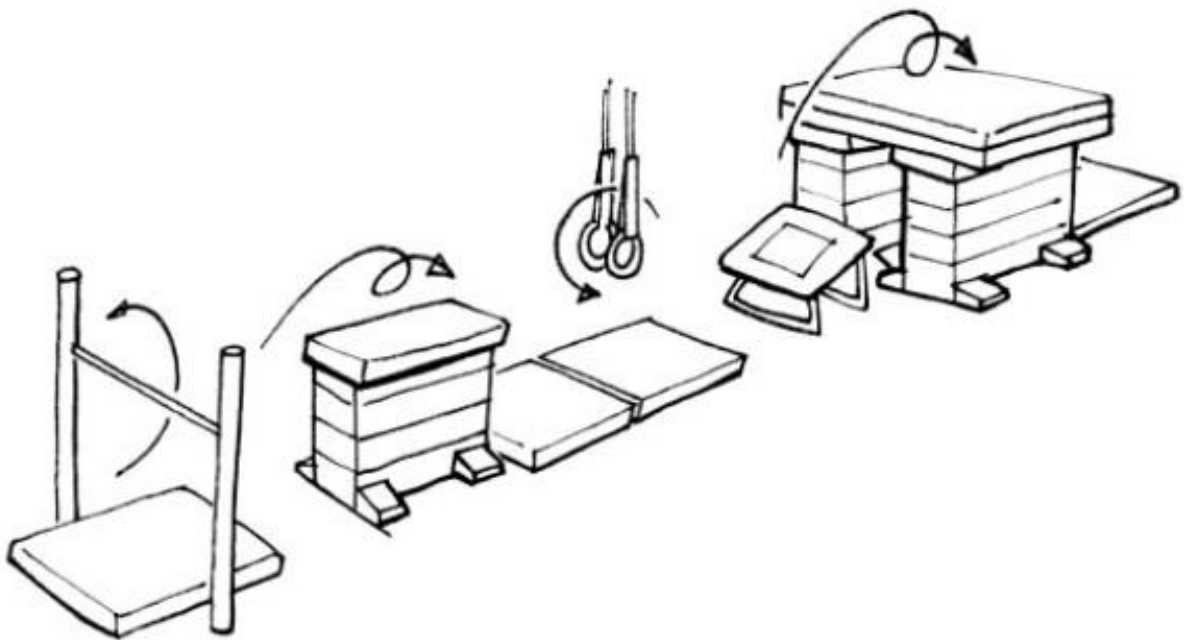


# FACHDIDAKTIK LEHRDIPLOM SPORT

## UNTERRICHTSEINHEIT GERÄTEBAHN



## Gerätebahn im Sportunterricht Inhalte, Aufbau und Vorgehen



### Analyse:

Im Lehrplan des Literaturgymnasium Rämibühl steht für die 3.Klasse (9.Schuljahr), dass die SuS in der Lage sein müssen, einfache Übungsverbindungen an den Geräten ausführen zu können. Eine abwechslungsreiche Variante ist die Übungsverbindung an einer Gerätebahn.

Die Gerätebahn besitzt Bewegungselemente aus den Bereichen Rollen/Drehen, Stützen und Schwingen. Am Schluss sollten die SuS in der Lage sein, all diese Elemente zu einer fließenden Bewegungsfolge zu kombinieren. Damit dies allen SuS möglich ist, wird es eine vereinfachte und eine erschwerte Variante der Gerätebahn geben.

### Vorteile einer Gerätebahn:

- Teamwork: Bei vielen Übungen braucht es zu Beginn Helfer. Dies fördert das Teamwork und das gegenseitige Vertrauen.
- Es werden verschiedene Muskelgruppen sowie die intermuskuläre Koordination trainiert.
- Dadurch dass an verschiedenen Geräten geturnt wird, erleben die SuS eine Abwechslung.
- Koordination und Körpergefühle werden gefördert.
- Bereits vorhandenes Können an den einzelnen Geräten wird vertieft und erweitert.

### Mögliche Probleme:

- Angst: Teilweise braucht es Überwindung, um eine Übung durchzuführen. Man muss damit rechnen, dass es SuS gibt, die bestimmte Übungen aus Angst nicht ausführen können. In diesen Fällen kann man mit Hilfestellungen oder Vereinfachungen der Übungen helfen.
- Körperspannung und Kraft: Beim Turnen an Geräten oder auch am Boden werden oft Muskeln beansprucht, die im Alltag nicht wirklich gebraucht werden. Auch kann es schwierig sein, eine gute Körperspannung aufrechtzuerhalten, welche nötig ist um einige Übungen im Geräteturnen auszuführen. Zur Behebung dieses Problems werden zu Beginn jeder Lektion einige Kraftübungen durchgeführt.
- Verletzungsgefahr: Immer mit Hilfestellungen beginnen, diese auch jeweils zeigen! Zusätzlich werden durch das Einwärmen Verletzungen vorgebeugt.

Die ersten 3 Doppellektionen befassen sich mit den einzelnen Geräten. Diese Lektionen dienen dazu, neue Elemente einzuführen sowie bekannte Elemente aufzufrischen. Reck und Handstand abrollen sind das Thema der ersten DL. In der zweiten DL folgen dann Ringturnen und Barren. Das letzte Element, der Handstandüberschlag, folgt dann in der dritten DL. Die einzelnen Elemente bekommen die SuS via Reihenbild gezeigt. Ausserdem werden sie langsam aufgebaut und es gibt oft eine Möglichkeit, die Elemente zu erschweren oder zu erleichtern, so werden alle SuS gefordert, selbst wenn sie sich nicht alle auf dem gleichen Niveau befinden. In der vierten DL haben die SuS Zeit, jeden Posten noch einmal zu üben, es besteht auch die Möglichkeit, Videofeedback zu erhalten. Die fünfte DL dient dann dazu, diejenigen Geräte noch mal zu üben, bei denen die SuS das Gefühl haben, sie bräuchten noch Übung. Ausserdem kann bereits die ganze Gerätebahn an einem Stück absolviert werden, damit sie für die Lernkontrolle optimal vorbereitet sind. In der letzten DL findet dann die Lernkontrolle statt, in der die SuS das bisher gelernte anwenden müssen. Es wird möglich sein, bei bestimmten Elementen eine einfachere Form oder eine schwerere Form zu zeigen.

**Situativ:**

Wintersemester zwischen Sommer- und Herbstferien, Doppelhalle vorhanden. 6 Doppellektionen à je 90 Minuten, die Lektionen finden morgens von 10.30 bis 12.00 Uhr statt, genügend Material für die Gerätebahn vorhanden.

**Personell:**

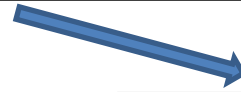
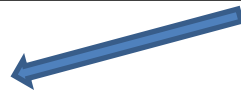
9. Schuljahr, 18 Mädchen, sind motiviert, unterschiedliche Kenntnisse im Bereich Geräteturnen: 2 Schülerinnen kommen aus dem Geräteturnen, ansonsten Grundkenntnisse

**Normativ:**

Wir haben einzelne Elemente im letzten Jahr im Geräteturnen schon durchgenommen: Handstand, Felgaufzug, Schwingen am Barren, Sturzhang an den Ringen, Sprünge auf dem Minitrampolin

Neu: Abgang der Ringe, Handstandüberschlag, Umschwung am Reck, Einwenden in den Barren, Kehre am Barren

Die S haben bereits Erfahrungen gesammelt bezüglich Videofeedback geben sowie erhalten.

**Grobziele:**

- Die SuS können die einfachste Form der Gerätebahn
- Die SuS kennen die Sicherheitsgriffe und können diese anwenden
- Die SuS können die Bewegungen zu einer fließenden und sicheren Bewegungsfolge kombinieren.

**Lernverfahren (LV):**

- Lernstufen ‚Erwerben und Festigen‘, ‚Anwenden und Variieren‘
- Grundsatz vom Einfachen zum Schwierigen
- Es wird geschaut, dass alle SuS auf ihrem Niveau abgeholt werden können. Jede Übung kann erleichtert oder erschwert werden.

**Lernkontrolle (LK):**

Bewertung findet nach Ausführungsqualität der einzelnen Elementen (3/4) und Fluss (1/4) der ganzen Gerätebahn statt.

Einzelne Elemente werden geprüft:



- Felgaufschwung
- Felgumschwung
- Unterschwing
- Handstand abrollen
- Sturzhang mit Rotation rw mit Absprung oder Saltoabgang von Ringen
- Parallelbarren: Einwenden, Schwingen, Kehre
- Minitramp: Handstandüberschlag


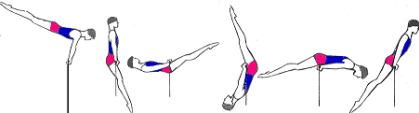

## Zeitliche Gliederung des Stoffes in der zur Verfügung stehenden Zeit

### 1. Doppellektion (Reck, Handstand abrollen)

**Feinziele:**

- Die Schülerinnen kennen die Anforderungen für die leichte und erschwerte Version der Reckübung
- Die Schülerinnen können die einfache Version der Reckübung
- Die Schülerinnen kennen die Knotenpunkte des Handstand abrollen und der Reckübungen
- Die Schülerinnen können das Handstandabrollen mit Hilfe

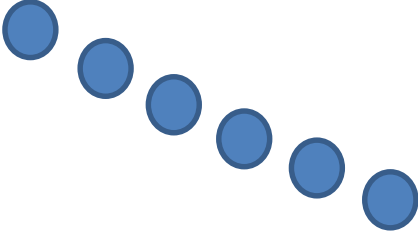
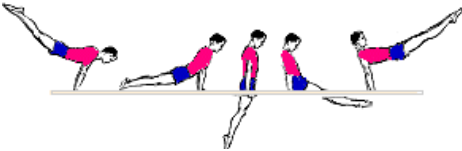
INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
<p>Einwärmen:</p>  <p>Position C- und C+ liegend</p>	<p>Staffette</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen mit Springseil</li> <li>• Froschhüpfen</li> <li>• rw auf allen Vieren</li> <li>• Garette zu zweit</li> </ul> <p>Frontalunterricht im Kreis zur Musik: Kräftigung : C+, C-, Liegestütz, Stabilisationsübungen,</p> <p>Gelenke mobilisieren und Dehnen: Handgelenke, Nacken, Schulter, Hüftbeuger, Rücken</p>	<p>6 Springseile</p> <p>Musik</p>
	<p>Handstandabrollen:</p> <p>Handstand repetieren (Es können ihn noch nicht alle Schülerinnen im freien) Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• an der Wand</li> <li>• mit Hilfe</li> <li>• mit doppelter Stütze (Vorübung für Handstandüberschlag)</li> </ul> <p>Handstand mit abrollen: wichtigste Knotenpunkte erwähnen und vorzeigen Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Hilfe</li> </ul>	<p>18 dünne Matten: 3 Matten pro 3er Gruppen</p>


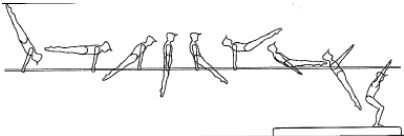
<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>S. arbeiten in 3er Gruppen (2 Helfer, eine turnt).</p> <p>Reck: Vor jeder Übung vorzeigen und wichtige Knotenpunkte erwähnen. Reihenbilder aufhängen. Anschliessend in 3er Gruppen üben.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Felgaufzug repetieren Variationen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit schrägem Kasten</li> <li>• mit Hilfe</li> <li>• mit Gymnastikball</li> <li>• mit gebeugten Beinen</li> </ul> </li> <li>2. Felgumschwung Variation: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Hilfe</li> <li>• mit gebeugten Beinen</li> </ul> </li> <li>3. Unterschwingung Variation: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschwingung aus dem Stützen</li> </ul> </li> </ol> <p>Üben der Kombinationen: Einfache Kombination: Felgaufzug- Felgumschwung mit Hilfe- Abstehen- Unterschwingung aus dem Stand schwere Kombination: Felgaufzug- Felgumschwung mit direktem Unterschwingung</p>	<p>6 Recke, 18 dünne Matten: 3 Matten pro Reckstation Reihenbilder</p>
<p>Aufräumen</p>		

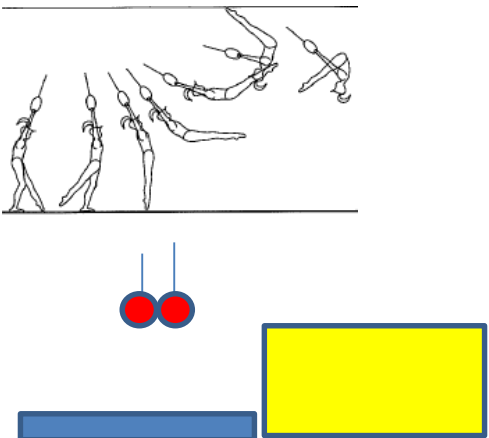

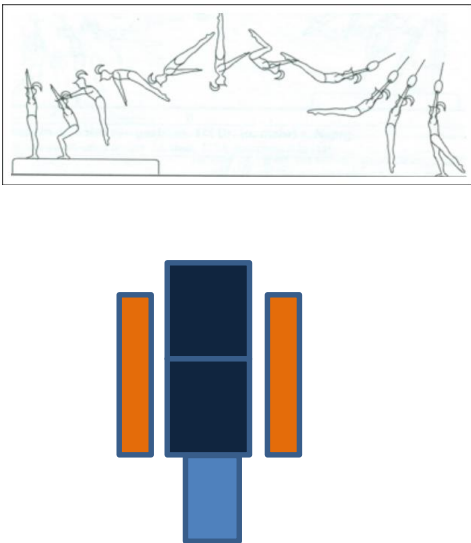
## 2. Doppellektion (Barren, Ringe)

### Feinziele:

- Die Schülerinnen kennen die Anforderungen für die leichte und erschwerte Version der Ringübung
- Die Schülerinnen können die einfache Version der Ringübung
- Die Schülerinnen kennen die erleichterte und die normale Version der Barrenübung
- Die Schülerinnen können die einfache Variante der Barrenübung

INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
<p>Einwärmen:</p> 	<p>Schülerinnen bilden 6er Gruppen. Vorderste Schülerin zeigt eine Übung vor, die anderen machen diese nach.</p> <p>Danach schliesst die vorderste Schülerin hinten an und die nächste Schülerin zeigt eine Übung.</p> <p>Jede Schülerin zeigt 2mal eine Übung vor</p>	Musik
Vorbereitung auf den Unterricht	<p>Frontalunterricht im Kreis zur Musik: Kräftigung : C+, C-, Liegestütz, Stabilisationsübungen, Kerze</p> <p>Gelenke mobilisieren und Dehnen: Gedehnt werden vor allem Oberkörper und Arme</p>	Musik
Aufstellen und Organisation	<p>3 Barrenstationen: benötigt werden je 3 Matten, dazu 3 Schwedenkasten und 3 Minitrampoline</p> <p>3 Ringstationen: je 2 16er Matten und eine dünne Matte (können von der Barrenstation genommen werden), dazu pro Station 2 Bänke, dazu noch je einen 3-teiligen Kasten (ebenfalls von der Barrenstation).</p> <p>Danach teilt sich die Klasse in 2 Teilen auf. Die eine Hälfte geht zu den Ringen, die andere Hälfte zum Barren. Nach der Hälfte der Zeit gibt es Wechsel.</p> <p>Die erste Übung am Gerät kann noch im Kollektiv gezeigt werden. Die nächsten Übungen müssen danach in der jeweiligen Klassenhälfte gezeigt werden.</p>	<p>3 Barren</p> <p>6 dünne Matten</p> <p>6 16er Matten</p> <p>3 x 4-teiliger Kasten</p> <p>3 Minitramps</p> <p>3 Ringstationen</p> <p>6 Bänke</p> <p>Evt. dünne Mättli für Barren</p>
<p>Barren Schwünge</p> 	<p>Die S teilen sich auf die 3 Barren auf.</p> <p>Je 3 S pro Barren</p> <p>Jede S macht ein paar Grundschnünge, um sich wieder an den Barren zu gewöhnen.</p>	<p>3 Barren</p> <p>6 dünne Matten</p>

<p>Wende zum Vorschwung</p>  	<p>Die S teilen sich gleich auf wie vorhin.</p> <p>Jetzt werden neben die Barren zuerst Schwedenkasten aufgestellt (je höher, desto einfacher)</p> <p>Die S. versuchen nun via Kasten in den Vorschwung zu kommen.</p> <p>Danach müssen sie noch mindestens einmal nach hinten schwingen und danach wieder nach vorne.</p> <p>Nach ein paar Ausführungen können die S. die sich getrauen den Kasten durch das Minitramp ersetzen. Jetzt kann man gegebenenfalls die Gruppen neu nach Niveau bilden.</p> <p>S. die sich zu Beginn noch nicht getrauen von der Seite her in den Vorschwung zu gehen, können den Kasten zu Beginn auch hinter den Barren stellen.</p> <p>Zum Schutz vor dem Holmen können diese mit einem dünnen Mättli abgedeckt werden.</p>	<p>3 Barren</p> <p>3 Barren</p> <p>6 dünne Matten</p> <p>3 Minitrampolin</p> <p>3 Kasten</p> <p>Evt. dünne Mättli für Barren</p>
<p>Kehre</p> 	<p>Für diese Übung kann ein Reihenbild verwendet werden.</p> <p>Als Hilfestellung kann eine S. am Ende des Barrens stehen und ein Seil auf einer beliebigen Höhe in der Verlängerung des Holmen spannen. Die S steht/schwingt dabei am Ende des Barrens und macht die Kehre über das gespannte Seil. So kann durch die Veränderung der Höhe der Schnur die Kehre geübt werden, ohne dass die Gefahr einer Verletzung besteht.</p> <p>Am besten versuchen die S diese Übung an die vorherige zu hängen. Das heisst, bei erfolgreichem Einwenden, sollten sie nach einem weitem Rückschwung und Vorschwung eine Kehre machen. Auch hier können sie Mättli benutzen, um die Holmen abzudecken</p>	<p>6 Matten</p> <p>3 Minitrampolin</p> <p>3 Kasten</p> <p>Evt. dünne Mättli für Barren</p> <p>Evt. Ein Seil</p>
<p>Rolle vw auf Kasten, Ringe nehmen, in den Sturzhang, Rotation rw mit Absprung</p>	<p>Die S teilen sich gleichmässig auf die Ringe auf</p> <p>Die Elemente (z.B. Sturzhang) können auf einem Reihenbild gezeigt werden.</p> <p>Die S. sollten hier alle Elemente schon kennen. Den Sturzhang haben sie schon mal angeschaut, und eine Rolle vw auf dem Kasten braucht evt etwas</p>	<p>Kasten (3-teilig)</p> <p>3 Ringstationen</p> <p>6 16er Matten</p> <p>3 Matten</p>

	<p>Überwindung für einige S, sollte grundsätzlich aber kein Problem darstellen.</p> <p>Die S. starten mit der Rolle vw. Anschliessend werden ihnen die Ringe auf den Kasten gereicht. Sie schwingen los, gehen sofort in den Sturzhang. Wenn sie vorne ankommen, machen sie eine Rotation rw mit anschließendem Absprung.</p>	
<p>Saltoabgang Ringe Stand</p>  <p>An stehenden Ringen mit Kurbetbewegung aus dem Aufschwingen</p>	<p>Der Abgang wird zuerst auf einem Reihenbild gezeigt, erklärt und danach vorgezeigt.</p> <p>Zuerst wird aus dem Stand geübt. Je ein Helfer links und rechts. Via Kurbet-Bewegung (C-/C+) wird ein Salto an den Ringen gemacht.</p> <p>Je ein Helfer kann auf der Seite stehen. Die Helfer können mit der einen Hand den Oberarm/die Achseln halten, und mit der anderen Hand im Lenderbereich bei der Rotation helfen.</p>	<p>3 Ringstationen 6 16er Matten 3 Matten</p>
<p>Saltoabgang aus dem Schwingen</p> 	<p>Die S wenden das vorher gelernte an, diesmal beim Schwingen. Zur Hilfe werden zuerst 2 Langbänke neben die Matten für die Helfer hingestellt. Je besser der Abgang klappt, desto mehr kann man auch versuchen zu schwingen. Die Langbänke können später auch weggenommen werden, dann können die Helfer auch ohne die Langbänke helfen.</p> <p>Der Kasten welcher vorhin benutzt wurde für die Rolle vw kann natürlich weggestellt werden, wenn er stört.</p>	<p>3 Ringstationen 6 16er Matten 6 Langbänke 3 Matten</p>
<p>Aufräumen</p>		


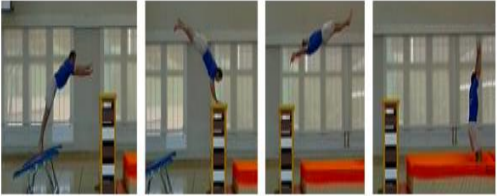


### 3. Doppellektion (Handstandüberschlag)

**Feinziele:**

- Die Schülerinnen kennen die Anforderungen für die leichte und erschwerte Version des Überschlags
- Die Schülerinnen können die einfache Version des Überschlags
- Die Schüler kennen und können die Hilfestellungen beim Überschlag



















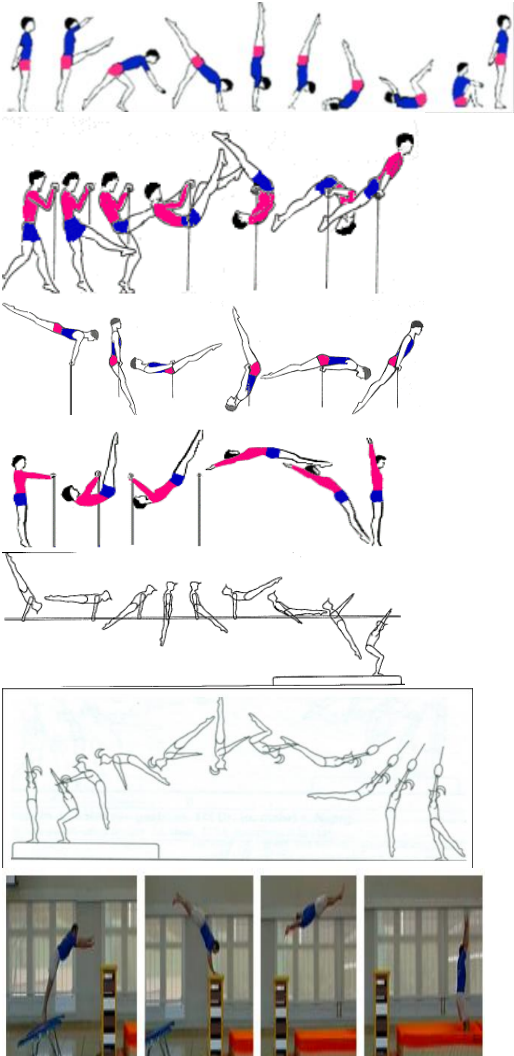
INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
<p>Einwärmen: Sitzball</p>	<p>Es wird nur die halbe Halle verwendet. Wenn man getroffen wird muss man einen 5-sekündigen Handstand an der Wand machen, anschliessend darf man wieder mitmachen.</p> <p>Anschliessend Frontalunterricht zur Musik: Kräftigung : C+, C-, Liegestütz, Stabilisationsübungen</p> <p>Gelenke mobilisieren und Dehnen: Handgelenke, Nacken, Schulter, Rücken</p>	<p>3 Softball</p> <p>Musik</p>
<p>Stützüberschlag vw mit Stütz- und Drehhilfe an der Schulter und im Lendenbereich</p> 	<p>Die S arbeiten in 3er Gruppen Stütz und Drehhilfen werden von der Lehrperson vorgezeigt</p> <p>Stützüberschlag sowie Handgriffe werden geübt. Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur auf Matten, ohne die Erhöhung der Bänkli</li> </ul> <p>Handgriffe aufhängen</p>	<p>18 Matten</p> <p>9 Bänkli</p>
<p>Handstand auf dem Minitramp</p> 	<p>3er Gruppen Das Minitrampolin wird flach gestellt. Aufschwingen in den Handstand mit Armschwung von unten bis zur kompletten Arm-Rumpf-Streckung. In Handstandposition fortlaufend aus Schulter stossen. Mitschüler stabilisieren.</p>	<p>6 Minitrampolin</p>
<p>Rückenlandung</p> 	<p>Flacher Absprung vom Minitrampolin. Armschwung von unten nach vorne zum Stütz auf dem Mattenberg (Blick immer zu den Händen). Überschlag mit Landung auf dem Rücken. Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanz zwischen Trampolin und Mattenberg</li> <li>• Hilfestellung von Mitschülern</li> </ul>	<p>3 Minitrampolin</p> <p>6 dicke Matten</p>

<p>Aus Stand in Hochhalte auf Kasten</p> 	<p>Die S schwingen sich aus dem Stand in die Hochhalte auf dem Kasten und lassen sich dann gestreckt mit dem Rücken auf die dicken Matten fallen.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Hilfestellung</li> <li>• Ohne ersten Schwedenkasten</li> <li>• Tape auf dem zweiten Schwedenkasten als Blickhilfe</li> <li>• Anzahl Kastenelemente</li> </ul>	<p>3 Minitrampolin 6 Schwedenkasten 6 dicke Matten 1 Tape</p>
<p>Überschlag</p> 	<p>Handstandüberschlag aus dem Minitrampolin über den Schwedenkasten. Die hilfeleistende Person steht auf einem Kastendeckel zwischen Kasten und Matte.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Hilfestellung</li> <li>• Zwei dicke Matten in der Landung und Landung auf dem Rücken</li> <li>• Anzahl Kastenelemente</li> <li>• Distanz zwischen Trampolin und Kasten</li> </ul>	<p>3 Minitrampolin 3 Schwedenkasten 6 dicke Matten Evt. 18 dünne Matten (unter dicke Matte)</p>
<p>Aufräumen</p>		

#### 4. Doppellektion (Repetition)

##### Feinziele:

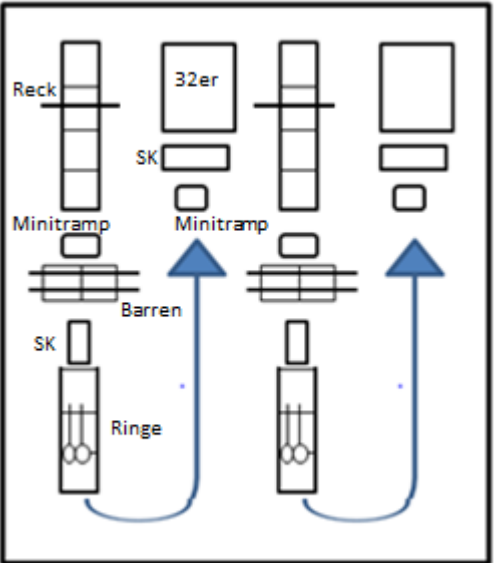

- Die Schülerinnen können die einfachste Elemente der Gerätebahn
- Die Schülerinnen können selbstständig und defizitorientiert trainieren.
- Die Schülerinnen wissen welche Übungen sie zum Eindehnen brauchen und können diese korrekt durchführen.

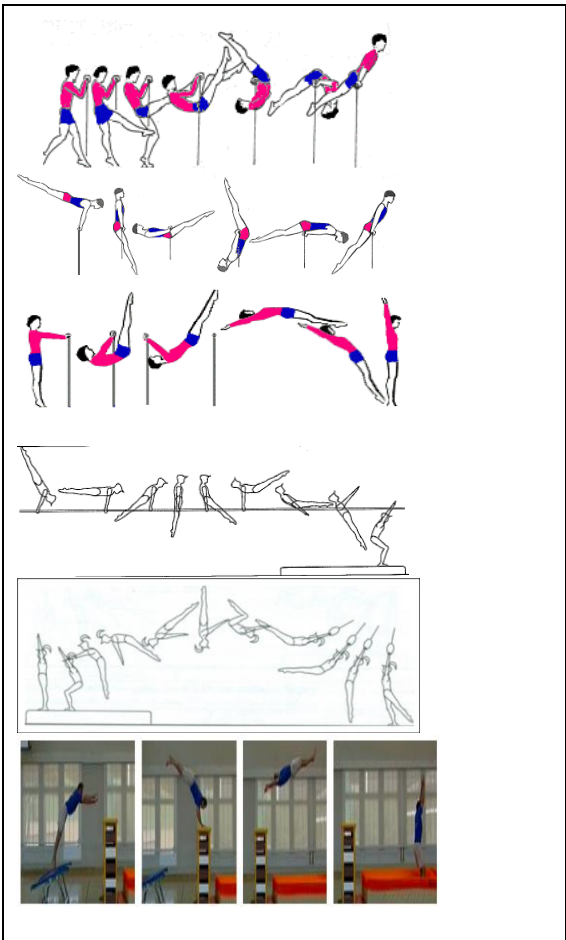
INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL																		
<p><b>Aufwärmen</b></p> <p><b>PARTNERWÜRFELN</b></p> <table border="1"> <tr> <td><b>1</b></td> <td></td> <td>Je eine 1 Länge Teppichziehen</td> </tr> <tr> <td><b>2</b></td> <td></td> <td>Je eine Hallenbreite Schubkarren</td> </tr> <tr> <td><b>3</b></td> <td></td> <td>50x Seilspringen zu zweit</td> </tr> <tr> <td><b>4</b></td> <td></td> <td>20x Rumpflheben diagonal</td> </tr> <tr> <td><b>5</b></td> <td></td> <td>Je eine Hallenlänge Huckepack</td> </tr> <tr> <td><b>6</b></td> <td></td> <td>5x Handstand gegen die Wand! Ev. mit Hilfe</td> </tr> </table>	<b>1</b>		Je eine 1 Länge Teppichziehen	<b>2</b>		Je eine Hallenbreite Schubkarren	<b>3</b>		50x Seilspringen zu zweit	<b>4</b>		20x Rumpflheben diagonal	<b>5</b>		Je eine Hallenlänge Huckepack	<b>6</b>		5x Handstand gegen die Wand! Ev. mit Hilfe	<p>Zu zweit, würfeln und anschliessend die entsprechende Aufgabe erledigen</p> <p>Anschliessend jeder für sich Gelenke mobilisieren und Dehnen</p>	<p>6 Würfel 9 Springseile</p>
<b>1</b>		Je eine 1 Länge Teppichziehen																		
<b>2</b>		Je eine Hallenbreite Schubkarren																		
<b>3</b>		50x Seilspringen zu zweit																		
<b>4</b>		20x Rumpflheben diagonal																		
<b>5</b>		Je eine Hallenlänge Huckepack																		
<b>6</b>		5x Handstand gegen die Wand! Ev. mit Hilfe																		
<p><b>Repetieren</b></p> 	<p>Die Klasse wird in drei Gruppen aufgeteilt welche die verschiedene Elemente repetieren:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reck und Boden</li> <li>2. Barren und Ringe</li> <li>3. Handstandüberschlag</li> </ol> <p>Nach einer bestimmten Zeit wird gewechselt, damit alle Gruppen alle Geräte gleich lang üben konnten.</p> <p>Die S üben die Bewegungsabfolgen selbstständig. Sie dürfen Hilfsmittel verwenden. Hilfestellungen werden durch die S geleistet. Die S können Handys oder Tablets verwenden um sich selbst einmal zu sehen. Achtung: Darauf hinweisen, dass geübt werden soll und nicht nur gefilmt.</p> <p>Sicherungshinweise und Reihenbilder aus den vorherigen Lektionen liegen bei den jeweiligen Stationen.</p> <p>Bei Fragen oder Problem steht die Lehrperson zur Verfügung.</p>	<p>2 Reck 2 Ringe 4 Schwedenkasten 4 Minitrampolin 6 dicke Matten 2 Barren Evtl. 2 Bänkli Evtl. Handys und Tablets Reihenbilder aus den vorherigen Lektionen</p>																		
<p><b>Aufräumen</b></p>																				

## 5. Doppellektion (Gerätebahn)

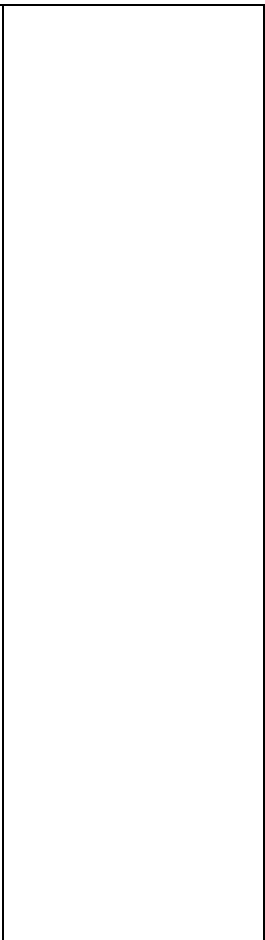
### Feinziele:

- Die Schülerinnen können die Elemente der Gerätebahn nacheinander ausführen
- Die Schülerinnen können die Elemente der Gerätebahn qualitativ gut durchführen
- Die Schülerinnen kennen die Abfolge der Gerätebahn

INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
<p>Aufwärmen Hundefussball</p>	<p>Vier Gruppen Ziel: Softball ins Tor der Gegner Wie: Spielerinnen bewegen sich immer auf allen Vieren am Boden, wenn möglichst Knie nicht auf Boden, Ball wird mit Händen oder Kopf gespielt</p> <p>Anschliessend jeder für sich: Kräftigung : C+, C-, Liegestütz, Stabilisationsübung (plank)</p> <p>Gelenke mobilisieren und Dehnen: Handgelenke, Nacken, Schulter, Rücken</p>	<p>2 Softball 4 Unihockeytor</p>
<p>Gerätebahn</p>  	<p>Die S üben die ganze Gerätebahn in einem Fluss: Handstandabrollen, Reckkombination, Barrenelement, Ringabfolge, Handstandüberschlag. Hilfestellungen werden durch die Mitschüler geleistet. Wenn nötig können die S einzelne Stationen üben. Die S dürfen Tablets und Handy für eine Videoanalyse verwenden.</p> <p>Die Lehrperson steht bei Fragen und Problemen zur Verfügung.</p>	<p>2 Reck 4 Minitrampolin 2 Barren 4 Schwedenkasten 2 Ringe 5 32er Matten 20 dünne Matten Evtl. Handy oder Tablets</p>



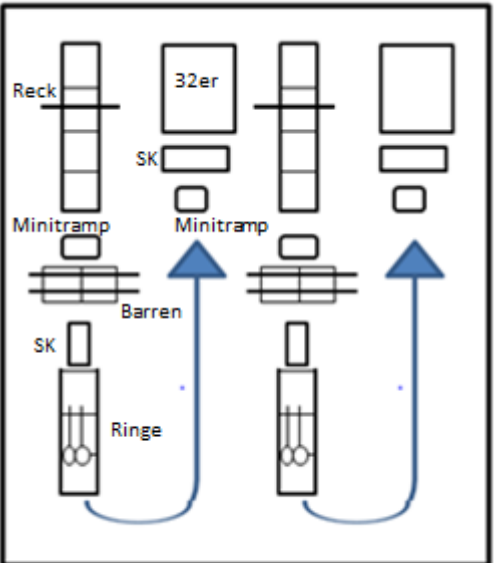
Aufräumen



## 6. Doppellektion (Lernkontrolle)

### Feinziele:

- Die Schülerinnen können die Elemente der Gerätebahn mit guter Qualität ausführen
- Die Schülerinnen können die Gerätebahn fließend durchführen
- Die Schülerinnen können selbstständig ein Spiel durchführen

INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
<p>Einwärmen</p>	<p>Schülerinnen bilden 3er Gruppen.</p> <p>Die Lehrperson zeigt die erste Aufwärmübung vor danach stoppt sie die Musik und gibt Anweisungen wie viele und welche Körperteile den Boden berühren dürfen (z.B. zwei Knie, ein Kopf, ein Fuss). Die Gruppe die zuerst die Anweisungen erfüllt hat, darf die nächste Aufwärmübung wählen.</p> <p>Die Schülerinnen bilden einen Kreis der Reihe nach zeigt eine Schülerin eine von den letzten Lektionen bekannte Kraftübungen vor. Alle anderen führen dieselbe Übung durch. Die zweite Hälfte der Klasse zeigt Dehnübungen vor.</p>	<p>Musik</p>
	<p>Die eine Klassenhälfte macht die Lernkontrolle, die andere darf sich ein Spiel (Badminton, Volley, Basketball) wünschen und spielt dieses in der anderen Halle.</p> <p>Die Schülerinnen haben kurz Zeit zu üben. Danach führt eine Schülerin nach der anderen die Lernkontrolle durch: Handstandabrollen, Reckkombination, Barrenelement, Ringabfolge, Handstandüberschlag.</p> <p>Währenddessen dürfen die anderen Schülerinnen auf der anderen Gerätebahn üben.</p>	<p>2 Reck 4 Minitrampolin 2 Barren 4 Schwedenkasten 2 Ringe 5 32er Matten 20 dünne Matten</p>
<p>Aufräumen, Würfelfussball</p>	<p>2 Teams Spielen gegeneinander</p>	<p>Fussball 4 Langbänke Bändeli 2 Würfel</p>

## Stoffsammlung

### 1. Doppellektion

#### Handstand abrollen

<http://www.sportunterricht.de/turnen/bispiele/handstand1.html>



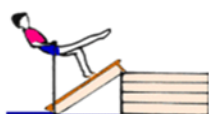
- Vorhochschwingen der Arme und des Schwungbeins
- weites Vorsetzen der Hände, Abdruck mit Standbein
- Schließen der Beine, Körperspannung → I-Pose
- Beugen der Hüfte, Kopf Richtung Brust, Arme entweder gestreckt oder gebeugt → C+ Pose
- Abrollen (Anhocken der Beine)
- Aufstehen (ohne Hände) in den sicheren Stand

#### Hilfestellung:

seitlich hinstehen, Oberschenkel halten, Bewegung mit führen

#### Felgaufzug

<http://www.sportunterricht.de/turnen/bispiele/aufschwung1.html>



- Fassen der Reckstange im Kamm oder Ristgriff
- Schwungholen mit einem Bein
- Schwingen der Hüfte nahe an die Reckstange (Arme und Hüfte gebeugt) → C+ Pose
- Anziehen der Rückstange zur Körpermitte, Beine schwingen über Reckstange
- Aufrichten in den Stütz

#### Hilfestellung:

Seitlich vor die Reckstange stehen, Schulter und hinterer Oberschenkel

#### Vereinfachte Versionen:

Felgaufzug mit Schwedenkasten

Entlang dem Kastendeckel hochlaufen

#### Felgaufzug mit Gymnastikball

auf Gymnastikball sitzen oder darauf springen nach vorne rollen und Felgaufzug durchführen. Seil am Boden damit Gymnastikball zu Beginn stillsteht.

#### Felgumschwung

<http://www.sportunterricht.de/turnen/bispiele/hueumschwung1.html>



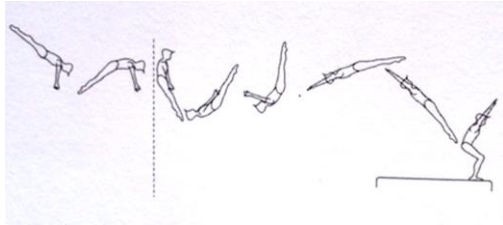
- einleitender Vorschwung, dann Rückschwung der Beine (I-Pose)
- Vorschwingen
- Heranziehen der Stange unterhalb der Hüftknochen → C+ Pose
- Drehung des Körpers um die Reckstange
- Aufrichten in den Stütz

Hilfestellung: siehe Felgaufzug



## Unterschwung

<http://www.sportunterricht.de/turnen/bispiele/unterschwung1.html>



- Stand (Arme leicht gebeugt, Ristgriff)
- Vorhochschwingen beider Beine → C+ Pose
- Arm- und Beinstreckung während der Flugphase → C- Pose
- Lösen des Griffes im Flug (Arme gestreckt) → C- Pose
- Beidbeinige Landung (Arme in Hochhalte)

### Erschwerte Version:

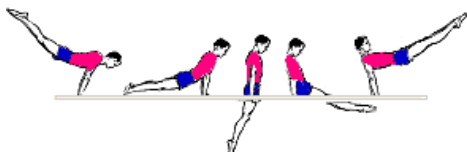
- Aus der Stütze Rückschwingen in I+ Pose
- Vorschwingen in C+ Pose
- Gleich weiterführen wie bei vereinfachten version aus dem Stand



## 2. Doppellektion

### Barren Schwünge

<http://www.sportunterricht.de/turnen/bispiele/schwingenstuetz1.html>



- Vor- und Zurückschwingen des gestreckten Körpers
- beim Vorschwung leichtes Anwinkeln der Hüfte
- Abbremsen der Bewegung auf Schulterhöhe
- leichte Streckbewegung im Umkehrpunkt
- Durchschwingen der Beine bis Schulterhöhe im Rückschwung

### Wende zum Vorschwung

[http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?np=1006&hs=311&s\\_dir=26&sort=1&li=18](http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?np=1006&hs=311&s_dir=26&sort=1&li=18)

<http://www.bewegunglesen.ch: Wende auf Minitramp>



Die S. beginnen mit einem hohen Kasten. So wird Gefahr einer Berührung des Holmen reduziert. Wenn nötig kann der Holmen auch mit einer dünnen Matte teilweise abgedeckt werden, um einen Zusammenprall mit diesem abzdämpfen.

- Arme sind beim Einwenden gestreckt und senkrecht
- Es wird weiterschungen, wenn sich der Körper zwischen den Holmen befinden
- Körperspannung muss vorhanden sein
- Gewicht erst nach der Senkrechten auf einen Arm verlagern
- Absprung beidbeinig vom Minitramp
- Beine gestreckt, Fersen „suchen“ die Decke

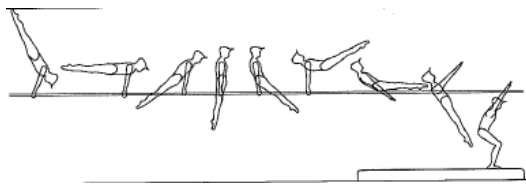
Zu Beginn sind beide Arme an einem Holmen (Zwiegriff). Beim Einsprung mit dem Schwung löst sich die eine Hand und geht zum anderen Holmen.

Erschweren:

- Es können Kastenteile entfernt werden
- Mit Minitramp (erschwerter Prüfungsform)

## Barren Kehre

<http://turnsport.ch/lehrreich/reglement/geraeteturnen/barren.html>



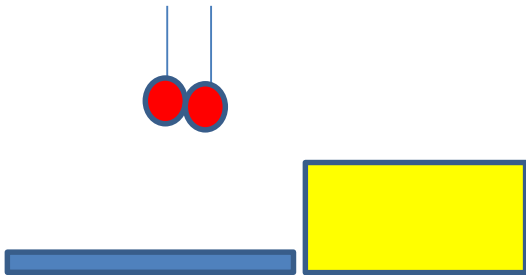
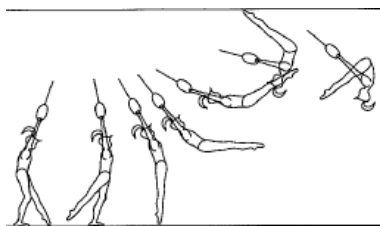
- Beine bleiben gestreckt, genauso wie die Arme
- Das Schwingen vor dem Abgang wie beim allgemeinen Schwingen am Barren (siehe oben)
- Die S müssen genug Höhe haben, um die Kehre durchzuführen
- Ein Arm bleibt am Holmen bis zur Ladung

Variante: Am Ende des Barren kann in der Verlängerung des Holmens ein Seil gespannt werden. Bei diesem Seil kann man die Höhe anpassen. So können sich die Schüler langsam an die Höhe der Holmen gewöhnen.

- Es können auch noch dünne Mättli auf die Holmen gelegt werden, um einen Zusammenstoss mit dieses abzdämpfen.

## Rolle vw , Sturzhang vorne, zurück hinten

<http://turnsport.ch/lehrreich/reglement/geraeteturnen/schaukelringe.html>



Zuerst machen die S eine Rolle vw auf einem Kasten.

Anschliessend „bekommen“ sie die Ringe, und gehen in den Sturzhang (Arme gestreckt)

Wenn die S vorne ankommen, via Sturzhang mit Rotation rw in den Absprung.

Die erschwerte Form: Rolle vorwärts, Ringe nehmen, 2 Schritte auf der Matte machen für ein bisschen Schwung und anschliessend direkt in den Saltoabgang.

## Saltoabgang Ringe Stand

VA Geräteturnen & Trampolin: Brigitte Mattli und Marc Jaeggi



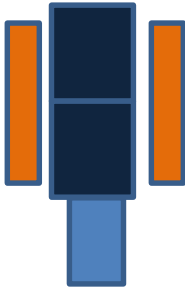
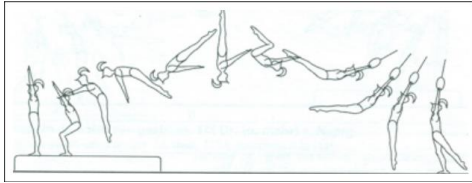
An stehenden Ringen mit Kurbetbewegung aus dem Aufschwingen

Wichtig ist die Kurbet-Bewegung (von C- nach C+) um genügend Schwung zu bekommen. Die S müssen ausserdem darauf achten, rechtzeitig die Ringe loszulassen. Aus dem Stand spielt es noch keine Rolle, wird aber dann wichtig wenn der Abgang während dem Schwingen gemacht wird. Die Arme bleiben gestreckt.

Hilfestellung: Je eine Person li. und re. Mit der einen Hand wird der Oberarm/die Achseln gehalten, die andere Hand führt am unteren Rücken bei der Rotation.

## Saltoabgang Ringe

<http://turnsport.ch/lehrreich/reglement/geraeteturnen/schaukelringe.html>



Wichtig ist wieder das Kurbet beim Salto. Diesmal ist auch das Timing des Ringe loslassens wichtig. Dies geschieht etwa in der Senkrechten. Dies sollte etwa der Zeitpunkt sein, an dem man im „toten Punkt“ ist. Wenn man zu spät loslässt, wird man mit den Ringen wieder nach hinten mitgenommen. Die Arme bleiben gestreckt.

Helferstellung: Wie beim Saltoabgang aus dem Stand, nur stehen die Helfer auf einer Langbank. Je ein Helfer links und rechts. Eine Hand hält den Oberarm/die Achsel, die andere Hand führt beim untern Rücken. Hier ist es allerdings schwerer zu helfen, wenn die Turnenden mit viel Schwung kommen (Höhe).

### 3. Doppellektion

Aus Stand in Hochhalte auf Kasten

Skript Geräteturnen und Trampolin 1 (Brigitte Mattli, Marc Jaeggi)



Sprung ins Minitramp und Stütz-Überschlag vw. zur Liegeposition auf Weichmatte.

Stützüberschlag vw mit Stütz- und Drehhilfe an der Schulter und im Lendenbereich

[http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?np=1006&hs=390&s\\_dir=24&sort=1&li=54](http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?np=1006&hs=390&s_dir=24&sort=1&li=54)



gekreuzter Griff an der Lende stabilisiert die turnende Person und gibt ihr Sicherheit

Gestreckter Arm-Rumpfwinkel, Hüftstreckung auf Schwungbeinseite maximal

Genügende Rotation wird durch Überstreckung im Schultergelenk, im Rumpf und in der Hüfte realisiert (C-minus)

Ein Schüler macht einen Stützüberschlag, zwei Schüler führen ihn. Ausführender Schüler hält den Blick lange zwischen den Händen bis er in eine schöne C- Position kommt. Impuls aus den Schultern.

Handstand auf dem Minitramp

<http://www.mobilesport.ch/gerateturnen/minitrampolin-uberschlag/>



Mithilfe dieser Übung erarbeiten die Turner die physischen Voraussetzungen – Stützkraft und Körperspannung – für den Überschlag. Gleichzeitig wird die Stossbewegung aus dem Schultergürtel trainiert.

Das Minitrampolin wird flach gestellt. Aufschwingen in den Handstand mit Armschwung von unten bis zur kompletten Arm-Rumpf-Streckung. In Handstandposition fortlaufend aus Schulter stossen (lang werden, wachsen, Füße zur Decke strecken) und wieder senken.

## Rückenlandung

<http://www.mobilesport.ch/gerateturnen/minitrampolin-uberschlag/>



Der Turner trainiert bei dieser Übung die erste Flugphase für den Überschlag, unter erleichterten Bedingungen. Flacher Absprung vom Minitrampolin. Armschwung von unten nach vorne zum Stütz auf dem Mattenberg (Blick immer zu den Händen). Überschlag mit Landung auf dem Rücken.

## Zweite Flugphase und Landung

<http://www.mobilesport.ch/gerateturnen/minitrampolin-uberschlag/>



Hilfestellung: Ein bis zwei Helfer stehen auf einem quergestellten Kastendeckel zwischen Längskasten und Matte und begleiten den gesamten Bewegungsablauf.

Die Hand näher beim Turner stützt am Oberarm, die andere an der Hüfte.

Als vorbereitende Übung unterstützen zwei Helfer die zweite Flugphase des Überschlags. Der Turner kann sich somit die optimale Bewegungsausführung verlangsamt einprägen.

Auf dem Längskasten aufschwingen in den Handstand, «Kasten wegstossen» und überschlagen zum Stand auf die Matte (Während der ganzen Übung Blick zu den Händen).

## Überschlag

<http://www.mobilesport.ch/gerateturnen/minitrampolin-uberschlag/>

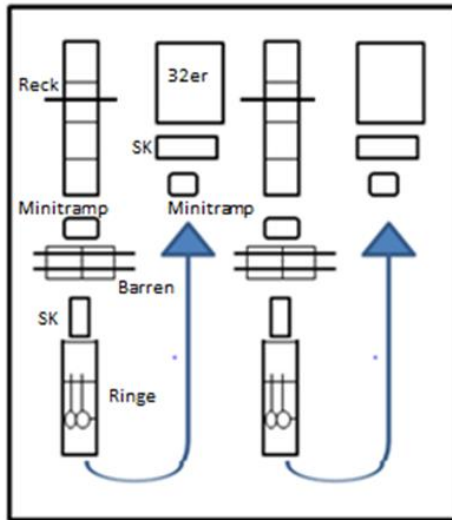


Die Turner lernen bei dieser Übung einen korrekten Überschlag über den Kasten auszuführen. Um die Sicherheit zu gewährleisten sollten sie die vorangegangenen Übungen für den schrittweisen Aufbau nutzen.

Der Turner springt flach vom Minitrampolin ab. Armschwung von unten nach vorne zur Stütz auf dem Kasten. Stossbewegung aus dem Schultergürtel (Blick zu den Händen) mit gleichzeitigem Fersenschub. Körper strecken und zur Landung im Knie- und Hüftgelenk gleichmässig abfedern. Die hilfeleistende Person steht auf einem Kastendeckel zwischen Kasten und Matte.

## 5. Doppellektion

### Gerätebahn

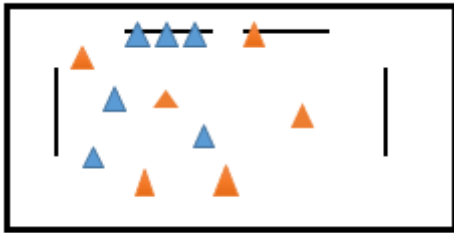


Geräteübungen sind aus dem Assessment und der Grundausbildung Geräteturnen von Brigitte und Marc und teilweise wurden neue Elemente hinzugeführt.

## 6. Doppellektion

### Würfelfussball

<http://wiki.phgr.ch/index.php/W%C3%BCrfelfussball>



Zwei Langbänke gelten als Tore. Man stellt zwei weitere Bänke an eine Seite der Turnhalle, sie symbolisieren die Ersatzbank. Die Kinder werden in zwei Mannschaften eingeteilt. Alle Kinder setzen sich in einer Reihenfolge auf die Bank, welche sich eingepägt werden muss. Jede Mannschaft erhält einen Würfel. Die beiden Kinder, welche sich aus den beiden Mannschaften am nächsten sind, dürfen je würfeln. Die Anzahl Punkte steht für die Anzahl Spieler auf dem Feld. Sobald eine Gruppe ein Tor erzielt hat, setzen sich die Spieler hinten auf die Bank und es wird neu gewürfelt. Die Tore werden jeweils gezählt.