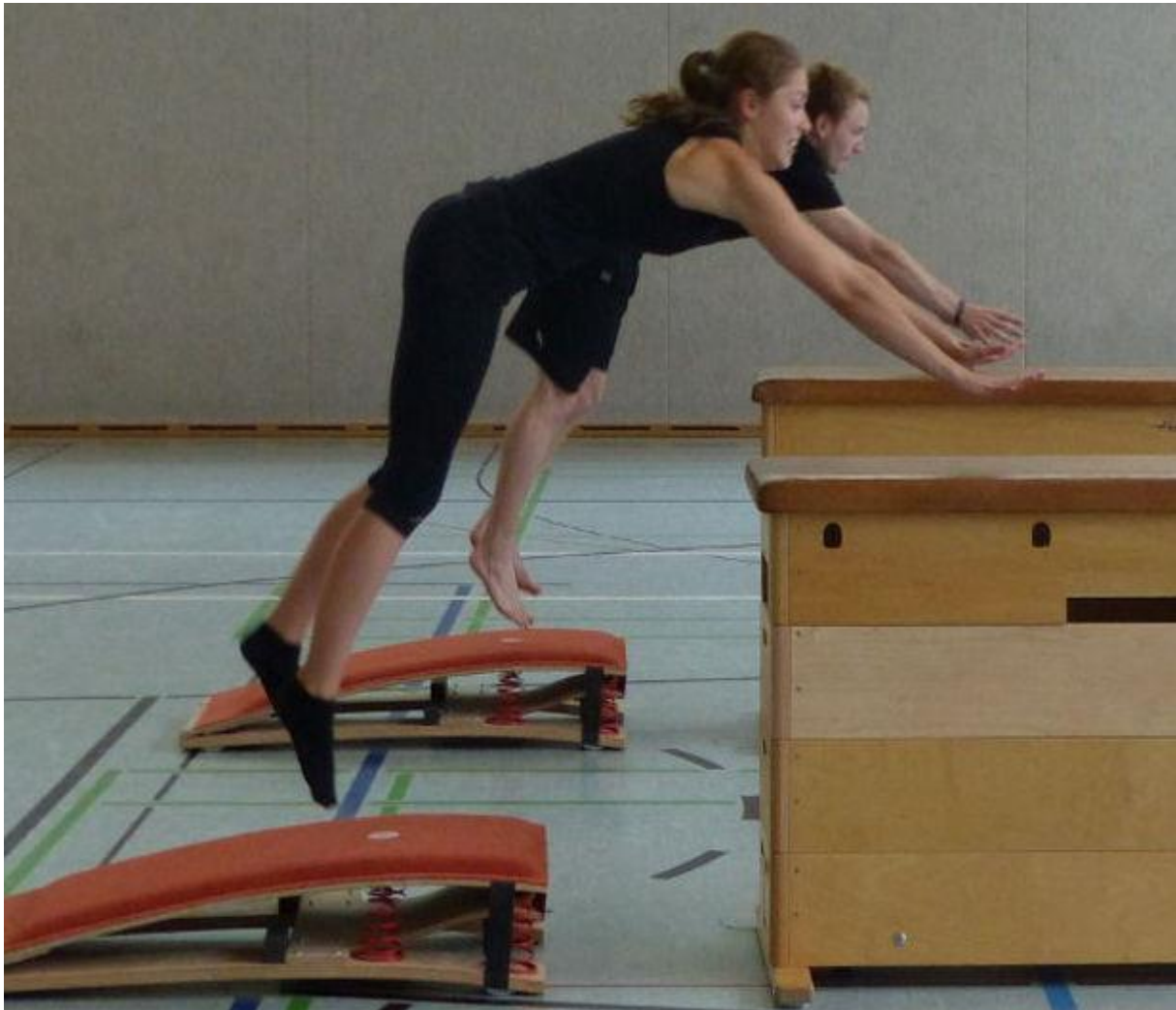




# SYNCHRONTURNEN AM GROßEN KASTEN



**Autoren:** Antonia Lief, Diana Zehren, Laura Beenen, Merlin Busse



## Übersicht

- **Einleitung**
- **Unterrichtsidee**
  - Synchronturnen - Einführung mit Bockspringen
  - Lehrerdemonstration 1
  - Lehrerdemonstration 2
  - Merkmale, Elemente und Übergänge
  - Gruppenerarbeitung
  - Gruppenpräsentation
- **Arbeitsmaterial**
  - Synchronität (1)
  - Kreatives Synchronturnen (2)
- **Videos**
  - Lehrerdemonstration (1)
  - Gruppenpräsentation (2-3)
- **Quellenverzeichnis**

## Einleitung

Im Synchronturnen steht die Bewegung *Springen am großen Kasten* im Mittelpunkt. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) werden dazu befähigt, die Bewegungskriterien vom einfachen Bockspringen innerhalb einer Kür umzusetzen und an andere Elemente zu koppeln.



Abb. 1: Synchrones Bockspringen

## Unterrichtsidee

### Synchronturnen - Einführung mit Bockspringen



Abb. 2: Demonstration Bock

Der Bocksprung dient den SuS als eine erste Annäherung an das Stundenthema Synchronturnen. Es wird in der Gruppe ein Fänger ausgewählt, der die Aufgabe hat die SuS abzuklatschen. Die SuS laufen kreuz und quer durch die Turnhalle. Die abgeschlagenen SuS erhalten vorab die Anweisung sich in die Bocksprungposition zu begeben sobald sie abgeschlagen wurden dabei darauf zu achten, den Kopf unten zu halten. Die anderen noch freien Schüler müssen nun mit einem kleinen Anlauf über die Schüler (Böcke) drüber hüpfen, um diese wieder zu befreien.

Die Bock- Vorübungen lassen sich in verschiedenen Varianten weiterführen. Dabei sollen die SuS an das Geben von Signalen und das synchrone Überspringen herangeführt werden.

#### Variante 1

Zwei Schüler führen den Bocksprung gleichzeitig aus, indem sie zuerst den Blick des anderen suchen und sich ein Signal geben, damit sie synchron über die Böcke drüber springen können.

## Variante 2

Die SuS stellen sich partnerweise in einer Reihe auf, immer eine Person gibt ein Signal und alle springen synchron über den vor ihnen stehenden menschlichen Bock.

## Variante 3

„Laola Welle“

Die SuS stellen sich mit ihren Partnern in zwei Reihen nebeneinander auf und die Lehrperson gibt ein Signal. Die erste Gruppe beginnt ihre Bocksprünge auszuführen. Wenn diese fertig ist beginnt die nebenstehende Gruppe solange bis alle Gruppen ihre Bocksprünge ausgeführt haben.

## Lehrerdemonstration 1 <sup>1</sup>

Die Lehrpersonen führen mit "u n d - h ü p f -- u n d - h ü p f" *synchron* den Bocksprung aus. Dabei bilden zwei von ihnen einen Bock und die anderen beiden springen *synchron* nach dem Signal "K o p f w e g" über die Böcke. Danach vergleichen die SuS ihre Varianten mit der Demonstration der Lehrpersonen. Mit diesem Einstieg wird den SuS gezeigt, dass *Synchronturnen* im Mittelpunkt der Stunde steht.






Abb. 3: Lehrerdemonstration Bockspringen

<sup>1</sup> Studierende arbeiten im Lehrversuch zu viert als Lehrer

## Lehrerdemonstration 2 <sup>2</sup>

Je zwei Personen arbeiten mit folgenden Ablauf zusammen (A+B und C+D). ▶  1

A + B	C + D
1. klatschen, zählen an	
	2. laufen an und setzen sich in Grätschsitze Standwaage (Blick) + Hocke auf dem Kasten, runter springen
	3. klatschen, zählen an
4. laufen an und hocken auf Kasten auf Rolle + Streck-sprung+ runter von der Matte	
	5. überqueren die Matte „Und Hepp“ Rolle
6. aufgrätschen Längskasten, alle Strecksprungdrehung 3x „Und drauf – drehen – runter“	
	7. laufen fliegend zurück, klatschen 2x
8. zurück Verbeugen zu C+ D	
<b>Alle verbeugen sich zur Mitte/Publikum</b>	



## Elemente, Übergänge und Signale

Die SuS haben nach der Vorübung und der Lehrerdemonstration einige Ideen zur gelungenen Umsetzung einer synchronen Kür erhalten. Elemente, Signale und Übergänge werden an der Tafel festgehalten, damit diese in der Gruppenpräsentation miteinbezogen werden.

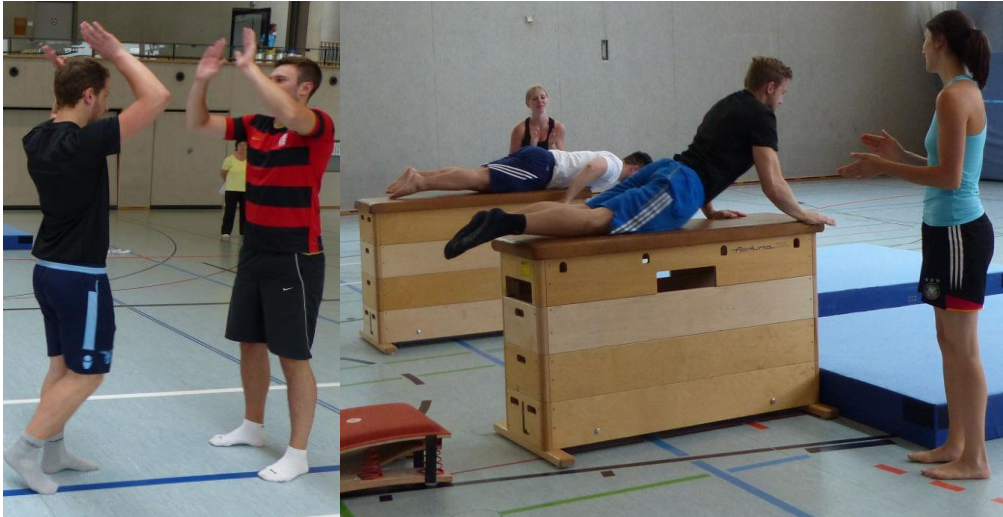


Abb. 4: Erarbeitungsphase Ideensammlung

### Tafelbild

Elemente	Übergänge	Signale
Grätschsprung	Drehungen	Blickkontakt
Hocksprung	Sprünge (Pferdchen, Schersprung)	Nicken
Strecksprung	Versch. Laufarten	Pfeifen
Rolle vorwärts	Klatschen	Ansagen wie "und hopp" oder "los geht's"
Grätschsitz		Anzählen
Reitsitz		
Standwaage		
Kerze		
Kopfstand		

## Gruppenerarbeitung

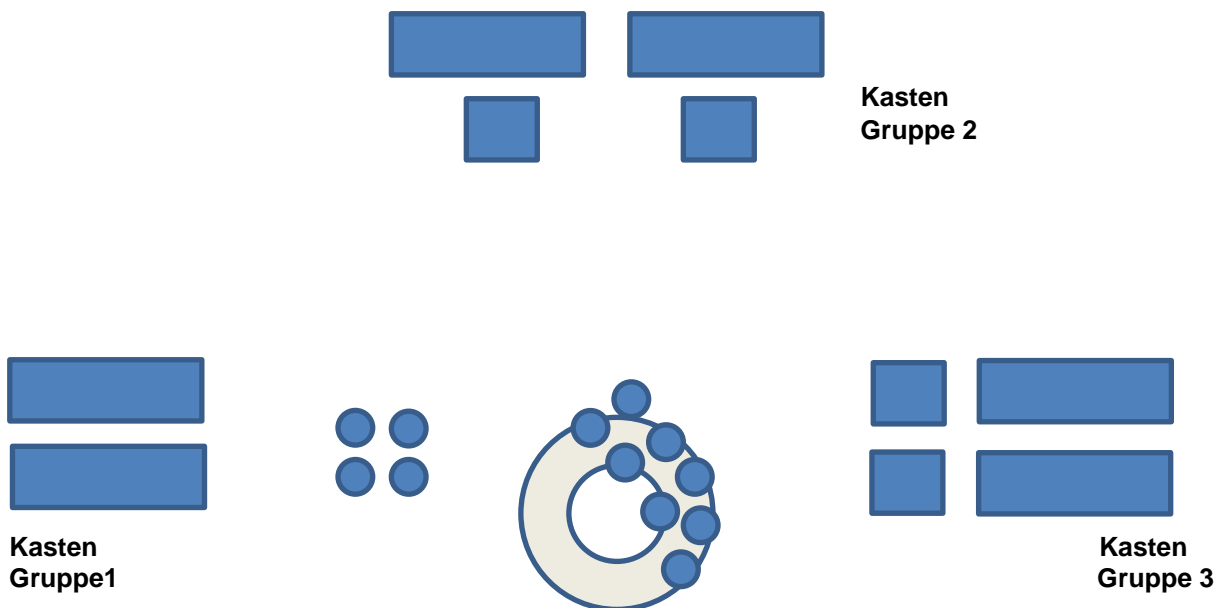
Die SuS werden an das Synchronturnen herangeführt. Es werden drei Gruppen gebildet und an die Sprunganlagen verteilt. Danach folgt die Erarbeitungsphase der Gruppen. Die Anweisung der Lehrperson sieht vor, dass die SuS sich eine Choreographie ausdenken, um diese dann am Gerät zu üben. Dabei sollen vor allem die zuvor gesammelten Signale genutzt werden (Ein Blick auf die Sammlung an der Tafel kann helfen).


Jede Gruppe schließt ihre Übung mit einer Endpose ab, welche sie sich zuvor überlegt haben sollten.



Abb. 5: Erarbeitungsphase Kür

## Gruppenpräsentation



- Gruppe 1 beginnt mit ihrer Gruppenpräsentation
- Die anderen Gruppen sitzen im Bereich des Mittelkreises und schauen der präsentierenden Gruppe zu
- Am Ende der Gruppenpräsentation verbeugt sich die Gruppe zur Mitte hin und setzt sich; dies ist das Startsignal für die zweite Gruppe
- Nach der Verbeugung der dritten Gruppe rennen alle SuS zu ihren Geräten, positionieren sich darauf und frieren in einer Endpose ein ▶  2-3



1

## Synchronität

### Schaut in das Video 1 und findet heraus,...



was man tun muss, um eine Bewegung synchron auszuführen?

welche Signale (Blicke, Gesten) benutzt werden?

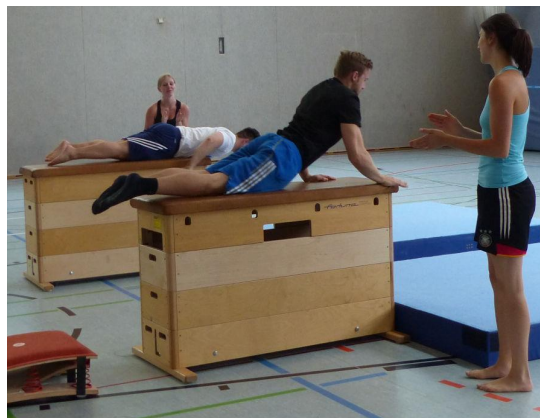
was noch gemacht wird, um sich synchron zu bewegen?



### Legt einen kurzen Bewegungsablauf fest.

Sprecht Signale ab und übt sie.

Arbeitet an der synchronen Ausführung und nutzt eure Signale.



Beobachtet genau eure Bewegungen und sprecht euch immer wieder ab.





## Kreatives Synchronturnen

**Schaut in das Video 3 und tragt zusammen,...**



**welche Elemente ausgeführt werden?**

**wie die Übergänge gestaltet werden?**

**Welche Signale verwendet werden?**

**Übt eine von euch entwickelte Choreographie zum Synchronturnen.**

**Verwendet Gesehenes und setzt eigene Ideen um.**



**Legt für das Ende der Präsentation eine Pose am Gerät fest.**

## Quellenverzeichnis

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
1	Antonia Lief
2,4,5	Lehramtsstudierende
3	Antonia Lief, Diana Zehren, Laura Beenen, Merlin Busse

### Video

Nummer	Urheber
1	Antonia Lief, Diana Zehren, Laura Beenen, Merlin Busse 15.07.2015
2, 3	Antonia Lief, Diana Zehren, Laura Beenen, Merlin Busse 15.07.2015

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Antonia Lief, Diana Zehren, Laura Beenen, Merlin Busse/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz