EINFÜHRUNG IN DEN SCHRITTÜBERSCHLAG - PLANUNGSBEISPIEL

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

Autoren: Kerstin Oldenburg, Inga Alexandra Schönherr

Übersicht

- **Unterrichtsthema Überschlagbewegung**
  - Unterrichtsreihe
  - Lernziele
  - Differenzieren und Individualisieren
  - Lehrplanbezug
- **Schrittüberschlag vw. - Stunden 5/6**
  - Unterrichtsablauf- Grobübersicht
  - Technik des Schrittüberschlags
- **Methodische Überlegungen**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Zuordnen der Phasen beim Schrittüberschlag (1)
  - Lösungsblatt (2)
- **Videos**
  - Vorübung 1: Brücke mit Partnerhilfe (1)
  - Vorübung 2: Handstand an der Wand mit Partnerhilfe (2)
  - Vorübung 3: Handstand mit gespreizten Beinen mit Partnerhilfe (3)
  - Schrittüberschlag vom Kastenoberteil mit Partnerhilfe (4)
  - Schrittüberschlag am Boden mit Partnerhilfe (5)
  - Schrittüberschlag (6)
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Unterrichtsthema Überschlagbewegung

In einer Unterrichtsreihe zu Überschlagbewegungen wird der Schrittüberschlag (SÜ) vorwärts (vw.) mit Partnerhilfe in geschlossener Vorgehensweise konzipiert. Die SuS kennen die Überschlagbewegung Handstütz-Überschlag vw. mit/ohne Partnerhilfe, also auch das Helfen. Darauf wird der *Schrittüberschlag vw.* aufgebaut und modifiziert mit:

→ Gespreizten Beinen
→ Landung auf einem Bein; Schrittlandung

Unterrichtsreihe

Stunde	Thema / Inhalte der Stunden
1-2	Einführung in den Handstütz-Überschlag vw. mit Hilfe: Vorübungen, Helfen, von der Erhöhung
3-4	Handstütz-Überschlag vw. mit Anhupf am Boden; ggf. Wdh. von der Erhöhung
5-6	**Einführung in den Schrittüberschlag vw. am Boden: Vorübungen, Gesamtablauf mit/ohne Hilfe**
7-8	Vertiefung der Überschlagbewegungen: Handstütz-Überschlag vw. und Schrittüberschlag mit Partnerhilfe; Einbinden in eine kleine Übungsverbindung. **Bemerkungen:** Für die Übungsverbindung können unterschiedlich schwierige Elemente genutzt werden. Das Aufteilen der Aufgaben bei Gruppenübungen ermöglicht Erfolgserlebnisse und zeigt individuelle Stärken auf.

Anregung für eine mögliche Übungsverbindung

1. Standwaage
2. Rolle vw. in den Hockstand
3. Handstand abrollen
4. Strecksprung mit halber Drehung
5. Rolle rw. in den Hockstand
6. Strecksprung
7. Schrittüberschlag
8. Radwende
9. Abschlussstand

→ Die Übungsverbindungen sind variabel und können durchaus differenziert und reduziert werden, sodass jeder SuS in der Lage ist, seine individuelle Übungsverbindung am Ende der Unterrichtsreihe vorzuturnen.

Lernziele

Grobziel

Die SuS können den Schrittüberschlag ausführen und diesen in eine Übungsverbindung einbauen.

Feinlernziel

Die SuS können den Schrittüberschlag mit Partnerhilfe in Grobform ausführen.

Differenzieren und Individualisieren

In der **ersten Übungsphase** lernen die SuS (in Partnerarbeit) auf Bodenturnmatten Vorübungen für den Schrittüberschlag (noch keine Differenzierung notwendig). ►1-3

In der **zweiten Übungsphase** üben die SuS den Schrittüberschlag am Kasten mit/ohne Partnerhilfe (Differenzierung notwendig). ►4

Die SuS, die sich den Schrittüberschlag am Boden zutrauen, versuchen diesen am Boden mit Partnerhilfe auszuführen (Differenzierung notwendig). ►5

Allmählich können sie den Schrittüberschlag ohne Partnerhilfe in Grobform ausführen und binden ihn in eine Übungsverbindung ein.

CC BY-SA

Lehrplanbezug

Die Sportart Turnen ist in dem Lehrplan der Sekundarstufe 2 an Gymnasien und Gesamtschulen den Individualsportarten der Gruppe A im Sportunterricht zugeordnet. Diese Gruppe besteht aus Gymnastik/Tanz, Leichtathletik, Schwimmen und Turnen. Die SuS sollen zuerst die Grobform des Schrittüberschlags erlernen und danach ihre Technik weiter verfeinern bis sie zu einer technisch korrekten Ausführung mit Hilfestellung gelangen. Die SuS lernen im Miteinander durch ständige Partnerkontrolle und Leisten der Hilfestellung, wodurch das gemeinsame Lernen in der Kleingruppe geschult wird. Dies wirkt sich als Ergebnis mehrperspektivischer Erfahrungen im Sport positiv auf die Persönlichkeits-entwicklung der SuS aus.
In unserer konzipierten Unterrichtsstunde stützen wir uns auf die bereits erlernten Grundtechniken im Turnen wie das Rad und den Handstand. Außerdem haben die SuS durch den Handstützüberschlag bereits Erfahrungen mit Überschlags-bewegungen gemacht. Wir wollen das Anforderungsniveau mit dem "Schrittüber-schlag mit Partnerhilfe" steigern. Wir setzen als Voraussetzung für unsere Unterrichtsstunde und -reihe die Ziele der Sekundarstufe 1 im Bodenturnen voraus. Diese sind abhängig von dem Leistungsstand der jeweiligen Gruppe, jedoch sollten einige Grundelemente wie Rolle vw., Sprungrolle, Handstand, Abrollen aus dem Handstand, Rad und verschiedene Sprünge und Drehungen auch bei niedrigerem Leistungsniveau behandelt und erlernt werden. Von Vorteil ist es, wenn der Handstützüberschlag über einen Kasten oder einen Sprungtisch ebenfalls behandelt wurde.

Schrittüberschlag vw. - Stunden 5/6

Die *erlernten Technikteile der Stunden 1-4* werden für die Vermittlung des Schrittüberschlags vw. genutzt:

- Rhythmischer Anlauf
- Anhupf in die Weite mit vor-hoch Schwingen der Arme
- Weites Vorsetzen von Händen und Abdruckbeinen
- Dynamischer Schwungbeineinsatz beider Beine
- "Sichere" Handstandposition
- Schulter- und Armabdruck
- Überstreckte Flugphase
- Landung

 BY-SA

Unterrichtsablauf - Grobübersicht

- *Vorbereitende Übung*: Mobilisation der Gelenke/Schultern und Muskeln: "Äpfelpflücken"

- Wiederholen der *Helfergriffe* beim Handstütz-Überschlag vw., welche ebenfalls für den SÜ gelten. ►**5**

- SuS beschreiben und analysieren die *Bewegungsmerkmale* des SÜ anhand einer Bildreihe (siehe *Seite 6*).

- In *Übungsphase 1* finden an verschiedenen Stationen unterschiedliche Vorübungen am Boden mit Partnerhilfe statt (z.B. Brücke). ►**1-3**

- In *Übungsphase 2* wird der SÜ am Kasten mit Helfergriffen erlernt. Bei Gefühl der Sicherheit wird der SÜ am Boden mit/ohne Hilfe geübt. ►**4-6**

- Am Ende unserer Stunde reflektieren wir die Helfergriffe und Ausführungsmöglichkeiten des SÜ. Außerdem wird anhand des Leistungsstandes die darauffolgende Stunde besprochen. Die Grobform des SÜ mit Helfergriffen sollte beherrscht werden.

CC BY-SA

Technik des Schrittüberschlags

Vorbereitungsphase	Hauptphase	Endphase
"Anhopser"/Anlaufphase • weiter Anhupf nach vorne • ARW und BRW 180° geöffnet • schnelles Absenken des Oberkörpers, nach vorne gezogenes Aufsetzen der Hände • ARW bleibt gestreckt • energisches Hochschwingen des Schwungbeines • Abdruck mit zweiten Bein/Abdruckbein	**Stütz- und Überschlagphase** • Schwungbein schwingt über die Senkrechte weiter • Spreizwinkel weit geöffnet lassen • Mit Überschwingen der Senkrechten energischer Abdruck aus den Schultern mit gestreckten Armen • das Abdruckbein geht dem Schwungbein mit geöffnetem Winkel in Schrittstellung hinterher • der gespannte Körper setzt auf dem Boden auf und rotiert um die Stützstelle Hände	**Landephase** • das Schwungbein setzt zuerst auf • Beine setzen in Schrittstellung nacheinander auf • Arme sind nach oben gestreckt • Körper aufrecht • Gleichgewicht wird wiedergefunden

Methodische Überlegungen

Unsere Unterrichtsstunde beginnt in den ersten vier Phasen mit einer deduktiven Methode. Bewegungsanweisungen und -vorschriften stehen im Mittelpunkt.
Wir wenden die deduktive Methode an, um dem Lernenden eine Bewegungsvorstellung zu vermitteln. Diese wird vertieft durch eine Schülerdemo.

In den nächsten Phasen wenden wir die analytisch-synthetische Methode an.
Es ist wichtig, beim Schrittüberschlag einzelne Teile der Bewegung isoliert zu üben und erst nachdem die Einzelteile beherrscht werden, erfolgt die Zusammensetzung der Gesamtübung zur Zielübung.

Aufwärmphase

Teil 1
Allgemein vorbereitende Übungen
Über Vormachen-Nachmachen werden mit z.B. "Äpfelpflücken" die für den SÜ notwendigen Gelenke mobilisiert und Muskeln aufgewärmt.

Teil 2
Visuelle Methoden
In Form einer Aktionsskizze werden die Bewegungsmerkmale von den SuS beschrieben und analysiert.

Übungsphase 1

Teil 3
Vorübungen
An Stationen wird z.B. der Handstand gegen die Wand mit gespreizten Beinen und gestreckten Füßen durchgeführt. Die SuS sollen sich aus eigener Kraft aus den Schultern nach oben drücken ohne die Arme zu knicken. Wenn jemand es nicht aus eigener Kraft schafft kann derjenige der Hilfestellung leistet an den Füßen bzw. Beinen unterstützen. An einer anderen Station schwingen die SuS mit gespreizten Beinen in den Handstand, halten diese Position und schwingen dann wieder zurück. An der dritten Station wird die Brücke am Boden durchgeführt. Bei allen Übungen leisten die SuS gegenseitig Partnerhilfe. ▶ **1-3**

Teil 4
Helfergriffe
SuS erläutern die Helfergriffe bei dem Schrittüberschlag. Ein SuS, der den Schrittüberschlag beherrscht, führt eine Demonstration mit Partnerhilfe (Helfergriffen) vor. Anschließend werden die Helfergriffe geübt.

Übungsphase 2

Teil 5

Vorübung → Grobform

Der SÜ wird zunächst vom Kastenoberteil mit Partnerhilfe geturnt. SuS welche die Kastenübung erfolgreich abgeschlossen haben dürfen den SÜ am Boden mit/ohne Partnerhilfe turnen. ►**4-6**

Ergebnisphase

Die SuS demonstrieren eine Übungsverbindung mit der neu erlernten Überschlag-bewegung und weiteren Bodenelementen.

Abbauphase

Die Geräte werden zusammen abgebaut und weggeräumt.

Abschlussphase

Die Lehrer leiten durch gezielte Fragen an die SuS eine Reflektion der Stunde ein.

Reflektionsfragen

- Inwiefern hat euch der Handstütz-Überschlag beim Erlernen des Schrittüberschlags geholfen?
- Erläutert euer Sicherheitsgefühl durch die Helfergriffe.
- Nennt die Vorteile, die durch den Kasten gegeben werden.
- Warum ist es euch leicht oder schwer gefallen den SÜ in die Übungsverbindung einzubauen?

Verlaufsplan

Zeit	Phase	Inhalt	Organisationsform	Unterrichtsmittel
2'	**Begrüßung**	• Anwesenheit • Vorstellen des Stundenthemas	Kreis	
2'	**Aufbau**		LV	
8'	**Aufwärmphase**	Einlaufen mit • Armkreisen • Hopserlauf • Anfersen • "Äpfelpflücken" • Allgemeines Dehnen (statisch)	Sporthalle	
6'	**Kognitive Phase I**	• Bewegungsanalyse des Schrittüberschlags (zyklisch-azyklisch, Phasenstruktur) • Vergleich Handstützüberschlag (HSÜ), Bewegungsbeschreibung in Form einer Aktionsskizze		
9'	**Übungsphase** I	**Stationsarbeit** • Brücke am Boden mit Partnerhilfe ▶ 1 • Handstand mit gespreizten Beinen und gestreckten Füßen mit Partnerhilfe ▶ 3 • Handstand an der Wand mit Partnerhilfe ▶ 2		Bodenläufer
3'	**Kognitive Phase II mit motorischem Anteil**	**Helfergriffe beim SÜ** • SÜ aus dem Stand • SÜ mit Anlauf • SuS Demo **Übungsphase** • Helfergriffe werden geübt	Sitzkreis PA	Bodenläufer

Zeit	Phase	Inhalt	Organisationsform	Unterrichtsmittel
8'	**Übungsphase II**	• SÜ am Kasten mit Partnerhilfe ▶ 4 • SÜ am Boden mit/ohne Partnerhilfe ▶ 5-6	PA	Kasten Sprungmatten Bodenläufer
4'	**Ergebnisphase**	• Bodenkür • Übungsverbindung mit SÜ	SuS Demo	Bodenläufer
3'	**Abbauphase/ Reflektionsphase**	• Bewegungsanalyse des Schrittüberschlags (zyklisch-azyklisch, Phasenstruktur) • Vergleich Handstützüberschlag (HSÜ), Bewegungsbeschreibung in Form einer Aktionsskizze	Geräte werden gemeinsam abgebaut. Die Stunde wird gemeinsam reflektiert.	

 BY-SA

Zuordnen der Phasen beim Schrittüberschlag

1

Ordnet Bilder und Phasen!

Vorbereitungsphase

Hauptphase

Endphase

BY-SA

Lösungsblatt

2

Technik - Schrittüberschlag

Vorbereitungsphase

Hauptphase

Endphase

BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Zeuner A., Hofmann S., Leske R.	Sportiv Gerätturnen, Schulmethodik Gerätturnen	Leipzig	2000	Ernst Klett Schulbuchverlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Kerstin Oldenburg, Inga Alexandra Schönherr, Anna-Sophie Pink, Franziska Jung

Video

Nummer	Urheber
1-6	Saskia Raßbach, Franziska Jung, Inga Alexandra Schönherr, Kerstin Oldenburg

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Kerstin Oldenburg, Inga Alexandra Schönherr, Saskia Raßbach, Anna-Sophie Pink, Franziska Jung/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz