

A Auer

e book

Markus Sommer



Turnen in der Grundschule

Kopiervorlagen für Stationenlernen, Lernzirkel
und Zirkeltraining im Sportunterricht

Die Herausgeber:

Marco Bettner – Rektor als Ausbildungsleiter,
Referent in der Lehrerfort- und Lehrerweiterbildung,
zahlreiche Veröffentlichungen als Autor und Herausgeber

Dr. Erik Dinges – Rektor einer Förderschule für Lernhilfe,
Referent in der Lehrerfort- und Lehrerweiterbildung,
zahlreiche Veröffentlichungen als Autor und Herausgeber

Der Autor:

Markus Sommer – Grundschullehrer, zahlreiche Veröffentlichungen als Autor

GRATIS-DOWNLOADS
für das Fach Sport

Sichern Sie sich einen kostenlosen
Download zum Thema „Bewegungsfeld:
Laufen, Springen, Werfen“!

Download der Gratis-Materialien unter
www.auer-verlag.de/07406DK1

GRATIS!

Sport Schnell gelernt –
einfach umgesetzt
fachfremd unterrichten
Die Basis
1–4. Klasse
Materialien
auf CD

Der Band ist eine Neuauflage des beim Auer Verlag erschienenen Bandes „Sport an Stationen Spezial: Turnen“.

1. Auflage 2019

© 2019 Auer Verlag, Augsburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Auer Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Umschlagfoto: Stock-Fotografie-ID: 688730952; Polhansen
Covergestaltung: Nicole Sandner, Nordendorf
Illustrationen: Corina Beurenmeister
Satz: fotosatz griesheim GmbH
ISBN 978-3-403-38400-7
www.auer-verlag.de

Inhalt

Vorwort	4	Sprung mit Aufhocken auf den Kasten	45
Materialaufstellung und Hinweise	5	Grätschsprung über den Bock	46
Turnen am Boden		Hockwende an der Langbank	47
Dehnübungen der Hände	9	Hockwende über den Kasten	48
Strecksprung	10	Hangeln und schwingen an Barren und Co.	
Hocksprung	11	Am Ring schwingen.....	49
Standwaage	12	Am Tau schwingen	50
Rolle vorwärts	13	Über den Barren klettern.....	51
Rolle vorwärts – Spezial	14	Durch den Barren stützen und schwingen	52
Rückenschaukel		Am Stufenbarren hangeln	53
(Vorübung Rolle rückwärts).....	15	Barren – Schwingen in den Grätschsitz	54
Rolle rückwärts	16	Barren – Schwingen in den Außensitz	55
Hockwende mit gegrätschten Beinen		Barren – Winkelstütz	56
(Vorübung Rad)	17	Barren – Abgang (Kehre)	57
Rad mit Markierungen	18	Hüpfen mit dem Seil	
Rad auf einer Linie	20	Grundsprung – Basic Jump.....	58
Hochlaufen an der Wand		Doppeldurchschlag – Double Under	59
(Vorübung Handstand)	21	Schrittsprung – Forward Straddle	60
Handstand vom Kasten mit Abrollen.....	22	Halber Hampelmann – Side Straddle	61
Handstand gegen die Wand.....	23	Gekreuzte Arme – Criss Cross.....	62
Balancieren auf Schwebebalken und Co.		Laufschritt – Jogging Step.....	63
Über Bänke balancieren.....	24	Seilschwingen – Side Swing	64
Über eine Wippe balancieren	25	Tanzschritt – Can Can.....	65
Schwebebalken – Aufgang	26	Slalomsprung – Twist Step.....	66
Schwebebalken – Balancieren	27	Zu zweit mit einem Seil	67
Schwebebalken – Standwaage	28	Zu dritt am großen Seil.....	68
Schwebebalken – Wechselschritt	29	Akrobatik	
Schwebebalken – Halbe Drehung im		Verschiedene Griffarten	69
Ballenstand	30	Gestapelte Bänke	70
Schwebebalken – Abgang	31	Stuhl mit Gallionsfigur	71
Stützen und hängen an Reck und Co.		Bauchflieger	72
Durch die Kastengasse stützen.....	32	Rückenflieger	73
An den Ringen hängen.....	33	3er-Pyramide	74
Reck – Schwingen.....	34	Waage	75
Reck – Hangeln	35	Kleine Siegerpose	76
Reck – Sprung in den Stütz.....	36	Große Siegerpose	77
Reck – Überdrehen in den Hang rückwärts	37	Anhang	
Reck – Aufschwung mit Hilfestellung	38	Arbeitsplan	78
Reck – Unterschwing	39	Spielideen	79
Springen und hüpfen auf Trampolin und Co.			
Einfach springen.....	40		
Höher springen.....	41		
Mit dem Sprungbrett springen	42		
Mit dem Minitrampolin springen	43		
Kniesprung auf den Kasten	44		

Vorwort

Methodische Vielfalt, verschiedene Einsatzszenarien und dann auch noch Differenzierung – die Anforderungen an Sie und Ihre Grundschüler¹ sind hoch. Umso wichtiger ist es, Material zur Verfügung zu haben, das je nach Bedarf komplett flexibel eingesetzt werden kann:

✓ **Unterricht:**

Greifen Sie einzelne oder mehrere Übungen heraus und erarbeiten Sie diese gemeinsam mit den Schülern. Sie können sie auch in Bewegungslandschaften einbetten. Die Turngeräte und -übungen können auch gemischt werden.

✓ **Unterrichtseinheiten:**

Wählen Sie einzelne Übungen aus und kombinieren Sie diese mit den Spielideen zu Unterrichtseinheiten zu einer Turndisziplin.

✓ **Lernen an Stationen/Zirkeltraining/Lernzirkel:**

Die Arbeitsblätter können für das Lernen an Stationen eingesetzt werden: Dabei wandern die Schüler alleine, zu zweit oder in Kleingruppen von Station zu Station und arbeiten selbstständig.

✓ **Projekttag/-wochen:**

Die Arbeitsblätter können bei Projekttagen oder Projektwochen zum Thema Turnen eingesetzt werden.

✓ **AG/Ganztag:**

Die Arbeitsblätter können zur Gestaltung von AGs und Phasen im Ganztag genutzt werden – auch von externen Übungsleitern.

Die Kopiervorlagen sind so gestaltet, dass sie keine vorgefertigte Nummerierung besitzen. So können Sie die Nummer, je nachdem wie viele und welche Kopiervorlagen Sie verwenden, entsprechend links oben selbst eintragen.

Der Arbeitsplan zu jedem Thema mit der Materialübersicht kann ebenfalls individualisiert und bei Bedarf mit Nummerierungen versehen werden.

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.

Materialaufstellung und Hinweise

In diesem Buch werden Symbole für leichte Übungen ☆, mittlere Übungen ☆ ☆ und schwere Übungen ☆ ☆ ☆ verwendet, die sich in der jeweiligen Kopfzeile der Stationskarten befinden. Wenn die Übung in Partnerarbeit 😊😊 oder Gruppenarbeit 😊😊😊 ausgeführt werden soll, wird dies ebenfalls in der Kopfzeile angezeigt.

Turnen am Boden

Dehnübungen der Hände

- 1 Turnmatte

Strecksprung

- 3 Turnmatten

Alternativ kann die Übung auch auf den Linien der Halle ausgeführt werden oder mit Anlauf und Sprung auf ein Sprungbrett. Dann muss die Landung auf einer dicken Weichbodenmatte erfolgen.

Hocksprung

- 1 Turnmatte
- 1 Bank

Standwaage

- 1 Turnmatte

Um die Übung zu steigern, kann sie auf einer umgedrehten Bank ausgeführt werden.

Rolle vorwärts

- 1 Turnmatte
- 1 Bank

Kindern, denen es schwerfällt, das Kinn auf die Brust zu nehmen, können sich einen Spülschwamm zwischen Kinn und Hals klemmen.

Rolle vorwärts – Spezial

- 2 Weichbodenmatten
- 2 Bänke
- 1 Sprossenwand

Die Kinder können auch zu zweit nebeneinander die Matte hinunterrollen. Vorher müssen aber unbedingt die Regeln geklärt werden.

Rückenschaukel (Vorübung Rolle rückwärts)

- 1 Turnmatte

Rolle rückwärts

- 4 Turnmatten

Hockwende mit gegrätschten Beinen (Vorübung Rad)

- 1 Bank

Rad mit Markierungen

- 2 Turnmatten
- 4 Markierungen
- Klebeband

Vor dem Bekleben muss getestet werden, ob die Markierungen nicht zu nah oder zu weit gesetzt wurden. Als Variation kann eine Mattengasse mit zwei aufrecht stehenden Weichbodenmatten, gestützt von jeweils einem großen Kasten, aufgestellt werden. Die Schüler schlagen das Rad durch die Gasse.

Rad auf einer Linie

- 2 Turnmatten
- Klebeband

Hochlaufen an der Wand (Vorübung Handstand)

- 1 Turnmatte

Handstand vom Kasten mit Abrollen

- 1 Turnmatte
- 1 großer Kasten mit 3 Teilen

Hier sollte die richtige Körperspannung thematisiert werden. Falls viele verschieden große Kinder in der Gruppe sind, empfiehlt es sich, zwei unterschiedlich hohe Kästen aufzubauen.

Handstand gegen die Wand

- 1 Turnmatte
- Klebeband

Hier sollte die richtige Körperspannung thematisiert werden.

Balancieren auf Schwebebalken und Co.

Im Vorfeld dieser Übungen sollte die Körperspannung besprochen werden, ebenso wie das spezielle Laufen auf dem Schwebebalken mit dem seitlichen Vorbeiführen des gestreckten Fußes. Alle Übungen sollten vorher auf Linien in der Halle, aufgeklebten Linien auf Turnmatten, der Bank und der umgedrehten Bank erfolgen.

Über Bänke balancieren

- 2 Turnmatten
- 2 Bänke
- evtl. Sandsäckchen

Über eine Wippe balancieren

- 2 Turnmatten
- 1 Bank
- 1 Kastenoberteil

Statt dem Kastenoberteil kann auch ein Sprungbrett verwendet werden. Dies ermöglicht einen sanfteren Übergang beim Überschreiten der Mitte.

Schwebebalken – Aufgang

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Der Aufgang sollte vorher gemeinsam besprochen werden.

Schwebebalken – Balancieren

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Schwebebalken – Standwaage

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Schwebebalken – Wechselschritt

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Schwebebalken – Halbe Drehung im Ballenstand

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Eine mögliche Steigerung wäre die Drehung auf einem Ballen unter Mitnahme des Schwungbeines.

Schwebebalken – Abgang

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Stützen und hängen an Reck und Co.

Bei Übungen am Reck können Rohrisolierungen hilfreich sein, die zurechtgeschnitten und mit Klebeband an der Reckstange fixiert sind und einen guten Schutz vor Quetschungen bieten. Sie eignen sich außerdem als Drehunterstützung.

Durch die Kastengasse stützen

- 1 Turnmatte
- 2 große Kästen mit 3 Teilen
- 1 Springseil

An den Ringen hängen

- 1 Weichbodenmatte
- 2 Ringe

Reck – Schwingen

- 4 Turnmatten
- 1 Reck
- 1 Medizinball

Reck – Hangeln

- 3 Turnmatten
- 1 Reck

Reck – Sprung in den Stütz

- 3 Turnmatten
- 1 Reck

Reck – Überdrehen in den Hang rückwärts

- 3 Turnmatten
- 1 Reck

Reck – Aufschwung mit Hilfestellung

- 3 Turnmatten
- 1 Reck
- 1 großer Kasten mit 3 oder 4 Teilen
- 1 Weichbodenmatte

Vor der Übung sollte der Lehrer diese Station erläutern und erklären, was es beim Aufschwung zu beachten gibt: flüssige Bewegung, Aufschwung eng an der Reckstange, Beine nehmen den Schwung mit, gerade gestreckte Füße, Körperspannung.

Der Lehrer sollte die Kinder unterstützen, indem er die Hüfte an den Holm drückt.

Reck – Unterschwing

- 4 Turnmatten
- 1 Reck

Als Hilfsmittel kann hier eine Schaumstoffmatte oder auch eine im Wechsel gehaltene Zauberschnur dienen, die ein zu überwindendes Hindernis darstellen.

Springen und hüpfen auf Trampolin und Co.

Einfach springen

- 3 Turnmatten
- 1 kleiner Kasten
- 2 große Kästen mit unterschiedlichen Höhen (mit 2 und 3 Teilen)

Diese Vorübung kann öfter wiederholt und auch als Aufwärmübung eingesetzt werden. Abhängig von der Größe der Kinder ist sie auch an einer Bank durchführbar.

Höher springen

- 3 Turnmatten
- 1 Bock
- 2 große Kästen mit unterschiedlichen Höhen (mit 2 und 3 Teilen)
- 3 Sprungbretter

Mit dem Sprungbrett springen

- 1 Weichbodenmatte
- 1 kleiner Kasten
- 1 Sprungbrett

Der Absprung auf dem Sprungbrett mit Landung kann vorbereitend auf einer Mattenbahn geübt werden: Mit Kreide zwei ovale Kreise für die Füße aufmalen und einen Absprungpunkt davor als Linie ziehen. Das kann beliebig oft auf der Bahn eingezeichnet werden. Es schafft Sicherheit und die Kinder können sich gegenseitig Rückmeldung geben.

Mit dem Minitrampolin springen

- 2 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 2 Bänke
- 1 Minitrampolin

Kniesprung auf den Kasten

- 1 Weichbodenmatte
- 1 großer Kasten
- 1 Sprungbrett

Sprung mit Aufhocken auf den Kasten

- 1 Weichbodenmatte
- 1 großer Kasten
- 1 Sprungbrett

Grätschsprung über den Bock

- 1 Turnmatte
- 1 Bock

Hockwende an der Langbank

- 1 Bank

Hockwende über den Kasten

- 1 Weichbodenmatte
- 1 großer Kasten
- 1 Sprungbrett

Hangeln und schwingen an Barren und Co.

Vor jeder Übung muss die Höhe und die Breite der Holme an die Kinder angepasst werden.

Am Ring schwingen

- 4 Turnmatten
- 1 Ring
- 2 kleine Kästen
- evtl. Reifen und Softball

Am Tau schwingen

- 2 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Tau
- 1 großer Kasten mit 3 Teilen
- Teppichfliesen
- evtl. Softball

Über den Barren klettern

- 2 Turnmatten
- 1 Barren

Durch den Barren stützen und schwingen

- 3 Turnmatten
- 1 Barren
- 3 kleine Kästen

Am Stufenbarren hangeln

- 2 Turnmatten
- 1 Stufenbarren

Barren – Schwingen in den Grätschsit

- 4 Turnmatten
- 1 Barren

Barren – Schwingen in den Außensitz

- 4 Turnmatten
- 1 Barren

Barren – Winkelstütz

- 4 Turnmatten
- 1 Barren

Diese Übung kann auch auf dem Boden geübt werden.

Barren – Abgang (Kehre)

- 4 Turnmatten
- 1 Barren

Eine Vorübung ist der Abgang am Ende des Barrens auf eine Weichbodenmatte: Aus dem Stütz wird mit den gestreckten Beinen über das Ende der Holme hinaus nach vorne in den Stand geschwungen.

Hüpfen mit dem Seil

Beim Seilspringen können schnelle Lieder mit Bass wunderbar eingesetzt werden. Sie geben einen guten Rhythmus vor.

Der weiteren Kreativität und Kombinationsfreude der Kinder steht nun nichts mehr im Wege. Sie sollten genügend Zeit zum Üben erhalten und auch in Reflexionsphasen ihre Sprünge vorstellen dürfen, die dann von der gesamten Gruppe nachgesprungen werden.

Grundsprung – Basic Jump

- 1 Springseil

Doppeldurchschlag – Double Under

- 1 Springseil

Schrittsprung – Forward Straddle

- 1 Springseil

Halber Hampelmann – Side Straddle

- 1 Springseil

Gekreuzte Arme – Criss Cross

- 1 Springseil

Laufschritt – Jogging Step

- 1 Springseil

Seilschwingen – Side Swing

- 1 Springseil

Tanzschritt – Can Can

- 1 Springseil

Slalomsprung – Twist Step

- 1 Springseil

Zu zweit mit einem Seil

- 1 Springseil

Zu dritt am großen Seil

- 1 großes Seil

Diese Übung kann als gemeinsamer Beginn oder Abschluss für alle Kinder angeboten werden.

Unterschiedliche Bewegungsformen, wie zum Beispiel in das schwingende Seil einlaufen, darin springen und herauslaufen, durchlaufen und viele weitere Übungen mehr können die Rhythmusfähigkeit der Kinder schulen.

Akrobatik

Alle Übungen sind ohne Schuhe auszuführen!

Es empfiehlt sich, die einzelnen Übungen auf einer Turnmatte durchzuführen. Bei komplexeren Übungen muss entsprechend der Größe der Gruppe die Anzahl der Matten erhöht werden. Hilfreich sind Tipps von außen: Ein Partner sollte unbedingt Rückmeldung über die korrekte Haltung und Ausführung der Übung geben. Ein dritter Partner kann Hilfestellung beim Strecken des Beins geben.

Verschiedene Griffarten

- 1 Turnmatte

Gestapelte Bänke

- 1 Turnmatte

Stuhl mit Gallionsfigur

- 1 Turnmatte

Bauchflieger

- 1 Turnmatte

Rückenflieger

- 1 Turnmatte

Diese Übung sollten nur Kinder durchführen, die über eine gute Körperspannung verfügen und nicht ängstlich sind. Hilfestellung von weiteren Partnern muss unbedingt sichergestellt werden. Vorher vereinbarte Kommandos vereinfachen die Durchführung.

3er-Pyramide

- 1 Turnmatte

Vorher vereinbarte Kommandos vereinfachen die Durchführung. Die unteren Kinder sollten etwa gleich groß sein, um Schiefstand zu vermeiden.

Waage

- 1 Turnmatte

Diese Übung ist auch als Kräftigungsübung allgemein einsetzbar. Sie sollte mehrfach wiederholt werden. Die Langsamkeit der Durchführung macht hier den Unterschied.

Kleine Siegerpose

- 1 Turnmatte
- evtl. 1 kleiner Kasten

Große Siegerpose

- 1 Turnmatte
- evtl. 1 kleiner Kasten

Bei dieser Übung sollte ein kleiner und leichter Schüler auf die Beine zweier etwa gleich großer, kräftiger Schüler steigen.