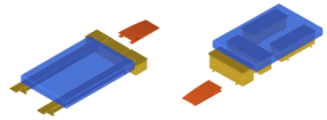




Thema: Turnen: Sprung

Stundenverlaufsplan – 2. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	5	Aufbauen	Alle	Mattenberge und Stationen	4 große Kästen kleine Kästen Bänke 2 Reutherbretter 2 WBM	
3	10	Aufwärmen	Partnerarbeit	Laufen durch die Halle und auf Kommando verschiedene Übungen an den Matten: - Prellsprünge - Vierfüßlerlauf - Sprünge mit ½ Drehung - Spinnenlauf - Hock- und Grätschsprünge - Pferdchensprünge - Nachstellhüpfer - Hopslerlauf - Liegestützlauf - Rolle vw (Kopfhaltung) - Dehnen	Bodenläufer	
4	16	Stationsbetrieb	5 Gruppen	1. Station: Handstütz auf Kastendeckel, gestreckt auf WBM fallen lassen (Helfer sichern Handstütz). 2. Station: Pendeln im Schulterstand zwischen 2 kleinen Kästen (zwei Helfer sichern).	Kastendeckel WBM 2 kleine Kästen	Arme gestreckt lassen, Mitteltkörperspannung halten, kein Hohlkreuz 2. Station: 

				<p>3. Station: Aufschwünge aus der Hocke in die Überstreckung an die Wand.</p> <p>4. Station: Auf dem kleinen Mattenberg: Auf dem Sprungbrett stehen mit Handaufsatz am Kasten und federn bis zur Ganzkörperstreckung fallen lassen.</p> <p>5. Station: Drehen auf dem Gesäß mit gestreckten Beinen, dann anziehen der Beine (andrehen lassen durch andere Schüler).</p>	Turnmatte	<p>3. Station:</p> 
5	8	Theorie: Drehbeschleunigung, Winkelgeschwindigkeit und Änderung der Rotationsrichtung	Plenum	<p>Besprechung der Erfahrungen. Erhöhung der Drehgeschwindigkeit durch Verlagern der Masse zum Drehpunkt (eventuell einführen des Trägheitsmomentes). Erläuterung Winkelgeschwindigkeit</p>	Flipchart	
6	20	Springen am Gerät	Einzelarbeit	<p>Sprünge auf den Mattenberg mit folgenden Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufhocken • Rolle vorwärts auf den Mattenberg • Mit Anlauf in den Handstütz, anschließend Umfallen auf den Mattenberg • Großen Mattenberg erniedrigen 	2 Mattenberge 2 Reutherbretter	
7	3	Abbauen/Aufräumen	Alle	Alle Geräte bis auf die Weichbodenmatten		
8	12	Abschlussspiel	2 Teams	<p>Mattenrutschen: Jede Mannschaft muss versuchen, durch Rutschen die Matte von einer Hallenseite auf die andere zu bekommen. Wer zuerst ankommt, gewinnt. Alternativ kann es als Staffel gespielt werden. Die Mannschaften teilen sich auf, je 2 Schüler müssen die Matte auf die andere Seite bringen, bis jeder einmal auf der Matte war.</p>	2 WBM	
9	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			