

V.26

Turnen

Einmal quer über den Kasten – Vom Springen und Hüpfen zur Sprunghocke

Dr. Tina Martus



© RAABE 2023

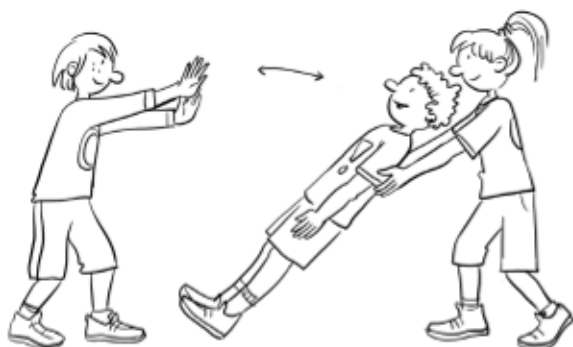
© Highwaystarz-Photography/Stock

Kinder probieren meist selbst aus, wie sie über Hindernisse springen können. Durch stetiges Wiederholen verfeinern sie ihre Technik. Bei Jugendlichen lässt diese Motivation nach. In dieser Unterrichtseinheit wird eine Herangehensweise aufgezeigt, wie man Schülerinnen und Schüler darin unterstützen kann, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten harmonisch und gekonnt zu (re)aktivieren. Mit Übungen zur Körperspannung wird außerdem die Körperwahrnehmung geschult.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau:	6–8, Anfänger bis Fortgeschrittene
Dauer:	4 Doppelstunden
Kompetenzen:	Körperwahrnehmung, Körperspannung, etwas wagen und verantworten
Thematische Bereiche:	Gerätturnen, Kasten, Sprunghocke
Medien:	Übungskarten, Bewegungsbilder
Zusatzmaterial:	farbiges DIN-A2-Poster (M 6)

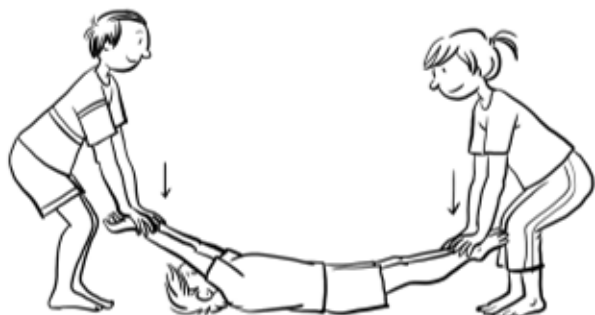
M 3 Körperspannung und -wahrnehmung in der Gruppe



Stellt euch zu dritt auf, eine Person steht in der Mitte. Die mittlere Person macht sich steif wie ein Brett und lässt sich fallen. Die äußeren Personen fangen sie vorsichtig und sicher auf und lassen sie hin und her pendeln. Wechselt nach einiger Zeit die Positionen.



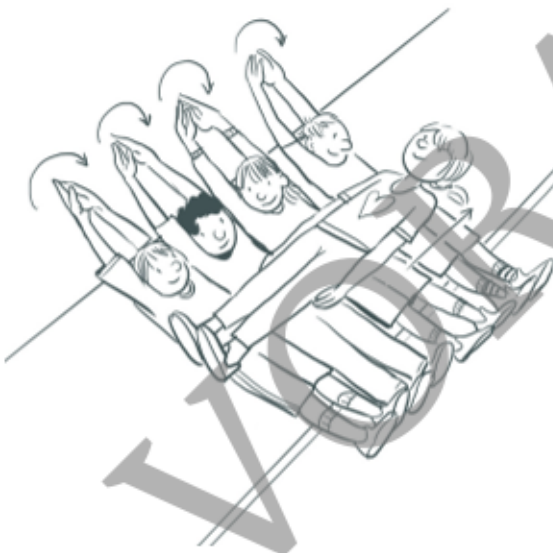
Variation: Die Person in der Mitte schließt die Augen.



Eine Person liegt auf dem Boden und streckt Arme und Beine aus (der ganze Körper ist angespannt). Die äußeren Personen drücken abwechselnd leicht die Hand- und Fußgelenke nach unten (Wippe). Wechselt nach einiger Zeit die Positionen.



Variation: Die Person in der Mitte schließt die Augen.



Mehrere Personen liegen Schulter an Schulter auf dem Boden. Eine Person legt sich rücklings auf die Gruppe und macht sich steif wie ein Brett. Die unteren Personen drehen sich nun um ihre eigene Achse. Spürt die letzte Person die obere Person nicht mehr, steht sie auf und wechselt schnell ans vordere Ende des „Förderbands“.



Variation: Lasst das Förderband rückwärtsdrehen.

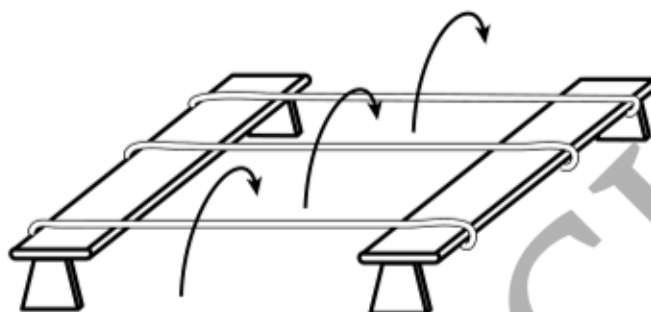
Übungen an Stationen

M 4

Station 1: Hindernissprünge

Material 2 Langbänke, 3 Seile

Aufgabe Stützt euch rechts und links auf je einer Bank auf (lasst die Arme gestreckt). Springt nun mit geschlossenen Beinen über die Seile. Lauft zum Anfang zurück und wiederholt die Übung.



Beachtet Haltet euer Gesäß und eure Füße möglichst hoch.



Variation

Versucht, mit euren Füßen nach hinten oben „auszuschlagen“, wenn ihr am höchsten Punkt des Sprungs seid.

Station 2: Stützhangeln

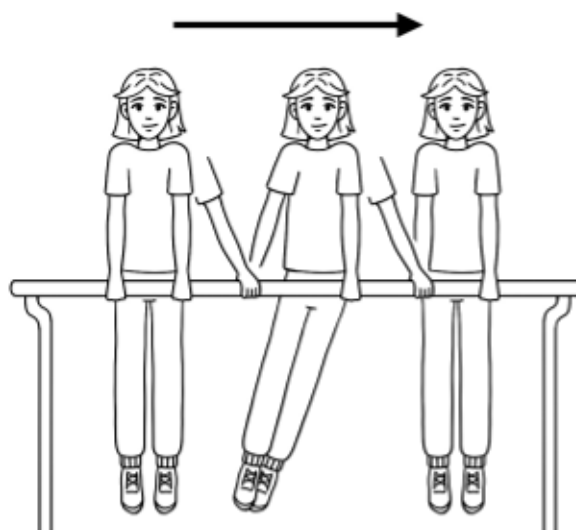
Material 1 Barren, 2–3 kleine Matten zur Absicherung

Aufgabe Stützt euch mit beiden Armen auf einer Seite des Barrens auf einen Holmen. Hangelt euch nun im Stütz zum anderen Ende des Barrens. Lauft zum Anfang zurück und wiederholt die Übung.



Variation

Geht zwischen die Holmen und stützt euch rechts und links auf. Hangelt euch nun zwischen den Holmen entlang.

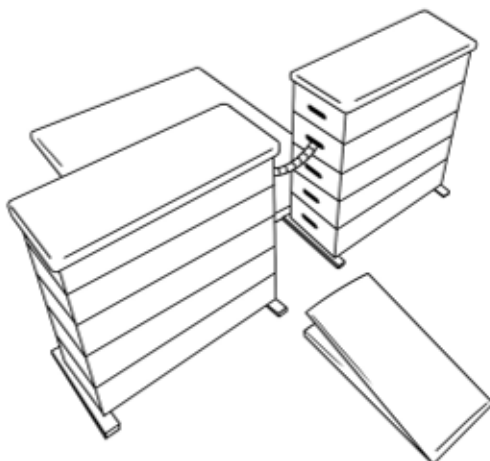


M 4 Übungen an Stationen

Station 7: Kastengasse

Material 2 große Kästen, 1 Reutherbrett, 1 Springseil, 1–2 kleine Matten

Aufgabe Nehmt Anlauf, springt auf das Sprungbrett (auf Höhe der Markierung). Stützt euch rechts und links auf den Kästen ab. Zieht die Knie an, hockt über das Seil und landet mit parallelen Füßen auf der Matte.



Variationen

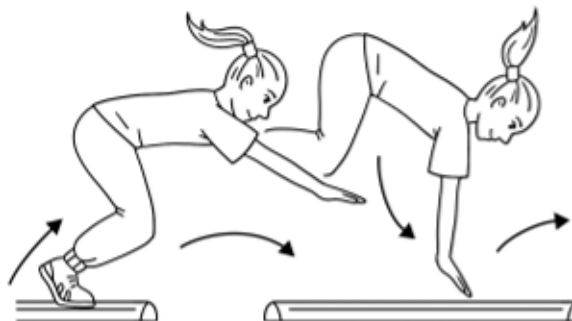
- Vergrößert den Abstand zwischen Sprungbrett und Kästen.
- Variiert den Anlauf.
- Streckt die Beine beim Sprung nach hinten oben.

Station 8: Froschsprünge

Material 3 kleine Matten

Aufgabe Springt wie ein Frosch von Matte zu Matte.

Beachtet Macht zwischen den Sprüngen, wenn nötig, einen kleinen Schritt nach vorn. Versucht, die Beine und das Gesäß beim Springen möglichst weit nach oben zu bringen.



Variation

Versucht, mit den Beinen nach hinten oben „auszuschlagen“, wenn ihr am höchsten Punkt des Sprungs seid.

Methodische Reihe – Aufgabenkarten

M 8

Kastengasse mit Seil

Material 4 große Kästen, 3 Niedersprungmatten, 3 Reutherbretter, 3 Springseile

Organisation Die Geräte (siehe Abb.) werden 2-mal nebeneinander aufgebaut, sodass 3 schulterbreite Sprunggassen entstehen. Die Sprungbretter liegen jeweils ca. 50 cm vor den Gassen.

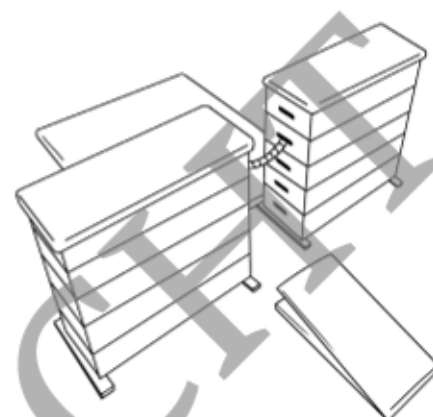
Aufgabe Nehmt Anlauf und springt auf das Sprungbrett. Stützt euch rechts und links mit den Händen auf den Kästen ab und überspringt das Seil in der Gasse. Landet auf der Matte.

Beachtet Versucht, die Beine möglichst weit nach hinten zu strecken, bevor ihr sie anzieht.



Variationen

- Die Sprungbretter werden in unterschiedlichen Abständen aufgestellt.
- Der Anlauf wird variiert.



Aufhocken auf dem Querkasten

Material 4 große Kästen, 4 Niedersprungmatten, 4 Reutherbretter

Organisation Das Gerätearrangement (siehe Abb.) wird 4-mal nebeneinander aufgebaut. Jeweils 2 helfende Personen stellen sich hinter die Kästen. Die Sprungbretter liegen jeweils ca. 50 cm vor den Kästen.

Aufgabe Nehmt Anlauf und springt auf das Sprungbrett. Hockt auf den Kasten auf (Beine anziehen, Arme schulterbreit abstützen). Die beiden Helfenden greifen zur Sicherung mit dem Klammergriff. Hüpf dann auf die Matte hinter dem Kasten.



Variation

Auf dem Kasten aufknien.

