

TURNEN IM STROM AN SPRUNGGERÄTEN



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
 - Vorstellung der Stationen
 - Station 1: "Grabensprünge"
 - Station 2: „Kastentreppe“
 - Station 3: „Bretthopser“
 - Station 4: „Würfellandung“
 - Station 5: „Grätschsprung über Türmchen“
 - Station 6: „Hakenschlager Hase“
- **Unterrichtsverlauf**
 - Theoretische Hinführung zum Thema
 - Aufwärmphase
 - Hinführung durch Lehrperson
 - Hauptphase 1
 - Erholungsphase
 - Hauptphase 2
- **Videos**
 - Station 1: "Grabensprünge" (1)
 - Station 2: „Kastentreppe“ (2)
 - Station 3: „Bretthopser“ (3)
 - Station 4: „Würfellandung“ (4)
 - Station 5: „Grätschsprung über Türmchen“ (5)
 - Station 6: „Hakenschlager Hase“ (6)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) werden an das Springen herangeführt. „Sprung ist die Kurzbezeichnung für das ein- oder beidbeinige Abspringen aus dem Anlauf auf oder über ein Sprunggerät.“¹ Je nach Sprungaufgabe wird von den SuS eine andere Körperhaltung verlangt. Für besonders wichtig erachten wir den Absprung, das Stützen und die Landung.

Der *Absprung* beinhaltet den beidbeinigen Absprung und wird auch Prellfederung oder Prellabdruck genannt. Dabei müssen alle Gelenke durch muskuläre Anspannung festgestellt werden, um einen möglichst großen reaktiven Absprung zu vollführen. Die Energie die man dabei in das Sprunggerät gibt muss in den Körper zurückgegeben werden, um ihn nach vorne oben zu katapultieren.

Beim *Stützen* trägt man sein eigenes Körpergewicht, das über den Händen gehalten werden muss. Dabei sind die Arme gestreckt und die Rumpfmuskulatur unterstützt.

Bei der *Landung* ist es zunächst wichtig, dass man die richtigen Niedersprungmatten hat, auf denen die SuS das Landeverhalten einüben können.

Der Körper ist angespannt und bereitet sich auf die Landung vor. Nun folgt der Bodenkontakt zuerst mit den Fußballen und dann abrollend bis zu den Fersen. Dabei bremst man den Körper ab, indem die Kniegelenke nachgeben, der Körperschwerpunkt jedoch nicht auf Kniehöhe absacken darf (Verletzungsgefahr Knie), und der Rumpf ebenfalls Energie absorbiert. Die Arme sind in schräger Vorhalte, um ein Vorfallen zu verhindern.


Diese *drei Grundformen* sind für den Sprung von größter Bedeutung und daher haben wir ein Stützsprung-Grundlagen-Kreistraining etwas verändert, um den SuS die Grundformen zu vermitteln. Uns war es dabei wichtig, die Unterrichtsstunde spielerisch, abwechslungsreich und im Strom zu gestalten. Die SuS sollen im Strom unterschiedliche Dinge erlernen, da eine hohe Zahl an Wiederholungen gebraucht wird, um das Gelernte zu verfestigen. Außerdem wollen wir die SuS auch ihrer eigenen Kreativität überlassen, indem wir sie im zweiten Durchgang partnerweise die Stationen überwinden lassen. Als Lehrer hat man nach dem Erklären der Stationen immer Korrekturmöglichkeiten, da die SuS selbstständig arbeiten können.



¹ Gerling, Ilona: Basisbuch Gerätturnen, S.91


Vorstellung der Stationen

Station 1: "Grabensprünge"

Drei Matten liegen in einem Abstand von ca. einem Meter auseinander. Mit diesen Matten wird nun das dynamische Stützspringen geübt. Dabei ist es wichtig, dass die Beine und das Gesäß weit nach hinten oben geschwungen werden. Die Arme sollen optimal auf der folgenden Matte aufstützen. ▶  1




Station 2: "Kastentreppe"

Drei Kästen werden mit verschiedenen Höhen längs hintereinander aufgestellt. Diese Kastentreppe trainiert das Aufhocken und Aufstützen auf die nächst höhere Stufe und somit die Koordination von Stützen, Absprung und Hocken. Dabei ist es wichtig, dass die Beine und das Gesäß weit nach hinten oben geschwungen werden und die Arme optimal stützen. ▶  2



Station 3: "Bretthopser"

Drei Sprungbretter werden in einem Abstand von ca. einem Meter von Sprungfläche zu Sprungfläche aufgestellt. Diese Übung dient der Automatisierung der Prellfederung vom Ballen (reaktives Sprungkrafttraining). ▶  3




Station 4: "Würfellandung"

Ein großer Kasten wird vor einer Niedersprungmatte aufgestellt. Die Niedersprungmatte ist in sechs Zonen aufgeteilt. Ziel dieser Übung ist das Einüben von zielgenauem, sicherem Landeverhalten (räumliche Differenzierungsfähigkeit) in das gewürfelte Feld.



Station 5: "Grätschsprung"

Ein Hütchen wird zwischen Reuterbrett und der Turnmatte aufgestellt. Ziel ist es nach dem Anlauf einen Grätschsprung zu machen. Die Hütchen dienen dazu die Beine auch wirklich in eine Grätschstellung während der Flugphase zu bringen. ▶  5



Station 6: "Hakenschlager Hase"

Drei Sprungbretter werden in einem Abstand von ca. einem Meter von Sprungfläche zu Sprungfläche aufgestellt. Diese Übung dient der Automatisierung der Prellfederung vom Ballen (reaktives Sprungkrafttraining).



Abb. 1: Stationenüberblick

Unterrichtsverlauf

Theoretische Hinführung

Die SuS sollen spielerisch an das Springen herangeführt werden und im „Strom“ an den Stationen üben.

Aufwärmphase

Zum allgemeinen Aufwärmen spielen wir Froschfangen. Dabei gibt es einen Fänger, der durch das abgegrenzte Feld läuft und versucht die anderen zu fangen. Wer gefangen wurde wird zum Frosch und darf, nur noch wie ein Frosch hüpfend, dem Fänger helfen die andern zu fangen. Wer als letztes übrig bleibt hat gewonnen und wird neuer Fänger.

Im Anschluss daran wird sich zu zweit zusammen getan und asynchron mit Handhaltung aus der Landehocke in den Strecksprung und wieder zurück in die Landehocke gesprungen. Zum einen wird das Landeverhalten eingeübt und zum anderen die Haltearbeit der Streckmuskulatur.

Hinführung durch die Lehrperson

Der Lehrer erklärt die einzelnen Stationen: Station 1 beinhaltet Stützsprünge, Station 2 ebenfalls Stützsprünge, wobei die Beine besonders "rück-hoch-ran" geführt werden. An Station 3 werden Prellsprünge schnellkräftig auf den Fußballen ausgeführt. Station 4 fordert einen Streck sprung mit bewusstem Absprung und einer sicheren Landung. Bei Station 5 wird ein Grätschsprung gefordert. Hierbei soll darauf geachtet werden, dass die SuS wirklich eine breite Grätsche vollziehen. Station 6 fordert eine saubere Ausführung der Hockwende. Es muss darauf geachtet werden, dass das Gesäß nach oben geführt wird und die Beine eng anhocken.

Hauptphase 1

Die SuS probieren die einzelnen Stationen im Uhrzeigersinn aus. Der Lehrer korrigiert bei Bedarf. Es kommt ein erster Strom zustande, nachdem die SuS eine Runde absolviert haben.

Erholungsphase

Die SuS durchlaufen den Kreislauf zu zweit und müssen dabei Körperkontakt halten. Sie versuchen sich dabei zu stützen oder geben sich Hilfestellungen. Es ergeben sich viele unterschiedliche Möglichkeiten die Stationen zu überwinden, sodass auch bei dieser Variante ein Strom zustande kommt.

Hauptphase 2




Die Stationen werden von den SuS kreuz und quer durchlaufen. Die SuS absolvieren eine Station und laufen dann zu der nächst freien Stationen. Dabei sind die SuS ständig in Bewegung und haben eine große Wiederholungszahl der verschiedenen Übungen.

Tipp

Wird der Stromkreislauf weit auseinander aufgebaut, ist gewährleistet, dass die SuS ausreichend Erholungspausen zwischen den einzelnen Stationen haben.

Verlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Einstiegsphase ca. 2 min			Begrüßung kurze Einführung in die Thematik	Innenstirnkreis
Aufwärmphase ca. 7 min	<p>„Froschfangen“</p> <p>„Auf und nieder“</p> <p>„Bocksprünge“</p>	<p>Erwärmung der spezifisch genutzten Muskulatur</p> <p>SuS vertiefen den Strecksprung, sowie die Landehocke</p> <p>SuS koordinieren Anlauf, Absprung, Stützen und Landen</p>	<p>Vertiefung des vorhanden Wissens und Hinführung zur Thematik Partnerarbeit</p> <p><i>Durchführung</i> Fänger läuft „normal“ Gefangene werden zu Fröschen und hüpfen dann durch die Halle → Dürfen mitfangen</p> <p>→ kleine Gruppen = hoher Lerneffekt, durch hohe Wiederholungsfrequenz</p> <p><i>Durchführung</i> Asynchron zu zweit (Handhaltung) Aus Landehocke in die Strecksprung und dann Landehocke</p> <p><i>Durchführung</i> Anlauf → Bocksprung über einen Partner ggf. als Wettkampf</p>	

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Hinführung ca. 5 min		SuS lernen die einzelnen Aufgaben der Stationen kennen.	Lehrer- Demo und -Erklärung Stationenkreislauf	
	Grabensprünge		Station 1 dynamische Stützsprünge von einer Matte zur nächsten	 1
	Kastentreppe		Station 2 Aufstützen auf die Kastenstufe und Aufhocken	 2
	Bretthopser		Station 3 Anlauf und Prellfederung von Sprungbrett zu Sprungbrett	 3
	Würfellandung		Station 4 Zahl würfeln, vom hohen Kasten in die Zahlenzone springen	 4
	Grätschsprung über Türmchen		Station 5 Anlauf, Absprung, im Grätschsprung über Türmchen und Landung	 5
Hakenschlager Hase	Station 6 Hockwende aus der Bankgasse auf/über die Bank nach rechts und zurück nach links und zurück nach rechts	 6		

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Hauptphase I ca. 4min	<p>Grabensprünge</p> <p>Kastentreppe</p> <p>Bretthopser</p> <p>Würfellandung</p> <p>Grätschsprung über Türmchen</p> <p>Hakenschlager Hase</p>	<p>Die SuS... ...erlernen die Kopplung von Anlauf und Absprung</p> <p>...automatisieren den beidbeinigen Absprung</p> <p>...erfahren den federnden Absprung vom Sprungbrett</p> <p>...automatisieren die beidbeinige Landung</p> <p>...koppeln den Anlauf, Absprung und die Körperstreckung. Erlernen den Handabdruck und die Koordination der Landung</p> <p>...trainieren Stütz- und Sprungkraft</p>	Üben an den Stationen in Einzelarbeit	
Hauptphase II ca. 5min		SuS sind in der Lage den Parcours zu zweit im Miteinander zu überqueren	<p>Üben im Strom in Partnerarbeit</p> <p>→ Wege finden die Hindernisse zu zweit zu überqueren/Absprachen und Signale einfordern</p> <p>→ immer Körperkontakt und gegenseitiges Helfen</p>	
Hauptphase III ca. 5min		SuS können flexibel auf Parcours-Situationen reagieren und ihre Bewegungen auf die Mitschüler anpassen	<p>Üben im Parcours in Einzelarbeit</p> <p>→ im "Wirrwarr", immer an eine freie Station, nicht im Kreislauf</p>	
Abschlussphase ca. 2min			Reflektion der Stunde	Innenstirnkreis

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Gerling, Ilona	Basisbuch Gerätturnen	Aachen	2005	Meyer&Meyer

Fotos / Videos

Nummer	Urheber/Zugriffszeitpunkt
1 - 6	Chiara Mertens, Madeleine Haase, Christian Windhövel 11.06.2014

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
1	Madeleine Haase, Chiara Mertens und Christian Windhövel

Videos

Nummer	Urheber/Zugriffszeitpunkt
1 - 6	Chiara Mertens, Madeleine Haase, Christian Windhövel 11.06.2014

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Haase, Madeleine; Mertens, Chiara; Windhövel, Christian/ Lehramtsstu- dierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz