



Seminar für das Lehramt
an Gymnasien und Gesamtschulen

Schriftlicher Entwurf für den 1. Unterrichtsbesuch am

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 9a (28 S, w)
Zeit: 10.40- 12.10
Ort:

Fachseminarleiter: Herr Ostermann

Thema des Unterrichtsvorhabens

Geräteparcour- Entwicklung von turnerischen Fähigkeiten an verschiedenen Geräten zur Erweiterung von Bewegungserfahrungen

Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereiche

Leitende Pädagogische Perspektive: Etwas wagen und verantworten (C)

Ergänzende Pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Leitender Inhaltsbereich: Bewegen an Geräten – Turnen (5)

Weiterer Inhaltsbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen (1)

Thema der Stunde

Hängen- Schwingen- Stützen – Erarbeitung von turnerischen Grundelementen für Hang- und Stützgeräte mit Hilfe von spielerischen Übungen.

Kernanliegen

Die Schülerinnen sollen in Gruppen die Grundelemente „Hängen, Schwingen und Stützen“ als Voraussetzung für Hang- und Stützgeräte an Übungen eines Stationsparcours selbstständig erarbeiten und in einer Übungsphase anwenden und überprüfen.

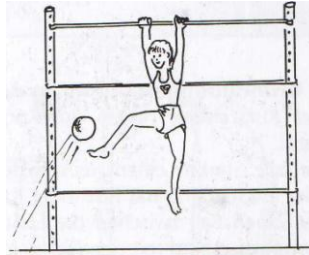
Geplanter Stundenverlauf

Phase	Unterrichtsinhalt	Organisation/ Geräte
Einstieg	Begrüßung und Vorstellen des Besuchs	Sitzkreis Hinweis auf Schmuck und Kaugummi
Erwärmung	Abgabe des Wortes an die S: Aufwärmen wird durch S jede Stunde selbst organisiert (Dreiergruppen: heute Zombieball)	
Einstimmung	<u>Krafteinheit</u> S bekommen Übungen zum Kräftigen der Muskulatur vorgegeben (Klassenführung), da Muskelkraft eine zentrale Rolle beim Turnen spielt.	Großer Stehkreis
Gruppeneinteilung und Erklärung	Wiederholung der bisherigen Inhalte durch S und Hinweis auf neue Schwerpunktsetzung in der heutigen Stunde <i>Körperspannung, Stützen, Rollen – Sprung - Boden</i> Einteilung der S in vier Gruppen, jede Gruppe erhält ihre Stationskarte Erklären der Gruppenarbeit und der Stationskarten <i>„Jede Gruppe hat eine Karte. Dort seht ihr als erstes ein Bild eurer Station und die Beschreibung, wie sie funktioniert. Ziel ist es, die Leitfrage zu beantworten: Welche turnerischen Grundelemente werden in der Übung angesprochen? Vorgehensweise: ihr erprobt die Station und haltet fest, was man beachten muss und was wichtig ist. Die Bewegungsaufgaben geben euch Anregungen. Ihr haltet die wichtigen Punkte und die Elemente auf einem Plakat fest, welches ihr den anderen später präsentiert. Und natürlich demonstriert ihr auch die Übung. Ihr habt 15 Minuten Zeit dafür.“</i> Anschließend Hallenwechsel	Sitzkreis Gruppeneinteilung durch Abzählen 1- 4; S setzen sich in ihren Gruppen zusammen Stationskarten 1- 4
Erarbeitungsphase	S erproben ihre Station selbstständig und halten ihre Erkenntnisse auf	4 Stationen; an jeder Station befindet sich ein Pla-

	einem Plakat fest. Die Bewegungsaufgaben auf den Stationskarten dienen als Anregung.	kat, ein Edding und ein Schmierblatt
Demonstration/ Reflexion I	S demonstrieren nacheinander ihre Station den anderen S und erklären mit Hilfe des Plakats, was zu beachten ist und welche Grundelemente die Station enthält.	Einsammeln der Stifte Station 1 beginnt S halten Plakate beim Vorstellen fest Geöffneter Stehkreis vor der jeweiligen Station
	<p><i>Station 1: Grundelemente: Hängen, Schwingen, Gewicht halten</i> <i>Wichtig: Kraft, Arbeit mit den Beinen, Beine hoch bewegen</i></p> <p><i>Station 2: Grundelemente: Stützen, Gewicht halten</i> <i>Wichtig: Hilfestellung, Gewichtverlagerung, nicht zappeln</i></p> <p><i>Station 3: Grundelemente: Schwingen, Gewicht halten, Beine hochheben, Beine strecken</i> <i>Wichtig: Kraft, Reaktion, nicht zu langsam (Schwung)</i></p> <p><i>Station 4: Grundelemente: Schwingen, Gewicht halten, Beine und Gesäß hochheben, Beine strecken</i> <i>Wichtig: Arme gestreckt, Beine gestreckt, Schwung</i></p>	
Übungsphase	<p>Aufgabe: „Überprüft die Grundelemente an den Stationen und überprüft, bei welchen Turngeräten sie benötigt werden.“ S üben und reflektieren die einzelnen Stationen (ausgenommen ihre eigene) in einem Zeitrahmen von 5 Minuten pro Station</p>	Plakate liegen an den einzelnen Stationen Beginn an der Station links von der eigenen In den letzten Minuten Einsammeln und Aufhängen der Plakate durch Invaliden an der Wand
Reflexion II	<p>Frage: „Haben sich die Grundelemente bestätigt?“ Unterstreichen der wesentlichen Grundelemente auf den Plakaten <i>Hängen (Gewicht halten), Schwingen, Stützen, Hüfte beugen, Hüfte strecken</i></p> <p>Frage: „Für welche Turngeräte werden die Grundelemente benötigt (womit machen wir nächste Woche weiter)?“</p>	Sitzhalbkreis um die Plakate
Schluss	Abbau durch Stationsgruppen Verabschiedung	

Station 1

Hängetorwart



Beschreibung:

Eine Turnerin hängt gestreckt am Reck. Eine Partnerin steht in einiger Entfernung und wirft ihr einen Softball zu. Die Hängende versucht, den Ball mit den Beinen abzuwehren. Jeder hat fünf Würfe.

Leitfrage: Welche turnerischen Grundelemente werden in dieser Übung angesprochen?

Bewegungsaufgaben:

- Welche Bewegungen macht die Turnerin, wenn ich ihr den Ball rechts/ links zuwerfe?
- Welche Bewegungen macht die Turnerin, wenn ich ihr den Ball nah/ fern zuwerfe?

Gruppenarbeit

1. Erprobt die Station so, dass ihr sie später euren Mitschülerinnen erklären und demonstrieren könnt.
2. Erstellt ein Plakat auf dem steht,
 - was man bei der Station beachten muss und
 - welche turnerischen Grundelemente sie enthält!

Plakat

<u>Zu Beachten</u>	<u>Turnerische Grundelemente</u>
-	-
-	-
-	-
.....

Station 2

Stützwandern



Beschreibung

Eine Turnende steht auf dem kleinen Kasten vor dem Barren. Sie versucht den Ball zum Kasten auf die andere Seite zu transportieren, ohne dabei den Boden zu berühren. Die anderen Schülerinnen können ihr dabei Hilfestellung leisten.

Leitfrage: Welche turnerischen Grundelemente werden in dieser Übung angesprochen?

Bewegungsaufgaben:

- Kannst du den Ball auch anders als mit den Füßen auf die andere Seite transportieren?
- Was kannst du machen, wenn du zwischendurch eine Pause brauchst?
- Kannst du dich auch anders fortbewegen, als nur mit dem Stützen der Arme?

Gruppenarbeit

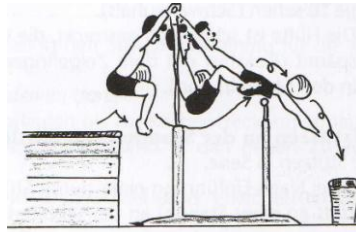
1. Erprobt die Station so, dass ihr sie später euren Mitschülerinnen erklären und demonstrieren könnt.
2. Erstellt ein Plakat auf dem steht,
 - was man bei der Station beachten muss und
 - welche turnerischen Grundelemente sie enthält!

Plakat

<u>Zu Beachten</u>	<u>Turnerische Grundelemente</u>
-	-
-	-
-	-
.....

Station 3

Korbleger



Beschreibung:

Eine Turnende steht vorne auf dem Kasten, einen Ball zwischen Oberschenkel und Rumpf geklemmt. Sie springt an die obere Stange, transportiert den Ball über die untere Stange und bringt den Ball so in den auf dem Boden stehenden Kasten.

Leitfrage: Welche turnerischen Grundelemente werden in dieser Übung angesprochen?

Bewegungsaufgaben:

- Wie könnt ihr den Ball noch anders in den Kasten bekommen?
- Was ist bei der Übung wichtig, damit sie gelingt?

Gruppenarbeit

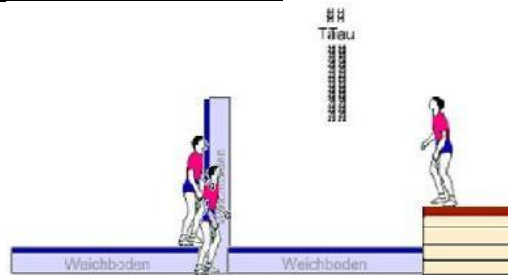
1. Erprobt die Station so, dass ihr sie später euren Mitschülerinnen erklären und demonstrieren könnt.
2. Erstellt ein Plakat auf dem steht,
 - was man bei der Station beachten muss und
 - welche turnerischen Grundelemente sie enthält!

Plakat

<u>Zu Beachten</u>	<u>Turnerische Grundelemente</u>
-	-
-	-
-	-
.....

Station 4

Matte überwinden



Beschreibung:

Eine Turnerin steht vorne auf dem Kasten und lässt sich von einer Mitschülerin die Tauen angeben. Zwei andere Mitschülerinnen halten rechts und links die hochgestellte Weichbodenmatte fest, damit sie nicht umkippt. Die Turnerin schwingt mit einem Tau rechts und einem links in der Hand über die hochgestellte Matte.

Leitfrage: Welche turnerischen Grundelemente werden in dieser Übung angesprochen?

Bewegungsaufgaben:

- Wie könnt ihr über die Matte kommen?
- Wie müsst ihr die Tauen festhalten?
- Was ist bei der Übung wichtig, damit sie gelingt?

Gruppenarbeit

1. Erprobt die Station so, dass ihr sie später euren Mitschülerinnen erklären und demonstrieren könnt.
2. Erstellt ein Plakat auf dem steht,
 - was man bei der Station beachten muss und
 - welche turnerischen Grundelemente sie enthält!

Plakat

<u>Zu Beachten</u>	<u>Turnerische Grundelemente</u>
-	-
-	-
-	-
.....