

Name der/des Studierenden	
Stundenthema lt. beiliegendem Themenblatt: Hüftaufschwung am Reck (Doppelstunde)	

1.) Lehrplanbezug (ausformuliert nach den Angaben des Themenblatts)

Lehrplanbezug	Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen Bewegungsfertigkeiten an Geräten erlernen, üben und zu kurzen Bewegungsfolgen verbinden
---------------	---

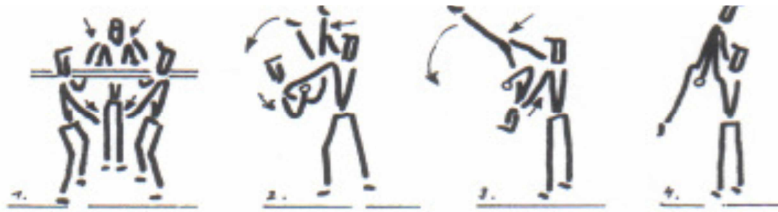
2.) Sachanalyse und Didaktische Analyse:

Sachanalyse	Die Schüler/innen sollen neben dem richtigen Geräteaufbau lernen, wie man die Partnerin/ den Partner beim Hüftaufschwung richtig sichert. Methodische Übungsreihen nach dem Prinzip „Vom Einfachen zum Schwierigen“ helfen den Kindern, den Hüftaufschwung zu erlernen. <u>Stundenablauf: (Doppelstunde)</u> - Gemeinsamer Geräteaufbau - Initialphase: Piratenfangen - Aktionsphase 1: Wiederholen von bekannten Übungen (Sprung in den Stütz – Abhurten – Abspringen, Hüftabschwung vorlings abwärts, Unterschwung) im Riegenbetrieb - Aktionsphase 2: Stationsbetrieb Hüftaufschwung - Aktionsphase 3: Stationsbetrieb Hüftaufschwung - Reduzierung der Gerätehilfen Wenn der Aufschwung ohne Hilfe möglich ist, Konzentration auf Spannung, Flüssigkeit der Übung und Landung - Ausklang 1: Jäger/innenball mit Zusatzaufgabe Felgaufschwung - Gemeinsamer Geräteabbau - Ausklang 2: Rückenstillepost
--------------------	--

Methodische Gerätehilfen für den Hüftaufschwung:



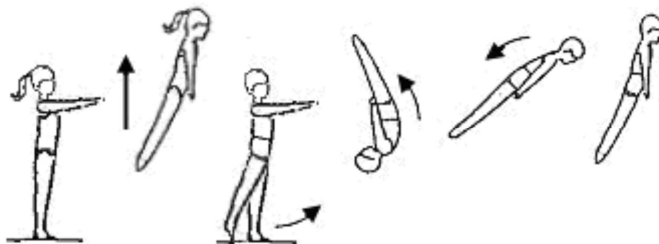
Richtiges Sichern und Helfen beim Hüftaufschwung:



Anfänger/innenhilfe: Helfer/in steht im Querstand seitlich rechts (und/oder links) von der/m Übenden. Mit der rechneren Hand unter der Reckstange durchgreifen auf die Schulter des/der Übenden. Die Schulter wird während der Drehung durch Druck nach oben angehoben. Mit der anderen Hand auf die Rückseite des Oberschenkels greifen und diesen zur Stange aufwärts drücken. Befindet sich die/der Übende bereits im Stütz, so wird in den Stützgriff (Klammergriff Oberarm) umgegriffen. Bei nur einer Helfer/in/ einem Helfer steht diese/dieser auf der Seite des Schwungbeines.

Fortgeschrittenenilfe: Ausgangsstellung wie bei Schubhilfe. Je nach Notwendigkeit wird entweder an der Schulter oder an der Oberschenkelrückseite unterstützt.

Turn 10 Elementekatalog am Reck - Hüftaufschwung:



Literatur:

- Fries Axel, Schall Ralf (2002): Gerätturnen. Klar macht das Spaß! 10 kleine Spiele. 36 methodische Übungsreihen. 20 Stundenplanungen. Buchverlag Axel Fries: Ramstein. S. 154-161.
- Turn 10 – Elementekatalog Reck (folierte Übungskärtchen).
- Mitmannsgruber Peter (2008): Sichern und Helfen im Boden- und Gerätturnen der Volks- und Hauptschule. S. 23-29.
- Theo Landrichinger (1997) : Gerätturnen: Methodischer Aufbau der Grundfertigkeiten. S.16-18.

Didaktische Analyse

Vorwissen/ Anknüpfungsmöglichkeiten:

Um den Hüftaufschwung erfolgreich erlernen zu können, ist es notwendig, dass am Reck bereits einfachere Übungen erfolgreich absolviert wurden. Einige dieser Übungen (Sprung in den Stütz – abhurten – abspringen, Hüftabschwung vorlings abwärts, Vorübungen zum Unterschwung) werden zu Stundenbeginn wiederholt, um an Bekanntes anzuknüpfen und die nötige Spannung zum Turnen am Reck anzubahnen. Im Anschluss wird der Hüftaufschwung mit unterschiedlichen Gerätehilfen im Stationenbetrieb methodisch aufgebaut.

Eine wichtige Voraussetzung, um den Hüftaufschwung schaffen zu können, ist die Fähigkeit, aus dem Hang am Reck, die Beine nur mit Hilfe der Bauchmuskulatur bis zur Stange ziehen zu können. Dies wird speziell im Zuge der Übungen an den Ringen und am Seil geübt und kann auch immer wieder zwischendurch als Vorübung für schwächere Schüler/innen am Reck eingebaut werden, anstatt sofort mit Vorübungen mit Gerätehilfen zu beginnen.

Besteht im Rahmen des Turnunterrichts nur die Möglichkeit in Einzelstunden zu unterrichten, müssten vorbereitende Inhalte bereits in vorhergehenden Stunden ausreichend geübt worden sein, um den nächsten methodischen Schritt des Hüftaufschwungs einzuleiten.

Motivationsmöglichkeiten:

Zu Beginn der Stunde wird durch das Spiel „Piratenfangen“ ein motivierender, spielerischer Einstieg zum Bewegen an den Geräten geboten und gleichzeitig der Sicherheitsaspekt im Umgang mit den Geräten in den Vordergrund gerückt. Außerdem sollen die leistungsangepassten Angebote mit freier Wahl der Schwierigkeit beim Hüftaufschwung und der kontinuierlichen Reduzierung der Gerätehilfen Schüler/innen zusätzlich motivieren. Das Stundenziel, einen Hüftumschwung entweder mit Gerätehilfe oder sogar ohne Gerätehilfe zu schaffen, ist ein sehr attraktives, forderndes Ziel, das intensives Üben voraussetzt und kann gerade deshalb als gute Motivationsmöglichkeit für Schüler/innen genutzt werden, das „Schaffen wollen“ soll in den Vordergrund gerückt werden. Taue, Ringe und Sprossenwand als Gerätehilfen haben grundsätzlich als Geräte an sich großen Aufforderungscharakter und laden zum Experimentieren ein. Abschließend bietet ein Mannschaftspiel mit Ball noch die Möglichkeit, Gelerntes spielerisch umzusetzen.

Organisationsformen:

Gerätebahnen/ Riegenbetrieb:

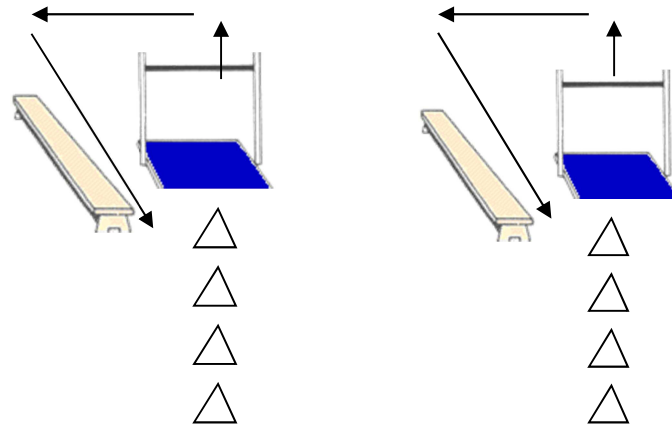
Gleich große Gruppen stellen sich vor einem Turngerät auf und alle machen den gleichen Bewegungsablauf. Die Einteilung kann nach Leistungs- oder Größenmerkmalen etc. sein.

Gerätebahnen/ Riegenbetrieb mit Zusatzaufgabe:

Um die Intensität zu erhöhen, kann z.B. auf dem Rückweg zur Riege eine Zusatzaufgabe eingebaut werden. Diese sollte allerdings bekannt und gekannt werden und darf kein Sicherheitsrisiko beinhalten.

Zusätzlich sollten andere Muskelgruppen als bei der Hauptübung beansprucht werden. (z.B. Reck, Bank, Hütchenslalom, Sprossenwand)

Beispiel für Gerätebahnen:



Stationsbetrieb

Es werden unterschiedliche Übungsaufgaben für die einzelnen Gruppen (Riegen) gestellt (z.B. durch Stationskärtchen, Besprechen der Übungen). Es wird ein Zeitrahmen festgelegt (z.B. 5/ 10 Minuten), in dem frei geübt wird und nach dem zur nächsten Station gewechselt wird. Eignet sich besonders zum Üben und Festigen von Bewegungsabläufen, die in der Grobform schon beherrscht werden und wo das Helfen und Sichern kein Problem darstellt.

Weitere mögliche Organisationsformen im Gerätturnen:

Gerätekreislauf:

Unterschiedliche Geräte + Übungen werden in einem Kreislauf absolviert. Jede/r Schüler/in beginnt bei einem anderen Gerät, durchläuft den Kreislauf und endet wieder beim 1. Gerät. Es werden 2- 3 Durchgänge absolviert, danach kommt die Ansage der neuen Übungen an jedem Gerät.

Gerätelandschaften:

Eine Gerätelandschaft zu einem bestimmten Thema wird aufgebaut (z.B. Abenteuerlandschaft, Dschungellandschaft, Gleichgewichtslandschaft, Kletter- und Schaukellandschaft, ...), in der die Schüler/innen aufgefordert sind, frei zu experimentieren, die Landschaft zu nutzen und zu erkunden.

Kreisbetrieb (Zirkel- oder Circuittraining):

Alle Schüler/innen üben gleichzeitig an verschiedenen Stationen. Bei jeder Station wird eine andere Muskelgruppe beansprucht. Belastungs- und Pausendauer sind genau festgelegt. z.B.: 30 sec. Belastung (50-75% des Maximums) und 30 sec. Pause zum Weiterwechseln, oder 45 Sekunden Belastung und 45 Sekunden Pause, ...

Anmerkungen:

Sachanalyse:

- verfasst auf fachwissenschaftlichen Niveau der Lehrperson
- beinhaltet Sachinformationen in Bezug auf das Thema
- dient der Strukturierung des eigenen Wissens und der Ergänzung des eigenen Wissens durch Literaturrecherche
- Angabe von Quellen (Werke mit Jahr, Seitenangabe, Internetquellen mit Datum)
- Länge abhängig vom Thema

Didaktische Analyse:

- Vorwissen, Anknüpfungsmöglichkeiten
- Struktur des Inhalts, bezogen auf die Lernenden
- Motivationsmöglichkeiten, Zugänglichkeit
- fächerübergreifender Bezug
- Transfermöglichkeiten

3a) Methodische Vorbereitung 1. - 4. Semester: (A3-Format)

Unterrichtsphasen, Zeit	UNTERRICHTSINHALTE, KOMPETENZEN (Artikulation, Teilziele, methodische Einzelschritte, Lernerwartungen)	UNTERRICHTS und SOZIALFORMEN (Betriebsweisen, Betriebsformen, Problemschüler/innen, Aufstellungsformen, Lehrmethoden, Skizzen, Bilder)	MEDIEN, SICHERHEITSHINWEISE, DIFFERENZIERUNGEN, INDIVIDUALISIERUNGEN
10 Minuten	Gemeinsamer Geräteaufbau	Jeweils 3-5 SchülerInnen erhalten klare Anweisungen, wie ihre Stationen aufzubauen sind: 1.Station: 3 Recks ca. in Schulterhöhe + 2 Kästen + 6 blaue Matten zur Absicherung 1. Reck+ schrägen Kastendeckel an die Längsseite des Kastens angelehnt 2. Reck + niedrigen Kasten zum Abdrücken 3. Reck für Könnler/innen <u>ohne</u> Gerätehilfe - Reck 1  Reck 2  2. Station: 1 Barren mit einem Holm (1 Holm wird herausgehoben und entfernt) + Barren quer zur Sprossenwand aufgestellt + Matte darunter - Barren an Sprossenwand 	3 Recks ca. Schulterhöhe 2 Kästen 6 blaue Matten zur Absicherung Sicherheitshinweis: Die Lehrerin/ der Lehrer öffnet die Verriegelung des Holms und hebt gemeinsam mit den 2 größten S. der Klasse gleichzeitig den Holm aus der Verankerung. 1 Barren - Sprossenwand - Matte zur Absicherung

		3. Station • Ringe  • 2 Tæue 	• 1 Ringpaar in Greif/Kopfhöhe • 1- 2 Matten • 2 Tæue • 1- 2 Matten Hilfestellung durch Partnerin/Partner, die/der an den Beinen und dann am Gesäß die Drehung unterstützt
Einleitung 10 min	Piratenfangen: Alle Schüler/innen dürfen sich nur auf den Geräten aufhalten (Matten, Reck, Sprossenwand, Reifen,...), um am Piratenschiff zu bleiben. Zwei Fänger/innen versuchen, die anderen zu Piraten zu fangen. Wer gefangen ist, wird zur/m neuen Fänger/in. Wer den Hallenboden berührt, macht 5 Strecksprünge und darf wieder mitspielen.	Zwischen den Geräten werden für kurze Zeit Verbindungswege mit Reifen gelegt 2 FängerInnen mit Schleife gekennzeichnet	Sicherheit: Die Laufwege sollen so angelegt sein, dass weite Sprünge vermieden werden und keine Gefahr beim Bewegen auf den Geräten entsteht
Hauptteil Aktionsphase 1 15 Minuten	Die Schüler/innen können sich an die Geräte gewöhnen und bekannte Übungen am Reck wiederholen. • Sprung in den Stütz – Abhurten – Abspringen • Hüftabschwung vorlings abwärts • Hüftabschwung – Füße so leise wie möglich am Boden absetzen • Hände geschlossen – unter der Stange durchlaufen bis die Arme gestreckt sind, erst dann auslassen (Vorübung Unterschwing) • Nochmals durchlaufen/ oder für Könnner/innen: Unterschwing	Gerätebahnen/ Riegenbetrieb : Aufstellung und Üben in 3 Gruppen an den 3 Recks	Differenzierung: Wer den Unterschwing probieren will, kann dies tun, wer sich dies noch nicht zutraut läuft unter der Reckstange ein zweites Mal durch
Aktionsphase 2 20 Minuten	Die Schüler/innen können sich an die Geräte gewöhnen und versuchen mit Gerätehilfen den Hüftaufschwung zu erlernen. 1.Station: Zwei Recks mit Gerätehilfe und ein Reck ohne Gerätehilfe 2. Station: Barren mit einem Holm 3. Station: Ringe + Tæue	Stationsbetrieb: Nach 5 Minuten Stationswechsel (im Uhrzeigersinn) <u>3 leistungshomogene Gruppen</u> • Lehrer/in hilft am Reck und weist die Schüler/innen in das richtige Sichern am Reck ein • Wer geturnt hat hilft der/m Nächsten oder starke, geschickte Schüler/innen bzw. „Nichtturner/innen“ werden als Helfer/innen eingesetzt • Helfen und Sichern am Barren in ähnlicher Weise abwechselnd durch Schüler/innen	Sichern und Helfen: Reck 1+2: Helfer/in steht auf der gleichen Seite wie die/ der Übende Ü. läuft den Schrägkastenteil hinauf und Helfer/in greift mit beiden Händen über die Reckstange, erfasst das Knie, Oberschenkel oder Gesäß der/des Übenden und drückt das Gesäß zur Stange. Die Stützposition wird im Sandwichgriff gesichert.

			Reck 3: Könnern/innen arbeiten <u>ohne</u> Gerätehilfe Helfer/in steht auf der anderen Reckstangenseite + greift mit der recknäheren Hand unter der Reckstange durch auf die Schulter der/s Ü. Die Schulter wird während der Drehung durch Druck nach oben gehoben. Mit der anderen Hand auf der Rückseite des näheren Oberschenkels zur Stange drücken. Der Stütz wird mit dem Stützgriff (Klammergriff Oberarm) gestützt.
Aktionsphase 3 10 Minuten	Die Schüler/innen sollen immer weniger Gerätehilfe durch Kästen bez. Partner/innen benötigen <u>3 Recks:</u> .) Entfernung der Kastendeckel zur Stange variieren .) Stangenhöhe variieren .) Könnern/innen variieren nur die Stangenhöhe	3 Leistungsgruppen Ev. Partner/innen- Unterstützung (Wer geturnt hat, hilft der/m Nächsten)	2 Recks + 2 Kästen + 2 blaue Matten Drittes Könnern/innen- Reck eventuell nur mit 1 blauen Matte absichern
Ausklang 7 Minuten	Jäger/innenball: Jede/r gegen jede/n – Abschießspiel Wer abgeschossen wurde, darf wieder ins Spiel zurück, wenn sie/er drei Hüftumschwünge (bzw. Versuche) absolviert hat!	2 Mannschaften/ Frauschaften spielen gegeneinander	1 Softball 3 Recks: Siehe oben Sicherheit: Beim Laufen auf die Reckstangen Acht geben!!
10 Minuten	Gemeinsamer Geräteabbau	Die Schüler/innen räumen die jeweiligen Geräte, für die sie beim Aufbau zuständig waren, wieder weg und helfen gegebenenfalls den anderen Gruppen	
Ausklang 2 5 Minuten	Rückenstillepost: Alle haben die Augen geschlossen. Ein/e Schüler/in denkt sich eine Figur aus, die sie/ er auf den Rücken der/s Vorderen mit dem Finger malt. Wer malt oder gemalt hat, darf die Augen offen lassen. Die Figur wird von jede/r so gezeichnet, wie man sie gespürt hat. Zum Schluss am Ende des Kreises wird verglichen, was die Anfangsfigur war.	Die Schüler/innen setzen sich im Kreis auf. Der Rücken der Partnerin/ des Partners soll dabei nahe genug sein, um mit dem Finger darauf zeichnen zu können.	

4.) Reflexion einer relevanten Unterrichtssituation: (Modell der Subjektiven Relevanz nach SEYFRIED)

Beschreibung einer Relevanzsituation:

Situationsanalyse:

ggf. Ideensammlung für Handlungsalternativen:

konkreter Handlungsentschluss:

5.) Bedingungsanalyse:

Anmerkungen:

Reflexion:

- nach dem Unterrichtsauftritt handschriftlich zu erstellen

Bedingungsanalyse:

- Situation der Klasse
- Situation der Lehrer/in
- Situation der Schule, räumliche Bedingungen (zu Beginn des Semesters erstellen)