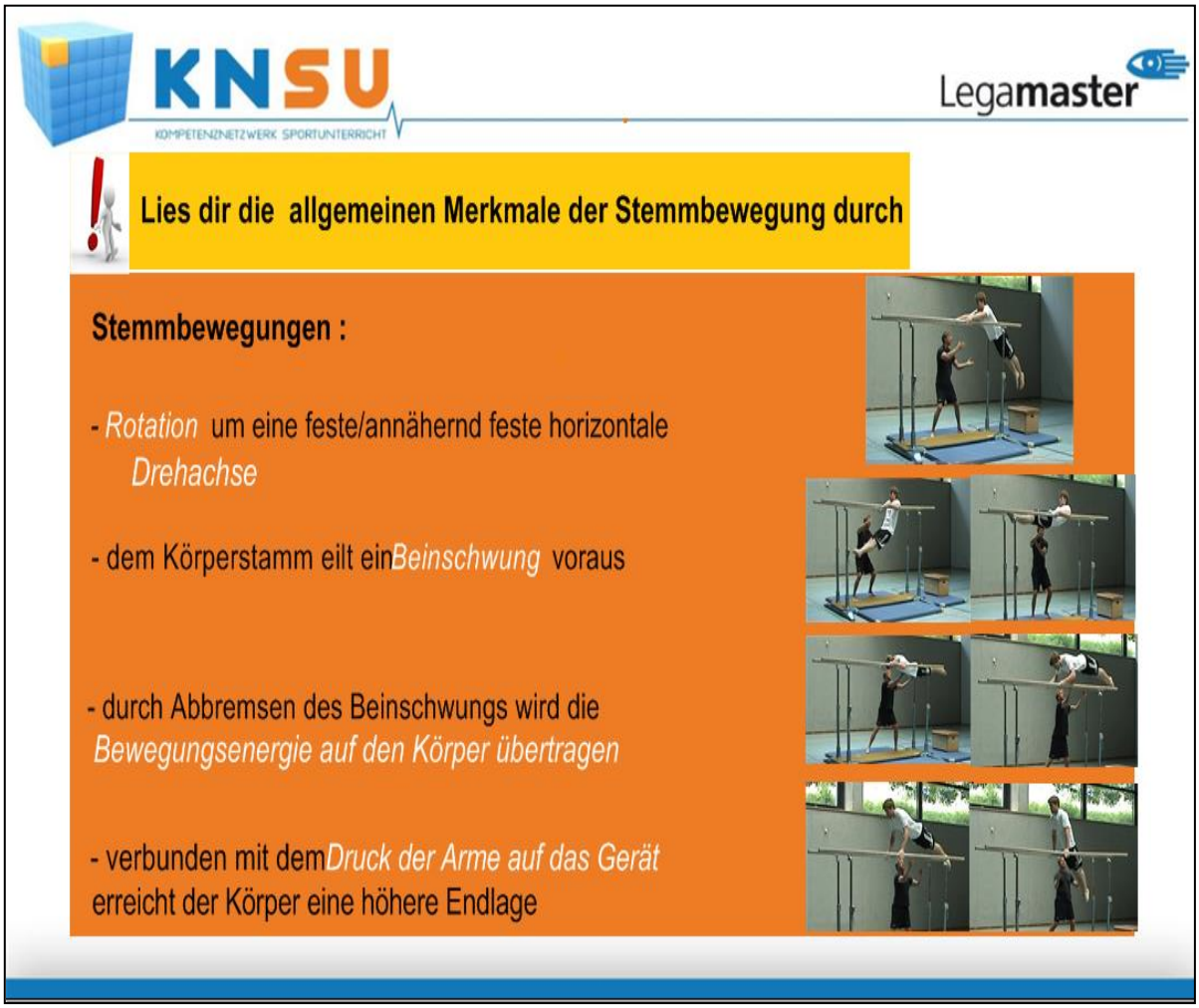
STEMMBEWEGUNGEN MIT DER INTERAKTIVEN TAFEL



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

Autoren: Martin Sinner, Jan Werner, Shabir Monir

Übersicht

- **Lehridee und die Arbeit mit der Interaktiven Tafel**
  - Folien- Übersicht
  - Softwaredownload Legamaster
- **Arbeitsmaterialien**
  - Leitfaden für den Lehrenden/ eBeam-Folien (1)
- **Videos**
  - Merksatzvideo (1)
  - Video zur Vertiefung (2)
  - Video zu Fehlern/Eigenschaften (3)
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Lehridee und die Arbeit mit der Interaktiven Tafel

Die Vermittlung und das Erlernen von Stemmbewegungen ist ein komplexer Vorgang. Mit Hilfe des eBeam Lehrbeispiels können die Schülerinnen und Schüler (SuS) lernen, die Merkmale der Stemmbewegungen zu erkennen und anzuwenden. Die Arbeit mit der interaktiven Tafel ist ein Wechselspiel zwischen Theorie und Praxis und trägt positiv zum Unterricht bei.

Folie 1: Stemmbewegungen Einstieg

Mit dem eBeam-Beitrag werden folgende Lernbereiche für Lernende in den Mittelpunkt gestellt:

- Merkmale der Stemmbewegungen
- Fehlerbilder bei Stemmbewegungen
- gerätspezifische Eigenschaften der Stemmbewegungen

 BY-SA

Folien-Übersicht

Nummer	Folien- Inhalte
1	Stemmbewegung Einstieg
2	Allgemeine Merkmale der Stemmbewegung
2.1	Lösung
3	Markierung von Merkmalen der Stemmbewegung
4	Merksätze formulieren
5	Merksatzvideo
6	Video zur Vertiefung
7	Formulierung von erkennbaren Fehlern/ Eigenschaften
8	Reihenfolge sortieren
9	Erkennen einer Stemmbewegung
10	Gerätspezifische Merkmale

In der Folienübersicht werden folgende eBeam-Funktionen eingesetzt:

- Markierung von Merkmalen mittels Schaubildern (Folie 3)
- Formulierung von Merksätzen durch Hervorhebung anderer Informationen (Merksätze formulieren, Bilder, Folien 4, 5)
- Verschieben der Vorhänge (Hilfebilder zu Merksätzen, Folien 4)
- Schreiben auf der Tafel (Merksätze, Fehlerbilder, Folie 4, 7)
- Videoeinsatz (Folie 5, 6)
- Verschieben von Bildern (Reihenfolge ordnen, Folie 8)

Softwaredownload- Legamaster

Die eBeam-Software können Sie im Portal kostenlos herunterladen.
http://www.legamaster.com/de/downloads/software/ebeam-software/

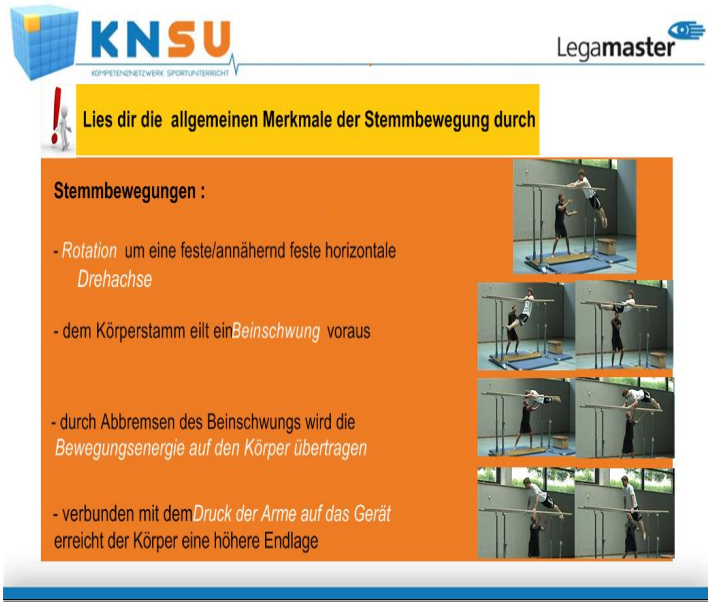
 BY-SA

Leitfaden für den Lehrenden

1

eBeam- Folien

Folie 2 : Allgemeine Merkmale der Stemmbewegung



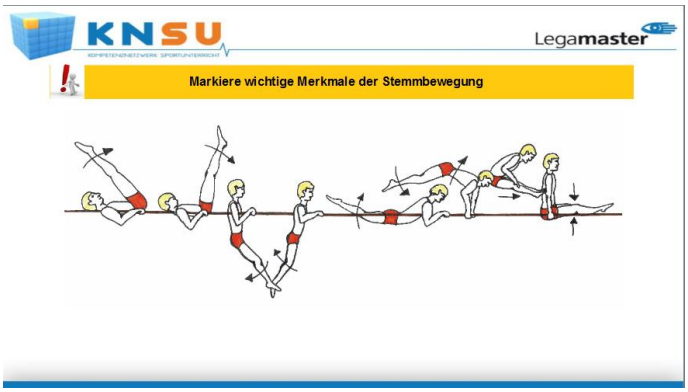
Folie 2.1: Lösung

Merkmale der Stemmbewegungen kennenlernen

Tipp
Zuerst die Merkmale mit einem Vorhang verdecken
→

Aufgabe an SuS
Vorerfahrungen abrufen
- *In welche Phasen kann die Stemmbewegung unterteilt werden?*
- *Welche Merkmale kennt ihr bereits?*

 BY-SA



Folie 3: Markierung von Merkmalen der Stemmbewegung

Merkmale der Stemmbewegungen

Oberarm-Stemmaufschung rückwärts

Tipp
- zuerst das Schaubild auf sich wirken lassen
- am Schaubild erklären, welche Phasen erkennbar sind

Mögliche Bearbeitung
- Phasen gliedern (mit Farbstift)
- wichtige Merkmale markieren/einkreisen

Merksatz begründen
SuS verbalisieren ihre ersten Antworten/Folie4 Lösung:

- hohe Lage des Körpers bei Beginn des Vorschwunges
- große Schwungenergie
- Schwungverstärkung durch Beugen der Hüfte und Druck-wirkung der Hände auf die Holme
- durch Übertragung der Schwungenergie der Beine auf den Rumpf in Verbin dung mit dem Armkraftein satz wird der Körper mühe los in den Stütz geführt.

 BY-SA

Folie 4: Merksätze formulieren

Formuliere die Merkmale der Stemmbewegung als Merksatz

Tipp
- SuS vergleichen ihre Lö sung/Folie3 mit Merksätzen
- die richtigen Antworten wer den durch Einfügen des Textfeldes ergänzt

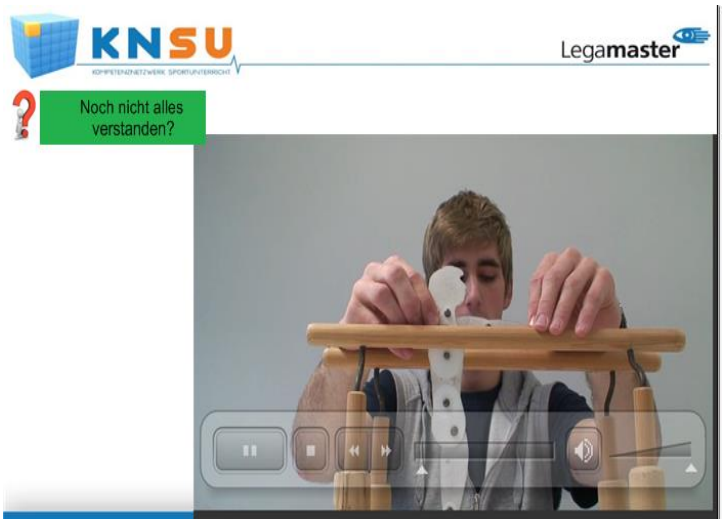
- die Bilder dienen als Hilfe, Deckblatt verschieben

Folie 5: Merksatzvideo

Vergleiche das Video

Tipp
Video ansehen und Merksätze verbal diskutie- ren, alternativ Textfeld einfügen und Vergleiche aufschreiben

 BY-SA



Folie 6: Video zur Vertiefung

Noch nicht alles verstanden?

Aufgabe
Starten sie das Video!

Tipps zum Vorgehen

Video nur zur theoretischen Vertiefung anschauen.
Einzelne Phasen können gesondert wiederholt werden mittels der Tasten.

Folie 7: Formulierung von erkennbaren Fehlern/ Eigenschaften

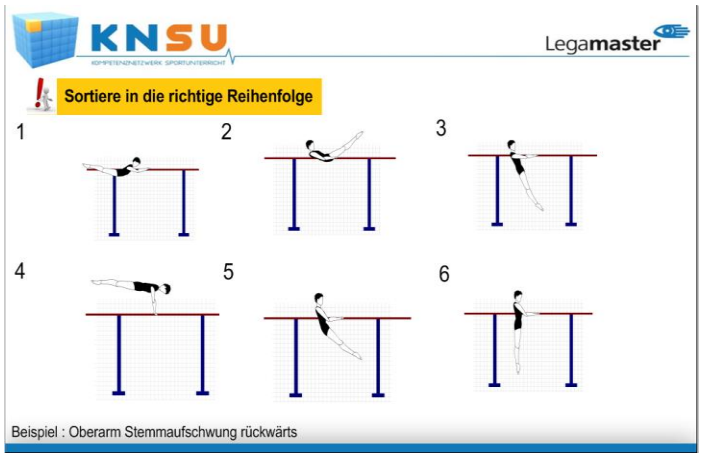
Formuliere erkennbare Fehler/Eigenschaften

Aufgabe
Video anschauen, Fehler/Merkmale benennen, diskutieren

Lösung
- Winkeln der Hüfte
- Beine schlagartig nach vorne schwingen
- fehlerhaftes Aufschwingen
- Umgreifen, Griff der Hände nicht fest

Tipp
Diskussion über allgemeine Fehlerbilder und Fehlerverbesserung

 BY-SA



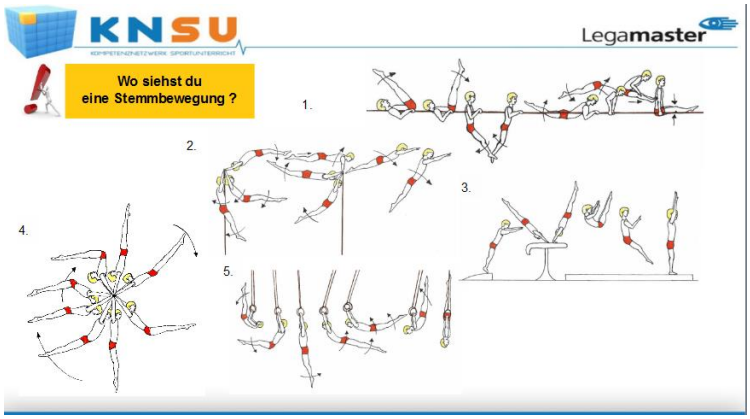
Folie 8: Reihenfolge sortieren

Sortiere die Reihenfolge

Tipp
Am Schaubild deutlich machen, dass die Bewegung ein Stemmaufschwung rückwärts ist

Beachte
Bilder können verschoben werden

Lösung
Reihenfolge der Bilder 6,5,2,3,1,4



Folie 9: Erkennen einer Stemmbewegung

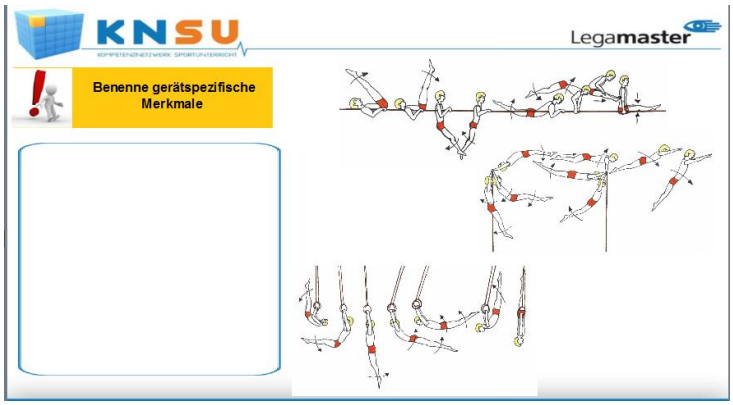
Wo siehst du eine Stemmbewegung

Aufgabe
Alle Bewegungen erläutern und begründen. Wo ist eine Stemmbewegung erkennbar?

Tipp
Bilder können vergrößert und bearbeitet werden

Lösung
Bild 1: *Riesenstemmumschwung*
Bild 2: *Stemmen an den Ringen*
Bild :3 Stemmaufschwung mit Abhechten
Bild 4: *Stemmaufschwung mit Dreh-Bücke in den Hang*
Bild 5: *Sprungüberschlag/ keine Stemmbewegung*
Bild 6: *Doppelsalto/keine Stemmbewegung*

 BY-SA



Folie 10: Gerätspezifische Merkmale

Gerätspezifische Merkmale

Aufgabe
Benenne gerätspezifische Merkmale!

Tipp
Bilder können vergrößert und bearbeitet werden; Textfeld bietet Platz für Lösungen

Lösung
Barren

Ringe

Reck

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsjahr	Verlag
Peter Thieme	Stützen u. Schwingen - Kippen und Stemmen am Parallelbarren	1981	Hoffmann Schorndorf
Jürgen Leirich, Hans-Günter Bernstein, Ingrid Gwizdek	Turnen an Geräten, Praxis Ideen, Band 29	2007	Hoffmann, Schorndorf

Abbildung / Foto

Folie	Urheber
1,3,9,10	Franziska Jung
8	Martina Dietzen
Alle Fotos	Sportstudenten aus Koblenz

Video

Nummer	Urheber
1-3	Sportstudenten aus Koblenz

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Martin Sinner, Jan Werner, Shabir Monir, Franziska Jung, Martina Dietzen, weitere Sportstudenten aus Koblenz / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA