



Beispielktion

Die Grundlage der folgenden Lektionsplanung stammt aus einer Unterrichtseinheit, welche ich im Rahmen meiner Masterprüfung im Modul Didaktische Handlungskompetenz (BS06.02 S1) zum Thema Kooperative Gerätebahn erstellt habe (Nützi, 2023). Ich habe diese angepasst und einen möglichen Einsatz meiner entwickelten Videos eingebaut. Die Lektion soll als Einstieg ins Bodenturnen dienen und beispielhaft aufzeigen, wie die Videos und Lernkarten im Unterricht eingesetzt werden können.

Lehrplan 21	<u>Bewegen an Geräten – Grundbewegungen an Geräten</u> (BKD LU, 2016, BS.2.A.1) BS.2.A.1: Die Schüler*innen können Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern. <u>BS.2.A.1.2f:</u> Die Schüler*innen können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen). <u>BS.2.A.1.5d:</u> Die Schüler*innen können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln. <u>BS.2.A.1.5e:</u> Die Schüler*innen können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln. <u>BS.2.A.1.6e:</u> Die Schüler*innen können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.
	<u>Bewegen an Geräten – Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung</u> (BKD LU, 2016, BS.2.B.1) BS.2.B.1: Die Schüler*innen können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können. <u>BS.2.B.1.2d:</u> Die Schüler*innen können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.



	<p><u>Überfachliche Kompetenzen</u></p> <p><u>ÜK1</u>: Die Schüler*innen erwerben durch das gegenseitige Helfen und Sichern eine gewisse Selbstständigkeit, da sie sich ohne Lehrperson gegenseitig unterstützen. (personale Kompetenz)</p> <p><u>ÜK2</u>: Die Schüler*innen arbeiten an ihrer Kooperationsfähigkeit, denn nur ein gutes Zusammenspiel zwischen der helfenden und turenden Person gewährleistet ein sicheres Bewegen an Geräten. (soziale Kompetenz)</p> <p><u>ÜK3</u>: Die Schüler*innen kennen die technischen Merkmale der Hilfsgriffe, um selbstständig und gemeinsam neue Elemente zu erwerben. (methodische Kompetenz)</p>
Lernziele	<p>LZ 1: Die Schüler*innen kennen die technischen Aspekte der Hilfestellung bei einer Rolle vw. und bei einem Handstand (abrollen) und können diese bei einem Partner anwenden. (Kognitiv / Motorisch)</p> <p>LZ 2: Die Schüler*innen können einen Handstand allein oder mit der Hilfe eines Partners korrekt ausführen. (Motorisch)</p> <p>LZ 3: Die Schüler*innen können bereits erlernte Elemente wie eine Rolle vw. abrufen und technisch korrekt ausführen. (Motorisch)</p>



Zeit	Lektionsinhalte	Material	Didaktischer Kommentar
3'	<ul style="list-style-type: none">- Vorstellung Thema heutiger Lektion- Gruppeneinteilung: 3er-Gruppen (2er-Gruppen sind auch möglich) → Jass-Karten ziehen- Ziele von heutiger Lektion vorstellen	Jass-Karten	Die Schüler*innen erfahren zu Beginn der Lektion, was auf sie zukommt und kennen die heutigen Ziele, sodass sie sich auf den Sportunterricht vorbereiten können. Die Gruppen werden direkt zu Beginn eingeteilt, da sie während der ganzen Lektion das gegenseitige Vertrauen aufbauen sollen.
10'	<p>Aufwärmen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Posentraining• Kernposen kennenlernen: (Posen vorzeigen, damit Schüler*innen Vorstellung der Kernposen haben.)• Jede/r Schüler*in nimmt sich eine Matte und verteilt sich in der Halle• Posen-Aufwärmen <p>SuS bewegen sich zur Musik um die ausgelegten Matten herum. LP stellt bei Musikstopp eine Bewegungsaufgabe: „C-Plus!“ „C-Minus!“ „I-Position!“</p> <p>Die Schüler*innen bleiben so lange in der Pose, bis die LP das Zeichen für weiterlaufen gibt.</p>	Schülermatten Musik	<p>Das Aufwärmen ist eines der wichtigsten Elemente im Sport und dient vor allem der Verletzungsprophylaxe. Weiter sollten die Übungen die Schüler*innen auf die kommende Sportart vorbereiten.</p> <p>Die Kernposen dienen zusätzlich der Kräftigung des Körpers und sind gemäss dem Schalenmodell wichtige Voraussetzung für das Bewegen an Geräten.</p>



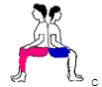
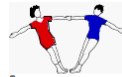
- **Vertrauensübungen** in der Gruppe:

- **Zu zweit** folgende Aufgaben ausführen. LP leitet an.



Gleichgewicht mit einem Partner

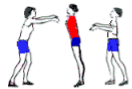
Zwei Schüler/innen müssen in verschiedenen Körperpositionen und Griffhaltungen das Gleichgewicht finden und damit spielen.



Bei Übung C und D muss darauf geachtet werden, dass der Rücken gerade ist und dass Oberschenkel und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden.



- **In dreier Gruppe** folgende Aufgabe durchführen:



Fallen lassen (vorwärts und rückwärts) / Pendeln mit Körperspannung

Die mittlere Person lässt sich aus dem Stand mit angespanntem Körper vor- und zurückfallen. Die beiden anderen fangen ihn vorsichtig, aber sicher ab. Der Abstand kann mit der Zeit erweitert werden.
Die Übung kann auch seitwärts oder im Kreis durchgeführt werden.
Fortgeschrittene können sie auch im Handstand durchführen.

- Zwei Gruppen zusammen (**6er-Gruppe**) folgende Aufgabe: Wettkampf möglich, indem Gruppen gegeneinander antreten. Welche Gruppe kommt schneller von A nach B?



Hochheben - Transportieren

Auch bei dieser Übung liegt der Schüler zunächst angespannt auf dem Boden. 4-6 Schüler stehenseitlich und heben nun den Körper vorsichtig an. Nun kann er ohne großen Kraftaufwand transportiert oder über Kopf hochgehoben werden.

- Schüler*innen holen 2 Weichbodenmatten + 2 Kasten **Halbklasse** macht je eine Übung. Dann wechsel. Jede/r Schüler*in muss sich mind. 1-Mal fallenlassen:



Fall von Oben
(Fängergasse im Reißverschlussprinzip)

Ein Schüler lässt sich vorwärts (rückwärts), evtl. mit geschlossenen Augen von einem Kasten in eine Gasse von Fingern fallen. Die Arme werden dazu wie ein Reißverschluss dicht nebeneinander gehalten (ohne Zufassen).



Abbildung 1: Vertrauensübungen (Dober, o.J. a)

Mithilfe dieser Übungen sollen die Schüler*innen zum einen den Körperkontakt zu Mitschülern erfahren, was beim Helfen & Sichern wichtig ist.

Weiter bauen die Schüler*innen das Vertrauen und die kooperative Zusammenarbeit auf, indem sie Vertrauensübungen in Gruppen durchführen.

Der Körperkontakt, sowie das Vertrauen und die Zusammenarbeit sind wichtige Aspekte für diese und weitere Lektionen.

Kasten
Weichboden-
matten



<p>8'</p>	<p>Rolle vorwärts Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none">- Lehrperson zeigt mithilfe der Lernkarte der Rolle vorwärts, wie die Karten sowie die Videos angewendet werden.- Die Schüler*innen gehen in ihre Gruppen, nehmen direkt ihre Matte aus dem Einturnen mit und versuchen sich gegenseitig zu helfen und zu sichern.- Alle 2–3-mal die Hilfestellung anwenden. <div data-bbox="241 534 660 837"></div> <p><i>Abbildung 2: Lernkarte Rolle vorwärts am Boden (Nützi, 2024)</i></p>	<p>Schülermatten Lernkarten Ge- rät Boden</p>	<p>Die Schüler*innen lernen die Arbeit mit den Videos kennen. Es ist wichtig, dass die ersten Versuche bei einem Element angewendet werden, welches zum einen ungefährlich ist und zum anderen von der turnenden Person bereits beherrscht wird. Die Rolle vorwärts wurde bereits in der Primarschule behandelt.</p>
-----------	---	---	--



15' **Handstand abrollen inkl. Helfen und Sichern**

- **Vorübungen:** Die Übungen werden von der LP vorgezeigt und die Schüler*innen üben diese jeweils in der 3er Gruppe:
 1. **Übung:** Hockhandstand. Jede/r Schüler*in 5-7 Mal.



Abbildung 3: Hockhandstand (Schluep, 2012)

2. **Übung:** Handstand mit Kasten und Partnerhilfe. Jede/r Schüler*in mind. 3-Mal.



Vorübung - Vorverlagerung des Körpers/Stehen auf den Händen
Handstand über einen Kasten - Stehen mit Partnerhilfe



Hüftwinkel auf Kastenhöhe
Zwei Helfer ziehen den Turner an den Oberschenkeln (**Klammergriff**) in den Handstand.
(Wichtig: Vorbringen und Strecken der Hüfte)

Der Klammergriff wird möglichst nah am Körperschwerpunkt (KSP) angesetzt – also am Oberschenkel.

Abbildung 4: Vorübung hochschwingen in den Handstand (Dober, o.J. b)

Schülermatten
Kasten

Die Vorübungen dienen dazu, den Ablauf eines Handstandes am Boden zu erarbeiten. Der Handstand wird so in drei Teile aufgeteilt.

Bei der 1. Übung geht es um den Start des Handstands und somit um die Gewichtsverlagerung von den Beinen auf die Arme. Die Übung dient auch dazu, erste Hilfestellungen zu üben.

Bei der 2. Übung arbeiten die Schüler*innen am mittleren Teil des Handstands. Sie üben das Hochschwingen in den Handstand. Auch bei dieser Übung kann eine Hilfestellung geübt werden.

Bei der 3. Übung geht es um den Schluss des Handstands. Mit dieser Übung lernen die Schüler*innen die Dosierung des Beinschwunges und merken, wann der Handstand fertig ist, damit sie nicht zu weit schwingen. Und auch hier ist wieder das Üben einer Hilfestellung möglich.

Da bei den drei Aufgaben jeweils eine Hilfestellung geleistet wird und somit Körperkontakt entsteht, wird das Vertrauen zwischen den Schüler*innen gestärkt.

Es sind 3er Gruppen, das heisst eine Person ist oft nicht in die Übung integriert. Deshalb soll der Schüler oder die Schülerin, welche/r «Pause» hat, die Übung beurteilen, ob sie gut durchgeführt wird oder nicht und gibt darauf ein Feedback.



3. Übung: Wandhandstand mit leichtem Schwungbeineinsatz.
Jede/r Schüler*in mind. 3-Mal



Abbildung 5: Wandhandstand mit leichtem Schwungbeineinsatz (Schluep, 2012)

Helfen & Sichern: Die Gruppen erhalten von der Lehrperson die zugehörige Lernkarte mit dem QR-Code. Die Gruppen sollen die Hilfestellung selbstständig versuchen umzusetzen.

- Das Handstand abrollen und die Hilfestellung in der Gruppe üben:

JEDE/R Schüler*in muss die Hilfestellung mind. 3-Mal angewendet haben.

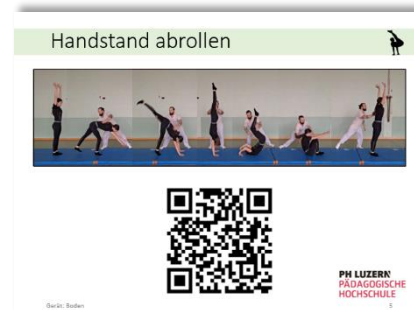








Abbildung 6: Lernkarte Handstand abrollen am Boden (Nützi, 2024)

Lernkarten Geräte Boden

Nachdem die Klasse die Grundlagen des Handstandes am Boden erlernt haben, können sie die Endform des Elements mit der Hilfestellung eines Partners oder einer Partnerin üben. Dieses Mal sollen die Schüler*innen selbstständig mithilfe der zugehörigen Lernkarte die Hilfestellung erarbeiten. Da der Handstand am Boden nicht all zu gefährlich ist, eignet sich das Element für die erste selbstständige Erarbeitungsphase.



<p>7'</p>	<p>Gruppen präsentieren Handstand abrollen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Gruppen präsentieren sich gegenseitig die Hilfestellung am Boden. Alle turnen mind. 1-mal den Handstand und helfen & sichern mind. 1-mal bei einem Handstand. - Im Plenum besprechen, was beobachtet wurde. Was war gut? Auf was muss noch geachtet werden? - Material wegräumen 	<p>Schülermatten</p>	<p>Die Schüler*innen geben sich gegenseitig ein formatives Feedback. Durch das Präsentieren der Elemente und der Hilfestellung zeigen die Schüler*innen, ob sie die Lernziele erreicht haben. Durch das Feedback kann beurteilt werden, ob die Schüler*innen beobachtet haben und ob sie die technischen Aspekte der Bewegungsabläufe und der Hilfestellung verstanden haben. Es ist wichtig, dass sich die Schüler*innen gegenseitig Feedbacks geben und nicht immer nur von der Lehrperson beurteilt werden. Dies unterstützt eine offene Kommunikation und eine kooperative und konstruktive Zusammenarbeit zwischen den Lernenden.</p>
<p>2'</p>	<p>Dehnen des Oberkörpers: LP gibt Übungen vor und Schüler*innen machen nach.</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p>1 Hauptwirkung: <u>Hintere Halsmuskulatur</u> <u>(Halsmuskulatur in Streckstellung)</u></p> <p>Die Seitenneigung des Kopfes wird vorsichtig mit einer Hand unterstützt, bis eine Spannung in der seitlichen Halsmuskulatur fühlbar ist.</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>4 Hauptwirkung: <u>Hintere Rückenmuskulatur</u> <u>(Hinterer Brustmuskel in Streckstellung)</u></p> <p>Die linke Hand drückt den rechten Ellbogen nahe am Kopf nach hinten.</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>5 Hauptwirkung: <u>Brust- und Schultermuskulatur</u> <u>(hinterer Brustmuskel in Streckstellung)</u></p> <p>Mit den Händen an einem Türrahmen festhalten. Durch einen Vorwärtsschritt des Oberkörpers nach vorne schoben, bis im Bereich der Brustmuskulatur ein leichter Zug zu spüren ist.</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>6 Hauptwirkung: <u>Hintere Rückenmuskulatur</u></p> <p>Die Handflächen in Schulterbreite auf dem Boden abrollen, die Fingerspitzen zeigen zu den Knien. Die Handballen nur fest gegen den Boden pressen und mit dem Körper so weit wie möglich zurückgeben, bis sich eine Spannung von den Unterarmen bis zu den Schultern ausbreitet.</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>7 Hauptwirkung: <u>Seitliche Rückenmuskulatur</u></p> <p>Den Oberkörper schrittweise beugen, wobei der gestreckte Arm in Verlängerung des Rumpfes nach schräg oben zeigt. Der Kopf soll diese seitliche Streckung des Körpers fortsetzen und daher nicht im Halswirbelbereich "blockieren". Durch den Oberkörper der Boden wird die Streckwirkung intensiviert.</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>8 Hauptwirkung: <u>Rückenmuskulatur</u> <u>(hinterer Brustmuskel in Streckstellung)</u></p> <p>Dahne nach hinten rücken, und die Knie neben dem Kopf ablegen. Die Arme liegen gestreckt und entspannt auf dem Boden. Achtung: Diese Übung unterbringt auf einer Matte auszuführen (Verletzungsgefahr)</p>  </div> </div> <p>Abbildung 7: Dehnübungen Oberkörper (Büttner, o.J.)</p>		<p>Die Beweglichkeit ist einer der wichtigsten Aspekte im Geräteturnen, da sie Verletzungen vorbeugt und für manche Elemente von zentraler Bedeutung ist. Da in dieser Lektion vor allem der Oberkörper beansprucht wurde, wird auch beim Dehnen der Fokus auf dem Oberkörper liegen.</p>



Literaturverzeichnis

Bildungs- und Kulturdepartement des Kantons Luzern (BKD LU). (2016). Lehrplan für die Volksschule des Kantons Luzern. Bereinigte Fassung vom 29.02.2016. Luzern: D-EDK. Zugriff unter <https://lu.lehrplan.ch/>

Büttner, G. (o.J.). *Stretching im Sportunterricht*: <http://www.sportunterricht.de/lksport/stretch.html> [besucht am 24.03.2024]

Dober, R. (o.J. a). *Gleichgewicht und Körperspannung – Übungen*: <http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/uebkoespannung2.html> [besucht am 24.03.2024]

Dober, R. (o.J. b). *Handstand*: <http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/handstand1.html> [besucht am 24.03.2024]

Nützi, S. (2023). *Leistungsnachweis: Unterrichtseinheit Kooperative Gerätebahn*. Modul: BS06.02 S1: Didaktische Handlungskompetenz(H23). Luzern: PH Luzern

Nützi, S. (2024). *Helfen und Sichern beim Bewegen an Geräten – Downloads*: <https://www.sicherturnen.ch/downloads> [besucht am 25.03.2024]

Schluep, I. (2012). *Kunststücke am Boden. Differenziert und variantenreich unterrichten*. Herzogbuchensee: INGOLD Verlag.