

# Bewegen an Geräten



# Inhalt der Fortbildung:

Wie kriege ich die Halle schnell und effizient aufgebaut?

Muss ich die Kinder besonders aufwärmen oder gar dehnen?

Ich hab doch keine Ahnung von Hilfestellung – wie mache ich das?



Kein Kind muss im Sportunterricht den perfekten Handstand lernen UND mal auf den Händen gestanden zu haben ist unglaublich wertvoll!

Material	Ritual	Regeln
<ul style="list-style-type: none"><li>• alles an Großgeräten in der Halle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Musik</li><li>• Atomspiel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• nicht mit Geräten rennen</li><li>• Geräte regelkonform tragen</li></ul>

# Gerätestaffel

Geräte werden gleichmäßig verteilt



Kids werden in zwei Gruppen aufgeteilt



Mannschaften tragen die Geräte so effizient wie möglich auf die andere Seite

# Orientierung zum Tragen von Geräten:

4 Kinder

(evtl. 6 1.&2. Klässler)

- Turnbänke
- Weichböden
- Niedersprungmatten
- Trampolin
- Reckstangen

2 Kinder

(evtl. 4 1.&2. Klässler)

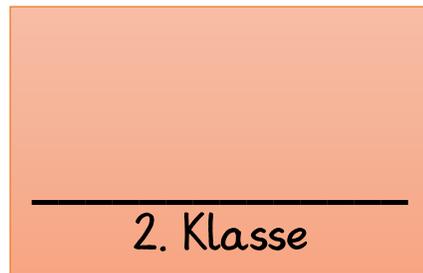
- Leichtturnmatten
- kl. & gr. Kästen
- Sprungbretter
- Bock
- Barren (**nicht von den Rollen lassen**)

# Geräteführerschein

Herzlichen Glückwunsch!

Hiermit verleihen wir \_\_\_\_\_ den Geräteführerschein!

\_\_\_\_\_ ist in der Lage, alle Geräte richtig zu transportieren!



## Material

- Geräte
- Gymnastikreifen

## Ritual

- Reifen als Aufstellort

## Regeln

- s.u.

# Fließbandaufbau

Kids stellen sich alle  
im Reifen an

LK gibt kleinteilig  
Aufgaben – „Ihr zwei,  
den Kasten zum  
Hütchen/Linie!“

Achtung: extra Team  
fürs Reck und evtl.  
Barren

# Das Aufwärmen

offenen  
Anfang

zielgerichtet

z.B. Fangen spielen als  
Tiere

Erwärmung

zielgerichtet

z.B. Kennenlernen der  
Bewegungslandschaft  
als Tiere

z.B. Gamification –  
kurzes Mario Kart  
Warm Up

# Modul #1

## freies Bewegen an Geräten

### Material

- Geräte
- Gymnastikreifen

### Ritual

- Fließbandaufbau
- Musikfreeze

### Regeln

- nicht rennen
- nur turnen wo Matten liegen

Bewegungslandschaft  
wird aufgebaut

Kids bewegen  
sich frei an den  
Geräten

Impulse z.B.  
durch das  
Bewegen als  
Tiere

## 3-2-1-LOS!

- ❖ Renne so schnell du kannst durch die Reifen!
- ❖ Versuche verschiedene Kombinationen:
  - ❖ Immer zwei Schritte pro Reifen.
  - ❖ Erst ein Schritt, dann zwei, dann wieder einer pro Reifen.
  - ❖ Fällt dir noch etwas ein?



## BALANCEAKT

- ❖ Balance an den Hindernissen vorbei!
- ❖ Kannst du es auch rückwärts?
- ❖ Welche Gegenstände kannst du transportieren?



## TARZAN

- ❖ Schwinge von einer Seite auf die andere!
- ❖ Klettere das Seil hoch! Achtung: Nicht runter rutschen – runter klettern!
- ❖ Wie oft schaffst du es hin und her zu schwingen?



## ROLL, ROLL, ROLL

- ❖ Stütze mit deinen Händen.
- ❖ Nimm das Kinn auf die Brust und spring ab.
- ❖ Versuche an deine Schienbeine zu greifen um auf zu stehen!



## BERGSTEIGEN

- ❖ Klettere über die Holme und spring auf die Matte.
- ❖ Schaffst du es, eine 8 um die Holme zu klettern?



## DIE WELT STEHT KOPF

- ❖ Laufe rückwärts die Wand hoch!
- ❖ Versuch ein bisschen im Handstand stehen zu bleiben!
- ❖ Kannst du dich abrollen?
- ❖ Schaffst du einen richtigen Handstand gegen die Wand?



Beispiele für Stationen

# Modul #2

## Methodiken kennenlernen

### Material

- Geräte
- Gymnastikreifen

### Ritual

- Fließbandaufbau
- Musikfreeze

### Regeln

- nicht rennen
- nur turnen wo Matten liegen

verschiedene Methodiken werden aufgebaut

Kids probieren jede Methodik 3 Mal aus (außer sie trauen sich nicht)

Kurze Präsentations-/Reflexionsphasen dazwischen  
„Wer möchte uns etwas zeigen?“

#turnenkannjeder

### Strecksprung aus dem Sprungbrett

1. Springe mit einem Bein vor dem Sprungbrett ab!
2. Springe mit beiden Beinen in das Sprungbrett!
3. Ziehe die Arme nach oben!
4. Lande sicher und bleibe kurz stehen!

💡 Versuche beim Sprung anzuhecken, grätschen oder drehen!



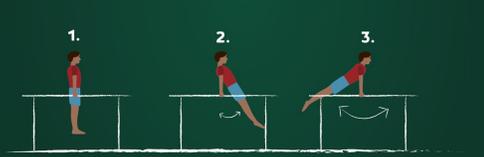
#traudich

#turnenkannjeder

### Schwingen im Barren

1. Gehe in den Stütz!
2. Schwinge vor und zurück!
3. Bleibe steif wie ein Brett!

💡 Setze vorne und hinten die Beine auf!



#traudich

#turnenkannjeder

### Balancieren mit Extras

1. Laufe vorwärts über den Balken!
2. Laufe rückwärts über den Balken!
3. Mache einen Strecksprung auf den Balken!
4. Mache eine halbe Drehung!
5. Mache einen Strecksprung vom Balken herunter!

💡 Drehe auf einem Bein!



#traudich

#turnenkannjeder

### Rolle vorwärts an der schiefen Ebene

1. Gehe in die Hocke!
2. Setze die Hände auf!
3. Nimm das Kinn auf die Brust!
4. Achte darauf, nicht über den Kopf zu rollen!
5. Stoße dich mit den Beinen ab!

💡 Stehe ohne Hände auf → an die Schienbeine klatschen!



#traudich

#turnenkannjeder

### Unterschwung über den Keil

1. Stell dich mit gebeugten Armen an die Stange!
2. Springe mit beiden Beinen ab!
3. Lande hinter Keil!

💡 Stelle den Keil weiter weg!

💡 Nimm einen höheren Keil!



#traudich

#turnenkannjeder

### Abzug vom Reck

1. Springe in den Stütz!
2. Mache eine Rolle vorwärts!
3. Lass das Kinn auf der Brust und die Knie angezogen!
4. Setze die Füße so ab, dass man es nicht hört!



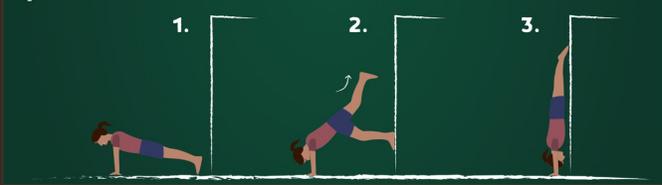
#traudich

#turnenkannjeder

### Laufe rückwärts die Wand hoch

1. Gehe in den Liegestütz mit den Füßen an der Wand!
2. Laufe mit den Füßen die Wand hoch, bis du im Handstand stehst!
3. Bleibe kurz stehen!
4. Laufe wieder herunter!

💡 Laufe an der Wand entlang über die Matte!



#traudich

Beispiele für Methodikstationen

# Modul #3

## Vorbereiten der Bundesjugendspiele

### Material

- Geräte
- Gymnastikreifen

### Ritual

- Fließbandaufbau
- Musikfreeze

### Regeln

- nicht rennen
- nur turnen wo Matten liegen

Geräte und Stationen werden aufgebaut

Kids probieren erst alle Stationen aus, dann suchen sie sich passende Aufgaben

Übungen werden als Video oder Bilder angeboten

# Bewertungsvorschlag: Bewegen an Geräten

prozessorientiertes Bewerten:

Die Kids suchen sich aus einer Auswahl an Methodiken/Elementen ein bis drei aus.

Diese werden der LK vorgemacht. Gemeinsam wird besprochen & notiert, was verbessert werden soll.

Nach 2-4 Stunden entscheidet das Kind selbst, wann es die Methodiken/Elemente vormachen möchte.

Die Verbesserung, bzw. das Erreichen der besprochenen Punkte wird bewertet.

# Methodik-/Elementkarte

Name:			
1. Element	Tipp #1 Umsetzung:	Tipp #2 Umsetzung:	Tipp #3 Umsetzung:
2. Element	Tipp #1 Umsetzung:	Tipp #2 Umsetzung:	Tipp #3 Umsetzung:

# Der Werkzeugkasten für den Sportunterricht

**S** Space – Veränderungen des Raums

**T** Task – Veränderungen der Aufgabe

**E** Equipment – Veränderung des Materials

**P** People – Veränderung der Gruppengröße oder -besetzung

**S** Speed – Veränderung der Geschwindigkeit