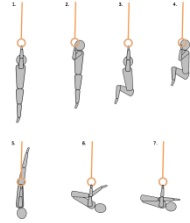


Thema: Turnen: Ringe

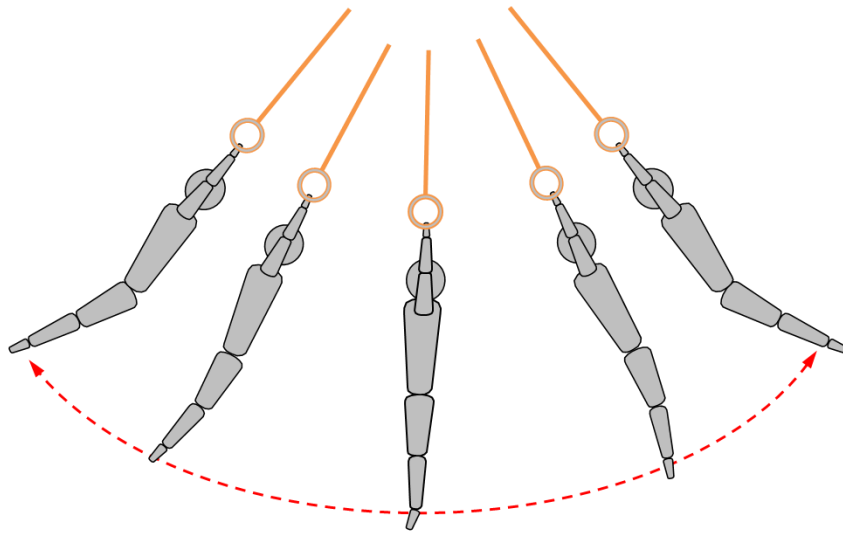
Stundenverlaufsplan – 1. Unterrichtseinheit

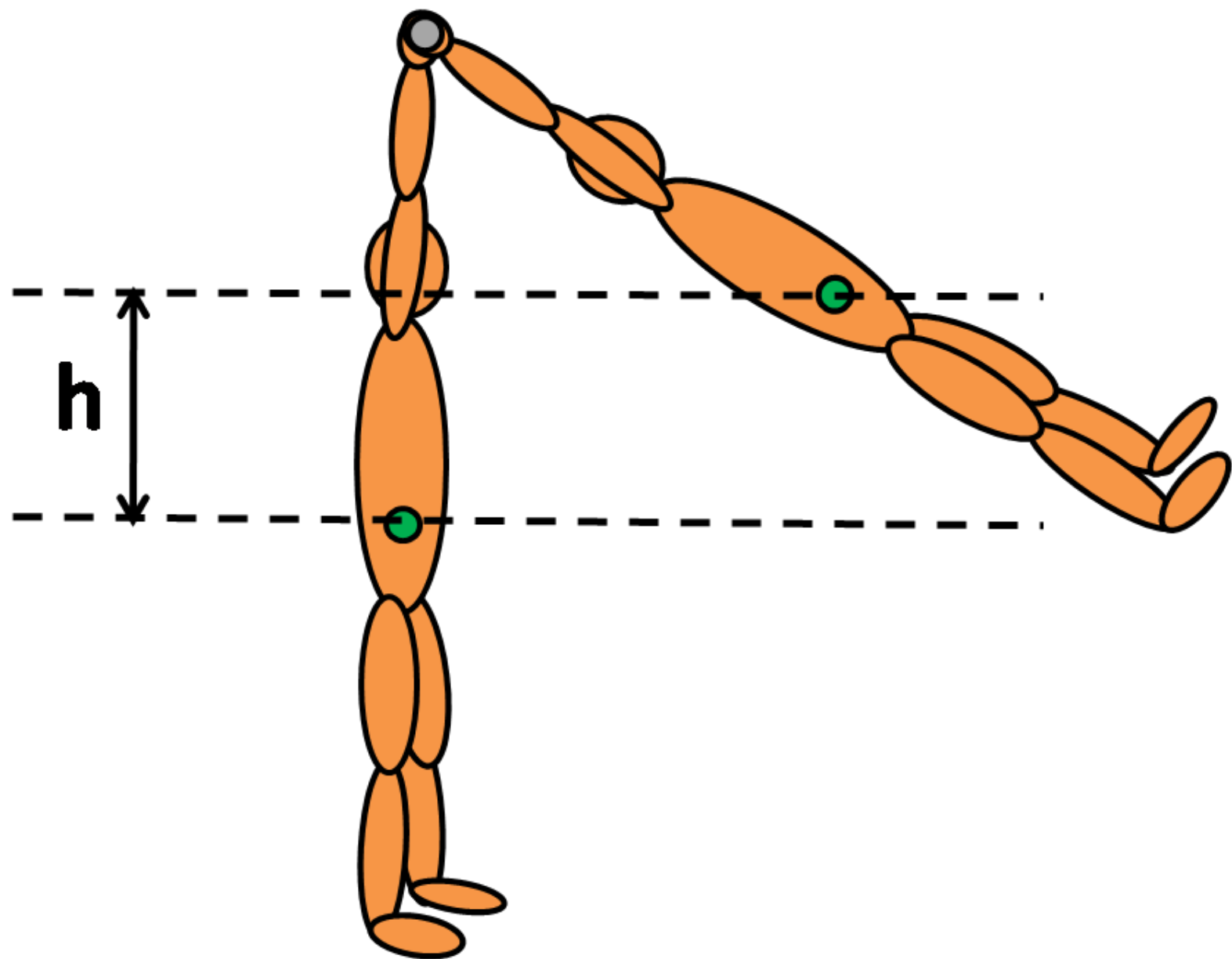
Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übungen/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	5	Aufbauen (Ringe/Matten)	Alle		Ringe Matten Bodenläufer	
	8	Aufwärmen	2 Teams	Korbball: Je ein Gymnastikreifen wird an 2 Ringen befestigt. Es werden zwei Gruppen gebildet. Wenn eine Gruppe es schafft, den Ball durch einen Reifen zu werfen, erhält die Gruppe einen Punkt. Die Matten unter den Ringen dürfen nicht berührt werden.	2 Gymnastikreifen 1-2 Basketbälle Basketballkörbe	
3	5	Kräftigen und Mobilisieren	Einzelarbeit Aufstellung in Kreisform	Erwärmung der Oberkörpermuskulatur: Ellenbogenstütz rücklings und vorlings, Schiffchenposition in Rückenlage halten, auf Bauchlage wechseln und halten, Schulterdrehen, Armschwingen, Handgelenkkreisen, Oberkörper (Flanken) und Schultergürtel dehnen		
4	3	Gerätgewöhnung	Partnerarbeit	Hängen in verschiedenen Positionen an den Ringen: Langhang (gehockte und gestreckte Beine, Kipphang, Sturzhang		
5	8	Gerätgewöhnung	Einzelarbeit	Schwingen an den Ringen mit langen Armen.	2 Ringe Stationen	Auf richtige Körperhaltung beim Schwingen achten.

6	10	Theorie: Pendel	Plenum	Diskussion über das Schwingen als Pendelbewegung. Unterscheidung in mathematisches und physikalisches Pendel. Begriffe: Lageenergie, Bewegungsenergie, Energieverlust durch Reibung	Flipchart	
7	15	Schwingen an den Ringen (Schwungverlust / Schwunggewinn ansprechen!)	Einzelarbeit	Möglichst schnell an Höhe gewinnen durch: <ul style="list-style-type: none"> • Zwei raumgreifende Schritte im tiefsten Punkt • Schwungverstärkung mittels KSP-Erhöhung. Die langen Arme ziehen dabei den Körper etwas in die Höhe. Wettkampf: In 3m Höhe wird ein Ziel befestigt, z. B. Ball. Wer das Ziel mit den wenigsten Pendelbewegungen erreicht, gewinnt.		Als Ziel kann auch ein Reifen dienen, der mit einer Hochsprunglatte gehalten wird.
8	7	Theorie: Energieerhaltungssatz	Plenum	Punkte, an denen die Energie als reine potenzielle/kinetische Energie vorliegt. Formeln für die Energieformen. Beispielrechnung: Aus der Höhe der Schwungbewegung die Geschwindigkeit im Tiefpunkt berechnen.	Flipchart	
9	3	Einführung der halben Drehung am Boden	Partnerarbeit	Bauchlage, Arme in Verlängerung des Körpers nach oben gestreckt. Partner dreht die Füße - nach und nach dreht sich der Körper (passiv) in die Rückenlage. Das Selbe von der Rücken- in die Bauchlage. Wechsel		Der Körper wird über die Gliederkette von den Füßen beginnend gedreht.
10	10	Erlernen der halben Drehung	Einzelarbeit	Drehung im Umkehrpunkt vorwärts und rückwärts probieren. Versuchen: Schwingen – Kipphang – ½ Drehung (im Langhang) vw – ½ Drehung rw		
10	3	Abbau	Alle			

Anhang

Zu Nr. 5
Körperposition beim Schaukeln an den Ringen





Verschiedene Dreh- und Hangpositionen

