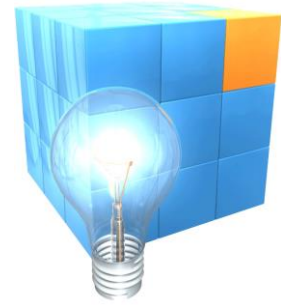


SCHWINGEN AN DEN SCHAUKELRINGEN - PLANUNGSBEISPIEL



Übersicht

- **Einleitung**
- **Sachanalyse**
 - Schaukelringe
 - Schwingen
 - Spezifische Dehnübungen
 - Erlernen der Grobform
- **Lehrplaneinordnung**
- **Legitimation der Stunde**
- **Lernziele**
 - Feinziel
 - Feinstziele
- **Verlaufsplan**
- **Methodisch/Didaktische Analyse**
 - Theorie- und Demonstrationsphase
 - Aufwärm- und Dehnungsphase
 - I. Praxisphase
 - II. Praxisphase
 - Reflexionsphase
- **Arbeitsmaterial**
 - Technikkarte: Schwingen an den Schaukelringen (1)
- **Videos**
 - Schwingen an den Schaukelringen (1)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Zur Einführung an den Schaukelringen (SR) wird eine Doppelstunde geplant. Sie beginnt zum Thema 'Schwingen' als Einstieg am Anfang einer Unterrichtsreihe.

Sachanalyse

Schaukelringe

In der Sportstunde erhalten die Schülerinnen und Schüler (SuS) einen ersten Überblick über das Schwingen an den SR. Die SR sind ein Turngerät, welches 1842 in der Schweiz entwickelt wurde¹. Da die SR keine olympische Disziplin mehr sind, liegen sie nicht mehr im Fokus der Leistungsturner. Dennoch sollten diese bei einem Überblick über die Turngeräte im Sportunterricht nicht fehlen. Eine Begründung hierfür folgt im Laufe dieser Ausarbeitung.

Schwingen

Das – in der Sportstunde behandelte – Schwingen an den SR ist grundlegend für das Turnen an den SR. Es ermöglicht Höhe-, Schwung- und Dynamikgewinn und bereitet somit alle Turnelemente an den SR vor.

Schwingen an den SR ist eine kontinuierliche Bewegung, bei der abwechselnd die **Vor- und Rückschwungposition (VuR-Pos)** eingenommen wird. ►  1

- Die SR werden so eingestellt, dass der Turner bzw. die Turnerin diese mit einem Ballengriff umfasst und senkrecht mit Hochhalte der Arme unter den SR steht.
- Abdrücken: Zunächst wird sich mit beiden Füßen unter den Ringen abgedrückt. Beim Bodenkontakt wird zwischen zwei Arten unterschieden:
 - Der einmalige beidbeinige Bodenkontakt, bei dem beide Füße gleichzeitig den Boden berühren und wieder verlassen.
 - Der Zweifußkontakt, bei dem die Füße in kurzem Abstand nacheinander aufgesetzt werden.
- Es ist dabei unerheblich, welche Technik angewandt wird, da es im Ermessen der Turner und Turnerinnen liegt.
- Ein schnellkräftiger Schwung nach vorne oben mit Winkeln der Beine in einem Winkel von etwa 130° soll den nötigen Schwung nach vorne geben, um am Umkehrpunkt die Vorschwungposition zu erreichen.
- Bei der Vorschwungposition bleibt der Körper gestreckt, der Hüftwinkel soll am Umkehrpunkt 180° betragen, der Arm-Rumpfwinkel ist geöffnet und wird während des gesamten Schwungprozesses nicht verändert.

¹ vom Schweizer A. Spieß

- Anschließend werden die Füße wieder zum Boden geführt, wobei der Bodenkontakt nun in den Rückschwung überleiten soll. Dabei werden die Beine gestreckt und schwingvoll nach hinten geführt, bis sich der Körper in der Rückschwungposition, also einer Überstreckung des Bein-Rumpfwinkels bis etwa 215°, befindet.
- Danach werden die Beine wieder gestreckt nach vorne geschwungen, um so durch den Bodenkontakt wieder in den Vorschwung zu gelangen.
- Um das Schwingen zu beenden ist ein **sicheres Abgehen** von den SR notwendig. Nach dem Rückschwung wird der folgende Bodenkontakt durch gleichzeitiges Lösen der Hände von den SR für das sichere Ablaufen nach vorne genutzt.



Spezifische Dehnübungen

Um die VuR-Pos ausführen zu können, sind spezifische Dehnübungen hilfreich:

Rumpfbeuge

Die "*Rumpfbeuge*" erhöht die Dehnbarkeit der Beine.



Schulterstrecker

Der "*Schulterstrecker*" dehnt die Schulterpartien.



Erlernen der Grobform

In der Sportstunde liegt das Erlernen der Grobform im Fokus. Die SuS können so das ihnen zuvor unbekannte Schwingen an den Schaukelringen in Grundzügen (Fußkontakt richtig; VuR-Pos bewusst ausführen), jedoch noch fehlerhaft (Füße nicht parallel; Beine noch nicht komplett gestreckt) ausführen.

Lehrplaneinordnung

Der Lehrplan Sport der Sek. I des Landes Rheinland-Pfalz beschreibt den Rahmen des Gerätturnens wie folgt: "Das Gerätturnen ist auf ein vielseitiges Bewegungsangebot an Geräten und Gerätkombinationen ausgerichtet."² Unter den zu erlernenden Turnelementen für die Sek. I findet sich unter dem Punkt 'Schwingen' u.a. das "Schwingen im Stütz/Hang/Sturzhang, Schwingen mit Kehre oder Wende, Schwin-

² Lehrplan Sport Rlp, S. 23

gen mit Drehung (z.B. an den Ringen)." ³ Als Voraussetzung für diese verschiedensten Turnelemente ist das Schwingen an den SR mit VuR-Pos elementar und grundlegend.

Legitimation der Stunde

Den SuS soll im Verlauf ihrer Schulzeit ein Überblick über möglichst viele Turngeräte gegeben werden. So lernen die SuS gegebenenfalls Geräte kennen, die ihnen zuvor unbekannt waren.

Das Turnen an den Standringen⁴ ist wesentlich anspruchsvoller und für viele SuS innerhalb einer Unterrichtseinheit nicht ausführbar. Um nicht gänzlich auf das Ringeturnen zu verzichten kann daher auf die SR zurückgegriffen werden, da die Turnelemente an Diesen leichter auszuführen sind. Durch das Schwingen in luftiger Höhe entsteht ein hoher Spaßfaktor, wodurch ein besonderer Reiz entsteht.

An den SR wird das Halten von bestimmten Körperpositionen (VuR-Pos) gefordert, welche später auch z.B. am Reck wiederaufgegriffen werden können (hier insbesondere die Vorschwungposition, welche beim Hüft-Umschwung vl. rw. entscheidend ist. Weiterhin werden durch das SR-Turnen die Wahrnehmung des Körpers und auch das Einnehmen bestimmter Positionen mit Körperspannung geschult, ohne besondere Kenntnisse dieser Eigenschaften vorauszusetzen.

Lernziele

Feinziele

Die SuS erlernen das Schwingen an den Schaukelringen in Grobform.

Feinstziele



Die SuS

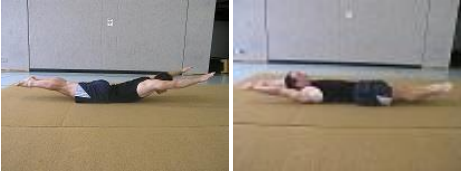
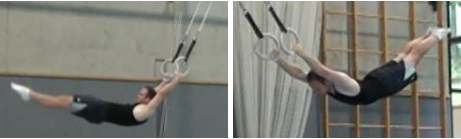
- sind in der Lage die SR selbständig einzustellen.
- kennen die Körperhaltung unter den SR.
- lernen den Ablauf des Schwingens an den SR.
- lernen spezifische Dehnübungen für das SR-Turnen.
- können die VuR-Pos beim Schwingen an den SR ausführen.
- lernen das sichere Abgehen von den SR.

³ Ebd., S. 25

⁴ Olympische Disziplin

Verlaufsplan

Phase/Zeit	Methodik/Motorik	Feinstziele	Organisation/ Medien
Einstieg 2 min	L-Begrüßung		SR und drei Bodenläufer sind aufgebaut Innenstirkreis
Theoriephase 3 min	L-Erklärung und S-Demonstration <ul style="list-style-type: none"> Körperhaltung des Turners beim Einstellen der SR <ul style="list-style-type: none"> - Ballengriff an den Ringen - Hochhalte der Arme senkrecht unter den Ringen 		Die SuS sind in der Lage die Schaukelringe selbstständig einzustellen und kennen die Körperhaltung unter den SR. Sammeln um die SR
Demonstrationsphase 2 min	L-Demonstration <ul style="list-style-type: none"> Ablauf des Schwingens mit VuR-Pos und Abgang L-Erklärung		Die SuS lernen den Ablauf des Schwingens an den SR.
Aufwärm- und Dehnungsphase 10 min	S-Übung <ul style="list-style-type: none"> individuelles Laufen mit Arm- und Beinbewegungen (Armkreisen vw u. rw, Hopserlauf, Anfersen, Seitgalopp Imitation spezifischer Dehnübungen L-Vormachen und S-Nachmachen 	Die SuS lernen spezifische Dehnübungen für das SR-Turnen kennen.	gesamte Turnhalle Frontalbetrieb in Reihe auf Bodenläufern

Phase/ Zeit	Methodik/Motorik		Feinstziele	Organisation/ Medien
I. Praxisphase 5 min	S-Demonstration mit L-Erklärung <ul style="list-style-type: none"> V-Pos in Rückenlage R-Pos in Bauchlage 	S-Übung mit L-Korrektur <ul style="list-style-type: none"> V-Pos: <i>"Schau auf die Füße! Hebe die Beine etwas vom Boden ab"</i> R-Pos: <i>"Lass den Kopf zw. den Armen!"</i> <i>"Halte die Arme parallel!"</i> <i>"Drücke die Fersen aneinander!"</i> 	Die SuS sind in der Lage die VuR-Pos einzunehmen.	Partnerübung
II. Praxisphase 15 min		S-Übung mit Korrektur <ul style="list-style-type: none"> Schwingen mit VuR-Pos Abgang mit nach vorne laufen 	Die SuS können die VuR-Pos beim Schwingen ausführen. Die SuS lernen das sichere Abgehen von den SR.	Sammeln an den SR
Reflexionsphase 5 min	L-S Dialog/Fehlerbildanalyse <ul style="list-style-type: none"> über die Umsetzung des Hüftwinkels bei der V-Pos über Bein- und Kopfhaltung bei der R-Pos S-Demonstration mit L-Kommentar → Schwingen 			Sitzen an den SR

Methodisch/Didaktische Analyse

Gerätturnen im Allgemeinen und das Ringe-Turnen im Besonderen bergen immer ein gewisses Sicherheitsrisiko. Um dieses Risiko möglichst gering zu halten, ist die Grundstruktur der Stunde deduktiv/geschlossen.

Theorie- und Demonstrationsphase

Die Erklärung über das Einstellen der SR und die Körperhaltung des Turners bzw. der Turnerin beim Einstellen erfolgt zu Beginn der Stunde, da die Konzentration der SuS an dieser Stelle am höchsten ist. Durch eine Schülerdemonstration wird den SuS das Einstellen und die Körperhaltung veranschaulicht und gleichzeitig durch eine Lehrererklärung verdeutlicht. Eine nachfolgende Demonstration des Schwingens an den SR mit begleitender Lehrererklärung zeigt den SuS zum einen die korrekte Technik und spornt sie zum anderen an, das Schwingen am Ende der Unterrichtsstunde ausführen zu können. Dabei sollte in besonderer Weise auf den sicheren Abgang eingegangen werden.

Aufwärm- und Dehnungsphase

Die Aufwärmphase wird methodisch offener gestaltet. So bekommen die SuS beim Warmlaufen nur den Hinweis, besonders auf die Arm- und Beinbewegungen zu achten. Ansonsten werden die SuS in ihrer Bewegungsgestaltung nicht weiter eingeschränkt. Die Dehnungsphase übernimmt die Lehrperson und zeigt den SuS spezifische Dehnübungen für das Schwingen an den SR (siehe Verlaufsplan). Das Zurückkommen auf eine geschlossene Methode dient auch an dieser Stelle wieder dazu, Verletzungen im Muskelbereich durch falsche Ausführungen des Dehnens (oder Dehnen der falschen Muskeln) zu minimieren.

I. Praxisphase

In der I. Praxisphase lernen die SuS durch Trockenübungen die elementaren VuR-Pos kennen. Dies geschieht durch eine Lehrererklärung mit gleichzeitiger Schülerdemonstration. Anschließend haben die SuS Zeit, die VuR-Pos in Partnerübung umzusetzen. Die Lehrperson hat so die Zeit sich mit den einzelnen SuS zu beschäftigen und Korrekturen vorzunehmen (siehe Verlaufsplan).

II. Praxisphase

In der II. Praxisphase setzen die SuS das Gelernte an den SR um. Da immer nur eine geringe Anzahl von SuS gleichzeitig an den SR turnen kann, haben die restlichen SuS die Möglichkeit weiter die VuR-Pos als Trockenübung zu trainieren. Hierbei sollte vor allem wichtig sein, dass niemand alleine übt, sondern immer mit Partner, so dass dieser korrigieren kann. Weiter sollte darauf geachtet werden, dass die SuS beim Einstellen und Schwingen an den SR nicht alleine gelassen werden, da (wie anfangs erwähnt) das Verletzungsrisiko sonst zu hoch wäre. Dabei ist außerdem zu beachten, dass der Übungsbetrieb so organisiert ist, dass unnötige Wartezeiten an den SR vermieden werden.



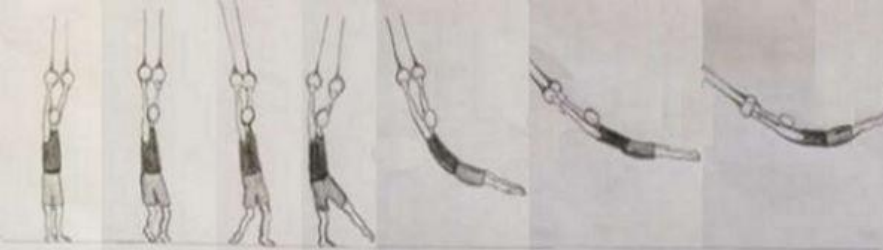
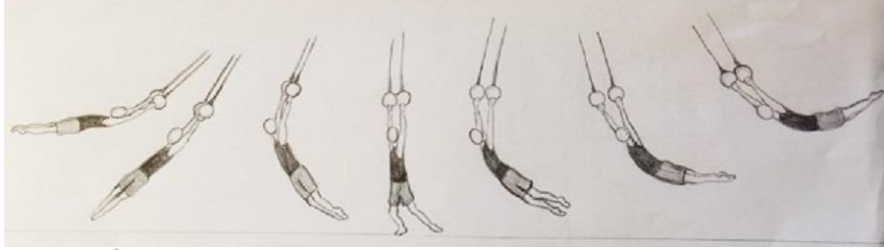
Reflexionsphase

Die SuS haben die Möglichkeit von ihren ersten Erfahrungen des Turnens an den SR zu berichten. Weiter nimmt sich die Lehrperson Zeit, um aufgekommene Fehlerbilder, wie die Umsetzung des Hüftwinkels bei der V-Pos und die Bein- und Kopfhaltung bei der R-Pos mit der gesamten Klasse zu besprechen. Um einen Ausblick auf die nächste Stunde zu geben, demonstriert ein Schüler oder eine Schülerin, der bzw. die gut geturnt hat, das Schwingen. Währenddessen kommentiert die Lehrperson noch einmal die besonders zu beachtenden Merkmale des Schwingens.



1

Technikkarte: Schwingen an den Schaukelringen

<p>Vorschwing aus dem Stand</p> 	<p>Rückschwing aus dem Vorschwing</p> 
<ol style="list-style-type: none"> 1. Abdrücken mit den Beinen senkrecht unter der Aufhängung (Ringe) <ul style="list-style-type: none"> - mit "Tip" = einmaliger beidbeiniger Bodenkontakt - "Tip -Tip" = "Zweifußkontakt" 2. schnellkräftiges Vor-hoch-Schwingen der Beine mit <i>Winkel</i> des Bein-Rumpf-Winkels (BRW) (ca. 130°) 3. Öffnen des BRW kurz vor dem Umkehrpunkt auf 180° 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Winkel (ca. 125°) des BRW vor der Senkrechten zum Auftippen 2. mit sofortigem Beineinsatz rückwärts 3. Rückschwingen über den gestreckten Körper 4. in die Überstreckung (BRW ca. 215°)
 <p style="text-align: center;">→</p>	 <p style="text-align: center;">→</p>
<p>Arme immer gestreckt! Beine nach dem Auftippen sofort schließen!</p>	

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung	Lehrplan Sport	Mainz	1998	Sommer Druck und Verlag, Grünstadt

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
http://lehrplaene.bildung-rp.de/lehrplaene-nach-faechern.html	22.07.2014, 14:10 Uhr

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild/ alle Bilder	Stephan Schneider, Frank Surges
Arbeitsmaterial	Nach Video 1- modifiziert von Annika Brunsemann

Video

Nummer	Urheber
1	Frank Surges

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Stephan Schneider, Frank Surges, Annika Brunsemann / Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz