



Bodenturnen - leicht gemacht

Mit Vorübungen, Differenzierungsmöglichkeiten,
Bewertungskriterien und Praxistipps

Daniela Lange

Bodenturnen – leicht gemacht

Mit Vorübungen, Differenzierungsmöglichkeiten, Bewertungskriterien und Praxistipps

Die Autorinnen

Daniela Lange: Geboren 1985, lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern im Südosten von München. Sie ist als Grundschullehrerin tätig und schon ihr Leben lang leidenschaftliche Tänzerin im Leistungssportbereich und, nach ihrer aktiven Zeit, Trainerin im Verein. Seit 2015 wird sie als Fachberaterin Sport im Landkreis München eingesetzt, berät Schulen und Kollegen und bildet diese in einigen Bereichen fort. Das erste Praxiswerk „Tanzen im Sportunterricht“ wurde 2015 im PERSEN Verlag veröffentlicht (noch unter Daniela Eisenhofer, Bestellnummer 23560).

© 2021 PERSEN Verlag, Hamburg
AAP Lehrerwelt GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes 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 Verlages.

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 PERSEN 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.

Covergrafik: Julia Flasche
Grafik: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth
Fotografien: Daniela Lange
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

ISBN: 978-3-403-50581-5

www.persen.de

Vorwort	4
1 Didaktische Hinweise zum Unterricht und zur Bewertung	5
2 Erlernen der Bodenturngrundelemente	8
2.1 Mobilisation	9
2.2 Kräftigung	12
2.3 Allgemeine Hinweise zum Einsatz der Stationskarten	17
2.4 Die Rolle vorwärts	18
2.4.1 Vorbereitende Übungen zum Rollen nach vorne	20
2.4.2 Stationskarten für Lehrkräfte	22
2.5 Die Rolle rückwärts	26
2.5.1 Vorbereitende Übungen zum Rollen nach hinten	28
2.5.2 Stationskarten für Lehrkräfte	29
2.6 Das Rad	32
2.6.1 Vorbereitende Übungen zum Radschlagen	34
2.6.2 Stationskarten für Lehrkräfte	35
2.7 Der Handstand	40
2.7.1 Vorbereitende Übungen für den Handstand	42
2.7.2 Stationskarten für Lehrkräfte	44
3 Gestalten einer Bodenturnkür	47
3.1 Gründe für die Entwicklung einer Kür	47
3.2 Methodisch-didaktische Hinweise	47
3.3 Varianten der Grundelemente	50
3.3.1 Differenzierungskarten für die Grundelemente	51
3.4 Weitere Elemente für die Bodenturnkür	54
3.4.1 Bewegen innerhalb der Kür	54
3.4.2 Akrobatik für alle	55
3.4.3 Partnerakrobatik	57
4 Schlusswort	60
5 Anhang: Stationskarten für die Schüler	61

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

einige Generationen lang war es für Kinder schon in einem Alter von vier bis fünf Jahren üblich, Rollen über die Wiese zu machen oder ganz unbedarft Räder zu schlagen. Von diesen so frühzeitig erlernten Bewegungsmustern kann man als Lehrkraft im Sportunterricht heutzutage nicht mehr ausgehen. Hier finden Sie oft auch in höheren Klassen große Defizite im Bewegungsdrang und in der Bewegungsfähigkeit der Schüler¹ vor. Turnen ist für viele Kinder etwas, das sie Überwindung kostet oder ihnen sogar Angst bereitet.

Ich habe mit vielen Dritt- und Viertklässlern gearbeitet, die es nicht annähernd gewöhnt waren, ihren Körper in eine Umkehrhaltung, also mit dem Kopf nach unten, zu bringen. Ganz langsam, behutsam und mit vielen Pausen kann man sich noch an die Grundelemente des Turnens heranarbeiten, oftmals gelingt es einem aber kaum, die Ängste vollständig abzubauen. Es ist also essenziell, dass die Grundschullehrkräfte bereits ab Klasse 1 mit der Schulung der Stützkraft beginnen und die Kinder langsam an das Rollen und Bewegen in für sie ungewohnten Positionen gewöhnen. So erreichen die Kinder am Ende der Grundschulzeit nicht nur irgendein Ergebnis, sondern können noch zu eleganten Turnern werden, die auch herausfordernden Übungen gewachsen sind. Des Weiteren bilden sich in der Grundschulzeit in Bezug auf die Motorik Talente aus und die Kinder beginnen, in Sportvereinen zu trainieren.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, Ihren Turnunterricht ab Klasse 1 mit sinnvollen und spielerischen Kräftigungsübungen zu gestalten und sich anschließend mit Vorübungen und an vielen Stationen an die Grundelemente des Turnens heranzuwagen.

Zusätzlich soll eine Bewertung ohne Angst und Sorgen für die Schüler erfolgen können. Dafür sollen die Kinder die erlernten Elemente in eine kleine Turn-Kür verpacken, die individuell nach Alter und Können variiert werden kann. Auch die starken Turner sollen mit zusätzlichen, abgewandelten Grundelementen aus der Tanzakrobatik die Möglichkeit bekommen, sich über den Standard hinaus selbst weiterzuentwickeln und herauszufordern. Denn ihr früher Bewegungsdrang und ihre turnerischen Fähigkeiten sollten gefördert werden. So kann in der Bewertung nicht nur die Einzelleistung zählen, sondern auch die Kür als Gruppenleistung. Diese wird von der Gruppe so gestaltet, dass jeder das zeigen kann, was er am besten kann.

Viel Freude mit diesem Praxiswerk,

Daniela Lange

¹ Wir sprechen hier wegen der besseren Lesbarkeit von Schülern bzw. Lehrern in der verallgemeinernden Form. Selbstverständlich sind auch alle Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint.

Für den Turnunterricht in der Grundschule ist es wichtig, dass dieser kontinuierlich ab Klasse 1 stattfindet. Damit die Kinder die verschiedenen Positionen des Körpers ausprobieren können, beginnen Sie früh mit dem seitlichen Rollen und schon bald mit den Vorübungen zur Vorwärtsrolle. Wenn der Purzelbaum am Ende der ersten Klasse schon bei vielen Kindern abrufbar ist, können Sie in Klasse 2 an diesen anknüpfen und bald auch in Rückwärtsbewegungen einsteigen. In den ersten zwei Jahren sind die Kinder noch unbedarfter und haben weniger Ängste. So gelingt es ihnen leichter, die Scheu vor den Bewegungen über Kopf abzubauen.

In Klasse 3 und 4 steht die Ästhetik im Mittelpunkt, wenn die Grundelemente schon in Klasse 1 und 2 vorentlastet wurden. Aus den Purzelbäumen entstehen Rollen oder Flugrollen. Aus Zappelhandständen entwickeln sich ruhig geführte Handstände und aus angedeuteten Radbewegungen gut ausgeführte Räder in beide Richtungen. Hier gilt es didaktisch und methodisch, den Spagat zwischen den Kindern, die die Grundelemente bereits beherrschen, und denen, die noch nicht die rudimentäre Form der Elemente eingeübt haben, zu meistern.

Dieses Buch gibt dazu Hilfestellung und zeigt, wie in alle Richtungen differenziert gelernt werden kann und wie am Ende die Kinder ihr Können in einer Kür verbinden und so wieder zusammenfinden. Vorausgehend arbeitet jedes Kind an seinen eigenen Fähigkeiten und trainiert konzentriert und auf seiner Stufe die Elemente ein. Dies fordert eine sehr offene Planung und Gestaltung des Unterrichts.

Gemeinsames Erwärmen und Kräftigen, um den Körper auf das Turnen vorzubereiten, kann gemeinsam oder in verschiedenen Sozialformen wie Partner- oder Gruppenarbeit stattfinden. Alternativ gelingt dies auch in einer Spielform wie „Fitnessbingo“ gut. Auch lassen sich die Übungen in bekannte Spielformen integrieren. Konkret ausgewählte Vorübungen bereiten die Kinder auf das folgende Grundelement vor.

Bewegungsablaufbilder – angeschaut in der Gruppe im Kinositz – geben den Schülern Aufschluss über die genaue Ausführung des Elements. Sie als Lehrkraft besprechen mit den Kindern die Einzelteile des Turnelements und wichtige oder auch schwierige Stellen werden z.B. mit Klebepunkten markiert. Die Kinder können dann im Stationenbetrieb mit viel Vorwissen an die Arbeit gehen. Gespräche über Hilfestellungen sind beim Erklären der Stationen immer wichtig. Die Hilfestellung erfolgt im Idealfall durch die Schüler, die die Station aufbauen.

Der Stationenbetrieb gibt den Kindern die Möglichkeit, Ihnen zu zeigen, wie weit sie schon sind. Nicht jedes Kind muss jede Station absolvieren. Es wird sich schnell zeigen, wer Ihre Unterstützung etwas enger benötigt, wer imstande ist, selbstständig zu üben oder sogar anderen zu helfen und kleinere „Lehrerrollen“ zu übernehmen. Es ist praktikabel, die Kinder in Partnerarbeit durch die Stationen zu schicken. Ein Beobachter und Helfer kann Feedback geben und so zu einer schnellen Verbesserung der Bewegungsqualität führen. Hier können die Partner auch noch mal auf die besprochenen Stellen, die in der Bewegungsanalyse einen Klebepunkt erhalten haben, hinweisen.

Ihnen und ihren Schülern kann es helfen, vorher zu formulieren, was Sie gerne im Bodenturnen erreichen würden.

Bewertung des Bodenturnens

Der Bewertungsvorschlag dieses Buches zielt auf eine zweifache Beurteilung der Leistungen ab und bildet ein breites Spektrum der sportlichen Leistung des Kindes ab.

Der erste Teil der Bewertung erfolgt **im Laufe des Übens**. Sie beobachten die Kinder beim Erlernen und Ausprobieren ihrer Turnübung und achten dabei auf folgende Punkte:

Motivation und Anstrengungsbereitschaft:

- Mit welcher Einstellung geht das Kind an die Übungen heran?
- Ist das Kind intrinsisch motiviert, etwas Neues zu lernen und sich anzustrengen?

Da kleinere Grundschul Kinder selten unmotiviert sind, wäre diese Beobachtung eine Auffälligkeit, die man in Gesprächen mit dem Kind erörtern müsste. In dieses Kriterium können Sie auch die Motivation, sich am Aufbau zu beteiligen und anderen Hilfestellung zu geben, miteinbeziehen.

Ausführung der Bewegungen

- Gibt es eine Konzentrationshaltung?
- Wird die Übung langsam und kontrolliert und ohne Hast ausgeführt?
- Ist die Technik vollständig und richtig?
- Ist der Körper angespannt?
- Gibt es eine Schlussposition?

Zunächst können Sie sich durch eine angefertigte Namensliste, in der Sie oben die Ihnen wichtigen Kriterien eintragen, mit den Zeichen +/o/- behelfen und mit Pfeilen Tendenzen markieren. Sollte ein Kriterium besonders herausragend sein können Sie auch ++ vergeben. Sollte ein anderer Bereich nur mit o versehen sein, können Sie dies in der Notenumwandlung berücksichtigen.

Vor den Schülern können Sie diese Bewertung auch transparent machen, denn die Zeichen verstehen die Kinder gut. Sollte ein Kind nachfragen, wie es in einem Bereich steht, kann die Lehrkraft ihm mit den Zeichen das Verbesserungspotenzial schildern. Die Zeichen lassen sich dann später leicht in Noten umwandeln.

Sie bekommen so eine Einzelnote von jedem Kind aus den Übungsphasen, ohne dass das Kind der Beobachtung der anderen Schüler ausgesetzt ist. Es gibt Kinder, die blockiert sind, sobald sie wissen, dass nun eine Bewertung stattfindet. Wenn die Kinder aber wissen, dass Sie einen Prozess bewerten und jede Stunde die Chance auf Verbesserung besteht, können sie damit gut umgehen und werden sich die ganze Sequenz über anstrengungsbereit zeigen.

Der zweite Teil ist die **Gruppennote der Kür**.

Nach der Sequenz des Übens haben die Kinder alle Grundelemente erlernt und manche sogar darüber hinaus Tanzakrobatikelemente mit und ohne Partner.

Die Kinder bekommen dann als Gruppe die Aufgabe, alle erlernten Elemente in einer schönen Gruppenübung zu kombinieren. Sie besprechen und vereinbaren die Bewertungskriterien mit den Kindern.

In der Kür soll nicht jeder alle Elemente zeigen. Sie wird so gestaltet, dass jedes Kind nur das zeigt, was es seines Erachtens gut kann und präsentieren will. Die Kinder gestalten die Übergänge zwischen den Elementen beispielsweise mit Transitions und Floorwork (Erklärung siehe Kapitel „Gestal-