

PARALLELBARREN ENTDECKEN UND KASTEN EROBERN




Übersicht

- **Unterrichtsidee**
 - Geräte mit variantenreichen Bewegungsformen entdecken
- **Drei Varianten für den Einstieg**
- **Unterrichtseinheiten**
 - Parallelbarren
 - Kasten
- **Arbeitsmaterial**
 - Bewegungsaufgaben für den Parallelbarren (1)
 - Bewegungsaufgaben für den Kasten (2)
- **Videos**
 - Varianten am Parallelbarren (1)
 - Partnerübung am Parallelbarren (2)
 - Gefängnisausbruch (3)
 - Kastenüberquerung (4)
 - Wie viele Schüler passen auf den Kasten? (5)
 - Turnerischer Einstieg am Kasten (6)
- **Quellenverzeichnis**


Unterrichtsidee

Die Schüler werden mit Bewegungsaufgaben, die einen Spielraum zum spontanen und individuellen Üben enthalten, an die Geräte Parallelbarren und Kasten herangeführt.

Dabei ist es völlig gleich, mit welchen Ideen für den Einstieg die Schüler mit den Geräten bekannt gemacht werden. Wir haben drei verschiedene "*Einstiegsvarianten*" konzipiert. ►  1

Wie die *Unterrichtseinheiten* ablaufen können, ist der Übersicht zu entnehmen.

►  2

Die *Verlaufspläne*, die für die jeweils 1. Stunde einer Unterrichtseinheit konzipiert wurden, sind im Arbeitsmaterial 2 zu sehen. ►  3

Geräte mit variantenreichen Bewegungsformen entdecken

Ziel des Geräte-Entdeckens ist es, den Schülern einen spielerischen Einstieg in das Gerätturnen anzubieten. Dabei haben sie die Möglichkeit, ihre eigenen Ideen umzusetzen und die Geräte auf vielfältige Art und Weise zu erkunden. Im Kontakt erfahren die Kinder Wagnis, Selbstüberwindung, Kreativität und Auseinandersetzung mit sich und anderen.

Mögliche Bewegungsformen beim Entdecken der Geräte am Ort und in der Fortbewegung können sein:

- Schwingen im Hang
- Klettern
- Hangeln
- Rotieren/Rollen
- Schwingen im Stütz
- Überqueren, Überwinden, Umrunden

Beim *Klettern* wird eine Ganzkörperbewegung durchgeführt. Diese kräftigt vor allem Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur durch Zugbewegungen der Arme und Schubbewegungen der Beine. Das eigene Körpergewicht muss während dem wechselweisen Lösen von Händen und Füßen am Gerät gehalten werden.

Das *Hangeln* dient dazu, Hindernisse mithilfe der Arme, der eingehängten Beine in den Kniekehlen im Hang in vertikaler oder horizontaler Ebene zu überwinden.

Der Parallelbarren bietet zudem viele Möglichkeiten für *Rotationsbewegungen* um die Breiten- oder Tiefenachse im Raum. Um diese durchführen zu können, bedarf es gewisser Stütz- und Haltekraft sowie Körperspannung.

Die gerättypischen Grundtätigkeiten beim Kasten sind Laufen, Aufspringen, Abspringen, (Ab-) Stützen, Fliegen, Überschlagen und Landen. Bei der Frage: "Mit wie vielen Schülern könnt ihr auf dem Kasten stehen/ sitzen/ liegen?", ist Kommunikation und Kreativität gefordert.

Drei Varianten für den Einstieg

<p>Variante 1</p>	<p>Zunächst soll der Parallelbarren und <i>anschließend</i> der Kasten in einer Doppelstunde behandelt werden. Weitere Doppelstunden zum Parallelbarren und Kasten können kombiniert angeschlossen werden.</p>	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>1. Stunde</p> <div style="background-color: green; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">Parallelbarren</div> </div> <div style="font-size: 2em;">&</div> <div style="text-align: center;"> <p>2. Stunde</p> <div style="background-color: orange; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">Kasten</div> </div> </div>
<p>Variante 2</p>	<p>Einführen der beiden Geräte <i>parallel</i> in zwei wechselnden Schülergruppen. Nach der ersten Stunde wechseln sie die jeweiligen Geräte. Weitere Doppelstunden zum Parallelbarren und Kasten können kombiniert angeschlossen werden.</p>	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> 1. Stunde 2. Stunde </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <div style="background-color: green; color: white; padding: 10px; font-weight: bold;">Parallelbarren</div> <div style="font-size: 2em; margin: 5px 0;"> </div> <div style="background-color: orange; color: white; padding: 10px; font-weight: bold;">Kasten</div> </div> </div>
<p>Variante 3</p>	<p>Zunächst erfolgt die komplette Unterrichtseinheit des einen und im Anschluss die des anderen Geräts. Die komplette Unterrichtseinheit kann zunächst eines der Geräte und im Anschluss das andere Gerät behandeln.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>UE 1</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1. Stunde</p> <div style="background-color: green; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">Parallelbarren</div> </div> <div style="text-align: center;"> <p>2. Stunde</p> <div style="background-color: green; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">Parallelbarren</div> </div> </div> <p>bis Std. 5/6</p> </div> <div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>UE 2</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>7. Stunde</p> <div style="background-color: orange; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">Kasten</div> </div> <div style="text-align: center;"> <p>8. Stunde</p> <div style="background-color: orange; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">Kasten</div> </div> </div> <p>bis Std. 11/12</p> </div> </div>

Unterrichtseinheiten

Parallelbarren





Stunde	Inhalt	Methodische Feinziele
1. Stunde	<i>Grundtätigkeiten am Parallelbarren: „Parallelbarren entdecken“</i>	<i>Die Schüler entwickeln Möglichkeiten, den Parallelbarren zu überqueren und zu umrunden</i>
2. Stunde	Grundschiwing <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zum Schwingen • Stützen 	Die Schüler erlernen den Grundschiwing
3. Stunde	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung Schwingen • Einführung in die Wende 	Die Schüler lernen aus dem Grundschiwing das Kehren und Wenden kennen
4. Stunde	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Technik der Wende • Einführung der Oberarmrolle vorwärts in den Grätschsitz 	Die Schüler eignen sich die Wende in Grobform an und lernen die Oberarmrolle vorwärts in den Grätschsitz kennen
5. Stunde	Wiederholung der Technik der Oberarmrolle vorwärts in den Grätschsitz	Die Schüler verbessern die Technik der Oberarmrolle vorwärts und verbinden sie mit einer Wende
6. Stunde	Entwickeln und Üben einer Minikür	Die Schüler entwickeln mit Schwingen, Oberarmrolle und Wende eine kurze Kür

Kasten

Stunde	Inhalt	Methodische Feinziele
1. Stunde	<i>Grundtätigkeiten mit Klettern, Ziehen usw. „Kasten erobern“</i>	<i>Die Schüler helfen sich bei verschiedenen Bewegungsformen zum Erklimmen des Kastens</i>
2. Stunde	Einführung des Sprungbrettes mit dem Kasten in Verbindung mit Hilfestellung	Die Schüler entwickeln ein Sprunggefühl und erlernen den Klammergriff
3. Stunde	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung des Aufhockens • Einführung des Hocksprungs (Durchhocken) mit Hilfestellung 	Die Schüler erlernen den Hocksprung in Grobform
4. Stunde	Wiederholung und Durchführung des Hocksprungs	Die Schüler erlangen Sicherheit im Hocksprung ohne Hilfestellung
5. Stunde	Vorübungen zu Grätsche über den Kasten mit Hilfestellung	Die Schüler lernen das Grätschen kennen und verbinden dieses mit dem Sprung vom Sprungbrett
6. Stunde	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Grätsche • Einführung Grätsche über den Kasten mit Hilfestellung 	Die Schüler führen die Grätsche über den Kasten in Grobform aus



Bewegungsaufgaben für den Parallelbarren

Bewegungsaufgaben	Bewegungsbeispiele	Methodische Maßnahmen	Organisation/Medien
<p>„Versucht den Barren jeweils der Länge nach zu überqueren, ohne dabei den Boden zu berühren. Beobachtet die zuvor gezeigten Varianten, denn ihr dürft den Barren nicht so überqueren, wie er von jemandem in eurer Gruppe schon mal überquert wurde!“</p> <p>▶  1</p>		<p>Je ein Helfer und ein Beobachter sind pro Gerät zur Hilfestellung eingeteilt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Parallelbarren • Einstellungen (1. Holm hoch gerade, 2. Holm schräg) • 6 Turnmatten • 2 Weichbodenmatten
<p>„Überquert die Barren nun gleichzeitig von beiden Seiten in einer Bewegungsform. Beim Aufeinandertreffen sollt ihr euch so begrüßen, dass eine schwierige Situation auf den Barren entsteht. Anschließend sollt ihr euch aneinander „vorbei arbeiten“ und die Bewegungsform des anderen übernehmen!“</p> <p>▶  2</p>		<p>Ggf. können zwei leistungstärkere Schüler/innen beginnen, um die Phantasie der Mitschüler/innen anzuregen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Parallelbarren • Einstellungen (1. Holm hoch gerade, 2. Holm schräg) • 6 Turnmatten • 2 Weichbodenmatten



1

<p>„Versucht die Holme quer zu überwinden. Dabei sollt ihr jedoch mindestens einen der beiden Holme komplett umrunden, d.h. ihr sollt eine Drehung um mindestens einen der beiden Holme ausführen. Ihr sollt euch hierbei gegenseitig Hilfestellungen geben!“</p>		<p>Zentrales Element ist die gruppeninterne, gegenseitige Hilfestellung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Parallelbarren • Einstellungen (1. Holm hoch gerade, 2. Holm niedrig gerade) • 6 Turnmatten • 2 Weichbodenmatten
<p>„Versucht über die Gefängnis-mauer, also über den hohen Barren, mit 2 Freunden in die Freiheit zu gelangen. Die Freunde helfen euch mit Bank und Weichbodenmatte beim Ausbruch.“ ▶  3</p>		<p>Wettkampfspiel: „Gefängnisausbruch“: Der Aufbau ist visuell festgehalten und muss dem Bild entsprechend von der Gruppe aufgebaut werden. Erst bei Bestätigung des richtigen Aufbaus durch die Lehrkraft darf die Gruppe fortfahren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Parallelbarren (unterschiedliche Holmeinstellungen) • 6 Turnmatten • 2 Weichbodenmatten • 2 Bänke • je 2 Schüler/Team auf einer Seite des Barrens



Bewegungsaufgaben für den Kasten

Bewegungsaufgaben	Bewegungsbeispiele	Methodische Maßnahmen	Organisation/ Medien
<p>„Versucht aus unterschiedlichen Positionen, auch auf ungewöhnliche Art und Weise, auf den Kasten zu gelangen.“ ▶  4</p>		<p>Je ein Helfer und ein Beobachter sind pro Gerät zur Hilfestellung eingeteilt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einteilung in 2 Gruppen, pro Gruppe ein Kasten • 8 kleine Matten
<p>„Probiert, mit wie vielen Schüler/innen ihr auf dem Kasten stehen könnt.“ Variation: “sitzen könnt.“ “ liegen könnt.“ ▶  5</p>		<p>Die Gruppenmitglieder sollten helfend und sichernd mitwirken. Die Gruppe sollte Ideen des Helfers entgegennehmen und umsetzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kästen • 8 kleine Matten
<p>„Versucht zu dritt eine Turnfolge am, auf und um den Kasten zu turnen. Deine zwei Helfer führen dich so oft wie möglich durch die Bewegung bzw. helfen dir und übernehmen den Umbau des Kastens.“ ▶  6</p>		<p>Unterschiedliche Kastenhöhe, je nach Auswahl der Turnelemente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kästen, geringe Höhe • 6 kleine Matten

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Schraag, M., Jansen, W., Boeckler, W.	Geräte und Materialien in der Bewegungserziehung	Schorndorf	1996	Hofmann
Schnabel, G., Harre, D., Borde, A.,	Trainingswissenschaft	Berlin	1994	Sportverlag
Rieder, H., Lehnertz, K	Bewegungslernen und Techniktraining	Schorndorf	1991	Hofmann
Borger, M., Regelin, P., Quester, J., Rühl, J. , Scharen- Berger, S.	Grundlagenbuch Ausbil- dung (Basiswissen für Übungsleiter/innen und Trainer/innen)	Frankfurt	2005	Deutscher Turner- bund
Haag, H.	Meyers Lexikon: Sport	Mannheim	1987	Meyers Lexikon
Blume, D.D.	Zu einigen wesentlichen theoretischen Grundposi- tionen für die Untersu- chung der koordinativen Fähigkeiten. In: Theorie und Praxis der Körperkul- tur	Berlin	1978	Sportverlag

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
www.home.arcor.de/webpauker/koord.htm	25.01.2011
www.nibis.ni.schule.de/~as-ver/fach/sport/entwurf/Die_Dschungelreise.pdf	25.01.2011

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, alle Abbildungen, Arbeitsmaterial 1-2	Studentinnen der Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz; Institut für Sportwissenschaft

Video

Nummer	Urheber	Sprecher
1-6	Studentinnen der Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz; Institut für Sportwissenschaft	Tobias Radloff

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Radloff, Tobias; Jakobs, Christian; Stadtfeld, Christian/ Lehramtsstu- denten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universi- tät Koblenz-Landau, Campus Koblenz