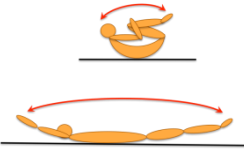


Thema: Turnen: Boden (Salto vorwärts)

Stundenverlaufsplan – 2. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	10	Aufwärmen mit Bänken	Alle An jeder Bank 4 – 5 Schüler Einzel- bzw. Partnerübungen	<ul style="list-style-type: none"> • Um die Bänke herum laufen (vw und rw) • Über die Bänke laufen (vw und rw) • Sidesteps um die Bänke herum • Hockwenden über die Bänke • Hockwenden mit möglichst gestreckten Beinen • Quer über die Bänke springen • Auf dem Bauch liegend über die Bänke ziehen • Liegestützposition halten (Füße auf der Bank, Hände auf dem Boden) • Sit-ups (angewinkelte Beine auf der Bank) • Bänke über Kopf tragen 	3-4 Langbänke je nach Gruppengröße	Turnspezifische Vorbereitung
3	4	Aufbauen	Alle	2 Stationen: Bänke für den Anlauf vor ein Reutherbrett stellen, WBM oder NSM als Landefläche.	2 Langbänke 2 Reutherbretter 2 WBM oder NSM	
4	10	Sprünge mit Reutherbrett	Einzelarbeit	<u>Aufgabe:</u> Ohne Anlauf mit Einsprung <ul style="list-style-type: none"> • Strecksprung, Hocksprung, Bücksprung, Landung im Stand • Variation: Landung auf dem Po, Beine nach vorne Mit Anlauf analog, als Aufgabe: <ul style="list-style-type: none"> • Im „Lot“ • Mit Vorlage • Mit Rücklage ins Brett springen 		Wirkung zentrischer und exzentrischer Stöße erfahren. Auf Sprung nach oben achten (nicht in die Weite). Körperspannung im Absprung. Landung kontrollieren.

5	10	Theorie: Zentrischer und exzentrischer Stoß Drehungen	Plenum	Feedback über die gemachten Erfahrungen bei den verschiedenen Sprungaufgaben; Unterschied zentrischer – exzentrischer Stoß, Folge: Translation – Rotation. Erarbeitung des für den Salto vorwärts technisch richtigen Einsprungs in Rücklage.	Flipchart	
6	6	Aufbau	Alle	4 Stationen: 1. Station: Ringe auf Schulterhöhe und Turnmatten als Absicherung; 2. und 3. Station: Mattenberg (hoch und niedrig) mit Reutherbrett 4. Station: Landevorbereitung auf Turnmatte	Ringe Turnmatten 2 WBM 3 große Kästen 7 kleine Kästen 2 Reutherbretter	
7	14	Drehungen um die Körperbreitenachse in der Luft	4 Gruppen	1. Station: Überdrehen rw an den Ringen. Nach Bodenkontakt direktes Überdrehen vw, so dass eine flüssige Rückwärts- und Vorwärtsbewegung entsteht. Aufgabe: Beim Drehen einmal „groß“ bleiben (offener Hüftwinkel, gebeugte Beine) und einmal „klein“ bleiben (kleiner Hüftwinkel, gehockte Beine). 2. und 3. Station: Rolle auf den Mattenberg mit Handaufsatz – Gesäß weit nach oben ziehen, evtl. mit Seil als Höhenhindernis (Steigphase). 4. Station: Rückenlage, Beine u. Kopf angezogen, Hände umfassen Schienbeine (Päckchen). Schnelle Hüft- u. Bein Streckung, sowie gespanntes Vorhochschwingen der Arme (Schiffchenposition), ohne dass Arme und Beine den Boden berühren. Verbindung der Übung mit Rolle vorwärts: Schnelle Körperstreckung nach Rolle vorwärts, ohne dass die Füße den Boden berühren.		Evtl. an jeder Station Aufgabenstellung zum Nachlesen bereitstellen.
8	20	Salto vorwärts auf den Mattenberg	Einzelarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Rolle vw mit Aufstützen der Hände auf den Mattenberg • Rolle über Seil (locker halten) oder Arm der 	2 Mattenberge	Auf „kleine“ Rolle achten Armführung von hinten unten

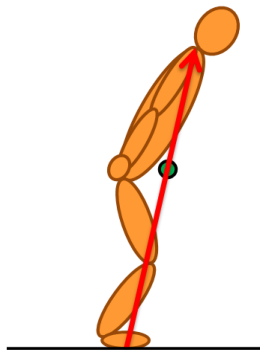
				Helfer (um Steigphase zu provozieren) <ul style="list-style-type: none"> • Rolle vw ohne Aufsetzen der Hände auf den Mattenberg • Landezone auf Matte markieren • Freie Rolle • Saltorolle auf den Mattenberg • Salto auf den Mattenberg → evtl. kontinuierlicher Abbau des Mattenbergs		nach oben vorne (Armblock). Landezone nah an Absprung (weite Sprünge vermeiden) Hilfestellung zeigen und besprechen
9	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

Anhang

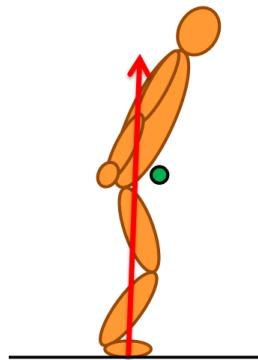
Zu Nr.5
Zentrischer und exzentrischer Stoß beim Turnen

Zu Nr.7 und Nr.8

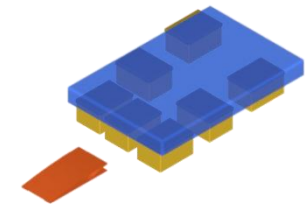
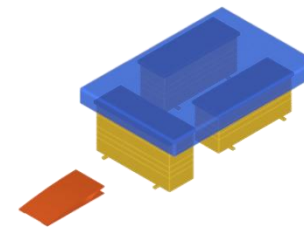
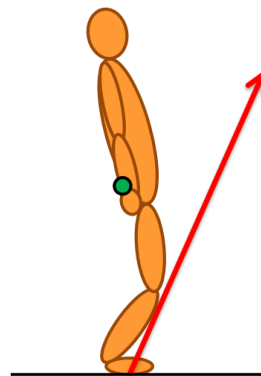
Translation



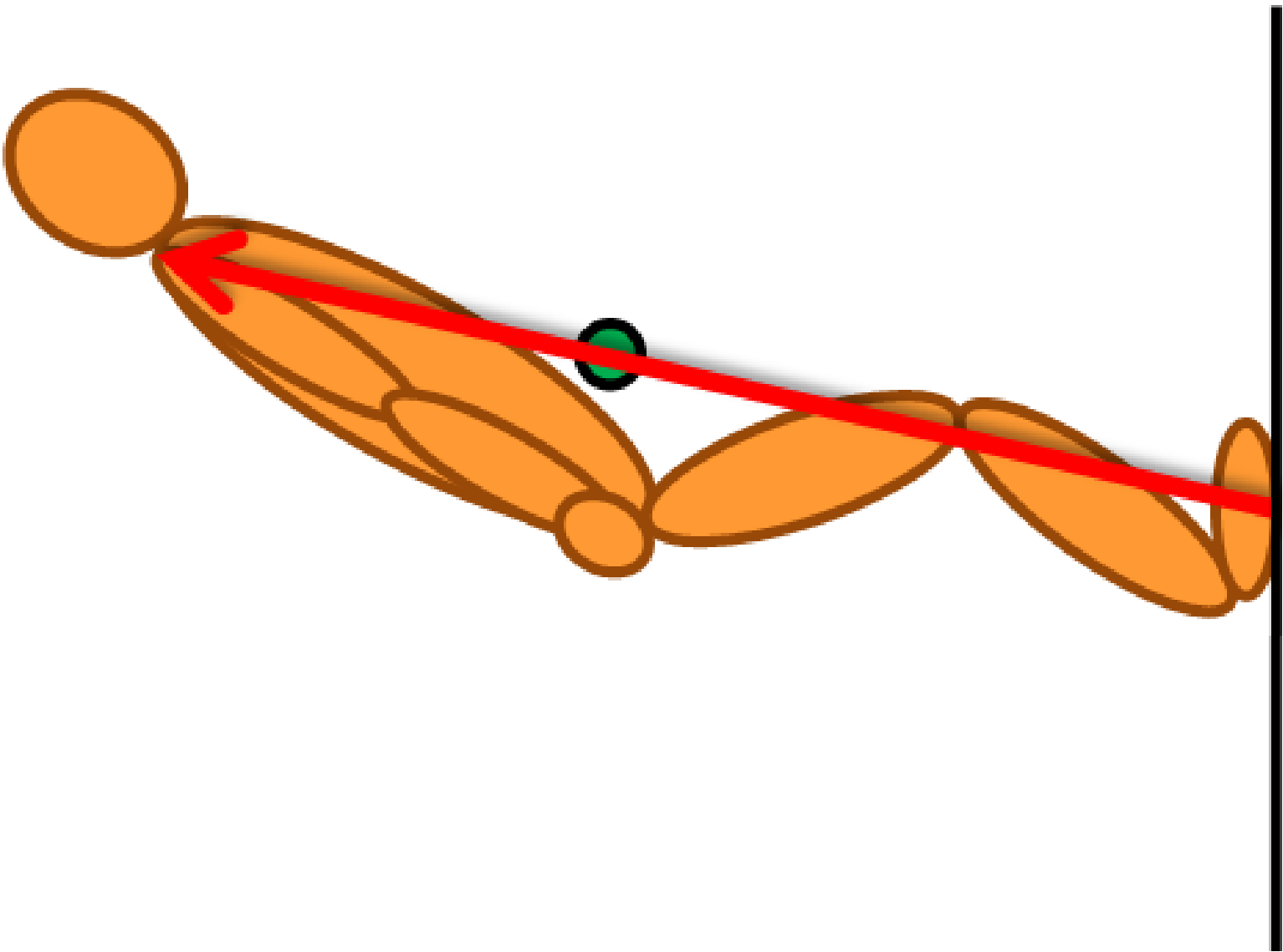
Translation mit Vorwärtsrotation



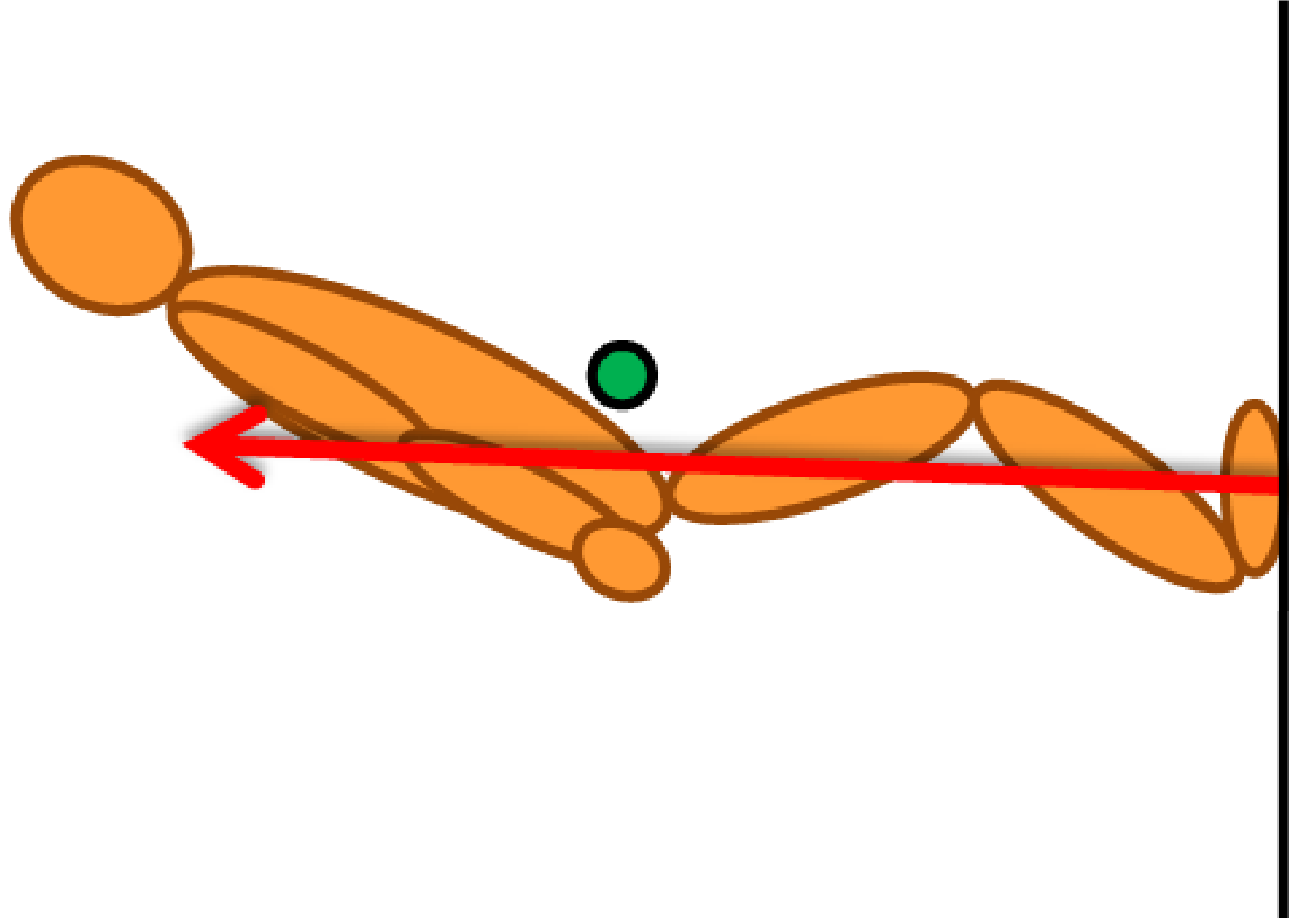
Translation mit Rückwärtsrotation



Translation



Translation mit Vorwärtsrotation



Translation mit Rückwärtsrotation

