

Keine Angst vor dem Reck – Kinder stützen durch Körperspannung und Kräftigung

Jahrgangsstufen	3/4
Fach	Sport
Zeitrahmen	4 Unterrichtseinheiten: 1. Kraftübungen im Fitnessstudio (Einführung in den Stationenbetrieb) 2. Trainieren im Tandem – Körperspannung, Selbsteinschätzung und Feedback 3. Das Reck im Fitnessstudio 4. Turnen am Reck
Benötigtes Material	Sprossenwände, 4 Medizinbälle, ca. 15-20 (Fahrrad-)Reifen, 2 Langbänke, 3 Reckstangen, Barren, Matten, Klebepunkte, Körperskizze, Zielscheibe

Kompetenzerwartungen

S 3/4 1 Gesundheit und Fitness

Die Schülerinnen und Schüler ...

- nehmen Körperreaktionen in Be- und Entlastungssituationen bewusst wahr und diskutieren deren **gesundheitliche** Bedeutung. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)
- setzen bei sportlichen Übungen ihre Sinne zielgerichtet ein, um ihre Wahrnehmung zu schärfen. (*wahrnehmen, analysieren, bewerten*)

S 3/4 4.4 Sich an und mit Geräten bewegen/Turnen und Bewegungskünste

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erfüllen vielseitige gebundene und offene turnerische Bewegungsaufgaben an Geräten und Gerätelandschaften und wenden **einfache Helfergriffe** und Formen der Sicherung an. (*leisten*)

Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler trainieren in einem Fitnessstudio an verschiedenen Stationen die wichtigsten körperlichen Grundlagen (Gleichgewicht, Kraft, Körperspannung) für das Turnen am Reck. Im Stationenbetrieb erlangen die Schülerinnen und Schüler die nötigen Voraussetzungen (Körperspannung, Stützkraft), um die Basiselemente wie Stütz, Hüftabzug und Unterschwingung zu turnen. Dabei schätzen sich die Kinder selbst ein und nehmen die körperliche Anstrengung bewusst wahr.

Mögliche kompetenzorientierte Impulse:

Trainiere an deiner Station

- Überlege dir, welche Körperbereiche du an der Station trainieren kannst und probiere es aus. Markiere auf der Vorlage alle Bereiche, die sich anstrengen müssen.
- Überlege dir Trainingsübungen an den Stationen und entscheide selbst, wie viele Wiederholungen du machst. Nutze bei Bedarf einen Übungstipp auf der Rückseite der Stationenkarte.
- Schätze deine Leistung zunächst selbst ein und markiere auf der Zielscheibe. Überlege dann, wie dir die Übungen gelingen und wie sich die Anstrengung in deinem Körper anfühlt.
- Trainiert im Team. Beobachtet euch an den Stationen und gebt euch gegenseitig Tipps.
- Achtet bei Sprossenwand, Barren und Reck genau auf den Kamm- und Ristgriff (Daumen!).

Hinweise zum Unterricht

Die Rahmenhandlung „Fitnessstudio“ motiviert die Kinder und führt durch die Sequenz.

In der ersten Unterrichtszeiteinheit durchlaufen die Schülerinnen und Schüler den Stationenbetrieb „Wir trainieren im Fitnessstudio“ (6 verschiedene Stationen, siehe Abbildungen unten). Hier liegt der Schwerpunkt beim Geräteaufbau (Hallenaufbauplan siehe unten), beim richtigen Umgang mit den Geräten und Kennenlernen des Stationenbetriebs. Ebenso werden Hinweise auf die verschiedenen Kraftformen und auf die Körperspannung gegeben.

Bei einer Klassenstärke von 24 Schülerinnen und Schülern wird jede Station mit 4 Kindern besetzt. Der Stationenwechsel wird über einen Musikimpuls gesteuert.

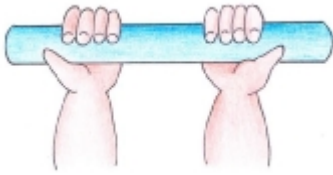
Die Lehrkraft übernimmt die fachliche Hilfestellung an der Station „Krafttraining am Reck“ und behält den Überblick auf die anderen Stationen.

In der zweiten Unterrichtszeiteinheit steht das Kräftigen der körperlichen Voraussetzungen (Schwerpunkt Körperspannung) für das Turnen am Reck im Vordergrund. Die Schülerinnen und Schüler machen sich durch das Markieren auf der Körperskizze bewusst, an welcher Station sie welche Kraftform trainieren, finden differenzierte Varianten und schätzen ihre Leistung anhand einer Zielscheibe selbst ein. Im Partnerteam beobachten sie sich gegenseitig und geben entsprechend Rückmeldung. Auf der Rückseite der Stationenkarten finden sich Trainingsmöglichkeiten zur jeweiligen Station, welche die Kinder bei Bedarf verwenden können.

Der Einsatz des Recks als Großgerät ist Schwerpunkt in der 3. UZE. Zunächst wurde das Reck als Element zur Kräftigung im Stationenbetrieb verwendet, um Ängste zu nehmen und eine Gewöhnung im Umgang mit dem Reck zu erzielen. Nun entdecken die Schülerinnen und Schüler dieses als Turngerät und absolvieren einfache Übungen (z.B. Stütz, Stützhalten, „Stützwandern“ und Kniehang). Das Reck befindet sich auf Brusthöhe (nach Möglichkeit 3 unterschiedliche Höhen anbieten).

In einer Weiterführung geht es um das Turnen am Reck (recktypische Elemente wie z.B. Stütz, Hüftabzug, Unterschwingung aus dem Stand und deren Kombinationen und Varianten).

Kammgriff:



Ristgriff:



Daumen umfassen die Stange immer auf der anderen Seite als die restlichen Finger.



Stationenaufbauplan:.

Tippkarten für die offene Aufgabenstellung finden sich auf der jeweiligen Rückseite der Stationenkarten.

Vorderseite

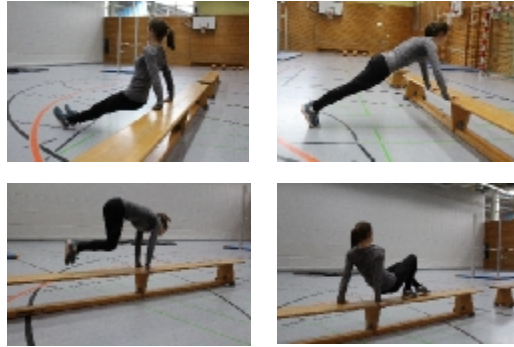
Rückseite



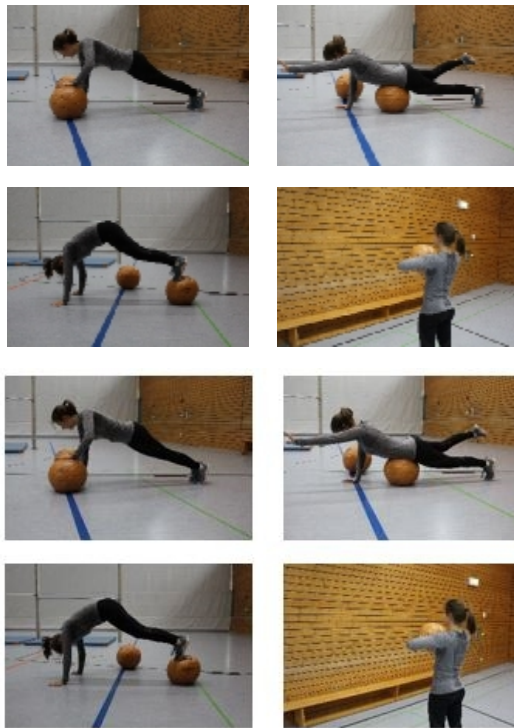
Station: Krafttraining am Barren



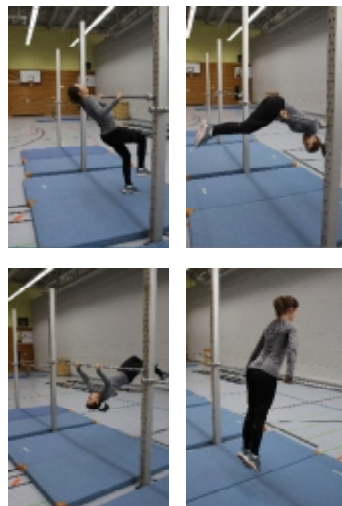
Station: Mit Power über die Langbänke

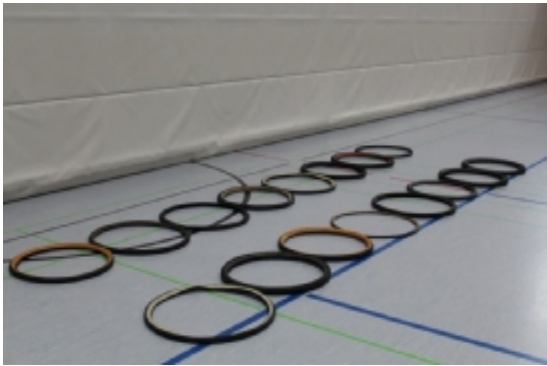


Station: Gewichtheben mit Medizinbällen



Station: Krafttraining am Reck





Station: Jumping Jack mit den Reifen

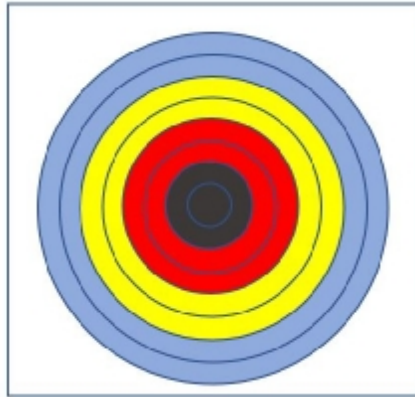


Station: Bouldern an der Sprossenwand

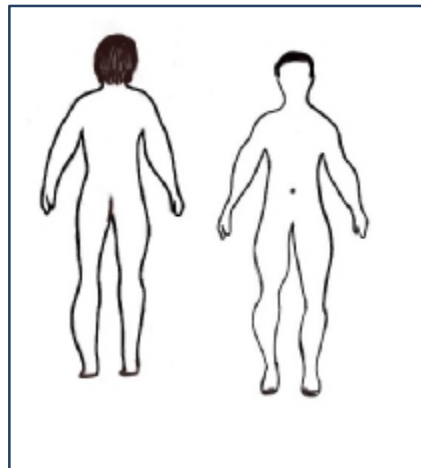


Anregungen zur Reflexion und Dokumentation des Lernprozesses

Die Zielscheibe dient in der kompletten Sequenz als Grundlage der Selbsteinschätzung. Die Kinder erhalten Klebepunkte in verschiedenen Farben (ROT 1. UZE, BLAU 2. UZE, GRÜN 3. UZE) und bepunkteten in jeder Stunde ihre Trainingsleistung an den Stationen. Die Lehrkraft vergleicht die Selbsteinschätzungen der Schülerinnen und Schüler anhand der Zielscheibe mit ihren eigenen Unterrichtsbeobachtungen und gibt gegebenenfalls individuelle Rückmeldung.



Mit Hilfe der Körperskizze sollen die Kinder für ihre Körperwahrnehmung sensibilisiert werden. Klebepunkte werden auf die belasteten Körperstellen geklebt.



Anregungen zum weiteren Lernen

Grißner, Karin (Hrsg.): Das kleine Bewegungseinmaleins, Turnen, Handbuch für LehrerInnen, TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen, Steiermark, Landesorganisation 2010

Quellen- und Literaturangabe

ISB