

Didaktische und pädagogische Hinweise

UMSETZUNG DER LERNZIELE

Aufgrund der grossen Anzahl an Lernzielen in dieser Unterrichtseinheit empfiehlt es sich, bereits in der Einleitung der verschiedenen Lektionen an diesen Lernzielen zu arbeiten. Durch den grossen Umfang an Inhalten wird vorgeschlagen, mehr als sechs Wochen dafür einzuplanen.

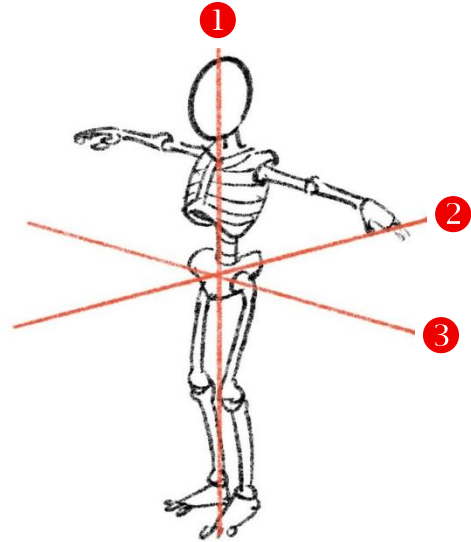
TECHNISCHE GRUNDLAGEN

Um die Drehachsen zu veranschaulichen, kann ein Gegenstand verwendet werden, beispielsweise ein Apfel, der mit einem langen Spiess durchbohrt wird, eine Knetfigur mit Zahnstocher oder auch eine bewegliche Holzfigur.

Im Geräteturnen werden drei Drehachsen unterschieden:

1. **Längsachse:** ermöglicht Drehungen um die eigene Körperachse (z.B. Schraube);
2. **Tiefenachse (Sagittalachse):** ermöglicht seitliche Drehungen (z.B. Rad);
3. **Querachse:** ermöglicht Vorwärts- und Rückwärtsdrehungen (z.B. Rolle vorwärts oder rückwärts).

Bei Rückwärtsdrehungen ist darauf zu achten, dass die SuS den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten und ihn nicht nach hinten werfen.



ORGANISATIONSFORMEN

Für diese Unterrichtseinheit und insbesondere für die Planungsübersicht (S. 10) werden verschiedene Organisationsformen vorgeschlagen: Posten, Circuit und in Wellen.

Posten

An den Posten wird einzeln oder in kleinen Gruppen gearbeitet. Jeder Posten ist einem bestimmten turnerischen Element oder einer bestimmten Kompetenz gewidmet und ermöglicht ein gezieltes sowie schrittweises Lernen. Die SuS wechseln entsprechend der vorgesehenen Organisation oder ihrem Lernfortschritt von einem Posten zum nächsten.

Circuit

Ein Circuit verbindet mehrere Posten zu einer zusammenhängenden Bewegungsfolge. Die SuS absolvieren die Übungen in einer festgelegten Reihenfolge und durchlaufen die verschiedenen Aufgaben nacheinander.

In Wellen

Bei dieser Organisationsform stellen sich die SuS in Kolonnen vor einer Gerätebahn auf. Die Gerätebahnen können identisch aufgebaut sein oder unterschiedliche Anforderungen enthalten. Ähnlich wie bei einer Stafette starten mehrere Kinder (ca. 3–4) kurz hintereinander auf derselben Bahn, wodurch ein kontinuierlicher Bewegungsfluss entsteht. Im Gegensatz zur Stafette spielt hier die Geschwindigkeit jedoch keine Rolle. Die Gerätebahnen können zudem an unterschiedliche Niveaus angepasst werden, indem der Schwierigkeitsgrad der Übungen variiert wird.

SICHERHEITSMASSNAHMEN

Dem Aufwärmen der verschiedenen Körperbereiche kommt in jeder Geräteturnlektion eine zentrale Bedeutung zu und es sollte fester Bestandteil der funktionellen Vorbereitung sein.

Übungen im Hang mit dem Kopf nach unten erfordern, insbesondere bei den ersten Versuchen, besondere Aufmerksamkeit durch die Lehrperson. In diesen Situationen ist eine aktive Hilfestellung empfohlen angezeigt. Zudem kann bei ersten Erprobungen ohne direkte Begleitung durch die Lehrperson der Einsatz einer dicken Niedersprungmatte (40 cm) die Sicherheit erhöhen.

Empfehlungen zu bewährten Sicherheitspraktiken sowie die Grundlagen einer wirksamen und vertrauensfördernden Hilfestellung finden sich in den **Lernbausteinen** von Jugend und Sport, die in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Turnverband entwickelt wurden.



Helfen und Sichern



Schweizerischer
Turnverband