

# Einturnen im Tierpark

kindgerechtes Lernen im Turnsport



## Fachliche und Didaktische Grundlagen

### Riegenturnen neu entdeckt

Im Turnunterricht der Primarstufe sprechen viele Argumente für das Turnen in Riegen. Diese Organisationsform schafft eine größtmögliche Übersicht und beschäftigt möglichst viele Kinder gleichzeitig. Die Lehrperson demonstriert neue Übungen für alle Kinder sichtbar, gibt punktuell funktionale Korrekturen und lobt individuell. Die Übersicht geht - anders als im freien Turnen an Stationen - nicht verloren. Zudem wird es für die Schülerinnen und Schüler erschwert, sich den Aufgaben zu entziehen. Die folgenden Anforderungen werden in der Primarstufe angebahnt:

1

### STÜTZEN

Die SuS entwickeln Stützkraft und die Technik des funktionalen Stützens.

2

### ROLLEN

Die SuS rollen vw, rw und sw. Sie entwickeln koordinative Grundlagen für Rollbewegungen.

3

### WEITERE FÄHIGKEITEN

Die SuS erwerben Grundformen des Balancierens, Kletterns und Schwingens.



### Einstellungen

Die SuS können geduldig anstehen und konzentriert turnen, wenn sie an der Reihe sind.



### Kenntnisse

Die SuS wissen, wie eine Bodenbahn sicher aufgebaut wird.



### Fertigkeiten

Die SuS präsentieren gemeinsam eine kleine Turnübung.

## Übungen am Boden

Jede Übung wird einem Tier zugeordnet:

1. Hündchen (Laufen auf allen Vieren, auch rückwärts)
2. Häschen (Hüpfen auf allen Vieren)
3. Froschhüpfer (Hock-Strecksprünge)  
>> wichtig: korrekte Handhaltung für alle Stützübungen = die Finger zeigen nach vorne
4. Giraffe (Zehenspitzenengang, Arme recken sich zur Decke)
5. Känguru (Preller vw. rw. sw., Arme nach oben gestreckt)
6. Flamingo (Vorhochspreizen mit Fußspitze ans Knie)  
>> wichtig: Arme sind immer an den Ohren als Vorbereitung fürs Stützen über Kopf
7. Storchenschritte (Lunges)
8. Raupe (Liegestütz, entweder Füße oder Hände laufen)
9. Wo wohnt die Raupe? ... auf dem Baumstamm (Baumstamm rollen).  
>> wichtig: Körperspannung („Kitzelübung“ vorschalten)



### Nun bekommen die Tiere lustige Aufgaben:

1. Laufen auf den Fußaußenkanten mit „Kaputtlachen“
2. Laufen im Wechsel Hacke - Spitze mit wütendem Gesicht
3. rückwärts laufen mit weinendem Gesicht
4. Schrittfolge auf der Matte (z.B. zwei-drei-zwei-drei)
5. Hüpffolge (z.B. re - re - beide - li - li - beide)
6. Hopslerlauf mit Klatschen über dem Kopf
7. Seitgalopp mit Klatschen hinter dem Po
8. Hopslerlauf rückwärts

## „SHAPING“ GEHT AUCH IN DER SCHULE

Für viele Übungen fehlt den Kindern die Körperstreckung und die notwendige Körperspannung. Hierfür nutzen die Trainer im Sportverein das sogenannte Shaping. Das geht auch in der Schule, wenn feste Lernpartner für die Turneinheit eingeteilt sind (Größe und Gewicht sollte passen). Die Partner

1. machen den Körperspannungstest an Armen, Bauch, Po und Beinen im Liegen
2. machen den Positionstest für Stützübungen im Stehen (Arme an den Ohren, „Turnfinger“, Arme gespannt, Bauch fest - Gürtel geschnallt, Po angespannt, auf Zehenspitzen)

