

SYNCHRONTURNEN AM RECK UND AM BODEN



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
 - Technikbeschreibung
- **Stundenverlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Signalgebung für das Erlernen der Choreographie (1)
- **Videos**
 - Vorspreizen (1)
 - Knie-Ab, Knie-Aufschwung (2)
 - Abgang (3)
 - Gesamtchoreographie (4)
- **Quellenverzeichnis**

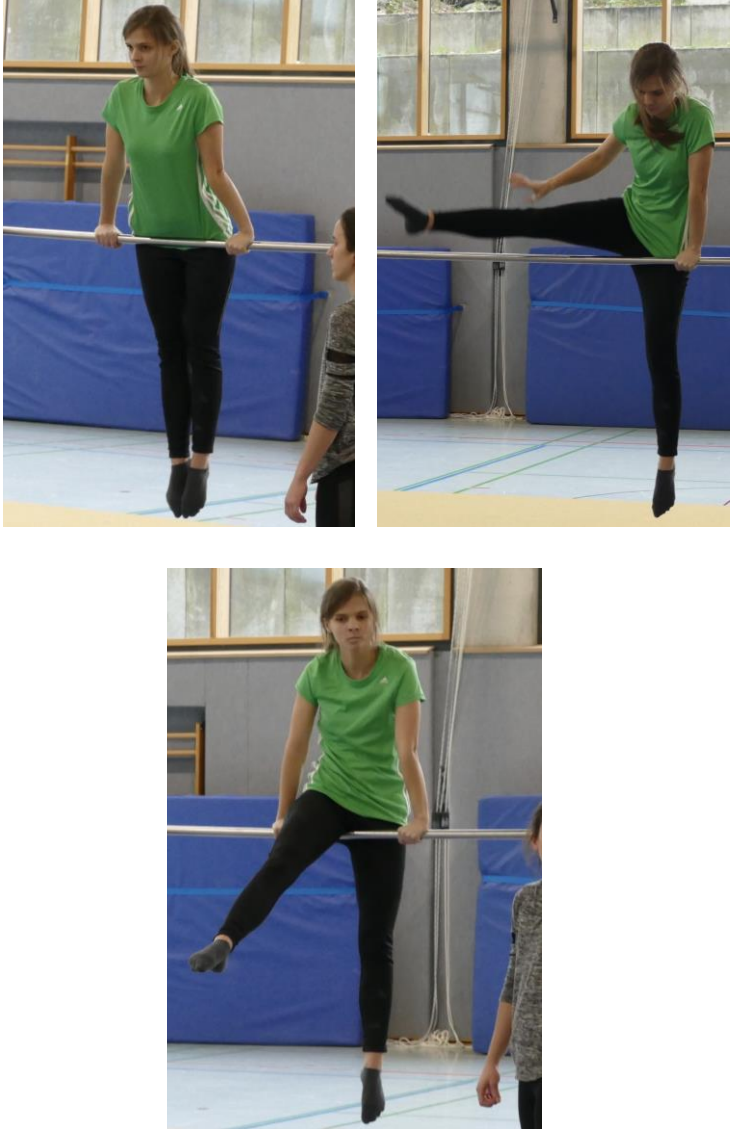

Unterrichtsidee

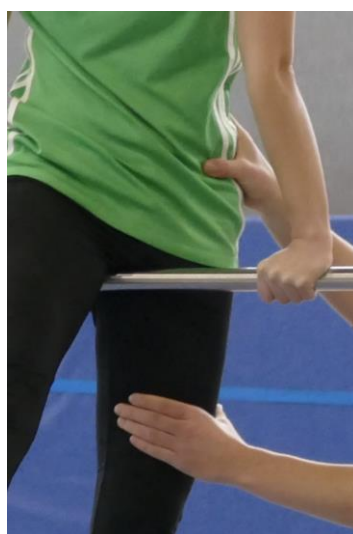
Die Unterrichtsidee „Synchronturnen am Reck und am Boden“ soll zeigen, wie das Turngerät Reck mit dem Turnen am Boden verbunden werden kann und sich zu einer zusammenhängenden Choreographie fügt. Dabei wurde Wert auf einfache Übungen gelegt, damit jeder die Choreographie erlernen und die Technik sauber umsetzen kann. Wichtig ist die zeitsynchrone Durchführung durch die gleichzeitig turnenden Gruppen. Bestimmte Kommandos der Lehrkraft begleiten und unterstützen das parallele Turnen der Gruppen. Neben der eigenen Bewegung muss jeder Akteur auch auf andere Gruppenmitglieder achten.

Gemeinsam mit der Lehrperson erlernen die Schülerinnen und Schüler (SuS) eine kommandosynchrone Choreographie, bestehend aus Drehungen, Ständen, Sprüngen und weiteren Übungen am Reck und am Boden.



Technikbeschreibung

Technik	Beschreibung
	<p>Vorspreizen</p> <p> 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gewichtsverlagerung zur linken Seite <p>Beinbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> - führen des rechten, gestreckten Beines über das Reck <p>Armbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> - gleichzeitiges Umgreifen der rechten Hand - der rechte Arm hebt dabei vom Reck ab <p>Sitz</p> <ul style="list-style-type: none"> - aufrechter Oberkörper und Kopf - Blick geht nach vorne - Beine sind mit Spannung gestreckt und gespreizt



Knie-Ab, Knie-Aufschwung



Bewegungsablauf

- Arme sind immer gestreckt

1. Abkippen des Oberkörpers nach hinten
2. Beugen im Kniegelenkes des vorderen Beines
3. Im Umkehrpunkt zeigt das hintere gestreckte Bein ca. 135° nach oben
4. Ferse des hinteren Beines drückt aktiv Richtung Boden
5. Aufrichten des Oberkörpers und das Kniegelenk des vorderen Beines strecken

Hilfestellung

Griff

- eine Hand ist an der Hüfte
- die andere mittig auf dem Oberschenkel
- während der gesamten Übung fester Kontakt

In der Bewegung

- Im Umkehrpunkt drückt die Hand am Oberschenkel aktiv zunächst nach unten dann nach hinten oben
- folgt der Bewegung des Turners und unterstützt diese



Drehspreizen als Abgang



- Gewichtsverlagerung zur rechten Seite
- gleicher Bewegungsablauf wie beim Vorspreizen
 - mit gestrecktem linken Bein über die Stange, linke Hand löst sich

Stundenverlaufsplan

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Begrüßung			LP stellt das Thema der Stunde vor.	Recks, Bodenmatten, Bodenläufer Innenstirnkreis
Einführung			Lehrerdemonstration	
Hauptteil 1 Erlernen der Technik	Vorspreizen Knie-Ab und Knie-Aufschwung Drehspreizen als Abgang	SuS eignen sich die Technik des Vorspreizens an. SuS festigen die Technik des Vorspreizens und erlernen den Knie-Ab und Knie-Aufschwung. SuS eignen sich die Technik des Abgangs an.	LP demonstriert die Techniken und den Griff der Hilfestellung. SuS üben die Technikelemente.	Einteilung der SuS an fünf Recks in 3er- bis 4er-Gruppen
Hauptteil 2 Erlernen der Choreographie		SuS eignen sich den ersten Teil der Choreographie an. SuS eignen sich den zweiten Teil der Choreographie an.	LP demonstrieren den ersten Teil der Choreographie. SuS studieren den ersten Teil der Choreographie ein. Lehrerdemonstration SuS studieren den zweiten Teil der Choreographie ein.	
Vorbereitung der Präsentation	Synchronität	SuS erlernen die Übung gleichzeitig durchzuführen.	LP gibt Kommandos Ausführen der gesamten Choreographie	
Abschlusspräsentation	Synchronität	SuS präsentieren die erlernte Choreographie.		



1

Signalgebung für das Erlernen der Choreographie



"und-hoch"



"und-ab"



"und-hepp"



"umschwung"



"und-ab"



"und-weg"



"und-hüpf"



"und-stand"/"und-ab"



"und-hoch"

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Carolin Heimfahrt, Sarah Ostgathe, Helena Riemekasten, Linda Ulbrich

Video

Nummer	Urheber
1-4	Carolin Heimfahrt, Sarah Ostgathe, Helena Riemekasten, Linda Ulbrich

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Carolin Heimfahrt, Sarah Ostgathe, Helena Riemekasten, Linda Ulbrich/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz