

Unterrichtsvorbereitung

Zentrum für Schulpraktische Studien, Campus Krems-Mitterau

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

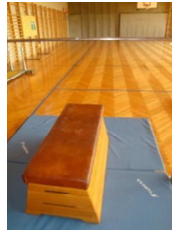
1.) Lehrplanbezug (ausformuliert nach den Angaben des Themenblatts)

Lehrplanbezug	Erleben / Leisten Bewegen an Geräten: durch vielfälliges Bewegen und Spielen an Geräten. Fertigkeiten des Boden und Gerätturnens Reck: grundlegende Fertigkeiten – allenfalls Hüftaufschwung
----------------------	---

2.) Sachanalyse und Didaktische Analyse:

Sachanalyse	<p>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.</p> <p><u>Stundenablauf: (Einzelstunde)</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Gemeinsamer Geräteaufbau: 3 Stationen- Initialphase: „Feuer - Wasser - Blitz“- Aktionsphase 1: Wiederholen von bekannten Übungen (Sprung in den Stütz – Abhurten – Abspringen, Hüftabschwung vorlings abwärts, Stützel, Klettern wie ein Faultier, ...) je 6 Schüler/innen bei einer Station (ohne Stationswechsel)- Aktionsphase 2: Stationsbetrieb Hüftaufschwung (mit Stationswechsel)- Spiel: „Schwarz-Weiß“- Aktionsphase 3: Stationsbetrieb Hüftaufschwung– Schüler/innen dürfen selber „ihre“ Station auswählen
--------------------	---

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/m Helfer/in, steht diese/r auf der Seite des Schwungbeines.

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

Literatur:

- Fries Axel, Schall Ralf (2002): Gerättturnen. 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 Gerättturnen der Volks- und Hauptschule. S. 23-29.
- Theo Landrichinger (1997) : Gerättturnen: Methodischer Aufbau der Grundfertigkeiten. S.16-18.
- Sandra Heck (2010) :*Unbekannte Flugobjekte in der Turnhalle.* In Lernhilfen für den Sportunterricht, Schorndorf, 59 (2010), Heft1, S.6-9.

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, ...) 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.

Motivationsmöglichkeiten:

Zu Beginn der Stunde wird durch das Spiel „Feuer, Wasser, Blitz“ ein motivierender, spielerischer Einstieg gewählt. 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. Kastenteile und Sprossenwand als Gerätehilfen haben grundsätzlich als Geräte an sich großen Aufforderungscharakter und laden zum Experimentieren ein. Zwischendurch soll das Spiel „Schwarz-Weiß“ Auflockerung und Entspannung der primär beanspruchten Muskelgruppen bieten.

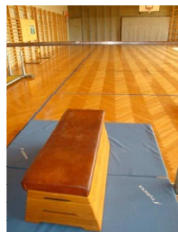
Abschließend soll durch selbständige Wahl der Station für alle die Möglichkeit geboten werden, alleine oder mit Hilfe den Hüftaufschwung zu schaffen.

Organisationsform:

Stationen/ Riegenbetrieb:

Drei gleich große Gruppen zu je 6 Schüler/innen stellen sich vor einem Turngerät auf und alle machen den gleichen Bewegungsablauf. Die Einteilung kann nach Leistungs- oder Größenmerkmalen etc. sein.

Beispiele für Stationen:



Stationsbetrieb







Es werden unterschiedliche Übungsaufgaben für die einzelnen Gruppen gestellt (Besprechen, Vorzeigen der Übungen und entsprechendem Helfen und Sichern). Es wird ein Zeitrahmen festgelegt (z.B. 4 Minuten), in dem frei geübt wird und danach zur nächsten Station gewechselt wird.

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

4. Schulstufe (VS)

Unterrichtsphasen, Zeit	UNTERRICHTSINHALTE, KOMPETENZEN (Artikulation, Teilziele, methodische Einzelschritte, Lernerwartungen)	UNTERRICHTS und SOZIALFORMEN (Betriebsweisen, Betriebsformen, Problemschüler/innen, Aufstellungsformen, Lehrmethoden, Skizzen, Bilder)	MEDIEN, SICHERHEITSHINWEISE, DIFFERENZIERUNGEN, INDIVIDUALISIERUNGEN
7 Minuten	Gemeinsamer Geräteaufbau	<p>Jeweils 6 Schüler/innen erhalten klare Anweisungen, wie ihre Station aufzubauen ist:</p> <p>1. Station: 1 Reck ca. in Schulterhöhe + 2 blaue Matten zur Absicherung</p> <p>2. Station: 1 Reck ca. in Schulterhöhe + 1 niedriger Kasten (ca. Kniehöhe) + 2 blaue Matten zur Absicherung</p> <p>3. Station: 1 Barren mit einem Holm (1 Holm wird herausgehoben und entfernt) Barren wird quer zur Sprossenwand aufgestellt +2 blaue Matten darunter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barren an der Sprossenwand Lehrperson unterstützt die Schüler/innen beim Aufbau: 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. 	<p>Sicherheitshinweis an die Schüler/innen bzgl. Geräteaufbau!</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Recks ca. Schulterhöhe • 1 Kasten • 4 blaue Matten zur Absicherung <ul style="list-style-type: none"> • 1 Barren • Sprossenwand • 2 Matten zur Absicherung
Einleitung 5 min	<p>Feuer-Wasser-Blitz: Alle laufen frei im Raum, bei Kommando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Feuer“: Stütz am Reck, Barrenholm - „Wasser“: auf Matten legen - „Blitz“: Körperposition einfrieren 	Schüler/innen laufen in Gerätenähe, Lehrer/in gibt entsprechende Kommandos	<p>Sicherheitshinweis an die Schüler/innen gegen bzgl. Reckstangen und Barrenholm!</p>

<p>Hauptteil</p> <p>Aktionsphase 1 5 Minuten</p>	<p>Die Schüler/innen können sich an die Geräte gewöhnen und bekannte Übungen am Reck/an der Barrenstange wiederholen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung in den Stütz – Abhurten – Abspringen • Hüftabschwung vorlings abwärts • Hüftabschwung – Füße so leise wie möglich am Boden absetzen • Stützeln (ev. mit einer Hand kurzzeitig loslassen) • Klettern wie ein Faultier (ev. mit einer Hand kurzzeitig loslassen) • selber Übungen erfinden 	<p>Stationenbetrieb - ohne Wechsel</p> <p>Aufstellung und Üben in 3 Gruppen je 6 Schüler/innen. Alle S. absolvieren an den 3 Stationen auf Ansage die gleiche Übung.</p> <p>2 an einem Gerät gleichzeitig 2 an einem Gerät gleichzeitig 2 an einem Gerät gleichzeitig</p> <p>2 an einem Gerät gleichzeitig</p> <p>Einzelübung</p> <p>Einzelübung</p>	<p>Differenzierung:</p> <p>Lehrer/in teilt die Schüler/innen in 3 Gruppen ein und weist sie den 3 Stationen zu.</p>
<p>Aktionsphase 2 12 Minuten</p>	<p>Die Schüler/innen können sich an die Geräte gewöhnen und versuchen mit Gerätehilfen den Hüftaufschwung zu erlernen.</p>	<p>Stationenbetrieb: Reck 1 - Reck 2 - Barren</p> <p>Lehrer/in erklärt die Übungen und zeigt sie auch vor oder lässt die Übung einer talentierte Schülerin/ einem talentierten Schüler vorzeigen.</p> <div data-bbox="1137 794 1534 1161" data-label="Image"> </div> <p>Turn 10 Elementekatalog am Reck - Hüftaufschwung:</p> <div data-bbox="1173 1251 1527 1433" data-label="Image"> </div>	

	<p>1. Station: 1. Reck <u>ohne</u> Gerätehilfe </p> <p>2. Station: Reck + niedriger Kasten zum Abdrücken </p> <p>3. Station: Barren mit einem Holm quer zur Sprossenwand aufgestellt  +</p>	<p><u>3 Gruppen</u> Einteilung z.B. nach der Körpergröße (bzgl. Reckhöhe)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer geturnt hat hilft der/m Nächsten oder starke, geschickte Schüler/innen bzw. „Nichtturner/innen“ werden fix als Helfer/innen eingesetzt <p>Nach 4 Minuten Stationenwechsel</p>	<p>Sichern und Helfen: Lehrer/in weist die Schüler/innen in das richtige Sichern und Helfen an den verwendeten Geräten ein.</p> <p>Bei allen Stationen: Helfer/in steht auf der anderen Reck-Barrenstangenseite und greift mit der reck-barrennäheren Hand unter der Reck-Barrenstange 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.</p>
	<p>Die Schüler/innen sollen immer weniger Gerätehilfe durch Kästen, Sprossenwand bez. Partner/innen benötigen</p> <p><u>Reck/Barren:</u></p> <p>.) Stangenhöhe variieren</p> <p>.) Entfernung der Barrenstange zur Sprossenwand variieren, ...</p>	<p>Zusatzaufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler/innen sollen beim Üben des Hüftaufschwunges bei allen 3 Stationen einen kleinen Softball zwischen Kinn und Brust einklemmen ohne ihn loszulassen! <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <ul style="list-style-type: none"> • Schüler/innen sollen in der Rückwärtsbewegung beim Hüftaufschwung versuchen einen an einem Stangerl befestigten Luftballon (wird von einem Helfer/in gehalten) mit beiden Füßen zu berühren. Ballonhöhe: ca. 1 m über dem Kopf des/der Übenden. 	<p>alle 3 Stationen: je 1 Softball oder Tennisball</p> <p>Alle 3 Stationen: je 1 Luftballon an einem Plastikstangerl + Ersatzluftballons</p>

			
Auflockerungsspiel 4 Minuten	„Schwarz-Weiß“ (Rapid-Austria, ...) Der /die Lehrer/in erzählt eine Geschichte, in der die Begriffe „schwarz“ und „weiß“ öfters vorkommen. Zwei Gruppen stehen einander in der Hallenmitte gegenüber. Wird die Farbe „Weiß“ genannt, versucht die „weiße Gruppe“ davonzulaufen und nicht gefangen zu werden bis zum Saalende. Wird die Farbe „Schwarz“ genannt, läuft diese den gegenüberstehenden Partnern/ Partnerinnen davon.	Aus dem Stand- Gesicht zueinander/Rücken zueinander, aus der Hocke , aus dem Sitz, aus der Liegeposition: Bauchlage/Rückenlage, mit geschlossenen Augen, ...	in der gerätefreien Turnsaalhälfte Sicherheitshinweise geben (Sicherheitszone-Wand!)
Aktionsphase 3 7 Minuten	1.Station: 1. Reck <u>ohne</u> Gerätehilfe 2.Station: 2. Reck + niedriger Kasten zum Abdrücken 3. Station: Barren mit einem Holm + quer zur Sprossenwand aufgestellt	Stationenbetrieb <u>ohne</u> Wechsel! Schüler/innen dürfen eine Station auswählen um den Hüftaufschwung ohne oder mit Hilfe zu schaffen. Jede/r soll zu einem Erfolgserlebnis kommen – Lehrer/in ist vor allem auf die schwächeren Schüler/innen fokussiert!	

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)