

V.29

Turnen

Gerätturnen nach dem genetischen Lernkonzept – Geräte individuell erkunden

Anna Kazmierczak

Illustrationen: Katharina Friedrich



© RAABE 2024

© Wavebreakmedia/iStock

Diese Unterrichtseinheit richtet sich nach dem Konzept des genetischen Lernens. Die Schülerinnen und Schüler bekommen die Möglichkeit Turngeräte zu erkunden und selbst herauszufinden, wie man die eine oder andere Bewegung an einem Gerät ausführen kann. Dabei können neue Bewegungsformen entstehen bzw. bekannte Turnelemente dürfen von den Lernenden verändert und angepasst werden. Im Mittelpunkt steht die Realisation einer Gruppen-Choreografie.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	5–9
Dauer:	6 Doppelstunden
Kompetenzen:	Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
Thematische Bereiche:	Gerätturnen, Bewegung gestalten
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Bewertungsbogen

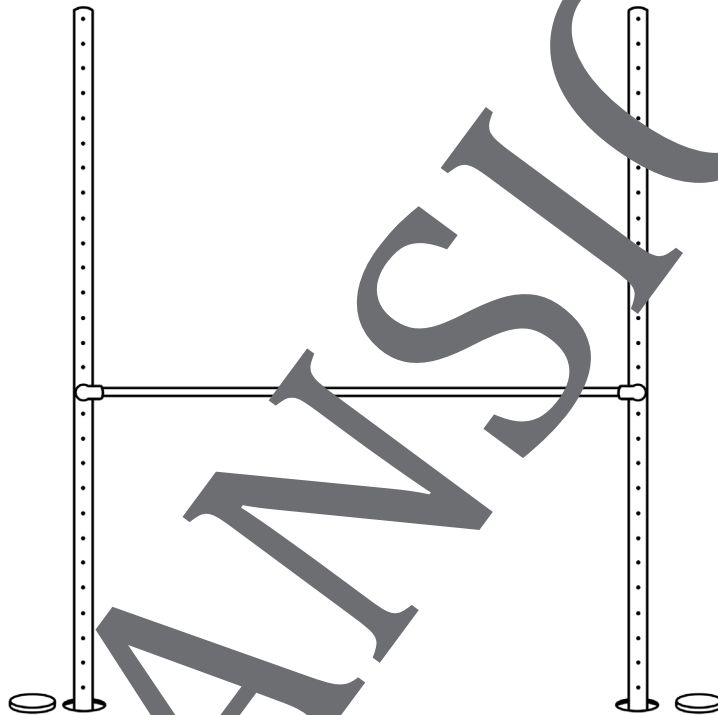
Verschiedene Geräte erkunden

M 3

Station 1: Das Reck

Material 1 Reck, mehrere kleine Matten, verschiedene Kleingeräte (z. B. Medizin- und Softbälle, Hula-Hoop-Reifen usw.)

Organisation Baut das Reck auf und sichert es mit kleinen Matten. Legt die Kleingeräte daneben.



Aufgabe Beschäftigt euch intensiv mit dem Gerät. Probiert aus, wie es sich beturnen lässt (z. B. von oben, von unten, seitlich usw.). Was fällt euch alles ein?

**Hinweis**

Ihr könnt dies gemeinsam, aber auch einzeln tun.

**Variation**

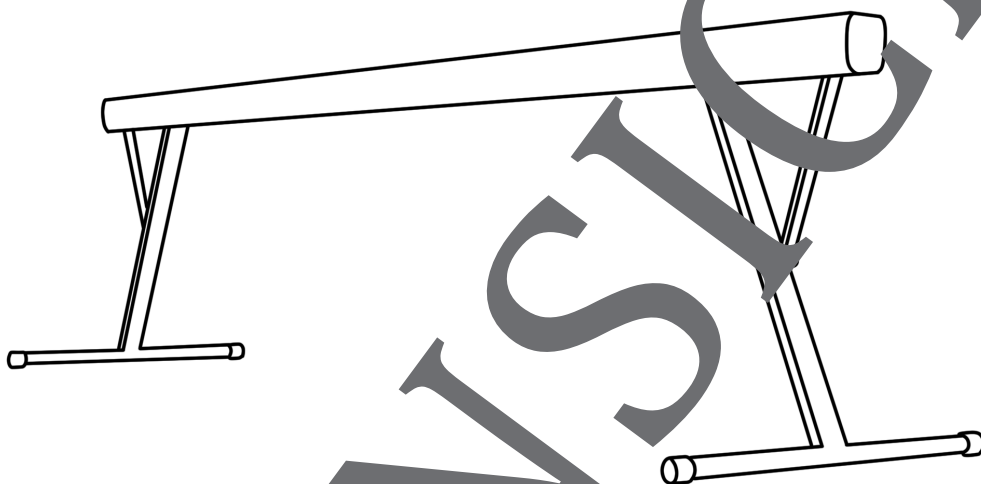
Nimmt nun die Kleingeräte dazu. Kombiniert eure gefundenen Bewegungen mit diesen Geräten.

M 3 Verschiedene Geräte erkunden

Station 2: Der Schwebebalken

Material 1 Schwebebalken, 1 Weichbodenmatte, mehrere kleine Matten, verschiedene Kleingeräte (z. B. Hula-Hoop-Reifen, Softbälle, Gymnastikbänder usw.)

Organisation Baut den Schwebebalken auf. Sichert ihn durch die Weichbodenmatte darunter und die kleinen Matten darum herum ab. Legt die Kleingeräte daneben.



Aufgabe Beschäftigt euch intensiv mit dem Gerät. Probiert aus, wie es sich beturnen lässt (z. B. von oben, von unten, seitlich usw.) Was fällt euch alles ein?



Hinweis

Ihr könnt dies gemeinsam, aber auch einzeln tun.



Variation

Nehmt nun die Kleingeräte dazu. Kombiniert eure gefundenen Bewegungen mit diesen Geräten.

M 6 Unsere Gruppen-Choreografie – ein Beispiel

Name der Gruppe: Rising Star

Akteurinnen und Akteure: Jana, Lina, Alex, Philipp ...

Thema: Das stille Trampolin – Springen ist nicht alles

Idee: „Stilles“ (umgedrehtes) Trampolin als Möglichkeit, alle Bewegungen außer dem Sprung darauf auszuführen.

Ziel: Verfremdung des Geräts bzw. Neuerfindung.

Der Weg ist das Ziel: (Beschreibung des Wegs / Erklärung der Übergänge)

Bewegungselemente:

Element 1: Standwaage vor dem umgedrehten Trampolin, aus der Standwaage direkt in den Handstand auf einer Halterung des Trampolins (evtl. mit Hilfestellung von beiden Seiten, Stabilisierung des Trampolins durch andere Gruppenmitglieder).

Element 2: Handstand auf einer Halterung des umgedrehten Trampolins. Aus dem Handstand in die Brücke (evtl. mit Hilfestellung von beiden Seiten) auf die zweite Halterung des Trampolins (Stabilisierung des Trampolins durch andere Gruppenmitglieder).

Element 3: Brücke über beiden Halterungen des Trampolins. Aufrichten und Abgang. Gemeinsames Umdrehen des Trampolins.

Element 4: Rolle über das aufgestellte Trampolin (evtl. in verschiedenen Variationen, z. B. vorwärts, rückwärts usw.).

Element 5: Flickflack vom Trampolin als Abgang (evtl. mit Hilfestellung von beiden Seiten).

Musik: „I like“ von Keri Hilson, gemischt mit „Moonlight Sonata“ von Beethoven.

Warum diese Musik passt: Mischung aus langsam und schnell.

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

