

Bewegen an Geräten



Inhalt der Fortbildung:

Wie kriege ich die Halle schnell und effizient aufgebaut?

Muss ich die Kinder besonders aufwärmen oder gar dehnen?

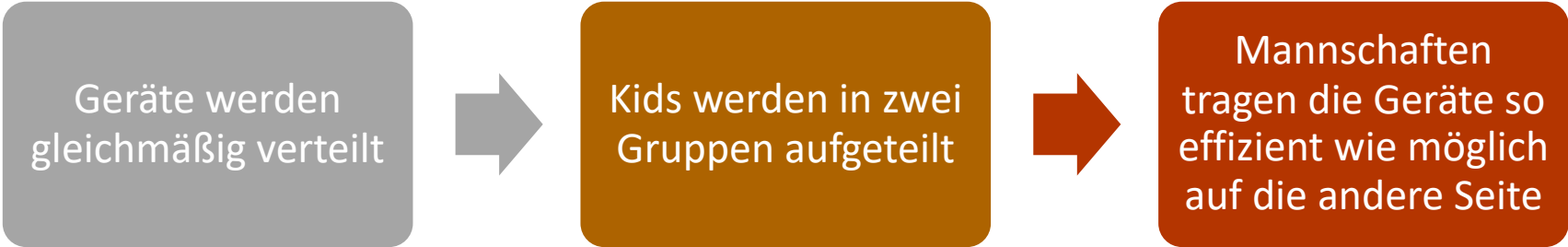
Ich hab doch keine Ahnung von Hilfestellung – wie mache ich das?



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

Gerätestaffel



Orientierung zum Tragen von Geräten:

4 Kinder

(evtl. 6 1.&2. Klässler)

- Turnbänke
- Weichböden
- Niedersprungmatten
- Trampolin
- Reckstangen

2 Kinder

(evtl. 4 1.&2. Klässler)

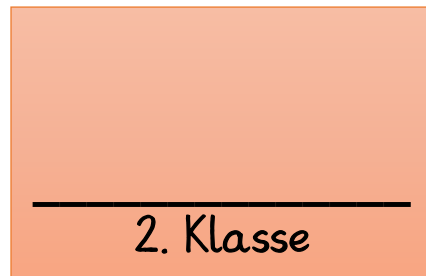
- Leichtturnmatten
- kl. & gr. Kästen
- Sprungbretter
- Bock
- Barren (**nicht von den Rollen lassen**)

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

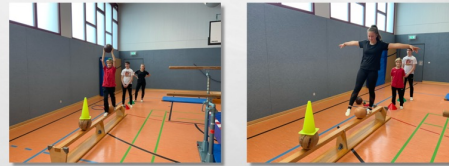
3-2-1-LOS!

- ❖ 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

- ❖ Balanceiere 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!



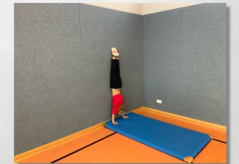
BERGSTEIGEN

- ❖ 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