

# FACHDIDAKTIK LEHRDIPLOM SPORT

## UNTERRICHTSEINHEIT Geräteturnen Barren



Abbildung 1: Kunstturner Fabian Hambüchen: Mehrfacher Medaillengewinner an Welt- und Europameisterschaften, sowie an Olympischen Spielen

## Barrenturnen im Sportunterricht Inhalte, Aufbau und Vorgehen

### Thema/Aufgabenstellung

Barrenturnen: Erwerben neuer  
Elemente und Gestaltung einer  
Übungsabfolge



### Analyse

Im 13. Schuljahr sieht der Lehrplan der Kanti Baden erweiterte Lernerfahrungen im Bereich Geräteturnen vor. Um das oftmals ein wenig ins Vergessen geratene Geräteturnen aufzufrischen und den Schülern Abwechslung zu bieten, ist das Barrenturnen eine perfekte Alternative. Mit dem Gerät Barren können Schüler ihr Können an Elementen bereichern und diese selbstständig zu einer Verbindung zusammenstellen und so das eigene Bewegungsrepertoire erweitern. Das Turnen wird oftmals als beste Grundlage für andere Sportarten bezeichnet.

Folgende Fähigkeiten werden durch Turnen gefördert:

- Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung
- Konzentrations- und Lernfähigkeit
- Verschiedene Arten von Muskelkraft: Von grossen bis zu kleinen Muskelgruppen und vor allem auch die intermuskuläre Koordination
- Willen und Ehrgeiz
- Teamwork: Hilfestellungen in Gruppen
- Verschiedene Koordinative Fähigkeiten:
  - Gleichgewichtssinn
  - Reaktion
  - Beweglichkeit
  - Raumorientierung

Einige Probleme, die auftreten können:

- Bei einigen Elementen kann der Faktor Angst eine grosse Rolle spielen. Schüler sind sich nicht gewohnt sich ohne direkten Bodenkontakt zu bewegen.
- Muskelkraft, die Schülern fehlt, um gewisse Elemente zu turnen.
- Körpergefühl, Körperwahrnehmung und Körperspannung muss zuerst aufgebaut werden.

In der ersten Doppellektion konzentrieren wir uns auf die Förderung des Körpergefühls, um möglichen Problemen vorzubeugen. Des weiteren forcieren wir den Wiedererwerb der Kernelemente Vorschwung und Rückschwung, welche Ausgangspunkt jeglicher dynamischer Formen am Barren sind. In den nächsten Lektionen erwerben wir einzelne Elemente verschiedener Gruppen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Der Mix im Schwierigkeitsgrad ist zentral, um für alle Schüler ihr individuelles Leistungsniveau zu trainieren. Im Mittelpunkt stehen vor allem Vorübungen und Vereinfachungen, um ein verletzungsfreies Lernen zu gewähren. Wichtig ist zu erwähnen, dass die Stationen immer erhalten bleiben. Das heisst, Schüler die mehr Probleme haben können an den Vorübungen arbeiten, während gute Schüler bereits an der Endform feilen können. Dies erlaubt den Schülern dann auch zu entscheiden, ob sie ein einfaches oder ein eher schwieriges Element für die Lernkontrolle anstreben. In Form von Hilfestellungen können sich Schüler gegenseitig sichern und die Angst der turnenden Person verringern. Schlussendlich lernen die Schüler die Elemente in dynamischer Ausführung zu verbinden und in eine Bewegungsabfolge einzupacken.

In der 3. Doppellektion muss jeder Schüler seine Schwungtechnik beweisen, welche benotet wird. Diese Technik setzt die Grundlage für eine erfolgreiche Ausführung von Elementen am Barren. In der 5. Doppellektion schlussendlich muss jeder Schüler eine Übung vorzeigen. Diese beinhaltet fünf Elemente aus den Elementgruppen, welche die Schüler anhand des Memory Quiz erhalten. Dabei sollte logischerweise ein Einsprung und ein Ausgang in der Übung erhalten sein. Die Elemente unterscheiden sich im Schwierigkeitsgrad, wodurch einige weniger begabte Schüler leichtere Elemente zeigen können und bessere Schüler nicht unterfordert bleiben. Dabei wird auch die Kreativität, selbstständig eine Elementabfolge zu generieren, gefordert. Mit dieser Lernkontrolle erhalten die Schüler eine faire Note über ihren Lernerfolg beim Barrenturnen.

**Situativ:**

Im Winter zwischen Weihnachts- und Sportferien, da alle Lektionen in der Halle geführt werden können. 5 Doppellektionen à je 90 Minuten, die Lektionen finden morgens von 10.15 bis 11.45 Uhr statt. Es werden folgende Materialien benötigt: 3 Barren, dünne Schulmatten, mittlere 16er und dicke 40er Matten Schulmatten, Schwedenkasten, Minitrampolin, Springseile, kleine Schutzmatte und Magnesia in Behältern.

**Personell:**

13. Schuljahr, 20 Herren, verfügen über unterschiedliche Vorkenntnisse im Geräteturnen, mittelmotiviert fürs Turnen, wenige Schüler waren mal im Turnverein aktiv.

**Normativ:**

Die Schüler kennen einige Elemente am Barren aus früheren Sportlektionen, jedoch muss das Bewegungsgefühl erneut erarbeitet werden. Die Schüler sind polysportiv begabt und haben eine hohe Lernfähigkeit. Schülern, die mal im Turnverein waren, werden einige Elemente einfacher fallen, wodurch sie eine schwierigere Übung für die Lernkontrolle auswählen können.

**Grobziele**

- Die Schüler beherrschen die Schwünge am Barren und erkennen falsche Schwungtechniken.
- Die Schüler beherrschen verschiedene Elemente und können diese in eine Übungssequenz einbauen.
- Die Schüler kennen verschiedene Elementgruppen des Barrenturnens.
- Die Schüler können Hilfestellungen zum Erwerb einzelner Elemente leisten.
- Die Schüler kennen verschiedene Dehnungsübungen fürs Geräteturnen

**Lernverfahren**

- Lernstufen „Erwerben und Festigen“, „Anwenden und Variieren“
- Die Organisationsformen werden so gewählt, dass eine mittlere Intensität erreicht wird. Den Schülern muss genügend Zeit zur Erholung gegeben werden. (kleine Gruppen pro Barren)
- Die Methode GAG kommt in der Lerneinheit primär zur Geltung. Es sollte viel geturnt und geübt werden, wobei der analytische Teil eine wichtige Rolle zum technisch korrekten Erwerb beiträgt.
- Grundsatz von einfachen Elementen zu anspruchsvollen Elementen aufgebaut.

**Lernkontrolle**

Die Endnote setzt sich aus A der Bewertung Schwungtechnik in der 3. DL und B der schlussendlich verbundenen Übungssequenz in der 5. DL zusammen.

**A Schwungtechnik**

- Die Höhe der Schwünge
- Die gestreckte Körperhaltung in den Schwüngen
- Die Spannung während den Schwüngen

**B Übungssequenz**

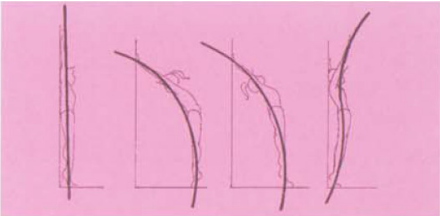

- Richtige Technik der Elemente
- Ausführung der einzelnen Elemente (Haltung)
- Rythmischer Bewegungsfluss der Elementabfolge
- Schwierigkeitsgrad der Elemente

# Zeitliche Gliederung des Stoffes in der zur Verfügung stehenden Zeit



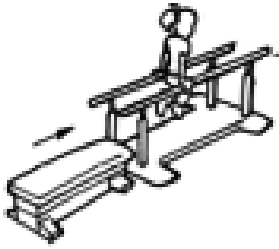


## 1. Doppellektion (Körperpositionen, Vorschwung, Rückschwung)

### Feinziele:

- Die Schüler kennen die Körperpositionen im Schwingen aus dem Liegestütz.
- Die Schüler können die beiden Schwungpositionen am Gerät anwenden.
- Die Schüler erkennen falsche Körperhaltungen in Schwüngen.
- Die Schüler können verschiedene Einsprünge am Barren.

Inhalt Gestaltung	Bemerkungen	Material
Alle gegen Alle	<p><b>Aufwärmen als Spielform:</b></p> <p>Aufgaben für getroffene Schüler an Hallenseiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Treffer 5 Froschhüpfen</li> <li>• 2. Treffer 5 Liegestützen</li> <li>• 3. Treffer 5 Schiffchen auf Rücken</li> <li>• 4. Treffer 5 Schiffchen auf Bauch</li> <li>• 5. Treffer gleiche Reihenfolge von vorne beginnen</li> </ul>	3 Softbälle
<p>Dehnen und Kernposen</p> 	<p><b>Eindehnen durch Lehrperson im Kreis:</b></p> <p>Von Kopf beginnend bis zu den Füßen. Primär wird wert auf den Oberkörper (Rücken, Bauch Schultern, Arme und Handgelenke) gelegt.</p> <p>Einführung in die 4 senkrechten Kernposen des Geräteturnens: I-, C+-, C- -und S-Pose</p>	
<p>Spannungsübungen 1</p> 	<p><b>Spannungsübungen in Zweierteams:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskulatur wird isometrisch angespannt, damit Gelenke fixiert werden, um eine möglichst gestreckte Haltung zu erreichen.</li> <li>• Vorbereitung für das Barrenturnen</li> <li>• Liegestützpositionen dienen als Einführung für Rück- und Vorschwünge</li> </ul> <p><b>1. Schultern am Boden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestreckter Körper dient zur Steigerung des Körpergefühls, sowie später am Barren geturnt werden sollte</li> </ul>	


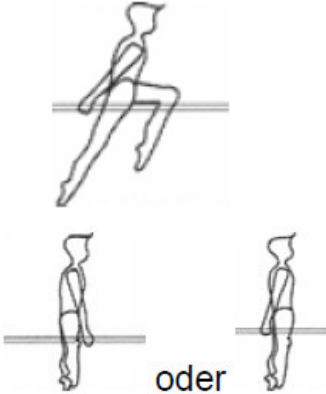
	<p><b>2. Position Rückschwung: Liegestütz Vorlings</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nebst dem Körpergefühl soll hier die Position im Rückschwung wieder aufgefrischt werden</li> <li>• Der Partner überprüft die Spannung und lässt ein Bein los</li> </ul> <p><b>3. Position Vorschwung: Liegestütz Rücklings</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nebst dem Körpergefühl soll hier die Position im Vorschwung wieder aufgefrischt werden</li> <li>• Der Partner überprüft die Spannung und lässt ein Bein los</li> </ul> <p><b>4. Zweikampf in Liegestützposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Versuch den anderen mit einer Hand aus seiner Liegestützposition zu schubsen. Verloren hat wer die Position als erster nicht mehr halten kann.</li> </ul>	
<p><b>Barrenstützeln</b></p>	<p>Die 20 Schüler teilen sich auf 3 Barren auf. Jeder Schüler stütztelz vom Barrenanfang bis Barrenende vorwärts und danach rückwärts.</p>	<p>3 Schulbarren (Wenn möglich natürlich 4, was aber in den meisten Schulen nicht vorhanden ist. Aber es sind ja auch nicht immer alle 20 Schüler anwesend.) 9 dünne Schulmatten Magnesiabehälter</p>
<p><b>Grundschwünge</b></p>	<p>Die Schüler frischen die bereits gelernten Grundschwünge wieder auf. Sie versuchen die Vorgaben der gestreckten Vorübung aus den Liegestützpositionen umzusetzen. Zielhöhe der Schwünge ist maximal Barrenholmen, da grossen Wert auf die gestreckte Ausführung gelegt wird.</p>	<p>3 Schulbarren 9 dünne Schulmatten Magnesiabehälter</p>

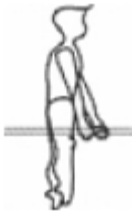
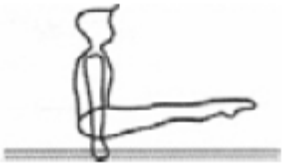



<p><b>Erhöhte Schwünge</b></p> 	<p>Die Schwierigkeit wird gesteigert indem die Schwünge auf die horizontale Höhe geturnt werden. Diese Höhe braucht es oftmals mindestens um Elemente überhaupt turnen zu können.</p>	<p>3 Schulbarren 9 dünne Schulmatten Magnesiabehälter</p>
<p><b>Eingänge</b></p>    	<p><b>Verschiedene Einsprünge:</b></p> <p><b>Einsprung von hinten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ab Kasten von hinten in den Beginn des Vorschwung</li> <li>• Ab Minitramp von hinten in den Beginn des Vorschwung</li> </ul> <p><b>Einsprung seitlich:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung ab Kasten in den Beginn des Vorschwungs</li> <li>• Sprung ab Minitramp in den Beginn des Vorschwungs</li> </ul>	<p>3 Schulbarren 9 dünne Schulmatten 2 Schwedenkasten 2 Minitrampolin 1 kleine Schutzmatte Magnesiabehälter</p>
<p><b>Ausklangsspiel</b></p>	<p><b>Brettball:</b> Zwei Teams gegeneinander. Mit dem Handball sind drei Schritte erlaubt, Pellen ist untersagt. Ein Punkt wird erzielt, wenn einem Mitspielerin der Ball via Basketballbrett zugespielt werden kann und dieser aus der Luft gefangen wird.</p>	<p>Handball Bündel</p>

## 2. Doppellektion (Schwingen, Sitzpositionen, Halteelemente)

### Feinziele:

- Die Schüler kennen verschiedene Sitzpositionen und Halteelemente.
- Die Schüler können die Positionen auf dem Gerät anwenden.
- Die Schüler beherrschen die repetierten Schwingpositionen und Einsprünge

Inhalt / Gestaltung	Bemerkungen	Material
<p>„Roboter-Jogging“</p> 	<p>In Dreiergruppen:</p> <p>Zwei „Roboter“ starten Rücken an Rücken. Ein „Programmierer“ bringt die Roboter durch Berühren des „Ein-/ Aus-Knopfes“ auf den Knöpfen in Bewegung und versucht, die locker joggenden Roboter wieder zusammen zu bringen.</p>	
<p><b>Kräftigung und Dehnung</b></p>	<p>Alle zusammen dehnen im Kreis. Danach werden erneut kurz die Muskeln angeregt durch Schiffchen auf dem Bauch und Rücken, sowie Liegestützen vorlings und rücklings.</p> <p>Am Barren soll jeder Schüler 2 mal vorwärts und 2 mal rückwärts stüteln. Die Barrenholmen werden dabei in die zu stützelnde Richtung leicht angehoben, indem die Holmen mindestens 5 Löcher höher eingestellt werden.</p>	<p>3 Barren Magnesiabehälter</p>
<p><b>Repetition Schwingen und Eingänge</b></p>	<p>Den Schülern Zeit geben sich wieder an den Barren zu tasten und einzuturnen. Um in die Schwingposition zu gelangen, sollten die Schüler bereits die Einsprünge repetieren.</p>	<p>3 Schulbarren 9 dünne Schulmatten 2 Schwedenkasten 2 Minitrampolin Magnesiabehälter</p>
<p><b>Sitzpositionen</b></p> 	<p>Üben von verschiedenen Sitzpositionen:</p> <p><b>Aussenquersitz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aussenquersitz aus Vorschwing</li> </ul> <p><b>Grätschsitz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grätschsitz mit Händen hinter oder vor den Beinen</li> </ul>	<p>4 Schulbarren 9 dünne Schulmatten 2 Schwedenkasten 2 Minitrampolin Magnesiabehälter</p>


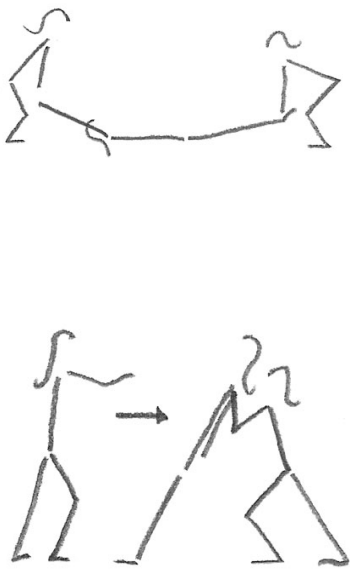
	<p><b>Reitsitz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reitsitz auf einem Holmen</li> <li>• Hände vor dem Körper aufsetzen</li> </ul>	
<p><b>Halteelemente</b></p>    	<p><b>Üben von verschiedenen Halteelementen:</b></p> <p><b>Winkelstütz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Winkelstütz gehockt oder gestreckt</li> </ul> <p><b>Schulterstand:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterstand mit Kasten und Hilfe aus „Päckliposition“</li> <li>• Schulterstand auf Barren mit Matte aus Grätschsitz</li> <li>• Schulterstand auf Barren ohne Hilfe aus Grätschsitz</li> <li>• Schüler die den Schulterstand aus Grätschsitz bereits beherrschen, können diesen aus Schwung üben</li> </ul>	<p>3 Schulbarren 12 dünne Schulmatten 4 Schwedenkasten Magnesiabehälter</p>
<p><b>Ausklangsspiel</b></p>	<p><b>Wand-Kopfball:</b> Zwei Teams gegeneinander nach Handballregeln (ohne Körperkontakt und Pellen). Einen Punkt erzielt, wer den Fussball von einer Mitspielerin zugespielt bekommt und ihn per Kopfball an die gegnerische Wand spielen kann.</p>	<p>Fussball Bündel</p>

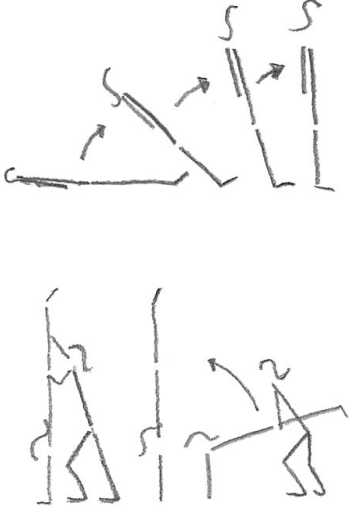
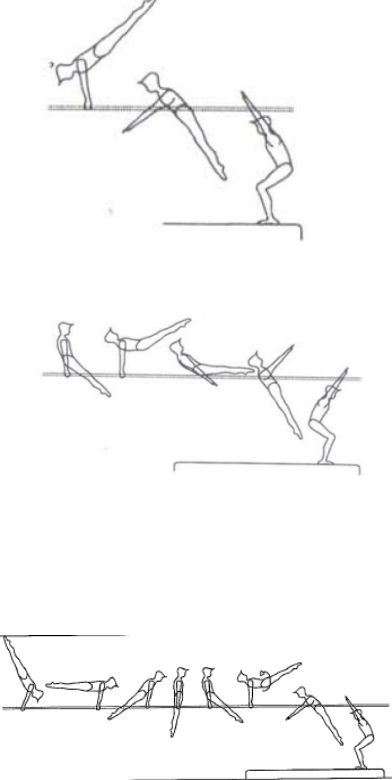


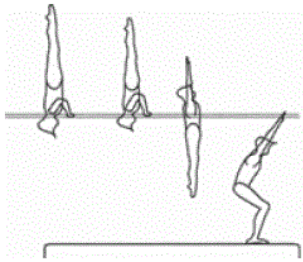
### 3. Doppellektion (Lernkontrolle Schwingen, Abgänge)

#### Feinziele:

- Die Schüler verstehen es ihren Körper zu spannen.
- Die Schüler kennen verschiedene Abgänge vom Barren.
- Die Schüler können einige dieser Abgänge
- Die Schüler kennen Hilfestellungen zu verschiedenen Elementen.

Inhalt / Gestaltung	Bemerkungen	Material
<b>Emmentaler drehen</b> 	<p>Matten in der Halle verteilen. Die Hälfte der Matten 7cm mit der Rückseite nach oben auslegen. Zwei bis vier Matten mehr nehmen als es Teilnehmer hat. Die Hälfte dieser werden zum Start des Spiels umgekehrt. Zwei Gruppen, wobei das Ziel ist, nach einer gewissen Zeit möglichst viele Matten mit der eigenen zugewiesenen Seite nach oben gedreht zu haben.</p> <p>Variation: Bei Bedarf der Schwierigkeitserhöhung oder zu wenig dünnen Matten auch dickere Matten verwenden. Diese ergeben dann auch doppelt oder viermal so viele Punkte.</p>	<p>Dünne Matten 16er Matten 40er Matten</p>
<b>Eindehnen</b>	<p>Eindehnen im Kreis. Jeder Schüler zeigt eine Dehnübung vor es geht dem Uhrzeigersinn nach im Kreis herum.</p>	
<b>Spannungsübungen 2</b> 	<p><b>Spannungsübungen in Dreierteams:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diese bieten ein perfekte Vorbereitung für die Lernkontrolle Schwingen</li> </ul> <p><b>Rückenlage:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Schüler liegt in Rückenlage auf dem Boden, Arme und Beine sind leicht angehoben</li> <li>• Die Partner überprüfen die Spannung an Armen und Beinen</li> <li>• Anschliessend wird die gleiche Übung in der Bauchlage absolviert</li> </ul> <p><b>Toter Mann:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Tote ist in der Mitte, je ein Schüler steht vorne und hinten. Der Tote ist ganz starr und wird nun von den anderen Gruppenmitgliedern angeschupst, so dass er nach vorne oder hinten fällt. Der fallende Schüler muss von den aussenstehenden Schülern aufgefangen werden. Wichtig: Die fallende Person muss frühzeitig abgebremst werden.</li> <li>• Anschliessend mit geschlossenen Augen</li> </ul>	

	<p><b>Aufrichten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ein Baumstamm (Schüler) liegt am Boden. Er wird von zwei weiteren Schülern durch seitliches Anheben an den Schultern und am Rumpf aufgerichtet.</li> </ul> <p><b>Handstand:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Von der Liegestützstellung in den Handstand heben und wieder senken. Die Partner stehen seitlich und heben den Turner an den Oberschenkeln.</li> </ul>	
<p><b>Lernkontrolle Schwingen</b></p>	<p>Jeder Schüler zeigt 5 Vor- und Rückschwünge. Die Schüler können selbst entscheiden, ob sie ein Minitrampolin als Einsprunghilfe benutzen. Bewertet wird jedoch nur das Schwingen. Dabei wird auf die Höhe, die gestreckte Körperhaltung und die allgemeine Spannung während den Schwüngen geachtet.</p>	<p>3 Schulbarren 9 Schulmatten Magnesiabehälter 3 Minitrampolin</p>
<p><b>Abgänge</b></p> 	<p><b>Wende:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kurze Repetition der Wende, welche die Schüler eigentlich schon aus Lektionen im 11. Und 12. Schuljahr beherrschen sollten.</li> </ul> <p><b>Kehre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kurze Repetition der Wende, welche die Schüler eigentlich schon aus Lektionen im 11. Und 12. Schuljahr beherrschen sollten.</li> </ul> <p><b>Kehre mit ½ Drehung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abdrehen des Körpers zur Seite</li> </ul>	<p>3 Schulbarren 2 16er Matten 2 40er Matten 8 dünne Schulmatten 4 Schwedenkasten Magnesium 2 Seile (Springseile) Magnesiabehälter</p>



#### Schulterstand zum Seitstand:

- Aus Grätschsitz wie in der 2. Doppellektion zum Schulterstand hochdrücken
- Seitliches Abfallen auf die Matte zuerst mit Hilfestellung von der anderen Seite, dann alleine

#### Kreishockwende:

- Vorübung an dreiteiligem Schwedenkasten

- Am Barrenende mit Hilfe, so dass die Füße nicht am Barren angeschlagen werden
- Auch in Barrenmitte mit Hilfe

- Am Barrenende alleine mit Seil, welches die Barrenhöhe angibt

- Endform in der Mitte für mutige Schüler ohne Hilfe

#### Ausklangsspiel

#### Handballfangen auf Schwedenkästen:


4 Schwedenkästen in jeder der 4 Ecken in der Halle, ca. 3 Meter von den Ecken entfernt, aufstellen. 2 Teams versuchen einander Pässe auf einen beliebigen Schwedenkasten zu spielen, welcher im Sitzen gefangen werden sollte. Es darf jeder Schwedenkasten angespielt werden und es gibt keine fixe Fänger. Pro gefangener Ball gibt es einen Punkt.

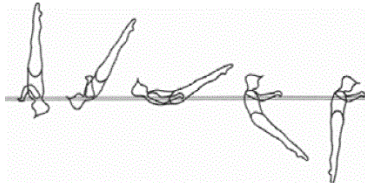
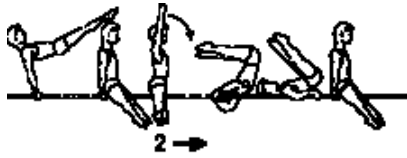
Handball  
4 Schwedenkasten  
Bündel

#### 4. Doppellektion (Elementmemory, Weitere Elemente, Übungsablauf)

##### Feinziele:

- Die Schüler kennen verschiedene Elementgruppen und deren Elemente.
- Die Schüler können die Elemente verbinden.
- Die Schüler können weitere Elemente am Barren turnen.
- Die Schüler verlieren die Angst vor dem Barrenturnen.

Inhalt / Gestaltung	Bemerkungen	Material
<b>Elementmemory</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Teams</li> </ul> <p>Jede Gruppe erhält ein leeres Memoryblatt und einen Schreibstift (beides bleibt beim Start). Die Schüler rennen in die Mitte der Strecke, wo sie durch einen Schulbarren stützeln müssen. Weiter gehts zum Ende der Strecke bei den Hüttchen. Dort merkt sich jeder ein Feld, rennt zur Gruppe zurück und notiert auf dem leeren Memoryblatt im richtigen Feld denselben Inhalt. Es dürfen immer 2 Schüler unterwegs sein. Sieger ist diejenige Gruppe, die am schnellsten alle Felder korrekt ausgefüllt hat.</p>	3 Schulbarren Hüttchen Bündeli Memories Bleistift
<b>Dehnen</b>	Eindehnen mit allen Schülern zusammen	
<b>Repetition</b>	Den Schülern zuerst Zeit geben, um einzuschwingen und Elemente von der letzten Lektion zu wiederholen und kombinieren.	3 Barren 2 Schwedenkasten 2 Trampolin 9 Schulmatten Magnesiabehälter
<b>Weitere Elemente</b> 	<b>Rolle vorwärts auf Barrenholmen:</b> <p>Die Rolle vorwärts wird aus dem Grätschsitz und wieder zum Grätschsitz geturnt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vorwärts auf zwei zweiteiligen Schwedenkasten</li> <li>• Rolle vorwärts auf Barren mit Kasten als Absprung und auf Matte als Hilfe</li> <li>• Danach ohne Kasten aber noch mit Matte</li> <li>• Rolle vorwärts aus Grätschsitz mit schrägen Barrenholmen</li> </ul>	3 Barren 4 Schwedenkasten, werden während Vorübungen verstellt 12 dünne Schulmatten Magnesiabehälter



- Endform ohne Hilfestellungen

#### Abrollen von Schulterstand zum Grätschsitz oder zum Oberarmschwingen:

- Abrollen auf Kasten oder dünne Matte (hinten dran wie bei Schulterstand) als Vorübung


- Schulterstand abrollen mit Hilfe

- Abrollen zum Oberarmschwingen oder in den Grätschsitz

#### Oberarmkippe zum Stütz:

- Vorübung zum Rückfallen in Kipplage
- Matte 7cm erlaubt selbstständiges Rückfallen ohne Angst zwischen Holmen zu fallen

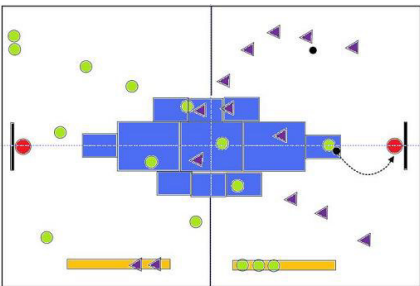
- Vorübung auf zwei Kästen, die mit Matten bedeckt sind
- Erlaubt eine kontrollierte Kippbewegung mit Versuch zum Stütz zurück, ohne Runterfallen zu riskieren

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberarmkippe mit Hilfestellung</li> <li>• Kontrolliertes Absenken mit Hilfe</li> <li>• Unterstützung durch Hilfsperson, um wieder in den Stütz zu kommen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Endform ohne Hilfestellung</li> </ul>	
<p><b>Übungszusammenstellung</b></p>	<p>Die Schüler sollen nochmal genügend Zeit bekommen um ihre Schlussübung fertig zu kombinieren und üben.</p>	
<p><b>Ausklangsspiel</b></p>	<p><b>Mattenfussball zu Zweit:</b></p> <p>2 Schüler zusammen stellen eine dünne Matte an die Wand. Ziel ist es mit dem Fussball die gegnerische Matte zu treffen. Die Getroffenen müssen solange aussetzen bis die beiden Schüler getroffen werden, von denen sie ausgeschaltet wurden. Das Spiel ist erst zu Ende, wenn ein Zweierteam alle anderen Teams ausschalten konnte.</p>	<p>2 Fussbälle 10 dünne Matten</p>

## 5. Doppellektion (Lernkontrolle Übungssequenz)

### Feinziele:

- Die Schüler können selbstständig eine Übungssequenz verbinden.
- Die Schüler beherrschen ihre selbstkombinierte Übungsabfolge.
- Die Schüler kennen verschiedene Dehnübungen, die für eine Geräteturnstunde wichtig sind.

Inhalt / Gestaltung	Bemerkungen	Material
<b>Fangis mit Liegestützposition</b>	Zwischen 3-5 Fänger, welche die anderen Schüler der Klasse fangen. Hat es jemanden erwischt, muss er sich in der Liegestützposition vorlings oder rücklings hinstellen. Wenn ein Schüler, der noch nicht gefangen wurde unter der Liegestützposition durchgeht, ist man wieder frei.	Bündel
<b>Dehnen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsames vom Lehrer geführtes Dehnen</li> </ul>	
<b>Einturnen und Vorbereitung auf Lernkontrolle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeit sich am Barren vorzubereiten</li> <li>• Übungssequenz nochmals durchturnen, um die Nervosität ein wenig abzulegen</li> </ul>	3 Barren 9 dünne Matten 2 16er Matten für mögliche Kreishockwendabgänge 3 Minitramp Magnesiabehälter
<b>Lernkontrolle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder Schüler turnt seine Übung einmal durch</li> <li>• Anschliessend Gesamtfeedback der Unterrichtseinheit</li> </ul>	3 Barren 9 dünne Matten 2 16er Matten für mögliche Kreishockwendabgänge 3 Minitramp Magnesiabehälter
<b>Ausklangsspiel</b> 	<b>Pantherball:</b> Zwei Mannschaften versuchen sich mit 2-3 Bällen abzuwerfen. Wer abgeworfen wurde setzt sich auf die Bank im gegnerischen Spielfeld. Je früher man abgeworfen wurde, desto näher sitzt man an der Mittellinie. Die Kasten und die kleinen Matten bilden einen Steg, den jeder betreten, aber auf dem auch jeder abgeschossen werden darf. Die entscheidende Matte ist die vordere Matte in der jeweiligen gegnerischen Hälfte. Denn nur hier darf man auf den Korb werfen. Trifft man, sind alle eigenen Bankspieler wieder im Spiel. Trifft man nur das Brett, darf derjenige, der am längsten auf der Bank gewartet hat, wieder hinein. Die Mannschaft, bei der zuerst 7 Spieler auf der Bank sitzen, verliert.	2 Schwedenkasten 10 dünne Matten 2-3 Softbälle Bündel Basketballkörbe



## Stoffsammlung

### Alle gegen Alle mit Aufgaben

<http://www.getugossau.ch/files/Fachgrundlagen.pdf> (auch J+S Dossier Kunst- und Geräteturnen)

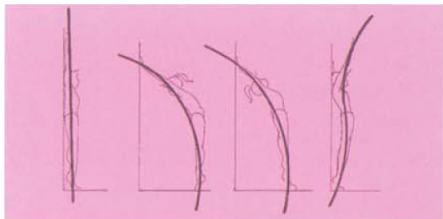


#### Zentrales zu den Aufgaben:

- Froschhüpfen in die Knie gehen und Sprung in die Luft. Dabei sollten die Arme möglichst zur Hochhalte geführt werden.
- Liegestützen Körper gerade und Arme soweit beugen, damit Oberkörper knapp über Boden bleibt. Die Lügestützposition gehört zu den Kernstellungen beim Barrenturnen.
- Schiffchen während Bewegung jeweils C+ Position auf Rücken liegend und C- Position auf Bauch liegend. Arme befinden sich in Hochhalte, Beine sind gestreckt. Die Schiffchenpositionen gehören zu den waagrechten Kernposen im Geräteturnen.

### Kernposen

<http://www.getugossau.ch/files/Fachgrundlagen.pdf> (auch J+S Dossier Kunst- und Geräteturnen)



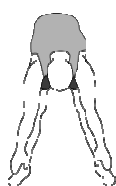
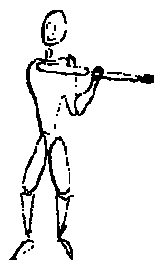
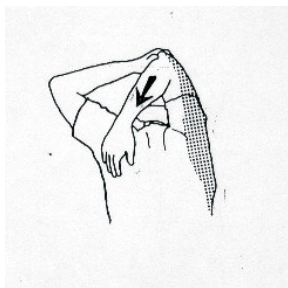
- Die 4 senkrechten Kernposen des Geräteturnens: I-, C+-, C-- und S-Pose. Sie sind wichtige Ausgangspositionen am Barren. Für Handstände I- Position, Schwünge C- Positionen und Stand bei Landungen aus dem Barren S-Position.



## Dehnübungen von Kopf bis Fuss

<http://www.sportunterricht.ch/Aufwaermen/aufwaermen-stretching.php>  
<http://www.dehnungsuebungen.net/>

Zuerst kommen einige Übungen im Stand, bevor wir zum Sitzen, Hockstand, Liegen weitergehen. Falls möglich wird immer auf beide Seiten gedehnt und Arme oder Beine gewechselt.



- **Nacken:**

Kopf neigen, gegenüberliegender Arm nach unten ziehen.

- **Schultern**

1. Runterdrücken des Ellbogens hinter dem Kopf
2. Ziehen des ausgestreckten Arms zum Körper heran

- **Unterarme**

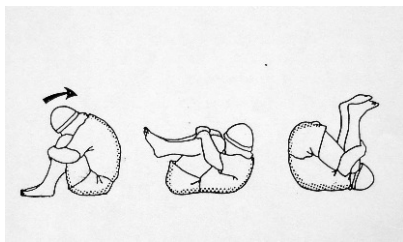
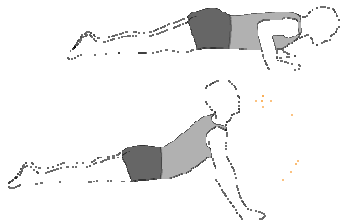
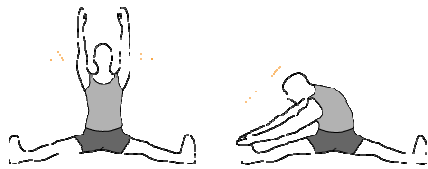
Strecken des geraden Arms mit der Handoberfläche nach oben. Mit der zweiten Hand fassen wir uns an die Finger der ausgestreckten Hand und ziehen diese nach unten.

- **Rumpf seitlich**

Hüfte seitwärts schieben, Rumpf zur Gegenseite ziehen.

- **Hinterer Oberschenkel und Rücken**

Stehen im Grätschstand, der Oberkörper nach vorne gebeugt, die Hände berühren die Füße.



Dehnung - Rückenmuskulatur

- **Rücken und Oberschenkel**

Vorübung für Grätschsitz, zuerst gerade zur Hochhalte, dann dehnen auf linke, rechte Seite und in die Mitte nach vorn.

- **Brust- und Bauchmuskeln**

Strecken der Arme nach oben und zugleich beugen des Kopfs und der Wirbelsäule nach hinten.

- **Rücken**

Gleiche Übung wie bei der Brust- und Bauchmuskulatur auf dem Bauch, Arme strecken, aber dieses Mal bleibt die Hüfte am Boden und der untere Rücken wird gedehnt. Die Gegenübung dazu, wird durch ganz rund machen und leichtes Rollen nach rückwärts auf den Rücken und wieder zurück, gemacht.

- **Rücken**

Liegend auf dem Rücken. Körper auf eine Seite drehen, während Schultern und Kopf auf die andere Seite schauen. Danach wird liegend auf den Bauch gewechselt und die gleiche Übung auf dem Bauch durchgeführt.

- **Arme und Schultern**

In Kniestand Arme nach vorne strecken und nach hinten in die Hocke gehen. Verschiedene Variationen sind ein Arm anziehen oder ein Arm zu Seite auslegen.

- **Handgelenke**

Verschiedenes Stützeln im Kniestand. Handgelenke möglichst weit nach innen und aussen drehen. Danach verschiedene Dehnübungen wie auf dem Bild offene Handfläche nach vorne und Schultern nach hinten ziehen. Weiter auf Handrücken das gleiche oder die Hände nahe an den Knien und leicht nach vorne beugen.

- **Rücken**

In Bankstellung bewegen des Rückens abwechselnd sanft in die "Katzenbuckelposition" und dann in die "Pferderückenposition".

## Spannungsübungen 1 + 2

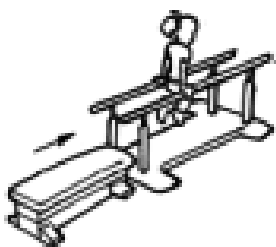
<http://www.sportunterricht.ch/Aufwaermen/spannung.php>



Die Lehrperson zeigt die Übung mit einem oder zwei Schülern vor und bespricht worauf es bei dieser Übung ankommt. Alle Positionen dienen in erster Linie der Körperspannung. Hinzu kommt, dass mit Hilfe der Liegestützpositionen die perfekte Endlage von Vor- und Rückschwüngen visualisiert und angewöhnt werden kann. Auch die Handstandübung zu dritt hilft den Schülern das Gefühl eines höheren Rückschwungs zu geben. Dies sollte das Vertrauen in die eigene Kraft erhöhen und sich positiv auf das Turnen auswirken. Für Schüler ist dies durch den Stütz am Boden einfacher als bereits auf den Barrenholmen.

## Einsprünge

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



Einsprung ab Kasten oder Minitramp von hinten in den Beginn des Vorschwungs. Einsprung mit Kasten als einfachere Variante und Einsprung mit Minitramp als schwierigere Variante gewählt. Dies ist nur zur Sicherheit und zum Üben. Die Schüler müssen in der Lernkontrolle zur Übungssequenz mit dem Minitramp einspringen.



Sprung ab Kasten oder Minitramp von der Seite. Gleich wie beim Einsprung von hinten wird mit Kasten oder Trampolin eine unterschiedlich schwierige Variante gewählt. Ein Kasten und ein Trampolin befindet sich in Richtung Barrenende versetzt. Schüler können dort den Einsprung, ohne Gefahr des Barrenholmen touchieren, üben. Nach einigen Versuchen wird ein Seil als Ersatz des Barrenholmen verwendet, um mögliche Berührungen zu verharmlosen. Danach wird der Einsprung normal von der Mitte, wie auf dem Bild, geübt. Bei den beiden Stationen an denen sich der Schwedenkasten oder das Trampolin bereits in der Mitte befinden, wird der Barrenholmen mit Hilfe einer kleinen Matte abgedeckt





Weiter ist der Zweigriff beim Einsprung zu beachten. Dieser ist wichtig um direkt in ein flüssiges Schwingen zu kommen:

- Ausgangsposition im Stand auf Kasten oder Minitramp ist der Zweigriff.
- Lösen der rechten Hand und Griff auf den zweiten mit dem Schwung des Körpers. Die Schultern sollten sich in leichter Vorlage befinden, damit das Körpergewicht gestützt werden kann.

### Roboter-Jogging

Broschüre mobile praxis (Aufwärmen): <http://www.mobilSPORT.ch/aktuell/aufwarmen-roboter-jogging/>



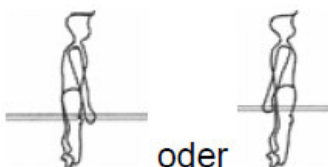
Dreiergruppen. Zwei «Roboter» starten Rücken an Rücken. Ein «Programmierer» bringt die Roboter durch Berühren des «Ein-/Aus-Knopfes» auf den Köpfen in Bewegung und versucht, die locker joggenden Roboter wieder zusammen zu bringen (nach dem Start der Roboter darf der Programmierer fünf Sekunden keine Befehle anordnen). Wird ein Roboter auf der linken oder rechten Schulter berührt, macht er eine 90-Grad-Drehung auf die entsprechende Seite und joggt weiter. Wer an einer Wand ankommt, joggt an Ort weiter. Welcher Programmierer bringt seine zwei Roboter wieder zusammen?

#### Variation: schwieriger

Ein Saboteur erschwert dem Programmierer das Leben, in dem er die Roboter in falsche Richtungen lenkt.

### Sitzelemente

[http://www.mobilSPORT.ch/wp-content/uploads/2013/08/L\\_C1\\_12SJ-Gym\\_ABC\\_T6.pdf](http://www.mobilSPORT.ch/wp-content/uploads/2013/08/L_C1_12SJ-Gym_ABC_T6.pdf)

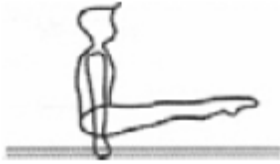


Die Schüler üben die verschiedenen Sitzpositionen aus denen sie für ihre Übungsabfolge in der Lernkontrolle einen auswählen können. Die Sitzpositionen geben den Schülern die Gelegenheit während der Abfolge ein wenig durchzuschlafen. Dabei zählt wieder die Ausführung und Körperhaltung.

## Halteelemente

[http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L\\_C1\\_12SJ-Gym\\_ABC\\_T6.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L_C1_12SJ-Gym_ABC_T6.pdf)

[http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?np=1006&el=72&s\\_dir=26&sort=1](http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?np=1006&el=72&s_dir=26&sort=1)



### Winkelstütz gehock oder gestreckt:

- Der Winkelstütz kann alternativ gehockt ausgeführt werden, da die gestreckte Version sehr schwierig ist und vor allem die meist nicht so gut ausgebildeten unteren Bauchmuskeln fordert.

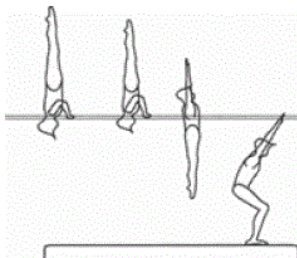
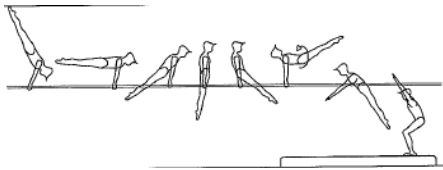
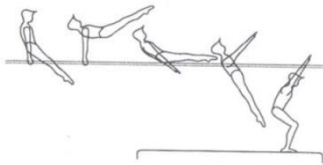
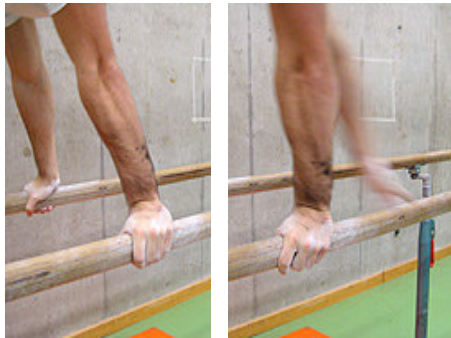
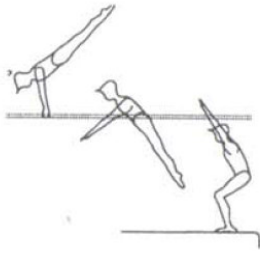
### Schulterstand mit Vorübungen:

- Zum Erwerb des Schulterstandes werden zwei Schwedenkästen nebeneinander parallel mit kleinem Abstand aufgestellt. Mit einer oder zwei Hilfspersonen können die Schüler sich gegenseitig unterstützen. Die Arme werden durchgestreckt auf dem Schwedenkasten positioniert. Am einfachsten ist das hochgehen durch die „Päckliposition“.
- Weiterführend wird der Schulterstand auf dem Barren versucht. Als Hilfe wird eine dünne Matte hinter der Person positioniert, um Verletzungen bei einem allfälligen Senken rückwärts zu vermeiden. Wichtig ist zu beachten das die Arme über dem Holmen liegen und diese nach aussen gespreizt werden (Flügelchen machen)
- Schlussendlich wird der Schulterstand ohne unterstützende Matte aus dem Grätschsitz geturnt. Zur Sicherheit können ein oder zwei Mitschüler zur Hilfe stehen, die denn Schüler an der Schulter und an den Beinen unterstützen.

## Abgänge

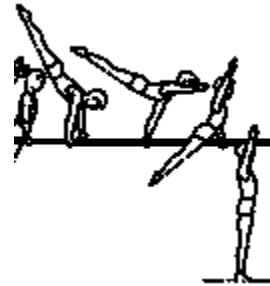
[http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L\\_C1\\_12SJ-Gym\\_ABC\\_T6.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L_C1_12SJ-Gym_ABC_T6.pdf)

[http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?action=search&s\\_dir=26&sort=1&np=1006&li=0](http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?action=search&s_dir=26&sort=1&np=1006&li=0)



### Wende:

- Schüler sollten genügend Schwunghöhe für eine Wende haben.
- Sobald sich der Körper nach aussen bewegt sollten die Hände zuerst zum Zwiagriff zusammenkommen, bevor sich die äussere Hand ganz löst und schlussendlich die zweite Hand ebenfalls vom Barren löst. Siehe untere Abbildung:



### Kehre:

- Schüler sollten genügend Schwunghöhe für eine Kehre haben.

### Kehre mit ½ Drehung

- Genügend Schwunghöhe
- Drehung der Körperlängsachse mit Schultern und Füßen einleiten.
- Diese Version der Kehre kann auch zuerst am Barrenende mit Seil als Holmenersatz, wie bei der Kreishockwende, durchgeführt werden.

### Schulterstand zum Seitstand

- Vom Grätschsitz zum Schulterstand drücken
- Sicherung durch Mitschüler, welcher auf dem Schwedenkasten oder Boden neben Barren steht, im Schulterstand (siehe Hilfestellung Schulterstand)
- Langsames seitliches Abfallen zum Stand





## Kreishockwende

- Am dreiteiligen Kasten erlernen der Drehbewegung
- Ausbalancieren auf einem Arm, dabei ist das Körpergewicht leicht nach vorne auf den Stützarm gelagert
- Blick auf Körperhöhe leicht neben dem Schwedenkasten am Boden-> Markierung mit Hilfe von Magnesium oder einem Hüttchen
- In Endlage sollte Drehung fertig sein und Körperposition in der S-Pose (Landungsposition)
- Weiterführend am Barrenende, mit oder ohne Hilfe, damit Füße nicht am Holmen angeschlagen werden.
- Hilfsperson unterstützt den Turnenden mit Klammergriff leicht unter der Schulter des Stützarms.
- Haben die Schüler die Bewegung einigermaßen verstanden, wird die Kreishockwende ohne Hilfe über ein Seil der Holmenhöhe am Barrenende ausgeführt. Danach steht der Ausführung in Barrenmitte nichts mehr im Weg.

## Elementmemory (siehe angehängte Excel-datei)

Zusammengestellt aus verschiedenen Elementen aus eigener Erfahrung und von:

[http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?action=search&s\\_dir=26&sort=1&np=1006&li=0](http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?action=search&s_dir=26&sort=1&np=1006&li=0)

[http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L\\_C1\\_12SJ-Gym\\_ABC\\_T6.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L_C1_12SJ-Gym_ABC_T6.pdf)

<http://www.mobilesport.ch/filter/#sp=98;page=15;>

<http://www.stv-fsg.ch/de/sportarten/geraeteturnen/downloads/>

	Schwierigkeitsgrad		
Elementgruppe	Einfach	Mittel	Schwer
Einsprünge	Hinter Barren mit Minitramp	Seitlich vom Barren mit Minitramp	Sprung zum Oberarmstütz und Oberarmkippe
Haltelemente	Winkelstütz gehockt	Schulterstand	Winkelstütz
Sitze	Aussenquersitz, Grätschsitz, Reitsitz		
Direkte Kombinationen	Grätschsitz zum Schulterstand	Schwung zum Schulterstand	Winkelstütz zum Schulterstand
Weitere Elemente	Rolle vorwärts auf Barrenholmen	Abrollen von Schulterstand	Oberarmkippe zum Stütz



Abgänge

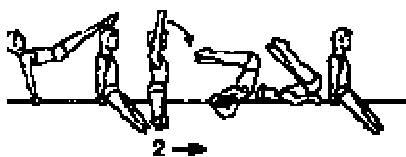
Wende/Kehre

Kehre mit 1/2  
Drehung oder  
seitlicher Abgang  
aus Schulterstand

Kreishockwende

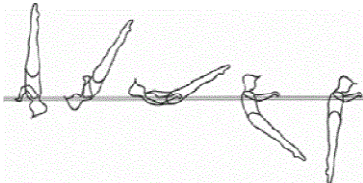
### Weitere Elemente

[http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?action=search&s\\_dir=26&sort=1&np=1006&li=0](http://www.gymfacts.ch/custom/search/index.php?action=search&s_dir=26&sort=1&np=1006&li=0)  
[http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L\\_C1\\_12SJ-Gym\\_ABC\\_T6.pdf](http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L_C1_12SJ-Gym_ABC_T6.pdf)  
<http://www.stv-fsg.ch/de/sportarten/geraeteturnen/downloads/>



### Rolle vorwärts auf Barrenholmen: 3 Vorübungen

- Auf 2 zweiseitigem Kasten Rolle vorwärts. Nur eine kleine Vorübung, da die Schüler im 13. Schuljahr die Rolle bereits beherrschen sollten. Die Rolle sollte bereits hier zum Grätschsitz geturnt werden.
- Rolle vorwärts auf Barren ab Kasten zum Grätschsitz. Zur Unterstützung gegen ein Runterfallen eine dünne Matte auf den Barren legen. Die Schüler müssen die Arme (Schultern) nach aussen drücken wie beim Schulterstand („Flügel“ machen)
- Ohne Kasten und Matte, aber Barren in leichter schräglage, damit die Schüler genügend Schwung haben, um zum Grätschsitz zu gelangen. Ausgangspunkt ist wie auf dem Bild der Grätschsitz.
- Endform aus dem Grätschsitz zum Grätschsitz. Hilfestellung kann gegeben werden durch halten an Schultern und hochdrücken zum Sitz am unteren Rücken.



### Abrollen von Schulterstand zum Grätschsitz oder zum Oberarmschwingen:

- Kasten im Barren drin und abrollen aus Schulterstand auf den Kasten. Wichtig ist dass die Arme beim Abrollen nach aussen geklappt bleiben.
- Alternativ können auch dünne Schulmatten verwendet werden, was das Abrollen ein wenig weicher macht.
- Beim Abrollen ohne Hilfsgeräte kann eine Hilfestellung durch einen Mitschüler hinzugefügt werden. Dieser Mitschüler stützt mit einer Hand, unter dem Holmen durch, das Gesäss beim Abrollen und mit der anderen auf Höhe Brust, das Tempo nach dem Abrollen.
- Das Abrollen kann entweder zum Grätschsitz oder direkt zum Oberarmschwingen ausgeführt werden. Hier kann für die Übung eine Oberarmkippe zum Stütz weiterführen.



### Oberarmkippe zum Stütz:

- Eine Vorübung zum Rückfallen in Kipplage auf die Matte 7cm erlaubt selbstständiges Rückfallen ohne Angst zwischen Holmen zu fallen. Es kann zusätzlich noch eine Hilfestellung geleistet werden.



- Um die Bewegung vollständig auszuführen, also wieder mit dem Schwung zum Stütz zurück, werden Schwedenkasten mit Mattenschutz am Barrenende benutzt.
- Diese erlauben eine sanfte Landung der Oberarme und Platz für das Gesäß wie im normalen Barren.
- Im Barren wird die Oberarmkippe mit Stützhilfe ausgeführt. Diese Hilfe eines Schülers oder der Lehrperson wird auch benötigt um zurück in den Stütz zu kommen, bevor die vollständige anspruchsvolle Endform alleine gemeistert werden kann. Die Schüler sollten am Gesäß und unter den Schultern Stützhilfe leisten.