

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein



Sabine Hafner | Andreas Laube

Praxishandbuch **Turnen**

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein

Sabine Hafner | Andreas Laube

Praxishandbuch **Turnen**

Limpert Verlag Wiebelsheim

Inhaltsverzeichnis

Einführung	6
Turnen in der Sekundarstufe in Unterrichtsvorhaben mehrperspektivisch unterrichten	6
Turnen in der Sekundarstufe in Unterrichtsvorhaben mehrperspektivisch bewerten	8
Unterrichtsvorhaben für die Klassenstufe 5 und 6	16
Durch Turnen die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Turnerfahrungen erweitern	16
Fachdidaktische Hinweise	16
Praktische Tipps	17
Auf einen Blick	19
Stundenbild 1: Turngeräte-Checker	20
Stundenbild 2: Outdoor-Gymnasts: Upside down – right side up	25
Stundenbild 3: In-The-Air-Gymnasts	30
Stundenbild 4: Indoor-Outdoor-Allrounder	34
Bewertungsmatrix	38
Unterrichtsvorhaben für die Klassenstufe 7 und 8	39
Turnleistungen erfahren, verstehen und einschätzen	39
Fachdidaktische Hinweise	39
Praktische Tipps	40
Auf einen Blick	42
Stundenbild 1: Kooperativer und selbsttätiger Start in die Artistenausbildung	43
Stundenbild 2: Harte Turnschule	50
Stundenbild 3: Überschlagen wie die Bodenturner	55
Stundenbild 4: Überschlagen wie die Trampolinturner	63
Bewertungsmatrix	76
Unterrichtsvorhaben für die Klassenstufe 9 und 10	77
Sich im Turnen verständigen, beim Turnen kooperieren und wettkämpfen	77
Fachdidaktische Hinweise	77
Praktische Tipps	79
Auf einen Blick	80
Stundenbild 1: Einer für Alle – Alle für einen	81
Stundenbild 2: Trainingscamp für Mannschaftsturner	88
Stundenbild 3: Turnspiele	95
Stundenbild 4: Turnwettbewerbe	100
Bewertungsmatrix	108
Unterrichtsvorhaben für die Oberstufe	109
Sich durch Turnen ausdrücken und Turnen in Gruppen gestalten	109
Fachdidaktische Hinweise	109
Praktische Tipps	112
Auf einen Blick	114
Stundenbild 1: Turnarchitekten	115
Stundenbild 2: Turnstreber	124
Stundenbild 3: Turnästheten	138
Stundenbild 4: Turnchoreografen	146
Stundenbild 5: Turnartisten	150
Bewertungsmatrix	153
Musiktipps	154
Autoren	155

Einführung

Turnen in der Sekundarstufe in Unterrichtsvorhaben mehrperspektivisch unterrichten

Turnen in der Sekundarstufe ist eine viel diskutierte, von Sportlehrkräften oft als schwierig wahrgenommene Unterrichtspraxis des Faches Sport. Das problematische Verhältnis, das sich zwischen turnenden Schülern¹, inszenierenden Lehrpersonen und Turnsachen nur all zu leicht zu einem selbst verstärkenden Problemzirkel entwickeln kann, entsteht aus der Fixierung des Turnens auf das traditionelle Gerättturnen. Für viele Lehrpersonen ist Turnen eng mit der pädagogischen Aufgabe verbunden, turnerische Leistungen erfahren, verstehen und einschätzen zu können. Dieses Verständnis wird der Normdisziplin Gerättturnen als klassische Individualsportart gerecht. Doch ein solcher Turnunterricht, der meist dem Vorbild des Vereinssports folgt, ist für den schulischen Sportunterricht angesichts personeller wie struktureller Bremswirkungen zu überdenken. Ein solches fertigkeitseleitetes Gerättturnen überfordert Schüler und Sportlehrkräfte und kann nur allzu leicht dazu führen, dass das Turnen aus dem Kanon der im Sportunterricht zu thematisierenden Bewegungsfeldern buchstäblich herauspurzelt. Wird das Bewegungsfeld *Bewegen an Geräten* nur im engen begrifflichen Zusammenhang als Gerättturnen verstanden, kann es nur noch von denjenigen Schülern, aber auch Sportlehrern, gewinnend erobert werden, die über eine Vereinsqualifizierung verfügen und diese in das Schulturnen übernehmen möchten. Aus schulpraktischer Erfahrung ist von daher ungewiss, ob das Turnen über ein exklusives Fertigkeitkonzept gelingen kann.

Weil positiv turnsozialisierte Lehrpersonen weniger auf unterrichtspraktische Hilfen angewiesen sind, möchten wir vor allem die Skeptiker mit diesem Praxisband überzeugen. Wir wollen den (Wieder-)Einstieg in ein freudvolles Turnen in der Schule ermöglichen, indem wir, neben den Klassikern, Turnunterricht auch mit Kreativitäts- und Originalitätscharakter beleben. In unserem Turnunterricht ist das Erlernen spezifischer Fertigkeiten an Wettkampfturngeräten nur einer von vielen optionalen Strängen innerhalb eines mehrperspektivischen Turnunterrichts. Dieser greift im Dialog mit der aktuellen Fachdidaktik und deren Verankerung in den Bildungsplänen auf den sogenannten Erziehenden Sportunterricht zurück und spezifiziert den diesbezüglich weitgefassten inhaltlichen Auftrag der Länder für die Bewegungsfelder „Bewegen an Geräten“ und „Bewegungskünste“.

Mehrperspektivisches Turnen lässt infolgedessen verschiedene Sichtweisen auf ein Bewegen an Geräten zu. Idealtypische und differente Zugänge werden ermöglicht. In einem multidimensionalen Turnunterricht erfassen Schüler die Turnwelt als komplex, und sie lernen, besser entscheiden zu können, in welcher sie ihr Können und Wissen erweitern wollen.

Der mehrperspektivische Erlebnisraum ist in diesem Unterrichtsband zum Turnen in der Sekundarstufe an den in den Bildungsplänen der Länder ausgewiesenen und für das Bewegungsfeld *Bewegen an Geräten* passenden pädagogischen Perspektiven orientiert und wie folgt strukturiert:

In den Klassenstufen 5 und 6 sollen Schüler durch Turnen ihre Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und ihre in der Grundschulzeit erworbenen Turnerfahrungen erweitern.

In den Klassenstufen 7 und 8 lernen Schüler ihre Turnleistungen zu erfahren, zu verstehen und ihr Können einzuschätzen.

In den Klassenstufen 9 und 10 lernen die Schüler, wie sie sich im Turnen verständigen, beim Turnen kooperieren und wettkämpfen und wie sie ihre Fitness fördern und ein Gesundheitsbewusstsein entwickeln können.

Und in der Oberstufe sollen sich die Schüler durch Turnen ausdrücken können und lernen können, wie Turnbewegungen in Gruppen gestaltet werden.

In einem an vielen unterschiedlichen Ansprüchen geordneten mehrperspektivischen Turnunterricht befassen sich Schüler mit zahlreichen Kompetenzansprüchen. Diese betreffen:

- Das individuelle Können, sowie das Turnkönnen mit Partner und in der Gruppe,
- synchrones und gruppenvariantes nachgestalten können von Turnfolgen,
- eigenständiges umgestalten- und ausgestalten können von Turnkombinationen,
- Gerätearrangements bauen können, sich an und mit Geräten, an und mit Partner/n darstellen können,
- Hindernisse in der Sporthalle, aber auch in der freien Natur überwinden und vielfältig bewältigen können und
- Techniken aus Akrobatik, Bewegungskünsten, Parkour, B-Girling/B-Boying, Tricking oder Hip-Hop einbeziehen können.

Im vielgestaltigen Turnunterricht, wie in jedem anderen mehrperspektivischen Sportunterricht, gelingen Lernentwicklungen, wenn Inhalte und Methoden systematisch und in passender Abstimmung angelegt sind und Raum und Zeit einer Schülerheterogenität angemessen zur Verfügung stehen.

1 Insofern wir nicht ein Geschlecht ausdrücklich hervorheben, ist in jeder männlichen Personenbezeichnung die weibliche wertschätzend mit angesprochen.

Zur Umsetzung solcher ehrgeizigen Zuständigkeiten des Turnens in der Schule und der durch Turnen zu erwerbenden Kompetenz-Agglomerationen raten wir von Einzelstunden ab. Wir planen unseren Turnunterricht in Unterrichtsvorhaben. Jedes Unterrichtsvorhaben enthält unterschiedlich viele Stundenbilder, die, je nach Anspruch der im Vorhaben formulierten Entwicklungsaufgaben, einer methodischen Themenhierarchie nachkommen.

Unterrichtsvorhaben	Stundenbild 1	Stundenbild 2	Stundenbild 3	Stundenbild 4	Stundenbild ...
T H E M E N	Kennenlernen Einsteigen Explorieren Erkunden Entdecken Experimentieren Erinnern Ausprobieren	Ausarbeiten Erarbeiten Einüben Lernen	Vertiefen Üben Entwickeln Variieren Gestalten	Anwenden Demonstrieren Präsentieren Wettkämpfen Spielen	...

Abb. 1: Abstrahiertes idealtypisches Unterrichtsvorhaben

Turnen in der Sekundarstufe in Unterrichtsvorhaben mehrperspektivisch bewerten

Für das Aus- und Bewerten eines von vielseitigen Ansprüchen begleiteten Turnvorhabens sind Teaching-To-The-Test-Verfahren mit exklusiver Bewertung des Endprodukts, meist der Bewegungstechnik, als geeignete Prüfungsmaßnahme auszuschließen. Zwar stehen in jedem Unterrichtsvorhaben die passenden sachlichen Lernergebnisse nach wie vor im Vordergrund, werden aber von personalen und sozialen ergänzt. Den Schülern wird mehr Lernzeit zugesprochen, um entweder selbsttätig zu werden oder die Aufgaben mit Hilfe von Lehrenden respektive Lernpartnern anzupacken, sodass auch zur Bewertung Etappen des Lernprozesses und das Lernprodukt zusammenkommen.

Nicht jedes Unterrichtsvorhaben im Turnen betont die gleichen Entwicklungsziele. Dem Grundsatz folgend, nur das bei Schülern zu bewerten und zur Unterrichtsreflexion auszuwerten, was Gegenstand des Unterrichtsvorhabens ist, sind unsere Bewertungskriterien an spezifisch ausgewählte Turnaufgaben gebunden. Turnen verfolgt als Individualdisziplin körperbildende Absichten, die sich im schulischen Sportunterricht immer auch gruppenbezogen äußern können. Deshalb haben wir für die Lernprozesse und für die Lernprodukte individuell körperbildende und gruppenbezogene Kriterien angelegt. Durch das Spektrum an Lerngelegenheiten im Turnunterricht können Schüler, bei Bereitschaft, neue Turnbefähigungen gewinnen, alte Kompetenzen auffrischen und erweitern, angelegte Turnbewegungsmuster festigen oder Turnen neu erlernen und in Gestaltungssituationen auch neu erschaffen.

Die Bewertungsmatrizen berücksichtigen Prozessentwicklungen sowie Produktpräsentationen und differenzieren zwischen turnsachlichen und persönlichkeitsbildenden Herausforderungen. Je Unterrichtsvorhaben sind so verschiedene Bewertungskriterien in bis zu vier Kategorien angelegt:

- Lernprozess: Turnkörperbildende Kriterien
- Lernprozess: Turngruppenbezogene Kriterien
- Lernprodukt: Turnkörperbildende Kriterien
- Lernprodukt: Turngruppenbezogene Kriterien

Jede Kategorie kann im Laufe des Unterrichtsvorhabens getrennt voneinander mit einer Schulnote bewertet werden. Je nach Anzahl der Kategorien errechnet sich aus dem entsprechenden Anzahl-Teiler die Endnote. Auch eine unterschiedliche Gewichtung einzelner Kategorien im Unterrichtsvorhaben ist denkbar. Dies ermöglicht es, Schwerpunkte zu setzen und bei der Bewertung zu berücksichtigen. Zudem eignet sich die Matrix, anstelle einer klassischen Notengebung, auch für ein Entwicklungsgespräch in verbalisierter Form oder aber zur Reflexion der Lehr- und Lernentwicklung.

Bewertungsmatrix für die turnprozess- und turnproduktbezogene Lernentwicklung

Endnote: _____

Lernprozess: Turnkörperbildende Kriterien	Schüler-Namen	Note 1–6
<p>1. Klassenstufe 5 und 6 Turnaufgaben annehmen, selbsttätig organisieren und aktiv bewältigen Turntätigkeiten erlernen, einüben, variieren und zeigen Turnbewegungen kombinieren Turnrepertoire erweitern Vielfältige Bewegungslösungen suchen, finden und aufzeigen</p> <p>2. Klassenstufe 7 und 8 Turntechniken strukturell richtig entwickeln und optimieren Individuelle Turnfähigkeiten erkennen, selbsttätig anwenden und weiterentwickeln Turnkombinationen formal richtig aufbauen Turnspezifische Bewegungsqualität (Form) verbessern und zeigen Turnaufgaben ambitioniert und motiviert ausarbeiten</p> <p>3. Klassenstufe 9 und 10 Turnräume erschließen und Turnzeiten individuell nutzen Geräte, Materialien und Medien sachgerecht auswählen und nutzen</p> <p>4. Oberstufe Gerätearrangements variantenreich zusammenstellen, erproben, kombinieren und entwickeln Kreative Bewegungslösungen suchen, finden und aufzeigen</p>		
Lernprozess: Turngruppenbezogene Kriterien		
<p>1. Klassenstufe 5 und 6 Auf-, Um- und Abbau von Geräten gemeinsam verantwortungsvoll, sachgerecht und funktionsfähig organisieren Turnbewegungen partnerschaftlich erweitern Gruppen, Partner- und Individualbezüge turnspezifisch anpassen Turnbewegungen variantenreich in Abstimmung an Partner und Turngeräte auffinden und kombinieren</p> <p>2. Klassenstufe 7 und 8 Individuelle Fähigkeiten erkennen und gruppenbezogen nutzen Trampolinturngeräte verantwortungsvoll und sachgerecht in der Gruppe auf- und abbauen</p> <p>3. Klassenstufe 9 und 10 Helfen und Sichern und sich helfen lassen Turnwettbewerbsrollen verstehen Turnspiele inszenieren und spielen</p> <p>4. Oberstufe Gruppenarrangements nach-, um- und neugestalten Gerätearrangements in der Gruppe einfallsreich deuten Turnaufgaben und Turnprobleme gemeinsam organisieren und gemeinsam in turnspezifische Bewegungsprozesse überführen</p>		
Lernprodukt: Turnkörperbildende Kriterien		

<p>2. Klassenstufe 7 und 8 Turnelemente und Turnelement-Verbindungen strukturell richtig ausführen und demonstrieren Turnspezifische Ausführungsqualität und Ausdrucksqualität zeigen Turnspezifische Bewegungsgröße zeigen Turnbewegungen im Bewegungsfluss kombinieren Aufbau einer Turnübung verstehen und nachvollziehen</p> <p>4. Oberstufe Turnbewegungen rhythmisch-musikalisch angepasst demonstrieren</p>		
Lernprodukt: Turngruppenbezogene Kriterien		
<p>2. Klassenstufe 7 und 8 Turnspezifische Bewegungsweite vergrößern Geräte- und Partnerhilfen sachgerecht und funktionsfähig nutzen</p> <p>3. Klassenstufe 9 und 10 Sich in Turnspielen und Turnwettkämpfen mit Partnern abstimmen Bedeutung von spezifischen Angriffs- und Verteidigungsaufgaben in Turnspielen und Turnwettbewerben verstehen und spielsituativ handeln In Turnspielen und Turnwettbewerben die Turnrollen situativ erkennen, anpassen und erfolgreich nutzen</p> <p>4. Oberstufe Zu Partnern, Raum, Zeit und Dynamik optimal abgestimmt turnen Turnkombinationen an und mit Partner/n zeigen Ausdruck, Präsenz & Ausstrahlung angepasst an Partner zeigen Gruppenübung stimmig in Anpassung an die Partner zeigen Aufforderungscharakter der Gerätearrangements, Bewegungsthemen und/oder Partnerverhalten stimmig zeigen Turnelemente und Partner- wie Gruppenakrobatik strukturell richtig ausführen, verbinden und aneinander anpassen Bewegungsweite, Bewegungsrhythmus und Bewegungsdynamik aneinander anpassen Bewegungsfolge an Grundschlag, Charakter und Struktur der ausgewählten Musik, ohne Blickkontakt zu Gruppenmitgliedern, binden</p>		

Abb. 2: Bewertungs- und Auswertungskatalog für alle Turn-Unterrichtsvorhaben im Überblick

- Die mit **1.** gekennzeichneten Entwicklungsaufgaben sind die Wegweiser für das Unterrichtsvorhaben „durch Turnen die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Turnerfahrungen erweitern“ in den Klassenstufen 5 und 6.
- Im Unterrichtsvorhaben „Turnleistungen erfahren, verstehen und einschätzen“ werden die in der Tabelle unter **2.** aufgeführten Aufgaben zur Entwicklung in den Klassenstufen 7 und 8 herangezogen.
- Für das Unterrichtsvorhaben „sich im Turnen verständigen, beim Turnen kooperieren und wettkämpfen“ sind die Entwicklungsaufgaben für die Klassenstufen 9 und 10 unter **3.** eingeordnet.
- Und die Aufgaben im Unterrichtsvorhaben „sich durch Turnen ausdrücken und Turnen in Gruppen gestalten“ sind für die Oberstufe mit **4.** gekennzeichnet.

Für jedes Unterrichtsvorhaben haben wir die entsprechend zu entwickelnden Objekt- und Subjektkriterien aus dem umfassenden Katalog ausgewählt und zu einer eigenen Matrix für die themenbezogene Prozess- und/oder Produktbewertung zusammengefasst. So sind die Zuweisungen aus dem gesamten Möglichkeitsspektrum eines schulischen Turnunterrichts (Abbildung 2) für die jeweilige Turnthematik passend ausgewählt und am Ende jedes Unterrichtsvorhabens aufgeführt.

Wir haben uns für dieses Auswertungsverfahren entschieden, weil sich Lehrkräfte gemäß der aktuellen Kompetenzdebatte damit auseinandersetzen sollen, passende Aufgaben für verschiedene Kompetenzentwicklungen, vom fachlich korrekten Turnen bis zum (Mit)Organisieren von Turnunterricht (Auf- und Abbau, Gerätekunde, Helfen und Sichern), anzulegen.

Wir verfolgen mit der Kompetenzmatrix unterschiedliche Auswertungsanliegen. Die Matrix des entsprechenden Unterrichtsvorhabens zeigt einerseits an, welche Turnentwicklung aus Sicht der Schüler erfolgreich angebahnt werden soll

und andererseits wie Qualität des Turnunterrichts aus Sicht der Lehrer gesichert werden kann. Die von Schülern zu entwickelnden Kompetenzen werden durch die Matrix sichtbar und sind in Abhängigkeit von den Lehr- und Lernbemühungen und Lehr- und Lernumständen zu sehen.

Einer Kompetenzfeststellung nach formalisierter Vorgehensweise, bei der die Lehrkraft in jeder Stunde auf das Ausfüllen der Matrix angewiesen ist, obendrein dominierend prüft anstatt lehrt, stehen wir kritisch gegenüber, da dieses Vorgehen keiner natürlichen Unterrichtsrealität entspricht. Unsere Kompetenzmatrixen dienen der Sicherung fachdidaktischer Gegebenheiten, denen sich Lehrkräfte im jeweiligen Unterrichtsvorhaben bewusst werden sollen, indem sie die Turnaufgaben und erwerbbaaren spezifizierten Kompetenzen kennen und zur Bewertung bei passenden Gelegenheiten in Erinnerung rufen. Die ausgewählten Kompetenzen geben den entsprechenden Unterrichtsvorhaben ein individuelles Profil und wurden für die turnunterrichtliche Alltagspraxis auf das Wesentliche reduziert.

Unterrichtsvorhaben für die Klassenstufe 5 und 6

Durch Turnen die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Turnerfahrungen erweitern

Fachdidaktische Hinweise

Die nachfolgenden Stundenbilder zeigen Möglichkeiten auf, wie man Schüler in die „Welt des Turnens“ entführen und dabei die bereits vorhandenen Erfahrungen mit dem Turnen erweitern kann. Damit legt unser erstes Unterrichtsvorhaben seine pädagogischen Aufgaben nicht vordergründig auf das sachlich korrekte Erwerben, Verbessern und Erweitern von Turnfertigkeiten, sondern schafft aus vorhandenen Schülerinteressen, ihrer Lernfreude und ihrer Selbstständigkeit grundlegende Voraussetzungen und legt eine Basis für die spätere Entwicklung normierter turnerischer Ausführungsqualitäten.

Es ist von der von Schülern nicht immer direkt bemerkbaren Spurensuche nach angenehmen Turnereignissen geleitet, die motorische Startvoraussetzungen sowie Motivation zum Turnen hervorrufen möchte. Die Vielfalt des Turnens muss erkennbar bleiben, gleichzeitig sollen sich die Schüler als Turner wahrnehmen und ihre Wahrnehmungsfähigkeit zum Turnen erweitern können.

Ein Turnen, das solche Wahrnehmungsanlässe der Schüler fokussiert, möchte spontane Informationsaufnahmen über die Sinne aufrufen und kann von daher nicht die festgelegten Normen der Fertigkeitsschulung im Blick haben. Unsere Stundenbilder starten im Unterrichtsvorhaben zur Klassenstufe 5 und 6 mit dem Ausloten der Bandbreite des Bewegungsfeldes und wollen bewirken, dass die Schüler typische Grundtätigkeiten des Turnens vielfältig an Geräten und an Geräteverbindungen üben, anwenden und erweitern: Balancieren, Fliegen, Drehen, Gewicht auf Händen tragen, Schaukeln, Klettern, Schwingen, Rollen, Springen, kopfüber Hängen, Stützen, Stützel, Hängen, Hangeln und Auf- und Abschwingen kommen zur vielfältigen, Form ungebundenen Anwendung.

Die Aufgaben wechseln zwischen von Sicherheitsvorkehrungen eingeengten, direkten Anweisungen und ergebnisoffenen Bewegungsaufgaben, indem die Schüler nicht nur lernen und üben, sondern auch explorieren, experimentieren, adaptieren, interpretieren, kombinieren und ihre Prozesse im *Freien Turnen* selbsttätig steuern.

Dieses Unterrichtsvorhaben steht in der Pflicht, Bewegungssicherheit zu schulen und Bewegungsbereitschaft sowie Bewegungslust mit dem Ziel zu fördern, Bewegungsentscheidungen beim Turnen rasch treffen zu können.

Das Stundenbild *Turngeräte-Checker* zeigt anhand von Turnmatten und Turnkästen exemplarisch auf, wie sich der richtige Umgang mit Turngeräten spielerisch anwenden und weiter vertiefen lässt. Einige der hier beschrie-

benen Aufgaben lassen sich auch auf andere Turngeräte übertragen. Die einzelnen Übungen und Aufgaben fügen sich gut in Einzelstunden ein und können in nahezu beliebiger Reihenfolge stattfinden.

Bei Staffeln zur Schulung des handwerklichen Umgangs mit Turngeräten stehen nicht nur der schnelle und sichere Auf- und Abbau von Geräten und Einzelteilen von Geräten im Fokus, es werden zudem von den Schülern Teamarbeit und Kreativität eingefordert.

Auch muss Turnen nicht zwangsläufig in der Sporthalle stattfinden. Bei geeignetem Wetter können, überwiegend im Sommer, zahlreiche Orte draußen gefunden werden, die sich auch turnerisch explorieren lassen. Spiel- und Sportplätze, Rasenflächen oder ein Trimm-Dich-Pfad sind Räume, die unter neuen Aufgabenstellungen und mit veränderten Perspektiven vielfältig genutzt werden können.

Bei den *Outdoor-Gymnasts* werden Schüler mit Aufgaben konfrontiert, Turngeräte im Wald, etwa auf dem Trimm-Dich-Pfad, mit der aus turnerischer Perspektive *richtigen Seite* nach oben – also mit dem Kopf nach unten – zu beturnen und auch Kreativität fördernde selbsttätige Turnlösungen zu finden. Hier finden außerdem Kräftigungsübungen, Koordinationsübungen und Ausdauererschulung statt.

Damit baut dieses Unterrichtsvorhaben eine perspektivische Brücke von den pädagogischen Aufgaben, die bei Schülern durch Turnen die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Turnerfahrungen erweitern möchten, zu den Aufgaben, die ihre Fitness fördern und ein Gesundheitsbewusstsein entwickeln wollen.

Bei den *In-The-Air-Gymnasts* wird der wahrscheinlich attraktivste Aspekt des Turnens, das Erobern der dritten Raumdimension, bedacht. Das hoch hinaus Turnen und Springen oder das durch die Luft Fliegen thematisiert einen besonderen Turn(t)raum, der in keinem weiteren Bewegungsfeld schulsportunterrichtlichen Handelns so umfassend fokussiert wird und aus diesem Grund als Spezifikum turnerischer Ausgestaltung angesehen werden kann.

Den Abschluss dieses Unterrichtsvorhabens stellt das Abwurfspiel *Takeshi's Castle* dar, das die meisten der zuvor behandelten Turnentwicklungen aufgreift und in einem spannenden Spiel vereint. Dieses Spiel lässt sich in der Sporthalle wie im Bewegungspark spielen, Beispiele hierfür sind alternierend für drinnen und draußen aufgeführt.

Praktische Tipps

Jedes Turnvorhaben muss potentielle Risiken im Blick haben und davon abgeleitete Sicherheitsaspekte sowohl beim Aufbau, Umbau und Abbau als auch bei der Auswahl der Aufgaben berücksichtigen. Schüler der Jahrgangsstufe 5 und 6 können in der Regel noch keine turnadäquate Sicherheits- bzw. Hilfestellung leisten. Das Sichern und Helfen obliegt somit ausschließlich dem Lehrer.

Sicherheit muss vor allem durch ein für das Alters- und Leistungsniveau der Schüler passendes Gerätearrangement und einer umfassenden und richtigen Absicherung durch Matten gewährleistet werden. Der sachgerechte Transport, die Lagerung von und der Umgang mit Sportgeräten muss den Schülern bekannt sein und in einzelnen Phasen der Stunde angewendet werden können. Dazu müssen die Phasen des Auf-, Um- und Abbaus schon bei der Planung der Stunde einen gewichtigen Stellenwert erhalten.

In der Sekundarstufe kann zwar davon ausgegangen werden, dass Schüler mit den üblicherweise in der Grundschule bereits thematisierten Aufgaben für einen sicheren Auf- und Abbau von Basisturngeräten (Langbank, kleiner und großer Turnkasten, Weichbodenmatte, Turnmatte) vertraut sind. Dennoch lohnt es sich, solche Anforderungen in Klasse 5, wenn zum ersten Mal das Turnen aufgerufen wird, zu wiederholen.

Internethinweis:

Wie Kinder im Grundschulalter zum Aufbauen, zum Abbauen, zum Turnunterricht Mitorganisieren und zum gegenseitigen Helfen und Sichern befähigt werden können, kann unter https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_39.pdf in Erinnerung gerufen werden.

Das Bewegen an Turngeräten kann reibungslos funktionieren, wenn die Schüler mit den Geräten vertraut sind und konkrete Aufgaben verteilt wurden.

Jeder Schüler muss wissen,

- wie seine Auf- und Abbauaufgaben aussehen,
- wo sich die Geräte befinden,
- wie die jeweiligen Geräte zu transportieren sind,
- wer was, mit wem und wo genau aufstellen soll,
- mit welchen handwerklichen Techniken die Geräte aufgebaut werden und
- welche an den Auf- oder Abbau folgende Aufgabe zu tätigen ist.

Diese Überlegungen sind unverzichtbarer Bestandteil organisatorischer Planungen der Lehrperson, die im Vorfeld getroffen werden müssen.

Außerdem ist es hilfreich, wenn Schüler die folgenden Regeln befolgen können:

- Kein Schüler betritt den Geräteraum ohne den Lehrer!
- Kein Auf- und Abbau findet unter Zeitdruck statt!
- Der Turnunterricht startet erst, wenn alle Mattenwagen und Transportrollen in die Geräteräume zurückgebracht und die Geräteraumtüre geschlossen wurden.

Ein besonders wichtiger Aspekt ist das Absichern durch Matten. Hier gilt,

- dass Weichbodenmatten nur dort eingesetzt werden, wo es zu keiner Punktlandung auf den Füßen oder Händen kommt.
- Durch den Einsatz von Niedersprungmatten oder Weichbodenmatten, die mit einem Bodenläufer abgedeckt sind, wird das Umknicken bei der Landung vermieden und insgesamt mehr Sicherheit gewährleistet.
- Turnmatten, teilweise auch doppelt übereinander gelegt, sichern zusätzlich den Abgangs- und Sturzbereich.

Grundvoraussetzung für einen gemeinschaftlichen Turnunterricht ist, dass die Schüler mit verschiedenen Turngeräten, deren Auf- und Abbau sowie dem Transport vertraut wurden. Eine ökonomisch gehaltene Organisation spart Zeit, die der turnspezifischen Bewegungslernzeit zu Gute kommen kann. Ist der arbeitsökonomische Nachteil des Bewegungsfelds *Bewegen an Geräten* gegenüber etwa dem Bewegungsfeld *Spielen/Spiel* erst einmal überwunden, kann Turnen von den Schülern freier, selbstgestalteter und selbsttätiger ausgestaltet werden.

Es zahlt sich weiter aus, wenn man alle Geräte zu Beginn einer jeden Einheit im Unterrichtsvorhaben terminologisch korrekt benennt, deren Handhabung erklärt, den Transport sowie den Auf- und Abbau übt und dies in verschiedenen Aufgabenstellungen immer wieder wiederholt. In Klasse 5 und 6 darf dies noch spielerisch ablaufen, etwa indem man die Schüler metaphorisch, nach den jeweils besonderen Einweisungen, mit den Turngeräten ein Haus, eine Festung o.Ä. bauen lässt. Hilfreich für einen schnell und gut gelingenden Aufbau sind gezeichnete und laminierte Gerätesymbole, die auf einer Turnmatte (gibt die Halle/einen Hallenteil zweidimensional wieder)

am Aufbauort ausgelegt werden können. Die Schüler sollen dadurch nachvollziehen, welche Geräte an welcher Stelle aufzubauen sind und die Lehrperson muss nur noch die entsprechenden Personen für den Auf- bzw. Abbau der Geräte benennen.

Folgende ergänzende Hinweise gelten für den Gerätetransport, den Geräteaufbau sowie für den Abbau der wichtigsten Geräte in diesem Unterrichtsvorhaben:

- Geräte dürfen die Schüler bezüglich Gewicht und Größe nicht überfordern!
- Weichbodenmatten werden mindestens zu viert und nicht über Kopf getragen!
- Auf dem Mattenwagen, dem Turnkasten und dem Barren wird nicht mitgefahren!
- Turnkasten und Barren werden von 2 Schülern (einer schiebt, einer lenkt) transportiert!
- Ein Turnkasten wird am Zielort sorgfältig abgesenkt!
- Ein kleiner Turnkasten wird von 2 Schülern transportiert!
- Mindestens 2 Schüler tragen eine Langbank, niemand sitzt darauf!

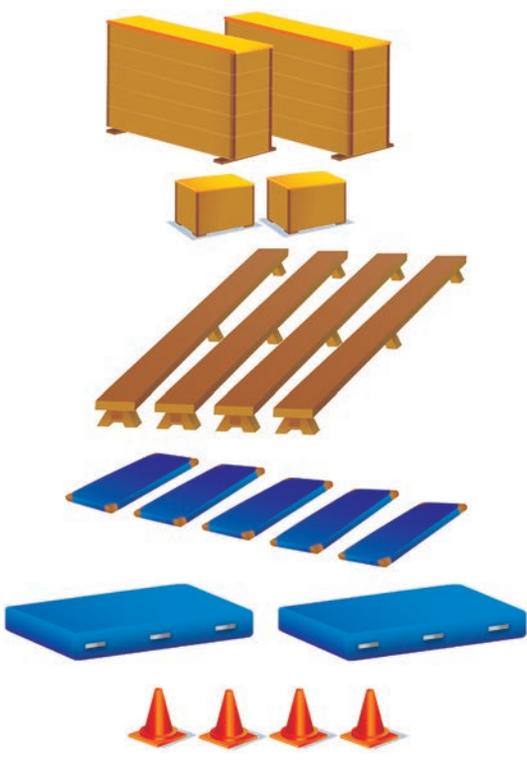
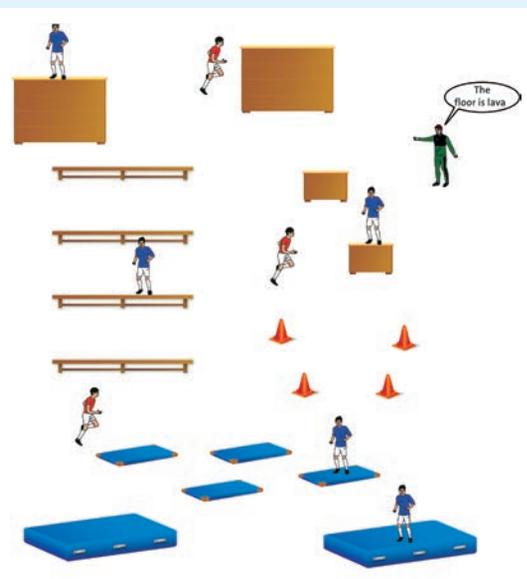
Auf einen Blick

Unter- richts- vorhaben	Stundenbild 1 Turngeräte-Checker	Stundenbild 2 Outdoor-Gymnasts: Upside down – right side up	Stundenbild 3 In-The-Air-Gymnasts	Stundenbild 4 Indoor-Outdoor- Allrounder
T H E M E N	<p style="text-align: center;">Spielerisches Wiederholen und Einüben der Handhabung und des sicheren Auf- und Abbaus von Turngeräten</p> <p>Umgang mit Turngeräten spielerisch vertiefen</p> <p>Schulung des handwerklichen Umgangs mit Turngeräten</p> <p>Schneller und sicherer Auf- und Abbau von Geräten und Einzelteilen von Geräten gewährleisten</p> <p>Teamarbeit und Kreativität fördern</p>	<p style="text-align: center;">Anwenden und Erweitern von turnspezifischen Grundtätigkeiten</p> <p>Grundtätigkeiten des Turnens an Turngeräten im Wald, etwa auf dem Trimm-Dich-Pfad anwenden</p> <p>Kreativität fördernde selbsttätige Turnlösungen finden</p> <p>Laufen und Ausdauer schulen</p>	<p style="text-align: center;">Turnbezogenes Sammeln vielfältiger Flugerfahrungen mit dem Mini-trampolin</p> <p>Erobern der dritten Raumdimension</p> <p>Umfangreiche Erfahrungen mit dem Fliegen und sicheren Landen machen</p> <p>Techniken der Mini-trampolinbewältigung erlernen</p>	<p style="text-align: center;">Anwenden aller im Unterrichtsvorhaben erlernten Turnbewegungen im Spiel</p> <p>Aufgreifen, anwenden und weiterentwickeln aller zuvor im Unterrichtsvorhaben behandelten Turnkenntnisse in einem spannenden Spiel</p>

Stundenbild 1: Turngeräte-Checker

Ort: Sporthalle

Zeit: 2 Doppelstunden

Phasen	Fotos, Abbildungen, Geräte- und Materialbedarf
Einstieg (3 Minuten Aufbau + 7 Minuten Erwärmung)	
<p>Voraufbau Zusammen mit den Schülern, die sich schnell umziehen und zuerst in der Sporthalle sind, holt der Lehrer die großen Turnkästen, kleinen Turnkästen, Langbänke, Turn- und Weichbodenmatten und lässt sie an einer beliebigen Stellen in der Halle (Depot) aufstellen.</p> <p>Voraufbau Der Lehrer wartet, bis alle Schüler vom Umziehen in der Sporthalle erscheinen. Die Schüler holen die großen Turnkästen (je 2 Schüler), kleinen Turnkästen (je 2 Schüler), Langbänke (je 2 Schüler), Turnmatten (je 2 Schüler) und Weichbodenmatten (je 4 Schüler) und lässt sie an einer beliebigen Stelle in der Halle (Depot) aufstellen. Dabei kontrolliert er den Aufbau und korrigiert gegebenenfalls die Aufbautechnik.</p> <p>Erwärmung: The floor is lava Die Schüler laufen zu einer Musik im Laufmetrum durcheinander durch die Sporthalle. An den Geräten darf zunächst nicht geturnt werden, sie dürfen nur umlaufen bzw. übersprungen werden. Der Lehrer oder ein Schüler stoppt die Musik und ruft: <i>The floor is lava</i>. Die Schüler haben anschließend 5 Sekunden Zeit, ein Turngerät zu erklimmen, um sich in Sicherheit zu bringen, während der Lehrer laut von 5 herunter zählt. Gelingt es den Schülern nicht, in der vorgegebenen Zeit auf ein Gerät zu steigen, oder fallen Schüler vom Gerät, sind die <i>Zuspätturner</i> aufgefordert, 3 Liegestützen, Kniebeugen, Hampelmänner etc. auszuführen. Anschließend wird ein weiterer Durchgang gestartet.</p> <p>Variationen: – In Anpassung an die Musik verschiedene Laufvarianten ausführen: rückwärts, seitwärts, im Hopselauf, mit Armkreisen etc. – Beim Befehl <i>The floor is lava</i> verschiedene Gerätebewältigungstechniken ansagen: Nur auf einem Bein stehen, auf dem Po sitzen, auf dem Bauch liegen, etc.</p>	<p>Musikanlage, Turnkästen (klein und groß), 4 Langbänke, Turnmatten, 2 Weichbodenmatten, Pylonen</p>   <p style="font-size: small; border: 1px solid black; padding: 2px;">Die Spieler in rot haben es nicht rechtzeitig geschafft und müssen eine Zusatzübung durchführen.</p>

- Fangspiel: Stoppt die Musik, muss so schnell wie möglich ein Turngerät bestiegen werden. Wer nicht rechtzeitig auf einem Turngerät ist, kann vom Fänger/den Fängern abgeschlagen werden und wird anschließend selbst zum Fänger. Indem man vorgibt, welche Geräte bestiegen werden dürfen, wird die Dynamik des Fangspiels erhöht. Auch hier können noch verschiedene Laufvarianten eingebaut werden.

Hauptteil (60 Minuten)

Umbau

Die Schüler räumen, bis auf 4 Langbänke, alle Geräte an eine Hallenseite/-ecke (neues Gerätedepot). Lehrer lässt die Schüler anschließend je eine Karte ziehen, um 4 Zufallsgruppen (Karo-, Herz-, Pik- und Kreuz-Gruppe) zu ermitteln. Jede Gruppe bekommt eine Langbank zugeteilt.

Sortier-Maschine

Schüler mit gleicher Kartenfarbe stellen sich hintereinander auf ihre Langbank und ordnen sich durch Balanciertätigkeit der Größe nach. Dabei darf die Langbank nicht verlassen werden. Es werden mehrere Versuche gestartet.

Steigerungsvariante:

- Platzwechselspiel auf Zeit mit Ermittlung einer Siegermannschaft.
- Weitere Sortieraufgaben nach Monaten, Geburtstag, Farbe der T-Shirts, Jungen und Mädchen im Wechsel, etc.

Baumstamm-Träger

Schüler bleiben der Größe nach geordnet seitlich (rechte Flanke zeigt zur Langbank) neben der Langbank stehen und nehmen diese auf das gemeinsame Kommando „uuund hepp“ über Kopf. Dazu muss die linke Hand auf die rechte Seite der Langbank übergreifen, die rechte Hand umfasst die linke Seite der Langbank (diese Erklärung ist notwendig, damit die Schüler die Langbank gleichzeitig auf das Kommando über Kopf hochheben können).

Schüler transportieren die Langbank mit gestreckten und je nach Körpergröße auch teilweise gestreckten Armen durch die Halle.

Schüler stoppen auf ein Lehrersignal und führen verschiedene Aufgaben aus:

- Langbank leicht nach vorne und hinten schaukeln
- Langbank über Kopf anheben und wieder absenken
- Langbank seitlich vom Körper wegführen und halten
- Im Wechsel die Langbank von der rechten Seite nach über Kopf und zur linken Seite führen
- Langbank absetzen und erneut hochheben

Gruppeneinteilung nach Zufall, durch das Ziehen von Karten:



Langbank-Run

Die 4 Gruppen transportieren ihre Langbank über Kopf zu einer mit Pylonen markierten Stelle in der Hallenmitte und setzen ihre Langbank so ab, dass eine Kreuzform entsteht.

Die Schüler setzen sich auf ihre jeweilige Langbank und zählen von 1 bis 5/6/7 (je nach Gruppengröße) durch.

Wessen Zahl gerufen wird, muss eine Runde im Uhrzeigersinn um alle Bänke absolvieren. Wer zuerst wieder sitzt, darf die nächste Zahl rufen.

Steigerungsvariante:

- Zwei 3-teilige Turnkästen zwischen die Langbänke des Bänke-Kreuzes positionieren. Diese beim Umrunden der Bänke zusätzlich überwinden.

Turnkastenstaffel

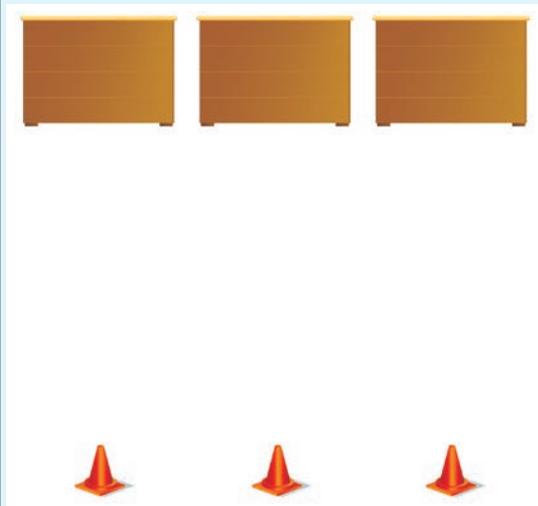
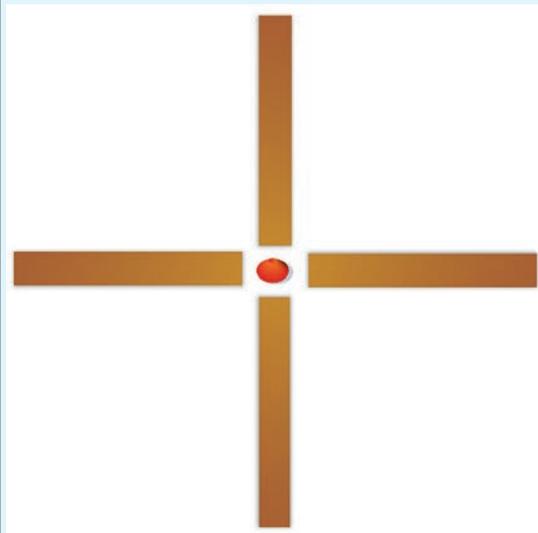
Turnkasten so schnell wie möglich abbauen, einzelne Kastenteile transportieren und den Turnkasten wieder zusammenbauen:

3–4 Turnkästen an der Längsseite der Halle und Pylonen, hinter denen die Gruppenmitglieder in ca. 15 m Entfernung hintereinander stehen, platzieren.

Teams erhalten zur Teambesprechung eine Minute Zeit, um Absprachen zu einer geeigneten Reihenfolge für folgende Aufgabe zu überlegen: Zwei Schüler eines Teams starten gleichzeitig, laufen zu ihrem Turnkasten, nehmen zunächst den Kastendeckel ab und transportieren ihn zum Start vor die Pylone. Die nächsten zwei Läufer laufen zum Turnkasten und holen im Staffelprinzip nacheinander die weiteren Kastelemente. Die Mannschaft, die zuerst alle Kastenteile abgebaut und zum Start transportiert hat, ist die Siegermannschaft.

Varianten:

- Beim zweiten Durchgang geht es darum, den Turnkasten so schnell wie möglich aufzubauen. Dazu startet der Staffellauf am gegenüberliegenden Ort.
- Alle Teammitglieder starten gleichzeitig.
- Turnkasten gemeinsam ab- und wieder zusammenbauen



Schluss teil (10 Minuten + 5 Minuten Abbau)

Umbau

Teams räumen die Turnkästen zum Gerätedepot und statten sich mit jeweils einer Weichbodenmatte aus.

Mattensänfte und Mattenrutschen

Einstimmung

Lehrer baut eine Geschichte um einen König, der früher auf einer Sänfte (Weichbodenmatte) durch die Stadt getragen wurde. Ein Schüler setzt sich auf die Weichbodenmatte und wird vom *Volk* vorsichtig und verantwortungsvoll auf der *Sänfte*, durch die Sporthalle getragen.

Variante:

- Weichbodenmatte hoch über Kopf transportieren, Königinnen und Könige mehrfach austauschen

Mattenrutschen

Die Weichbodenmatte an der Längsseite der Sporthalle ablegen.

4–6 Schüler eines Teams stehen hinter der auf der Querseite aufgestellten Weichbodenmatte, strecken ihre Arme nach oben und umgreifen die Mattenhöhe. Die Schüler lassen sich gleichzeitig mit der Matte umfallen.

Die Matte rutscht durch das Umfallen ein paar Meter weiter nach vorne. Die Schüler laufen zu den anderen Teammitgliedern zurück und durch Handabklatschen läuft die zweite Gruppe zur Weichbodenmatte, stellt die Weichbodenmatte auf, umgreift die Mattenhöhe und lässt sich gemeinsam mit der Weichbodenmatte umfallen.

So wird die Weichbodenmatte nach und nach auf die andere Hallenseite bis hinter eine Markierung transportiert.

Die Mannschaft, die zuerst die Ziellinie mit der Weichbodenmatte berührt, ist Siegermannschaft.

Steigerungsvarianten:

- Nur 4 Schüler/2 Schüler schlagen die Matte nacheinander um.
- Pendelstaffel: Die gleiche Anzahl an Schülern eines Teams stehen sich gegenüber.
- Start des Mattenrutschens an einer Seite, die andere Teamhälfte wartet, bis die Weichbodenmatte zu ihnen gerutscht ist, und umschlägt die Weichbodenmatte zum Start zurück.
- Siegermannschaft ist diejenige Mannschaft, die zuerst mit der Matte durchs Ziel gerutscht ist.



Hinweise: Die Weichbodenmatten dürfen niemals auf den Boden fallen und die Teams tragen für ihren König Verantwortung. Angeleiteten Probelauf durchführen.



Hinweis: Ein Schüler gibt das Kommando zum Umfallen der Matte.



Turnen ist eine klassische Kernsportart des Schulsports, die aber häufig sowohl von Lehrkräften als auch von den Schülern als problematisch und schwierig wahrgenommen wird.

Sabine Hafner und Andreas Laube zeigen in diesem Praxishandbuch in 17 gut verständlichen Stundenbildern, dass sich Turnen nicht nur auf Gerätturnen beschränken muss, sondern auch multiperspektivisch und motivierend unterrichtet werden kann. Sie greifen hierfür auf den Erziehenden Sportunterricht zurück und ermöglichen in den Bewegungsfeldern „Bewegen an Geräten“ und „Bewegungskünste“ einen Einstieg in das freudvolle Turnen. Neben den detailliert ausgearbeiteten Stundenbildern von der 5. Klasse bis zur Oberstufe, enthält dieses Buch viele praktische Tipps mit fachdidaktischen Hinweisen sowie Bewertungsmatrizen nach den verschiedensten Kriterien und für unterschiedliche Altersstufen. Zahlreiche Bilder und Illustrationen zum Geräteaufbau und zur Bewegungsausführung helfen bei der Umsetzung in die Praxis.

Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein

Die Buchreihe „**Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein**“ liefert erprobte und sofort umsetzbare Stundenbilder für den Sportunterricht ab Klasse 5 bis zur gymnasialen Oberstufe sowie für den Vereinssport. Die Stundenbilder sind aufgeteilt in Einstieg, Haupt- und Schlussteil. Die sportartorientierten Bände im DIN-A4-Format orientieren sich an der Praxis und unterstützen die erfolgreiche Gestaltung von **Vereins- und lehrplankonformen Sportstunden!**



ISBN 978-3-7853-1963-5
Best.-Nr.: 343-01963
www.limpert.de