

Unterrichtsplanung Turnen Akrobatik Sek II

Beitrag von „Arkarius“ vom 22. Juli 2009 23:12

Hallo,

zwar bin ich noch "nur" Lehramtsstudent, jedoch glaube ich durchaus in der Lage zu sein hier ein wenig Hilfestellung zu geben. 😊

Ich selber Turne (und tricke) schon einige Zeit und habe bei uns an der Uni unter den Trickern und Turnern den Ruf einen guten Coach zu sein. 😄

Turnen ist für die Sek. II ein schweres Thema, denn viele der Schüler können sich unter "Turnen" nichts ausser einer Rolle vorwärts und einer Rolle rückwärts vorstellen. Das ging mir früher auch so und auch denkt man es ist eher "uncool" sich auf dem Boden rumm zu rollen. Daher denke ich ist es vor allem wichtig erstmal den richtigen Eindruck der Sportart zu vermitteln und da ist mit dem Begriff der Akrobatik schon ein gutes Wort gewählt worden.

Parkour und Freerunning, sollte den meisten Schülern und auch Schülerinnen ein Begriff sein, für diese neuen Trendsportarten sind Turnerische und Akrobatische Übungen und Fähigkeiten absolut unabdingbar und mit dem Verweis auf diese Naheliegenden Bereiche, lässt sich mit Sicherheit viel Motivation wecken.

Zu den konkreten Fragen:

1. Welche Reihenfolge ist eigentlich egal, Grundlagen sind jedoch das A und O in diesem Sport und daher würde ich nach ausführlichem Aufwärmen folgendes empfehlen: Mehrere Mattenbahnen nebeneinander max. jedoch drei und dann gleiche Gruppen für jede Bahn. Sich selbst daneben positionieren und die Schüler immer 3 auf ein mal Übungen machen lassen. Zu den Grundlagen gehören: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rad, Radwende, Handstand, Handstand abrollen und die Flugrolle.

Bei Fehlern kann man die Schüler direkt darauf hinweisen und so helfen und verbessern, der Handstand sollte natürlich anfangs mit Hilfestellung geübt werden.

Was die Stationen angeht ist dies auf jedenfall eine gute Idee, allerdings werden die genannten Grundlagen schnell langweilig und "echte" Akrobatik sieht anders aus... werden sich zumindest die Schüler denken. Wenn es denn also Akrobatik sein soll, gibt es einige einfache Übungen und sogenannte Tricks die man schnell gelernt hat. Hier würden sich dann folgende Dinge anbieten.

1. Arial (Rad ohne Hände, mit Vorschritten)
2. Vorwärtssalto (kann mit kleinem Sprungbrett und Vorübungen ohne größere Gefahr schnell gelernt werden, ist aber eher was für die Mutigeren)
3. Butterflykick (ein aus dem Wushu stammender Sprung/Flugtrick der recht leicht zu lernen ist und schön aussieht)

4. Vorwärtsüberschlag (mit Hilfestellung ebenfalls ohne größeres Risiko leicht zu lernen)

Hierzu finden sich recht schnell Anleitungen überall im Netz, mit großer Wahrscheinlichkeit wird sich aber auch in den Klassen ein Schüler finden der sich mit dem Sport auseinander setzt und dort eventuell gut mithelfen kann.

Was die Benotung angeht, so könnte man aus den Grundlagen eine kleine Kür zusammenstellen lassen, so darf jeder Schüler 6-8 Elemente einbauen und muss diese dann vorführen, anhand von Faktoren wie Sauberkeit, geschwindigkeit und Schwierigkeit der Übungen, lassen sich gut Noten geben. Die Vier oben genannten Beispiele für "Akrobatik" sollten jedoch nicht mit einbezogen, sondern eher als erweiterndes Element betrachtet, werden. 😊

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Viel Spaß schonmal beim planen!