

Sportunterricht einfach und sicher

Kinderleichte Sportstunden: Turnen

Klasse 1-4



E-Book



Unterrichtsleitfäden zur schnellen Vorbereitung, schülergerechten Förderung und sicheren Durchführung

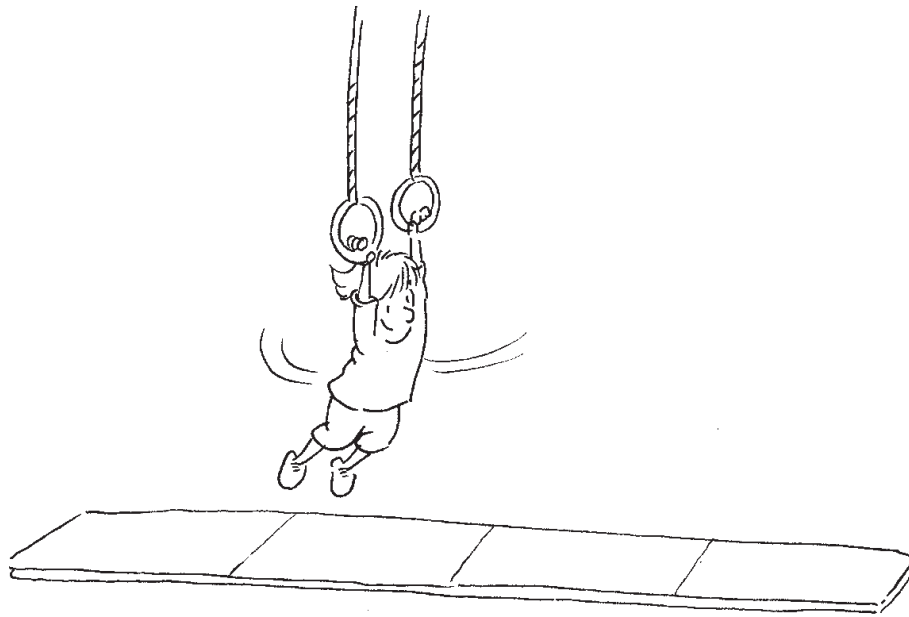
Uschi Rotta

AOL
verlag

Uschi Rotta

Kinderleichte Sportstunden: Turnen

Unterrichtsleitfäden zur schnellen Vorbereitung,
schülergerechten Förderung und Durchführung



AOL
verlag

Bildnachweis:

Coverfoto © 2xSamara.com – Fotolia.com

Impressum

Kinderleichte Sportstunden: Turnen



Uschi Rotta ist ausgebildete Grundschullehrerin mit Montessori-Diplom. Neben ihrer Tätigkeit als Lehrerin arbeitet sie seit 2013 als freie Autorin. Mit ihrem Mann und ihren drei Kindern lebt sie in Düsseldorf.

© 2015 AOL-Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Veritaskai 3 · 21079 Hamburg
Fon (040) 32 50 83-060 · Fax (040) 32 50 83-050
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Matgorzata Sidorowicz
Layout/Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH
Illustrationen: Falko Honnen

ISBN: 978-3-403-40290-9

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

AOL
verlag

Inhalt

Liebe Kollegin, lieber Kollege	3	Radschläger	27
1 Wertvolle Tipps aus der Praxis für die Praxis	3	Rollen wie die Weltmeister	29
1.1 Gruppen- und Partnerbildung	3	Wir erfinden eine Kür	30
1.2 Methodische Tipps	4	Springen	
1.3 Der Einsatz von Geräten	4	Hindernisspringen	31
1.4 Stationsregeln	5	Auf und nieder – immer wieder	32
1.5 Sichern und Helfen	6	Springen und Fliegen	34
1.6 Tipps zur Differenzierung	6	Kunstsprünge	35
2 Diagnosemöglichkeiten im Sportunterricht – Turnen	7	Schwingen und Schaukeln	
2.1 Kompetenzerwartungen im Bereich Turnen	7	Affenschaukel	37
2.2 Beobachtungshinweise	7	Tarzan ist wieder da!	39
2.3 Leistungsbewertung und Formulierungshilfen	8	Wir sind Tarzan!	41
2.4 Verwendete und empfohlene Literatur	8	Salto mortale	43
3 Unterrichtsleitfäden	9	Klettern	
Kennenlernen der Turngeräte		Kleine Kletterkünstler – Klettern und Rutschen	45
Kleines Einmaleins der Geräte	9	Kleine Kletterkünstler – Klettern und Hangeln	47
Großes Einmaleins der Geräte	11	Kleine Kletterkünstler – Klettern und Springen	49
Fallen will gelernt sein	13	Turnlandschaften	
Balancieren		Turnlandschaften im Überblick	51
Balancieren an der frischen Luft	15	Hinweise zu den Turnlandschaften	53
Brückenbauer und Brückenbezwinger	16	Turnlandschaft I	53
Alles wackelt – Wir erfinden wackelige Kunststücke	19	Turnlandschaft II	55
Unsere Balancierburg	21	Turnlandschaft III	57
Turnen auf dem Boden		Turnlandschaft IV	59
Uns wird schwindelig – Rollen auf der Rollbahn	23	4 Kopiervorlagen	
Wir kugeln den Berg hinunter	24	Gerätekarten	61
Wir stehen auf den Händen	25	Unsere Regeln für den sicheren Gerätetransport	62
		Unsere Regeln für den Stationsbetrieb	63
		Kompetenzraster	64

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

Sie übernehmen den Sportunterricht an Ihrer Schule, sollen das Thema „Turnen“ behandeln, haben aber weder Erfahrungen noch Materialien oder Sie unterrichten gar fachfremd? Sicher stellen sich Ihnen viele Fragen: Welche Kompetenzen sollen die Kinder im Bereich Turnen erwerben? Welche Möglichkeiten der Umsetzung ergeben sich? Wie vermeide ich Gefahren? Wie sichere ich die Kinder an Geräten? Und nicht zuletzt: Wie bringe ich die ganz unterschiedlichen, sportmotorischen Voraussetzungen der Kinder unter einen Hut? Dieses Heft möchte Ihnen dabei helfen, Ihren Sportunterricht entsprechend den geforderten Kompetenzen zu gestalten.

Im ersten Teil des Heftes finden Sie Tipps aus der Praxis für die Praxis, die die Organisation Ihres Unterrichts erleichtern sollen. Methodische Hinweise, der Einsatz und die Sicherung der Geräte, Tipps zur Gefahrenvermeidung sowie Anmerkungen zu den Kompetenzerwartungen des Lehrplans (NRW) bilden die Schwerpunkte.

Der zweite Teil – der Kern des Titels – liefert präzise Stundenentwürfe für das Arbeitsfeld Turnen, die alle Schwerpunkte des Lehrplans abdecken.

Zu guter Letzt finden Sie ab Seite 61 Kopiervorlagen für den sicheren Gerätetransport und den Stationsbetrieb sowie ein Kompetenzraster mit allen Beobachtungshinweisen.

Der **Aufbau der Stunden** folgt immer dem gleichen Schema. Auf maximal zwei Seiten finden Sie eine detaillierte und übersichtliche Anleitung mit anschaulichen Illustrationen.

Am Anfang jeder Stunde stehen Informationen zum Thema und den Unterrichtszielen sowie Hinweise zur Altersstufe und zum Umfang der Stunden. Manche Stunden können zu einer Unterrichtseinheit zusammengefasst werden. Dies ist durch den Hinweis „UE“ gekennzeichnet. Es folgen Angaben zum benötigten Material, zur Vorbereitung sowie Sicherheitshinweise. Zusätzlich sind Beobachtungshinweise aufgeführt, die Ihnen bei der Beurteilung Ihrer Schüler helfen können.

Der Stundenverlauf gliedert sich in Einstieg/Aufwärmen, Hauptteil und Reflexion/Entspannung. Beim Einstieg sind die Spiele und Übungen, wenn möglich, dem Thema der Stunde angepasst. Im Hauptteil werden die Inhalte der Stunde umgesetzt. Die detaillierte Beschreibung ermöglicht es Ihnen, auch ohne Vorkenntnisse die Stunden leicht durchzuführen. Die Angebote am Ende der Stunde dienen der Reflexion und/oder der Entspannung.

Eine Unterrichtsstunde ist auf 30 Minuten, eine Doppelstunde auf 75 Minuten reine Turnzeit ausgelegt. So bleibt ausreichend Zeit, um sich umzuziehen.

In allen Stundenbeispielen habe ich versucht, die Aufgaben so zu stellen,

- dass die Kinder den Schwierigkeitsgrad, angepasst an ihr Leistungsvermögen, weitgehend selbst bestimmen können.
- dass die Kinder längere Übungsphasen mit einem hohen Maß an Selbstständigkeit durchlaufen.
- dass die Kinder sich ausreichend und intensiv bewegen.

1 Wertvolle Tipps aus der Praxis für die Praxis

1.1 Gruppen- und Partnerbildung

Die schnellste und effektivste Art, Gruppen zu bilden, ist das Abzählen. Ich zähle immer bis vier. Die Kinder finden sich daraufhin in Gruppen zusammen, in denen jede Zahl einmal vertreten ist. So erhält man Gruppen mit je vier Kindern.

Insbesondere für Spiele können Sie die Kinder auch wählen lassen. Bei zwei Mannschaften wählen zwei Kinder immer abwechselnd einen Mädchen und einen Jungen, so werden die Gruppen in der Regel ungefähr gleich stark.

Eine weitere Möglichkeit der Gruppenbildung ist, verschiedenfarbige Kärtchen ziehen zu lassen. Die Kinder ordnen sich dann ihrer Farbe entsprechend zu.

Wenn die Kinder am Anfang der Stunde Kettenfangen spielen, können Sie die Gruppe bei einer Kettenstärke von vier bis sechs Kindern direkt so belassen.

Zum Schluss sei erwähnt, dass es auch gut sein kann, die Kinder selbst Gruppen bilden zu lassen. Insbesondere bei kreativen Aufgaben (z. B. „Erfinde eine Kür“) ist diese Methode sinnvoll.

Noch ein Hinweis: Beim Turnen an den Geräten sollten Sie die Gruppen einteilen. Ungefähr gleich starke und gleich große Kinder können sich gegenseitig besser sichern und helfen.

Als Mittel zur Partnerbildung eignet sich das Abzählen ebenso wie ein ausgedientes Memory-Spiel. Aus einem Beutel ziehen die Kinder je eine Karte und suchen dann ihre Partnerkarte. Bitte die Kartenpaare vorher passgenau abzählen!

1.2 Methodische Tipps

Die meisten Stunden starten mit einem Sitzkreis in der Hallenmitte. Zum einen laufen die Kinder so nicht unkontrolliert durch die Halle, zum anderen dient der Kreis zur Information über die geplante Stunde.

Vereinbaren Sie mit den Kindern ein allgemeingültiges Zeichen, das dazu dient, den Unterricht zu unterbrechen bzw. die Kinder zu sammeln. Ich benutze gerne eine Trillerpfeife. Wem das zu laut ist, benutzt ein Tamburin oder Ähnliches. Tun Sie sich den Gefallen und verwenden Sie ein lautes Instrument, das schont Ihre Stimme!

Einige Grundsätze Ihres Sportunterrichts sollten sein:

1. **Aktivieren!**

Alle Kinder sollten nach Möglichkeit gleichzeitig aktiv sein. Verkürzen Sie Wartezeiten, indem Sie kleine Gruppen bilden oder mehrere Stationen aufbauen.

2. **Üben lassen!**

Um den Kindern vielfältige Erfahrungen zu ermöglichen und sie in ihrem Lernprozess zu bestärken, ist es unerlässlich, lange Übungsphasen einzuplanen.

3. **Vertrauen schenken!**

Seien Sie zurückhaltend mit Korrekturen und Verbesserungen! Erfahrungsgemäß können die Kinder ihre Leistungen ganz gut selbst einschätzen. Zudem verfügen sie meist über genügend Ehrgeiz, durch wiederholtes Üben ihre Leistung zu verbessern. (Natürlich gibt es hier Ausnahmen.)

4. **Bestärken!**

Ermutigen Sie die Kinder, sich auch an vermeintlich schwierige Aufgaben zu wagen und die Grenze ihres Leistungsvermögens zu erfahren. Sportliche Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen der Kinder immens!

5. **Offen sein!**

Seien Sie offen und geben Sie den Kindern Raum für ihre eigenen Vorschläge! So können Sie das Interesse und den Spaß der Kinder am Sportunterricht erhalten.

1.3 Der Einsatz von Geräten

Im Sportunterricht der Grundschule werden Großgeräte leider selten bis gar nicht eingesetzt, obwohl sie so vielfältige Bewegungserfahrungen ermöglichen. Insbesondere fachfremde Lehrkräfte scheuen den Aufbau. Mit diesem Heft wollen wir Sie zum Einsatz von Großgeräten ermutigen, indem Sie die Geräte und alles Wichtige zum Transport und Aufbau kennenlernen sowie Tipps zur Organisation und Sicherheit erhalten. Trotz allem ist es ratsam, eine Kollegin/einen Kollegen vom Fach zu bitten, Ihnen die Geräte live und in der Halle zu erklären. Sie müssen unbedingt mit der Aufbautechnik der Geräte vertraut sein! Da jede Halle anders ist, sind die fachkundigen Kolleg(inn)en die richtigen Ansprechpartner.

Konsequent sollten Sie die Schüler frühzeitig in den Auf- und Abbau der Geräte einbinden. Auch dies ist ein Ziel des Sportunterrichts, bei dem die Kinder viel über sicheres Verhalten lernen und sich in Teamarbeit üben.

Zur Strukturierung der Halle und zur Organisation des Aufbaus eignet sich ein individuell angefertigter Plan Ihrer Halle, in den Sie bei Bedarf Karten der einzelnen Geräte und Stationen legen können (Gerätekarten siehe Seite 61). Der Plan sollte so groß sein, dass er im Sitzkreis von allen Kindern gut gesehen werden kann. In der Halle können Sie die Positionen der Geräte/Stationen mit Hütchen markieren.

Gerätetransport

● Matten

Um die Beanspruchung der Körper der Kinder zu vermindern, müssen je nach Aufgabe entsprechende Matten ausgewählt werden. Sind Sie unsicher, legen Sie immer lieber eine Matte zu viel als zu wenig.

• Turnmatten:

bei einer nicht aktiven Landung (z. B. beim Fallen) ab einer Höhe von 30 cm, bei einer aktiven Landung ab 60 cm bis 120 cm

• Niedersprungmatten:

bis zu einer Höhe von 120 cm, bei einer Mattendicke von 15 cm, bei 20 cm Dicke bis zu 180 cm

• Weichbodenmatten:

Sie sind für punktuelle Landungen grundsätzlich schlecht geeignet, da die Einsinktiefen bei Landungen für Hände und Füße eine hohe Verletzungsgefahr bietet. Nutzen Sie die Weichböden für flächige Landungen oder legen Sie zusätzlich Turnmatten auf den Weichboden.

1 Wertvolle Tipps aus der Praxis für die Praxis

- Der Mattenwagen wird von vier Kindern bewegt: Zwei ziehen am Henkel, zwei schieben an den gegenüberliegenden Ecken zur Stabilisierung des Fahrweges.
- Vier Kinder tragen eine Matte, jeweils an den Ecken bzw. den Schlaufen an der Längsseite.
- Zwei Kinder tragen einen kleinen Kasten.
- Zwei Kinder tragen ein großes Kasten(ober)teil.
- Vier Kinder rollen einen großen Kasten (höchstens 5-teilig). Die Feststellbremse befindet sich am unteren Kastenteil an der Querseite und muss mit dem Fuß gelöst werden. Der Kasten drückt sich automatisch hoch und kann gerollt werden.
- Sechs Kinder tragen eine Bank.
- Sechs Kinder tragen eine Weichbodenmatte. Wenn die Matte von der Wand geschnallt wird, darf niemand davorstehen!
- Vier Kinder rollen einen Barren. Die Feststellbremse muss mit dem Fuß gelöst werden, sodass der Barren gerollt werden kann.
- Die Sprossenwand/Gitterwand lösen Sie mit einem Hebel an der Seite und ziehen diese vor.
- Vier Kinder tragen an den vier Ecken ein Minitrampolin.
- Vier Kinder schieben einen Schwebebalken und Reck. Manche neuere Geräte verfügen über Rollen.

Geräteaufbau

Hier nun einige Tipps zur Organisation des Auf- und Abbaus von Geräten:

- Die Kinder müssen den Auf- und Abbau von der Pike auf lernen. In diesem Heft finden Sie deshalb als Einführung für alle Klassenstufen das Kapitel „Kennenlernen der Turnlandschaft“ (siehe Seite 9–15).
- Es ist unerlässlich, die Kinder immer wieder an bestimmte Regeln zu erinnern:
 - Der Geräteraum darf ohne Aufforderung grundsätzlich nicht betreten werden.
 - Benötigen die Kinder Hilfe beim Transport oder Aufbau der Geräte, müssen sie die Lehrkraft fragen, gegebenenfalls auch warten, bis diese Zeit hat.
 - Zwischen den aufgebauten Geräten und zur Wand muss genügend Sicherheitsabstand sein.
 - Die Turnübungen dürfen erst begonnen werden, wenn die Lehrkraft den Geräteaufbau überprüft und freigegeben hat. So lange sitzen die Kinder an ihrer Station.
 - In der Regel turnt nur ein Kind.
 - Während des Abbaus darf niemand mehr an den Geräten/Stationen turnen.
- Es empfiehlt sich, zur Beschleunigung des Aufbaus klare Aufgabenverteilungen vorzunehmen (Gruppenstärke, Gerät). Diese Gruppen sind auch für den Abbau zuständig. Die jeweilige Position einer Station können Sie in der Halle mit Hütchen kennzeichnen.
- Beim Aufbau von Großgeräten muss die Lehrkraft vor allem in den ersten Stunden hilfreich zur Seite stehen.
- Die Kinder sollen lernen, selbstständig Stationen aufzubauen. Hierzu sind die jeweiligen Stationskarten, die den einzelnen Unterrichtsstunden angefügt sind, sehr hilfreich.
- Damit der Aufbau schneller vonstattengeht, kann die Lehrkraft während der Aufwärmphase die Geräte bereits aus dem Geräteraum schieben.
- Bei sämtlichen Schaukelgeräten (Trapez, Seile, Ringe) sollten Sie zuerst den Boden mit Matten auslegen, bevor Sie die Schaukelgeräte in die richtige Position ziehen. Dem Wunsch zu schaukeln, können die Kinder kaum widerstehen!
- Gerätearrangements mit schwingenden Großgeräten (z. B. Bank in Trapez) sind verboten, da die auftretende Belastung nicht kalkulierbar ist (siehe auch „Sicherheitsförderung im Schulsport“, 2002).
- Zu guter Letzt: Treffen Sie Absprachen im Kollegium. Größere Geräte, Stationen und Landschaften können oft für die nächste Klasse stehen bleiben. Sie sparen sich Arbeit und Zeit!

1.4 Stationsregeln

Bevor Sie einen Stationsbetrieb starten, sollten Sie die Kinder immer an die Einhaltung bestimmter Regeln erinnern. Es bietet sich an, ein Plakat in der Turnhalle aufzuhängen, auf das immer wieder verwiesen werden kann (siehe Kopiervorlage Seite 63). Folgende Regeln sind unerlässlich:

1. Ich turne nicht an den Geräten, bevor sie freigegeben sind.
2. Ich dränge mich nicht vor.
3. Es turnt immer nur ein Kind an der Station.
4. Auf ein Signal hin räume ich unsere Station auf und wechsele zur nächsten.