

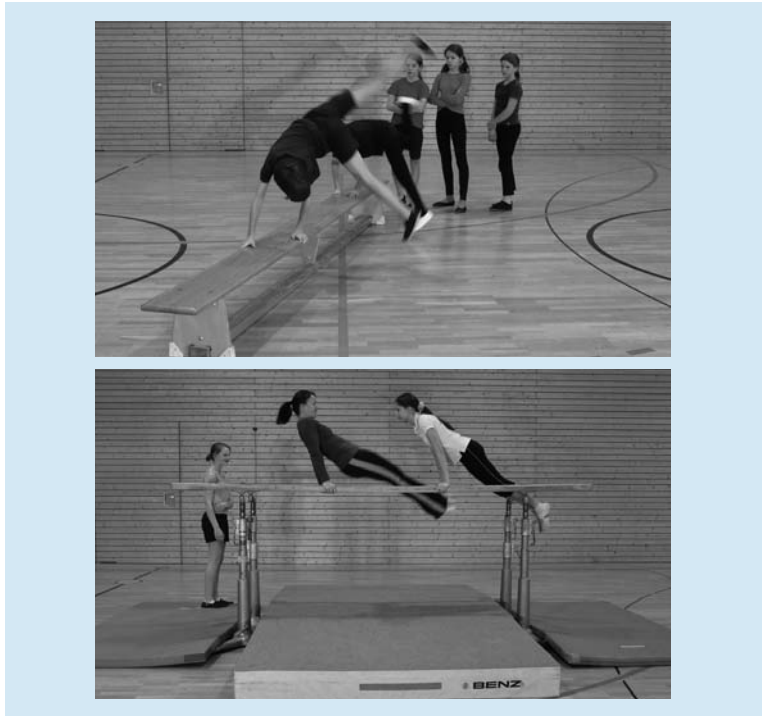
# INHALT

<b>Kapitel 1</b>	<b>Turnen in der Schule versus Turnen im Verein</b>	<b>7</b>
<b>Kapitel 2</b>	<b>Turnen in der Schule: ein Unterrichtskonzept</b>	<b>15</b>
	2.1 Das „Barren-Modell“: Allgemeine Beschreibung .....	16
	2.2 Bedingungsfelder.....	17
	2.3 Entscheidungsfelder .....	18
	2.4 Zusammenfassung und Handhabung des Modells .....	27
<b>Kapitel 3</b>	<b>Exemplarische Unterrichtseinheiten für die Sekundarstufe I</b>	<b>29</b>
	3.1 Grundtätigkeiten am Beispiel „Rollen und Überslagen“.	34
	3.1.1 Thematik.....	34
	3.1.2 Intention .....	35
	3.1.3 Organisation .....	36
	3.1.4 Realisierung.....	36
	3.2 Geräte- und Bewegungserfahrungen am Beispiel „Schwebebalken (auch für Jungen) und Parallelbarren (auch für Mädchen)“ .....	43
	3.2.1 Thematik.....	43
	3.2.2 Intention .....	45
	3.2.3 Organisation .....	45
	3.2.4 Realisierung.....	46

3.3	Kooperation und Mitbestimmung am Beispiel „Helfen und Sichern“ .....	57
3.3.1	Thematik.....	57
3.3.2	Intention .....	59
3.3.3	Organisation .....	60
3.3.4	Realisierung.....	61
3.4	Probleme lösen am Beispiel „Sprunghocke am Kasten/Pferd längs gestellt“ .....	68
3.4.1	Thematik.....	68
3.4.2	Intention .....	71
3.4.3	Organisation .....	72
3.4.4	Realisierung.....	73
3.5	Rhythmisierungsfähigkeit am Beispiel „Synchronturnen“.	83
3.5.1	Thematik.....	83
3.5.2	Intention .....	85
3.5.3	Organisation .....	86
3.5.4	Realisierung.....	86
3.6	Bewegungsphantasie am Beispiel „Kletterlandschaft“ .....	91
3.6.1	Thematik.....	91
3.6.2	Intention .....	93
3.6.3	Organisation .....	94
3.6.4	Realisierung.....	94
3.7	Von der Bewegungserfahrung zur Bewegungsfertigkeit am Beispiel „Flick-Flack“ .....	101
3.7.1	Thematik.....	101
3.7.2	Intention .....	103
3.7.3	Organisation .....	104
3.7.4	Realisierung.....	104

3.8	Turnen als Mannschaftsdisziplin am Beispiel „Akrobatik“	112
3.8.1	Thematik.....	112
3.8.2	Intention .....	114
3.8.3	Organisation .....	114
3.8.4	Realisierung.....	115
3.9	Bauen und Üben am Beispiel „Minitrampolin“ .....	123
3.9.1	Thematik.....	123
3.9.2	Intention .....	125
3.9.3	Organisation .....	126
3.9.4	Realisierung.....	126
3.10	Gestalten am Beispiel „Gruppenturnen“ .....	131
3.10.1	Thematik.....	131
3.10.2	Intention .....	133
3.10.3	Organisation .....	133
3.10.4	Realisierung.....	134
	Ausblick .....	142
	Literaturverzeichnis .....	143
	Danksagung.....	144

### 3.2 Geräte- und Bewegungserfahrungen am Beispiel „Schwebebalken (auch für Jungen) und Parallelbarren (auch für Mädchen)“



#### 3.2.1 Thematik

Der Schulturnunterricht bietet Raum für besondere Lern- und Körpererfahrungen. Bildungspläne für die Sekundarstufe I sehen das Turnen an standardisierten Geräten vor. Systemimmanente Forderungen verlangen nach einem Turnen am Schwebebalken für Mädchen und am Parallelbarren für Jungen. Hierbei handelt es sich um zwei genormte Geräte, an denen auch im Spitzensport geturnt wird. Die Schüler sollen an diesen Geräten Fertigkeiten erlernen oder bereits erlernte Fertigkeiten in Bewegungsverbindungen ausführen. Dieser Anspruch scheint jedoch erhöht, zumal oftmals keinerlei Angaben gemacht werden, wie die Schüler die Voraussetzungen für ein solches Fertigkeitsturnen erwerben.

Die folgende Unterrichtseinheit wurde aus der Notwendigkeit heraus entwickelt, dass Schüler zuerst fundamentale Erfahrungen an Geräten sammeln müssen, bevor traditionell geturnt werden kann. Kein Gerät eignet sich besser, um an ihm zu balancieren, als der Schwebebalken.

Der Parallelbarren fordert zum Stützen oder Stützzeln heraus und trainiert die Arm- und Schultergürtelmuskulatur. Bestimmte Übungen, wie die „Standwaage“ am Schwebebalken oder das „Schwingen im Stütz“ am Parallelbarren, gelten als günstige Voraussetzungen zum Erreichen der in den Bildungsplänen verankerten Ziele. „Nichtgenormte“ Bewegungen können allerdings zu gleichen Zielen führen, weshalb es sich wiederum als sinnvoll erweist, zwischen Tradition und individueller Bewegungsdeutung zu vernetzen.

Die Vorgaben zum formalen Turnen in der Schule sehen das Schwebebalkenturnen als ausschließlich weibliche und das Barrenturnen als ausschließlich männliche Form des Bewe-gens vor.

Warum aber sollen Schülerinnen vom Erwerb der Stützkraft und Schüler vom Erwerb der Gleichgewichtsfähigkeit ausgeschlossen sein? Da es keinen Sinn macht, Mädchen und Jungen von diesen – für die Alltagsmotorik wichtigen – Grundkompetenzen fern zu halten, verpflichtet die folgende Unterrichtseinheit den Schwebebalken auch für Jungen und den Parallelbarren auch für Mädchen. Im koedukativen Miteinander ist es anregend, wenn Mädchen ihr Können am Schwebebalken den Jungen weitervermitteln und die Mädchen von den Jungen beim Turnen am Barren lernen.

**Auch Mädchen üben das Stützen und Jungen üben das Balancieren**

Bewegungskönnen und differenzierte Bewegungserfahrung stehen im Wechsel, was an dem im Modell einzustellenden Barren-Pfeiler A deutlich werden muss. Dieser wechselt symbolisch seine Position während der Unterrichtseinheit ständig. Mit dem Bewegungsgut ändern sich gleichzeitig die didaktischen Ansprüche von Übung zu Übung (Pfeiler B). Mal erfordert dieser Unterricht von den Schülern die perfekte Lösung und mal werden Freiräume zum individuellen Problemlösen einkalkuliert.

Ein zusätzlicher Anreiz zum Bewegen wird durch die Möglichkeit der gegenseitigen Bewertung der Schüler untereinander gegeben. Die Schüler entscheiden, ob ein Partner die Bewegungsanweisung oder das Bewegungsproblem gelöst hat und ob eher die Perfektion oder die Bewegungsphantasie als Bewertungsmaßstab angesetzt werden soll. Die Aufgabenstellungen sind schriftlich fixiert, sodass einige Aufgaben sogar nur programmatische Bewegungslösungen an den Balanciergeräten und Stützgeräten zulassen (Barrenpfeiler C rastet an unterster Stelle ein). Veränderungen zu einer herkömmlichen Schulstruktur sind nur dadurch gegeben, dass sich der Lehrer, nach vorausgegangen-er ausführlicher Organisation, als Beobachter, Berater,

**Einstellungen im Barren-Modell**

Motivator und Helfer zurückziehen kann. Die organisatorische Planung (Plakate, Laufzettel etc.) erlaubt es, dass die Schüler sich zwar selbst überlassen bewegen, aber dennoch von Übungsblättern begleitet und vom Lehrer beobachtet werden. Die Rahmenbedingungen für Turnunterricht müssen demnach geringfügig gegenüber dem gängigen Schulturnen geändert werden, was symbolisch im Barren-Pfeiler D ausgedrückt wird.

### 3.2.2 *Intention*

#### **Lerngelegenheiten**

Die Schüler lernen sowohl in spielerischer Form, als auch nach exakten Ausführungsanweisungen das Turnen an den Geräten Schwebebalken und Parallelbarren kennen. Statt in einem gängigen Riegenbetrieb lange Wartezeiten hinter den Geräten in Kauf zu nehmen und statt umfangreichen Erklärungen des Lehrers zuhören zu müssen, können die Schüler bewegungsintensiv und abwechslungsreich üben und gleichzeitig die allgemeine Balancier- und Stützfähigkeit schulen. Außerdem erschließen die Schüler selbstständig den normierten Umgang mit typischen Geräten im Turnen. Gleichzeitig wird die Geschlechterspezifität aufgehoben. Die Mädchen lernen typisches Jungenturnen und die Jungen typisches Mädchenturnen kennen. Am Schwebebalken wird insbesondere das Balancieren, Drehen und Springen, am Parallelbarren das Stützen, Stützel, Schwingen und Abgehen vom Gerät altersadäquat geübt. Die Schüler erfahren zusätzlich die motivationale Unterstützung durch einen Partner. Der Partner erklärt, hilft, beobachtet und bewertet die Bewegung. Vereinzelt sind die Aufgaben nur zu zweit zu bewältigen, was partnerschaftliche Bewegungsdynamik erfordert. Eine Sammlung von freien und standardisierten Aufgaben konfrontiert die Schüler mit der Bewegungsvielfalt an den Geräten. Vereinzelt wurden dafür nicht nur die Übungen, sondern auch die Geräte im Vergleich zur Wettkampfnorm entfremdet.

#### **Klassenstufe 5–10**

Je nach Schwierigkeitsgrad der Aufgabe ist diese Unterrichtseinheit in den Klassenstufen 5–10 realisierbar. Hier sei noch einmal darauf hingewiesen, dass weniger die Übungsauswahl, sondern die Vorgehensweise beachtet werden soll.

### 3.2.3 *Organisation*

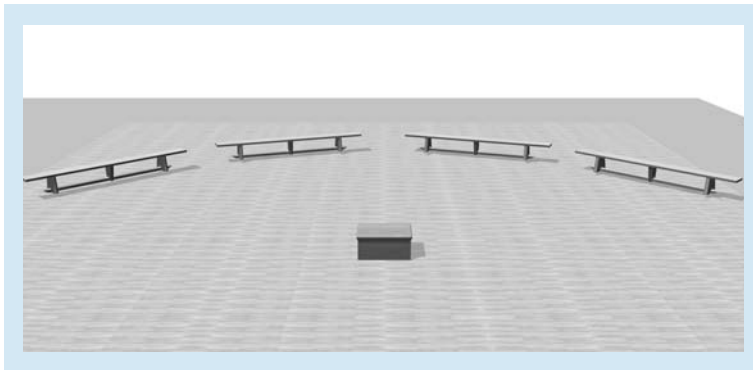
Die *Erwärmung* durch „Stepaerobic“ an Langbänken gewöhnt die Schüler allmählich an Gleichgewichtsaufgaben. Es folgt eine vorbereitende kurze *Dehnphase* an den Langbänken.

Der *Aufbau* der Geräte erfolgt in Gruppen, die zuvor spielerisch eingeteilt wurden. Ein Aufbauplan erleichtert das Organisieren des Geräteaufbaus.

Im *Hauptteil* wird im Stationsbetrieb geturnt. Dabei übt, wenn möglich, ein Mädchen zusammen mit einem Jungen. Die Mädchen geben Hinweise zu den schwebebalkentypischen Übungen, die Jungen zu den barrentypischen Übungen. An den Stationen sind Bewegungsanweisungen ausgelegt. Der Unterricht wird von den Schülerpaaren eigenverantwortlich hinsichtlich Bewegungsausführung, Sicherung, Tempo, Dynamik und Bewertung bearbeitet. Treten Probleme auf, steht der Lehrer mit Hilfe, Motivation, Animation, Schwung-Erhaltung und Beratung zur Verfügung. Der Hauptteil ist beendet, wenn alle in den Arbeitspapieren vorgeschlagenen Übungen ausgeführt wurden.

Die eigenständige Wahl der Geräte sowie des Bewegungstempos führen zu unterschiedlichen Belastungsdauern, sodass diejenigen Paare mit einer *Entspannung* beginnen können, die den Parcours frühzeitig durchlaufen haben.

### 3.2.4 Realisierung



### Erwärmung

#### *Step-Aerobic*

Die Schüler befinden sich hinter Langbänken, die in Form eines Halbkreises angeordnet wurden. Der Lehrer führt Bewegungen an einem kleinen Kasten vor, die von den Schülern imitiert werden. Er demonstriert einen für die Step-Aerobic typischen Schritt; Schritt A = Grundschrift. Die Schüler machen den Schritt nach. Auf aktuelle Musik (im „Gehtempo“) wiederholen die Schüler den ersten Schritt acht Mal. Ein Schritt B = Grundschrift mit Drehungen wird erlernt. A und B werden kombiniert. Ein Schritt C = Grundschrift mit zusätzlichen Arm- oder Beinbewegungen (D, E etc.) wird erlernt und an die vorherige Verbindung angehängt.

*Variationen:* a) die Kombination immer mit dem rechten Bein beginnen, b) die Kombination immer mit dem linken Bein beginnen, c) auf vier (zwei oder eine) Wiederholung je Schritt reduzieren und d) kurze Bewegungsstopps auf der Langbank mit einbeziehen (Balance!).

## **Dehnung der Muskulatur**

Je jünger die Schüler sind, desto schwieriger ist es, mit ihnen Dehnübungen durchzuführen. Mangelnde Konzentrationsfähigkeit der Schüler, ungenügende Qualifikation der Lehrer hinsichtlich funktioneller Gegebenheiten der Muskulatur, verbunden mit der fehlenden Effektivität einer Dehnung, lassen diese Phase häufig überflüssig erscheinen. Aus unterschiedlichen Gründen, wie der Verweis auf ein späteres außerschulisches Sporttreiben, auf Gewohnheiten im Sport etc. erscheint es dennoch manchmal sinnvoll, verschiedene Muskelgruppen auf den Hauptteil der Sportstunde vorzubereiten. Dehnen hat hier vorwiegend eine erzieherische Funktion. Der Lehrer entscheidet in eigenem Ermessen, ob eine solche ausführliche Vorbereitung der Muskulatur notwendig ist. Entscheidet er sich für ein Dehnen, so müssen Möglichkeiten gefunden werden, wie effektiv, funktionell und zudem motivierend gedehnt werden kann. Dazu ein Beispiel:

### ***Macht-Das!***

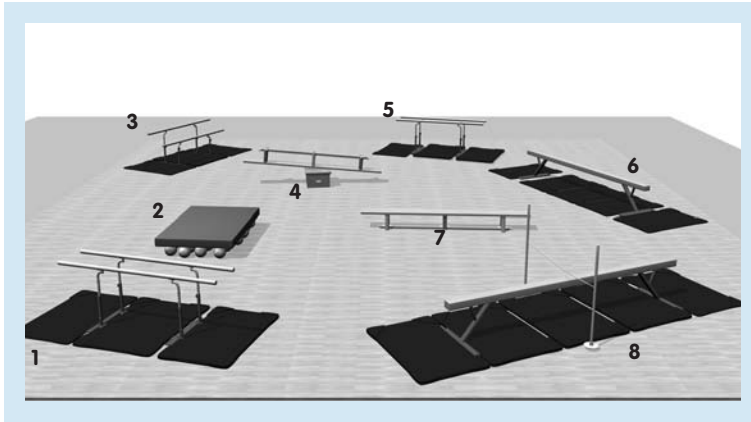
Die Schüler stellen sich hinter die Bänke. Der Lehrer steht hinter dem kleinen Kasten. Er beschreibt ausführlich, wie eine bestimmte Dehnposition einzunehmen ist und integriert den Kasten (Langbank) als Hilfsmittel. Er führt die Bewegung vor. Erst wenn er in verschiedenen Beschreibungspausen die Worte „Macht-das!“ ausgesprochen hat, dürfen die Schüler die Bewegung nachvollziehen. Wer sich vorher bewegt bzw. eine eingenommene Dehnposition wieder verlässt, bevor der Lehrer „Macht-das!“ gesagt hat, muss zum Ausgleich (und natürlich zur Strafe) eine Runde im Uhrzeigersinn um den Kreis laufen. Diese Übungsform bewirkt, dass die Schüler bei der Beschreibung und Demonstration zuhören.

## **Gruppeneinteilung für den Geräteaufbau**

Die Schüler ziehen Kärtchen, die zuvor in der Hallenmitte ausgelegt wurden. Die Kärtchen sind mit vier unterschiedlichen Liedern bedruckt (zum Beispiel: „Alle meine Entchen“, „Yesterday“, „In München steht ein Hofbräuhaus“, „Happy birthday“), sodass sich vier gleich große Gruppen für den Aufbau ergeben. Die Schüler haben die Aufgabe das Lied summend, klatschend, stampfend oder pfeifend zu präsentieren. Sie suchen nach Mitschülern, die das gleiche Lied hörbar machen. Singen ist nur ohne Text erlaubt, da sich die Gruppen ansonsten zu schnell finden. Nachdem sich die Gruppen zusammengefunden haben, stellen sie die Lieder kurz vor.



## Aufbau



Die Schüler bauen in Gruppen an Orientierungskegeln, die in der Halle verteilt und mit den Stationsnummern 1 bis 8 versehen sind, folgende Geräte auf:

### Übersichtplan

**Gruppe A:** Lied „Alle meine Entchen“:

Station 1: Parallelbarren, mit Matten absichern

Station 2: Weichbodenmatte auf Medizinbällen aufgelegt

**Gruppe B:** Lied „Yesterday“

Station 3: Parallelbarren gestuft, mit Matten absichern

Station 4: Bankwippe: eine umgedrehte Langbank wird in ihrer Mitte auf einen kleinen Kasten gelegt.

**Gruppe C:** Lied „In München steht ein Hofbräuhaus“

Station 5: Parallelbarren, mit Matten absichern

Station 6: Schwebebalken, mit Matten absichern

**Gruppe D:** Lied „Happy birthday“

Station 7: Langbank

Station 8: Schwebebalken (niedrige Höhe) zwischen zwei Reckpfeilern. Die Reckpfeiler sind mit einer Zauberschnur verbunden. Der Abstand zwischen Balken und Zauberschnur soll nicht mehr als 15–20 cm betragen. Eine Weichbodenmatte liegt zur Sicherheit unter dem Schwebebalken.

**Partnerfindung**

Selbstständig bilden sich gemischt-geschlechtliche Pärchen. Wenn man sich an den Tanzkurs zurück erinnert, könnte im entsprechenden Alter eine *Damenwahl* oder *Herrenwahl* interessant werden.

**Erklärung des Ablaufs**

Alle Schüler erhalten einen Turnerpass, auf dem der Name eingetragen wird. Anschließend werden die Zettel mit dem Partner getauscht. Ab diesem Zeitpunkt ist der jeweilige Partner für den anderen verantwortlich, er begleitet ihn ständig, er sichert und hilft beim Bewegen, er erklärt Bewegungen, er vollzieht mit dem anderen die Partneraufgaben und er beurteilt die Bewegungen des anderen. Für das Erfüllen einer Aufgabe wird das Symbol :- ) und bei „Nicht-Erfüllen“ das Symbol :- ( an der vorgesehenen Stelle eingetragen.

Turnerpass							
Name:							
	A	B	C	D	E	F	G
1							
2						_____	_____
3							
4							
5						_____	_____
6							_____
7							_____
8							_____

**Hauptteil**

Im Turnerpass sind die Nummern der Geräte in den *Zeilen* vermerkt. Die jeweiligen Arbeitspapiere mit den Übungen liegen an den einzelnen Stationen aus. Sie sind durch Buchstaben gekennzeichnet (A–G). Diese sind im Turnerpass in *Spalten* dargestellt.

Die Paare suchen sich eine beliebige Station aus, um mit dem Durchlauf zu beginnen. Es muss nicht an der Station 1 gestartet werden. Die Paare achten darauf, dass Rückstau vermieden wird. Man sucht sich das Gerät aus, an dem die wenigsten Schüler warten. Die Schüler lesen sich

gegenseitig die Übungen vor und vollziehen diese nacheinander oder bei Partneraufgaben gemeinsam. Die erfolgreich bewältigte Aufgabe wird im Turnepass vermerkt.

Die Übungen, die den meisten Schülern unbekannt sind (Wende, Kehre, Reitsitz oder Standwaage), werden vorweg von einem Schüler oder dem Lehrer demonstriert. Die *Aufgabenbeschreibungen* (folieren) an den einzelnen Stationen lauten:

### **Station 1: Parallelbarren**

- A** schwinge mehrmals und mache eine Wende als Abgang
- B** schwinge mehrmals und mache eine Kehre als Abgang
- C** schwinge mehrmals und mache eine Wende mit 1/2-Drehung
- D** schwinge mit deinem Partner hintereinander synchron
- E** schwinge so mit deinem Partner, dass du ihn anschauen kannst
- F** schwinge abwechselnd in den Reitsitz rechts und links
- G** schwinge mehrmals und grätsche 1-mal mit den Füßen vorn und 1-mal hinten auf den Holmen auf



**Station 2: Weichbodenmatte auf Medizinbällen**

- A überlaufe die Matte längs von einer zur anderen Seite
- B versuche auf der Matte das Gleichgewicht zu halten, während dein Partner die Matte hin- und herbewegt
- C probiere 3 verschiedene Rollbewegungen aus
- D drehe Dich zusammen mit deinem Partner mehrmals mit Handfassung (Tanze mit ihm!)
- E zeige ein „Kunststück“



**Station 3: Parallelbarren gestuft**

- A** balanciere auf dem unteren Holm, halte dich am oberen Holm fest
- B** balanciere, ohne dich festzuhalten, auf dem unteren Holm
- C** balanciert mit dem Partner von unterschiedlichen Seiten los; geht aneinander vorbei
- D** hänge dich in den Kniehang am oberen Holm, lass dir 3-mal einen Softball zuwerfen und fange diesen
- E** führe eine Standwaage auf dem unteren Holm mit Festhalten am oberen Holm aus
- F** hangele am oberen Holm von einer zur anderen Seite
- G** zeigt euch gegenseitig ein „Kunststück“

**Station 4: Bankwippe**

- A** balanciere auf „allen Vieren“ vorwärts von der einen zur anderen Seite
- B** balanciere auf „allen Vieren“ rückwärts von der einen zur anderen Seite
- C** balanciere im Stehen vorwärts von einer zur anderen Seite
- D** balanciere im Stehen rückwärts von einer zur anderen Seite
- E** balanciert zu zweit hintereinander von einer zur anderen Seite
- F** balanciert zu zweit so, dass ihr einen Softball zwischen eurer Stirn festhalten könnt
- G** balanciere von einer zur anderen Seite und wehre die Softbälle ab, die dir dein Partner zuwirft