HANDSTAND AM BODEN
SCHÜLER HELFEN SCHÜLERN
KLASSENSTUFE 5

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

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

Autor: Kathrin Schmengler

Übersicht

- **Didaktische Überlegungen**
  - Lernvoraussetzungen
  - Bewegungsbeschreibung
  - Fehlerbilder und Korrekturen
  - Helfen und Sichern
  - Schwerpunkte der Unterrichtseinheit
- **Methodische Überlegungen**
- **Stunde 1**
  Hinführung zum Handstand am Boden unter dem Schwerpunkt der Förderung der Stützkraft und Körperspannung
- **Stunde 2**
  Verbesserung der Körperspannung mit Hilfestellung in einer Gruppe
- **Stunde 3**
  Hinführung zum Handstand am Boden mit Hilfestellung
- **Stunde 4**
  Einführung - Aufschwingen in den Handstand am Boden mit Hilfestellung
- **Stunde 5**
  Festigung der Grobform des Aufschwingens in den Handstand am Boden mit Sicherheitsstellung
- **Stunde 6**
  Bewertung des Aufschwingens in den Handstand am Boden und der Hilfestellung
- **Arbeitsmaterial**
  - Stunde 1 Stationsbeschreibungen (1)
  - Stunde 1 Harry Potter Geschichte (2)
  - Stunde 2 Fehlerbilder des Anhebens einer Person (3)
  - Stunde 3 Fehlerbilder des Aufschwingens in den Handstand (4)
  - Stunde 3 Harry Potter Fangspiel (5)
  - Stunde 3 Zusatzübungen (6)
  - Stunde 4 Smiley (7)
  - Stunde 5 Sicherheitsstellungsplakat (8)
  - Stunde 6 Helfer-Urkunde (9)
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Didaktische Überlegungen

Lernvoraussetzungen

Als konditionelle Lernvoraussetzungen für den Handstand benötigen die Schüler sowohl eine kräftige Arm-Schulter-Muskulatur (Stützmuskulatur), als auch eine ausgeprägte Körperspannung (Rumpfmuskulatur).
Seit Beginn des Schuljahres wurden bei jedem Aufwärmtraining kleine Übungen und Spielformen zur Verbesserung der Stützmuskulatur und der Körperspannung eingebaut. Dies muss über einen längeren Zeitraum hinweg vor der eigentlichen Unterrichtsreihe praktiziert werden, damit sich ein Trainingseffekt einstellen kann.[1]
Die „Orientierungsfähigkeit in Überkopfsituationen“[2] ist eine zentrale koordinative Lernvoraussetzung für das Erlernen des Handstandes. Da bereits seit Anfang des Schuljahres verschiedene Übungen in Überkopfsituationen geübt wurden, sollte dies für die Schüler kein Problem darstellen.

Die theoretischen Kenntnisse und die praktische Ausführung des sicheren Auf- und Abbaus der Geräte wurden in den ersten Stunden nach den Ferien erarbeitet und werden zu Beginn der Unterrichtseinheit nochmals wiederholt. Der Auf- und Abbau erfolgt mit einem Plan. Die Halle ist mit den wichtigsten Linien und den markantesten Punkten auf einem A4 Blatt abgebildet. Diese Zeichnung ist laminiert und auf ihr können kleine, ebenfalls laminierte Miniaturgerätebilder aufgeklebt werden. Jede Gruppe erhält den Plan für ihre Anlage und ist so dazu fähig, innerhalb von drei Minuten entsprechend aufzubauen.
Im Internet gibt es jetzt einen solchen Plan als Magnetsporthalle zu kaufen (viel praktischer und langlebiger).
Die Schüler haben noch keinerlei Erfahrung mit dem Helfen und Sichern. Deshalb wurden in den Stunden vor dieser Unterrichtsreihe mehrere Spielformen mit viel Körperkontakt und Berührungen durchgeführt.

Bewegungsbeschreibung

Das Aufschwingen in den Handstand am Boden gliedert sich in drei Phasen: Auftaktbewegung, Hauptphase und Abschlussbewegung.

Auftaktbewegung

Der Turner steht zu Beginn der Bewegung aufrecht und nimmt die gestreckten Arme in Verlängerung des Rumpfes hoch. Er setzt das Druckbein einen großen Schritt vor (50cm – 70cm) und senkt den Oberkörper nach vorne ab, sodass die Hände in 50cm – 70cm Entfernung vom Druckbein schulterbreit aufgesetzt werden können. Die Finger sind gespreizt und zeigen in Turnrichtung. Durch diese Bewegung wird der Körperschwerpunkt nach vorne verlagert und die Vorwärtsrotation eingeleitet.

1 vgl. Fries & Schall 2002, S. 56-64

2 Gerling 2002, S. 62

 BY-SA

Außerdem findet eine Gleichgewichtsverlagerung vom Standbein (Schwungbein) über das Druckbein zu den Händen statt.[3]

Abb. 1: Lehrbildreihe - Auftaktbewegung

Hauptphase

Durch den schnellkräftigen Einsatz des Schwungbeins wird die Vorwärtsrotation verstärkt. Erst wenn dieses in Verlängerung des Oberkörpers ist, wird es blockiert und es erfolgt dann ein explosiver Einsatz des Druckbeins. Das Druckbein wird nun gestreckt an das Schwungbein herangeführt. Die Vorwärtsrotation ist beendet und der Körperschwerpunkt befindet sich senkrecht über den Händen, wobei der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule ist.
Die Vorwärtsrotation wird durch den Einsatz des Schwung- und Druckbeins verstärkt. Außerdem wird das gesamte Gewicht auf die Arme verlagert. Durch das Abbremsen des Schwungbeins wird die Rotation gestoppt und es kommt zu einer Stabilisierung des Gleichgewichts.[4]

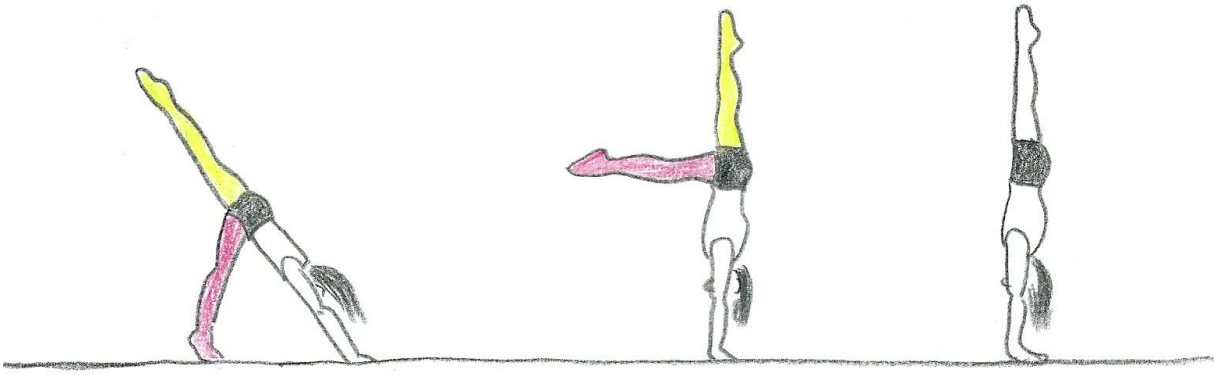


Abb. 2: Lehrbildreihe - Hauptphase

Abschlussbewegung

Der Turner schwingt in gleicher Weise in den Stand ab, wie er in den Handstand aufgeschwungen ist. Die einzelnen Bewegungen erfolgen in umgekehrter Reihenfolge.

3 vgl. Knirsch & Minnich 1997, S. 219-222

4 vgl. Knirsch & Minnich 1997, S. 219-222

 BY-SA

Fehlerbilder und Korrekturen

Beim Aufschwingen in den Handstand am Boden können in verschiedenen Phasen der Bewegung mehrere Fehlerbilder auftreten. Vielen Fehlern wird bereits durch den Aufbau der Übungsanlagen vorgebeugt. Dies ist in der Korrekturspalte durch „Hilfe“ gekennzeichnet.
Des Weiteren werden entsprechende Zusatzübungen genannt, die alle in den entsprechenden Unterrichtsstunden eingeführt werden.

Inhalt	Korrektur
Auftaktbewegung	
Druckbein nicht weit genug nach vorne gesetzt	Hilfe: Versuche, die Markierung auf der Matte zu treffen (Füße mit Kreide)
Hände nicht schulterbreit und weit nach vorne aufgesetzt, Finger zeigen nicht in Turnrichtung und sind nicht gespreizt	Hilfe: Versuche, deine Hände in die aufgemalten Hände zu setzen (Hände mit Kreide)
Arme knicken ein	Zusatzübung an der Bank, welche die Körperspannung und speziell die Armspannung verbessert ▶ 6
Hauptphase	
Schwung- bzw. Druckbeineinsatz zu schwach	Wiederholen des Scherenhandstandes
Schwung- und Druckbeineinsatz gleichzeitig oder in falscher Reihenfolge	Lehrbildreihe betrachten und Scherenhandstand wiederholen
Keine Körperspannung in der Handstandposition, z. B. Beine gekrümmt oder Hohlkreuzposition	Zusatzübung an der Bank oder Pendelübung ▶ 6
Blick nach unten auf die Turnmatte	Hilfe: Versuche, das Smiley anzuschauen (Smiley hängt umgekehrt an der Wand, bzw. an der Langbank)

Abb. 3

Helfen und Sichern

Das Helfen ist durch das aktive Eingreifen des Helfers in den Bewegungsablauf gekennzeichnet, welches die Bewegung des Turners begleitet und teilweise führt. Besonders bei Anfängern wird durch das Helfen ein Gelingen der Turnübung erst ermöglicht und fördert damit ein Aneignen der richtigen Bewegungsausführung.

 CC BY-SA

Es wird zwischen direkter und indirekter Bewegungshilfe unterschieden:
Zur direkten Bewegungshilfe zählen die verschiedenen Helfergriffe (Klammergriff, Klammerdrehgriff, Schubhilfe, Zughilfe, Drehhilfe, Gleichgewichtshilfe und Kombinierte Hilfe).[5] Beim Handstand wird der Klammergriff am Oberschenkel angewendet. Wenn der Turner die Bewegung in der Grobform ausführen kann, wird die Gleichgewichtshilfe durchgeführt.
Zur indirekten Bewegungshilfe gehören die Geräte- und Orientierungshilfe sowie die akustische- und psychologische Hilfe. Zum Beispiel kann man beim Aufschwingen in den Handstand Hände und Füße mit Kreide auf die Turnmatte aufzeichnen, damit die Schüler den richtigen Abstand wählen.

Für das sichere Gelingen des Helfens müssen mehrere Regeln beachtet werden:
Der Übungsbeginn muss durch ein Zeichen (Zählen oder optisches Signal) verdeutlicht werden, damit gewährleistet ist, dass sowohl Helfer als auch Turner bereit sind.

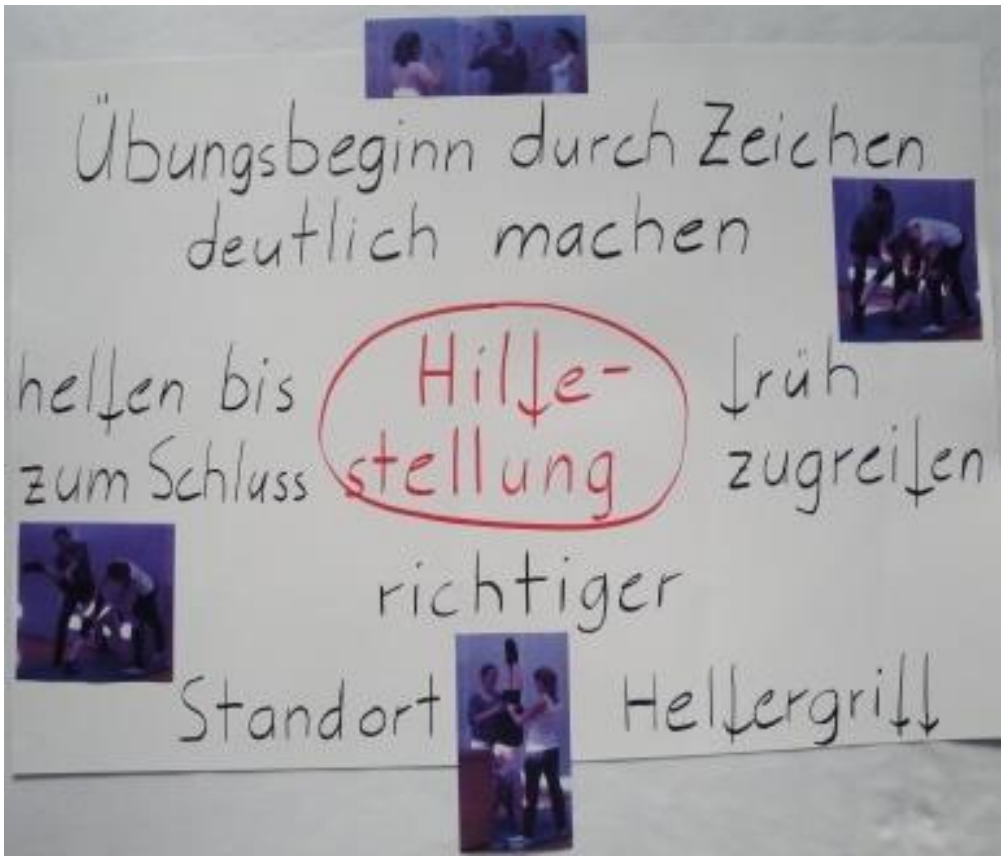


Abb. 4

Der Helfer muss früh zugreifen, um aktiv die Bewegungsaufführung zu beeinflussen.
Der Helfergriff muss an der richtigen Stelle des Körpers und mit ausreichendem Krafteinsatz angewendet werden.
Damit der Helfer optimal zugreifen kann, muss er so nah wie möglich am Turner stehen. Er sollte darauf achten, dass er nicht an einer Mattenkante umknickt.

5 vgl. Bundesverband der Unfallkassen (Hrsg.)1997: Sicherheit im Schulsport – Turnen. S. 34-36

 BY-SA

Der Helfer muss so lange helfen, bis der Turner wieder einen sicheren Stand erreicht hat und die Übung beendet ist.

Das Sichern ist eine abgeschwächte Form des Helfens. Wenn der Turner die Bewegung in der Grobform ausführen kann, ist eine zu aktive Hilfestellung eher behindernd als förderlich. Die Helfer müssen die Intensität der Bewegungshilfe den Fähigkeiten des Turnenden anpassen. Erstere wird soweit reduziert, bis der Helfer nur noch die Bewegung begleitet und lediglich im Notfall eingreift.

Schwerpunkte der Unterrichtseinheit

Die Unterrichtsreihe setzt sich aus sechs Einzelstunden zusammen, wobei die ersten vier Stunden als Schwerpunktstunden beschrieben sind (Kapitel 4).
Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in den ersten beiden Stunden die konditionellen und koordinativen Lernvoraussetzungen für das Aufschwingen in den Handstand nochmals aufgegriffen werden. Parallel dazu werden speziell die Lernvoraussetzungen für das Helfen und Sichern geschaffen.
In der dritten Stunde werden Turnübungen durchgeführt, in denen Teile des Gesamtablaufes intensiv geübt werden. Der Schwerpunkt liegt auf der Ausführung der Hilfestellung.
In der zentralen vierten Stunde werden die Teilübungen zur Gesamtbewegung zusammengefügt. Die Hilfestellung ist in dieser Stunde besonders gefordert, da die Schüler die Endübung aktiv unterstützen müssen. In der fünften Stunde wird dann die Gesamtbewegung gefestigt und parallel die Hilfestellung schrittweise zur Sicherheitsstellung reduziert.
Die letzte Stunde der Unterrichtsreihe dient sowohl der Bewertung des Aufschwingens in den Handstand, als auch der Benotung der Hilfestellung.

Stunde	Inhalt
1. Stunde	Hinführung zum Handstand am Boden unter dem Schwerpunkt der Förderung der Stützkraft und der Körperspannung
2. Stunde	Verbesserung der Körperspannung mit Hilfestellung in einer Gruppe
3. Stunde	Hinführung zum Handstand am Boden mit Hilfestellung
4. Stunde	Einführung - Aufschwingen in den Handstand am Boden mit Hilfestellung
5. Stunde	Festigung der Grobform des Aufschwingens in den Handstand am Boden mit Sicherheitsstellung
6. Stunde	Bewertung des Aufschwingens in den Handstand am Boden und der Hilfestellung

 BY-SA

Methodische Überlegungen

Für das Aufschwingen in den Handstand müssen zuerst die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen geschaffen werden. Dies wird in der ersten Stunde mithilfe eines Stationsbetriebs[6] ermöglicht. An der ersten Station wird die Stützkraft der Arme verbessert und an den drei folgenden werden speziell die Körperspannung geschult. Bei den letzten beiden Stationen wird beides gleichzeitig gefestigt.
Zusätzlich muss auch die Überkopfposition geübt werden. Die Übung der sechsten Station ist den Schülern schon bekannt und wird nur nochmals wiederholt. Auf die Körperhaltung muss besonders geachtet werden, damit kein Schüler in eine Hohlkreuzstellung verfällt. Für Anfänger ist es leichter, die Beine gebeugt gegen die Wand zu setzen, um den Po senkrecht über den Kopf zu bringen.

Abb. 5: Handstand an der Wand mit Fehlerbild

Außerdem werden in der ersten Stunde die Anfänge des Helfens eingeleitet. An der dritten und fünften Station müssen die Helfer den Übenden im ruhenden Zustand anheben und diesen im Griff halten. Dies ist die einfachste Form des Helfens und steht somit zu Beginn der methodischen Reihe. Die Übung der vierten Station ist schon etwas schwieriger, weil die Schüler dort die Hilfestellung in einer dynamischen Bewegung ausführen müssen.

Der Schwerpunkt der zweiten Stunde liegt auf der Vorbereitung des Helfens. Die Schüler erlernen hier die grundlegenden Regeln. Diese werden dann direkt beim Anheben einer Person eingeübt und gefestigt. Zusätzlich wird die Übung noch in eine schwierige Situation eingebunden, damit den Schülern bewusst wird, dass sie für den Turner Verantwortung übernehmen müssen.
In der dritten Stunde beginnt die eigentliche methodische Reihe des Aufschwingens in den Handstand. Jede Turnbewegung lässt sich bei einer Technikanalyse in Aktionen und Positionen einteilen, die beim Erlernen eines Turnelements einzeln geübt werden müssen und anschließend zusammengesetzt werden.

6 siehe Arbeitsmaterialien: Stunde 1: Stationsbeschreibungen Station 1

 BY-SA

Beim Aufschwingen in den Handstand sollte als erstes die Handstandposition isoliert geübt werden. Dies wird durch die in der Abbildung gezeigte Übung erreicht.
Zusätzlich können die Helfer die grundlegenden Regeln nochmals wiederholen und den Klammergriff am Oberschenkel einüben, der für die spätere Hilfestellung des Handstandes wichtig ist.

Im nächsten methodischen Schritt gilt es, die Hauptaktion, den Einsatz von Druck- und Schwungbein, zu üben. Dies wird durch den so genannten Scherenhandstand simuliert: Der Turner begibt sich in eine hohe Liegestützposition und setzt nacheinander Druck- und Schwungbein ein, um die Handstandposition zu erreichen. Diese Übung kann zuerst durch ein Kastenoberteil, einer Geländehilfe, erleichtert werden. Die Beine des Turners sind dadurch erhöht, was das Aufschwingen erleichtert. Die Helfer wenden den Klammergriff am Oberschenkel wieder im ruhenden Zustand an und begleiten dann die Bewegungen des Turners mit. Damit wird eine höhere Stufe des Helfens erreicht.

Abb. 6: Handstand vom Kasten

Abb. 7: Scherenhandstand

Anschließend muss noch die Auftaktbewegung separat geübt werden, wobei der Schwerpunkt auf dem Erlernen der Hilfestellung liegt. Die Helfer müssen sich nun in Richtung des Turners bewegen und in die dynamische Bewegung eingreifen. Erst wenn die oben beschriebenen methodischen Schritte gefestigt sind, können sie zur Gesamtbewegung des Aufschwingens in den Handstand zusammensetzen werden. In der vierten Stunde wird die Gesamtbewegung zum ersten Mal ausgeführt und in der fünften wird die Grobform gefestigt. Für diesen methodischen Schritt ist es unabdingbar, dass die Hilfestellung langsam reduziert wird, damit die Schüler selbstständig in den Handstand aufschwingen können. Zuerst wird das Helfen zu einer Gleichgewichtshilfe abgestuft, das heißt, der Turner schwingt alleine in den Handstand auf und die Helfer stabilisieren ihn. Im nächsten methodischen Schritt sollte nur noch gesichert werden. Daher sollte der Schüler zuerst noch gegen den Weichboden aufschwingen, anschließend kann er das Aufschwingen im Raum versuchen. Die Schüler, die sichern, sollten einen Arm ausstrecken, damit der Schüler nicht überschlagen kann.

 BY-SA

Stunde 1

Hinführung zum Handstand am Boden unter dem Schwerpunkt der Förderung der Stützkraft und Körperspannung

Lernziele

Groblernziel
Die Schüler sollen ihre Stützkraft und Körperspannung verbessern, um sich in der Handstandposition mindestens zehn Sekunden halten zu können.

Feinlernziele
Motorische Feinlernziele

Die Schüler sollen …
… die Stützkraft der Arme verbessern.
... Körperspannung in verschiedenen Körperlagen aufbauen und halten können.

Kognitive Feinlernziele

Die Schüler sollen …
… wissen, wie die einzelnen Geräte auf- und abgebaut werden und dies auch praktisch ausführen können.
… die Hilfestellung erklären und ausführen können.

Sozial-affektive Lernziele

Die Schüler sollen …
… in Gruppen gemeinsam arbeiten und gegenseitig aufeinander Rücksicht nehmen (Kooperation) können.
… sich gegenseitig helfen und dabei Verantwortung übernehmen.
… zu individuellen Erfolgserlebnissen kommen.
… den Sicherheits- und Ordnungsrahmen einhalten.

 BY-SA

Verlaufsplan

Unterrichts-phase / Zeit	Lerngang / Organisation		Arbeitsform / Sozialform
E-Phase (12 Minuten)	**1. Was**	Begrüßung, Theorie Auf- und Abbau der Geräte und Aufbau der Stationen	Schüler sitzen im Halbkreis vor dem Plakat
	Wie	RLAin begrüßt die Schüler und teilt sie in vier Vierergruppen und eine Siebenergruppe ein. Vor dem Aufbau wird noch einmal anhand des Lernplakates [7] der Aufbau der einzelnen Geräte wiederholt. Jede Gruppe erhält einen Aufbauplan einer Station, wobei die Siebenergruppe die Stationen eins und zwei aufbauen muss.	Schüler-zentriertes Unterrichts-gespräch
	Warum	Durch die Einteilung der RLAin und die Verwendung der Aufbaupläne ist ein zügiger und genauer Aufbau der Geräte gewährleistet. Aufwärmen	Die Schüler bauen die einzelnen Stationen auf.
	2. Was	RLAin demonstriert verschiedene Gangarten von Tieren. Schüler versuchen die Bewegungen nachzuahmen.	Lehrer-demonstration
	Wie	Die RLAin liest eine Geschichte vor, in der die verschiedenen Tiernamen vorkommen. ▶ 2 Jedes Mal, wenn ein Tiername vorgelesen wird, versuchen die Schüler so schnell wie möglich, die entsprechenden Gangarten auszuführen und so lange zu machen, bis das nächste Tier genannt wird.	Gemeinsames Erwärmen
	Warum	Spielerische Erwärmung, besonders der Armmuskulatur, die in der H-Phase sehr beansprucht wird. Schüler können sich austoben, bevor der anstrengende und konzentrationsfordernde Turnteil beginnt.	
H-Phase (26 Minuten)	**1. Was**	Erläuterung der Stationen	
	Wie	Die Schüler gehen mit der RLAin von Station eins bis zur Station sechs. Die RLAin fordert jeweils die Schüler, welche die Station aufgebaut haben, dazu auf, die Übungen vorzumachen. Ein Schüler liest die Bewegungsbeschreibung vor und zeigt den anderen dann die Bewegungsbilder. Anschließend demonstrieren sie zusammen die Übung. ▶ 1	Schüler demonstrieren die Übungen an den sechs Stationen

7 siehe Abbildung 10

 BY-SA

		Station 1 Die Schüler führen mehrere Hockwenden über eine Langbank aus. Die Gruppe organisiert sich in einem Rundlauf um die Bank. **Station 2** Die Schüler setzten sich auf die Matte zwischen die beiden Kastenoberteile. Auf eines setzen sie ihre Füße und auf das andere legen sie ihren Kopf. Dann spannen sie ihren gesamten Körper an, so dass sie vom Boden abheben und wie ein Brett in der Luft schweben. **Station 3** Ein Schüler liegt auf dem Rücken und spannt alle Muskeln an, sodass er steif wie ein Brett ist. Der Partner hebt ihn an den Knöcheln vom Boden ab und hält ihn zehn Sekunden. Jeder Schüler sollte zweimal gehoben werden. **Station 4** Auf den Matten stehen sich zwei Schüler gegenüber. Ein dritter stellt sich zwischen die beiden Helfer und lässt sich mit angespanntem Körper abwechselnd nach vorne und nach hinten fallen. **Station 5** Ein Schüler geht in die Liegestützposition vorwärts, spannt den gesamten Körper an. Der Partner hebt ihn an den Oberschenkeln an. Sie überqueren zusammen zwei Matten. **Station 6** Ein Schüler setzt die Hände auf die Markierung (50 cm vom Weichboden) und klettert mit den Füßen an der Wand hoch, bis er eine Hockstellung erreicht hat. Der Zweite kriecht darunter hindurch und nimmt ebenfalls diese Position ein. Wenn kein Schüler mehr folgt, beginnt der Erste wieder von vorne.	
	Warum	Klärung der Organisation und der verschiedenen Übungen, um die Schüler auf die bevorstehende Phase einzustimmen.	

 BY-SA

	2. Was	Durchlauf der Stationen	Schüler üben in Dreier- oder Vierergruppen
	Wie	Die Schüler beginnen an der Station, die sie auch aufgebaut haben. Die Siebenergruppe wird auf die ersten beiden Stationen aufgeteilt. Mit Beginn der Musik führen die Schüler die entsprechenden Übungen aus. Nach zwei Minuten hört sie auf und nach einer Pause von 20 Sekunden beginnt sie wieder. Dies bedeutet, dass die Schüler im Uhrzeigersinn eine Station weitergehen. Mit Einsatz der Musik beginnen sie erneut mit den Übungen.	
	Warum	Stärkung der Stützkraft und Förderung der Körperspannung. Zusätzlich werden die ersten Schritte zur Hilfestellung geleistet, da die Schüler an mehreren Stationen nur im Team agieren können. Außerdem müssen die Helfer sowohl bei statischen, als auch bei dynamischen Bewegungen eingreifen.	
	3. Was	Umbau der Matten	Schüler bauen gemeinsam die Matten um
	Wie	Die Schüler der vierten Station drehen die Matten parallel zum Weichboden. Mittels eines Kartenspiels werden die Schüler in vier Gruppen eingeteilt (Karo, Herz, Pik, Kreuz).	
	Warum	Für die nächsten Übungen werden vor allem Weichboden-Matten benötigt.	
	4. Was	Verschiedene Handstandübungen an der Wand	Schüler üben in vier Gruppen an den Weichböden
	Wie	**Erste Übung** Jeweils eine Gruppe steht vor einem Weichboden. Der erste Schüler geht an den linken Rand des Weichbodens und klettert mit seinen Füßen rückwärts den Weichboden hoch, bis die Beine gestreckt sind. Wichtig ist, dass sich der Po senkrecht über dem Kopf befindet und die Beine in einem spitzen Winkel zur Wand stehen, sonst kann es zu einer Hohlkreuzhaltung kommen. Der zweite Schüler kriecht unter dem Ersten hindurch und begibt sich in dieselbe Position. Es geht immer so weiter, bis alle Schüler einer Gruppe an der Wand stehen. Dann kriecht der erste Schüler wieder unter allen durch. Dies wird bis zum Ende des Weichbodens ausgeführt und dann von der anderen Seite von neuem begonnen.	

 BY-SA

		Zweite Übung In der zweiten Übung gehen die Schüler nacheinander an den linken Rand des Weichbodens in die oben beschriebene Position und wandern mit Händen und Füßen an den rechten Rand der Matten. Anschließend wiederholen sie dies noch einmal von rechts nach links. **Dritte Übung** Alle Schüler begeben sich in die oben beschriebene Position. Der erste Schüler hockt die Beine an und wandert in dieser Position unter seinen Mitschülern hindurch. Dann der Zweite, usw. Jeder macht nur einen Durchgang, weil sonst die Zeitdauer für die in der Handstandposition stehenden Schüler zu lange wäre.	
	Warum	Diese Übungen fördern sowohl die Stützkraft der Arme, als auch die Körperspannung. Durch das Üben in kleinen Gruppen wird eine hohe Übungsfrequenz ermöglicht und somit ein Trainingseffekt erzielt.	
S-Phase (4 Minuten)	**1. Was** Wie	Schlussgespräch und Abbau der Geräte RLA und Schüler reflektieren die Stunde. Jede Gruppe baut die Station ab, die sie auch aufgebaut, bzw. umgebaut hat.	Lehrerzentriertes Unterrichtsgespräch Gemeinsamer Abbau

 BY-SA

Methodische Analyse

Die Hauptphase der Sportstunde wird von einer Einleitungs- und einer Schlussphase eingerahmt, wobei die Einleitungsphase der allgemeinen und speziellen Erwärmung dient. Die Schlussphase ermöglicht eine Zusammenfassung und den gemeinsamen Geräteabbau.

Einleitungsphase

Zu Beginn der Stunde sitzen die Schüler im Halbkreis vor dem Plakat. Die RLAin verweist sie auf das Lernplakat mit den einzelnen Turngeräten und fordert die Schüler auf, den Auf- und Abbau der einzelnen Geräte zu erklären.

Abb. 8

Die wichtigsten Anweisungen und Bilder des Transportes der Geräte werden von den Schülern an den entsprechenden Stellen angebracht. Nachdem dies wiederholt wurde, teilt die RLAin die Schüler in Gruppen auf und teilt jeder Gruppe einen Aufbauplan aus, sodass der Aufbau zügig geschieht.

 BY-SA

Für das Aufwärmspiel werden verschiedene Gangarten von Tieren benötigt. Die RLAin demonstriert diese:
Eine Katze läuft auf allen Vieren, also bewegt sie sich auf Händen und Füßen, nicht aber auf den Knien. Beim Krebs zeigt der Bauch nach oben (rückwärtige Liegestütz mit angewinkelten Beinen). Ein Elefant geht mit gestreckten Armen und Beinen. Eine Spinne streckt alle Beine seitlich weg.
Nachdem die Schüler die Gangarten versucht haben, beginnt die RLAin die Geschichte vorzulesen. Immer wenn ein Tiername vorkommt, versuchen die Schüler so schnell wie möglich die Gangart auszuführen. Sie müssen die Bewegungsart so lange beibehalten, bis ein neues Tier genannt wird.

Hauptphase

Die Schüler gehen mit der RLAin von Station eins bis zur Station sechs. Diese fordert jeweils die Schüler auf, welche die Station aufgebaut haben, die Übungen zu demonstrieren.
An den Stationen eins, drei und fünf wird speziell die Partnerhilfe erläutert. Bei der ersten und dritten hebt der Helfende seinen Partner an den Knöcheln, wobei er mit gegrätschten Beinen und geradem Rücken hebt, um sich selbst nicht zu verletzen. An der fünften Station stehen beide Helfer in Schrittstellung und nehmen den fallenden Mitschüler jeweils an der Schulter entgegen. Sie federn das Gewicht sowohl mit den Armen, als auch mit den Beinen ab.
Die Schüler durchlaufen nun den gesamten Parcours, wobei jede Übung zwei Minuten lang dauert. Diese Zeitangabe wird durch das Einspielen der Musik (PRELUDERS – Losing my Religion, OVERGROUND – I wanna sex you up) vorgegeben. Die Pausen sind ebenfalls auf der Kassette vorgegeben, sodass die RLAin sich frei in der Halle bewegen kann, um den Schülern zu helfen. Die Lieder sind den aktuellen Popstarbands entnommen. Ist die Musik an, so führen die Schüler die verschiedenen Übungen durch, ist sie aus, so wechseln sie zur nächsten Station im Uhrzeigersinn.
Für die folgenden Übungen an den Weichböden müssen die restlichen Matten an die Weichböden gelegt werden.
Nach dem Umbau zieht jeder Schüler eine Karte aus einem Kartenspiel. Dadurch werden sie in vier gleichgroße Gruppen eingeteilt (Karo, Herz, Pik, Kreuz).
Alle Schüler stellen sich um den ersten Weichboden. Der RLA erklärt die Übung und die Karogruppe demonstriert. Anschließend gehen die Schüler zu ihren Weichböden, die durch eine entsprechende Karte gekennzeichnet sind.
Nach einem Pfiff treffen sich die Schüler an der Herzgruppe. Wieder wird die Übung erklärt und demonstriert. Die Schüler verteilen sich wieder.
Beim nächsten Pfiff kommen alle zur Pikgruppe, die die dritte Übung vorstellt.

Schlussphase

Nach der Hauptphase setzten sich alle in einen Kreis in der Mitte der Halle. Nun können sich sowohl die RLAin, als auch die Schüler über den Ablauf der Stunde äußern. Am Ende der Stunde baut jede Gruppe wieder die Station ab, die sie auch aufgebaut hat.

 BY-SA

Großraumskizze

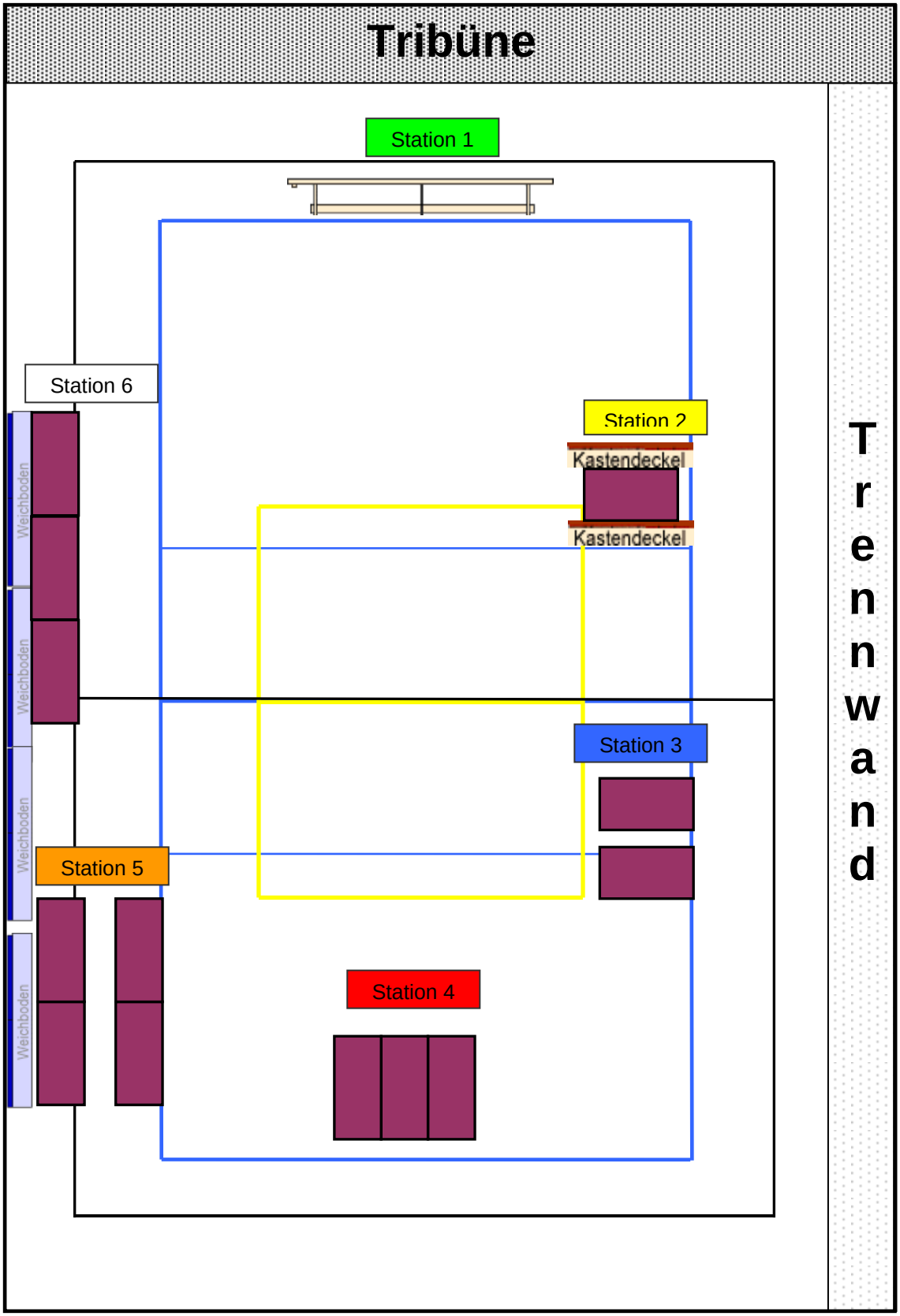


Abb. 9

 BY-SA

Stunde 2

Verbesserung der Körperspannung mit Hilfestellung in einer Gruppe

Lernziele

Groblernziel
Die Schüler sollen ihren Körper auch in ungewöhnlichen Körperlagen eine längere Zeit ganz anspannen können und die entsprechende Hilfestellung anwenden können.

Feinlernziele
Motorische Feinlernziele

Die Schüler sollen …
… ihren Körper ganz anspannen und dabei ruhig weiter atmen können.
… die Hilfestellung ausführen können.

Kognitive Feinlernziele

Die Schüler sollen …
… wissen, wie die einzelnen Geräte auf- und abgebaut werden und dies auch praktisch ausführen können.
… die Hilfestellung erklären können.

Sozial-affektive Lernziele

Die Schüler sollen …
… in Gruppen gemeinsam arbeiten und gegenseitig aufeinander Rücksicht nehmen (Kooperation) können.
… sich gegenseitig helfen und dabei Verantwortung übernehmen.
… zu Erfolgserlebnissen in einer Gruppe kommen.
… den Sicherheits- und Ordnungsrahmen einhalten.

 BY-SA

Verlaufsplan

Unterrichts-phase / Zeit	Lerngang / Organisation		Arbeitsform / Sozialform
E-Phase (8 Minuten)	**1. Was**	Begrüßung und Theoretische Erarbeitung der Hilfestellung	Schüler sitzen im Halbkreis vor dem Plakat Schüler-zentriertes Unterrichts-gespräch
	Wie	Die RLAin begrüßt die Schüler und erklärt das bereits aufgebaute Netz. Sie erläutert, dass für das Netzspiel die Hilfe der Mitschüler unabding-bar ist und fordert deshalb die Schüler auf, das Plakat zu ergänzen. Zur Unterstützung hängen Bilder mit Fehlern bei der Hilfestellung neben dem Plakat, damit es den Schülern leichter fällt, positive Punkte zu formulieren. ▶ 3	
	Warum	Die Erarbeitung des Lernplakates ist besonders wichtig, weil den Schülern bewusst wird, was bei einer optimalen Hilfestellung alles beachtet wer-den muss, damit der Turnende und der Helfende nicht in Gefahr geraten. Außerdem führt eine gute Hilfestellung zum erfolgreichen Ausführen der Turnübung.	
	2. Was	Aufbau der Geräte	Die Schüler bauen die ein-zelnen Stationen auf.
	Wie	Die RLAin teilt die Klasse in drei Gruppen ein, die jeweils mittels eines Aufbauplans einen Teil der Geräte aufbauen.	
	Warum	Durch den Einsatz des Aufbauplans und die Einteilung der Gruppen durch die RLAin ist ein zügiger Ablauf gewährleistet.	
H-Phase (30 Minuten)	**1. Was**	Klopfspiel	Die Schüler spielen in drei Gruppen.
	Wie	Die RLAin erklärt das Spiel und lässt es eine Gruppe kurz demonstrieren. Die drei Gruppen aus der Aufbauphase bleiben zusammen und stellen sich jeweils in einen Kreis. Nach kurzer Zeit sind alle damit beschäftigt, sich entweder fallen zu lassen oder einen Mitschüler aufzufan-gen.	
	Warum	Der Schüler, der seinen Mitschüler auffängt, schult zum einen den Helfereinsatz und zum anderen stärkt er seine Armmuskulatur. Derjeni-ge, der sich fallen lässt, fördert seine Ganzkör-perstreckung. Beide Aspekte sind Vorausset-zung für den Handstand und eine gute Vorberei-tung für das bevorstehende Spiel.	

 BY-SA

	2. Was	Schüler anheben	Schüler heben sich gegenseitig in den drei Gruppen hoch.
	Wie	Die drei Gruppen bleiben erhalten und jeder wird von den anderen in seiner Gruppe vom Boden angehoben und zehn Sekunden gehalten. Anschließend wird er langsam auf die Matte zurückgelegt.	
	Warum	Vorbereitung für das anschließende Spiel, indem die Schüler sich gegenseitig hochheben müssen.	
	3. Was	Spinnennetzspiel	Schüler spielen in zwei Gruppen.
	Wie	Die beiden Gruppen, welche die Matten unter den Spinnennetzen aufgebaut haben, bleiben an dem jeweiligen Netz. Die dritte Gruppe wird von der RLAin aufgeteilt. Jede Gruppe muss versuchen, alle Mitglieder durch dieses Netz auf die andere Seite zu befördern. Berührt ein Schüler das Netz, so müssen alle Schüler wieder zurück auf die andere Seite. Die Löcher, durch die man hindurch kann, sind vorgegeben und nummeriert. Dies vereinfacht die Taktik für die Schüler. Sie müssen nur noch festlegen, wer durch welches Loch durch gehoben wird.	
	Warum	Jeder wird gefordert, sowohl selbst seinen Körper anzuspannen und auf die Mitschüler zu vertrauen, als auch anderen zu helfen. Hinzu kommt noch, dass die Aufgabe nur im Team gelöst werden kann und kleine taktische Überlegungen erarbeitet werden müssen.	
S-Phase (4 Minuten)	**1. Was**	Abschlussgespräch und Abbau der Geräte	Lehrerzentriertes Unterrichtsgespräch Gemeinsamer Abbau
	Wie	Die RLAin und die Schüler reflektieren die Stunde. Die Schüler können nun ihre Erfahrungen und Gefühle äußern, denn diese Situation ist für fast alle Kinder neu und am Anfang vielleicht beängstigend. Jede Gruppe baut die Station ab, die sie auch aufgebaut hat.	

 BY-SA

Methodische Analyse

Die Hauptphase der Sportstunde wird von einer Einleitungs- und einer Schlussphase eingerahmt. Die Einleitungsphase dient der theoretischen Erarbeitung der Hilfestellung und des Aufbaus. Die Schlussphase ermöglicht eine Zusammenfassung und den gemeinsamen Geräteabbau.

Einleitungsphase

Zu Beginn der Stunde sitzen die Schüler im Halbkreis vor dem Hilfestellungsplakat. Die RLAin begrüßt die Schüler und zeigt anschließend auf das fast leere Lernplakat und die Fotos. Auf den Fotos sind verschiedene Hilfestellungssituationen abgebildet, bei denen jeweils ein Fehler begangen wurde. Sie fordert die Schüler auf, die Fehler zu nennen und Verbesserungsvorschläge zu machen. Die wichtigsten Punkte werden dann stichpunktartig auf das Plakat geschrieben und zwar ganz allgemein, sodass das Plakat später für jede Hilfestellung nochmals verwendet und spezialisiert werden kann.

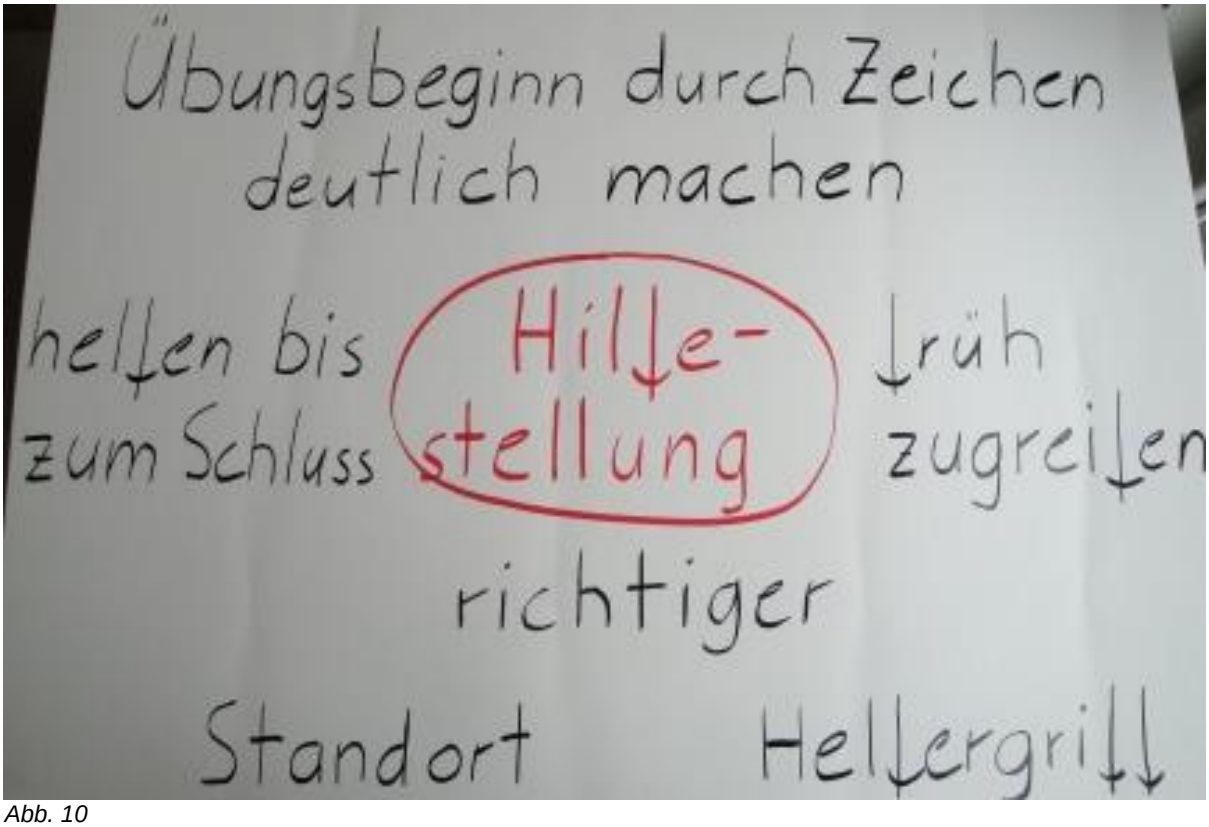


Abb. 10

Für die Hilfestellung beim Handstand am Boden wird dies in der nächsten Stunde eingesetzt.
Nach dem theoretischen Einstieg wird die Klasse von der RLAin nach Größe und Statur in drei Gruppen eingeteilt. Unter Verwendung des Aufbauplans legen die Gruppen eins und zwei jeweils die Matten unter den Netzen aus und die dritte Gruppe legt drei Weichböden bereit.

 BY-SA

Hauptphase

Zu Beginn der Hauptphase werden in zwei verschiedenen Übungsformen die Körperspannung und die Hilfestellung für das Spinnennetzspiel eingeübt.
Die drei Gruppen aus der Aufbauphase bleiben erhalten und beginnen mit dem Klopfspiel. Die Schüler stellen sich in drei Kreisen auf und drehen sich alle um die rechte Schulter, sodass sie hintereinander stehen. Jeweils ein Schüler beginnt und klopft dem Vordermann zweimal auf die Schulter. Auf dieses Zeichen hin lässt er sich gestreckt wie ein Brett nach hinten fallen. Der Schüler, der geklopft hat, fängt ihn auf. Anschließend geht der Schüler zum Nächsten und wiederholt die Übung bei dem zweiten Schüler. Beim nächsten Wechsel geht auch der Schüler, der sich als erstes fallen gelassen hat, zu seinem Vordermann und klopft diesem ebenfalls auf die Schulter. Nach kurzer Zeit sind alle in Bewegung und erfahren eine sehr hohe Übungsfrequenz. Diese Übung kann endlos fortgesetzt werden, sollte aber nach einem Durchgang abgebrochen werden. Ein Durchgang bedeutet, dass jeder Schüler jeden Mitschüler einmal aufgefangen hat und von jedem Mitschüler einmal gefangen wurde.
In der zweiten Übungsform hebt jede Gruppe jedes Gruppenmitglied einmal waagerecht hoch und hält ihn zehn Sekunden. Danach legen sie ihn langsam auf dem Weichboden ab. Der Schwerpunkt bei dieser Übung liegt auf den Helfern. Sie müssen erlernen, wie man eine Person anhebt und wieder ablegt, damit sie dies in dem folgenden Spiel einsetzen können. Auch die zu Beginn der Stunde erarbeiteten Kriterien müssen von den Schülern berücksichtigt werden, damit ein sicherer Ablauf gewährleistet ist.

Abb. 11: Spinnennetz

 BY-SA

Für das Spinnennetzspiel muss die Klasse in zwei Gruppen unterteilt werden. Die beiden Gruppen, welche die Matten unter die Netze gelegt haben, gehen zu den jeweiligen Netzen. Die dritte Gruppe wird von der RLAin aufgeteilt. Jede Gruppe muss nun versuchen, alle Gruppenmitglieder auf die andere Seite des Netzes zu befördern, ohne das Netz zu berühren, denn sonst müssen alle wieder zurück. Gewonnen hat die Mannschaft, welche zuerst auf der anderen Seite angelangt ist.
Das Netz ist in drei Höhen unterteilt: Vom Boden bis ungefähr 60 cm ist die erste Höhe, in der die Durchgänge eins bis neun und zehn bis zwölf markiert sind. Wenn dann drei Schüler auf der anderen Seite sind, müssen die nächsten zwei Schüler durch die mittlere Höhe (60 cm bis 120 cm). Zu diesem Zeitpunkt sind dann auf der einen Seite fünf Schüler und auf der anderen Seite sechs, sodass sie den Mitschüler problemlos auf die Höhe anheben und wieder absenken können. Der siebte und achte Schüler muss wieder durch die mittlere Höhe.

Abb. 12: Netzspiel

Die Reihenfolge ist deshalb vorgegeben, weil sonst die taktischen Überlegungen zu lange dauern würden und das Spiel sehr in die Länge gezogen würde. Außerdem liegt der Schwerpunkt auf der Hilfestellung und der Körperspannung.

Schlussphase

Am Ende der Stunde setzen sich die Schüler in den Mittelkreis. Nun können sich sowohl die RLAin, als auch die Schüler über den Ablauf der Stunde äußern. Anschließend baut jede Gruppe wieder den Teil ab, den sie auch aufgebaut hat.

 BY-SA

Großraumskizze

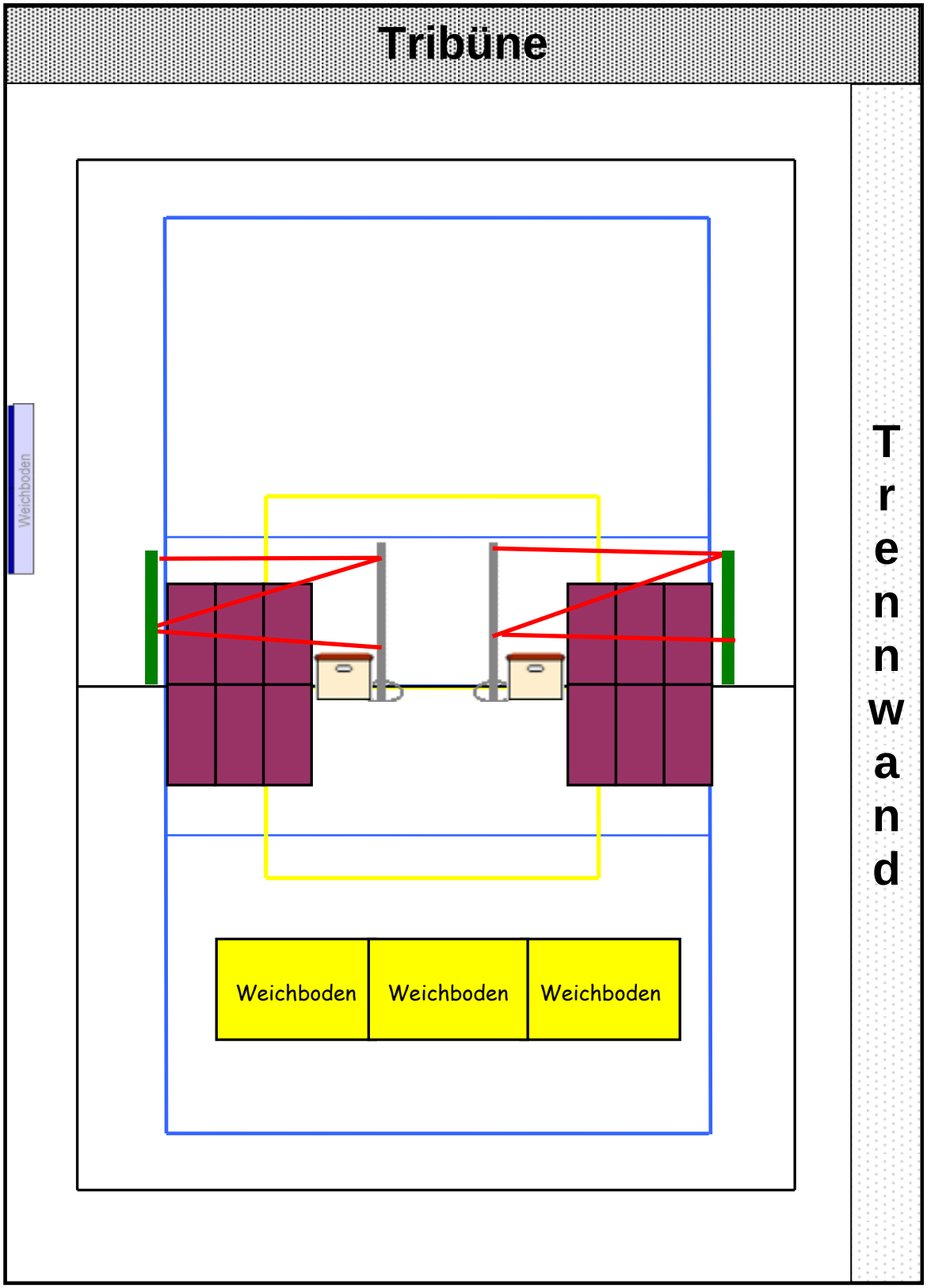


Abb. 13

Stunde 3

Hinführung zum Handstand am Boden mit Hilfestellung

Lernziele

Groblernziel
Die Schüler sollen den Scherenhandstand in der Grobform mit Hilfestellung ausführen können und die entsprechende Hilfestellung anwenden können.

Feinlernziele
Motorische Feinlernziele

Die Schüler sollen …
… ihren Körper in der Handstandposition ganz anspannen können.
… aus der hohen Liegestütz zuerst das Schwungbein und dann das Druckbein einsetzen können.
… den Klammergriff am Oberschenkel (Hilfestellung) ausführen können.

Kognitive Feinlernziele

Die Schüler sollen …
… wissen, wie die einzelnen Geräte auf- und abgebaut werden und dies auch praktisch ausführen können.
… die Hilfestellung beim Handstand erklären können.
… die Funktion von Schwung- und Druckbein erklären können.

Sozial-affektive Lernziele

Die Schüler sollen …
… in Gruppen gemeinsam arbeiten und gegenseitig aufeinander Rücksicht nehmen (Kooperation) können.
… sich gegenseitig helfen und dabei Verantwortung übernehmen.
… zu Erfolgserlebnissen in einer Gruppe kommen.
… den Sicherheits- und Ordnungsrahmen einhalten.

 CC BY-SA

Verlaufsplan

Unterrichts-phase / Zeit	Lerngang / Organisation		Arbeitsform / Sozialform
E-Phase (13 Minuten)	**1. Was**	Begrüßung, Wiederholung der Hilfestellung beim Handstand und theoretische Erarbeitung der Handstandposition	
	Wie	Das Hilfestellungsplakat der letzten Stunde hängt an der Wand. Auf diesem Plakat sind bisher nur die fünf wichtigsten Stichpunkte aufgeführt. Neben dem Plakat hängen nun korrekte Hilfestellungsbeispiele zum Aufschwingen in den Handstand am Boden. Die RLAin zeigt den Schülern fehlerhafte Bilder. Diese sollen die Fehler benennen und das passende Bild auf das Plakat, an dem entsprechenden Punkt ankleben. ►4 Nachdem das Hilfestellungsplakat vervollständigt wurde, hängt die RLAin das letzte Bild der Lehrbildreihe zum Aufschwingen in den Handstand auf. Die Schüler beschreiben die Position und die wichtigsten Merkmale werden unter dem Bild befestigt.	Schüler sitzen im Halbkreis vor dem Plakat Schüler-zentriertes Unterrichts-gespräch
	Warum	Zum einen wird die Hilfestellung konkret am Beispiel des Handstandes durchgesprochen und durch die Bilder visuell festgehalten. Zum anderen wird die Handstandposition erläutert, die im Hauptteil der Stunde erarbeitet wird.	
	2. Was	Aufwärmen: Harry Potter Fangspiel ►5	Gemeinsames Aufwärmen
	Wie	Jeder Schüler zieht ein Kärtchen. Auf diesem Kärtchen sind drei Fänger (Draco), zwei Zauberer (Harry) und Zauberschüler (Schüler) abgebildet. Die Fänger versuchen, so viele Zauberschüler wie möglich zu fangen und diese in ein Tier zu verwandeln. Wenn ein Schüler in ein Tier verzaubert wurde, muss er die Gangart nachmachen. Die Zauberer haben die Fähigkeit, die Zaubersprüche wieder rückgängig zu machen und so die Schüler zu erlösen.	
	Warum	Dieses Spiel dient der allgemeinen und speziellen Erwärmung, besonders der Arme.	
	3. Was	Aufbau der Geräte	Die Schüler bauen die einzelnen Anlagen auf.
	Wie	Die RLAin teilt die Schüler nach Größe und Statur in drei Sechsergruppen und eine Vierergruppe ein. Sie erhalten einen Aufbauplan und bauen damit die Geräte auf.	

 BY-SA

	Warum	Durch den Einsatz des Aufbauplans und die Einteilung der Schüler durch den RLA geht der Aufbau zügig.	
H-Phase (25 Minuten)	**1. Was**	Handstand von einem großen Kasten	Die Schüler üben in vier Gruppen.
	Wie	Es turnt immer ein Schüler pro Kasten und zwei Schüler helfen diesem mit dem Klammergriff am Oberschenkel. Die anderen Schüler machen in dieser Zeit auf den anderen beiden Matten die bereits eingeübte Pendelübung. Der Turnende legt sich in Bauchlage längs auf den Kasten. Dann rutscht er so weit nach vorne, dass er die Hände auf den Boden aufsetzen kann und die Hüftbeuge sich auf der Kastenkante befindet. Auf der Matte sind mit Kreide Hände aufgezeichnet, damit die Schüler den Handaufsatz richtig durchführen. Danach streckt er die Hüfte langsam bis zur Handstandposition. Auf dem Kasten ist ein Smiley umgedreht aufgeklebt, damit die Schüler den Kopf hängen lassen müssen. Nach einigen Sekunden in dieser Position führen die Helfer den Turner wieder zurück auf den Kasten. Anschließend geben die Helfer dem Turnen Korrekturanweisungen. Jede Gruppe sollte drei Durchgänge turnen. Differenzierung: In der vierten Gruppe befinden sich die Kleinsten, deshalb üben sie an einem dreiteiligen Kasten.	Schüler helfen sich gegenseitig in Dreiergruppen.
	Warum	Schüler können die Hilfestellung an einer statischen Übung erproben und erfahren. Der Turnende erfährt zum ersten Mal die korrekte Handstandposition, ohne einen Hüftwinkel wie in den Stunden zuvor.	
	2. Was	Theorie: Schwung- und Druckbein	Schüler sitzen im Halbkreis vor dem Plakat
	Wie	Die RLAin hängt den Teil der Lehrbildreihe an die Wand, auf dem der Einsatz des Schwung- und Druckbeins zu sehen ist. Die Schüler beschreiben die Bilder und die wichtigsten Punkte werden an die entsprechenden Phasenbilder angebracht. Die RLAin demonstriert die Übung, die genau der Bewegung der Lehrbildreihe entspricht. Anschließend zeigt dies nochmals eine Schülergruppe, wobei besonders auf die Hilfestellung eingegangen wird.	Schülerzentriertes Unterrichtsgespräch Lehrer- und Schülerdemonstration
	Warum	In der folgenden Übung wird genau dies geübt, was zugleich eine Vorbereitung für die nächste Stunde ist, in der die einzelnen Teile zusammengesetzt werden. Außerdem können sich die Schüler erholen.	

 BY-SA

	3. Was	Scherenhandstand vom Kastenoberteil	
	Wie	Jede Gruppe stellt ihr Kastenoberteil längs auf die zwei Matten vor die aufgemalten Hände. Der Turnende setzt die Hände hinter dem Kastenoberteil auf die Matte. Die Beine befinden sich auf dem Kasten, sodass der Einsatz von Schwung- und Druckbein erleichtert wird. Die Hilfestellung greift schon in der Ausgangsposition zu. Dies ist die erste dynamische Hilfestellung. Die anderen drei Schüler führen eine neue Körperspannungsübung an der Bank durch. Differenzierung: Die Schüler, die mit dieser Übung keine Schwierigkeiten haben, dürfen im zweiten Durchgang den Scherenhandstand auf einer Matte ohne Kastenoberteil versuchen.	Schüler üben in vier Gruppen. Schüler helfen sich gegenseitig in Dreiergruppen.
	Warum	Die Schüler üben sowohl die Hilfestellung, als auch den aktiven Einsatz des Schwung- und Druckbeins unter erleichterten, bzw. schwereren Bedingungen.	
S-Phase (4 Minuten)	**1. Was**	Abschlussgespräch und Abbau der Geräte	Lehrer-zentriertes Unterrichts-gespräch Gemeinsamer Abbau
	Wie	Die RLAin und die Schüler reflektieren die Stunde. Jede Gruppe baut die Station ab, die sie auch aufgebaut hat.	

 BY-SA

Methodische Analyse

Die Hauptphase der Sportstunde wird von einer Einleitungs- und einer Schlussphase eingerahmt, wobei in der Einleitungsphase neben dem Aufbau und der Erwärmung noch eine theoretische Erarbeitung der Hilfestellung beim Handstand und der Handstandposition durchgeführt wird. Die Schlussphase ermöglicht eine Zusammenfassung und den gemeinsamen Geräteabbau.

Einleitungsphase

Zu Beginn der Stunde setzen sich die Schüler auf eine Bank vor das Plakat. Die fünf wichtigsten Punkte zur Hilfestellung, die letzte Stunde erarbeitet wurden sind abgedeckt. Die RLAin fordert die Schüler auf, diese noch einmal zu wiederholen und deckt das Plakat nach und nach wieder auf. Anschließend hängt die RLAin Fotos um das Plakat, die richtig ausgeführte Hilfestellungssituationen beim Aufschwingen in den Handstand zeigen. Die RLAin zeigt den Schülern Bilder, bei denen immer ein Kriterium nicht erfüllt ist. Die Schüler sollen den jeweiligen Fehler benennen und ihn berichtigen. Das passende Foto wird auf dem Plakat befestigt.
Anschließend wird das letzte Bild der Lehrbildreihe an der Wand befestigt. Die Schüler sollen diese Position beschreiben und die wichtigsten Merkmale werden darunter angebracht:

- Körper angespannt
- Arme gestreckt
- Kopf hängen lassen

Bevor die Geräte aufgebaut werden findet die allgemeine und spezielle Erwärmung statt. Vor Beginn des Spiels imitieren alle Schüler nochmals die verschiedenen Tierbewegungen, damit auch die Fänger und Zauberer Stützübungen machen.

Für das Harry Potter Fangspiel zieht jeder Schüler eine Karte aus dem angefertigten Spielsatz. Auf der Rückseite jeder Karte ist ein Wappen von Hogwarts abgebildet und auf der Vorderseite gibt es drei verschiedene Namen: Draco, Harry und Schüler. Diejenigen, die eine „Dracokarte“ ziehen, sind Fänger und dürfen dann die „Schüler“ in Tiere verzaubern. Die beiden Schüler, welche die „Harrykarte“ gezogen haben, können die verzauberten Mitschüler befreien, indem sie ihnen zweimal auf die Schulter klopfen. Nachdem jeder seine Spielkarte wieder abgegeben hat kann das Spiel beginnen. Es wird vier Minuten lang gespielt. Diese Zeit reicht aus, da das Spiel sehr anstrengend ist.
Anschließend werden die Schüler von der RLAin nach der Größe und Statur in vier Gruppen eingeteilt. Die Kinder bauen mithilfe eines Aufbauplans vier fast identische Anlagen auf. Die letzte Anlage besteht aus einem dreiteiligen Kasten und ansonsten nur vierteiligen, weil dort die größeren Schüler sind.

 BY-SA

Hauptphase

Bevor sich die Schüler auf die Anlagen verteilen, wird die Übung von der RLAin beschrieben und drei Schüler demonstrieren die Übung. Dann verteilen sie sich an die Anlagen.
Jede Gruppe begibt sich an die von ihnen aufgebaute Anlage. Die erste Übung besteht darin, dass die Schüler von einem großen Kasten in die Handstandposition geführt werden. Auf der Matte sind Hände mit Kreide aufgemalt, damit die Schüler den Handaufsatz richtig ausführen.

Abb. 14

Jeweils zwei Schüler leisten Hilfestellung und die anderen führen die bereits eingeübte Pendelübung auf den Matten durch, welche die Körperspannung fördert, die bei der Handstandposition benötigt wird; jede Gruppe sollte mindestens drei Durchgänge ausführen.
Nach dieser anstrengenden Übung haben die Schüler die Möglichkeit, sich kurz zu erholen. Währenddessen wird die Theorie für die nächste Übung besprochen: Die RLAin befestigt die vier Bilder aus der Lehrbildreihe (Bild drei, vier, fünf, sechs) an der Wand und die Schüler beschreiben diese. Wie zu Beginn der Stunde werden die wichtigsten Punkte darunter angebracht:

- erst Schwungbein
- dann Druckbein

 BY-SA

Die RLAin demonstriert die Übung, die genau der Bewegung der Lehrbildreihe entspricht. Anschließend zeigt dies nochmals eine Schülergruppe, wobei besonders auf die Hilfestellung eingegangen wird. Zusätzlich wird die neue Körperspannungsübung erläutert, die jeweils die anderen drei in einer Gruppe ausführen. Dabei steht ein Schüler auf der Bank und ergreift den Partner, der mit nach oben gestreckten Armen vor ihm steht, an den Unterarmen und versucht diese nach unten zu schieben. Der Partner muss dem entgegenhalten und somit eine extreme Körper- und Armspannung aufbauen.
Nachdem den Schülern die Theorie veranschaulicht wurde, begeben sie sich wieder in ihre Gruppen und üben genau diese Bewegung. Als Erleichterung dürfen die Schüler die Beine auf ein Kastenoberteil setzen. Durch diese Erhöhung wird der Einsatz des Druck- und Schwungbeins erleichtert. Wenn es ein Schüler sehr gut ausführen kann, darf er mit Zustimmung der RLAin diese Übung ohne ein Kastenoberteil probieren. Die Hilfestellung ist natürlich immer noch nötig, da zwar ein Überschlagen nicht mehr möglich ist, aber die Schüler mit schwindender Stützkraft auch in den Armen einknicken können.

Schlussphase

Am Ende der Stunde setzen sich die Schüler in den Mittelkreis. Nun können sich sowohl die RLAin, als auch die Schüler über den Ablauf der Stunde äußern. Danach baut jede Gruppe wieder die Anlage ab, die sie auch aufgebaut hat.

 BY-SA

Großraumskizze

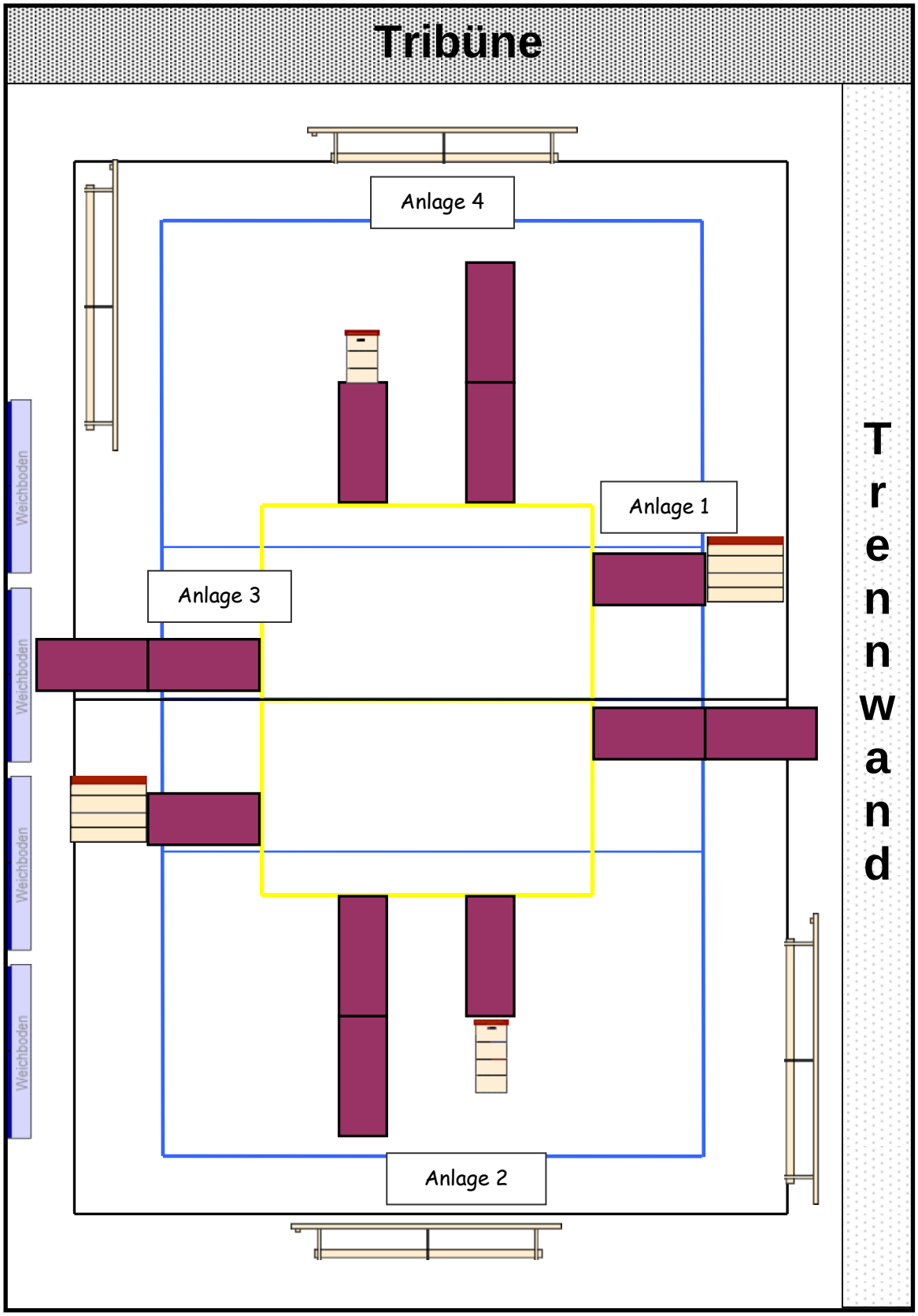


Abb. 15

Stunde 4

Einführung - Aufschwingen in den Handstand am Boden mit Hilfestellung

Lernziele

Groblernziel
Die Schüler sollen das Aufschwingen in den Handstand am Boden in der Grobform mit Hilfestellung ausführen können und die entsprechende Hilfestellung anwenden können.

Feinlernziele
Motorische Feinlernziele

Die Schüler sollen …
… aus der hohen Liegestütz zuerst das Schwungbein und dann das Druckbein einsetzen können (Scherenhandstand).
… die Auftaktbewegung (Druckbein und Hände weit nach vorne setzen) ausführen können.
… in der Handstandposition mit Hilfestellung einige Sekunden stehen können.
… den Klammergriff am Oberschenkel (Helfergriff) ausführen können.

Kognitive Feinlernziele

Die Schüler sollen …
… wissen, wie die einzelnen Geräte auf- und abgebaut werden.
… die wichtigsten Punkte der Hilfestellung beim Handstand erklären können.
… die wichtigsten Merkmale der Lehrbildreihe erklären können.

Sozial-affektive Lernziele

Die Schüler sollen …
… in Dreiergruppen gemeinsam arbeiten.
… sich gegenseitig helfen und korrigieren können.

 BY-SA

Verlaufsplan

Unterrichts-phase / Zeit	Lerngang / Organisation		Arbeitsform / Sozialform
E-Phase (11 Minuten)	**1. Was**	Begrüßung und Aufwärmen (Harry Potter Fangspiel)	
	Wie	Die RLAin begrüßt die Schüler und stellt die Gäste vor. Dann zieht jeder Schüler eine Hogwartsspielkarte. Auf diesen Karten sind drei Fänger (Draco), ein Zauberer (Harry) und 19 Zauberschüler (Schüler) aufgedruckt. Die Fänger versuchen, so viele Zauberschüler wie möglich zu fangen und diese in ein Tier zu verzaubern. Wenn ein Schüler in ein Tier verwandelt wurde, muss er die Gangart nachmachen. Der Zauberer hat die Fähigkeit, die Zaubersprüche wieder rückgängig zu machen und so die Schüler zu erlösen.	Gemeinsames Erwärmen Schüler laufen in der rechten abgetrennten Hallenhälfte.
	Warum	Dieses Spiel dient der allgemeinen und speziellen Erwärmung, besonders der Arme. Außerdem können die Schüler ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachkommen, bevor es zum Turnen kommt, wo sie sich sehr konzentrieren müssen.	
	2. Was	Kognitive Phase: Wiederholung der Hilfestellung beim Handstand und der wichtigsten Merkmale von Druck- und Schwungbein.	
	Wie	Die Schüler wiederholen mithilfe des Plakats, welches in den letzten beiden Stunden erarbeitet wurde, die wichtigsten Punkte der Hilfestellung beim Handstand am Boden. Danach befestigt die RLAin das dritte, vierte und fünfte Bild der Lehrbildreihe an der Wand. Die Schüler erläutern die zentralen Merkmale des Druck- und Schwungbeins. Die RLAin demonstriert die Bewegung der drei Phasenbilder.	Schüler-zentriertes Unterrichts-gespräch Die Schüler sitzen auf der Bank vor der Lehrbildreihe.
	Warum	Zum einen soll den Schülern die Hilfestellung nochmals durch die Schlagwörter, Fotos und Erklärungen bewusst gemacht werden. Zum andern sollen die Schüler eine genaue Bewegungsvorstellung des Scherenhandstandes erlangen, damit sie die Übung genauer ausführen und sich gegenseitig besser korrigieren können.	Lehrer-demonstration

 BY-SA

S-Phase (4 Minuten)	**1. Was** Wie	Abschlussgespräch und Abbau der Geräte Die RLAin und die Schüler reflektieren die Stunde. Ein Schüler turnt das Aufschwingen in den Handstand mit Hilfestellung vor. Der Abbau der Geräte findet gemeinsam statt: Es wird von vorne nach hinten abgebaut.	Lehrerzentriertes Unterrichtsgespräch Schülerdemonstration Gemeinsamer Abbau

 BY-SA

Methodische Analyse

Die Hauptphase der Sportstunde wird von einer Einleitungs- und einer Schlussphase eingerahmt, wobei die Einleitungsphase der allgemeinen und speziellen Erwärmung dient. Zusätzlich werden die Hilfestellung beim Handstand und die wichtigsten Merkmale von Druck- und Schwungbein wiederholt. Die Schlussphase ermöglicht eine Zusammenfassung und den gemeinsamen Geräteabbau.

Einleitungsphase

Zu Beginn der Stunde sind die Geräte bereits aufgebaut und die Schüler sitzen auf einer Bank. Die RLAin begrüßt diese und stellt die Gäste vor. Anschließend wird das Harry Potter Fangspiel gespielt, welches durch die Stützelemente die Hände und Arme auf die bevorstehende Belastung vorbereitet. Nach dem Spiel ziehen alle Schüler ihre Turnschuhe aus, stellen sie unter die Bänke und ziehen die Antirutschsocken, bzw. Turnschläppchen an.
Ein Teil der Schüler setzt sich auf die Bank vor die Lehrbildreihe und die anderen stellen sich dahinter. Die RLAin fordert die Schüler auf, mittels Meldekette die wichtigsten Punkte der Hilfestellung beim Aufschwingen in den Handstand am Boden zu wiederholen. Die Schüler können sich dabei an den Schlagwörtern und Bildern auf dem Hilfestellungsplakat orientieren. Danach sollen die Schüler die Bewegung des Scherenhandstandes zu beschreiben. Damit diese eine genaue Bewegungsvorstellung erhalten, demonstriert die RLAin die Übung.

Hauptphase

Zu Beginn der Hauptphase üben die Schüler den Scherenhandstand in Dreier- und Vierergruppen. Um Fehlern vorzubeugen, sind auf jeder Matte Hände und Füße mit Kreide aufgemalt. Diese optische Hilfe sorgt für die optimale Auftaktbewegung und den richtigen Handaufsatz. In Blickrichtung ist ein Smiley umgedreht an dem Weichboden, bzw. an der Langbank befestigt.► 7

Abb. 16: Optische Hilfen

 BY-SA

Dies fordert die Schüler auf, den Kopf hängen zu lassen. Außerdem wurde die Erfahrung gemacht, dass es ängstlichen Schülern die Angst nimmt.
In der zweiten kognitiven Phase befestigt die RLAin die ersten drei Bilder der Reihe untereinander. Dadurch wird den Schülern deutlicher, dass die Bewegung raumgreifend nach vorne geht. Sie beschreiben die Bewegung und die RLAin demonstriert sie. Danach finden sich die Gruppen wieder zusammen und jeder führt dreimal die Auftaktbewegung hintereinander aus.
In der Stunde sind drei kurze Theoriephasen eingeplant, damit es zum einen nicht zu einer Überbelastung der Arme kommt und zum anderen, damit die Kinder nicht mit zu vielen Informationen überflutet werden. In der dritten kognitiven Phase werden die drei Übungen aneinandergereiht. Um die Bewegungsvorstellung zu festigen, führt die RLAin das Aufschwingen in den Handstand am Boden vor. Bevor dies in den Kleingruppen geübt werden kann, müssen alle Matten so verschoben werden, dass die aufgemalten Hände in Richtung Weichboden zeigen. Da durch die Auftaktbewegung die Schüler mehr Schwung haben und somit ein Überschlagen möglich wird, ist es sicherer, die Übung gegen einen Weichboden zu turnen.
Für die Schüler, welche die Gesamtbewegung in der Grobform ausführen können, besteht die Möglichkeit, die Übung mit Hilfestellung im Raum auszuführen. Dies ist der nächste methodische Schritt.

Schlussphase

Die Schüler treffen sich zum Abschluss der Stunde auf der Bank vor der Lehrbildreihe, setzen sich allerdings mit Blick zu den Matten. Nun können sie und die RLAin sich zur Stunde äußern. Um die Bewegungsvorstellung nochmals zu festigen, demonstriert ein leistungsstarker Schüler die Gesamtbewegung.
Für den Abbau gibt es diesmal keinen Gruppenplan, da es in diesem Fall sinnvoller ist, dass von vorne nach hinten abgebaut wird. Wenn alle Geräte weggeräumt sind dürfen sich die Schüler umziehen.

 BY-SA

Großraumskizze

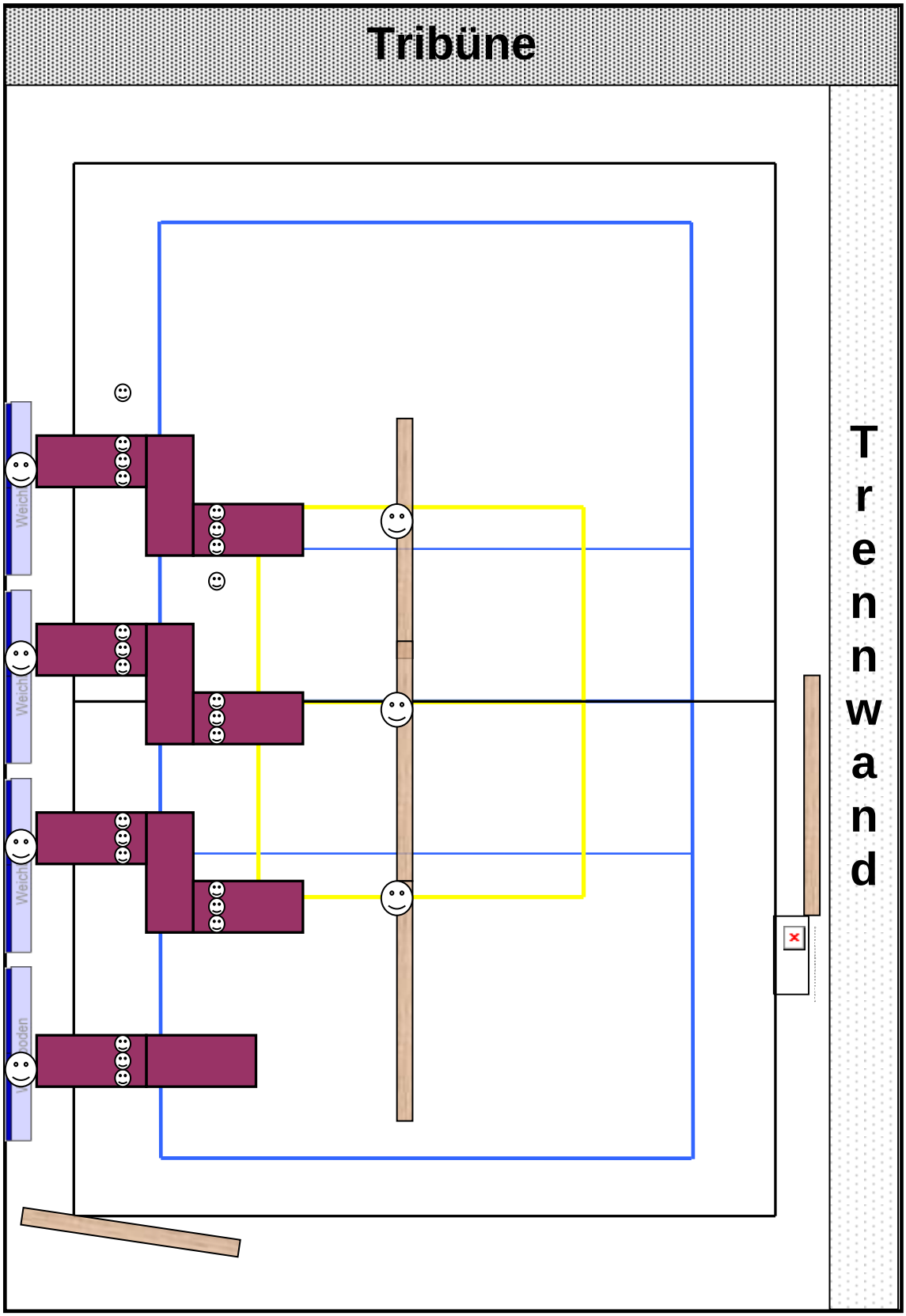


Abb. 17

 BY-SA

Stunde 5

Festigung der Grobform des Aufschwingens in den Handstand am Boden mit Sicherheitsstellung

Lernziele

Groblernziel
Die Schüler sollen das Aufschwingen in den Handstand so dosieren können, dass ihnen als Sicherheitsstellung nur noch der ausgestreckte Arm des Partners ausreicht.

Feinlernziele
Motorische Feinlernziele

Die Schüler sollen …
… das Aufschwingen in den Handstand gegen den Weichboden mit Gleichgewichtshilfe ausführen können.
… das Aufschwingen in den Handstand gegen den Weichboden mit Sicherheitsstellung turnen können.
… die Sicherheitsstellung beim Aufschwingen in den Handstand anwenden können.

Kognitive Feinlernziele

Die Schüler sollen …
… wissen, wie die einzelnen Geräte auf- und abgebaut werden.
… die wichtigsten Punkte der Sicherheitsstellung beim Handstand erklären können.
… die wichtigsten Merkmale der Lehrbildreihe erklären können.

Sozial-affektive Lernziele

Die Schüler sollen …
… in Gruppen gemeinsam arbeiten und gegenseitig aufeinander Rücksicht nehmen (Kooperation) können.
… sich gegenseitig helfen und dabei Verantwortung übernehmen.
… zu Erfolgserlebnissen in einer Gruppe kommen.
… den Sicherheits- und Ordnungsrahmen einhalten.

 BY-SA

Verlaufsplan

Unterrichts-phase / Zeit	Lerngang / Organisation		Arbeitsform / Sozialform
E-Phase (12 Minuten)	**1. Was**	Begrüßung und Aufwärmen (Quidditch – Harry Potter Ballspiel)	
	Wie	Die RLAin begrüßt die Schüler, teilt diese in vier Gruppen ein (Gryffindor ungerade und gerade, Slytherin ungerade und gerade) und erklärt die Spielregeln. Es spielt immer Gryffindor gegen Slytherin und zwar jeweils die Spieler mit den geraden Zahlen gegeneinander und die mit den ungeraden. Pro Mannschaft gibt es einen „Hütter“, der das Tor (umgedrehte Bank) bewacht, und „Jäger“, die versuchen, ein Tor zu schießen. Der Softball darf nur mit dem Schuh geschlagen werden. Der „Sucher“ versucht, den „goldenen Schnatz“ (Tennisball) in den Basketballkorb zu werfen. Ein Tor ergibt einen Punkt, ein Korb drei Punkte. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt das Spiel.	Gemeinsames Erwärmen Schüler spielen auf zwei Querfeldern.
	Warum	Dieses Spiel dient der allgemeinen Erwärmung. Außerdem können die Schüler ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachkommen, bevor es zum Turnen kommt, wo sie sich sehr konzentrieren müssen.	
	2. Was	Kognitive Phase: Wiederholung der Hilfestellung beim Handstand und der wichtigsten Merkmale der Bewegung.	
	Wie	Die Schüler wiederholen mithilfe des Plakats, welches in den letzten Stunden erarbeitet wurde, die wichtigsten Punkte der Hilfestellung beim Handstand am Boden und die zentralen Merkmale der Turnbewegung. Die RLAin teilt die Schüler nach ihrem bisherigen Leistungsstand in neue Dreier- und Vierergruppen ein. Eine leistungsstarke Dreiergruppe demonstriert nochmals die Hilfestellung, die nun nur noch eine Gleichgewichtshilfe darstellt. Dies bedeutet, dass der Turner alleine in den Handstand aufschwingt und dann durch den Klammergriff am Oberschenkel stabilisiert wird.	Die Schüler sitzen auf der Bank vor der Lehrbildreihe. Schülerzentriertes Unterrichtsgespräch Schüler-demonstration

 BY-SA

	Warum	Zum einen soll den Schülern die Hilfestellung nochmals durch die Schlagwörter, Fotos, Erklärungen und Demonstration bewusst gemacht werden. Zum andern sollen die Schüler eine genaue Bewegungsvorstellung der Turnbewegung haben, damit sie die Übung besser ausführen und sich gegenseitig besser korrigieren können.	
H-Phase (26 Minuten)	**1. Was**	Aufbau der Anlagen	
	Wie	Die RLAin verteilt Aufbaupläne an die neu eingeteilten Gruppen. Diese bauen dann ihre jeweilige Anlage (kleine Matten) auf.	Schüler bauen mithilfe eines Aufbauplans die Geräte auf.
	Warum	Durch den Einsatz des Aufbauplans ist ein zügiger Aufbau gewährleistet.	
	2. Was	Übung 1: Aufschwingen in den Handstand gegen einen Weichboden mit Gleichgewichtshilfe	
	Wie	Die Schüler verteilen sich auf die Anlagen eins und zwei. Differenzierung: Die leistungsstärkeren Schüler üben an der Anlage zwei und führen die genannte Übung aus, die methodisch an die letzte Stunde anknüpft. Die leistungsschwächeren Schüler führen das Aufschwingen in den Handstand mit Hilfestellung aus. Dies entspricht der letzten Übung der vorherigen Stunde. Sie wiederholen diesen methodischen Schritt, bis sie ihn ohne größere Schwierigkeiten ausführen können.	Schüler turnen in Dreier- und Vierergruppen.
	Warum	Den fortgeschrittenen Schülern wird die Möglichkeit geboten, in der methodischen Übungsreihe einen Schritt weiter voranzuschreiten, wobei den Schwächeren ermöglicht wird, den letzten methodischen Schritt zu festigen.	
	3. Was	Kognitive Phase: Erarbeitung des Sicherns beim Aufschwingen in den Handstand am Boden. ► **8**	Schüler sitzen auf einer Bank vor dem Plakat.
	Wie	Beim Sichern wird nur im Notfall zugegriffen: Dies wird durch die entsprechenden Fotos verdeutlicht, die die Schüler den Schlagworten zuordnen sollen. Anschließend demonstriert eine Gruppe der leistungsstärkeren Schüler das Sichern.	Schülerzentriertes Unterrichtsgespräch Schülerdemonstration

 BY-SA

	Warum	Da die Schüler in dieser Stunde selbstständig in den Handstand aufschwingen sollen, ist es sehr wichtig, ihnen den Unterschied zwischen der aktiven Hilfestellung und des Sicherns zu verdeutlichen. Ein unbehindertes Aufschwingen in den Handstand ist nur mit einer Sicherheitsstellung möglich.	Schüler turnen in Dreier- und Vierergruppen
	4. Was	Übung 2: Aufschwingen in den Handstand gegen einen Weichboden mit Sichern.	
	Wie	Die Schüler verteilen sich wie in der ersten Übung auf die Anlagen eins und zwei. Differenzierung: An der Anlage zwei führen die Schüler die neue Übung aus und üben somit auch das Sichern.	
	Warum	An der Anlage eins dürfen die Schüler nun, wenn sie die vorherige Übung können, die Übung eins ausführen. Die Differenzierung ist notwendig, da sich schon am Ende der letzten Stunde abgezeichnet hat, dass einige Schüler mit dem Zusammensetzen der einzelnen Bewegungen überfordert waren. Andererseits ist die Förderung der leistungsstärkeren Schüler etwas zu kurz gekommen, was in dieser Stunde nachgeholt wird.	
	5. Was	Spiel: Feuer – Wasser – Land	
	Wie	Die RLAin ruft verschiedene Kommandos und die Schüler müssen mit der entsprechenden Aktion reagieren. Wer als letzter die Bewegung ausführt muss eine Runde aussetzen. Die verschiedenen Kommandos: Feuer: auf dem Boden wälzen; Wasser: auf eine Anhöhe klettern (Sprossenwand, Langbank); Land: auf eine Insel laufen (Matten); Blitz: bewegungslos stehen bleiben; Donner: auf den Boden setzen und mit den Füßen trommeln.	Schüler laufen verteilt durch die Halle.
	Warum	Am Ende der letzten Stunde ist es für viele Schüler zu einer Überbelastung gekommen, deshalb wird vor der Schlussübung eine Spielphase eingeschoben, die den Kindern die Möglichkeit gibt, sich auszutoben und gleichzeitig die Stützmuskulatur der Arme zu entlasten.	
	6. Was	Übung 3: Aufschwingen in den Handstand im Raum mit Sichern.	Schüler turnen in Dreier- und Vierergruppen
	Wie	Die Schüler verteilen sich auf die Anlagen	

 BY-SA

		zwei und drei. Differenzierung: Die leistungsstärkeren Schüler führen die Übung drei an der Anlage drei aus. Sie üben zum einen das Sichern und zum anderen erreichen sie mit dieser Übung das Ziel der methodischen Reihe des Handstandes. Die leistungsschwächeren Schüler dürfen nun die Übung zwei ausführen, damit sie auch das Sichern einmal durchgeführt haben. Bei den Meisten muss noch zur Stabilisation eingegriffen werden, aber sie haben das Gefühl, noch einen Schritt weiter gekommen zu sein. Die Differenzierung ermöglicht beiden Gruppen ein Voranschreiten in der methodischen Reihe auf ihrem jeweiligen Anforderungsniveau.	
S-Phase (4 Minuten)	**1. Was** Wie	Abschlussgespräch und Abbau der Geräte Die Schüler und die RLAin reflektieren die Stunde. Ein Schüler turnt das Aufschwingen in den Handstand im Raum mit Sichern vor. Der Abbau der Geräte findet gemeinsam statt: Es wird von vorne nach hinten abgebaut.	Lehrerzentriertes Unterrichtsgespräch Schüler-demonstration Gemeinsamer Abbau

 BY-SA

Großraumskizze

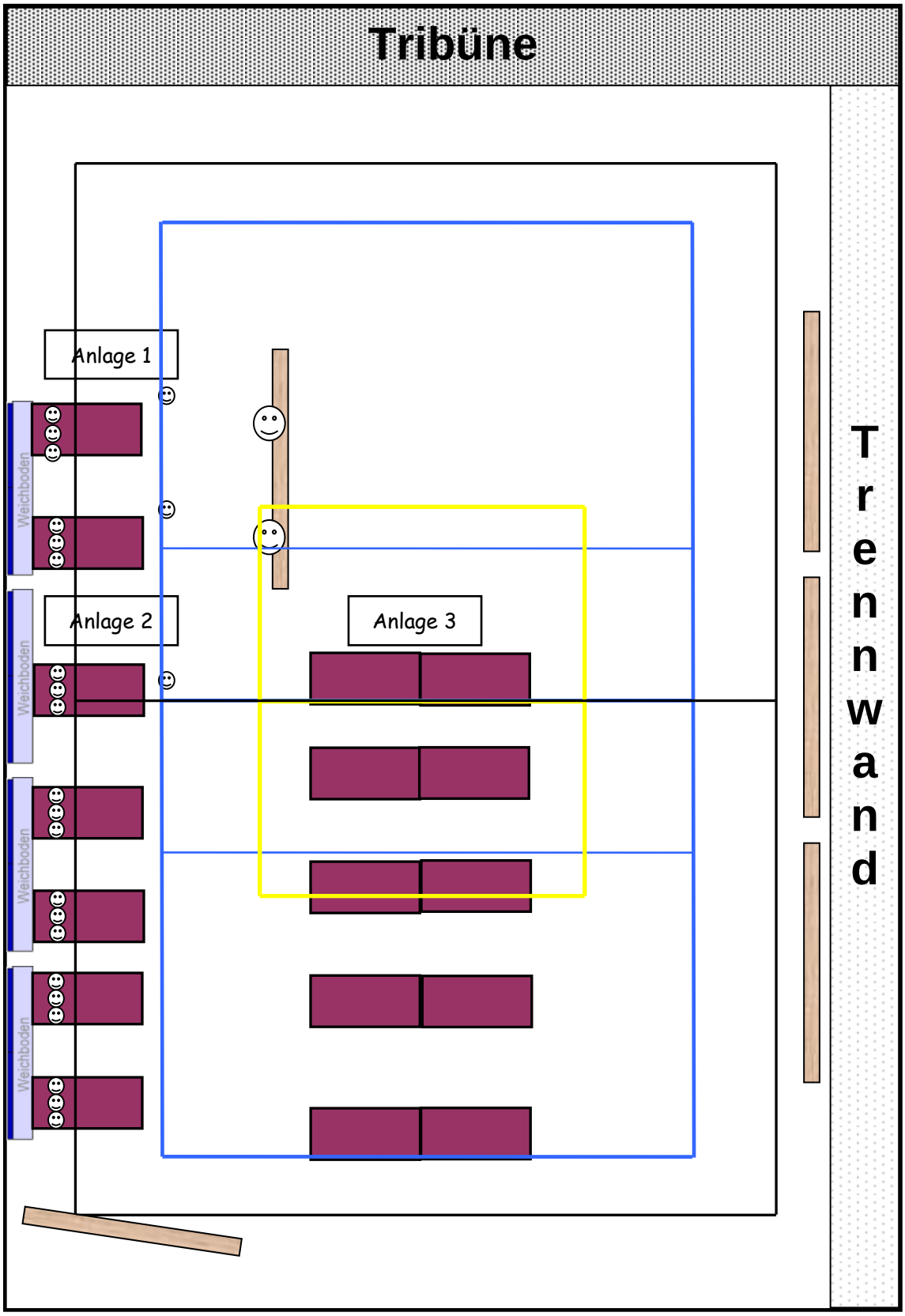


Abb. 18

Stunde 6

Bewertung des Aufschwingens in den Handstand am Boden und der Hilfestellung

Lernziele

Groblernziel
Die Schüler sollen ihre Stützkraft der Arme verbessern und verschiedene motorische Grundfähigkeiten festigen.

Feinlernziele
Motorische Feinlernziele

Die Schüler sollen …
… ihre Stützkraft der Arme in sprungähnlichen Situationen erproben.
… verschiedene Vorübungen für elementare Turnelemente (Sprunghocke über den Kasten, Rolle vorwärts, Schwingen im Barren, Handstützüberschlag seitwärts – Rad, balancieren) festigen.

Sozial-affektive Lernziele

Die Schüler sollen …
… sich gegenseitig helfen und dabei Verantwortung übernehmen.
… den Sicherheits- und Ordnungsrahmen einhalten.

 BY-SA

Verlaufsplan

Unterrichts-phase / Zeit	Lerngang / Organisation		Arbeitsform / Sozialform
E-Phase (10 Minuten)	**1. Was**	Begrüßung und Aufwärmen (Quidditch – Harry Potter Ballspiel)	
	Wie	Die RLAin begrüßt die Schüler, teilt diese in vier Gruppen ein (Gryffindor ungerade und gerade, Slytherin ungerade und gerade) und fordert die Schüler auf, die Spielregeln zu wiederholen.	Gemeinsames Erwärmen Schüler spielen auf zwei Querfeldern.
	Warum	Dieses Spiel dient der allgemeinen Erwärmung. Außerdem können die Schüler ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachkommen, bevor es zum Turnen kommt, bei dem sie sich sehr konzentrieren müssen.	
	2. Was	Aufbau des Parcours	
	Wie	Die RLAin verteilt Aufbaupläne an die Mannschaften. Diese bauen dann verschiedene Anlagen auf.	Schüler bauen mithilfe eines Aufbauplans die Geräte auf.
	Warum	Durch den Einsatz des Aufbauplans ist ein zügiger Aufbau gewährleistet.	
H-Phase (28 Minuten)	**1. Was**	Erläuterung der Stationen	
	Wie	Die Schüler gehen mit der RLAin die ersten sechs Anlagen ab. Die RLAin erklärt die Übung und fordert jeweils die Schüler, welche die Station aufgebaut haben, dazu auf, die Übungen vorzumachen. Anlage 1: Ein Schüler springt mit beiden Füßen von dem kleinen Kasten auf das Sprungbrett und hockt oder kniet dann auf dem großen Kasten auf. Anschließend richtet er sich auf, geht an das Ende des Kastens und springt auf die Niedersprungmatte (Vorübung für den Sprung). Anlage 2: Der Schüler stellt sich zwischen die Bänke, springt beidbeinig ab und schwingt gleichzeitig die Arme von hinten nach vorne. Die Hände stützen hinter den Seilen und der Schüler kann dann überhocken (Vorübung für den Sprung). Anlage 3: Der Schüler kniet auf dem zweiteiligen großen Kasten, setzt die Hände auf den Weichboden und rollt dann ab (Vorübung für die	Schüler demonstrieren die Übungen an den sechs Anlagen

 BY-SA

		Rolle vorwärts). Anlage 4: Der Schüler steht auf dem ersten kleinen Kasten und greift mit den Händen vor. Dann führt er einen Vorschwung mit Landung auf dem nächsten kleinen Kasten aus, usw. Am letzten Kasten geht er ohne einen Vorschwung ab (Vorübung für das Schwingen im Barren). Anlage 5: Die Hände werden aus dem Stand auf das Kastenoberteil gesetzt. Dann werden die Beine nacheinander über das Kastenoberteil geschwungen (Vorübung zum Handstützüberschlag seitwärts – Rad). Anlage 6: Bei dieser Übung wird das Gleichgewicht geschult: Die Schüler sollen auf der Bank balancieren und müssen dabei über Medizinbälle steigen. An der ersten Anlage wenden die beiden dauerhaft erkrankten Schüler den Klammergriff am Oberarm als Hilfestellung an.	
	Warum	Klärung der Organisation und der Übungen, um die Schüler auf die bevorstehende Phase einzustimmen.	
	2. Was	Durchlauf der Stationen	
	Wie	Die Schüler beginnen an der Station, die sie auch aufgebaut haben. Am Ende jeder Anlage liegt ein roter Markierungspunkt auf dem Boden. Erst wenn der Turner diesen Punkt erreicht, darf der nächste auf diese Anlage. Die Anderen warten währenddessen und können sich erholen. Jeweils die Dreier- und Vierergruppen aus der letzten Stunde werden zur siebten Anlage gerufen. Dort werden sie erst einzeln über ihr theoretisches Wissen bezüglich des Helfens und Sicherns befragt. Anschließend hat jeder drei Versuche beim Aufschwingen in den Handstand.	Schüler turnen in dem Parcours
	Warum	Der Parcours fördert die Stützkraft der Arme in sprungähnlichen Situationen und festigt die motorischen Grundfähigkeiten, die für die grundlegenden Turnbewegungen benötigt werden (Sprung, Rolle vorwärts, Schwingen im Barren, Handstützüberschlag seitwärts – Rad und Balancieren). Dies soll die Schüler auf die nächste Unterrichtsreihe („Einführung der Sprunghocke über den Kasten“) und gleichzeitig auf andere Turnbewegungen vorbereiten. Die Benotung gibt sowohl den Schülern als auch der RLAin eine Rückmeldung über den motorischen Leistungsstand und das theoretische Wissen über das Helfen und Sichern	

 BY-SA

		sowie dessen praktische Anwendung.	
S-Phase (4 Minuten)	**1. Was** **Wie**	Abschlussgespräch, Verteilen der Helfer-Urkunden und Abbau der Geräte ► 9 Die Schüler und die RLAin reflektieren die Stunde. Dann verteilt die RLAin die Helfer-Urkunden. Der Abbau der Geräte findet gemeinsam statt: Jede Mannschaft baut die Anlagen ab, die sie auch aufgebaut hat.	Lehrer-zentriertes Unter-richts-gespräch Gemeinsamer Abbau

 BY-SA

Großraumskizze

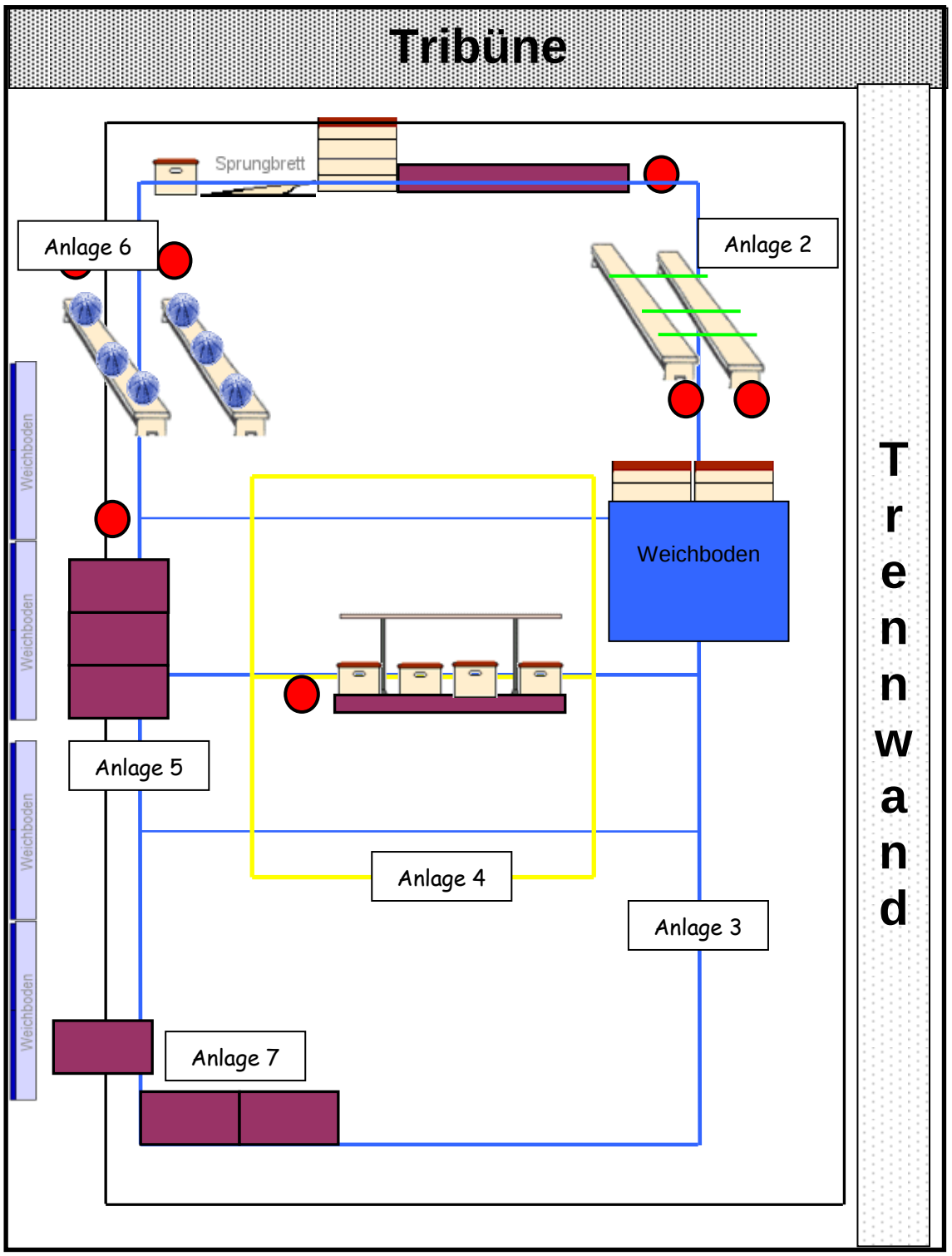


Abb. 19

 BY-SA

Bewertungskriterien und Ergebnisse

Am Ende der Unterrichtsreihe zum Handstand wurde zum einen die praktische Ausführung des Aufschwingens in den Handstand am Boden, zum anderen das theoretische Wissen und die praktische Anwendung der Hilfe- und Sicherheitsstellung bewertet.

Note	Bewertungskriterien für die Ausführung des Aufschwingens in den Handstand
sehr gut	Der Schüler sollte selbstständig in den Handstand aufschwingen können und für zwei Sekunden ohne Hilfe in dieser Position verharren können.
gut	Der Schüler sollte selbstständig in den Handstand aufschwingen können und für drei Sekunden mit Sicherheitsstellung (Weichboden oder Arm des Partners) in dieser Position verharren können.
befriedigend	Der Schüler sollte selbstständig in den Handstand aufschwingen können und für drei Sekunden mit Gleichgewichtshilfe in dieser Position verharren können.
ausreichend	Der Schüler sollte mit Hilfestellung in den Handstand aufschwingen können und sehr kurz mit Hilfestellung in dieser Position verharren können.
mangelhaft	Diese Note wird erteilt, wenn es der Schüler trotz Hilfestellung nicht schafft, in den Handstand aufzuschwingen.
ungenügend	Diese Note wird nur dann erteilt, wenn sich ein Schüler weigern sollte, die Turnbewegung zu versuchen und sich während der Unterrichtsreihe nicht bemüht hat, das Element zu erlernen.

Abb. 20

 BY-SA

Die Ausführung des Turnelements hinsichtlich Körperspannung (gestreckte Arme, gestreckte Beine und Füße, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und keine Hohlkreuzhaltung) entscheidet bei der jeweiligen Notenstufe, ob die Note „voll“ oder „schwach“ ist.

Note	Bewertungskriterien für die Hilfestellung
sehr gut	Der Schüler sollte bei der praktischen Ausführung der Hilfestellung alle fünf wichtigen Merkmale anwenden und den Unterschied zwischen Helfen und Sichern erläutern können.
gut	Der Schüler sollte bei der praktischen Ausführung der Hilfestellung alle fünf wichtigen Merkmale anwenden.
befriedigend	Der Schüler sollte bei der praktischen Ausführung der Hilfestellung vier der fünf wichtigen Merkmale anwenden.
ausreichend	Der Schüler sollte bei der praktischen Ausführung der Hilfestellung drei der fünf wichtigen Merkmale anwenden.
mangelhaft	Diese Note wird dann erteilt, wenn ein Schüler bei der praktischen Ausführung der Hilfestellung weniger als drei der fünf wichtigen Merkmale anwendet.
ungenügend	Diese Note wird nur dann erteilt, wenn sich ein Schüler weigern sollte, die Hilfestellung auszuführen und sich während der Unterrichtsreihe nicht bemüht hat, diese zu erlernen.

Abb. 21

Alle Schüler, die eine mindestens ausreichende Note in der Hilfestellungsnote erreicht haben, erhalten eine Helfer-Urkunde. Da dieses Ziel jeder erreicht hat, konnte jedem Schüler eine Urkunde ausgehändigt werden.

 BY-SA

Stunde 1
Stationsbeschreibungen

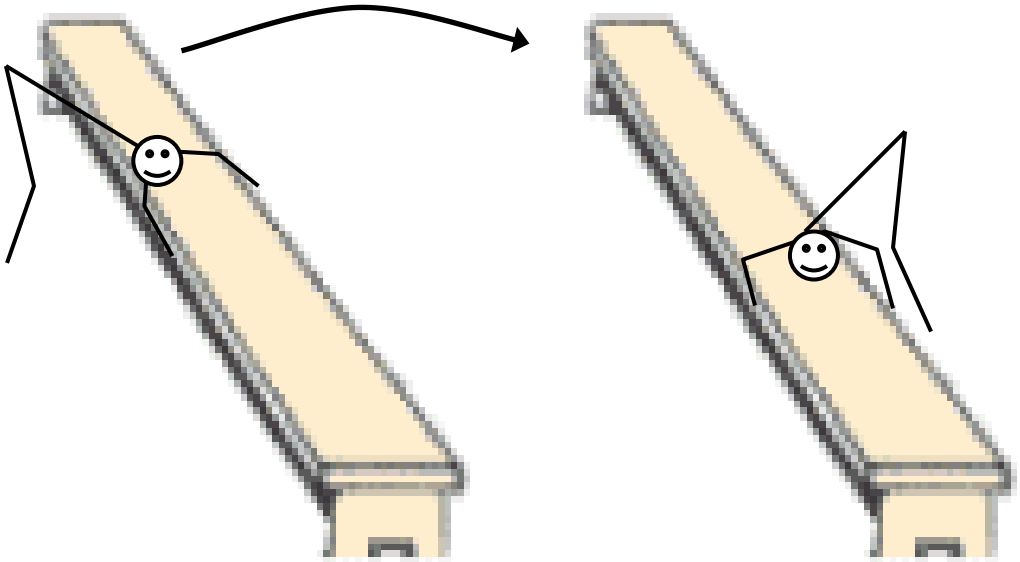
1

Station 1

► Die Gruppe läuft im Kreis um die Bank

► Die Schüler führen mehrere Hockwenden über eine Langbank aus

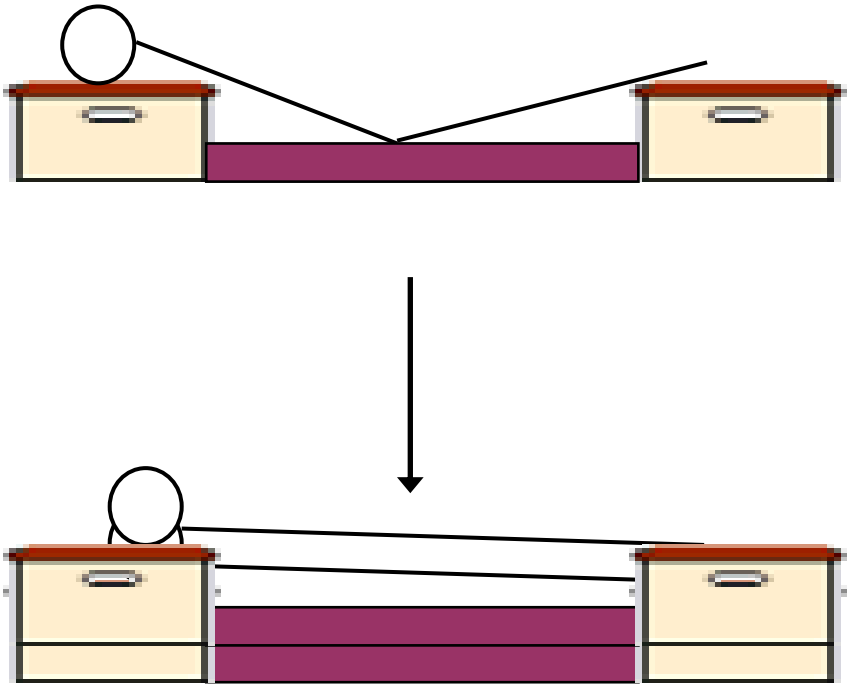
► Bei einer Hockwende setzt man beide Hände auf die Bank und springt mit den Beinen darüber



 BY-SA

Station 2

- Die Schüler setzen sich auf die Matte zwischen die beiden Kastenoberteile
- Auf das eine setzen sie ihre Füße und auf das andere legen sie die Schultern
- Dann spannen sie ihren gesamten Körper an, sodass sie vom Boden abheben und wie ein Brett in der Luft schweben



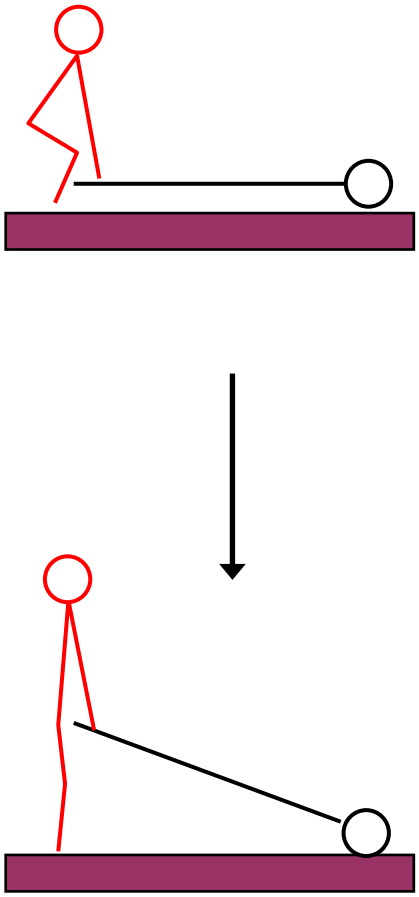
 BY-SA

Station 3

► Ein Schüler liegt auf dem Rücken und spannt alle Muskeln an, sodass er steif wie ein Brett ist

► Der Partner hebt ihn an den Knöcheln vom Boden ab und hält ihn zehn Sekunden

► Jeder Schüler sollte zweimal gehoben werden



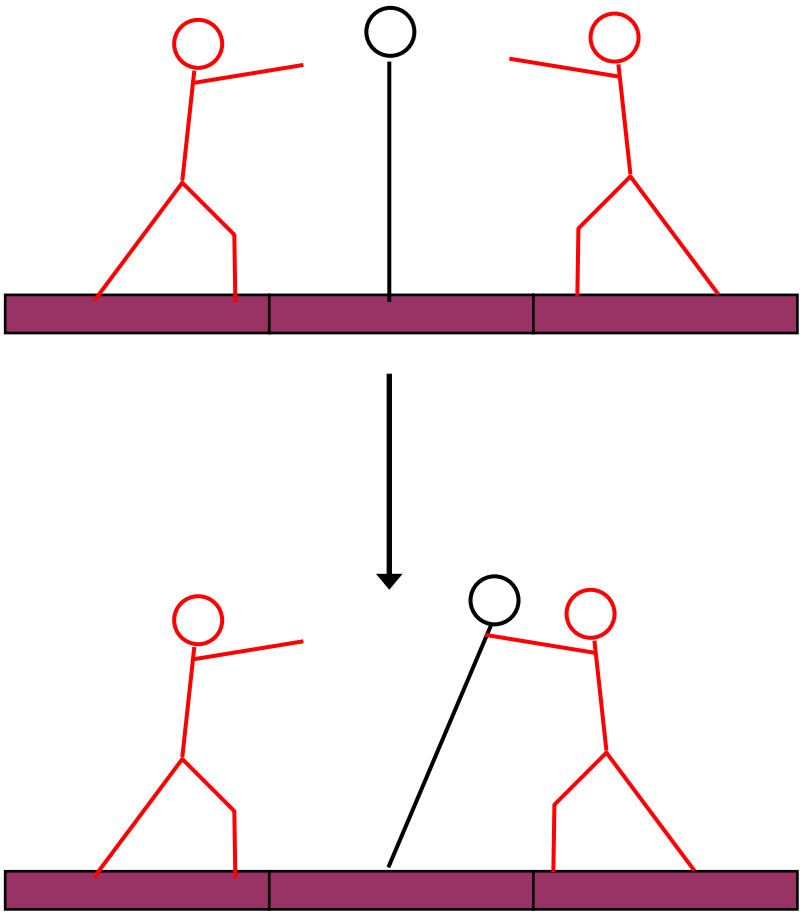
Helfergriff an den Knöcheln!

 BY-SA

Station 4

► **Auf den Matten stehen sich zwei Schüler gegenüber**

► **Ein dritter stellt sich zwischen die beiden Helfer und lässt sich mit angespanntem Körper abwechselnd nach vorne und nach hinten fallen**

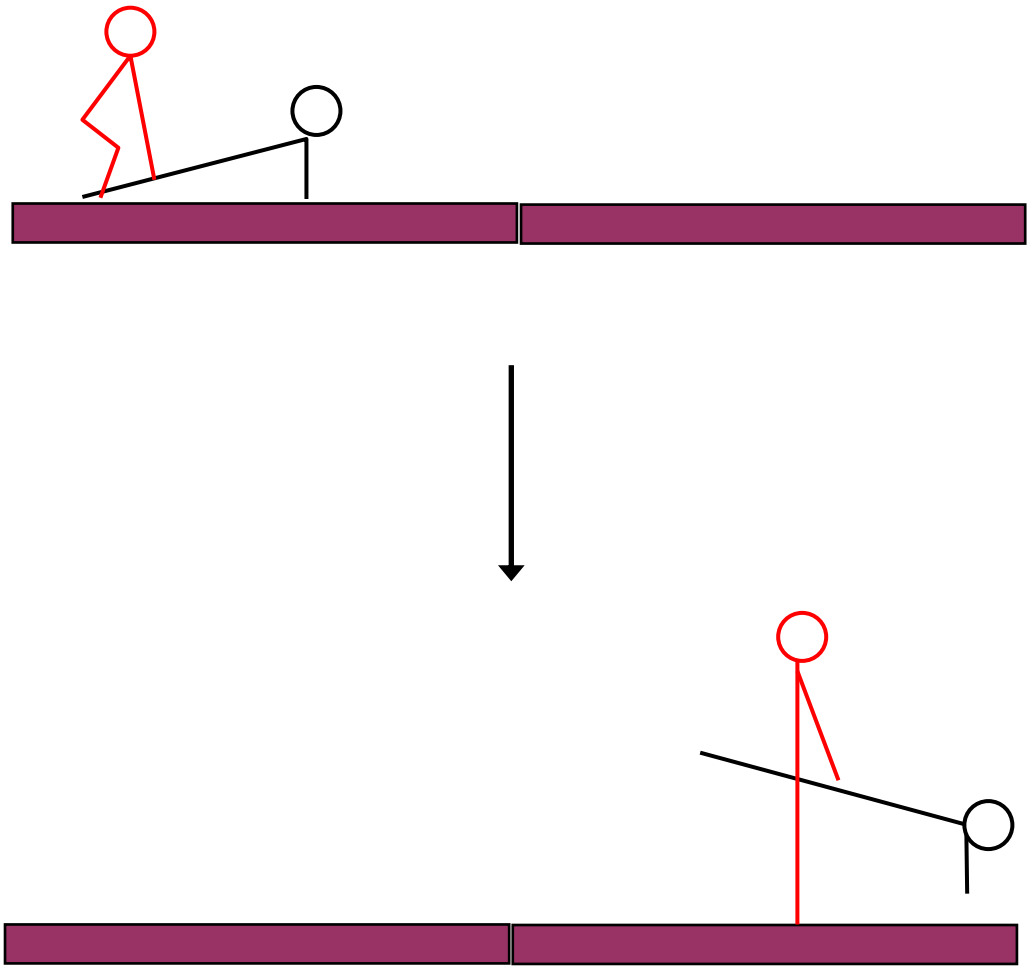


Helfergriff an der Schulter!

 BY-SA

Station 5

- Ein Schüler geht in die Liegestützposition vorwärts und spannt den gesamten Körper an
  - Der Partner hebt ihn an den Oberschenkeln an
  - Sie überqueren zusammen zwei Längsmatten

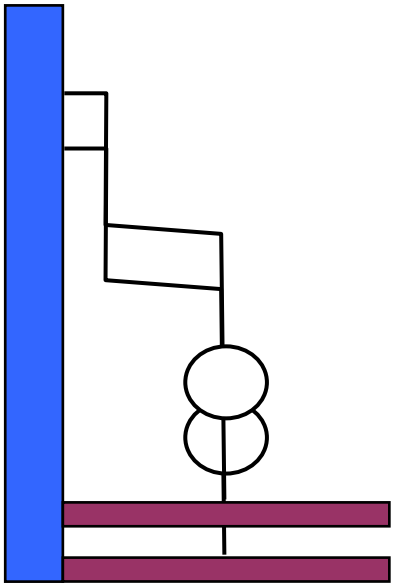


Helfergriff an den Oberschenkeln!

 BY-SA

Station 6

- Ein Schüler setzt die Hände auf die Markierung und klettert mit den Füßen an der Wand hoch, bis er eine Hockstellung erreicht hat
- Der Zweite kriecht darunter hindurch und nimmt ebenfalls diese Position ein
- Wenn kein Schüler mehr folgt, beginnt der Erste wieder von vorne



 BY-SA

Stunde 1
Harry Potter Geschichte

2

Erste Zauberversuche von Harry Potter

In der ersten Stunde sollten die Schüler von Hogwarts eigentlich eine Vase in einen Apfel umwandeln. Harry versucht es direkt und es wird eine Katze anstatt eines Apfels. Er versucht es noch einmal und die Katze wird zu einer Spinne. Harry nimmt seinen ganzen Mut zusammen und versucht es ein weiteres Mal, doch er traut seinen Augen nicht, denn es ist kein Apfel. Nein, es ist ein Krebs. Hermine, die beste Freundin von Harry, versucht ihm zu helfen und es gelingt ihr, den Krebs in einen Apfel zu verwandeln.
Nachdem Hermine das Problem sehr schnell gelöst hat, versucht es auch Ron, bei dem nie ein Zauberspruch auf Anhieb funktioniert.
Er hebt seinen Zauberstab, spricht die Formel und
es passiert - nichts. Ron möchte es gerade noch einmal versuchen, als plötzlich ein lautes Trompeten erklingt und ein ausgewachsener Elefant im Raum steht. Alle sind wie versteinert und starren das Tier entsetzt an! Hermine ist die Erste, die sich vom Schreck erholt.
Sie hebt ihren Zauberstab und spricht eine Formel. Es gibt einen lauten Knall und der Elefant ist verschwunden und an seiner Stelle liegt der lang ersehnte Apfel.
Und damit ist wieder eine Zauberstunde beendet!

 BY-SA

Stunde 2
Fehlerbildes des Anhebens einer Person

3

 BY-SA

Stunde 3
Fehlerbilder des Aufschwingens in den Handstand

4

 BY-SA

4

 BY-SA

Stunde 3
Harry Potter Fangspiel

5

Die erste Spalte enthält die jeweiligen Vorderseiten, die zweite die dazugehörenden Rückseiten	
Draco	
Harry	
Schüler	

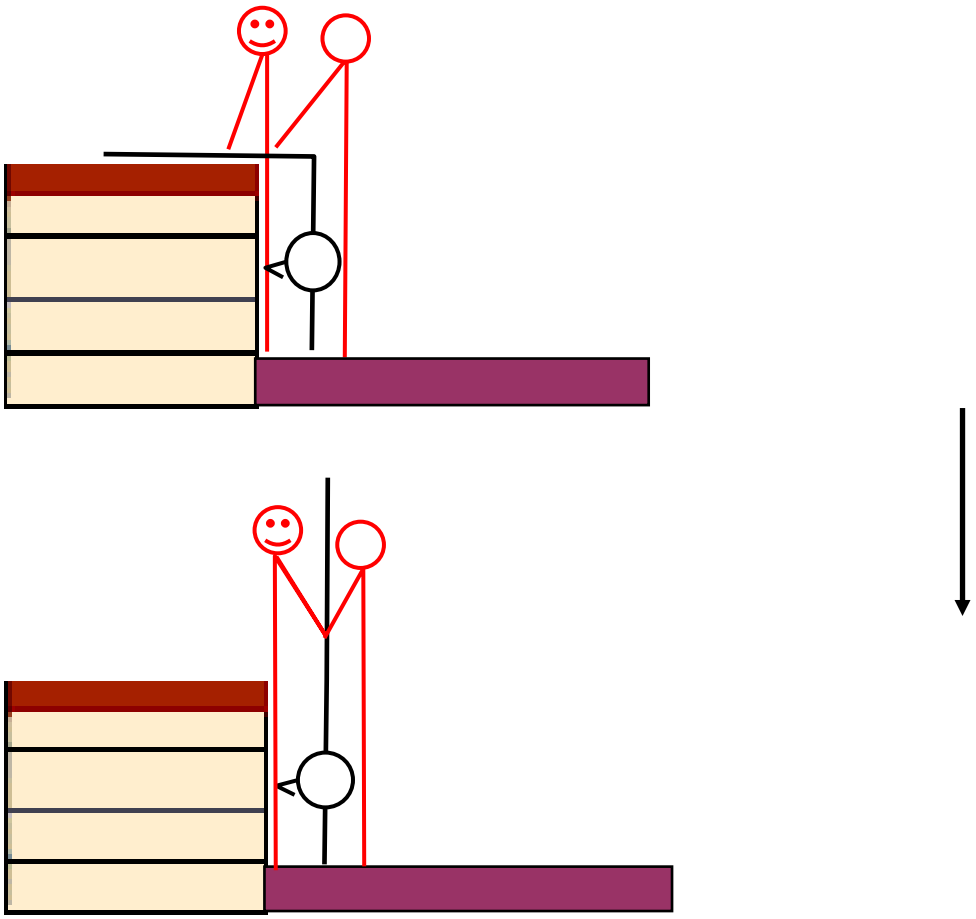
 BY-SA

Stunde 3
Zusatzübungen

6

Übung 1a

- ► Der Turner rutscht auf dem Kasten in Bauchlage so weit nach vorne, bis er die Hände auf den Boden setzen kann
- ► Die Helfer greifen mit dem **Klammergriff am Oberschenkel** zu und heben den Turner in die Handstandposition
- ► Nach drei Sekunden helfen sie ihm wieder zurück auf den Kasten

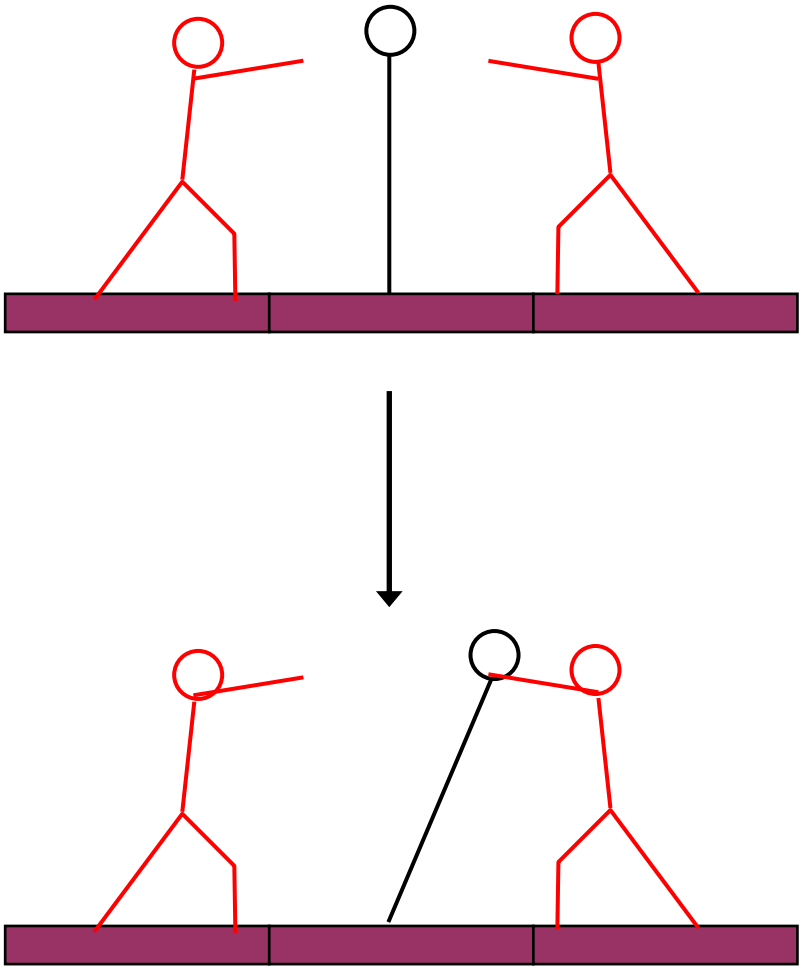


 BY-SA

Übung 1b

► **Auf den Matten stehen sich zwei Schüler gegenüber**

► **Ein dritter stellt sich zwischen die beiden Helfer und lässt sich mit angespanntem Körper abwechselnd nach vorne und nach hinten fallen**

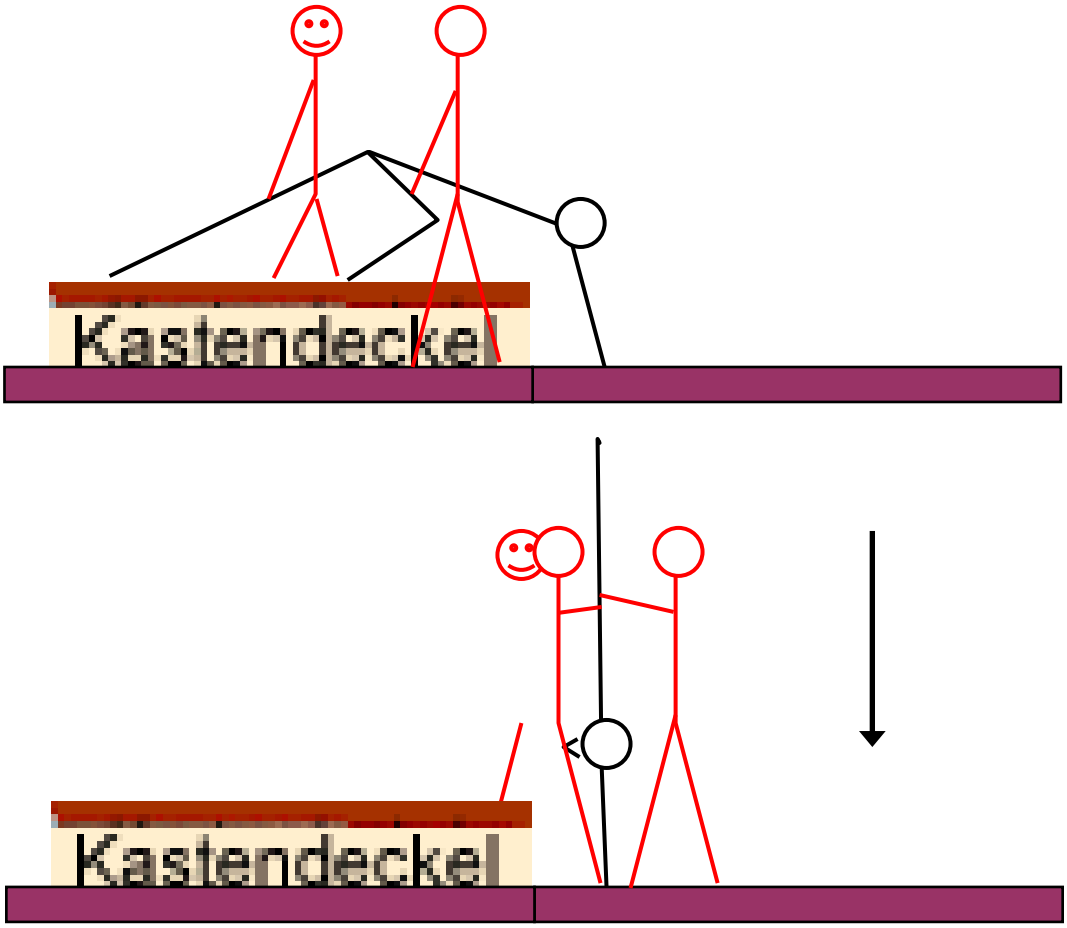


Helfergriff an der Schulter!

 BY-SA

Übung 2a

- ► Der Turner begibt sich in eine Liegestützposition auf dem Kastenoberteil und setzt die Hände davor
- ► Der Turner führt das Schwungbein nach oben und drückt sich dann vom Kastendeckel mit dem Druckbein ab
- ► Er bleibt drei Sekunden in der Handstandposition

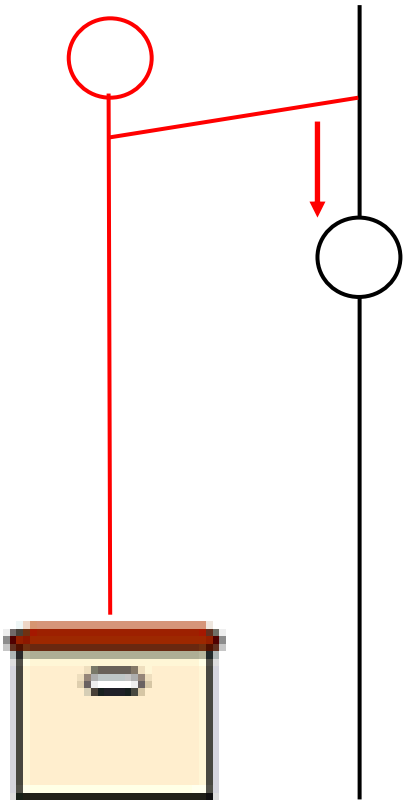


Helfergriff: Klammergriff am Oberschenkel!

 BY-SA

Übung 2b

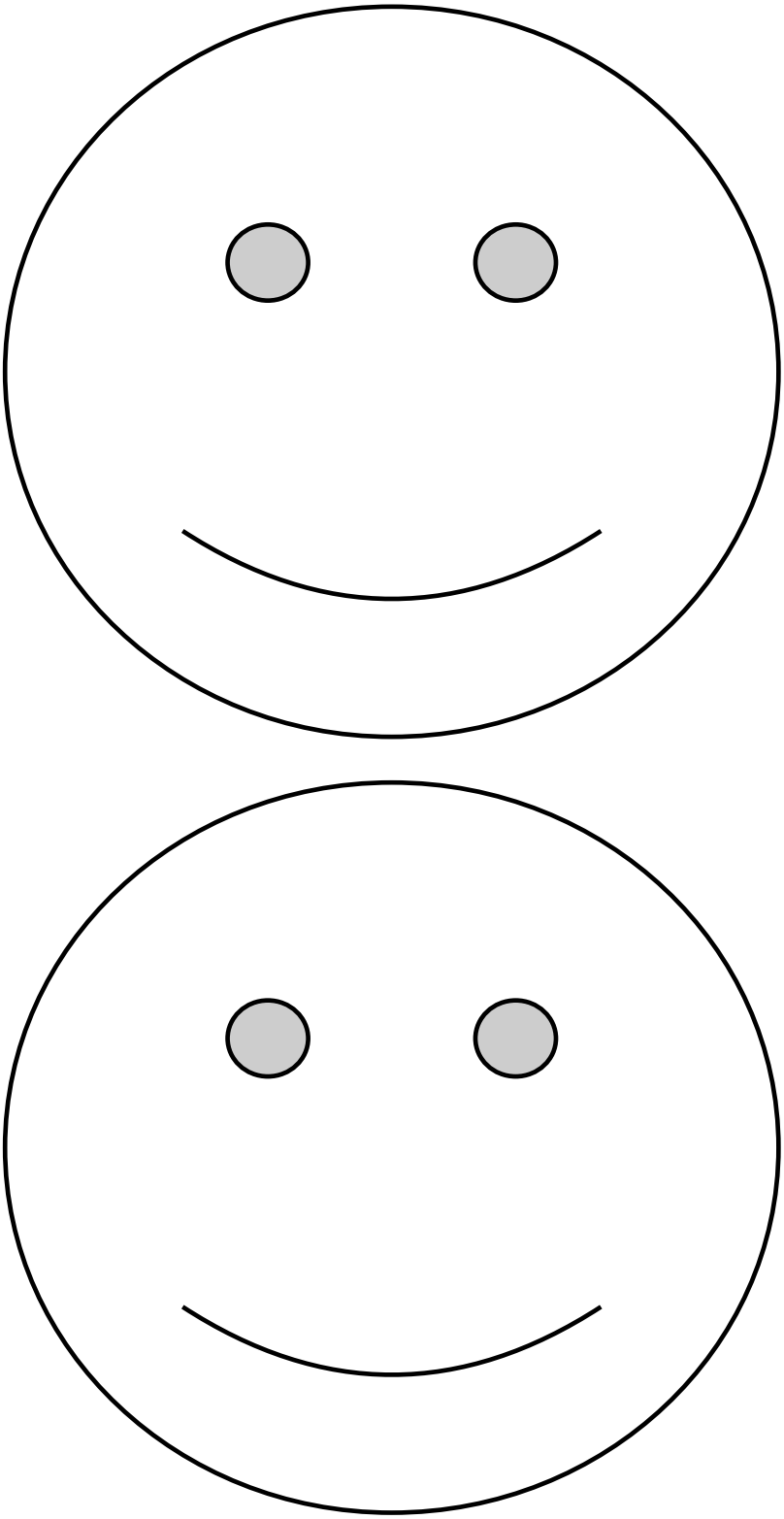
- Der Schüler stellt sich auf Zehenspitzen vor die Bank und streckt die Arme nach oben
- Dann spannt er den ganzen Körper an und der Helfer, der auf der Bank steht, fasst ihn an den Handgelenken
- Der Helfer drückt von oben nach unten und lässt nach drei Sekunden langsam wieder los



 BY-SA

Stunde 4
Smiley

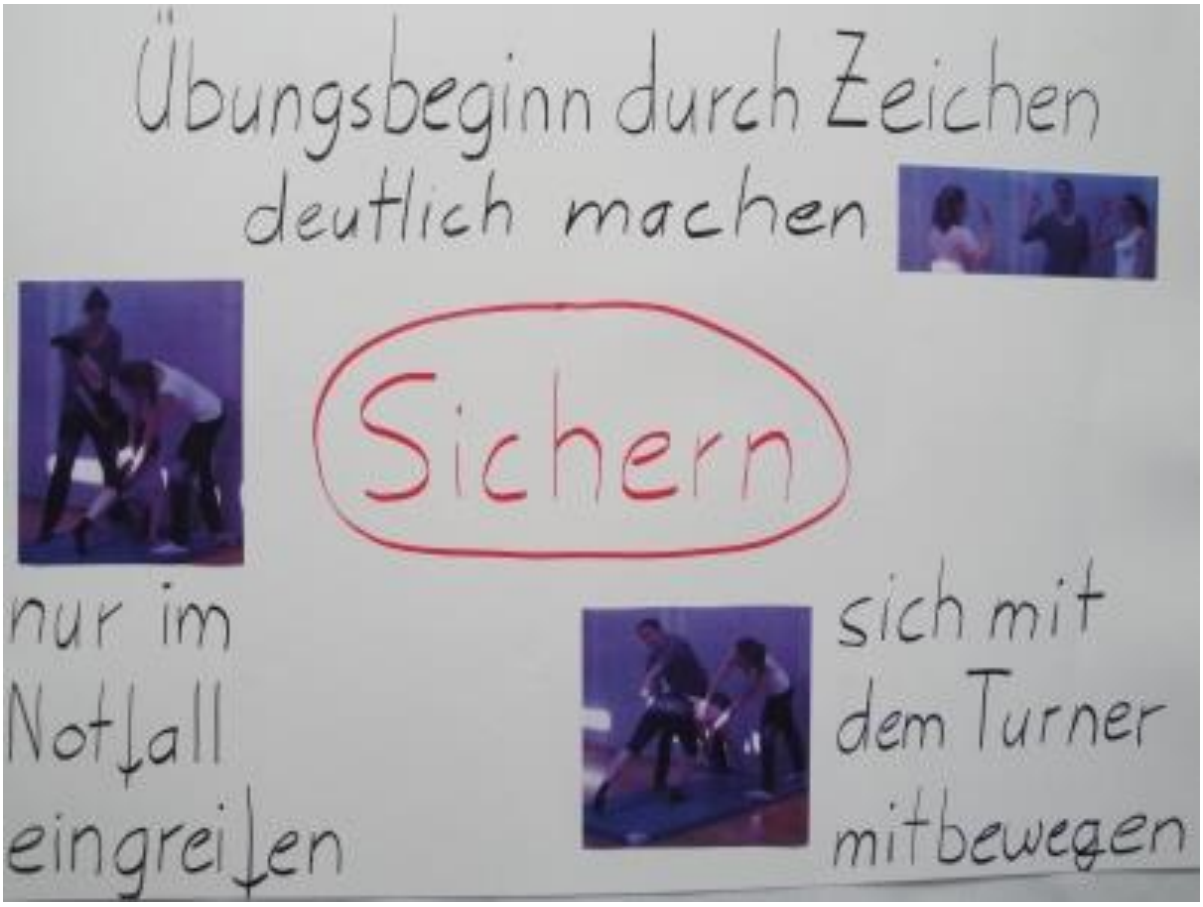
7



 BY-SA

Stunde 5
Sicherheitsstellungsplakat

8



 BY-SA

Stunde 6
Helfer-Urkunde

9

Helfer-Urkunde

für

Stufe 1: Regeln für **Helfen und Sichern**

Stufe 2: **Helfergriffe**

- Klammergriff
-
-
-

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Bundesverband der Unfallkassen (Hrsg.)	Checkliste zur Sicherheit im Sportunterricht	München	1997	
Bundesverband der Unfallkassen (Hrsg.)	Sicherheit im Schulsport - Matten im Sportunterricht	München	2002	
Bundesverband der Unfallkassen (Hrsg.)	Sicherheit im Schulsport - Sportstätten und Sportgeräte	München	2002	
Bundesverband der Unfallkassen (Hrsg.)	Sicherheit im Schulsport - Turnen	München	1997	
Fries, A. / Schall, R.	Kinder-Turnen im Grundschulalter	Ramstein	1993	Axel Fries
Fries, A./ Schall, R.	Gerätturnen? Klar macht das Spaß!	Ramstein	2002	Axel Fries
Gerling, I.	Basisbuch Gerätturnen	Aachen	2002	Meyer und Meyer
Größing, S.	Einführung in die Sportdidaktik	Wiesbaden	1997	Limpert
Kultusministerium Rhld.-Pf. (Hrsg.)	Lehrplan Sport	Grünstadt	1998	Sommer
Knirsch, K. / Minnich, M.	Gerätturnen mit Mädchen und Frauen	Kirchentellinsfurt	1997	Knirsch
Medler, M.	Gerätturnen im 5./6. Schuljahr	Flensburg	1998	Sportbuch
Medler, M.	Gerätturnen Teil 2	Flensburg	1997	Sportbuch
Söll, W.	Sportunterricht Sport unterrichten		1998	Hofmann

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber/Zugriffszeitpunkt
Titelbild	Katharina Diederichs modifiziert nach Gerling, I: Basisbuch Gerätturnen, S. 61 und Autoren
1, 2	Katharina Diederichs modifiziert nach Gerling, I: Basisbuch Gerätturnen, S. 61
5	Kerstin Lehnert, Kathrin Schmengler, Anna Lena Schneider, Jonas Seifer, Wilhelm Zacharias/Februar 2012
6, 7	Kerstin Lehnert, Kathrin Schmengler, Anna Lena Schneider/Februar 2012
8	Autoren mit Hilfe der Internetseite www.dober.de/aufbauplaner/hallenaufbau.html
3, 4, 9, 10, 13, 15, 17, 18, 19	Autoren, modifiziert nach Annika Brunsemann- Lehramtsstudentin
11, 12, 14, 16	Fotografien der Autoren/November 2003/
20, 21	Kathrin Schmengler
Arbeitsmaterial 1-2	Autoren
Arbeitsmaterial 3-9	Kerstin Lehnert, Kathrin Schmengler, Anna Lena Schneider, Jonas Seifer, Wilhelm Zacharias/Februar 2012

 BY-SA