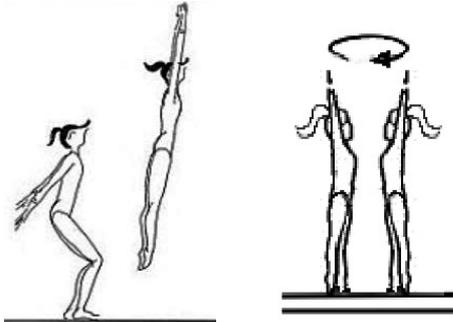


Kür auf dem Schwebebalken

Zu Beginn führt der Turner in der Mitte des Balkens einen Strecksprung durch. Danach geht er an das Balkenende und dreht sich um 180°. Nach der halben Drehung macht der Turner einen Sprung mit einem einfachen Fußwechsel. Zum Schluss springt er mit einem Hocksprung ab und landet auf der Matte. Die Kür soll ungefähr 30 Sekunden dauern.



Der Strecksprung Die halbe Drehung

Sprung mit einfachem Fußwechsel = Du wechselst in der Luft die Positionen deiner Füße. Beispiel: Steht dein linker Fuß vorne, dann soll nach dem Sprung der rechte Fuß vorne stehen.



Der Hocksprung

Aufgabe 1: Bei den unterstrichenen und eingekreisten Wörtern handelt es sich um spezielle Satzteile, die man *adverbiale Bestimmungen* nennt. **Nenne** jeweils das Fragewort, mit dem die markierten Satzteile erfragt werden können. **Schreibe** in die rechte Spalte der Tabelle das entsprechende Fragewort **auf**.

Adverbiale Bestimmung	Fragewort
Zu Beginn	
<u>in der Mitte des Balkens</u>	
Danach	
<u>an das Balkenende</u>	
Nach der Drehung	
Zum Schluss	
<u>auf der Matte</u>	
<u>ungefähr 30 Sekunden</u>	

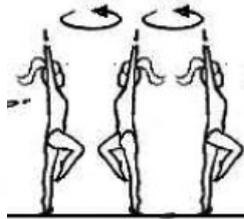
Aufgabe 2: **Turne** die unten beschriebene Kür **nach**. **Überprüfe**, ob deine Mitschüler*innen die Kür – wie oben beschrieben – richtig nachturnen.

Kür auf dem Schwebebalken

Zu Beginn führt der Turner in der Mitte des Balkens eine Standwaage durch. Danach geht er an das Balkenende und dreht sich um 360°. Nach der ganzen Drehung macht der Turner einen Sprung mit einem doppelten Fußwechsel. Zum Schluss springt er mit einem Grätschwinkelsprung ab und landet auf der Matte. Die Kür soll ungefähr 30 Sekunden dauern.

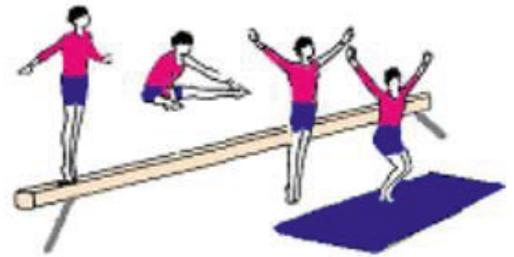


Die Standwaage



Die ganze Drehung

Sprung mit doppeltem Fußwechsel = Du wechselst in der Luft zweimal die Positionen deiner Füße. Dein Fuß, der vorne ist, ist auch nach dem Sprung weiterhin vorne.



Der Grätschwinkelsprung

Aufgabe 1: Bei den unterstrichenen und eingekreisten Wörtern handelt es sich um spezielle Satzteile, die man *adverbiale Bestimmungen* nennt. **Nenne** jeweils das Fragewort, mit dem die markierten Satzteile erfragt werden können. **Schreibe** in die rechte Spalte der Tabelle das entsprechende Fragewort **auf**.

Adverbiale Bestimmung	Fragewort
Zu Beginn	
<u>in der Mitte des Balkens</u>	
Danach	
<u>an das Balkenende</u>	
Nach der Drehung	
Zum Schluss	
<u>auf der Matte</u>	
<u>ungefähr 30 Sekunden</u>	

Aufgabe 2: **Turne** die unten beschriebene Kür **nach**. **Überprüfe**, ob deine Mitschüler*innen die Kür – wie oben beschrieben – richtig nachturnen.

Kür auf dem Schwebebalken

Unter Körperspannung führt der Turner in der Mitte des Balkens einen Streck sprung durch. Danach geht er langsam an das Balkenende und dreht sich so schnell wie möglich um 180°. Nach der Drehung macht der Turner an dieser Stelle einen Sprung mit einem einfachen Fußwechsel. Zum Schluss springt er sehr kräftig mit einem Hocksprung vom Balken ab und landet lächelnd auf der Matte. Die Kür soll ungefähr 30 Sekunden dauern.

Aufgabe 1:

a) Bei den Wörtern in den Kästen handelt es sich um *adverbiale Bestimmungen der Art und Weise* (= *Modaladverbiale*). **Nenne** das Fragewort, mit dem diese Satzteile ermittelt werden können.

b) **Erläutere** kurz, wofür wir Modaladverbiale brauchen.

Aufgabe 2: **Turne** die unten beschriebene Kür **nach**. **Überprüfe**, ob deine Mitschüler*innen die Kür – wie oben beschrieben – richtig nachturnen.

Kür auf dem Schwebebalken

Unter Körperspannung führt der Turner in der Mitte des Balkens eine Standwaage durch. Danach geht er rückwärts an das Balkenende und dreht sich so schnell wie möglich um 360°. Nach der Drehung macht der Turner an dieser Stelle einen Sprung mit einem doppelten Fußwechsel. Zum Schluss springt er sehr kräftig mit einem Grätschsprung ab und landet lächelnd auf der Matte. Die Kür soll ungefähr 30 Sekunden dauern.

Aufgabe 1:

a) Bei den Wörtern in den Kästen handelt es sich um *adverbiale Bestimmungen der Art und Weise* (= *Modaladverbiale*). **Nenne** das Fragewort, mit dem diese Satzteile ermittelt werden können.

b) **Erläutere** kurz, wofür wir Modaladverbiale brauchen.

Aufgabe 2: **Turne** die unten beschriebene Kür **nach**. **Überprüfe**, ob deine Mitschüler*innen die Kür – wie oben beschrieben – richtig nachturnen.

Eine eigene Kür entwickeln

Aufgabe 1: **Entwickle** eine eigene Kür mit drei Elementen. **Schreibe** hierfür in der Tabelle **auf**, wann und wo du welches Element turnen willst. **Notiere** ggf., wie du diese Elemente turnen oder wie du dich auf dem Balken bewegen willst.

Turnerisches Element	Wann?	Wo?	Wie?

Aufgabe 2: **Verfasse** deine Kür in einem kurzen Fließtext.

Formulierungshilfen, wo das Element geturnt werden kann:

- am Anfang des Balkens
- in der Mitte des Balkens
- am Ende des Balkens, am Balkenende
- ...

Formulierungshilfen für eine zeitliche Ordnung:

- zuerst, zu Beginn, am Anfang, anfänglich, einleitend
- dann, danach, im Anschluss, anschließend, daraufhin, als Nächstes, nachfolgend
- als Letztes, am Ende, zuletzt, abschließend, schließlich
- ...

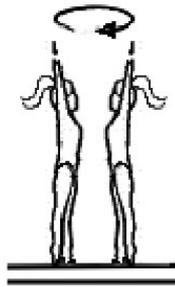
Formulierungshilfen für eine Beschreibung, wie etwas geturnt werden kann:

- schnell / langsam / kräftig
- dynamisch
- balancierend
- unter Körperspannung
- rückwärts / vorwärts
- ...

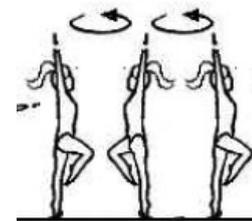
Folgende Turnelemente kennst du bereits:



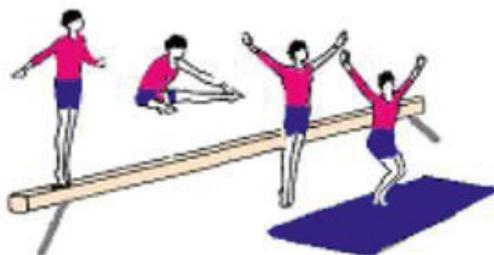
Die Standwaage



Die halbe Drehung



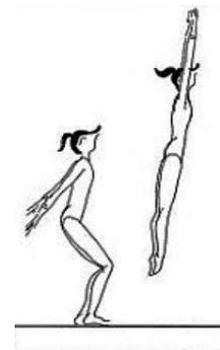
Die ganze Drehung



Der Grätschwinkelsprung



Der Hocksprung



Der Strecksprung

- Strecksprung mit einfachem oder doppeltem Fußwechsel.
- Du kannst dich auch auf den Balken hinsetzen oder -legen.
- Du kannst dir auch weitere Elemente ausdenken.

Aufgabe: Schau dir die Küren deiner Mitschüler*innen an. Welche Kür war am besten? **Begründe** deine Entscheidung, indem du den folgenden Satz ergänzt. Du kannst dir aussuchen, ob du den ersten oder zweiten Satz nimmst.

1) Wegen _____

fand ich die Kür von _____ am besten.

2) Aufgrund _____

fand ich die Kür von _____ am besten.