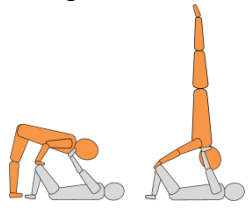


Thema: Turnen: Akrobatik

Stundenverlaufsplan – 2. Unterrichtseinheit

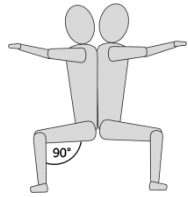
Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	10	Aufwärmen	4 Teams	Ringhockey: Gummiring muss mit den Gymnastikstäben ins Tor geschoben werden.	Je ein Gymnastikstab Tore oder Matten 1 Gummiring	
3	6	Heranführen an das Thema	Partnerarbeit	Aufgabe1: (Wettkampfcharakter) Ein Partner sucht stabilen Stand, Hände und Füße haben Bodenkontakt. Der andere versucht, ihn aus dieser stabilen Position zu bewegen. Jeder hat 5 Versuche. Aufgabe 2: Die Position von oben soll so verändert werden, dass sie möglichst instabil ist.	1 kleine Matte pro Paar	
4	6	Heranführen an das Thema	Partnerarbeit	Aufgabe 1: Balanciere die Gegenstände horizontal. Welcher Gegenstand gerät schneller aus dem Gleichgewicht. Wer kann die Gegenstände am längsten balancieren? Aufgabe 2: Balanciere die Gegenstände vertikal auf deiner/m Hand/Finger.	Gymnastikstäbe Keulen	
5	7	Theorie: Körperschwerpunkt	Plenum	Zu vermittelnde Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> Für Stabilität muss der KSP über der Unterstützungsfläche liegen Theoretische Berechnung des KSP 	Flipchart Gymnastikstäbe Keulen	Unterstützungsfläche (falls möglich: Berechnung des KSP)
6	5	Balanceübungen	Partnerarbeit	Je 2 Schüler versuchen sich (stehend) gegenseitig aus der Balance zu bringen. Der Gewinner wandert ein Feld nach oben. Der Verlierer eines nach unten. (siehe Anhang)	6 bis 8 Felder (mit Pylonen begrenzt)	

7	5	Akrobatische Balanceübungen	Partnerarbeit	Schüler sollen verschiedene Übungen durchführen, um den KSP zu lokalisieren: Übung 1: Zu zweit wird eine Person getragen, die sich steif („wie ein Brett“) macht. Übung 2: Hand/Kopfstand auf den Händen eines Schülers in Rückenlage machen. Übung 4: Wie finde ich den KSP eines Stabes? (siehe Physikblatt)	Übung 2: 	
8	3	Theorie: Lokalisierung des KSP	Plenum	Wo befindet sich der KSP? → Diskussion & Erläuterung	Flipchart	
9	5	Balanceübungen	6 Gruppen	Übung 1: Kniebeugen zueinander mit zurücklehnen Übung 2: Schüler stehen sich gegenüber, halten sich an den Händen und lehnen sich zurück Übung 3: Schulterstand Übung 4: Doppeldecker Skizzen siehe Anhang.		
10	5	Balanceübung bei Pyramidenbau	6 Gruppen	Aufbau von verschiedenen Pyramiden mit unterschiedlichen Grundflächen. Skizzen siehe Anhang.	Matten	
11	12	Balance auf wackligem Untergrund	2 Gruppen	Balance auf der Slackline Hilfe: Partner führt zu Beginn den Balancierenden an der Hand.	Reck Slackline	
12	10	Abschlusspiel	4 Teams	4 Mannschaften spielen gegeneinander, jede Matte zählt als Tor, der Ball muss dort abgelegt werden. Gewonnen hat die Mannschaft mit dem besten Torverhältnis.	4 Matten 1 Ball	
13	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

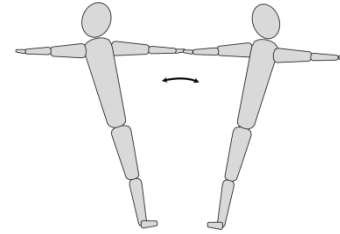
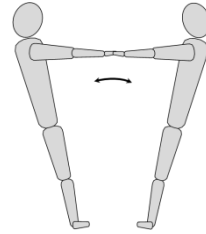
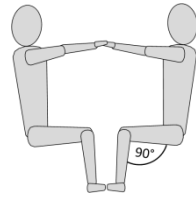
Anhang

Zu Nr.9

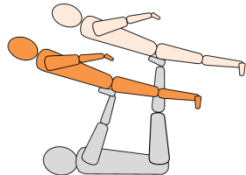
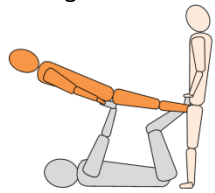
Übung 1



Übung 2



Übung 4



Zu Nr.10

