

Thema: Turnen: Sprung

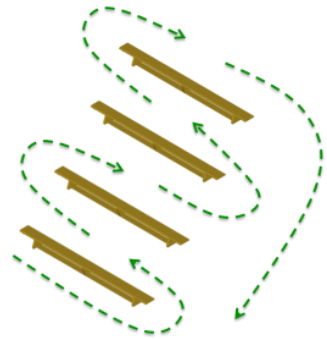
Stundenverlaufsplan – 1. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
3	12	Aufwärmen	Alle 4 Gruppen	<p>Mit 4 Langbänken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts laufen (Slalom) • Rückwärts laufen (Slalom) • Seitgalopp Slalom • Hopserlauf Slalom • Hockwenden über Bänke • Hockwende „weit nach vorne zu greifen“ • Aufhocken und Grätschen im Wechsel • Jeder 10 Sprünge (Landungen) von der Bank <p>Hockwendenlinienlauf: Bank 1 – Bank 2 – Bank 1 – Bank 2 – Bank 3 – Bank 2 – Bank 3 – Bank 4 – Bank 3 – Bank 4. Ist der Erste zum ersten Mal bei Bank 4, darf der Zweite loslaufen etc.</p>	4 Bänke	Auf beide Seiten, damit Bank nicht kippt.
4	5	Aufbauen	Alle	s. Anhang	3 Kästen 2 Böcke 1 Pferd (oder Kasten) 4 Turnmatten 2 WBM 2 Reutherbretter	
5	5	Körperachsen spüren	Einzelarbeit	Alle rollen sich über die Matten hinter den Sprunggeräten auf unterschiedliche Arten. Z. B.: Rad, Rolle vorwärts, wälzen...		
6	4	Theorie: Körperachsen, Rotation und	Plenum	Bewegungserfahrungen besprechen Welche Körperachsen kennen die Schüler? Um welche haben sie sich gerade gedreht?	Flipchart	

		Translation		Rotation/Translation erklären Überleitung zum Sprung: Wo kommen Rotationen vor?		
7	10	Sprünge vom Reutherbrett	Einzelarbeit	Zuerst an der 2. Station: ohne Pferd und Kasten, nur Strecksprünge: <ul style="list-style-type: none"> Anlaufänge variieren Geschwindigkeit im Anlauf variieren Einsprungsabstand variieren (Turnmatte vor Reutherbrett) 	2 Turnmatten 2 Reutherbretter	
8	12	Sprünge mit Rotation	Einzelarbeit Hilfestellung jeweils zwischen Gerät und Landematte	Sprünge an allen Stationen (Kreislauf), großer Kasten erst quer. 1. Station: Bock: Hockwende re, li, Grätsche, Hocke, Flanke Kasten: Hockwende re, li, Grätsche, Hocke, Flanke 2. Station: Aufhocken, Hockwende re, li, Grätsche, Hocke, Flanke Kasten kann auch längs gestellt werden.		Nach der Hocke auf den Kasten, kann der Absprung variiert werden (Grätsche, Streckung, Hocke)
9	7	Theorie: Beschleunigung, Einsprung und Rotation	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs erklären Einsprung: Translation → Rotation (Absprung, Abdruckphase) 	Flipchart	
10	4	Abbauen/Aufräumen	Alle			
11	15	Abschlusspiel	2 Teams	Turmball: Alle Geräte werden aufgeräumt bis auf 2 gr. Kästen. Diese werden jeweils an auf die Freiwurflinie beim Basketballkorb gestellt. Ein Schüler jeder Mannschaft steht auf dem Kasten und darf als Einziger den Ball in den Korb werfen. Trifft er, bekommt seine Mannschaft einen Punkt und ein anderer Schüler stellt sich auf den Kasten.	2 große Kästen Basketball	
12	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

Anhang

Zu 2.)



Aufbau der Stunde:

Station 2 : Pferd und Kasten

Station 1: Bock und Kasten

