EINFÜHRUNG DES BALKENTURNENS MIT HILFE VON LANGBÄNKEN

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

Autoren: Angelina Jax, Julian Weller, Lukas Tesch

Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Einführung der Langbänke**
  - Langbänke als Vorübung zum Schwebebalken
  - Hilfestellungen und Tipps zum Turnen an Langbänken
- **Unterrichtsablauf**
  - Aufwärmphase
  - Vorführung einer Beispielkür
  - Erstellen einer eigenen Kür in Kleingruppen
  - Präsentation der Kleingruppen
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Erstellen einer Kür (1)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erhalten einen Einblick in das Turnen auf Langbänken und erlernen Übungen, welche im späteren Verlauf auf den Schwebebalken übertragen werden können. Es sollen unterschiedliche turnerische Elemente so verbunden werden, dass die SuS am Ende der Stunde eine Gruppen-Kür auf dem Bankquadrat vorführen können. Um dies umzusetzen erfordert es eine gut ausgeprägte Gleichgewichts- und Balancierfähigkeit, die während der Stunde eine zentrale Rolle einnehmen. Daher sollten grundsätzlich alle gymnastischen und turnerischen Elemente zunächst auf Bodenlinien, dann mit Hilfe der Langbank und anschließend auf dem Bankquadrat erlernt werden.

Einführung der Langbänke

Langbänke als Vorübung zum Schwebebalken

Langbänke bieten vor allem für Anfänger und Kinder einen idealen Einstieg in das Balkenturnen, da diese eine sehr geringe Höhe haben und somit die anfängliche Angst vor einem Sturz vom Balken nehmen. In der Grundschule kann man beispielsweise zunächst Übungen auf der Sitzfläche durchführen und die Bänke später umdrehen. Auch bereits fortgeschrittene Turner können die Langbänke nutzen, um schwierige Übungen zu erlernen, bevor diese auf dem Balken durchgeführt werden. Die Langbank eignet sich somit sowohl für den Einstieg, als auch für Fortgeschrittene, da durch die Variation der Turnfläche und den Turnübungen gut differenziert werden kann.

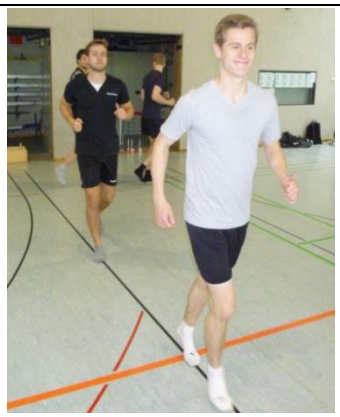
Hilfestellungen und Tipps zum Turnen an Langbänken

Bevor die SuS selbstständig an den Langbänken turnen, sollte der Lehrer einige Hilfestellungen erklären und deutlich machen, dass die SuS die Bankseite selbst auswählen können. Schwierige Übungen sollten zunächst auf der breiten Bankseite geübt werden, um die Technik zu festigen. Außerdem sollten am Anfang und Ende der Bank Matten liegen, um Verletzungen zu vermeiden. Einen möglichen Tipp, den der Lehrer den SuS geben könnte wäre, dass sie bei einem freien Hockaufgang, mit gebeugten Beinen auf der Bank landen, da man so besser das Gleichgewicht halten kann.

 BY-SA

Unterrichtsablauf

Aufwärmphase

Beschreibung	Abbildung
• die SuS laufen paarweise die Linien des Hallenbodens entlang • der Hintere imitiert dabei die Bewegungen des Vordermannes • im Anschluss folgt eine Phase, in der sich die SuS dehnen • die Lehrperson macht verschiedene Dehnübungen vor, die besonders auf die Balancierfähigkeit abzielen	

Vorführung einer Beispielkür

Beschreibung	Abbildung
• es werden mögliche Elemente einer Kür vorgestellt • Verdeutlichung, worauf die SuS achten sollen • mit Hilfe der Beispielkür können Hilfestellungen und Tipps zum Halten des Gleichgewichts gegeben werden ▶ 1	

Erstellen einer eigenen Kür in Kleingruppen

Beschreibung	Abbildung
• in Kleingruppen eigenständiges Entwickeln einer Kür auf der Langbank *Hilfen:* Beispielkür und Arbeitsmaterial ▶ 1 • es turnt immer nur ein Schüler auf der Bank • alternativ können auch die Linien des Hallenbodens genutzt werden ▶ 2	

CC BY-SA

Präsentation der Kleingruppen

Beschreibung	Abbildung
• Präsentation der eingeübten Küren • Die SuS können sich Elemente und Übungen bei anderen Gruppen abschauen und in der nächsten Stunde daran anknüpfen ▶ 3	

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS lernen verschiedene turnerische Elemente auf Langbänken kennen, die später auf den Schwebebalken übertragen werden können.

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/Material
Einstieg/ 2 min.			Begrüßung und Vorstellung des Stunden-themas	Gruppengespräch
Aufwärmen/ 10 min.	Laufen, dehnen	Die SuS erlernen einige Aufwärm- und Dehnübungen, die sie auf das Turnen vorbereiten sollen	*Linienlauf in Paaren:* Ein Partner läuft vor und macht Koordinationsübungen, der Andere läuft hinterher und macht diese nach. Der Lehrer demonstriert Dehnübungen.	Partnerarbeit Lehrerdemonstration
Demonstration/ 2 min.	Beispielkür	Die SuS lernen, wie man eine Kür erarbeitet und bekommen einige Übungen vorgeführt	Einer der Lehrer demonstriert eine mögliche Kür an der Langbank.	Lehrerdemonstration
Hauptphase/ 10 min.	Erarbeitung der Kür	Die SuS erlernen selbstständig Übungen auf der Bank, die sie später auch auf den Balken übertragen können	Mit Hilfe von Arbeitsblättern ►**1** wird eine kurze Kür erarbeitet.	Gruppenarbeit 3-4 SuS an einer Langbank
Präsentation, Abschluss/ 5-10 min.	Gruppenpräsentation	Die SuS lernen weitere Übungen kennen	Die Gruppen präsentieren ihre Kür am Bankquadrat.	Präsentation der Gruppen-Kür

BY-SA

Erstellen einer Kür

1

Eure Kür sollte folgende Übungen beinhalten:

- **einen Aufgang**
- **einen Abgang**
- **mindestens 2 Elemente auf der Bank**

Mögliche Übungen für eine Kür

Aufgang	Übungen auf der Bank	Abgang
• Schlussstand auf der Bank • Schrittsprung auf die Bank • Aufhocken auf die Bank • ...	• Wechselschritte/-sprünge • Nachstellschritte • Pferdchensprung • Schrittsprung • Standwaage • Rolle vorwärts • Rad • Spreizsprung • …	• Strecksprung • Hocksprung • Grätschsprung • Strecksprung ½ Drehung • Radwende • ...

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
1-7	Angelina Jax
Titelbild	Michaela Bühler

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Jax, Angelina; Weller, Julian; Tesch, Lukas; Michaela Bühler/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz