GRUPPENTURNEN - SYNCHRON AN RECK UND BODEN

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Filoreta Muharemi, Lukas Mies, Luisa Fohr, Sophia Fichtner, Michelle Schuster, Katja Dilewski, Nina Klee

Übersicht

- **Einleitung**
- **Unterrichtsidee**
- **Arbeitsmaterial**
    - Choreografie - Übungsfolge Reck (1.1-1.5)
    - Choreografie - Übungsfolge Boden (2.1-2.5)
- **Videos**
    - Übungsfolge Reck - Frauen mit Zählzeiten (1)
    - Übungsfolge Reck - Männer mit Zählzeiten (2)
    - Übungsfolge Boden mit Zählzeiten (3)
    - Übungsfolge Boden mit Musik, Einlauf und Abschlussbild (4)
    - Aufführung synchron mit Musik an Boden und Reck (5)
- **Quellenverzeichnis**

Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

 BY-SA

Einleitung

Das Beeindruckende beim Synchronturnen entsteht durch die faszinierenden Möglichkeiten, die es gibt, wenn Schülergruppen an und mit Turngeräten auf vielfältigste Art zur Musik koordiniert werden. Eine synchrone Ausführung diverser Elemente führt sowohl bei den Sportlern als auch bei den Zuschauern zu Begeisterung.
Dabei kann es aber auch räumlich oder zeitlich zu gewünschten Abweichungen kommen, um der Gesamtwahrnehmung noch mehr Dynamik zu geben. Exemplarisch dafür sind gegengleiche Bewegungen oder das zeitversetzte Starten gleicher Übungen wie in einem Kanon.
Je mehr Turner eingebunden sind, desto ansprechender, aber auch komplizierter wird die Choreographie, sodass verschiedenste Leistungsniveaus durch die Schülerzahl und durch die Komplexität der Übungen bedient werden können.
Allerdings erfordert eine solche Leistung eine entsprechende Anleitung durch den Lehrer. Klare Anweisungen zur Ausführung oder zum Start (wie wird vorgezählt), das Eingehen auf die Schüler sowie deutliche und richtige Lehrerdemonstrationen sind unerlässlich.

Unterrichtsidee

Das Gruppenturnen - synchron an Reck und Boden sollte über mehrere Wochen geplant werden. Die Lehrkraft führt in der 1. Woche die Schülerinnen und Schüler (SuS) ins Turnen ein, wobei die Schlüsselelemente des Gruppenturnens erarbeitet und wiederholt werden. Je nach Klassenstufe nimmt die Einführungsphase mehr oder weniger Zeit in Anspruch.
Ab der 2. Woche können einfache Bewegungsabfolgen von den SuS erstellt und ausprobiert werden. Die Choreografie wird von Woche zu Woche immer um eine gewisse Anzahl von Takten erweitert, sodass niemand überfordert wird und genügend Zeit zum Üben bleibt. Durch die Wiederholung der vergangenen Achter setzt es sich so Stück für Stück zu der gesamten Präsentation zusammen, welche nun mit der Ganzheitsmethode vertieft oder gesichert werden kann.
Innerhalb eines Übungsintervalls sollten die komplexeren Übungen wie eine Flugrolle, ein Rad oder das Überhocken separiert mit der Teillernmethode und einem Partner, der Hilfestellungen sowie Korrekturhinweise gibt, geübt werden. Zählzeiten, Musik oder die Koordination mit der Gruppe erschweren es und kommen erst hinzu, nachdem die eigenständige Ausführung gelungen ist.
Beim Bodenturnen muss die Aufstellung und der Abstand zu den Nebenleuten beachtet werden. Mehrere Linien und eine Anordnung auf Lücke sind vorteilhaft.
Beim Reckturnen sollten die SuS ebenfalls genug Platz haben, um sich beim Turnen nicht zu verletzten. An einem Reck sollten maximal vier Turner entgegengesetzt stehen und turnen.
Bei der Vermittlung ist das Differenzieren wichtig. Der Einsatz von den Zählzeiten und der Musik ist wichtig. Neue Elemente sollten immer erst über das Zählen eingebaut werden. Sofern der Ablauf stabilisiert ist, kann begleitend dazu Musik eingesetzt werden.

 BY-SA

Folgende Turnelemente eignen sich für den Einstieg

Boden	Reck
Rolle vw. • nur im Winkelsitz turnen (in den Stand zu anspruchsvoll)	*Unterschwung* • vereinfachte Form
Vereinfachtes Rad • kann nicht jeder, also fungiert jeder 2. als Helfer • Rad rechts-links ohne Festlegung, jeder zur guten Seite	*Hocke* • auf 2 Personen pro Gruppe reduzieren

Während der Übungen wird ein Gemeinschaftsgefühl entwickelt. Des Weiteren lernen die SuS sich gegenseitig zu helfen und erfahren, was es bedeutet auf das Timing zu achten.

- von Anfang an einheitliches System: die Vermittlung über Zählzeiten: Schlussfolgerung gleiches System 1-8, aber durchgängig
- große Wirkung durch viele Leute, hier 40 Personen
- Reck verschiedene Ebenen: Oben - Hocke ; Unten - Durchschwingen

 BY-SA

Choreografie - Übungsfolge Reck

1.1

Schau ins Video ►

Übungsfolge mit Musik ► 5

Grobablauf mit Bildern und Zählzeiten

Perspektive zum Reck: Seitstand vl.

5,6,7,8

1

2

3

4

5

6

7,8

1

2

3

Infos

5,6,7,8
= zählen
im Stand

1-4
Ausfallschritt re., Stand
Ausfallschritt li., Stand

5
Schritt vw., Arme gestreckt vorne hoch

6 Reck greifen

7,8 Reck unter-laufen, gestreckte Arme

1
Stand mit Hochhalte der Arme

BY-SA

Choreografie - Übungsfolge Reck

1.2

Grobablauf mit Bildern und Zählzeiten	Infos
 3 4 5 6 7	**2-4** Schritt, halbe Drehung re. mit Stand, li. angehockt **5-6** Rolle vw. Partner gibt Hilfestellung **7-8** kleiner Strecksprung ----------
 8 I 1 2 3 4	**1-4** Ausfallschritt rechts - links

 BY-SA

Choreografie - Übungsfolge Reck

1.3

Grobablauf mit Bildern und Zählzeiten

5

6

7

8 | 1

2

3

4

5

Infos

5-6
rechten Arm strecken
linken Arm strecken

7-8
Partner gibt Hilfestellung – Erhöhung zum Reck

1
Vorbereitung zum Hochstützen

2-3
Hochstützen

4-6
Hüft-Abzug vorwärts in den Stand

 BY-SA

Choreografie - Übungsfolge Reck

1.4

Grobablauf mit Bildern und Zählzeiten	Infos
 6 7,8 I 1 2	**7-8** Turner am Reck: Blick nach vorne ---------- **1-2** Partner: Aufrichten mit Blick Richtung Turner
 3 4 5 6	**3-4** zum Reck drehen und greifen **5-6** Standwaage, Körper und Arme gestreckt und Hände fassen das Reck

 BY-SA

Choreografie - Übungsfolge Reck

1.5

Schau ins Video ▶ 3

Grobablauf mit Bildern und Zählzeiten	Infos
 6 7,8 I 1 2	**7-8** Hochstützen – Vorbereitung zur Hocke ---------- **6-8,1-3** Vor- und Zurückschwingen im Hockhang an den Außenrecks Hocke am Mittelreck
 3,4 5 6 7,8	**5-6** Ein Schritt rückwärts pro Zählzeit mit am Körper anliegenden, gestreckten Armen ----------

 BY-SA

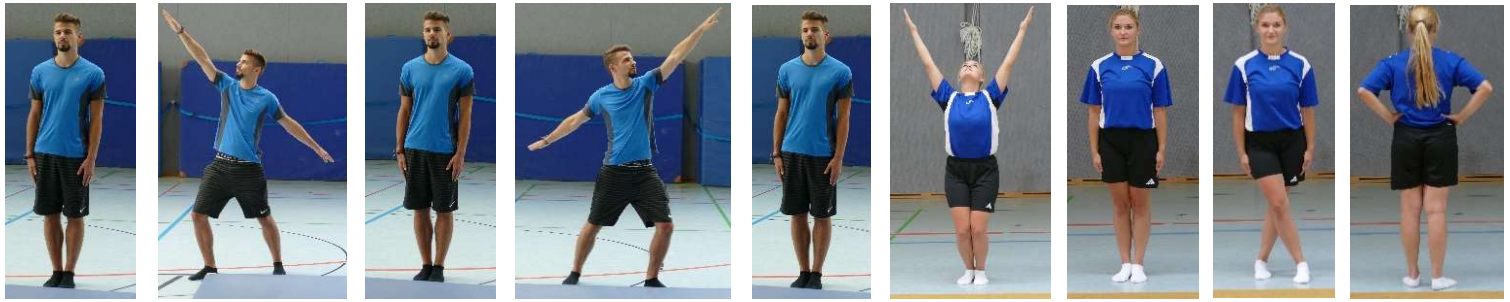
Choreografie - Übungsfolge Boden

2.1

Schau ins Video ► 3

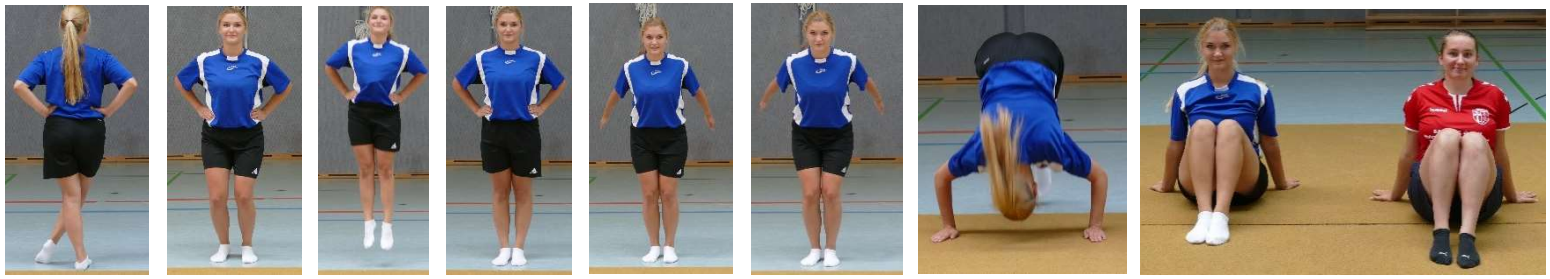
Übungsfolge mit Musik ► 4 und 5

Grobablauf mit Bildern und Zählzeiten



5,6,7,8 | **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** |

= zählen im Stand



1 **2** **3** **4** | **1** **2** **3** **4-6**

Infos

1-4
Ausfallschritt zur rechten, dann zur linken Seite, Arme gestreckt

5
Arme Richtung Decke strecken, leicht in die Knie

7-8
Kreuzschritt, halbe Drehung links

1-2
Kreuzschritt, halbe Drehung links

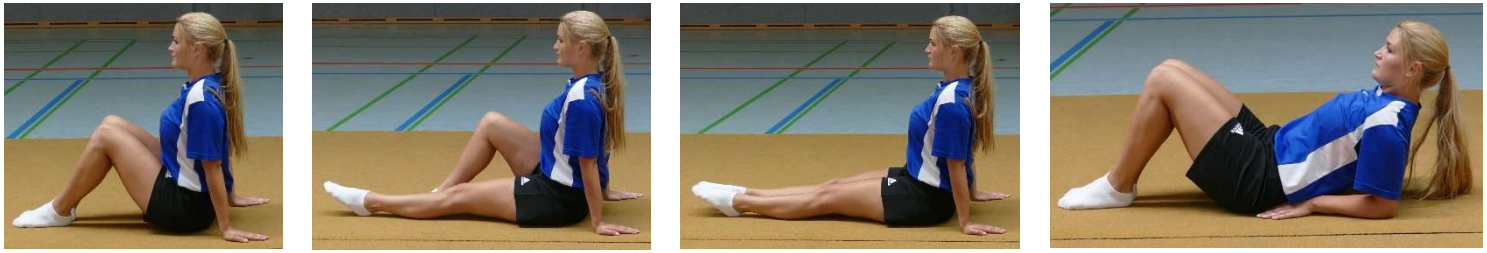
3
Sprung

1-6
Rolle vorwärts in den Winkelsitz

 BY-SA

Choreografie - Übungsfolge Boden

2.2

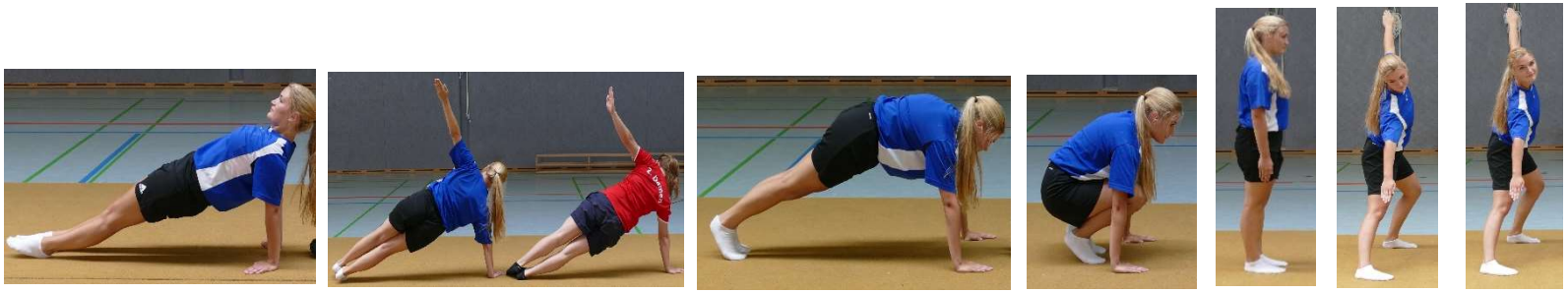
Grobablauf mit Bildern und Zählzeiten	Infos
 7,8 I 1 2 3	**7-8** viertel Drehung zur rechten Seite ---------- **1-2** Beine nacheinander strecken **3** Beine anwinkeln, Oberkörper stabilisieren
 4 5 6 7 8 I	**4-6** Beine strecken, abwechselnd- erst das linke und dann das rechte Bein anwinkeln **8** Aufrichten, Beine gestreckt ----------

BY-SA

Choreografie - Übungsfolge Boden

2.3

Grobablauf mit Bildern und Zählzeiten



1 2 3 4 5 6 7

8 I 1 2 3 4 5

Infos

1
Körperstreckung

2-4
halbe Drehung, Vorbereitung zum Hocken

5-8
Ausfallschritt nach rechts

1
Partner: Schritt zur Seite – Vorbereitung zur Hilfestellung

2- 7
Partner: Hilfestellung Becken stabilisieren
Turner: Rad

 BY-SA

Choreografie - Übungsfolge Boden

2.4

Grobablauf mit Bildern und Zählzeiten

6 7 7 8 8 | 1 2 3,4

8
Partner wechselt zur anderen Seite, um erneut eine Hilfestellung zu geben

---

1-7
Partner:
Hilfestellung
Becken stabilisieren
Turner: Rad

5,6 7 8 | 1 2 3

8
Arme strecken
Turner: unten, seitlich
Partner: oben, seitlich

1
Arme waagerecht gestreckt

2-3
zwei ganze Drehungen

 BY-SA

Choreografie - Übungsfolge Boden

2.5

Grobablauf mit Bildern und Zählzeiten	Infos
4 5 6 7	**4-5** nach außen Drehen **6** Position einnehmen
7 8	**7-8** auf der Stelle bewegen/tanzen ----------

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Choreografie Reck	Luisa Fohr, Sophia Fichtner, Nina Klee, Dana Hildebrandt
Choreografie Boden	Michelle Schuster, Katja Dilewski

Video

Nummer	Urheber
1	Luisa Fohr, Sophia Fichtner, Nina Klee, Dana Hildebrandt
2	Robin Born, Rafael Ritz, Maximilian Möllers, Florian Schlich
3	Turnkurs Universität Koblenz 2018
4	Turnkurs Universität Koblenz 2018
5	Turnkurs Universität Koblenz 2018

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
4,5	Classic	MKTO	Sony Music

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
4,5	KNSU-Werkbank	Pop (vocal)	05	Fly away

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Filoreta Muharemi, Lukas Mies, Luisa Fohr, Sophia Fichtner, Nina Klee, Dana Hildebrandt, Michelle Schuster, Robin Born, Rafael Ritz, Maximilian Möllers, Florian Schlich, Katja Dilewski / Lehramtsstudierende	Marlis Minnich Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA