

III.32

Turnen und Gymnastik

Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten rund um Langbänke – Ein Großgerät erkunden

Sandra Kroll-Gabriel

Illustrationen: Julia Lenzmann



© RAABE 2025

© Yaroslav Saulevich / iStock

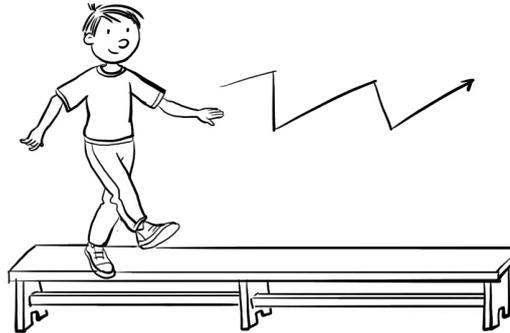
Welches Kind kennt sie nicht? Die Langbank ist in jeder Turnhalle vorhanden und ein beliebtes Sportgerät für Grundschülerinnen und Grundschüler. In dieser Unterrichtseinheit wird nichts auf die „lange Bank“ geschoben, denn: Die Langbank kann vielseitig eingesetzt werden und ermöglicht den Kindern, ihre Bewegungserfahrungen zu vertiefen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	1–5
Dauer:	4–5 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Großgeräte sachgerecht transportieren, Körperwahrnehmung/ Körperspannung entwickeln, sich individuell und kreativ an Großgeräten bewegen
Thematische Bereiche:	Gerättturnen, Balancieren, Gleichgewichtsschulung
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Beobachtungsbogen
Zusatzmaterial:	farbige Bildkarte M 5

Drunter und drüber – Ideen zum Bewegen an der Langbank

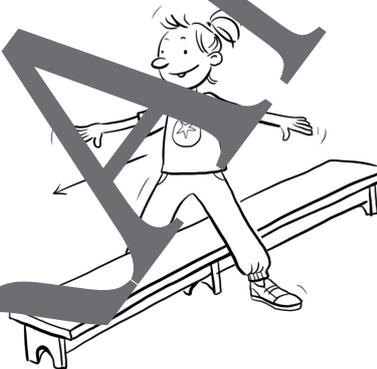
Seitlich gehen



Rückwärtsgehen



Grätsche



Hüpfen



Abb.: Julia Lenzmann

Ab ins Gelände! – Vielfältige Übungen an Stationen

M 3

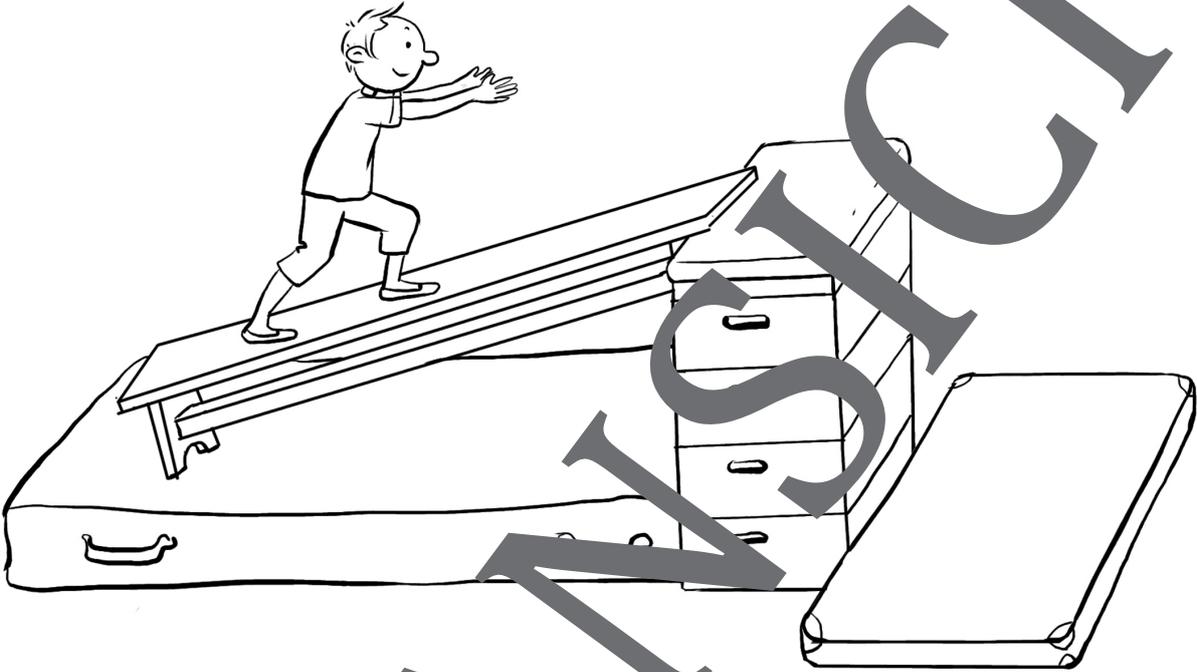
Station 2	Auf den Berg
Ihr braucht: 1 Langbank, 1 Weichbodenmatte, 1 kleine Matte	
	
<p>Lauft über die Bank und springt vom Kasten auf die Matte.</p>	
<p>🔄 Probiert doch mal die Bank hinten zu krabbeln. ... die Bank runterwärts hinaufzulaufen.</p>	
<p>⚠️ Vorsicht beim Rückwärtslaufen! Lasst euch von einem anderen Kind helfen.</p>	

Abb.: Julia Lenzmann

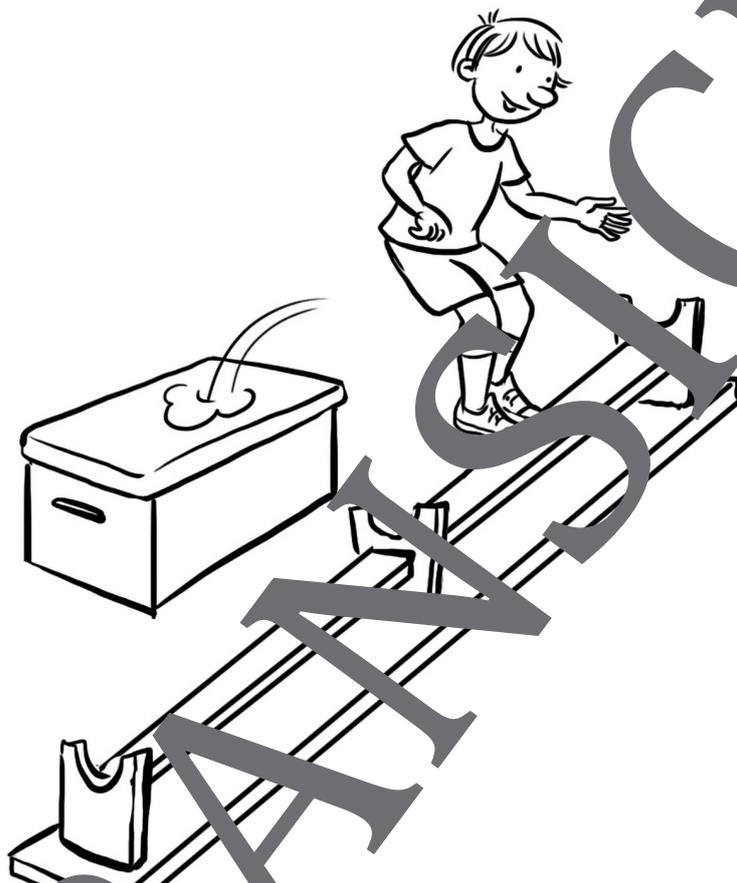
Ab ins Gelände! – Vielfältige Übungen an Stationen

M 3

Station 5

Auf den Baumstamm

Ihr braucht: 1 Langbank, 1 kleiner Kasten, ggf. kleine Matte



Springt vom Kasten auf die Bank und wieder zurück.

 Probiert doch einmal, ...

... im Gleichstand zu landen. (Vorsicht: Gut in den Knien abfedern!)

... beim Springen die Arme nach oben zu strecken.

© Lenzman

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

