

## **Turnen an Ringen - 4. Klasse**

### **Beitrag von „Ketfesem“ vom 6. Dezember 2006 18:15**

Hallo!

Hätte mal wieder eine Frage zum Thema Sport.

Momentan "darf" ich ja Sport unterrichten, obwohl ich keine Ahnung davon hab. Leider bin ich selber auch ziemlich unsportlich, so dass ich in keiner Disziplin den Kindern etwas vorturnen bzw. zeigen kann; sonst würden sie mich wohl nie mehr ernst nehmen können... 😕

Seit Wochen mache ich mit ihnen hauptsächlich Fang- und Ballspiele, da das relativ einfach und das Verletzungsrisiko nicht soooo groß ist. Naja, inzwischen ist es den meisten ziemlich langweilig, vor allem auch, weil ja bei den Ballspielen immer die Gleichen die "Stars" sind und die anderen kaum zum Zuge kommen. (Ging mir als Schülerin auch immer so, hab diese Spiele gehasst...)

Jetzt haben mich schon mehrere Kinder darauf angesprochen, ob wir vielleicht mal an den Ringen turnen könnten. Nun, ich habe jetzt keine Ahnung 😕

- welche Übungen man da mit Viertklässlern machen könnte?
- was man beachten muss?
- ob man sich dabei leicht verletzen kann?

Also geht es mir darum, ob wir das machen können, oder ob man da doch etwas besser ausgebildet sein müsste als Lehrer.

Vielleicht können mir die Sport-Experten da mal Tipps geben?

---

### **Beitrag von „Elaine“ vom 6. Dezember 2006 18:23**

Hm, ich glaube, eine ganze Stunde mit Ringen zu füllen, wäre mir zu viel...

Ich würde einfach Stationen anbieten im turnerischen Bereich: z.B. mit den Tauen über eine Matte schwingen und auf der Bank landen, über Kasten hocken...

Und dann natürlich eine Station mit Ringen. Unter die Ringe ein Weichboden, dann kann nichts passieren. Und vielleicht ein offenes Bewegungsangebot wie: Probiere, was du alles an den Ringen machen kannst.

Am Ende der Stunde einige Schüler vorführen lassen und in der nächsten Stunde noch mal machen, dann können die Schüler diese Ideen umsetzen...

Also so würde ich das wohl machen. Denn eine ganze Stunde nur an den Ringen? Zumindest in den Hallen, die ich kenne, gibt es nur ein Paar Ringe, also wenig Bewegungszeit, weil lange Anstehzeit.

Liebe Grüße  
Elaine

---

### **Beitrag von „Elaine“ vom 6. Dezember 2006 18:24**

Hm, ich glaube, eine ganze Stunde mit Ringen zu füllen, wäre mir zu viel...

Ich würde einfach Stationen anbieten im turnerischen Bereich: z.B. mit den Tauen über eine Matte schwingen und auf der Bank landen, über Kasten hocken...

Und dann natürlich eine Station mit Ringen. Unter die Ringe ein Weichboden, dann kann nichts passieren. Und vielleicht ein offenes Bewegungsangebot wie: Probiere, was du alles an den Ringen machen kannst.

Am Ende der Stunde einige Schüler vorführen lassen und in der nächsten Stunde noch mal machen, dann können die Schüler diese Ideen umsetzen...

Also so würde ich das wohl machen. Denn eine ganze Stunde nur an den Ringen? Zumindest in den Hallen, die ich kenne, gibt es nur ein Paar Ringe, also wenig Bewegungszeit, weil lange Anstehzeit.

Bei Julia Bracke, Band 4 findest du solche Stationen. Eine Station zu den Ringen gibt es dort auch!

Liebe Grüße  
Elaine

---

### **Beitrag von „Talida“ vom 6. Dezember 2006 19:38**

Bin auch keine ausgebildete Sportlehrerin, unterrichte das Fach aber nach Anfangsschwierigkeiten mit großer Begeisterung. An einer meiner Vertretungsschulen hat mir der Schulleiter gesagt, dass Grundschüler noch nicht an Ringen turnen dürfen. Es hatte mit der körperlichen Entwicklung und dem Verletzungsrisiko zu tun. Ein anderer Schulleiter meinte sogar, ich dürfe ohne Ausbildung gar keine Geräte benutzen ...

Ich bin äußerst vorsichtig und nutze nur die Kästen z.B. für einen Kletterparcour.



Selbstverständlich liegen drumherum etliche Matten.

Meine ehemaligen Viertklässler haben gerne Badminton gespielt. Viele Kinder hatten eigene Schläger, so dass wir immer alle damit versorgen konnten. Je nach Klasse machen die Kinder auch schon mal gerne Gymnastik nach Musik (Lass die Kinder die CD's mitbringen.), leichte Akrobatik oder andere zirkusangelehnte Übungen (durch Reifen springen, jonglieren, balancieren etc.). Dauerlauf (auch auf Musik) ist ebenfalls gut.

Talida

---

### **Beitrag von „smelly“ vom 6. Dezember 2006 20:40**

Hallo Ketfesem,

du könntest folgende Übungen an den Ringen mit den Kindern machen:

- Ringe Schulterhoch aufbauen (Matten unterlegen) und ausprobieren lassen, was man an den Ringen turnen kann (schaukeln, hängen, drehen, usw.)
- festhalten lassen und Füße hoch halten, mit den Beinen am Boden kreisen, die Füße in der Luft kreisen lassen, mit angezogenen Knien schaukeln, an einem Ring schaukeln
- mit einem Partner an einem Ring oder an zwei Ringen schwingen
- von anderen Kindern zum leichten Schwingen bringen lassen
- vom Minikasten (oder Langbank) nach vorne schwingen und wieder auf dem Minikasten landen
- nach vorne schwingen und mit halber Drehung zurück
- während des Schwingens einen Ball zwischen die Beine klemmen
- Ringe bauch- bis brusthoch: Schuhe ausziehen und im Sitz mit den Füßen durch die Ringe schaukeln
- Ringe bauch- bis brusthoch: schaukeln im Streckhang, d.h. das Kind hängt sich kopfabwärts mit den Knien ein und schwingt
- lustig (aber aufpassen): mehrere Kinder ziehen ein Kind hoch und lassen es langsam wieder herunter (Höhe bestimmt der Schüler selbst)

Turnen macht den Kindern wirklich viel Spaß. Bietet sich in der kalten Jahreszeit auf jeden Fall an, um von den kleinen und großen Ballspielen etwas abzuweichen. Ebenfalls sehr schön:

- Rolle vorwärts einüben mit Flugrolle und Judorolle
- Turnen am Barren: schwingen, Kehre und Hockwende
- Turnen am Reck: Felgaufschwung und Felgumschwung
- Turnen an den Tauen

Viel Spaß beim Turnen wünscht Alex

---

### **Beitrag von „indidi“ vom 6. Dezember 2006 20:46**

Verschiedene Stationen, wie es Elaine vorschlägt, sind auch für "Nicht-Sportlehrer" machbar. Ich muss jetzt in einer 5/6 Förderschule Sport geben und Geräte machen sie gerne, z.B.

- Langbank in Kletterwand einhängen (nicht zu hoch)
- Sprossenwand rausziehen (steht dann in den Raum hinein), über die Sprossenwand klettern
- Langbank umgedreht auf den Boden zum Balancieren.
- Schwieriger: Unter die Langbank dicke Stäbe (Ende mit Wand/Reutherbrett sichern)
- Kasten zum drüberklettern (ein Teil raus)
- Langbank normal zum Drüberlaufen
- Mehrere Kastenteile hintereinander auf den Boden zum Durchlaufen/Hüpfen
- Kästen in unterschiedlichen Höhen hintereinander - vom letzten Hüpfen

Zum Verletzungsrisiko oder Verbot fürs Ringeturnen an Grundschulen kann ich nichts sagen, aber

Ringe mit Matten drunter und hin- und herschwingen klingt ja jetzt nicht so gefährlich.

Man kann die Schüler an den einzelnen Stationen verteilt turnen lassen und dann auch einen Durchgang über alle Geräte hintereinander.

Dann bieten sich zwischen den Stationen Hütchen oder ähnliches an zum Slalomlaufen.

Einen Buchtipp hätte ich noch:

## **Schulung der Bewegungscoordination**

Andreas Kosel

Verlag Karl Hofmann Schorndorf

Mit ganz vielen, leicht umzusetzenden Ideen für den Sportunterricht (nicht nur) in der Grundschule.

Mit netten schwarz-weiß-Zeichnungen zum Vergrößern.

die 12,90 rentieren sich wirklich

<http://www.amazon.de/Schulung-Bewegungscoordination-Andreas-Kosel/dp/3778036343?tag=lf-21> [Anzeige]

---

## **Beitrag von „Elaine“ vom 6. Dezember 2006 21:03**

Also ich habe kürzlich meine Ausbildung (auch im Fach Sport) abgeschlossen und nie etwas gehört von einem Ringeverbot.

Und es kann ja wirklich nichts passieren, dann sind die Taue nämlich genauso gefährlich.

---

## **Beitrag von „indidi“ vom 6. Dezember 2006 22:20**

Elaine

Mit den Tauen geb ich dir recht.

Gerade die beliebte "Tarzan-Übung" vom Kasten in die Weichbodenmatte ist nicht ohne.

Da hatten Kinder das Tauende schon im Gesicht.