erste Kontakte mit Helfergriffen zu vermitteln, da er relativ einfach auszuführen ist und auch ohne aktive Bewegung des Turnenden wirksam sein kann (z. B. als Gleichgewichtshilfe im Handstand)</p>
Was gilt es besonders zu beachten?	<ul style="list-style-type: none"> • Gefahrenmomente kennen und angepasst helfen bzw. sichern • Wenn immer möglich zu zweit helfen und/oder sichern • Möglichst nahe am Körper des Turnenden anfassen • Erst loslassen, wenn die Übung abgeschlossen ist • Alle Teilnehmenden abwechslungsweise als Helfende/Sichernde einsetzen • Hilfestellungen erklären, begründen und korrekt vorzeigen • Wenn eine Hilfestellung vom Turnenden gewünscht wird, dann ist dies zu respektieren
Zu guter Letzt	<ul style="list-style-type: none"> • Wer im Unterricht Hilfestellungen anbietet, muss sich bewusst sein, dass Berührungen auch als unangenehm empfunden und sogar als sexuelle Belästigung gewertet werden können • Die Intimgrenze darf weder durch Berührung noch durch sprachliche Formulierung verletzt werden • Selbstkontrolle, Feingefühl und Disziplin der Lehrperson und eine Atmosphäre des gegenseitigen Respekts und Vertrauens sind die wichtigsten Voraussetzungen beim Helfen und Sichern