Schleswig-Holstein Der echte Norden

Turnen

Was gehört in den aktuellen Werkzeugkoffer von Sportlehrkräften?





Bereiche turnspezifischer Kraftleistungen

Arm- und Schultermuskulatur

- Aufbauen von Stützkraft
- korrektes Aufsetzen der Hände
- Dehnung des Schultergürtels
- offener Arm-Rumpf-Winkel

Spannung des Körpers und der Gliedmaßen

- Rumpfstabilität erzeugt durch isometrische Kontraktionen
- Schiffchen-Position >> Baumstamm-Rollen

Sprungkraft

- Sprunggelenksarbeit als Drop-Jumps (prellende Sprünge)
- ein- und beidbeinig



Bereiche turnspezifischer Kraftleistungen

- Arm- und Schultermuskulatur (Stützkraft)
- Sprungkraft (Drop-Jumps)
- Spannung des Körpers und der Gliedmaßen (isometrische Kontraktionen)

- Videos zu diesem Thema:
- https://www.youtube.com/c/KleurenTurnen/search?query=Warm+ups



Aufgabe aller Lehrstrategien:

Schaffung der konkreten Bewegungsvorstellung im Lerner:

- 1. bei allen turnerischen Grundlagen im oben genannten Sinn.
 - Anstrengungsgrad
 - Dynamik
 - Funktion
- 2. bei allen turnerischen Fertigkeiten
 - Bewegungsanalyse
 - Biomechanik
 - funktionale Bewegungskorrekturen



Aufgabe aller Lehrstrategien:

Schaffung der konkreten Bewegungsvorstellung im Lerner:

- 1. bei allen turnerischen Grundlagen im oben genannten Sinn.
 - Anstrengungsgrad
 - Dynamik
 - Funktion
- 2. bei allen turnerischen Fertigkeiten
 - Bewegungsanalyse
 - Biomechanik
 - funktionale Bewegungskorrekturen



Werkzeugkasten - Teil 1:

Schaffung der konkreten Bewegungsvorstellung im Lerner:

bei allen turnerischen Grundlagen im oben genannten Sinn.

kleine Beispiele

- Rolle vorwärts mit Putzschwämmchen
- Handstand mit "fliegenden Beinen"
- "Durchhocken" mit "Abdruck"



Werkzeugkasten - Teil 1:

Schaffung der konkreten Bewegungsvorstellung im Lerner:

bei allen turnerischen Grundlagen im oben genannten Sinn.

kleine Beispiele

- Rolle vorwärts mit Putzschwämmchen
- Handstand mit "fliegenden Beinen"
- "Durchhocken" mit "Abdruck"



Werkzeugkasten - Teil 2:

Turnen mit eigenen körperlichen Voraussetzungen:

bei allen turnerischen Elementen, die es zu erlernen gilt.

kleine Beispiele

- Handstand mit eigener Kraftfähigkeit
- Aufschwung ganz alleine
- Anforderungen wie im Verein Beispiel Sprung

Der Werkzeugkoffer - Teil 1

Turn-Führerschein



Grundlagenschulung im Turnen

Auf dem Weg zum "Turnführerschein"

Von Dr. Birte Almreiter

m Turnen geht es um Bewegungserfahrungen, die mit einzigartigen körperlichen Beanspruchungen verbunden sind. Die Entwicklung von Koordination und Rumpfkraft in reizvollen und oft risikoreichen Aufbauten verlangt Sicherheit durch vielfältige Vorbereitungen im konditionellen und koordinativen Bereich. In diesem Sinn bietet es sich an, im Schulcurriculum eine Grundlagenschulung – als "Turnführerschein" – zu verankern. Zugehörige Intentionen sind:

- · vielfältiges Klettern, Schwingen und Balancieren
- · vielfältiges Springen, Fliegen und Landen
- · vielfältiges Rollen, Drehen und Über-
- · Spielformen turnerischen Bewegens zur Rhythmusschulung.

Mit diesen motorischen Intentionen verbinden sich weitere Ziele, die insgesamt Freude an der Bewegung vermitteln. So wird mit offen gehaltenen Bewegungsangeboten eine Bewegungsvielfalt gefördert sowie die selbstständige Lösungssuche trainiert. Dies beinhaltet ebenso Elemente zur Förderung von Kreativität und Fantasie, da bekannte Turngeräte eine neue Bedeutung erhalten können. Darüber hinaus werden soziale und emotionale Erfahrungen (z. B. Angstbewältigung durch gemeinsames Ausführen der Übungen) ermöglicht. Mit dem "Turnführerschein" geht eine Erhöhung der Bewegungszeit gegenüber dem klassischen Riegenturnen einher.

Der "Turnführerschein" greift diese Intentionen auf und arrangiert bekannte Geräte, Übungen und Aufgaben neu. Die Unterrichtseinheit im Umfang von neun Einzelstunden kann mit einer begleitenden Checkliste geplant und umgesetzt werden. Die Schüler tragen nach

erfolgreichem Durchlaufen einer Unterrichtsstunde das Datum ein und haken das Thema ab. Die Einzelstunden bauen systematisch aufeinander auf, sodass erst

am Ende der Unterrichtseinheit andere Bausteine gesetzt werden können. Die zugehörigen Unterrichtsideen sehen wie folgt aus (vgl. Abb. "Turnführerschein").

TURNFÜHRERSCHEIN	
Name:	
	Erledigt
BEWEGUNGSBAUSTELLE (Auf- und Abbau) Datum:	
ZWILLINGSPARCOURS (Vertrauen und Kooperation) Datum:	
3. DER SCHMALE GRAT (Balancieren)	
4. ROLLING, ROLLING (Roller) Datum:	
5. LET'S SWING (Schwingen und Fliegen) Detum:	
6. WE'VE GOT RHYTHM (Rhythmisleren) Detum:	
7. HANDS UP, BABY, HANDS UP (Stützen) Detum:	
JUMPING AROUNG (Springen und Drehen) Detum: Detum:	
DER BLAUE ELEFANT (Überschlagen) Deturn:	
Wenn du sämtliche Aufgaben erledigt hast, bekommst du deir führerschein" überreicht.	nen "Turn-

"Turnführerschein"





erscheint als IQSH-Broschüre im Oktober

BETRIFFT SPORT | 6/2014 10

Der Werkzeugkoffer - Teil 2

Einturnen im Tierpark





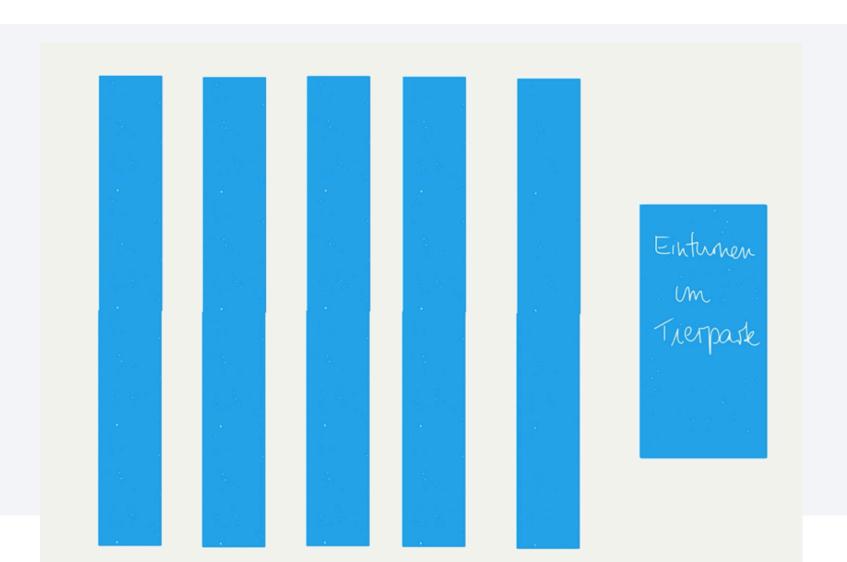


Riegenturnen mit kleinen Kindern

- 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.



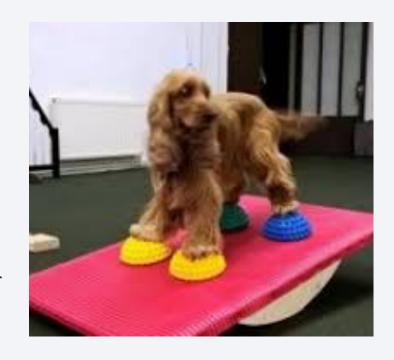






Voraussetzungen 1 - Lernziele definieren

- Stützen: Die SuS entwickeln Stützkraft und die Technik des funktionalen Stützens.
- Rollen: Die SuS rollen vw, rw und sw. Sie entwickeln koordinative Grundlagen für Rollbewegungen.
- Springen: Preller (prellende Fußsprünge) und Absprung vom Sprungbrett mit Strecksprung
- Konzentration: Die SuS können geduldig anstehen und konzentriert turnen, wenn sie an der Reihe sind



Voraussetzungen 2 - Routinen bilden

- "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/innen
 - machen den Körperspannungstest an Armen, Bauch,
 Po und Beinen im Liegen (Schildkrötenrücken)
 - machen den Positionstest für Stützübungen im Stehen (Arme an den Ohren, "Turnfinger", Arme gespannt, Bauch fest - Gürtel geschnallt, Po angespannt, auf Zehenspitzen)





ITI	Pferdchen: Hüpfen in der Vorwärtsbewegung ("Hopserlauf")	starre Arme Bewegungsvorstellung fehlt	Hinweis, dass die Arme locker mitschwingen, ggf. Demonstration Vor- und Nachmachen in Zeitlupe	hleswig-Holstein nisterium für Schule d Berufsbildung
	Gorillalauf: tiefe Beinposition, Knie gebeugt, Oberkörper fällt leicht nach vorne	Po zu weit oben, Oberkörper nach vorne gebeugt	Visuelle Hilfe: Blick auf den Rücken des "Vorturners", optisches Signal an der Wand (z.B. Tierposter)	
M	Katze: schleichende Vorwärtsbewegung auf allen Vieren	individuelle Umsetzung erwünscht	Hier können die Kinder selbst kreativ werden, Raubkatzen erlauben!	
	Hündchen: Laufen auf allen Vieren, auch rückwärts	Finger zeigen nicht nach vorne / Hand setzt nicht ganz auf	Demonstration durch Lehrkraft / Handabdruck mit Kreide an die Wand machen (Druck spüren)	
	Häschen: Hüpfen auf allen Vieren (erst die Hände, dann die Füße)	Kein Druck auf den Handflächen / Rhythmus fehlt	akustische Einhilfe: "Hände, Füße" (H ä n d e länger betonen)	
***	Froschhüpfer: Hock- Strecksprünge	Keine Körperstreckung / keine Körperspannung /	Shaping (s.o.) / Fixpunkt, der geradeaus auf Augenhöhe	

Fehlkonzepte

Abhilfe

Übung

Tier

nach vorne ("Ein Frosch dreht die Beinchen auch nicht zur Seite beim Springen!")





1. Heute hat ein Zauberer die Affen verzaubert!

Tier	Aufgabe
	Die Schimpansen können nur noch auf der Fußaußenkante laufen. Dabei müssen sie ganz komisch schielen oder mit den Augen rollen!
	Die Gorillas laufen immer abwechselnd auf der Hacke und auf der Spitze (rechter Fuß Ballen, linker Fuß Ferse, dann umgekehrt).
	Die Totenkopfäffchen hüpfen sehr lustig durch die Gegend. Immer rechts, rechts, beide, links, links, beide.
T	Die Lemuren klatschen beim Laufen über dem Kopf! In einer zweiten Runde klatschen sie hinter dem Po!





2. Der Tierpark befindet sich im "Rückwärts-Land"!

Tier	Übung
	Die Pferchen hüpfen rückwärts!
	Die Katzen schleichen rückwärts!
	Die Hunde laufen rückwärts!
	Die Vögel fliegen rückwärts (Kinder setzen kreativ um).
	Die Kuh muht rückwärts (Kinder setzen kreativ um).



3. Alle Menschen haben ihre Gefühle an die Tiere verkauft.

Tier	Übung
	Die Affen lachen sich kaputt! (Eventuell Lied "Die Affen rasen durch den Wald" singen).
	Die Häschen hüpfen mit einem weinenden Gesicht.
	Die Kuh ist super wütend und stampft über die Mattenbahn! Das Gesicht zeigt ihre ganze Wut!
Section	Die Katzen sind verliebt und schmusen sich über die Mattenbahn!





Auf diese Art und Weise lassen sich auch konkrete Muskelkontraktionen trainieren. Es könnten zum Beispiel die Schimpansen Durchfall haben und müssen sehr stark die <u>Gesäßmuskeln</u> zusammenpressen (also eine Muskelspannung aufbauen), damit nichts daneben geht. Anschließend geben sie so laute Geräusche von sich, dass die Vögel sich mit den Flügeln die Ohren zuhalten müssen (Oberarme an die Ohren pressen). Wenn die Schimpansen dann alle gleichzeitig sich Erleichterung verschaffen, ist es wie ein Erdbeben und alle umgefallenen Baumstämme in den Wäldern geraten ins Rollen (Baumstammrollen am Boden).



Was tun, wenn...?

- Kinder nicht mitmachen, unmotiviert wirken, Ausweichverhalten zeigen?

Ursache: Überforderung

Abhilfe: visuelle Unterstützung (z.B. Turnhände), taktile Unterstützung (z.B.

Putzschwämme), akustische Unterstützung (z.B. Musik)

- Kinder die Übungen (sprachlich) nicht verstehen?

Ursache: Migrationshintergrund, Sprachverarbeitungsstörungen

Abhilfe: feste/r Lernparnter/in, die demonstrieren, in Position bringen, anleiten, Rückmeldung geben (Handzeichen vereinbaren)

- Die Übung trotz häufigem Übens nicht gelingen?

Ursache: motorische Störungen, lange Verarbeitungszeiten

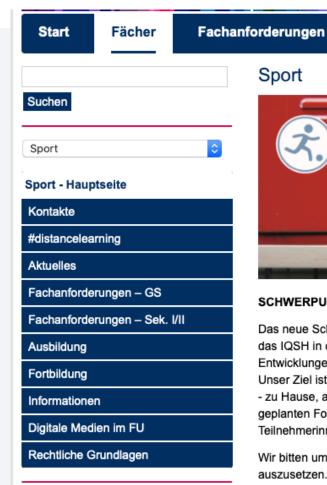
Abhilfe: kein Problem, tolerieren, trotzdem für Vorhandenes Loben, geduldig sein, es muss nicht alles gelingen und perfekt sein

- Kinder nicht zu bändigen sind?

Ursache: vielfältige Ursachen - meist im häuslichen Umfeld, manchmal Lernstörungen

Abhilfe: individuelle (von Belohnung über Bestrafung zu Befreiung (Begündung: Sicherheit)





Sport



Tests und Prüfungen

SCHWERPUNKTE UND THEMENÜBERSICHT

Themen

Medien

Das neue Schuljahr hat begonnen, und es ist wieder Sportunterricht an den Schulen erlaubt. Nach wie vor bietet das IQSH in der Zeit bis zu den Herbstferien im Fach Sport Online-Fortbildungen an. Diese werden aktuelle Entwicklungen aufgreifen und die Möglichkeiten des Schulsportunterrichts themenbezogen berücksichtigen. Unser Ziel ist es, Sie als Lehrkräfte dabei zu unterstützen, die Schülerinnen und Schüler in Bewegung zu bringen - zu Hause, auf dem Sportplatz oder sogar wieder in der Sporthalle! Wir hoffen sehr, dass wir die ab Oktober geplanten Fortbildungen mit Präsenz wie gewohnt stattfinden lassen können und freuen uns auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Wir bitten um Verständnis für die Entscheidung, bestimmte Bereiche in der Fortbildung im nächsten Halbjahr auszusetzen. Unsere Fortbildungsplanung ist im Juni abgeschlossen - zu dem Zeitpunkt haben wir so geplant,