

Bewegung an Geräten

__ Turnen I und Turnen II

Turnen I und II

Turnen ist eine Sportart für den gesamten Körper und kann somit eine Grundlage für viele andere Sportarten sein. Körper- spannung, Körperwahrnehmung oder auch koordinative Fähigkeiten können hier trainiert und perfektioniert werden.



Unterrichts-Modul – Turnen I

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	Variation des Musik-Stopps	Beim Stopp der Musik müssen sich Kinder in Zweier-, Dreier-, Vierer- ... gruppen (Atom) zusammenfinden; es dürfen variabel in diesem Atom nur zwei Hände, drei Füße etc. den Boden berühren.
Kennenlernen und Üben unterschiedlicher turnerischer Elemente	Stationslernen; Rolle und Flugrolle; Handstand; Sprung über den Kasten; die Kinder bekommen Instruktionen wie sie an allen Stationen Hilfe- stellung leisten	Dreier-/Vierergruppen; Weichbodenmatten; Niedersprung- matten; Kasten; Sprungbrett
Überprüfen des Gelernten; Ausklang der Stunde; Reflexion der Inhalte	Demonstration an den unterschied- lichen Stationen	Lehrer besucht die unterschiedlichen Stationen und hilft bei Bedarf.



Unterrichts-Modul – Turnen II

Ziele/Intention	Inhalte	Organisation
Aufwärmen der Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Bänder; Verletzungsprophylaxe; Motivation; Einstimmung auf das Thema	„Urwaldfangen“	In der Halle stehen drei bis vier kleine Kästen; zwei bis drei Fänger durch ein Bändchen gekennzeichnet; auf den Kästen (Urwaldpalme) ist für die gefangenen Kinder ein Freimah (wer sich hier befindet darf nicht gefangen werden), dieses darf max. zehn Sekunden von einer Person besetzt werden-
Kennen lernen und Üben unterschiedlicher turnerischer Elemente	Stationlernen: Sprung (Salto) auf dem Minitrampolin; Schwingen am Parallelbalken; die Kinder bekommen Instruktionen wie sie an allen Stationen Hilfestellung leisten	Dreier/vierer Gruppen; Weichbodenmatten; Niedersprungmatten; Minitrampolin; Parallelbarren
Überprüfen des Gelernten; Notenvergabe; Ausklang der Stunde; Reflexion der Inhalte	Demonstration an den unterschiedlichen Stationen	Lehrer besucht die unterschiedlichen Stationen und hilft bei Bedarf.