

Die Unterrichtseinheit im Sportunterricht: Inhalte, Aufbau und Vorgehen

Geräteturnen - Erwerben und anwenden verschiedener Elemente am Barren

Analyse

Im Lehrplan der Kantonsschule Literargymnasium Rämibühl werden die Basisanforderungen im Geräteturnen im 7./8. Schuljahr gelehrt. Das Zusammensetzen einzelner Elemente zu einem Ablauf, welches wir uns in unserer Lektionsreihe als Grobziel gesetzt haben, wird laut dem Reglement des LGR im 9./10. Schuljahr gelehrt.

Das Barrenturnen ist eine elementare Disziplin des Geräteturnens und deshalb im Sportunterricht unbedingt den Schülern beizubringen. Das Barrenturnen setzt eine Kombination von Kraft, Orientierungssinn und Körperspannung voraus und fördert die Körperwahrnehmung, vor allem der Stellung des Körpers im Raum und während dem Schwingen.

Neben den koordinativen Aspekten trägt das Barrenturnen auch viel zum Training der Muskulatur von Oberkörper und Rumpf bei. Durch Hilfestellungen und Erschwerungen kann jeder auf seinem Niveau trainieren, was zu freierem Lernen führt. Da viele Elemente und Voraussetzungen am Barren gleich oder ähnlich sind wie in anderen Disziplinen des Geräteturnens, fällt der Transfer zwischen diesen Disziplinen leichter und den Schülern sind bessere Lernvoraussetzungen für die anderen Geräte gegeben. Ausserdem kann so auch Kraft für diese Disziplinen gewonnen werden. Das soziale Lernen wird gefördert durch Hilfestellungen, und das Vertrauen in die Mitschüler sowie die Eigenverantwortung werden verbessert. Ausserdem werden Mut und Überwindungsfähigkeit angesprochen.

Genau das kann allerdings auch zu Problemen führen: Fehlen Mut und Vertrauen in die Mitschüler, wird das Einführen einiger Übung einiges an Zeit fordern. Ausserdem ist bei einigen Jungen im 9./10. Schuljahr die notwendige Muskulatur für die Übungsausführung noch zu schwach ausgeprägt. Es ist deshalb unumgänglich, dass neben dem Barrenturnen kräftigende Übungen für die notwendige Motorik in den Unterricht eingebaut werden. Dies kann gut in Form von Spielen/Parcours geschehen. Zudem müssen die Schüler durch gezieltes Training der benötigten Muskulatur in der Zeit vor dem Barrenturnen vorbereitet werden.

Ein zweites Problem, welches sich bei dieser Disziplin stellt, ist die Eintönigkeit. Eine Doppellektion Barrenturnen geht sowohl an die physischen wie auch die psychischen Reserven der Schüler. Deshalb sollte das Barrenturnen (zumindest in einer Doppellektion) immer auch mit einer anderen sportlichen Disziplin gekoppelt sein. Da die Schüler bereits in der 7./8. Klasse in das Regelwerk der Spielsportarten eingeführt werden, kann eine Gruppe in einer Hallenhälfte jeweils eigenständig spielen.

Viele Turnhallen verfügen über höchstens vier Barren, weshalb man kaum alle Schüler gleichzeitig beschäftigen kann (auch nicht mit Hilfestellungen), es muss also in Gruppen gearbeitet werden. Damit dennoch alle genug Zeit haben, fällt die Barreneinheit bei uns jeweils auf die wöchentliche Doppellektion.

Das Risiko von Verletzungen ist allgegenwärtig, verursacht durch schlechte Hilfestellung und Überschätzung oder mangelnde Konzentration. Das versuchen wir mit Hilfsmitteln wie Matten und Schwedenkästen sowie exaktem Lehren der Hilfestellungen zu verhindern. Mit hoher Wahrscheinlichkeit werden sich einige Schüler überschätzen, und einige werden sich wohl auch tiefer einstufen.

Ziel der Unterrichtseinheit ist es, dass die Schüler am Ende eine aus vorgegebenen Elementen ausgesuchte Routine am Barren vorturnen können. Dabei sollte auf Technik, Haltung, Dynamik und Rhythmus geachtet werden.



Voraussetzungen

Situativ: 4 Doppelstunden, 1 Halle, Material vorhanden

Personell: 10. Schuljahr, 18 Schüler, motiviert und besitzen Vorkenntnis am Barren und bringen die Grundlagen aus dem früheren Unterricht mit. Die grossen Sportarten wurden behandelt und die Schüler sind in der Lage selbstständig und fair zu spielen.

Normativ: Die Stützkraft der Schüler wurde in früheren Lektionen immer wieder gezielt trainiert, um möglichst gute Voraussetzungen zu erreichen

Lernziel (LZ)

- Die Schüler können einen Ablauf aus vorgegebenen Elementen am Barren vorzeigen
- Die Schüler lernen durch Hilfestellungen Vertrauen und Verantwortung.
- Die Schüler verbessern ihre Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein.

Lernverfahren (LV)

Lernstufe: Erwerben und Anwenden

Zum Erwerben der neuen Elemente wird auf dieser Stufe das Lernen am Modell (Lehrperson) implementiert.

Der Lernweg ist strukturiert, lässt den Schülern jedoch eine gewisse Freiheit zur Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten.

Lernkontrolle (LK)

Die Schüler präsentieren eine aus im Unterricht gelernten Elementen erstellte Routine bestehend aus einem Auf- und Abgang und zwei Elementen.

Die Lehrperson beurteilt diese in einer Prüfungslektion.

Beurteilungskriterien:
Technik, Haltung, Dynamik, Rhythmus und Schwierigkeit der ausgewählten Elemente

Zeitliche Gliederung und operationalisierte Feinziele

1. Doppelstunde:

Aufgang und statisches Element erwerben und anwenden

1. High Noon
2. Dehnen
3. Aufgang in drei Formen / statische Elemente
4. Volleyball 3:3
5. Kräftigungsübungen

Die Klasse wird in drei Gruppen geteilt. Punkte 1 und 2 werden zusammen durchgeführt, anschliessend gehen Gruppen 1 und 2 zur 3. Aufgabe und Gruppe 3 zur 4. Aufgabe. Nach 15 Minuten wird gewechselt. Jede Gruppe macht einmal die 4. Aufgabe und zweimal die 3. Aufgabe. Punkt 5 wird wieder zusammen abgehalten. Diese Durchführungsform wird in jeder Doppelstunde zum Thema Barrenturnen beibehalten, ebenso die Gruppen.

- Die Schüler beherrschen einen ihren Fähigkeiten entsprechenden Aufgang am Barren.
- Die Schüler beherrschen ein ihren Fähigkeiten entsprechendes statisches Element am Barren.
- Die Schüler kennen die Hilfestellung bei den gelernten Elementen.

2. Doppelstunde:

Oberarmstand erwerben und anwenden

1. Staffelformen
2. Dehnen
3. Oberarmstand in drei Formen
4. Unihockey
5. Kräftigungsübungen

- Die Schüler beherrschen eine ihren Fähigkeiten entsprechende Variante des Oberarmstandes am Barren.
- Die Schüler kennen die Hilfestellung bei den gelernten Elementen.

3. Doppelstunde: Abgang erwerben und anwenden

1. Krabbenfussball und Vierfüßlermattenball
2. Dehnen
3. Abgang in drei Formen
4. Streetball 3:3 auf einen Korb
5. Kräftigungsübungen

- Die Schüler beherrschen einen ihren Fähigkeiten entsprechenden Abgang am Barren.
- Die Schüler können einen Abgang mit den zuvor erlernten Elementen verbinden.
- Die Schüler kennen die Hilfestellung bei den gelernten Elementen.

4. Doppelstunde: Prüfungslektion

1. Schubkarrenstaffette
2. Dehnen
3. Einüben und Abgabe Barrenturnabfolge
4. Badminton

- Die Schüler können die in den vorherigen Lektionen erworbenen Barrenturnelemente zu einer Abfolge zusammensetzen.
- Die Schüler können während einer Barrenturnabfolge Stützhilfe zu den einzelnen Elementen leisten.

Stoffsammlung

Name:	High Noon
Erforderliches Equipment:	-
Zielsetzung:	Spielerisch die Stütz Muskulatur in Armen und Rumpf mobilisieren
Aufbau:	Die Schüler verteilen sich in einer Hallenhälfte in der Liegestützposition
Ablauf:	Die Schüler bewegen sich in der Liegestützposition durch die Halle und suchen sich einen Gegner. Sie versuchen nun, mit der Hand eine Hand des Gegners zu treffen. Ist das Duell entschieden, macht der Verlierer fünf Rumpfbeugen, beide suchen sich anschliessend neue Kontrahenten.

Name:	Dehnen
Erforderliches Equipment:	-
Zielsetzung:	Muskeln mobilisieren und aktivieren; den Körper auf die Drehungen und die bevorstehende Kraftbelastung vorbereiten und somit Zerrungen und Verletzungen vermeiden
Aufbau:	Alle Schüler stehen mit der Lehrkraft in einem Kreis; Die Lehrkraft gibt die Dehnübung an und die Schüler machen mit.
Ablauf:	<p>Es werden kurz 5 verschiedene Muskelgruppen mobilisiert und gedehnt</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beine: Adduktoren <ol style="list-style-type: none"> a. In den seitlichen Ausfallschritt gehen b. Die Position 8 Sekunden halten <ol style="list-style-type: none"> i. 2 Mal in beide Richtungen wiederholen 2. Beine: Hüftbeuger <ol style="list-style-type: none"> a. Im Kniestand das Beine nach vorne mit der Fussfläche aufsetzen b. Das Becken wird leicht nach vorne gekippt c. Die Position 8 Sekunden halten d. 2 Mal in beide Richtungen wiederholen 3. Nacken: <ol style="list-style-type: none"> a. Der Kopf wird mit der linken Hand nach links gezogen und die Position wird 8 Sekunden gehalten <ol style="list-style-type: none"> i. Wird 2 Mal wiederholt b. Der Kopf wird mit der rechten Hand nach Rechtsgezogen Position 8 Sekunden halten <ol style="list-style-type: none"> i. Wird 2 Mal wiederholt c. Der Kopf wird 5 Mal herum gekreist 4. Arme: Triceps: <ol style="list-style-type: none"> a. Einen Arm nach oben strecken und den Ellbogen anwinkeln b. Mit der Hand so weit wie möglich zwischen die Schulterblätter fahren c. Mit der freien Hand den Ellbogen des gebeugten Arms sanft Richtung Nacken schieben d. Position 8 Sekunden halten <ol style="list-style-type: none"> i. 2 Mal pro Seite wiederholen 5. Schulter <ol style="list-style-type: none"> a. Arm drehen (kleiner Finger zeigt nach unten) b. Den gestreckten Arm mit der freien Hand zum Oberkörper ziehen c. Position 8 Sekunden halten <ol style="list-style-type: none"> i. 2 Mal pro Seite wiederholt 6. Handgelenk <ol style="list-style-type: none"> a. Im Vierfüssler b. Die Handgelenke in alle Richtungen drehen und sanft Richtung Hallenboden drücken

Skizze

Adduktoren:



Hüftbeuger:



Nacken:



Abbildungen:

<http://www.lauftipps.ch/laufsport/lauftechnik/dehnen-stretching-sinn-unsinn/dehnuebungssammlung-1/>

Triceps:



Abbildung:

<http://www.concept2.de/indoor-rowers/training/tipps-und-allgemeine-informationen/dehnuebungen>

Schulter:

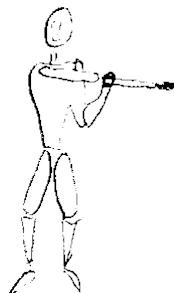

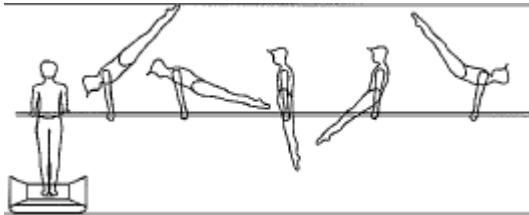





Abbildung:

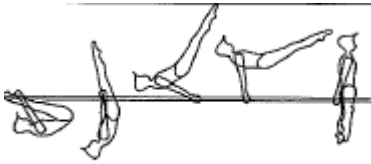
http://www.volleyball-training.de/aufwaermen_dehnen_volleyball.htm

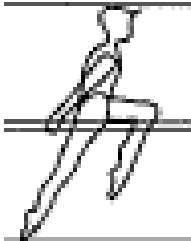
Name:	1. Aufgang: Einwenden zum Vorschwung
Erforderliches Equipment:	Barren, Turnmatten, Trampolin, Schwedenkasten
Zielsetzung:	<u>Endform Einwenden zum Vorschwung:</u> Zwiegriff am Holmen; Zuerst federn auf Trampolin, das Becken soll sich beim Einwenden über Schulterhöhe befinden.
Ablauf:	<p><u>Vorübung:</u> Anstatt starten vom Minitrampolin ist auch das Einwenden von einem Schwedenkasten möglich; diese Methode sollte aber nur bei leistungsschwachen Schülern Anwendung finden.</p>  <p><u>Abbildung:</u> http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?np=1006&hs=311&s_kw=barren&sort=1&li=18</p> <p><u>Hilfestellungen:</u> Eine Person steht im Barren und packt beim Einwenden die Unterschenkel und führt den Schüler so in den Barren.</p> <p><u>Fehler bei der Endform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Keine Schultervorlage • Becken nicht über Schulterhöhe
Skizze:	 <p><u>Abbildung:</u> http://turnsport.ch/lehrreich/reglement/geraeteturnen/images/barren/50706.png</p>

Name:	2. Aufgang: Oberarmkippe in den Stütz
Erforderliches Equipment:	Barren, Turnmatten
Zielsetzung:	<u>Endform Oberarmkippe in den Stütz:</u> Start in der Oberarmstützposition gefolgt von einer Kippbewegung in die normale Stützposition
Ablauf:	<p><u>Vorübung:</u> Auf dem Barren liegt eine Matte. So kann die ungewöhnliche Position ohne Risiko eingenommen und der Respekt abgebaut werden.</p> <p><u>Hilfestellungen:</u> Eine oder zwei Personen stehen neben dem Barren und können die Kippbewegung mit Händen an Rücken und Oberschenkel unterstützen.</p>

	 <p>Abbildung: http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?np=1006&hs=317&s_kw=barren</p> <p><u>Fehler bei der Endform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • Hüftöffnung nicht nach vorne • Keine vollständige Hüftöffnung
Skizze:	 <p>Abbildung: http://turnsport.ch/lehrreich/reglement/geraeteturnen/images/barren/50706.png</p>

Name:	3. Aufgang: Kippe in den Grätsch
Erforderliches Equipment:	Barren, Turmmatten
Zielsetzung:	<p><u>Endform Kippe in den Grätsch:</u> Start im Sturzhang; Hüftöffnung mit gestreckten Beinen nach vorne, Schwungübertragung auf Oberkörper und Einnehmen der Grätschposition</p>
Ablauf:	<p><u>Vorübung:</u> Partnerübung der Kippbewegung zu dritt:</p>  <p>Abbildung: http://www.gymfacts.ch/custom/upload/pic/help/imgF1538.jpg</p> <p><u>Hilfestellungen:</u> Eine Person steht neben dem Barren und kann die Kippbewegung mit Händen an Rücken und Oberschenkel unterstützen</p> <p><u>Fehler bei der Endform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine nicht horizontal zu Beginn • Beinöffnung nicht nach vorne • Arme angezogen • Einhaken mit den Füßen/Knien

Skizze:	 <p>Abbildung: http://turnsport.ch/lehrreich/reglement/geraeteturnen/images/barren/51204.png</p>
---------	---

Name:	1. statisches Element: Aussenquersitz
Erforderliches Equipment:	Barren, Turnmatten
Zielsetzung:	<u>Endform Aussenquersitz:</u> Aus dem Schwung auf den Holmen in den Aussenquersitz
Ablauf:	<p>Wenn die Schüler sich nach dem Aufgang im Barren befinden, sollen sie kurz schwingen und anschliessend den Aussenquersitz einnehmen. So soll die Überleitung zu den weiteren Elementen eingeführt werden.</p> <p><u>Fehler bei der Endform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine/Oberkörper nicht gestreckt • Position <2s gehalten
Skizze:	 <p>Abbildung: http://turnsport.ch/lehrreich/reglement/geraeteturnen/barren.html</p>

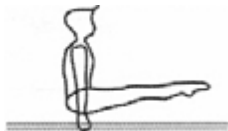

Name:	2./3. statisches Element: Winkelstütz gestreckt/gegrätscht
Erforderliches Equipment:	Schwedenkästen, Turnmatten
Zielsetzung:	<u>Endform Winkelstütz gestreckt/gegrätscht:</u> Im Stütz bei aufrechtem Oberkörper die Beine über die Holmen hinausheben und strecken/abgrätschen. Position mind. zwei Sekunden halten.
Aufbau:	Schwedenkästen analog zum Abstand der Barrenholmen nebeneinander
Ablauf:	<p>Da nicht immer alle Schüler für die Hilfestellungen gebraucht werden, sollen sie jeweils abwechslungsweise zu der Übung gehen und diese beiden statischen Elemente üben, da sie vor allem eine Sache der Kraft sind.</p> <p><u>Fehler bei der Endform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine/Arme/Oberkörper nicht gestreckt • Beine nicht parallel zu Holmen • Position <2s gehalten
Skizze:	 <p>Abbildung: http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L_C1_12SJ-Gym_ABC_T6.pdf</p>



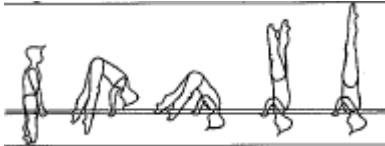
Abbildung:
<http://turnsport.ch/lehrreich/reglement/geraeteturnen/images/barren/50103.png>

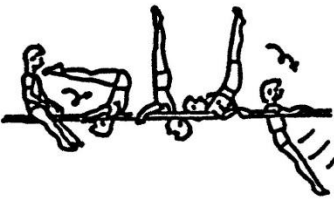
Name:	Kraftigungsübungen
Erforderliches Equipment:	-
Zielsetzung:	Rumpf- und Stützmuskulatur kräftigen, welche für das Barrenturnen wichtig sind.
Aufbau:	Alle Schüler stehen in einem Kreis mit der Lehrperson, welche die Übungen vorgibt.
Ablauf:	<ol style="list-style-type: none"> 1. C+/C--Schiffchen: <ol style="list-style-type: none"> a. 5x im C+ wippen, dann nach links ins C- drehen b. 5x im C- wippen, dann nach rechts ins C+ drehen c. 5x durchführen 2. Liegestützen: <ol style="list-style-type: none"> a. 3x zehn Liegestützen mit kurzer Pause 3. Unterarmstütz: <ol style="list-style-type: none"> a. 30x abwechslungsweise Füße heben 4. Rumpfbeugen: <ol style="list-style-type: none"> a. 30x 5. Seitwärtsstütz: <ol style="list-style-type: none"> a. 15x pro Seite die Hüfte heben
Skizze:	<p>C+/C-:</p> <p>Abbildung: J+S-Broschüre Geräte- und Kunstturnen/Trampolin Fachgrundlagen</p> <p>Liegestütz:</p> <p>Rumpfbeugen:</p> <p>Seitwärtsstütz:</p> <p>Abbildungen:</p>

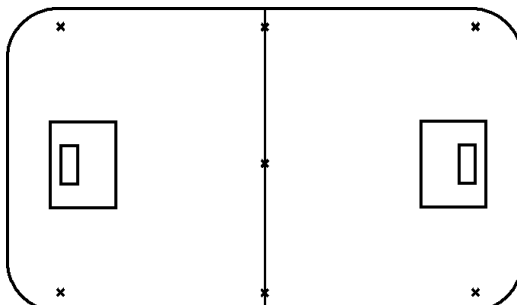
	http://www.menshealth.de/fitness/sixpack-workouts/der-perfekte-ausdauer-kraft-zirkel.179839.htm Unterarmstütz:  Abbildung: http://www.mobilesport.ch/2011/02/03/stabilisation-der-rumpf-und-stutzmuskulatur-unterarmstutz-vorlings-mit-beinheben/
--	--

Name:	Staffelformen
Erforderliches Equipment:	6 Malstäbe, 15 dünne Matten
Zielsetzung:	Muskeln mobilisieren und aktivieren; den Körper auf die Drehungen und die bevorstehende Kraftbelastung vorbereiten
Aufbau:	<ul style="list-style-type: none"> - 3 Mattenbahnen mit jeweils 5 Matten aufgebaut mit 2 Meter Abstand zwischen den Bahnen - Malstäbe kommen etwa 3 Meter hinter das Kopf- und Fussende der Mattenbahnen - Die Schüler werden in 6er Teams aufgeteilt - Jeweils 3 Schüler des Teams sind am Kopfende einer Bahn und 3 Schüler am Fussende der Bahn
Ablauf:	<p>Es gibt 4 Staffelformen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Purzelbaum: <ol style="list-style-type: none"> a. der Schüler am Kopfende fängt an und macht pro Matte einen Purzelbaum, klatscht bei seinem Mitschüler am Fussende ab und stellt sich hinten an b. der abgeklatschte Schüler macht Puzelbäume zum Kopfende und klatscht den nächsten Mitschüler ab und stellt sich hinten an c. das geht so weiter bis jeder Schüler wieder an seinem Ursprungsplatz ist d. auf der ersten Strecke machen die Schüler einen Vorwärtspurzelbaum und auf der zweiten Strecke einen Rückwärtspurzelbaum e. das schnellste Team gewinnt 2. Handstandabroller <ol style="list-style-type: none"> a. gleich wie beim Staffellauf „Purzelbaum“ nur anstelle einen Purzelbaum zu machen, machen die Schüler pro Matte einen Handstandabroller 3. Rennen: <ol style="list-style-type: none"> a. Gleich wie beim Staffellauf „Purzelbaum“ nur anstelle einen Purzelbaum pro Matte zu machen, rennen sie neben den Matten hin und her b. das schnellste Team gewinnt 4. Vierfüßler: <ol style="list-style-type: none"> a. gleich wie beim Staffellauf „Purzelbaum“ nur anstelle vom Purzelbau,, laufen die Schüler neben der Matte, die erste Strecke im Vierfüßler vorwärts und die zweite Strecke im Rückwärtsvierfüßler
Tipps:	Während der Einführung zur Stunde sollen die Schüler bereits ihren Nacken und die Handgelenke mobilisieren, da die Belastung sonst beim Purzelbaum, Handstandabroller und Vierfüßler zu Beschwerden führen kann.

Name:	Oberarmstand in 3 Formen
Erforderliches Equipment:	Barren, dünne Matten, pro Barren 2 kleine Kästen
Zielsetzung:	Erwerben und anwenden des Oberarmstandes am Barren in 3 Varianten; erwerben und

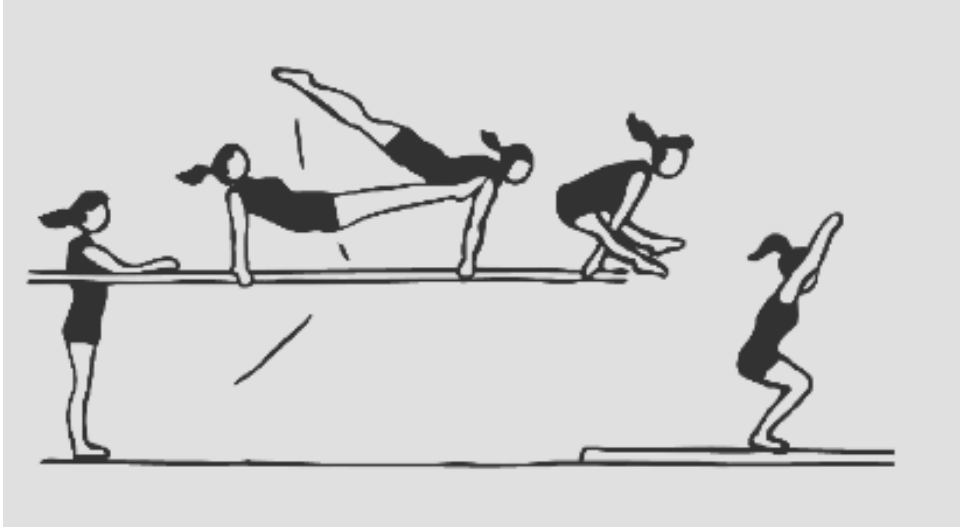
	<p>anwenden der Hilfestellungen beim Oberarmstand</p>
<p>Aufbau:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Schüler mit ungefähr gleicher Grösse sollten zusammen an einem Barren sein - Die Barren werden auf eine der Körpergrösse angepasste Höhe und Breite eingestellt. - Es wird jeweils eine Matte in den Barren und links und rechts davon gelegt. - Die Kästen werden auf die dünnen Matten rechts und links vom Barren gestellt und auf eine angemessene Höhe eingestellt, sodass die Schüler, die Hilfestellungen geben, die Oberschenkel des turnenden Schüler halten können.
<p>Ablauf:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Lehrkraft zeigt den Oberarmstand (1) vom Grätsch zurück in den Grätsch vor und nennt die 3 wichtigsten Punkte, auf die geachtet werden müssen. 2. Die Lehrkraft zeigt den Oberarmstand vom Grätsch vorwärts in den Grätschsitz vor und nennt die 3 wichtigsten Punkte, auf die geachtet werden müssen. 3. Die Lehrkraft zeigt den Oberarmstand vom Grätsch mit Durchschwung in die Stützposition vor und nennt die 3 wichtigsten Punkte, auf die geachtet werden müssen. Ausserdem wird den Schülern eine Möglichkeit vorgezeigt, wie man vom Oberarmstütz wieder in die normale Stützposition gelangen kann. 4. Die Lehrkraft zeigt an einem Schüler, mit der Unterstützung eines zweiten Schülers die Hilfestellungen, die Beim Oberarmstand gegeben werden können vor. <ol style="list-style-type: none"> a. Oberarmstand in den Grätsch vorne und hinten: <ol style="list-style-type: none"> i. Die Hilfspersonen stehen jeweils auf dem Kasten links und rechts vom Barren. ii. Beim Hochschwingen des Gesässes ergreifen die beiden Stützpersonen den Oberschenkel und stabilisieren ihn, oder ziehen ihn nach oben, falls der Schüler es nicht von alleine schafft. iii. Im Oberarmstand können zusätzlich die Ellbogen des Turnenden nach aussen drücken. iv. Beim Absitzen in den Grätsch wird das Absinken des Schülers abgebremst und der Oberschenkel vorsichtig auf den Holmen gesetzt. b. Oberarmstand mit Durchschwung <ol style="list-style-type: none"> i. Die Hilfspersonen stehen jeweils auf dem Kasten links und rechts vom Barren. ii. Beim Hochschwingen des Gesässes ergreifen die beiden Stützpersonen den Oberschenkel und stabilisieren ihn, oder ziehen ihn nach oben, falls der Schüler es nicht von alleine schafft. iii. Im Oberarmstand können zusätzlich die Ellbogen des Turnenden nach aussen drücken. iv. Beim Durchschwung kann nicht viel geholfen werden, da jedes Abbremsen den Durchschwung erschwert. <p><u>Fehler bei der Endform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Durchrutschen durch die Holmgasse - Schwierigkeiten beim Ausbalancieren - Überrollen des Oberarmstands - Unkontrolliertes Abrollen in den Oberarmhang/Grätsch - Der Oberarmstand wird mit Winkel oder Überstreckung im Hüftgelenk geturnt
<p>Skizze:</p>	<p>Oberarmstand:</p>  <p>Abbildung: http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L_C1_12SJ-Gym_ABC_T6.pdf</p>

	<p>Oberarmstand mit Durchschwung:</p>  <p>Abbildung: http://turnsport.ch/lehrreich/reglement/geraeteturnen/images/barren/50103.png</p>
--	--


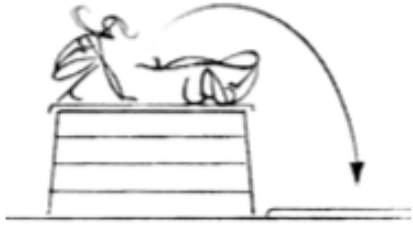
Name:	Unihockey
Erforderliches Equipment:	Unihockeytore, Unihockeystöcke, Unihockeyball, Langbänke, farbige Trikots
Zielsetzung:	Körperliche Betätigung der Schüler, die nicht gerade am Barren turnen können; Freude am Sportunterricht durch Wettkampf- und Spielorientierung
Aufbau:	<ul style="list-style-type: none"> - In der zweiten Sporthallenhälfte wird ein kleines Unihockey Spielfeld aufgebaut - Die Ecken und offene Seiten werden mit Langbänken zugestellt - Die Gruppe wird in 2 Teams aufgeteilt (3 gegen 3) - Die Tore werden umgekehrt hingelegt und umgedreht, sodass die Torfläche verkleinert ist - Regeln wie beim Unihockey
Ablauf:	- Die Schüler spielen eigenständig Unihockey
Skizze:	

Name:	Krabbenfußball
Erforderliches Equipment:	2 Fussbälle, 2 Weichbodenmattenwagen, farbige Trikots
Zielsetzung:	Aufwärmen der hinteren Stütz Muskulatur auf eine spielerische Art und Weise
Aufbau:	Zuerst werden am Kopf- und Fussende der Halle je einen Mattenwagen aufgestellt. Die erste kurze Spielsequenz soll ein Fussballspiel sein, gespielt im umgekehrten Vierfüßlerstand. Die Mattenwagen dienen als Tore und die Hallenwände gehören zum Spielfeld.
Ablauf:	Da es ein Aufwärmenspiel ist, sollten möglichst alle Schüler sich gleichzeitig bewegen und keine Pausen haben. Deshalb wäre ein 9 vs. 9 Spiel geplant, mit allenfalls zwei Bällen, damit alle Schüler auf genügend Bewegungszeit kommen, um richtig warm zu werden. Weil nicht nur die Füße, sondern auch die Hände Bodenkontakt haben, wird die Handspielregel nur bei Handpässen in Kraft treten. Um den gewünschten Effekt des Aufwärmens der benötigten Muskulatur zu erzielen, sollen die Schüler bei Ballkontakt oder in der Nähe vom Ball das Gesäss nicht am Boden haben, damit die Stütz Muskulatur wirklich gebraucht werden muss.

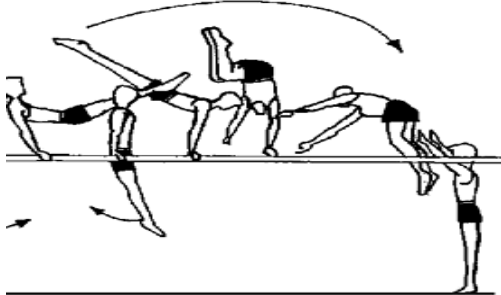


Name:	Vierfüßlermattenball
Erforderliches Equipment:	2 Basketbälle, 2 Weichbodenmattenwagen, farbige Trikots
Zielsetzung:	Aufwärmen der vorderen Stütz Muskulatur in der Form eines Spiels
Aufbau:	Am Kopf- und Fussende der Halle werden je ein Mattenwagen aufgestellt. Die Oberkanten der Mattenwagen dienen als Zielplattform. Alle Hallenwände gehören zum Spielfeld.
Ablauf:	Die Schüler sollen versuchen einen Ball so auf die Mattenwagen zu werfen, dass der Ball auf dem Wagenoberkante zum liegen kommt. Die Schüler dürfen sich nur im Vierfüßlerstand fortbewegen, um Pässe zu spielen oder fangen, dürfen sich auf die Knie gehen. Das gleiche gilt auch für den Verteidiger, sie dürfen auf den Knien versuchen einen Pass abzufangen oder zu blocken. Ein Wurf auf den Mattenwagen, wobei der Ball oben auf dem Wagen liegen bleibt gibt einen Punkt für das angreifende Team. Es wird mit Basketbällen gespielt, weil sie mit dem höheren Gewicht als Fuss- und Volleybälle einfacher auf der Plattform zum liegen kommen. Bei Ballbesitz dürfen sich die Schüler nicht mehr bewegen.

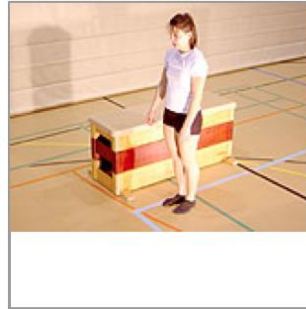
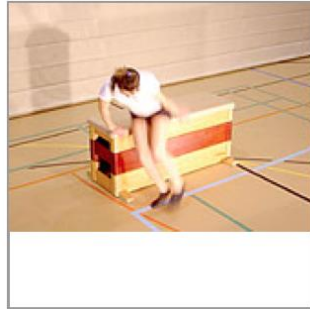
Name:	1. Abgang: Abgrätschen am Barrenende
Erforderliches Equipment:	Barren, 1x 16cm Weichbodenmatte, Turnmatten, Schwedenkasten (evtl. Reuterbrett, Springbock, zusätzliche Turnmatten)
Zielsetzung:	<p>Endform Abgrätschen: Die Hüfte sollte mindestens auf der Höhe der Schultern beim Schwingen kommen. Am höchsten Punkt des Rückschwungs werden dann die Beine gegrätscht und das Gewicht nach vorne verlagert. Die Arme bleiben gestreckt. Wenn der Körperschwerpunkt über das Barrenende hinauskommt, wird der Griff gelöst und es erfolgt eine Hüftstreckung, damit der Oberkörper aufgerichtet wird. Danach kommt eine Landung, mit einer Abfederung in die Knie, zum sicheren Stand.</p>  <p>Abbildunghttp://www.sportdatenbank.gr.ch/sport_video_5/pdf_de/Geraeteturnen.pdf</p>
Ablauf:	<p><u>Vorübungen Abgrätschen:</u> Bei Bedenken oder Angst von der Grätschbewegung soll, wenn nötig, der Grätschsprung über einen kleinen Bock zuerst quer dann längs ausgerichtet mit einem Reuterbrett ausprobiert werden, um die Bewegungsvorstellung zu erlangen.</p> <p>Als weiterer Schritt können die Schüler hockend auf einem Kasten mit einer Grätsche hinunterspringen. Dabei kann die Distanz zum Kastenende verlängert werden. Der Abstoss vom Kasten kommt dann der Rückschwungposition im Barren immer näher.</p> <p><u>Helferstellung:</u> zu zweit kann der Turner an beiden Oberarmen gefasst werden, und durch ein nach</p>

	<p>vorne Ziehen wird verhindert, dass der Turner die Beine am Barrenholmen anstosswen kann. Den Helfergriff erst beim sicheren Stand des Turners lösen um einen Sturz durch zuviel Vorwärtsbewegung zu verhindern.</p> <p><u>Fehler bei der Endform:</u> Die Person schwingt nicht hoch genug. Das Timing für die Bewegungseinleitung ist nicht korrekt, wenn die Bewegungseinleitung im Vorschwung erfolgt. (Grätsche nicht genug breit, zu viel Vorwärtsschwung -> keine sichere Landung)</p>
--	---

Name:	2. Abgang: Kippüberschlag am Barrenende
Erforderliches Equipment:	Barren, Turnmatten, Schwedenkasten
Zielsetzung:	<p>2. Abgang Kippüberschlag:</p>  <p>Abbildung: www.sportunterricht.ch/download/kippen.pdf</p> <p>Die benötigte Position kann mit einer Rolle vorwärts eingenommen werden. Danach wird die Hüfte gebeugt um die Knickposition zu erreichen, je weiter die Beugung geht, desto mehr Weg ist für die Schwunggenerierung vorhanden. Durch eine explosive Streckung in eine C- Position, wird nicht viel Kraft aus der Armstreckung gebraucht.</p>
Ablauf:	<p><u>Vorübungen Kippüberschlag :</u></p>  <p>Abbildung: www.sportunterricht.ch/download/kippen.pdf</p> <p>Vorübung auf einem Kasten mit zwei Helfern. Sie halten den Turner am Oberarm, um ihn weg vom Kasten und später Barren zu führen, wenn nötig. Ausserdem halten die Helfer ihren Griff bis zum Bewegungsende, weil sonst bei zuviel Schwung die Gefahr besteht nach vorne zu stürzen Danach kann zum Barren übergegangen werden, jedoch immer noch mit 2 Helfer. Und dann langsam die Hilfe abbauen und zum Schluss wenn möglich ganz weglassen.</p> <p><u>Mögliche Fehler:</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Streckung nicht explosiv genug ▪ zu tiefes Abfallen der Hüfte bevor der Hüftstreckung. ▪ Keine C- Position oder Blick zu früh nach vorne
--	--

Name:	3. Abgang: Kreishocke
Erforderliches Equipment:	Barren, Schwedenkasten, Weichbodenmatte, Turnmatte, Seil, Pfosten (Hochsprungpfosten, oder ähnliches)
Zielsetzung:	 <p>Abbildung: http://www.austriangymfed.at/oelta/uebungen/konventionell/barren8k.htm</p> <p><u>Beschreibung des Bewegungsablaufs:</u> Die Kreishocke wird mit einem Rückschwung aus dem Stütz eingeleitet. Das Gesäss wird beim kraftvollen Rückschwung über die Schulterhöhe gebracht. Darauf folgt eine Gewichtsverlagerung auf den Dreharm mit einem Abdruck und dem Anhocken der Beine. Zum Schluss soll eine sichere Landung auf der Weichbodenmatte folgen.</p>
Ablauf:	<p><u>Kreishocke Vorübung 1:</u> Einen Sprungkasten (2 - 5 Teile) aufstellen. Aufgabe: Hockwende hinauf und mit halber Drehung auf die gleiche Seite wieder hinunter turnen (Landung mit Blick in die Gegenrichtung).</p> <p><u>Kreishocke Vorübung 2:</u> Einen Sprungkasten (2-5 Teile) aufstellen. Aufgabe: Kreishocke über den Kasten turnen (Füße berühren den Kasten nicht mehr, Landung mit Blick in die Gegenrichtung).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>Erleben des Bewegungsweges</p> </div>



Kreishocke Vorübung 3:

Einen Barren gesichert mit 2 - 3 Matten aufstellen. Weichboden neben den Barren legen.
 Aufgabe: Aus dem Schwingen – Aufhocken mit 1/4 Drehung auf den Holm neben die Hand – Griff lösen und Hockwende über den Holm zum Stand turnen.

Kreishocke Vorübung 4:

Einen Barren gesichert mit 2 - 3 Matten aufstellen. Weichboden neben den Barren legen.
 Aufgabe: Aus dem Schwingen – Aufhocken mit 1/4 Drehung auf den Holm mit gleichzeitigem Grifflösen – Hockwende über den Holm zum Stand turnen.

Kreishocke Vorübung 5:

Einen Barren gesichert mit 2 - 3 Matten aufstellen. Weichmatte am Ende der Holmengasse quer zum Gerät auflegen. Aufgabe: Aus dem Schwingen am Ende der Holmengasse Kreishocke in den Stand turnen.

Kreishocke Vorübung 6:

Einen Barren gesichert mit 2 - 3 Matten aufstellen. Weichmatte am Ende der Holmengasse quer zum Gerät auflegen und eine Schnur in Verlängerung des Holmes spannen. Aufgabe: Aus dem Schwingen am Ende der Holmengasse Kreishocke über die Schnur in den Stand turnen.



Gummiseil an Hochsprungständer und Barrenholm befestigt



Während der Rotation das Körpergewicht über den Stützarm verlagern



Quelle: <http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/744?start=40>,
 Abbildungen: gymfacts.ch

Hilfestellung: Sichern und Helfen der Kreishocke am Barren (nach Fries)
 Schwingen in der Barrenmitte

Während der Übe im Stütz in der Barrenmitte schwingt, steht der Helfende im Außenstand seitlings. Er fasst den Übenden mit der linken Hand im Klammergriff unter die Achsel des Stützarms und verhindert somit ein Einknicken im Ellenbogen.

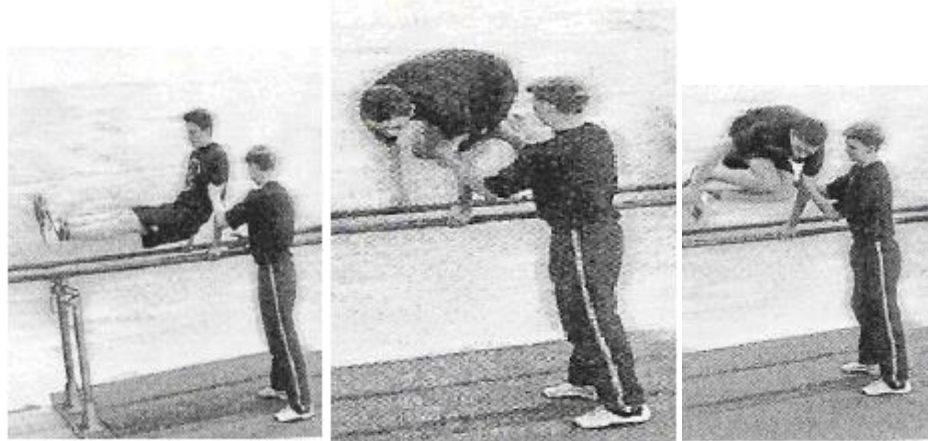
Abdrücken des Arms vom Holm

Während das Gesäß über die Schulterhöhe schwingt und das Körpergewicht auf den Dreharm verlagert wird, drückt der andere Arm kräftig vom Holm ab. Der Helfer begleitet mit der anderen Hand vom Umkehrpunkt, also mit Ende des Vorschwungs, den Rückschwung des Übenden. Er fasst dabei an den Oberschenkel des Übenden. Das Gewicht soll

auf den Stützarm verlagert werden – dafür hat der Helfer Sorge zu tragen.

Außenbringen des Körpers

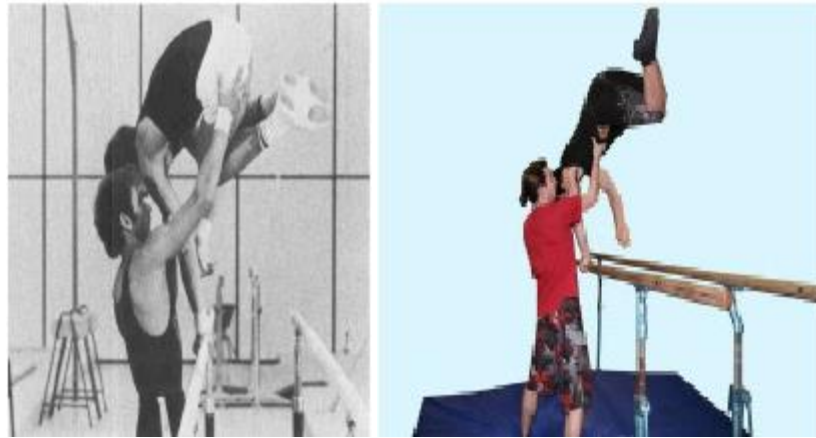
Schulter und Kopf werden in die Bewegungsrichtung gedreht, gleichzeitig wird die Stützhand umgesetzt, der Helfer unterstützt das „nach Außenbringen“ des Körpers. Hier muss der Helfer besonders Acht darauf legen, dass der Übende nicht am Holm hängen bleibt.



In diesen zwei Abbildungen sieht man das nach Außenbringen des Körpers in der Form, dass der Helfende die zweite Hand auf das Gesäß des Übenden legt, bei der zweiten Abbildung die helfende Hand auf die Hüfte.

Landung

Landung im Außenquerstand: Der Helfer fasst solange an den Oberarm des Übenden, bis eine sichere Landung erreicht wurde.





Quelle: http://pro.kphvie.ac.at/fileadmin/pro/pro/peter.mitmannsgruber/Skript-Sichern-Helfen_VS_HS_komp.pdf

Weitere Vorübungen Hockwende über eine steil gestellte Langbank

Mut Boost:

Aussensitz auf dem äusseren Holmen und mit Schwung versuchen, seitwärts über den inneren Holmen zuschwingen.

Grundlegende Fehler:

- zu geringe Gewichtsverlagerung
- zugeringses Anhocken
- Hocke zu offen geturnt
- Gesässe unter dem Schultergürtel
- Gewicht nicht auf den Dreharm verlagert

Korrekturmassnahmen:

- Griff lösen beim Rückschwung
- Energischeres Anhocken der Beine für eine erhöhte Drehbewegung
- Gesäss über die Schultern bringen
- Kopf und Schultern in die Bewegungsrichtung drehen

Name:	Streetball
Erforderliches Equipment:	Basketball und evtl. farbige Trikots
Zielsetzung:	Körperliche Betätigung der Schüler, die nicht gerade am Barren turnen können; Freude am Sportunterricht durch Wettkampf- und Spielorientierung
Aufbau:	<ul style="list-style-type: none"> - In der zweiten Sporthallenhälfte wird Streetball auf einem Korb gespielt - Die Gruppe wird in 2 Teams aufgeteilt (3 gegen 3) - Normale Regel wie im Basketball, bei Ballbesitzwechsel muss der Ball zuerst ausserhalb der Dreipunktlinie gebracht werden, bevor ein Angriff gestartet werden kann. - Der Angriffsspieler meldet die Fouls und Loserball nach einem Punkt.
Ablauf:	<ul style="list-style-type: none"> - Die Schüler spielen eigenständig Streetball

Bewertungsbogen Barrenelemente:

Name:.....

Aufgang

<input type="checkbox"/> ohne Hilfe	<input type="checkbox"/> gestützt (-0.25)	<input type="checkbox"/> mit Hilfe (-0.5)
<input type="checkbox"/> Einwenden in Vorschwing (5)	<input type="checkbox"/> Oberarmkippe in Stütz (5.5)	<input type="checkbox"/> Kippe in Grätsch (6)
<input type="checkbox"/> Keine Schultervorlage (-0.25) <input type="checkbox"/> Becken nicht über Schulter (-0.25)	<input type="checkbox"/> Keine vollständige Hüftöffnung (-0.25) <input type="checkbox"/> Beinöffnung nicht nach vorne (-0.25) <input type="checkbox"/> Stütz wird nicht erreicht (-0.5)	<input type="checkbox"/> Startposition ungenügend (-0.25) <input type="checkbox"/> Beinöffnung nicht nach vorne (-0.25) <input type="checkbox"/> Arme angezogen (-0.25) <input type="checkbox"/> Einhaken mit den Füßen (-0.5)
Sonstige Fehler (-0.25):		

Statisches Element

<input type="checkbox"/> ohne Hilfe	<input type="checkbox"/> gestützt (-0.25)	<input type="checkbox"/> mit Hilfe (-0.5)
<input type="checkbox"/> Aussenquersitz (5)	<input type="checkbox"/> Winkelstütz gestreckt (5.5)	<input type="checkbox"/> Winkelstütz gegrätscht (6)
<input type="checkbox"/> Keine Körperspannung (-0.25) <input type="checkbox"/> <2s halten (-0.5)	<input type="checkbox"/> Beine nicht vollständig gestreckt (-0.25) <input type="checkbox"/> Beine nicht parallel zu Holmen (-0.25) <input type="checkbox"/> <2s halten (-0.5)	<input type="checkbox"/> Beine nicht vollständig gestreckt (-0.25) <input type="checkbox"/> Beine nicht parallel zu Holmen (-0.25) <input type="checkbox"/> <2s halten (-0.5)
Sonstige Fehler (-0.25):		

Oberarmstand

<input type="checkbox"/> ohne Hilfe	<input type="checkbox"/> gestützt (-0.25)	<input type="checkbox"/> mit Hilfe (-0.5)		
<input type="checkbox"/> zurück in den Grätsch (5)	<input type="checkbox"/> vorwärts in den Grätsch (5.5)	<input type="checkbox"/> mit Durchschwung (6)		
<input type="checkbox"/> Überrollen (<2s halten) (-0.25)	<input type="checkbox"/> Unkontrolliertes Abrollen (-0.25)	<input type="checkbox"/> Körper nicht ganz gestreckt (-0.25)	<input type="checkbox"/> Nicht aufrecht im Grätsch (-0.25)	<input type="checkbox"/> Runterfallen (-0.5)
Sonstige Fehler (-0.25):				

Abgang

<input type="checkbox"/> ohne Hilfe	<input type="checkbox"/> gestützt (-0.25)	<input type="checkbox"/> mit Hilfe (-0.5)
<input type="checkbox"/> Abgrätschen am Barrenende (5)	<input type="checkbox"/> Kippüberschlag am Barrenende (5.5)	<input type="checkbox"/> Kreishocke (6)
<input type="checkbox"/> Becken nicht über Schulter (-0.25) <input type="checkbox"/> Arme gebeugt (-0.25) <input type="checkbox"/> Unsichere Ladnung (-0.5)	<input type="checkbox"/> Falsche Hüftstreckung (-0.25) <input type="checkbox"/> C- Position nicht erreicht (-0.5) <input type="checkbox"/> Unsichere Landung (-0.5)	<input type="checkbox"/> Becken nicht über Schulter (-0.25) <input type="checkbox"/> Zu gestreckte Hockposition (-0.25) <input type="checkbox"/> Zu späte Grifflösung (-0.25) <input type="checkbox"/> Unsichere Landung (-0.5)
Sonstige Fehler (-0.25):		

Bewegungsfluss und Haltung

Kriterien:

- Körperspannung: Zehen gestreckt, Beine gestreckt
- Schwingen muss sauber durchgeführt werden: Hüftwinkel offen und ohne zu viele Zwischenschwünge
- Keine zu langen Pausen zwischen den verschiedenen Elementen