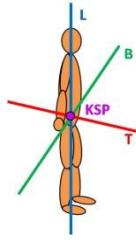
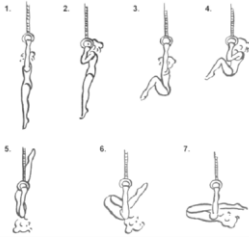
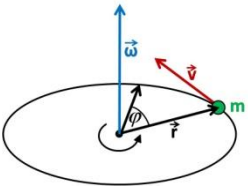


**Thema: Turnen: Boden (Salto vorwärts)**

**Stundenverlaufsplan – 1. Unterrichtseinheit**

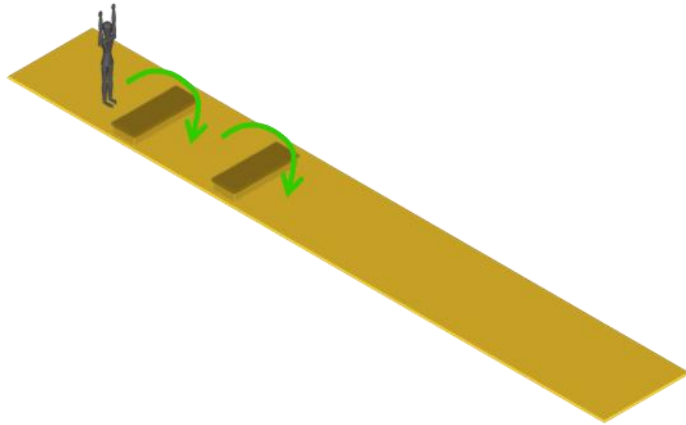
Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	4	Aufbauen	Alle	Bodenläufer (s. Anhang)	Bodenläufer 2 Kastendeckel	
3	10	Aufwärmen am Bodenläufer	Alle	Über die Kastendeckel (quer) 1. Strecksprünge 2. Hocksprünge 3. Laufsprünge 4. Pferdchensprünge Ohne Kastendeckel 5. Liegestützstaffel (Liegestütze machen, dann 2 Schritte nach vorne gehen, dann wieder Liegestütze) 6. Liegestütz-Hock-Lauf (vom Liegestütz in den Hockstand springen) 7. In den Handstütz schwingen 8. Handstützabrollen		Schüler geben sich gegenseitig Hilfestellung
4	4	Rotationen um Körperachsen	Einzelarbeit	Ausprobieren von verschiedenen Rotationsbewegungen: Rollen (freie Auswahl), Strecksprünge mit ganzer Drehung, Rad (links / rechts), Wälzen etc.		Erfahren der Drehachsen des Körpers
5	2	Körperachsen bestimmen	Partnerarbeit	Mit Gymnastikstäben die Drehachsen des Körpers bestimmen und anzeigen.	Gymnastikstäbe	
6	6	Theorie: Körperachsen	Plenum	Erarbeitung der 3 Hauptkörperachsen und der Rotationsbewegungen um diese. Um welche Achse wird wann gedreht? Um welche Achse lässt es sich „leichter“ drehen?	Flipchart	Drehachsen des Körpers: Längsachse Breitenachse Tiefenachse

						
7	4	Aufbau der Stationen	Alle	<p>4 Stationen:</p> <p>1. Station: Kein Aufbau notwendig</p> <p>2. und 3. Station: Ringe herunterlassen: Langhanghöhe, mit Turnmatten sichern</p> <p>4. Station: Mattenberg</p>	<p>Ringe</p> <p>Turnmatten</p> <p>3 Kästen</p> <p>1 Reutherbrett</p> <p>1 WBM</p>	
8	12	Partnerübung mit Feedback	4 Gruppen	<p>1. Station:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zu zweit mit Handfassung im Kreis drehen (Geschwindigkeit erhöhen) → Arme angewinkelt/ausgestreckt</li> </ul> <p>2. Station:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passive Drehung um die Körperlängsachse (Eindrehen durch Partner) im Langhang mit gestreckten/gehockten/abgespreizten Beinen</li> </ul> <p>3. Station:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passive Drehung um die Körperlängsachse (Eindrehen durch Partner) in verschiedenen Hangpositionen (Sturzhang, Kipphang,...)</li> </ul> <p>4. Station:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufhocken auf den Mattenberg</li> <li>Rolle auf den Mattenberg mit Handaufsatz</li> </ul>	<p>verschiedene Dreh- und Hangpositionen:</p> 	<p>Veränderung des Trägheitsmoments <math>\theta</math></p> <p>Vorbereitung der Drehbewegung des Saltos</p> <p>Vorbereitung des Saltos auf den Mattenberg (s. Nr.11)</p>
9	10	Rollen am Boden	Einzelarbeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rollen von Erhöhung (Kastendeckel)</li> <li>Rollen über schiefe Ebene (Reutherbrett)</li> </ul>	<p>1 Bodenläufer</p> <p>2 Kastendeckel</p>	

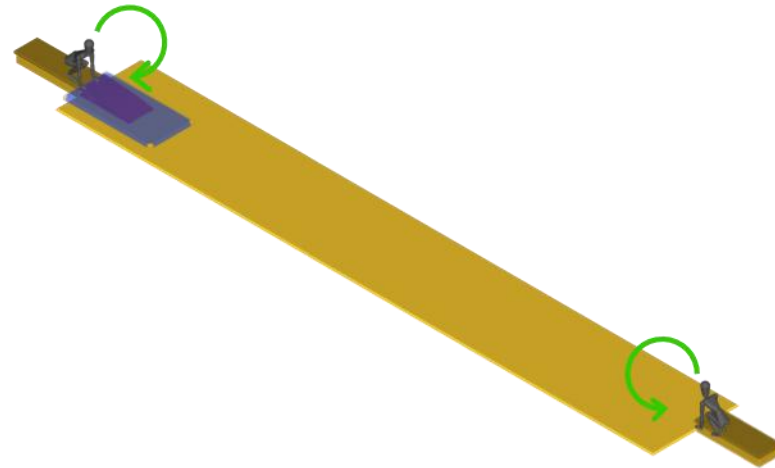
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vw mit Aufstützen der Hände</li> <li>• Freie Rolle</li> <li>• „Kleine“ Rolle, „große“ Rolle</li> <li>• Panzerrolle mit Partner (es wird jeweils an den Fußgelenken gehalten).</li> </ul>	2 Reutherbretter (s. Anhang)	
10	12	Theorie: Drehimpuls	Plenum	<p>Sammeln der in der Praxis gemachten Erfahrungen: Drehgeschwindigkeiten in Abhängigkeit von Drehpositionen (bei Nr. 8 und Nr. 9). Einführung der Formel für den Drehimpuls und das Massenträgheitsmoment. Herausarbeiten der Änderungen der Winkelgeschwindigkeit (speziell: Salto).</p>	<p>Flipchart</p> 	<p>Drehimpuls:  <math>\vec{L} = \theta \cdot \vec{\omega}</math></p> <p>Trägheitsmoment:  <math>\theta = m \cdot r^2</math></p> <p>Winkelgeschwindigkeit: <math>\omega = \frac{\Delta\varphi}{\Delta t}</math></p>
11	10	Rollen	<p>Einzelarbeit</p> <p>Helfer stehen zwischen Reutherbrett und Mattenberg.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufhocken auf den Mattenberg</li> <li>• Rollen auf den Mattenberg (Gesäß nach oben ziehen) mit Stütz der Hände.</li> <li>• Rollen auf den Mattenberg ohne Hände</li> <li>• Rollen über Seil (locker halten) oder Arm der Helfer (um Steigphase zu provozieren).</li> </ul> <p>Nach Sprung auf Mattenberg Rollen über Bodenläufer (s. Nr. 9), um Wartezeiten zu verkürzen.</p>		<p>Kontaktzeit der Hände auf Matte verkürzen.</p> <p>Armführung von hinten unten nach oben vorne (Armblock).</p>
12	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

Anhang

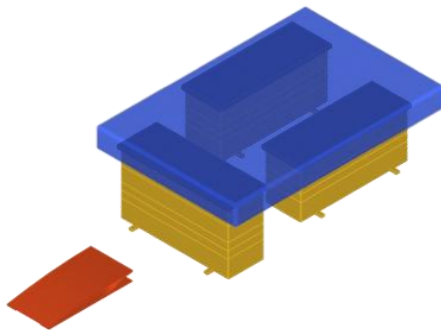
Zu Nr.2



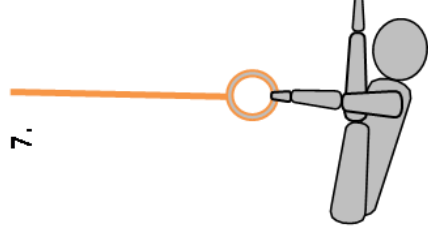
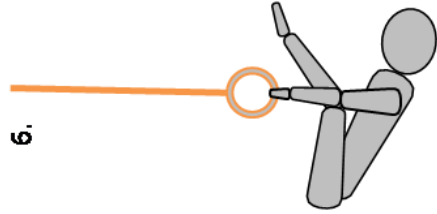
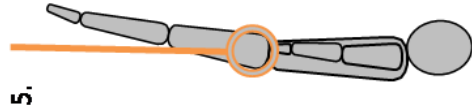
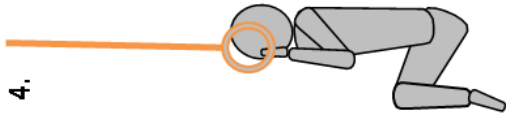
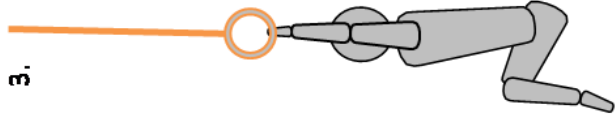
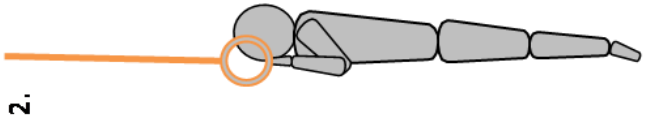
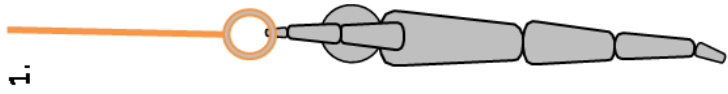
Zu Nr.9



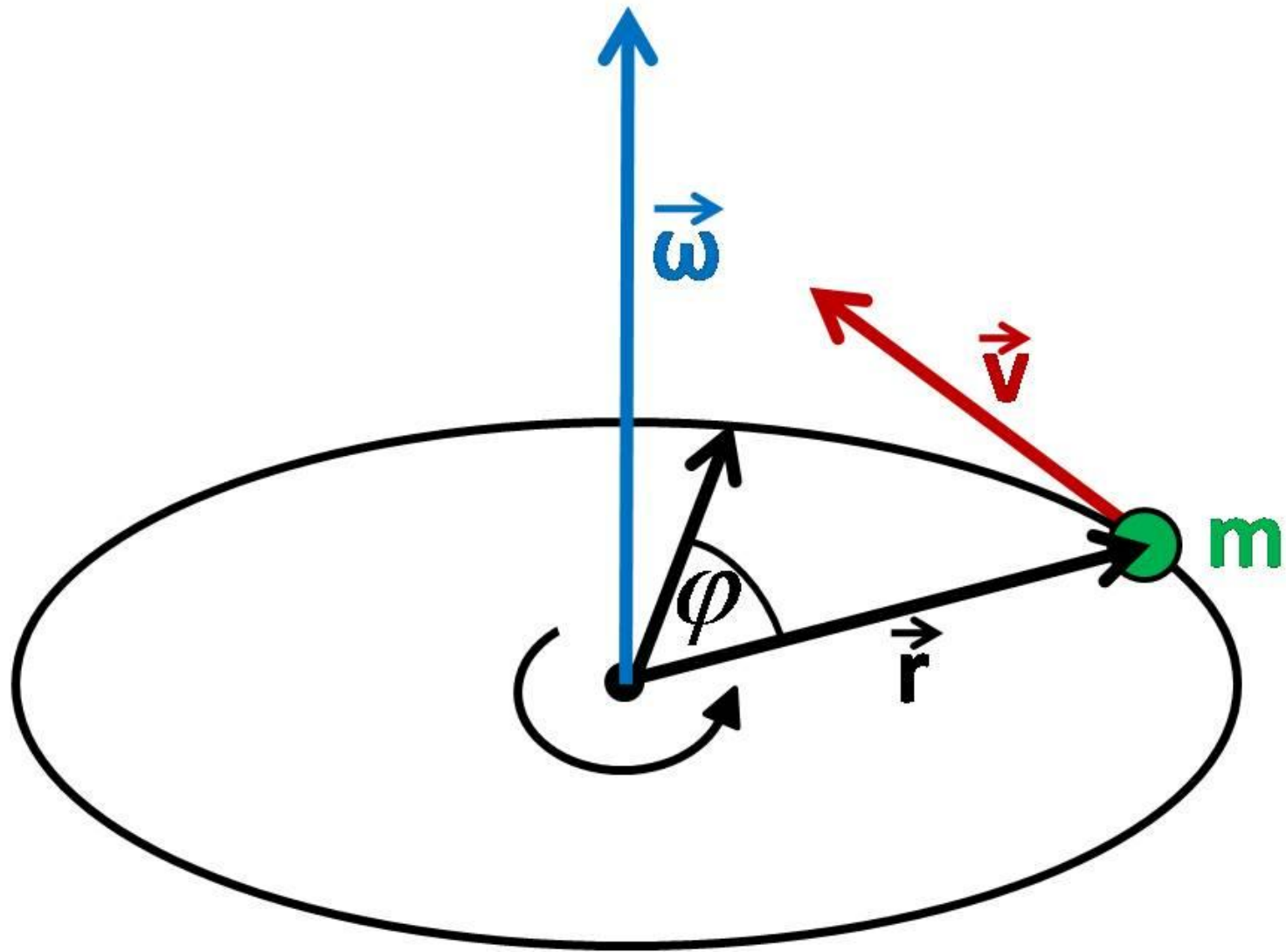
Zu Nr.11

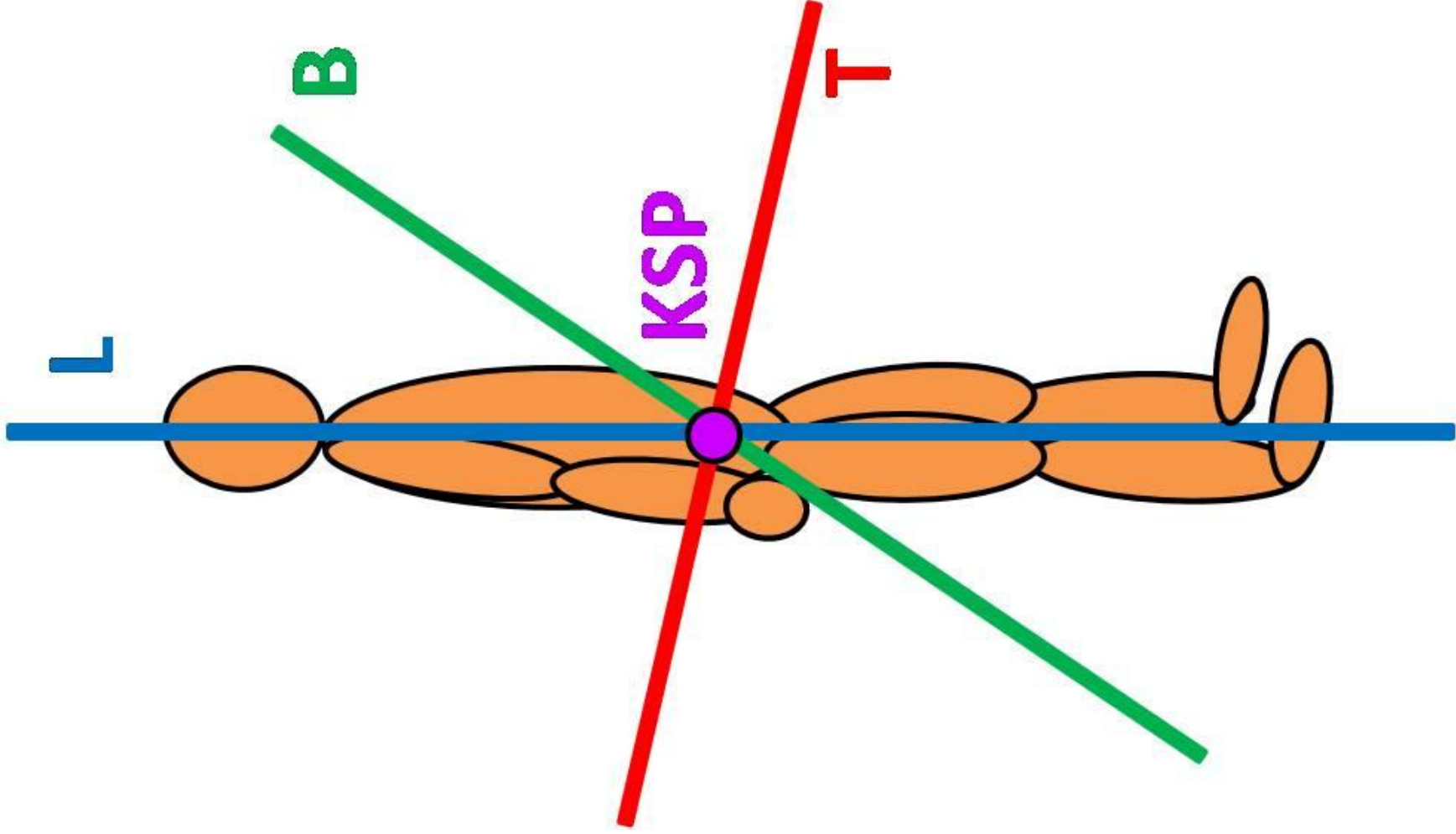


# Verschiedene Dreh- und Hangpositionen

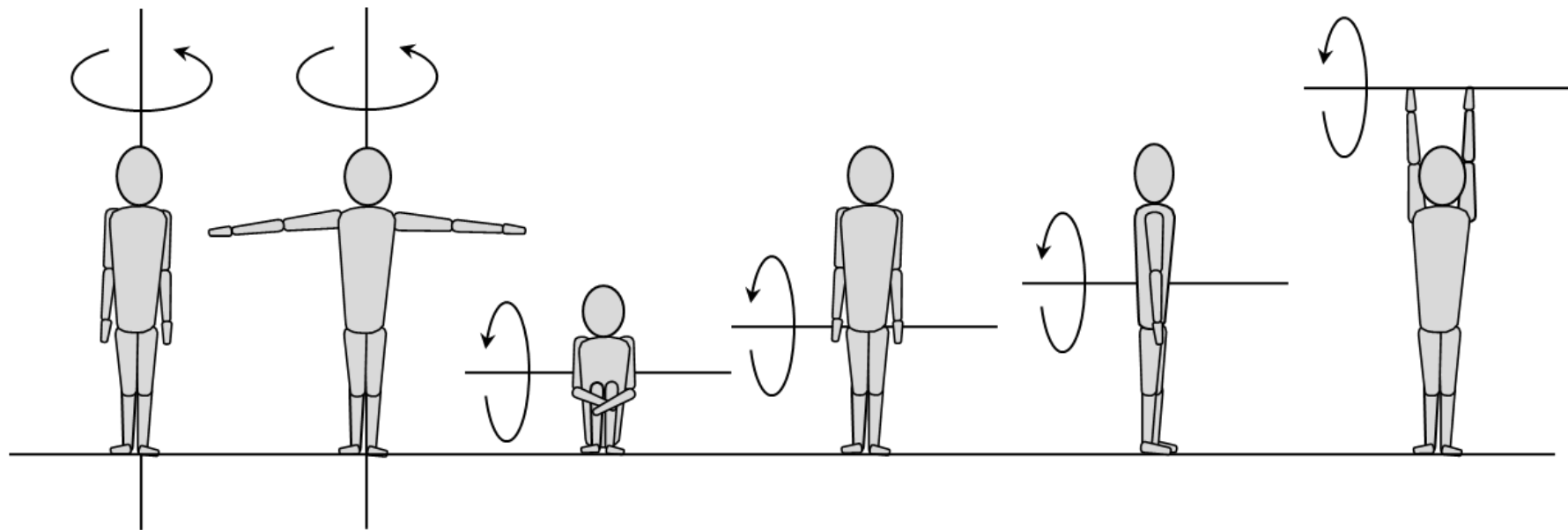


Drehimpuls und Winkelgeschwindigkeit





# Massenträgheitsmoment



Trägheitsmoment  $\Theta$   
Bezogen auf  $\Theta=1$

