

ALLGEMEINE MOTORISCHE GRUNDLAGEN AM BEISPIEL GERÄTTURNEN



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
 - Lehrplanbezug
- **Stationen Kreislauf**
- **Arbeitsmaterialien**
 - Aufbau Stationen Kreislauf (1)
 - Beweglichkeit - Schulter und Rumpf (2)
 - Stützkraft - Stützen an der Wand (3)
 - Stützkraft - Stützen am Barren (4)
 - Rumpfkraft - Kraftübung am Reck (5)
 - Orientierungsfähigkeit - Rollimprovisationen (6)
 - Balancieren - Bank (7)
 - Balancieren - Reck mit Partner (8)
 - Balancieren - Reck (9)
- **Videos**
 - Dehnung Arm-Rumpfwinkel mit Partner (1)
 - Dehnung Arm-Rumpfwinkel (2)
 - Übung zur Beweglichkeit des Rumpfes (3)
 - Übung zur Beweglichkeit des Rumpfes mit Partner (4)
 - Stützen an der Wand (5)
 - Stützen am Barren (6)
 - Stützen am Barren mit Partner (7)
 - Stützen und Hängen am Barren mit Partner (8)
 - Kraftübung am Reck (9)
 - Kraftübung am Reck mit Partnerhilfe (10)
 - Rollimprovisationen (11)
 - Rollimprovisationen mit Partner (12)
 - Balancieren über die Bank (13)
 - Balancieren über das Reck mit Partnerhilfe (14)
 - Balancieren über das Reck (15)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

In der Sekundarstufe I sieht der Lehrplan vor einen besonderen Schwerpunkt auf die Entwicklung der allgemeinen Grundfähigkeiten zu legen. Der AMG-Block (Allgemeine motorische Grundlagen) soll die Schülerinnen und Schüler befähigen, sich auf ein möglichst einheitliches Leistungsniveau zu entwickeln.

Unsere Idee ist es,

Teile des AMG-Blocks mit einem *Stationen-Kreislauf zur Vorbereitung auf das Gerätturnen*¹ zu konzipieren.

Dabei sollen folgende motorische Grundfähigkeiten angesprochen werden:

- **Kraft**
 - Schulter- und Rumpfkraft
- **Beweglichkeit**
 - Schulter- und Rumpfbeweglichkeit
- **Koordination**
 - Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit

Jeder Fähigkeitsbereich wird mit zwei Stationen abgedeckt.

Die Stationen können als Einzel- und Partnerübung mit verschiedenen Variationen durchgeführt werden.

Unterschiedliche Fähigkeitsbereiche werden miteinander kombiniert.

¹ Auch zur Vorbereitung für die Leichtathletik bietet sich unser Stationen-Kreislauf an, da die gleichen Fähigkeitsbereiche eine wichtige Rolle spielen.

Lehrplanbezug

Die motorischen Grundlagen lassen sich mit vielfältigen Sinnrichtungen und unterschiedlichen Stundenanteilen entwickeln.

Unser Stationskreislauf entspricht dem *Beispiel im Stoffverteilungsplan*.²

















Der Grundlagenblock wird von uns zu Beginn des neuen Schuljahres eingesetzt und soll zum Erwerb der Sportart Gerätturnen beitragen.












Beispiel

Inhalte	Klassenstufe 5	Klassenstufe 6
Allgemeine motorische Grundlagen	20 Stunden	
Bereich A	40 Stunden	60 Stunden
Gerätturnen	15 Stunden	10 Stunden
Gymnastik und Tanz	10 Stunden	10 Stunden
Leichtathletik	15 Stunden	10 Stunden
Schwimmen		30 Stunden
Bereich B	15 Stunden	15 Stunden
Basketball	15 Stunden	
Fußball		15 Stunden
Handball		
Volleyball		
Badminton/ Hockey/ Tennis/ Tischtennis		
Bereich C	25 Stunden	25 Stunden
Summe	100 Stunden	100 Stunden

² Hrsg.: Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung, Mainz. Grünstadt, 3/1998. Lehrplan Sport, Sekundarstufe I (Klassen 5-9/10)

Stationen Kreislauf

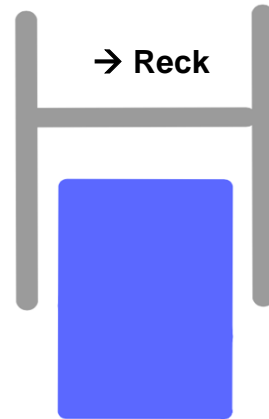
Fähigkeitsbereich	Übungsbeschreibung	Bilder
<p>Beweglichkeit 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Schulterbeweglichkeit <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">▶  2</div> <div style="text-align: center;">▶  1</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">▶  2</div> </div>	<p>Aus dem Winkelsitz an der Wand Arm-Rumpf-Winkel (ARW) öffnen.</p> <p><i>Variante</i></p> <p>Dto. mit Weitergabe eines Schaumstoffteils bei geöffnetem ARW</p>	
<p>Beweglichkeit 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Rumpfbeweglichkeit <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">▶  2</div> <div style="text-align: center;">▶  3</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">▶  4</div> </div>	<p>Aus dem Grätschsitz in die Dehnung nach vorne mit Partnerhilfe ziehen.</p> <p><i>Varianten</i></p> <p>Die Winkelposition der Beine verringern bis zur kompletten Schließung mit Partnerhilfe.</p> <p>Aus dem Grätschsitz in die Dehnposition zum Grätschwinkelsitz mit Rollen des Balles zum Partner.</p>	
<p>Kraft 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Stützkraft/Wand <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">▶  3</div> <div style="text-align: center;">▶  5</div> </div> <ul style="list-style-type: none"> Stützkraft/Barren <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">▶  4</div> <div style="text-align: center;">▶  6</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">▶  7</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">▶  8</div> </div>	<p>Aus dem Stützstand mit gehockten Beinen an der Wand sw. Stützn.</p> <p><i>Variante</i></p> <p>Ein Partner befindet sich im Stützstand, der andere krabbelt hindurch und geht in den Stützstand usw.</p> <p>Stützn durch die Holmengasse mit Transportieren eines Schaumstoffteils zwischen den Füßen</p> <p><i>Varianten</i></p> <p>Stützn zu zweit aneinander vorbei</p> <p>Stützn und Hangeln oben und unten aneinander vorbei</p>	 

Fähigkeitsbereich	Übungsbeschreibung	Bilder
<p>Kraft 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Rumpfkraft <p>▶  5 ▶  9</p> <p>▶  10</p>	<p>Aus dem Stütz Rotation vw. in den Hockhang vl., Rotation rw. mit Durchhocken der Beine in den Hockhang rl. und Zurückdrehen in den Hockhang vl.</p> <p><i>Variante</i></p> <p>Dto. mit zusätzlich vorgeschaltetem Hüft-Aufschwung mit Partnerhilfe</p>	
<p>Koordination 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Orientierungsfähigkeit <p>▶  6 ▶  11</p> <p>▶  12</p>	<p>Rollkombination in verschiedenen Varianten</p> <p><i>Variante</i></p> <p>Dto. als Partnerübung</p>	
<p>Koordination 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Gleichgewichtsfähigkeit <p>▶  7-9 ▶  13</p>	<p>Balancieren über</p> <ul style="list-style-type: none"> die Bank die Reckstange allein und mit Partnerhilfe 	



Aufbau Stationen Kreislauf

Station 4
Rumpfkraft



Station 5
Orientierungsfähigkeit



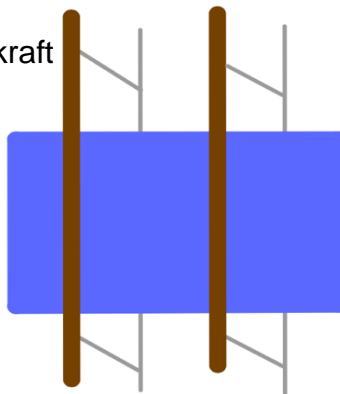
Station 6
Balancieren



→ Bank

Station 3

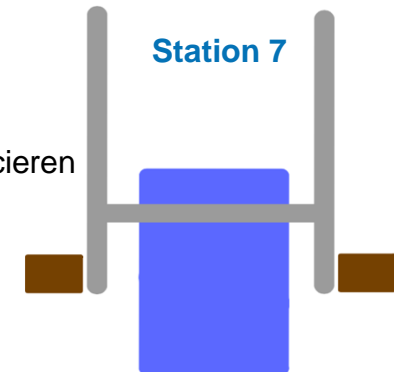
Stützkraft



→ Barren

Station 7

Balancieren



→ niedriges Reck mit
zwei kleinen Kästen

Station 2

Stützkraft



→ kleine Matte an Wand

Station 1

Beweglichkeit



→ kleine Matte



Beweglichkeit- Schulter und Rumpf

1. Übung: Schulterbeweglichkeit

Lege dich auf den Bauch. Nimm den Schaumstoffklotz in beide Hände. Führe mit gestreckten Armen den Klotz über den Kasten auf die andere Seite. Lass den Klotz den Boden berühren. Führe ihn anschließend langsam zurück über den Kasten. Achte bei der Übung darauf, dass die Bewegung aus den Schultern erfolgt.



2. Übung: Rumpfbeweglichkeit

Setz dich mit deinem Partner mit gespreizten Beinen gegenüber. Fasst euch bei den Händen. Dein Partner soll dich langsam und so weit wie möglich in seine Richtung ziehen. Bleibe hierbei sitzen und bewege nur deinen Rumpf. Versuche die Beine beim nächsten Durchgang weniger zu spreizen. Lass die Beine gestreckt und mache sie nur so weit zusammen wie möglich.

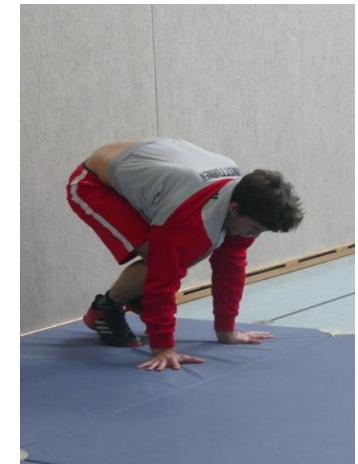
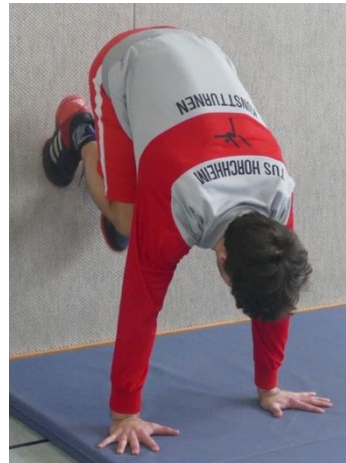
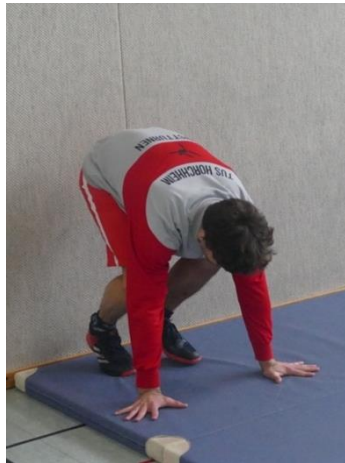




3

Stützkraft- StützeIn an der Wand

Gehe in den Vierfüßlerstand nahe an der Wand. Gehe mit den Füßen die Wand hoch, bis du fast im "Handstand" stehst. Stütze dich langsam mit den Händen an der Wand entlang, bis zum Mattenende. Setze dabei eine Hand nach der anderen.





Stützkraft- StützeIn am Barren

Stelle dich vor den Barren. Nimm den Schaumstoffklotz zwischen die Füße. Springe in den Stütz. Stütze dich mit kleinen "Schritten" langsam und kontrolliert den Barren entlang. Verliere hierbei den Schaumstoffklotz nicht.





Rumpfkraft- Kraftübung am Reck

Springe in den Stütz oder mache einen Aufschwung. Lass dich langsam nach vorne Rollen, bis deine Füße auf dem Boden stehen. Drück dich ab und führe deine Beine in der Rückwärtsrotation zwischen deinen gestreckten Armen durch. Führe nun deine Beine wieder durch die Vorwärtsrotation zurück in die Ausgangsposition. Führe die gesamte Übung langsam und kontrolliert aus.





Orientierungsfähigkeit- Rollimprovisation

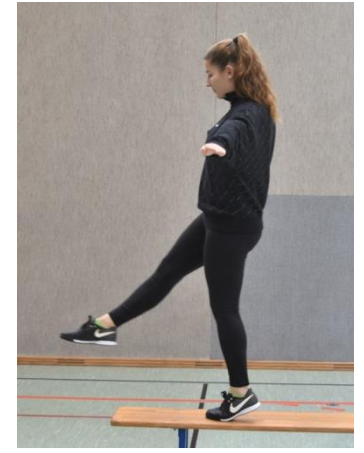
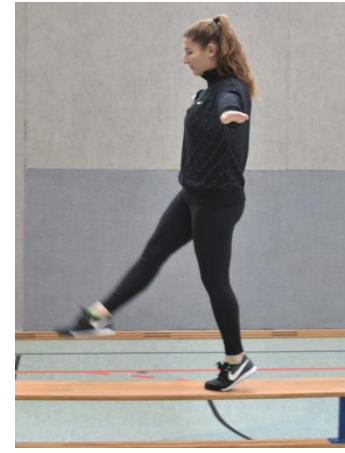
Stell dich auf die Matte. Probiere verschiedene Rollvarianten aus, z.B. vorwärts, rückwärts und seitwärts. Lass dir verschiedene Übungen einfallen. Pass auf, dass du nicht von der Matte rollst.





Balancieren- Bank

Balanciere langsam über die Bank. Setze kontrolliert einen Fuß vor den anderen. Richte deinen Blick beim Überqueren der Bank geradeaus. Halte deine Arme in Seithalte und balanciere dich mit ihnen ggf. aus. Lass dir Zeit. Schau auf die Füße, wenn Du auf- und absteigst.





Balancieren- Reck mit Partner

Lass dir beim Balancieren über das Reck von deinem Partner helfen. Der Partner begleitet den Ablauf und greift nicht aktiv ein. Die Position des Partners kann individuell gewählt werden. Dein Helfer hat immer Blickkontakt zu dir.

1. Variante: Hilfe von oben



2. Variante: Hilfe von unten

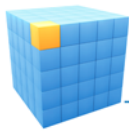




Balancieren- Reck

Balanciere langsam über das Reck. Setze einen Fuß vor den anderen. Richte deinen Blick geradeaus und schaue nicht auf die Füße. Balanciere dich mit den Armen aus. Lass dir Zeit.





Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung	Lehrplan. Sport. Sekundarstufe I. (Klassen 5 - 9/10).	Mainz	1998	

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Helena Riemekasten, Marlene Wendland, Angelo Schall, Filoreta Muharemi, Sina Rosenthal

Video

Nummer	Urheber
1-12	Helena Riemekasten, Marlene Wendland, Angelo Schall
13	Filoreta Muharemi, Sina Rosenthal
14-15	Helena Riemekasten, Marlene Wendland, Angelo Schall

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Helena Riemekasten, Marlene Wendland, Angelo Schall, Sina Rosenthal, Filoreta Muharemi / Lehramtsstudierende	Marlis Minnich, Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz