

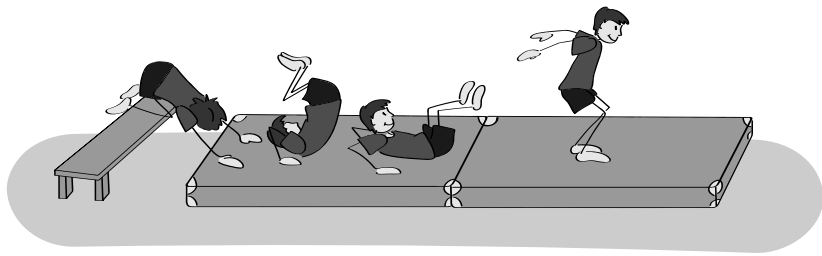
2.4.2 Stationskarten für Lehrkräfte

Die folgenden Stationskarten sind für die Lehrerhand gedacht. Didaktisch reduzierte Karten für die Kinder finden Sie im Anhang.

Rollen von der Bank

Material: Langbank, pro Bank zwei Matten, Kreide, Klebepunkte

Eine Langbank wird quer aufgestellt und davor werden mehrere Matten positioniert. Auf die Matte werden Markierungen für die Hände und für den Hinterkopf gezeichnet. Zusätzlich wird als visuelle Stütze ein Farbpunkt oder ein Symbol unter die Bank geklebt, den/das die Kinder beim Rollen kurz ansehen sollen.



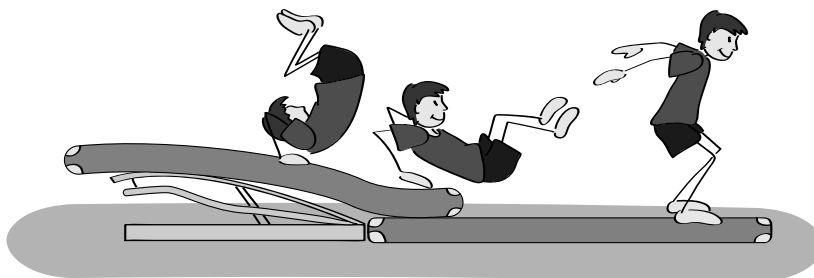
Die Kinder legen aus dem Kniestand die Hände auf die Matte und setzen den Hinterkopf auf. Sie drücken sich mit den Beinen ab und führen die Rolle aus.

Rollen von der schiefen Ebene 1

Material: Reuterbrett, zwei Matten

Die Kinder bauen eine schiefe Ebene, indem sie ein Reuterbrett auf den Hallenboden und darüber eine Matte legen. Eine weitere an die Matte anschließen, damit die Rolle möglich ist.

Der Turner steht auf der erhöhten Matte und rollt auf der schiefen Ebene schwungvoll hinab.

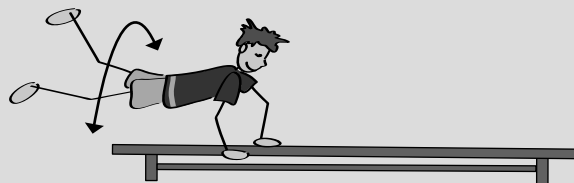


2.6.1 Vorbereitende Übungen zum Radschlagen

Bevor Sie mit den Kindern die Technik thematisieren und an Stationen arbeiten, können die Kinder einige Vorübungen machen, um sich und ihren Körper auf den Bewegungsablauf vorzubereiten. Die Kinder können die Übungen auf Turnmatten oder Turnteppichen nebeneinander und zeitgleich ausführen. Für das Rad benötigen Sie auch Langbänke, die entweder durcheinander oder in einer Linie in der Halle aufgestellt werden. Nach einer längeren Besprechungsphase sollten die Kinder zunächst durch die Halle laufen und auf Musikstopp die Vorübungen ausführen, um ihre Muskeln warm zu halten.

Stützübungen auf der Bank

Die Kinder hocken im Stütz über die längs aufgestellte Langbank. Dabei aktivieren sie ihre Armmuskeln und heben das Gesäß auf Schulterhöhe an.



- In der ersten Runde heben die Kinder beide Beine gleichzeitig über die Bank und versuchen, ihr Gesäß mindestens auf Schulterhöhe zu bringen.
- Als zweite Übung sollen die Kinder dann mit den Beinen nacheinander in die Luft hocken und auch die Beine nacheinander landen. Setzen sie die linke Hand auf, geht das rechte Bein zuerst in die Luft.
- Als dritte Übung sollen die Kinder ein Bein oder sogar beide Beine beim nacheinander Hocken über die Bank strecken. Sie nähern sich langsam dem Rad an.

Als Lehrkraft müssen Sie darauf achten, dass die Kinder beide Seiten ausprobieren, denn oft liegt den Kindern eine Seite mehr. Diese soll in der Übungsphase gefunden werden, damit die Schüler ihre Leistung besser einschätzen können.

Tipp:

Alle Übungen lassen sich auch auf kleinen Kästen ausüben.

Für diese Vorübungsphase **können Sie auch** in der Halle Bänke und Kästen verteilt aufstellen, sodass die Kinder frei durch die Halle laufen und die Übungen absolvieren. So kombinieren sie Herz-Kreislauf-Erwärmung und Vorbereitung auf die Turnübung.



Übung für die Körperspannung

Nach der kreislaufbezogenen, sehr intensiven Vorübungsphase sollten die Kinder in Partnerarbeit noch ihre Körperspannung trainieren, die für das Rad und den später folgenden Handstand unerlässlich ist. Dazu legt sich ein Partner auf den Rücken und spannt seine Muskeln so gut es geht an. Der zweite Schüler hebt die Füße an. Der erste Schüler sollte nun als „schiefe Ebene“ nur noch mit dem Kopf und dem Nacken auf dem Fußboden liegen. Der restliche Körper muss wie ein Brett gespannt sein.

Mobilisation

Bevor die Kinder mit den Stationen zum Rad beginnen, wäre es sinnvoll, die Hände und Handgelenke nochmals zu mobilisieren. Hier eignet sich das Zusammendrücken der Hände vor dem Herz und dann das Bewegen in Wellen in dieser Position. Auch das Verschränken der Finger und gleichzeitige Kreisen der Handgelenke ist eine wohltuende Übung.

3.4 Weitere Elemente für die Bodenturnkür

3.4.1 Bewegen innerhalb der Kür

Ein Kriterium für eine vollständige und gelungene Turnkür ist die Flüssigkeit. Genauer heißt das, dass die Stellen zwischen den Elementen mit Bewegungen gefüllt werden. Diese Bewegungen können, wie im methodisch-didaktischen Teil beschrieben, im Klassenverband im sogenannten „Across the floor“ erlernt werden. Da dies alles dynamische Bewegungen sind, kann es auch als Aufwärmen für eine Stunde dienen.

Folgende Bewegungen sind denkbar:

Laufen:

Die Kinder sollen ausprobieren, wie man als Turner elegant laufen könnte. Meist sieht das Laufen mit auf dem Rücken verschränkten Armen und gestreckten Zehenspitzen am besten aus.



Transition:

Die Bewegung aus dem tänzerischen Bereich startet mit einer seitlichen Öffnung der Beine, einem Eindrehen des Körpers, Absetzen des Gesäßes und einem schleifenden Wechsel der Beine. Dieses Element ist sehr elegant und wird in Choreografien nahezu immer benutzt, damit sich Tänzer größere Strecken auf dem Boden bewegen können.

