

Thema: Turnen: Reck

Stundenverlaufsplan – 1. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	10	Aufwärmen	5 Gruppen	Staffelspiele mit Langbänken (s. Anhang) <ul style="list-style-type: none"> • Snake • Affenstaffel • Hospitalstaffel 	4-5 Langbänke	
3	6	Kräftigung an der Langbank	Alle	Kräftigungsübungen an der Langbank, mit Erfahren des KSP über Balanceübungen (s. Anhang)	Langbänke	Erwärmung, Kräftigung
4	3	Theorie: KSP	Plenum	Das Gleichgewicht wurde versucht zu halten. Warum ist es möglich, in der Waagrechten zu bleiben? Was steckt dahinter? Körperschwerpunkt erarbeiten.	Flipchart	Bänke im Kreis vor Flipchart aufstellen
5	7	Pendelschwünge am Reck	3 Gruppen	Pendeln am Reck ohne dynamischen Einsatz der Beine: <ul style="list-style-type: none"> • Start aus verschiedenen hohen Kästen • Normal (ohne Hilfsmittel) • Mit Magnesia • Rollen mit Schlaufen, falls vorhanden (zur Not: Klorollen) (s. Anhang)	3 Hochrecks, verschieden hohe Kästen, pro Reck zwei Kästen, Matten (Aufbau: siehe Anhang)	Was bemerken die Schüler? <ul style="list-style-type: none"> • Reibung • Höhenverlust • Energieformen
6	15	Schwünge am Reck mit verschiedenen Aufgaben	3 Gruppen	1. Pendeln am Reck: 2 Schüler lenken ihren Mitschüler aus, der sich dann passiv, ohne Arbeit bis zum Stillstand auspendeln lässt. 2. Durch die Pendelbewegung am Reck soll ein Pezziball aus verschiedenen Ausgangshöhen getroffen werden (nach Möglichkeit hier mit Schlaufen und Handschuhe pendeln lassen, da die Konzentration ist auf den Ball gerichtet ist).	3 Hochrecks Verschieden hohe Kästen 4-5Pezzibälle Matten 2 Hütchen als Tor/Ziel	3 Schüler (einer pro Reck) sind dafür zuständig, die Bälle wieder zu holen. Wenn möglich: Hang am Reck durch Handschuhe und Schlaufen sichern.

				WICHTIG: gerade Position des Schülers, kein aktiver Schuss. Als Herausforderung ein Ziel treffen.		
7	8	Theorie: Reibung, Energieformen	Plenum	Erfragen der Bewegungserfahrung aus der Übung und erarbeiten der Begriffe: <ul style="list-style-type: none"> • Reibung • Lageenergie • Bewegungsenergie • Energieerhaltungssatz 	Flipchart Vorbereitete Bilder, Skizzen	
8	10	Übung zum Spüren der Reibung	3 Gruppen	Mattenrutschen als Staffelspielform → Schüler bewegen die Weichbodenmatte, indem sie auf die Weichbodenmatte springen und anschließend darauf rutschen, bis zu einer vorgegebenen Linie in der Halle. Beim Rückweg, Matte drehen. Frei von den Schülern zu entscheiden: Wie schnell aufspringen (wie weit anlaufen)	Je Gruppe 1 WBM	Rauer / glatter Belag ändert den Reibungskoeffizienten
9	15	Abschlusspiel	2 Teams	Reboundball: Punkt wird erzielt, indem der Ball gegen das Brett vom Basketballkorb geworfen wird und von einem Schüler aus der gleichen Mannschaft direkt gefangen wird. 2 Schritte + Sternschritt, dann muss abgespielt werden.	2 Basketballkörbe Volleyball (Alternative mit Fußball)	
10	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

Anhang

Zu Nr.2

Snake:

- Bank wird von der Riege umgedreht über dem Kopf gehalten. Schüler müssen die Bank im Stehen schnellst möglichst nach vorne weiterreichen. Die „Schlange“ bewegt sich nur fort, indem der hinterste Schüler sich vorne einreihet. Das Ganze wiederholt sich schnellstmöglich. Die Staffel beginnt im Sitzen (Schüler auf ihrer Bank) und endet gleichermaßen.

•

Affenstaffel

- Vier Schüler tragen die Langbank umgedreht über dem Kopf. Der Fünfte hängt sich wie ein „Affe am Baum“ von unten an die Langbank. Die Staffel beginnt im Sitzen (Schüler auf ihrer Bank) und endet gleichermaßen.

Hospitalstaffel

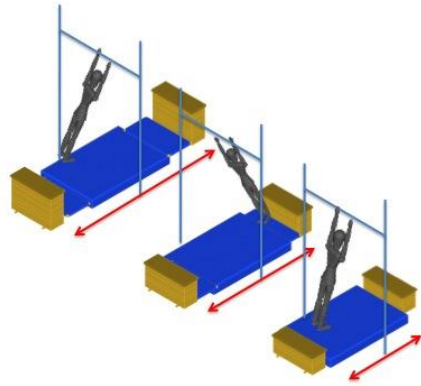
- Vier Schüler tragen die Bank, jeweils 2 an beiden Enden der Langbank, wie Sanitäter eine Trage. Auf der Bank liegt ein „Verletzter“ bäuchlings und hält sich an der Langbank fest. Die Staffel beginnt im Sitzen (Schüler auf ihrer Bank) und endet gleichermaßen.

Zu Nr.3

Kraftübungen an der Langbank	Liegestütz vorlings mit Füßen auf der Bank: Diese Position 8 s Halten, dann mit Händen Richtung Bank (Po nach oben), und wieder weg laufen, Endposition wieder 8 s Halten.	Auf Spannung der Körpermitte achten.
	Unterarmstütz rücklings mit Füßen auf der Bank: Diese Position 8 Sek. halten, 2x.	Auf Spannung der Körpermitte achten.
	Gestreckte Rückenlage auf dem Boden („Schiffchen rücklings“), Beine und Arme leicht anheben (Kopf zwischen den Armen). Position halten. Versuchen in dieser Position zu wippen (8x), erneut halten.	Auf Spannung der Körpermitte achten. Hohlkreuzpositionen beim Wippen vermeiden.
	In Bauchlage seitlich (Schulterachse parallel zur Gerätachse) auf die Langbank legen. Position halten, dann Wechselbeinschlag der Beine und Arme ("Schwimmer"). 8 s halten.	Auf gespannte Körpermitte achten. Hohlkreuzpositionen vermeiden (Bauchmuskulatur und Kopfhaltung!)
	Seitlicher Sitz auf der Langbank. Beine gestreckt und geschlossen in die Waagrechte bringen.	Es können die Hände als Hilfe (zum Festhalten) hinzugenommen werden.
	Versuchen die Sitzposition ohne Hände zu halten.	Hinführung zum Thema KSP
KSP finden an der umgedrehten Langbank.	Versuchen, den Körper in Bauchlage im Gleichgewicht zu halten.	s.o. auf KSP aufmerksam machen.
	Versuchen, den Körper im seitlichen Sitz (s.o. – mit und ohne Hände) im Gleichgewicht zu halten.	s.o. auf KSP aufmerksam machen.

Zu Nr.5.

Aufbau der 3 Hochrecks:



Die Abstände der Kästen müssen mit zunehmender Höhe ebenfalls zunehmen, um ein freies Pendeln zu ermöglichen.

Wird mit Rollen (oder Papprollen) geschaukelt, sollten unbedingt Schlaufen benutzt werden.

Es kann auch mit Handschuhen und Schlaufen (alternativ ein Seil entsprechend kneten) gependelt werden.

Die Befestigung mit Schlaufen ist wie auf den Bildern durchzuführen (ebenso mit Handschuhen und Seil):



Zu Nr.4

Wie war die Bewegungserfahrung von Übung Nr. 4? Warum kann man es schaffen, in der Waagerechten das Gleichgewicht zu halten?

Weil sich der Körperschwerpunkt (KSP) zu diesem Zeitpunkt genau über der Reckstange befindet. Der KSP ist ein Punkt, in dem die Masse des gesamten Körpers gedacht werden kann und Angriffspunkt der Schwerkraft ist.

KSP kann auch außerhalb des Körpers sein.

Gibt es im Sport Disziplinen, wo der Schwerpunkt außerhalb des Körpers ist? Lattenüberquerung im Hochsprung

Zu Nr.7

Was fällt beim Pendeln auf?

- Reibung an den Händen, abhängig von Beschaffenheit der Hand (Magnesia, Schweiß) und der Druckkraft gegen die Stange.

Wie wirken sich die unterschiedlichen Ausgangshöhen auf die Geschwindigkeit, Pendelhöhe aus?

- Begriffsklärung Reibung und Energieformen.

Reibung: Wärmeenergie, Reibungsenergie, Haft- und Gleitreibung (Reibungskoeffizient)

Energieformen: Übergang zwischen kinetischer und potenzieller Energie bei einem Pendel