



Westfalen YoungStars

Unterrichtsvorhaben zum Inhaltsbereich 5

Bewegen an Geräten – Turnen

Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben



Bereich 5: Bewegen an Geräten - Turnen

Leitidee: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich vielfältigen Anforderungen an Geschicklichkeit, an Kraft und Ausdauer und nehmen sich in ungewöhnlichen Raumlagen und Gerätekonstellationen wahr. Sie lernen turnerische Fähigkeiten sowie akrobatische Kunststücke und setzen sich dabei auch mit Risiken und Ängsten auseinander. Im gemeinsamen Turnen und beim gegenseitigen Helfen machen sie wichtige soziale Erfahrungen.

Schwerpunkt: Den Körper im Fliegen, Drehen und Rollen erleben

Kompetenzerwartungen	PP	Unterrichtsvorhaben / Inhalt	Einheiten
Die Schülerinnen und Schüler bewältigen ungewohnte räumliche und gerätspezifische Bewegungsanforderungen im.... Rollen	A	1. Entdecken und Erproben verschiedener Rollmöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Wälzen, Rollen und Drehen an vielfältigen Gerätestationen über die Körperlängs- oder Querachse: <ul style="list-style-type: none"> - schiefe Ebene mit einer Weichbodenmatte - Stufenbarren oder Reckstange - Mattenreihen - Abrollen vom Kasten - Rückenschaukel 	1
s.o.	A	2. Erproben des vorwärts Rollens mit unterschiedlichen Geländehilfen bzw. Materialien <ul style="list-style-type: none"> • Sammeln von Kriterien für das Gelingen einer Rolle vorwärts an Stationen mit Geländehilfe: <ul style="list-style-type: none"> - Rollen von der Bank - Rollen über die schräge Ebene (Matte, Sprungbrett) - Abrollen vom Kasten <p>Anwenden und Üben der Tipps zur Rolle vorwärts an Stationen mit und ohne Geländehilfe (s.o.)</p> <p>→ <i>Hockstellung mit geschlossenen Beinen,</i></p> <p>→ <i>Hände schulterbreit aufsetzen,</i></p> <p>→ <i>Kinn an die Brust,</i></p> <p>→ <i>aus der Hocke abspringen,</i></p> <p>→ <i>Aufsetzen des Hinterkopfes</i></p>	1

Pädagogische Perspektiven:

(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungsfähigkeit erweitern

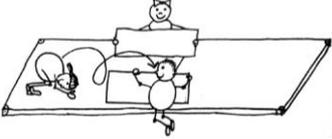
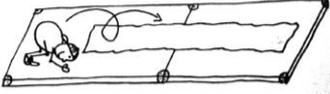
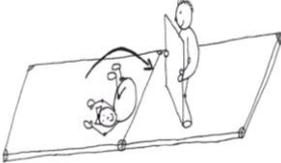
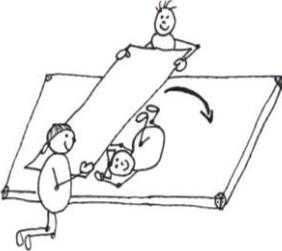
(C) Etwas wagen und verantworten

(E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

(B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

(D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

(F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Kompetenzerwartungen	PP	Unterrichtsvorhaben	Einheiten
<p>... nutzen Körperspannung und Kraft zielgerichtet für das Erlernen turnerischer Bewegungen und das Bewältigen turnerischer Bewegungsanforderungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • gerade rollen • Hände parallel auf einer Höhe aufsetzen • gerade rollen • Breite und Höhe richtig einschätzen • Beine anziehen • klein machen • gerade rollen • Breite richtig einschätzen • Beine anziehen • klein machen • Beine anziehen • Entfernung richtig einschätzen • klein machen - die Wand nicht berühren • in den Stand kommen • Höhe richtig einschätzen • Beine anziehen / klein machen / Dach nicht berühren • in den Stand kommen 	A,D	<p>3. Vorwärtsrollen mit variabler Geräteunterstützung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden der Rolle vorwärts in einem offenen Stationsbetrieb: <p>Rollen durch einen Kanal (seitliche Begrenzung)</p>  <p>Rollen durch einen Tunnel (gebogene Matte)</p>  <p>Rollen über eine Brücke (evtl. Handtuch)</p>  <p>Rollen gegen eine Wand (Pappe, Handtuch...)</p>  <p>Rollen unter einem Dach</p> 	2
<p>... erfüllen vorgegebene Leistungsanforderungen, erkennen und beschreiben den Zusammenhang von Übung und Leistungsverbesserung</p>	D,E	<p>4. Üben an den entwickelten und erprobten Stationen/ Selbstständiges Entwickeln weiterer Übungsmöglichkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kombination von unterschiedlichen Stationen • Rollen über „Gräben“ (z.B. Mattenlücken) • Einüben einer „Rollkür“ allein oder mit Partner 	1

Pädagogische Perspektiven:

(A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungsfähigkeit erweitern

(C) Etwas wagen und verantworten

(E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

(B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

(D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

(F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Literaturhinweise:

- D. Brodtmann (Hrsg.), Sportunterricht in Bewegung, Friedrich-Verlag 2002
- „Turnen in der Grundschule“, Praxis GS, 1/2005
- „Die Geräte lernen uns kennen“, Axel Fries, 1998
- Kinderturnen mit Stationskarten, M. Hagen / M. Medler, Verlag Medler, 2004
- Gerättturnen im 5./6. Schuljahr, M. Medler/ Rüpke, 2008
- Sportpädagogik „Turnen“, 3/99
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW, RL Sport
- Bewegung, Spiel und Sport in der Grundschule, Institut für Schule und Weiterbildung, Friedrich-Verlag 2001
- J. Kretschmer, Mit Bewegungslandschaften der veränderten Bewegungswelt begegnen, Sportunterricht, Schorndorf, 49 (2002), Heft 2