

V.31

Turnen

Outdoor-Gerätturnen – Turnen kann auch draußen stattfinden!

Christian Gustedt



Die Turnausbildung in der Schule findet meistens in den Wintermonaten in der Sporthalle statt. Doch bereits vor 200 Jahren eröffnete der Turnvater Friedrich Ludwig Jahn den ersten Turnplatz im Freien auf der Hasenheide in Berlin. In dieser Unterrichtseinheit wird gezeigt, wie das Turnen im Sommer auf dem Sportplatz oder dem Schulgelände durchgeführt werden kann: Indem zum Beispiel die Hochsprungmatte, der Hindernisbalken oder Linien auf der Laufbahn einbezogen werden.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau:	5–7, Anfängerinnen und Anfänger bis Fortgeschrittene
Dauer:	4 Doppelstunden
Kompetenzen:	Leistung erfahren; individuelles Können einschätzen und steigern; Verantwortung für sich und andere übernehmen; sich gegenseitig vertrauen
Thematische Bereiche:	Gerätturnen, Bewegungen gestalten, Körperspannung, Koordination
Medien:	Lern- und Übungskarten

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Übungsformen zum Bodenturnen
M 1	Erste Übungen zum Rollen
M 2	Gymnastische Sprünge am Boden
M 3	Der Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)
Benötigt:	Yoga-/Turnmatten, Hochsprungmatte, Springseile, Parteibänder

2. Doppelstunde

Thema:	Übungsformen zum Balkenturnen
M 4	Balancierübungen
M 5	Auf- und Abgänge
M 6	Gymnastische Sprünge auf dem Balken
Benötigt:	Yoga-/Turnmatten, Hindernisbalken, Würfel, Hula-Hoop-Reifen

3. Doppelstunde

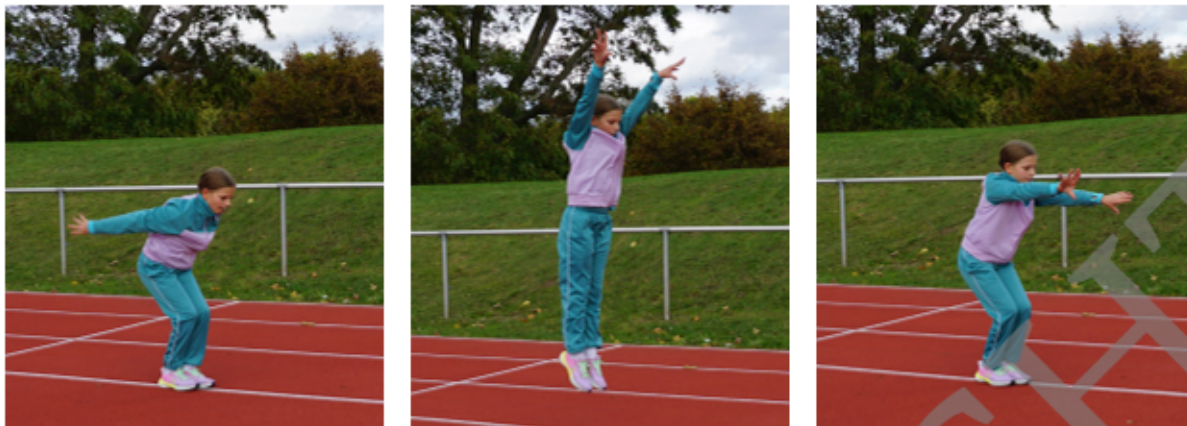
Thema:	Übungsformen zum Reckturnen
M 7	Der Aufschwung
M 8	Der (Felg-)Unterschwung aus dem Stand
M 9	Der (Hüft-)Umschwung
Benötigt:	Yoga-/Turnmatten, Geländer/Klettergerüst, Springseile, Hütchen, Parteibänder, Medizinbälle

4. Doppelstunde

Thema:	Übungsformen zum Sprung
M 10	Die Sprunghockwende
M 11	Die Sprunghocke
M 12	Gruppenturnen
Benötigt:	Yoga-/Turnmatten, Hindernisbalken, Sprungbrett, Bänke, Hütchen, Parteibänder

M 2 Gymnastische Sprünge am Boden

Übung 1: Führe einen Strecksprung aus: Nach einer kurzen Ausholbewegung erfolgt der Absprung kräftig nach oben. Schwinde beide Arme bis über den Kopf mit.



Übung 2: Führe einen Hocksprung aus: Nach einer Ausholbewegung erfolgt der Absprung kräftig nach oben. Hocke die geschlossenen Beine zum Oberkörper hin an.



Übung 3: Führe einen Pferdchensprung aus: Nach einigen Angehritten erfolgt der Absprung von einem Bein. Bringe das Schwungbein mit angewinkeltem Knie nach vorn oben und strecke es wieder, während du das Standbein anwinkelst. Die Landung erfolgt auf dem Schwungbein.



Christian Gustedt © RAABE

Balancierübungen

M 4

Material: 1 Hindernisbalken, Yoga- oder Turnmatten

Übung 1: Gehe über den Balken und setze immer zuerst die Fußspitze auf. Rolle dann mit dem Fuß ab und „greife“ den Balken. Halte deinen ganzen Körper aufrecht und strecke die Arme waagrecht zu den Seiten aus.



Übung 2: Gehe im hohen Ballenstand über den Balken. Strecke die Arme seitlich nach oben.

Übung 3: Gehe rückwärts über den Balken, halte die Arme seitlich gestreckt. Eine andere Person sagt dir das Balkenende an.

Übung 4: Gehe seitlich über den Balken.

Übung 5: Laufe schnell über den Balken. Setze die Füße jetzt nur noch mit dem Ballen auf. Der Abdruck aus den Beinen ist kräftiger als beim Gehen, die Beinführung ist schwungvoller.



Sicherheitshinweis: Es sollten Yoga- oder Turnmatten ausgelegt bzw. der Hindernisbalken sollte auf den Rasen gestellt werden (er sollte jedoch nicht wackeln).



Hinweis: Alle Balancierübungen könnt ihr zunächst auf einer Linie am Boden durchführen.

Christian Gustedt © RAABE

Der Aufschwung – Lernkarte

M 7



- Stand vor der Stange.
- Schwungholen mit dem Schwungbein.
- Kräftiger einbeiniger Absprung mit schnellem Hochführen des Schwungbeins.
- Beide Beine schnell über die Stange bringen.
- Den Oberkörper aufrichten.
- Stütz an der Stange mit gestreckten Armen und Beinen.



Sicherheitshinweis: Den Bereich unter der Stange mit Yoga- oder Turnmatten auslegen. Die Stange sollte im Ristgriff mit Daumen um die Stange gegriffen werden.

Aufgabe: Die SuS führen folgende Übungen aus: Sie versuchen, ...

... mit Hilfe von anderen einen Aufschwung auszuführen.

... allein einen Aufschwung auszuführen.

... an unterschiedlichen Stangenhöhen einen Aufschwung durchzuführen.

... einen Aufzug durchzuführen: Hier wird der Körper ohne Schwungholen über die Stange in den Stütz gebracht.



Hinweise: Die Helfenden können die turnende Person um die Stange heben (Schubhilfe), indem sie mit der körpernahen Hand am Rücken (unter der Stange durchgreifen) und mit der körperfernen Hand an der Rückseite des Oberschenkels des Schwungbeins greifen. Zum Aufrichten unterstützen die Helfenden die turnende Person am Oberarm (Stützhilfe).



Christian Gustedt © RAABE