



GEGENLÄUFIGES PARCOURSTURNEN



Übersicht

- **Gegenläufiges Parcoursturnen**
- **Stundenablauf**
 - Aufbau
 - Durchlaufen der Stationen
 - Verlaufsplan
- **Arbeitsmaterial**
 - Stationskarte 1: Flussüberquerung (1)
 - Stationskarte 2: Chinesische Mauer (2)
 - Stationskarte 3: Baumwipfelpfad (3)
- **Videos**
 - Flussüberquerung (1)
 - Chinesische Mauer (2)
 - Baumwipfelpfad (3)
- **Quellenverzeichnis**

Gegenläufiges Parcoursturnen

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) entdecken und lernen die *turnerischen Grundtätigkeiten* in Verbindung mit Hilfe von Parcours-Stationen, auf denen sich möglichst viele SuS befinden:

- Springen
- Laufen
- Hängen
- Stützen
- Klettern
- Schwingen
- Rollen
- Krabbeln
- Balancieren



Stundenablauf

Die SuS bauen die *drei Stationen* anhand der Stationskarten auf:

- Flussüberquerung
- Chinesische Mauer
- Baumwipfelpfad

Die SuS beginnen selbstständig mit dem Durchlauf der Stationen. Dabei soll der Fokus auf den oben genannten turnerischen Grundtätigkeiten liegen und die SuS sollen sich gegenseitig beim Erfüllen der Bewegungsaufgaben unterstützen.

Die Lehrperson überwacht die sichere Ausführung, bietet aktiv Hilfestellung an und leitet nach 10-15 Minuten den Stationswechsel ein.

Flussüberquerung 1



Chinesische Mauer ▶  2



Baumwipfelpfad ▶  3



Verlaufsplan

Phase	Unterrichtsgeschehen	Methodisch-didaktische Erläuterungen	Arbeits-/Sozialform	Medien
Begrüßung	Die Lehrperson (L.) begrüßt die SuS	Ritual zu Beginn der Stunde	Sitzkreis	
Erarbeitungsphase 1	L. teilt die SuS in Gruppen ein und die SuS bauen in ihren Gruppen je eine Station auf und probieren sie aus	SuS sollen sich je auf eine Station konzentrieren, unter der Prämisse diese den anderen nach 5 Minuten erklären zu können. Dies schult ebenfalls die soziale Kompetenz und das verständliche Erklären.	Gruppenarbeit	Stationskarten mit Aufbau und Durchführungsanweisung
Erarbeitungsphase 2	Die SuS stellen jeweils ihre Station vor. Dies soll mittels Demonstration und verbaler Erläuterung erfolgen	<p>SuS üben den Vortrag sowie das verständliche Erklären einer Station vor der Klasse. L. greift bei Fehlern korrigierend ein.</p> <p>SuS lernen die einzelnen Stationen kennen und wissen, wie die Aufgaben ausgeführt werden sollen</p>		Stationskarten mit Aufbau und Durchführungsanweisung Schülervortrag

Phase	Unterrichtsgeschehen	Methodisch-didaktische Erläuterungen	Arbeits-/Sozialform	Medien
Arbeitsphase	Die SuS durchlaufen den Parcours in ihrer Gruppe und helfen sich gegenseitig bei Schwierigkeiten	Die SuS lernen Rücksicht zu nehmen und in der Gruppe zu funktionieren, sowie das Helfen als Vorübung zum Turnen an und mit Geräten, bei dem die Hilfestellung eine zentrale Rolle spielt.	Gruppenarbeit	
Reflexion und Abschluss	Die SuS teilen ihre Erfahrungen der Stunde miteinander	Ritual zum Ende der Stunde und Festigung des theoretischen Wissens sowie Reflexion des Erlebten	Schülergespräch im Sitzkreis	



1

Stationskarte 1 Flussüberquerung

Überwindet die Bewegungslandschaft mit ständig wechselnden Grundtätigkeiten,
ohne den Boden zu berühren.

Arbeitet euch an dem entgegenkommenden Partner über, unter oder aneinander vorbei.
Kommuniziert miteinander, um das Hindernis zu überwinden. Der Gruppenpartner kann, wenn nötig, Hilfestellung geben.



Zwei Personen starten gleichzeitig auf der jeweils gegenüberliegenden Seite.



2

Stationskarte 2 Chinesische Mauer

**Überwindet die Bewegungslandschaft mit ständig wechselnden Grundtätigkeiten.
Balanciert auf den Bällen und überwindet die Mauer.**

Arbeitet euch an dem entgegenkommenden Partner über, unter oder aneinander vorbei. Kommuniziert miteinander, um das Hindernis zu überwinden. Der Gruppenpartner kann, wenn nötig, Hilfestellung geben.



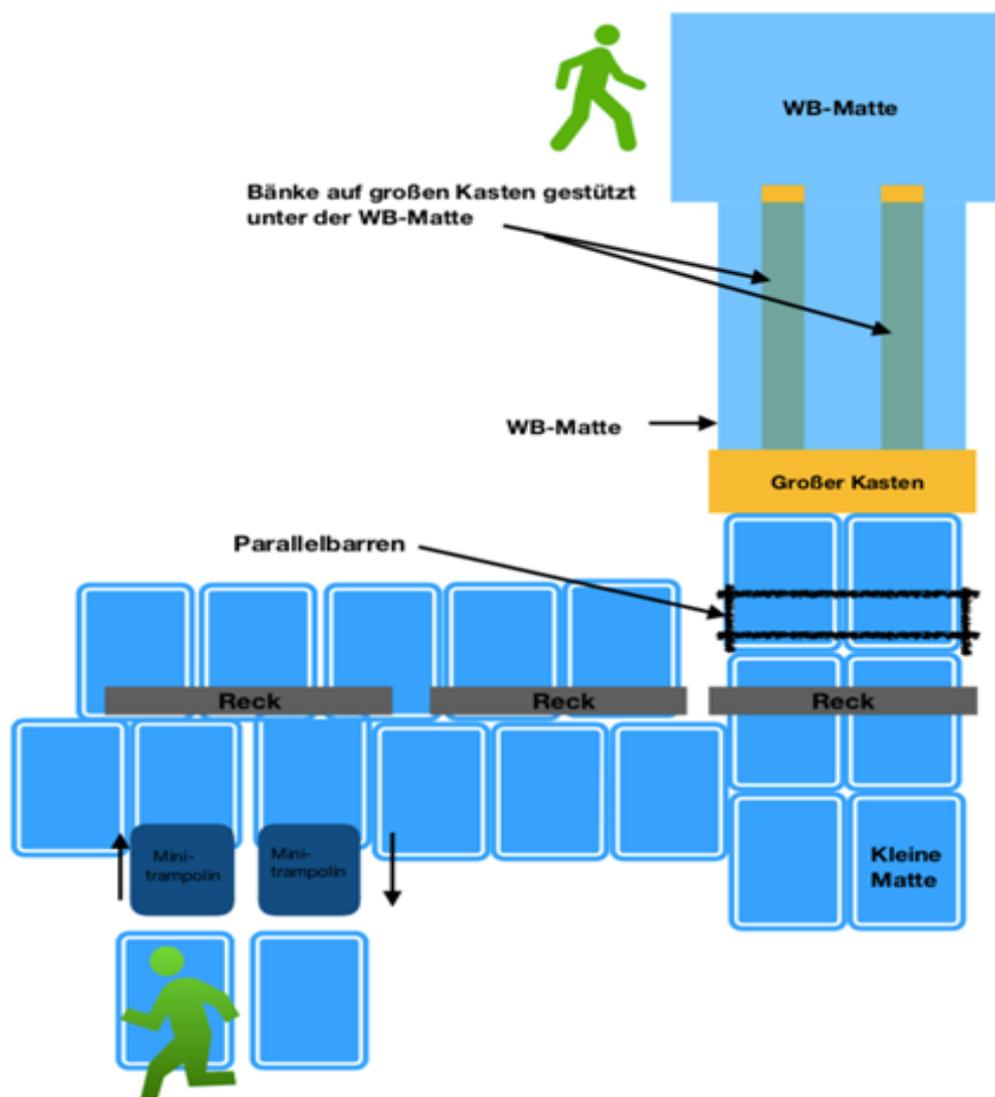
Zwei Personen starten gleichzeitig auf der jeweils gegenüberliegenden Seite.



Stationskarte 3 Baumwipfelpfad

Überwindet die Bewegungslandschaft mit ständig wechselnden Grundtätigkeiten, ohne den Boden zu berühren.

Arbeitet euch an dem entgegenkommenden Partner über, unter oder aneinander vorbei. Kommuniziert miteinander, um das Hindernis zu überwinden. Der Gruppenpartner kann, wenn nötig, Hilfestellung geben.



Zwei Personen starten gleichzeitig auf der jeweils gegenüberliegenden Seite.

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Bilder	Ilyas Trenz, Jonas Knopp, Merlin Hinsche
Abbildung in Arbeitsmaterial 3	Jonas Knopp

Video

Nummer	Urheber
1-3	Ilyas Trenz, Jonas Knopp, Merlin Hinsche

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Ilyas Trenz, Jonas Knopp, Merlin Hinsche / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz