

# Miteinander turnen

## ZPG III Standardstufe 6

### Unterrichtsvorhaben

## Bewegen an Geräten

### Vorbemerkung

Das Unterrichtsvorhaben eignet sich für Schülerinnen und Schüler der Klasse 6. Die Kinder sollten bereits in Klasse 5 Vorerfahrungen an verschiedenen Geräten erworben haben und einfache turnerische Grundtätigkeiten ausführen können.

In diesem Umsetzungsbeispiel werden folgende sportpädagogischen Perspektiven in den Mittelpunkt des Unterrichts gestellt:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
- sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten
- gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Die beiden weiteren Perspektiven „das Leisten erfahren und reflektieren“ und „etwas wagen und verantworten“ finden nachrangig Berücksichtigung.

### Klassenstufen 5 und 6

Die Schülerinnen und Schüler können

#### *motorische Standards*

- normgebundene Turnfertigkeiten an verschiedenen Geräten und aus unterschiedlichen Strukturgruppen ausführen
- den Auf- und Abbau von Turngeräten sachgerecht ausführen

#### *kognitiv/reflexive Standards*

- Maßnahmen des Helfens und Sicherns benennen und verantwortungsvoll anwenden
- in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln

#### *kreativ/gestalterische Standards*

- mit den erlernten Bewegungsfertigkeiten Bewegungsverbindungen umgestalten und sie alleine sowie in der Gruppe präsentieren
- gemeinsam aus Grundtätigkeiten, akrobatischen Elementen und turnerischen Bewegungsfertigkeiten eine Gruppenpräsentation nachgestalten und präsentieren

### Konkretisierung für dieses Unterrichtsvorhaben

Der Schwerpunkt liegt zu Beginn des Unterrichtsvorhabens auf der Entwicklung der Bewegungskompetenz an verschiedenen Turngeräten. Die Schüler sollen koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten erlernen, üben und anwenden. Bereits erworbene Fertigkeiten werden wiederholt, gefestigt und weiterentwickelt. Bewegungsmöglichkeiten an vorgegebenen Geräten und Gerätekombinationen werden erprobt und variiert.

Im weiteren Verlauf der UE verlagert sich der Schwerpunkt von den motorischen zu den gestalterischen Standards. Folgende sportpädagogischen Perspektiven stehen im Mittelpunkt: „Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten“ und die „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“.

Übungsverbindungen werden zunächst paarweise, dann in der Gruppe an den Geräten/oder Gerätekombinationen differenziert weiterentwickelt. Die turnerischen Elemente (Elemente aus der Akrobatik/Parcour sind ebenfalls möglich) sollen je nach individuellem Können variiert,

# Miteinander turnen

## ZPG III Standardstufe 6

kreativ zusammengefügt und abschließend präsentiert werden. Dabei gilt es die eigene Leistung und die eigenen Fähigkeiten kritisch einzuschätzen (Personalkompetenz) und mit Hilfe der Gruppe weiterzuentwickeln. Die Gruppe soll dem Einzelnen helfen, Angst zu überwinden und das Wagnis zu kalkulieren. Gegenseitiges Beobachten, Korrigieren und Reflektieren der eigenen Leistungen und die der Gruppe sind gefordert (Reflexionskompetenz).

Weiterhin müssen die Schülerinnen und Schüler kommunikative Kompetenzen einsetzen und weiterentwickeln (Sozialkompetenz). Es müssen Absprachen getroffen sowie verschiedene Aufgaben und Rollen in der Gruppe übernommen werden. Gegenseitiges Helfen und Sichern, Einstellen auf den Rhythmus eines Partners/der Gruppe sind weitere zu lösende Aufgaben. Auf der Basis von Beobachtungskriterien reflektiert und überarbeitet die Gruppe ihre Gestaltung.

### **Aufgaben zur Feststellung der Lernausgangslage**

*Fragestellungen:*

- Welche Bewegungsfertigkeiten /Turnelemente werden gekannt?

*Lernaufgaben zur Feststellung der Lernausgangslage*

- Checkliste 1: „Was kann ich?“  
(Üben/Testen ausgewählter turnerischer Grundfertigkeiten am Boden, Reck, kleiner Turnkasten, großer Kasten, Barren)

### **Aufgaben zum Kompetenzerwerb**

- Lernaufgabe 1: Miteinander Turnen an einer Gerätebahn
- Lernaufgabe 2: Miteinander Turnen einer vorgegebenen Bewegungsfolge
- Lernaufgabe 3: Miteinander Turnen: eigenständige Erarbeitung einer vorgegebenen Bewegungsfolge
- Lernaufgabe 4: Miteinander Turnen einer frei gestalteten Bewegungsfolge

### **Kompetenztestaufgaben (Performanz)**

z.B.: Vorführung bei einem Schulfest

### **Reflexionsaufgaben (Feedback)**

- Checkliste 1: „Was kann ich?“
- Checkliste 2: Gruppengestaltung  
(Zusammenstellung der Gruppenübung und Bewegungsausführung)

### **Literatur**

Bruckmann, M. (1990): Wir turnen miteinander.

# Miteinander turnen

## ZPG III Standardstufe 6

### Checkliste 1: „Was kann ich?“

**Anmerkung für den Lehrer:** Je nach Lernstand der Schüler können einzelne Elemente der Checkliste gestrichen oder ergänzt werden

1. Turnt euch jedes Element 3x gegenseitig vor und schätzt euer Können ein. Kreuzt bitte anschließend euren Könnensstand an.
2. Wenn ihr euch alle Turnelemente an einem Gerät gegenseitig gezeigt habt, wechselt zum nächsten Gerät.

Gerät	Element	Das kann ich sicher	Das kann ich mit Hilfe	Das kann ich nicht
<b>Boden</b>	Rolle vorwärts			
	Rolle rückwärts			
	Rad			
	Handstand			
<b>Reck</b>	3x Springen in den Stütz			
	Hüft-Abzug			
	Felg-Unterschwung aus dem - einbeinigen Stand			
	- beidbeinigen Stand			
	Hüft-Aufschwung			
<b>Kleiner Kasten</b>	Niedersprung als Strecksprung mit - gestreckten Beinen			
	- gehockten Beinen			
	- gegrätschten Beinen			
	Hockwende über den Kasten			
	Rolle vorwärts aus dem Kniestand vom Kasten herunter			
<b>Großer Kasten</b>	Aus beidbeinigem Absprung - Aufknien			
	- Aufhocken			
	- Strecksprung vom Kasten			
	Drehhocke in den Kniestand auf dem Kasten			
	Hockwende über den Kasten			
	Abrollen vom Kasten aus der Bauchlage			
<b>Barren</b>	„Stützel“ von der Barrenmitte bis zum Ende			
	4x Schwingen im Stütz			
	Kehre			
	Vorschwingen in den flüchtigen Grätschsitz, Abprellen, Zurückschwingen			

<b>Name:</b>	<b>Klasse:</b>	<b>Datum:</b>
--------------	----------------	---------------

# Miteinander turnen

## ZPG III Standardstufe 6

### Lernaufgabe 1

#### **Miteinander Turnen an einer Gerätebahn**

Turnt miteinander an der Gerätebahn.

- Wählt an jedem Gerät ein bis zwei turnerische Elemente, die ihr sicher könnt, aus und turnt sie gemeinsam.
- Wechselt anschließend zum nächsten Gerät.
- Achtet darauf, die einzelnen Übungsteile sowie die Übergänge zwischen den Geräten fließend zu verbinden.
- Besprecht verschiedene Möglichkeiten des Partnereinsatzes.

Hilfen: Probiert auch verschiedene Möglichkeiten, um auf das Gerät zu turnen, auf dem Gerät zu turnen und vom Gerät herunter zu turnen.

# Miteinander turnen

## ZPG III Standardstufe 6

### Lernaufgabe 2

#### **Miteinander Turnen:**

#### **Der Lehrer gibt eine Bewegungsfolge an der Langbank vor.**

Der Lehrer erarbeitet mit den Schülern eine Bewegungsfolge an der Langbank. Die Schüler sollen die Bewegungen mit Partnerbezug (z.B. synchron, nacheinander etc.) ausführen und auf den Rhythmus der Musik abstimmen. Die Übung kann von den Schülern gegebenenfalls erweitert werden.

#### **Vorbereitung der Bewegungsfolge an der Langbank**

1. Laufen im Rhythmus der Musik um Bänke und Matten herum.
2. Laufen im Rhythmus der Musik und Springen über Bänke und Matten.
3. Aufsteigen auf die Bank:  
A1 und A1 bzw. B1 und B1 steigen gleichzeitig auf „ihre“ Bank (zunächst mit dem rechten und dann dem linken Bein) und wieder herunter (zunächst mit dem rechten, dann linken Bein ); 2x wiederholen, dann Strecksprung auf die Matte; dann A2 und B2.  
Wichtig: rhythmisch auf- und absteigen!
4. Hockwenden im Rhythmus der Musik
  - synchron hintereinander
  - synchron mit Schülern der anderen Bank
  - synchron neben- und hintereinander
5. Hockwenden, am Ende der Bank aufhocken und Strecksprung herunter
  - synchron mit Schülern der anderen Bank
6. Rolle vorwärts in Richtung Bank, zwei Hockwenden über die Bank, Aufhocken, Strecksprung am Ende der Bank
  - synchron nebeneinander
  - synchron an beiden Bänken
7. Ein Schüler baut einen „Bock“ (Grätschstand über der Bank, Hände setzen auf der Bank auf, Rücken gerade, Kopf auf die Brust legen); die anderen springen darüber eine Hockwende (bei guten Schülern auch Grätsche möglich).  
Die Schüler geben sich gegenseitig Hilfestellung bei Hockwende oder Grätsche. Der „Bock“ turnt anschließend einen Strecksprung von der Bank.

# Miteinander turnen

## ZPG III Standardstufe 6

- synchron nebeneinander

### **Bewegungsfolge: Gruppenturnen an der Langbank**

#### Geräteaufbau

Zwei Langbänke werden im Abstand von circa vier bis fünf Metern gegenüber aufgestellt. An den äußeren Seiten der Langbänke werden jeweils zwei kleine Turnmatten längs gelegt (Abstand zwischen den Matten: circa 1,5 m).

An beiden Bänken turnen acht Schüler gemeinsam (jede Position ist doppelt besetzt).

#### Ablauf der Bewegungsfolge

1. Ausgangsposition: siehe Geräteaufbau. Die Schüler A und B schauen zueinander
2. **A1 und B1** beginnen auf ein gemeinsames Signal mit einem Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung (jetzt haben sie Blick zur Bank).
3. Aufsteigen auf die Bank:  
**A1 und B1** steigen gleichzeitig auf „ihre“ Bank (zunächst mit dem rechten und dann dem linken Bein) und wieder herunter (zunächst mit dem rechten, dann linken Bein );  
2x wiederholen;  
erneut 1x aufsteigen, dann Strecksprung auf die Matte und weiterlaufen bis ans Mattenende; dann **A2 und B2**.
4. **A1 und B1** turnen eine Rolle vorwärts in Richtung Bank, zwei Hockwenden über die Bank (in Richtung Bankende), hocken auf, Strecksprung am Ende der Bank und laufen weiter bis ans Mattenende
5. **A2 und B2** beginnen mit Teil 4, wenn A1 und B1 mit den Hockwenden beginnen.
6. **A1** turnt eine Rolle vorwärts und stellt direkt einen Bock über die Bank;  
gleichzeitig turnt **B1** eine Rolle vorwärts, eine Hockwende und springt eine Hockwende oder Grätsche über **A1**.  
Die wartenden Schüler geben gegebenenfalls Hilfestellung.
7. **B2** turnt eine Rolle vorwärts und stellt den Bock für **A1**.  
**A1** springt über **B2**; ect..
8. Alle Schüler springen 2x über den Bock und laufen dann zurück in die Ausgangsposition.
9. Ablauf beginnt erneut.

# Miteinander turnen

## ZPG III Standardstufe 6

---

### Lernaufgabe 3

#### **Miteinander Turnen:**

#### **Die Schüler erarbeiten sich eigenständig eine vorgegebene Bewegungsfolge am kleinen Turnkasten**

Ihr braucht einen kleinen Turnkasten und zwei Turnmatten. Turnt die beschriebene Bewegungsfolge zu viert in eurer Gruppe nach. Stimmt eure Bewegungen auf den Rhythmus der Musik ab. Ihr dürft, falls ihr genügend Zeit habt, die Bewegungsfolge erweitern.

# Miteinander turnen

## ZPG III Standardstufe 6

### Bewegungsfolge: Gruppenturnen am kleinen Turnkasten

1. Ausgangsposition:  
**A und B** stehen sich vor einem kleinen Turnkasten gegenüber. **C wartet hinter A, D hinter B.**
2. **A und B** steigen gleichzeitig im Wechsel zunächst mit dem rechten und dann dem linken Bein auf den Kasten. Wenn beide das linke Bein aufsetzen, klatschen A und B in die Hände ihres Partners gegenüber.  
Anschließend steigen beide wieder vom Kasten (zunächst mit dem rechten, dann linken Bein).  
**A und B** wiederholen das Auf- und Absteigen noch einmal.  
Führt das Auf- und Absteigen auf den Rhythmus der Musik aus!
3. **A und B** steigen wie in Aufgabe 1 in den beidbeinigen Stand auf Kasten, fassen sich an den Händen und wechseln den Platz auf dem Kasten.
4. **A und B** knien nebeneinander in Gegenrichtung auf den Kasten (Hüfte an Hüfte), turnen vom Kasten herunter eine Rolle vorwärts und stellen sich hinter C und D an (Anfangsposition).
5. **C und D** helfen A und B beim Aufstehen aus der Rolle vorwärts (Handfassung beim Aufstehen und dann gemeinsamer Strecksprung).
6. **C und D** beginnen mit den Aufgaben 1-5.
7. **A und B** turnen gleichzeitig eine Rolle vorwärts auf den kleinen Kasten zu (Abstand zum Kasten richtig einschätzen!).
8. **A** bleibt nach der Rolle vorwärts in tiefer Hockstellung vor dem Kasten stehen.
9. **B** springt mit beiden Beinen auf den Kasten (Schlussprung) und turnt einen Grätschsprung über **A** und stellt sich hinter **C**.
10. Zeitgleich zu Aufgabe 9 turnt **D** eine Rolle vorwärts auf den kleinen Kasten zu und verharrt in Hockstellung;  
**A** turnt einen Schlussprung auf den Kasten und einen Grätschsprung über **D**;  
**C** turnt eine Rolle; **D** turnt Grätschsprung über **C**.
11. Abschließend springt **C** auf den Kasten und macht einen Grätschsprung herunter.
12. Aufgaben 1-11 werden wiederholt
13. Gegebenenfalls: Erweiterung der Übungen



# Miteinander turnen

## ZPG III Standardstufe 6

### Lernaufgabe 4

#### **Freies Gestalten einer Bewegungsfolge an zwei Geräten**

Entwickelt eine eigene Bewegungsfolge (45-60 Sekunden) auf den Rhythmus eines von euch gewählten Musikstücks. Wählt in eurer Gruppe eine der folgenden Gerätekombinationen aus:

- Reck + Boden
- Großer Kasten (4-teilig) + Boden
- Barren + Boden

# Miteinander turnen

## ZPG III Standardstufe 6

### Checkliste 2 für die Gruppengestaltung

<u>Checkliste für eure Übungszusammenstellung</u>	ja	nein
Habt ihr verschiedene Möglichkeiten des <b>Partnereinsatzes</b> eingesetzt (vgl. Plakat 1)?		
Habt ihr verschiedene <b>Aufstellungsformen</b> und <b>Bewegungsrichtungen</b> (vgl. Plakat 2) berücksichtigt?		
Könnt ihr alle gewählten Teile <b>sicher</b> und mit guter Ausführung turnen?		
Helft ihr euch gegenseitig ( <b>Hilfestellung</b> ist ausdrücklich erlaubt/erwünscht)?		
Sind die <b>Übergänge</b> zwischen euren Übungsteilen und dem Gerät fließend?		
Gibt es möglichst <b>wenig Bewegungsstillstand</b> ?		
Passt der <b>Rhythmus</b> eurer Musik zu euren Bewegungen?		
Hat eure Übung ein schönes <b>Abschlussbild</b> ?		

<u>Checkliste für eure Bewegungsausführung</u>	ja	nein
Turnt eure Gruppe <b>synchron</b> ?		
Führt jeder von euch die Bewegungen <b>sauber</b> aus (Körperspannung, Körperhaltung)?		
Achtet jeder auf den <b>Rhythmus</b> der Musik?		

# Miteinander turnen

## ZPG III Standardstufe 6

<b>Bewegen an Geräten</b>	<b>Verlaufsplan der Unterrichtsstunde/Unterrichtssequenz</b>
-----------------------------------	--------------------------------------------------------------

<b>Klasse:</b>	<b>6</b>	<b>Schülerzahl:</b>	<b>30</b>			
----------------	----------	---------------------	-----------	--	--	--

Zeit	Intention	Ablauf/Inhalt	Didaktisch-methodische Überlegungen	Organisation	Material/Medien
------	-----------	---------------	-------------------------------------	--------------	-----------------

1.DS	Körperwahrnehmung  Üben, Wiederholen	1. Spielformen und Übungen zur Verbesserung der Körperspannung  2. Turnen an Gerätebahnen (Üben turnerischer Grundfertigkeiten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelarbeit,</li> <li>• Partnerübungen,</li> <li>• Übungen in der Gruppe</li> </ul> Einzelarbeit, PÜ: erste einfache synchrone Abläufe erproben	Lehrer gibt vor, hilft und gibt Tipps  Lehrer gibt Grundfertigkeiten vor (z.B. ausgewählte Elemente von Checkliste 1)	z.B.: Lernkarten mit Spannungsübungen  Gerätebahn mit: Reck, Kasten, kleiner Turnkasten, Langbank, Matten, eventuell Barren
------	--------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Miteinander turnen

## ZPG III Standardstufe 6

2.DS	Körperwahrnehmung1.  Kooperation Reflexion	2. Übungen zur Verbesserung der Körperspannung  2. Selbständiges Wiederholen und Üben ausgewählter Grundfertigkeiten an verschiedenen Geräten	Gruppenarbeit  <u>Checkliste 1: „Was kann ich?“:</u> Stellt euch in der Gruppe gegenseitig turnerische Elemente an einem Gerät vor, helft euch gegenseitig und notiert auf dem Einschätzungsbogen, ob ihr das Element könnt. Dann wechselt ihr zum nächsten Gerät	Schüler arbeiten eigenständig in der Zweiergruppe	z.B.: Lernkarten mit Spannungsübungen (aus 1.DS)  <u>Checkliste 1 mit Elementen am:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boden</li> <li>• Kasten</li> <li>• Reck</li> <li>• kleiner Turnkasten</li> <li>• Barren</li> </ul>
------	-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Miteinander turnen

## ZPG III Standardstufe 6

3.DS	Bewegung Kooperation          Performanz	Erproben, Erarbeiten und Präsentieren turnerischer Elemente in der Zweiergruppe	Miteinander Turnen an einer Gerätebahn  <u>Lernaufgabe 1:</u> „Gestaltet eine Bewegungsabfolge an einer vorgegebenen Gerätebahn“.     Präsentation der Ergebnisse	Partnerarbeit  <u>Lösungsmöglichkeiten</u> für den Partneinsatz besprechen und festhalten ( <u>Plakat 1</u> ): z.B.: synchron, nacheinander, nebeneinander, übereinander hinweg, aneinander vorbei, voneinander weg, aufeinander zu, gegenseitig helfen, Partner als Gerät einsetzen	Gerätebahn mit: Reck, Kasten, kleiner Turnkasten, Langbank, Matten, Barren
4.DS       5.DS	Bewegung Kooperation Rhythmus       Performanz	Erarbeiten einer vorgegebenen Gruppenaufgabe an der Langbank (Nachgestaltung) mit Rhythmusvorgabe/-unterstützung       Erarbeiten einer vorgegebenen Gruppenaufgabe an der Langbank und am kleinen Turnkasten (Nachgestaltung)	1. <u>Lernaufgabe 2:</u> Erarbeitung einer synchronen Bewegungsfolge an der Langbank auf den Rhythmus der Musik     Präsentation der Ergebnisse   2. <u>Lernaufgabe 3:</u> „Turnt die beschriebene Bewegungsfolge am kleinen Turnkasten in eurer Gruppe nach.“	<u>Gemeinsames Turnen in der Gruppe</u> L gibt der gesamten Lerngruppe (6-8 SS) eine Bewegungsfolge vor     <u>Gruppenarbeit</u> SS arbeiten eigenständig in der Gruppe (4-6 SS); Umsetzung einer beschriebenen Bewegungsfolge	Langbänke + Matten  Infoblatt mit möglicher Bewegungsfolge für den Lehrer     Kleine Kästen + Matten

# Miteinander turnen

## ZPG III Standardstufe 6

	Performanz	mit Rhythmusvorgabe/-unterstützung	Stimmt eure Bewegungen auf den Rhythmus der Musik ab“.		Arbeitsblatt für Schüler
			Präsentation der Ergebnisse		
6.DS	Bewegung Rhythmus Kooperation	3. Erarbeiten einer frei gestalteten Gruppenübung an einer gewählten Gerätekombination (drei Gerätekombinationen sind möglich)	<u>Lernaufgabe 4:</u> „Entwickelt in eurer Gruppe eine eigene Bewegungsfolge. Stimmt eure Bewegungen auf den Rhythmus der Musik ab“.	<u>Gruppenarbeit</u> (4-8 Schüler): Schüler erarbeiten eine Bewegungsfolge an einer selbst gewählten Gerätekombination  <u>Lösungsmöglichkeiten</u> für verschiedene Aufstellungsformen (z.B.: nebeneinander, hintereinander, gegenüber, versetzt, Linie, Kreis, Viereck, usw.) und Bewegungsrichtungen (z.B.: parallel, aufeinander zu, voneinander weg, usw.) besprechen und festhalten ( <u>Plakat 2</u> )	Gerätewahl aus: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reck + Boden</li> <li>• Barren + Boden</li> <li>• großer Kasten + Boden</li> </ul> Eventuell „Spickzettel“ bereithalten (z.B.: Bewegungsideen aus Bruckmann; z.B. S.74/75, S.167-169)
	Reflexion				

# Miteinander turnen

## ZPG III Standardstufe 6

					<u>Checkliste 2</u> für die Übungszusammenstellung und Bewegungsausführung	
7.DS	Bewegung Rhythmus Kooperation Reflexion	4.	Üben der Gruppengestaltung	Gruppen führen ihre Gestaltung gegenseitig vor, geben sich Tipps und korrigieren sich (Checkliste 2)	<u>Gruppenarbeit</u> (s.5.DS)	<u>Checkliste 2</u>
	Performanz	5.		Präsentation der Gruppengestaltungen bei einem Klassen- oder Schulfest		