

3 Bewegen an Geräten

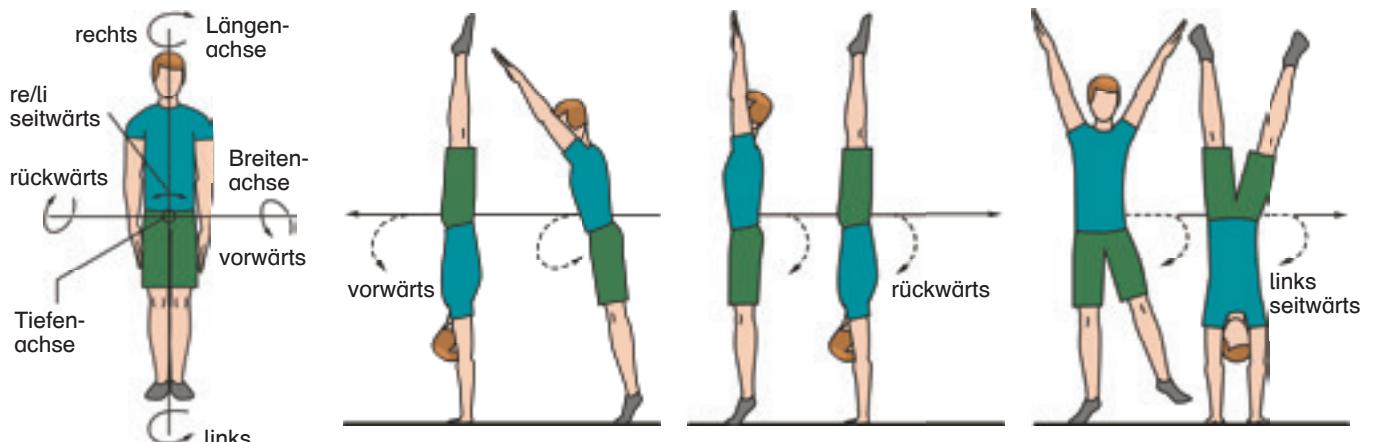


Abbildung 2: Körperachsen und Bewegungsrichtungen (in Anlehnung an Arnold & Leirich)

3.2 Was gehört dazu?

Das Bewegungsfeld *Bewegen an Geräten* ist mehr als nur klassisches Gerätturnen. Ebenso zählen Parkour, Trampolinspringen, Akrobatik und Calisthenics zu diesem Bewegungsfeld dazu. In den folgenden Punkten werden diese kurz erläutert.

3.2.1 Gerätturnen

Das klassische Gerätturnen beinhaltet Turnelemente an den Geräten Boden, Schwebebalken, Reck, Barren, Sprung (Kasten/Pferd) und Ringe. An jedem Gerät werden vorgegebene Turnelemente zu einer Turnübung zusammengesetzt, z. B. eine Rolle vorwärts, ein Rad und ein Stretchesprung am Gerät Boden. In der Regel ist immer nur eine Person am Gerät.

Das Lernen erfolgt über verschiedene Ebenen. Zuerst sollten allgemeine, vorbereitende Übungen und turnspezifische Übungen entsprechende Lernvoraussetzungen schaffen (konditionell-koordinativ, psychisch, Vertrautmachen mit den Geräten und mit Hilfestellung). Danach werden die Techniken der Fertigkeiten erlernt und erprobt, also die Grobform der Bewegung angeeignet über methodische Lernschritte und Kleingruppen-/Stationenarbeit. Als dritter Schritt soll die Technik optimiert werden, also die Feinform angeeignet werden. Zum Schluss sollen die Fertigkeiten gestaltet, variiert und unter verschiedenen Bedingungen angewendet werden können in Form von Bewegungsverbindungen oder Vorführungen (Gerling 2014: S. 49).

3.2.2 Parkour

Beim Parkour werden, sofern man in der Sporthalle übt, die klassischen Turnergeräte zu einer Bewegungslandschaft kombiniert. Draußen werden die örtlichen Gegebenheiten wie Mauern, Pfosten oder Begrenzungssteine als Hindernisse überwunden.

Zu den Basic Moves zählen Balance (Balancieren, z. B. wie eine Katze „Cat balance“ oder ein Handstand), Running (verschiedene Lauftechniken), Sprünge (z. B. Weit-/Distanzsprung, Sprung zum Boden, Präzisionssprung), Landungen (z. B. „Crane“, also das Abstützen gegen das Hindernis mit dem Spielbein), Rolle (Schulterrolle, meist zum Auffangen des Schwunges nach einer Landung), Stütztechniken (Abstützen mit einer Hand / beiden Händen beim Überwinden von Hindernissen, z. B. „Lazy“, wobei die Beine seitlich nacheinander über das Hindernis schwingen beim einhändigen Stütz), Klettern, Hängen

4 Praxis

4.1 Helfen und Sichern

Sichern bedeutet, dass der Helfer den Bewegungsvollzug körpernah begleitet, d. h. mitgeht und nur im Notfall eingreift. Helfen bedeutet, dass der Helfer direkt in den Bewegungsvollzug eingreift, die Bewegung unterstützt und führt. Zudem kann in direkte und indirekte Bewegungshilfen unterschieden werden (www.fssport.de).

Direkte Bewegungshilfen

Wichtig ist, dass man weiß, was die Hilfestellung bewirken soll, wie viele Helfer man benötigt und wo sich diese am besten positionieren. Zudem muss klar sein, welcher Helfergriff angewendet werden soll und wo dieser angesetzt wird. Hierbei muss der Helfer wissen, was er genau tun muss (drehen, stützen, ziehen usw.) und ob bzw. wohin er sich mitbewegen muss.

Folgende Helfergriffe sind grundlegend und sollten beherrscht werden:

- Klammergriff am Rumpf (Sandwichgriff), z. B. beim Stretchesprung am Minitrampolin,
- Klammergriff am Oberarm, z. B. beim Durchhocksprung über den Kasten,
- Klammergriff am Oberschenkel, z. B. beim Handstand,
- Tragegriff am Rumpf, z. B. beim gestreckten Sprung über den Kasten, und
- halber Klammergriff an den Oberarmen, z. B. beim Grätschsprung über den Kasten (Schmidt-Sinns 2005: S. 35–38; Schmidt-Sinns 2007: S. 4–5).

Die folgenden Abbildungen stellen die verschiedenen Griffe dar.

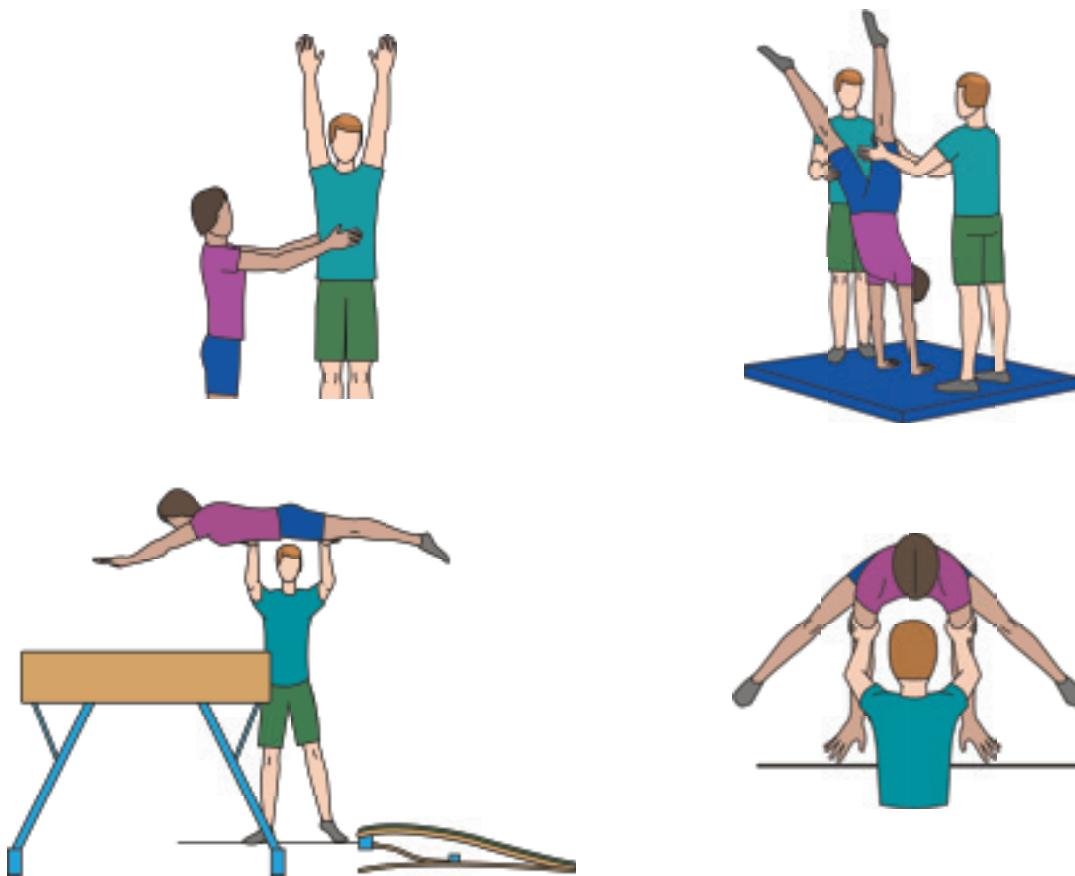


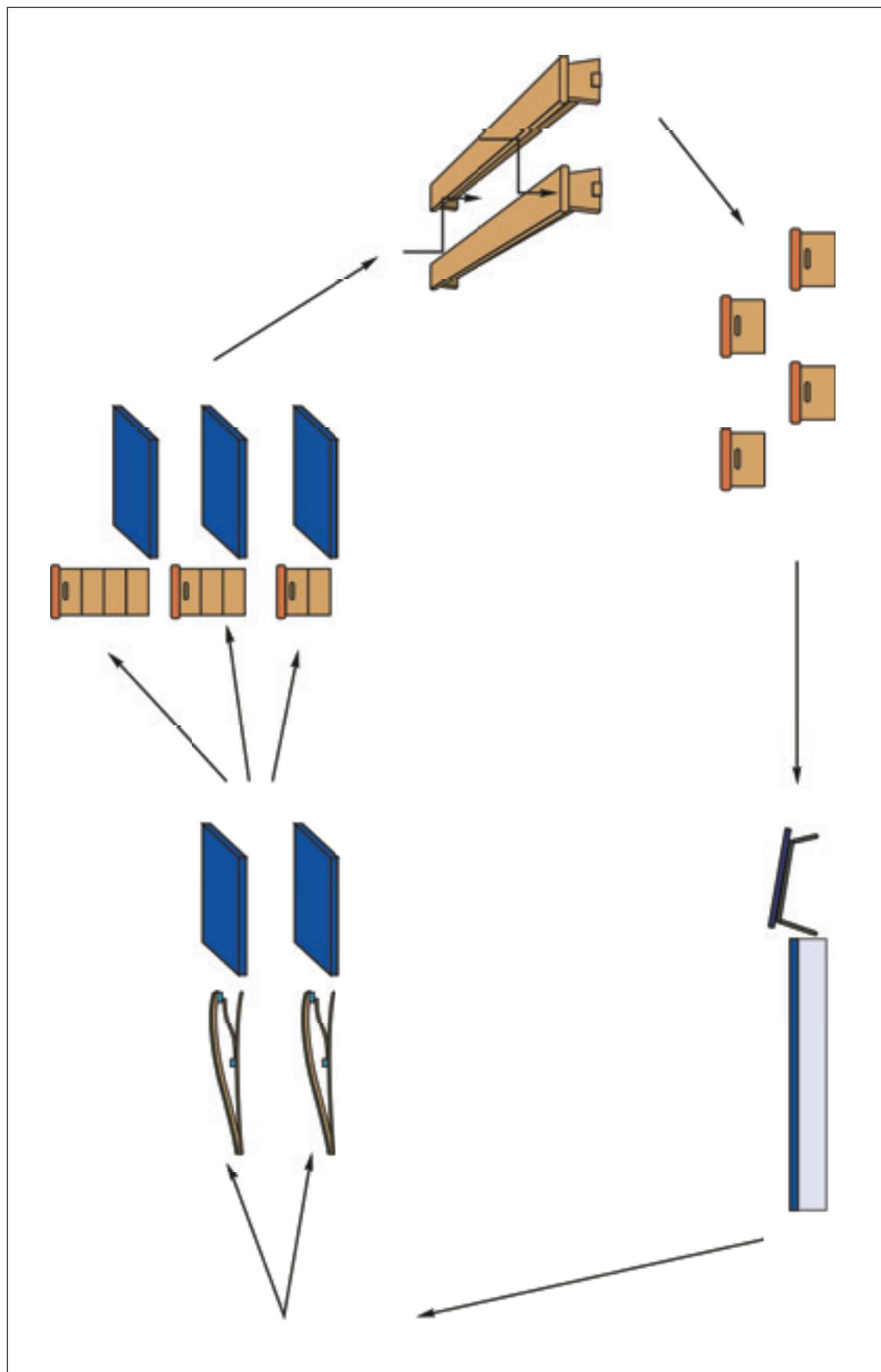
Abbildung 5: Klammergriff am Rumpf, Klammergriff am Oberschenkel, Tragegriff und halber Klammergriff

4.5.7 Stützen (Akrobatik) Zirkusartistik

Ziele/Zeit	Inhalte	Material
Einführung 5 min	Einteilung in gleich starke Paare: Die Kinder sollen sich nach ihrem Körpergewicht sortiert aufstellen (kann z.B. im Sachunterricht ermittelt werden), je zwei nebeneinanderstehende Kinder bilden ein Paar.	ggf. Waage
Aufwärmten 10 min	Spiegelgymnastik: Die Paare berühren sich nur mit den Handflächen und bewegen sich gemeinsam zum Klatschrythmus der Lehrperson, ohne den Kontakt zu verlieren (Thimm 2014: S. 13). Tiergymnastik: im Krebsgang, als Hund (Vierfüßlerlauf), wie ein Krokodil (Arme und Beine gebeugt, Körper nah am Boden) mit Hasensprüngen durch die Halle bewegen (in Anlehnung an Fries 2018: S. 22–23; Hafner & Laube 2019: S. 64)	keins
Hauptteil 55 min	Spannend: Die Kinder üben in der Halle verteilt Bank, Tisch, Rutschbahn, Liegestütz zur Erfahrung von Körperspannung anhand Übungskarten oder auf Kommando. Anstatt auf dem Boden können die Figuren auch auf einem Würfelkosten oder auf der Langbank geübt werden (in Anlehnung an Butte 1996: S. 14–15). Nachbauen: Gleichgewicht zu zweit üben; an den Händen nehmen, nach hinten legen, einhändig und noch außen lehnen, Rücken an Rücken Arme einhängen und hinsetzen/aufstehen, Schubkarre (in Anlehnung an Probst 2012: S. 32) Tolle Türme: einfache Paarfiguren bauen mit den vorher erlernten Elementen: Bank auf Bank, Tisch auf Bank, Liegestütz auf Tisch, Rutschbahn auf Bank usw. (in Anlehnung an Probst 2012: S. 78; S. 95; Sommer 2018: S. 70)	Stationskarten mit Figuren s. Anhang pro Paar eine Turnmatte
Abschluss 10 min	Amöbenennen: Je drei bis vier Paare finden sich zusammen und bilden einen engen Kreis, die Arme in die Mitte gestreckt. Ein Kind der Gruppe setzt sich als Amöbe auf die Arme in der Kreismitte und wird von der Gruppe auf die andere Seite der Halle getragen. Wer die Amöbe als Erstes zur Ziellinie gebracht hat, gewinnt. Berührt die Amöbe den Boden, muss die Gruppe zurück zum Start (Thimm 2014: S. 21). Pendel: Die Gruppen bleiben bestehen, jede Gruppe bildet einen Kreis, ein Kind steht in der Mitte und spannt den kompletten Körper an. Es lässt sich fallen, es wird von den anderen Kindern sanft aufgefangen und in eine andere Richtung gestoßen (Thimm 2014: S. 24).	keins

Aufbauplan

Sprungparcours Klasse 3 und Klasse 4



Aufbaupläne erstellt mit <https://www.sportunterricht.de/aufbauplaner> © Rolf Dober