

10 | 2013

Inhalt Monatsthema

Begriffsklärung	2
Auf Lernprozesse einwirken	4
Hilfestellungen abbauen	6
Echte Probleme schaffen	8
Intensiver üben	9
Übungen	10
Hinweise	13

Kategorien

- Alter: 10–20
- Schulstufe: 4.–6. Primar/Sek. I und II
- Niveaustufe: Einsteiger bis Köhner



Partner- und Gerätehilfen

Das Turnen an Geräten hat in den letzten Jahren im Sportunterricht wieder an Interesse gewonnen – nicht zuletzt mit Rückenwind von «Trendsportarten» wie Capoeira, Freerunning, Slacklinen, akrobatischen Disziplinen in Schneesportarten und verschiedenen Tanzstilen. Dieses Monatsthema widmet sich den Partner- und Gerätehilfen im Sportunterricht.

Es ist interessant zu beobachten, wie die Entwicklungsprozesse von Trendsportarten in ihren Grundzügen ähnlich verlaufen. Sobald die Trendsportart eine gewisse Popularität (sowie Medienpräsenz) erreicht hat und hohe koordinative Anforderungen aufweist, beginnt die Suche nach tauglichen Lehrmethoden, um sie für den Schulsport aufzuarbeiten. Dazu gehören in der Regel das Erproben und Formulieren von Partner- und Gerätehilfen und damit einhergehend das Aufstellen von Sicherheitsstandards.

Heute werden Unterrichtende und Lernende auf der Suche nach bestehenden Ideen für Partner- und Gerätehilfen in vielfältigen Medien fündig. In klassischer Fachliteratur (z. B. Lehrmittel, Praxiszeitschriften) oder auf unterschiedlichen Internet-Plattformen (z. B. mobilesport.ch, issw4public.ch) besteht ein breites und qualitativ meist hochstehendes Angebot von Übungen und ganzen Lektionsplanungen. Auch auf Internetportalen wie YouTube wird ein riesiges Spektrum von Übungsideen angeboten, das Anregungen für den eigenen Unterricht bieten kann.

Eigene Wege suchen

Angesichts dieser Fülle des Angebots kann es entweder zu einer unkritischen Nutzung der Materialien oder zu einer gewissen Ratlosigkeit der Unterrichtenden kommen: Wie können geeignete Materialien für eigene Unterrichtssequenzen aus der Masse herausgefiltert werden? Mit diesem Monatsthema möchten wir aufzeigen unter welchen Aspekten eine Triage vorgenommen werden kann und Lehrkräfte dabei unterstützen, Einschätzungen vorzunehmen und eigene Wege zu gehen.

Die Anpassung und Weiterentwicklung der Partner- und Gerätehilfen geschieht oft direkt im Unterricht – spontan durch die Lehrenden, manchmal aber auch (je nach Offenheit der gestellten Aufgabe) durch die Lernenden. Deshalb werden auf www.issw4public.ch die Lehr-/Lernmaterialien aus dem Geräteturnen und der Akrobatik im Sinne eines Service Public stetig erweitert und überarbeitet. Auf der Plattform werden keine fixfertigen Lektionen, sondern Lehr-/Lernmaterialien angeboten, welche auf unterschiedliche Lernziele bzw. Alters- und Leistungsstufen angepasst werden können.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Begriffsklärung

Der Entscheid, mit «Lernhilfen» (hier Partner- und Gerätehilfen) zu unterrichten, ist ein Entscheid gegen den Grundsatz «trial and error». Mit vorgegebenen Lehr-/Lernarrangements steuern wir den Unterrichtsverlauf und schliessen die Suche der Lernenden nach eigenen Lösungswegen weitgehend aus.

Eine Lernhilfe ist ein methodisches Element innerhalb eines Lehr-/Lernarrangements, das einen Lernprozess im Sinne der Beteiligten zeitlich verkürzen, bzw. vereinfachen soll. Wir bevorzugen den Begriff Lehr-/Lernarrangement anstelle des Begriffs «methodische Übungsreihe», da er weniger mit einer starren Übungsabfolge assoziiert wird.

Wir beschränken uns auf zwei wichtige Lernhilfetypen: die «Partnerhilfe» und die Gerätehilfe». Weitere Lernhilfen sind beispielsweise statische und dynamische Instruktionsbilder, Rückmeldungen durch Beobachtende und Rhythmisierungshilfen.

Gerätehilfe

Ein Hilfsgerät ist im weitesten Sinn eine «bauliche Massnahme» und Teil einer Übungsanlage.

Wann ist ein Gerät ein Hilfsgerät oder eine Übungsanlage eine Gerätehilfe?

Wenn auf die Zielbewegung «Rücken-Rolle sw.» hingearbeitet wird, erhält die Aufgabe in Abb. 1 die Bedeutung einer Vorübung, da damit erleichternde Bedingungen geschaffen werden. Der Kasten erfüllt in diesem Kontext die Funktion eines Hilfsgeräts, bzw. einer Gerätehilfe.

Auf der anderen Seite können Vorübungen aus dem Leistungssport im Rahmen des Schulsports als eigenständige Zielaufgaben definiert werden. Im Kunstturnen wird für das Erwerben des Flick-Flacks (Stützüberschlag rw.) das Trampolin als Gerätehilfe eingesetzt (siehe Abb. 3). Im Schulsport ist die Zielbewegung auf dem Boden oder einem Balken ausgeführt für die Mehrheit der Lernenden unerreichbar.

Wird jedoch der Flick-Flack auf dem Trampolin zum Lernziel, verliert das Trampolin die Bedeutung eines Hilfsgeräts und das Erlernen der Fertigkeit wird auch in der Schule für eine grössere Anzahl Lernende machbar. Wird dieser Aspekt in die Unterrichtsplanung einbezogen, erweitert sich das potenzielle Fertigkeitenrepertoire für den Unterricht.

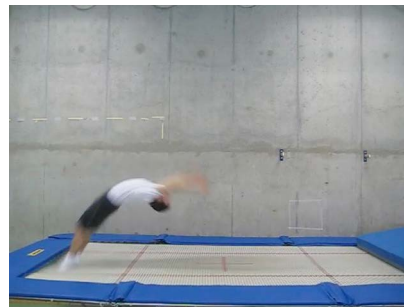


Abb. 1: Der stabile [Kasten](#) ersetzt in der Anfangsphase den instabileren Partner.

Abb. 2: Die [Schaukelringe](#) dienen als Aufstiegs- und Gleichgewichtshilfe.

Abb. 3: Durch die Elastizität des [Trampolins](#) wird die Bewegungsausführung erleichtert.

Partnerhilfe

Die Partnerhilfe wird von Lehrenden und/oder Lernpartnern realisiert, die «physisch» in den Bewegungsablauf eingreifen. Die Hilfestellung durch einen (kompetenten) Partner ist extrem variabel. Sie kann ohne Umstellen von Übungsanlagen unmittelbar angepasst werden.



Abb. 4: [Stützüberschlag vw.](#), die Hilfe trägt die turnende Person.

Abb. 5: [Rücken-Rolle sw.](#), die Hilfe stabilisiert unten und verhindert ein allfälliges Abstürzen kopfwärts von oben.

Abb. 6: [Wandsalto rw.](#), die Hilfe unterstützt die Bewegungsausführung soviel wie notwendig.

Die Einschätzung der Lernenden

Unsere Beobachtung im Zusammenhang mit dem Wahrnehmen und Deuten einer Aufgabe bzw. einer eigenen Bewegungsausführung: Lernende schätzen im Allgemeinen ihre Eigenleistung bei einer Bewegungsausführung mit Gerätehilfe höher ein als bei einer Bewegungsausführung mit Hilfe durch einen Partner.

Auf Lernprozesse einwirken

Partner- und Gerätehilfen wirken auf den Bewegungsverlauf und auf den Lernprozess ein. Als Lehrperson haben wir verschiedene Möglichkeiten diese zu steuern. Dies bedingt jedoch, dass wir verstehen, was wir tun.

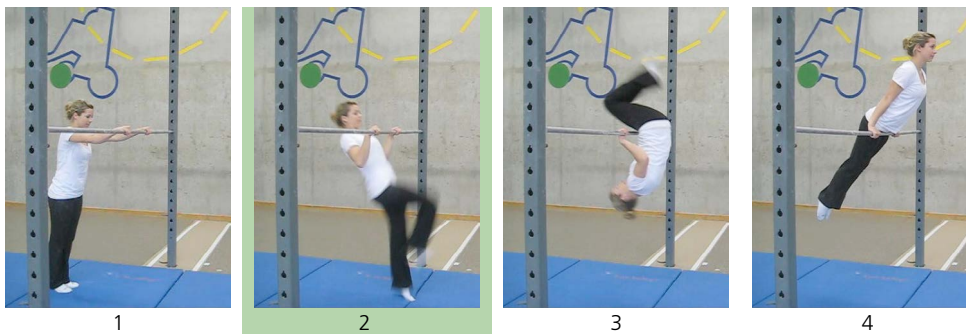
Der Felgaufschwung ist eine klassische motorische Aufgabe, die im Schulsport thematisiert wird. Sie bietet den Lernenden eine klare Herausforderung und informiert alle sofort über Erfolg oder Misserfolg der Bewegungsausführung – die Bewegung endet erfolgreich im Stütz – halbe Erfolge gibt es nicht! Dies trägt sicherlich mit zur Attraktivität der Aufgabe bei und führt auch dazu, dass Kinder vorgefundene Geländer oder Stangen im öffentlichen Raum als Aufforderung wahrnehmen, sich mit einem Felgaufschwung in den Stütz zu drehen.

[→ zum Video](#)

Wenn wir eine Fertigkeit aus biomechanischer Sicht analysieren, können wir diese als ein komplexes Gefüge von unzähligen Aktionen und daraus resultierenden Effekten betrachten. Eine spezifische Aktion innerhalb der Bewegungshandlung und ihre Wirkung, bzw. ihren Effekt werden als Relation bezeichnet (vgl. [Kassat, 1995](#)).

Partner- und Gerätehilfen sollen Anforderungen, die spezifische Bewegungsaufgaben mit sich bringen, so verändern, dass sie Aktionen übernehmen oder in ihrer notwendigen Ausprägung abschwächen, die für die Realisierung der Zielbewegung unverzichtbar sind.

Vereinfachte Bewegungsanalyse am Beispiel des Felgaufschwungs:



[→ zum Video](#)

Dauer der Bewegungsausführung

Relation b { **Aktion:** Explosives Strecken des Sprung-, Knie- und Hüftgelenks auf der Sprungbeinseite.
Effekt: Der Körper verlässt den Zustand des Stehens und gerät in Aufwärtsbewegung.

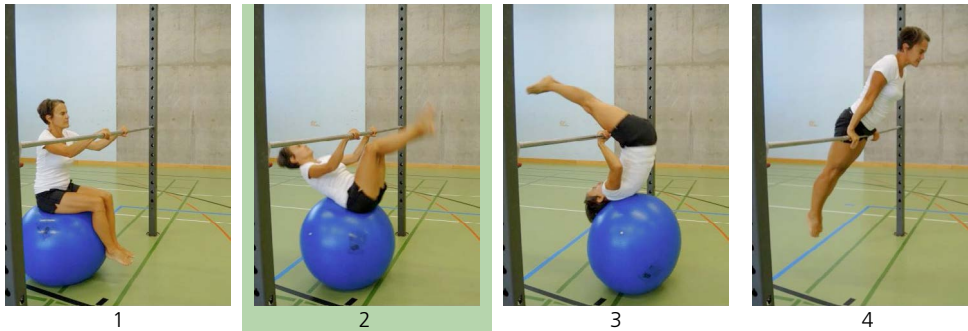
Simultan zur Relation b tritt bei einer erfolgreichen Ausführung Relation c auf.

Relation c { **Aktion:** Explosives Beugen des Hüftgelenks auf der Schwungbeinseite.
Effekt: Der Körper gerät in Rotation rw.

Die Kopplung der zwei Relationen ist für die Realisierung des Aufschwungs massgebend. Darum sprechen wir bei Bild 2 von der Schlüsselstelle.

Wie kann aus diesen Erkenntnissen die folgende Gerätehilfe auf ihre Wirkung hin gewertet werden?

Vereinfachte Bewegungsanalyse am Beispiel des «Felgaufzugs mit Unterstützung eines Sitzballs»:



→ [zum Video](#)

Dauer der Bewegungsausführung

Relation d { **Aktion:** Auf dem Ball rückwärts rollen.
Effekt: Der Körper verlässt den Zustand des Sitzens und gerät in Rotation rw.

Relation e { **Aktion:** Verstärktes Beugen des Hüftgelenks.
Effekt: Der Körper rotiert zur Stange.

Hier treten bei einer erfolgreichen Ausführung simultan Relation d und e auf. Aus der Aussensicht gesehen ist die Verwandtschaft mit dem Felgaufschwung nicht zu übersehen obwohl zwei andere Relationen an der Bewegungsauslösung in Bild 2 beteiligt sind.

Die Logik umkehren

Kann sich diese Vorübung positiv auf den weiteren Lernprozess auswirken obwohl die Relationen der jeweiligen Schlüsselstellen nicht übereinstimmen? Die Wirkung ist primär auf kognitiver und motivationaler Ebene vorstellbar. Etwa durch die «berauschende Dynamik», die für weitere Versuche an der Originalaufgabe motivierend wirken kann und das resultierende Gefühl «ich kann es auch!»

Die übliche Logik besagt: «Erst wenn du technisch sauber arbeitest, wirst du das typische Gefühl des Könners erleben!»

Die Vorübung mit dem Sitzball könnte die Logik umkehren im Sinne von: «Der Anfänger der sich in den Könnern hinein versetzen kann, hat gute Voraussetzungen, relativ selbständig die optimale Technik zu finden».

Auf eine systematische methodische Nutzung dieser umgekehrten Logik weisen [Leist \(1993\)](#) und [Loibl \(2001\)](#) hin.

→ Mehr Partner- und Gerätehilfen zu den Themen [Felgaufzug](#) und [Felgaufschwung](#)

Hilfestellungen abbauen



Wenn in einem Lernprozess die Hilfe systematisch abgebaut wird, nimmt die lernende Person eine stetig aktivere Rolle für die Steuerung und Kontrolle der eigenen Bewegung ein, währenddessen die helfende Person die Bewegung je länger je mehr nur noch begleitet. Für die meisten Fertigkeiten kann ein logischer Abbau der Lernhilfen über einfache Leitfragen abgeleitet werden.

Wie viele Helfende? Logik: Je weniger helfende Personen beteiligt sind, desto aktiver muss sich die lernende Person einbringen.

Wer hilft? Logik: Je erfahrener die helfende(n) Person(en), desto sicherer fühlt sich die lernende Person und desto weniger wird sie sich mit inadäquaten Reflexen schützen wollen.






Wie? (Griffart) Logik: Je mehr die helfenden Personen an Bewegungssteuerung und Kontrolle übernehmen, desto einfacher ist die Bewegungsausführung.

Wann? Logik: Je früher die Hilfestellung Einfluss auf die Bewegung ausübt, desto weniger wird die lernende Person für die Bewegungssteuerung- und Kontrolle aufwenden müssen und sich mit inadäquaten Reflexen schützen wollen.

Wie lange? Logik: Je länger die Hilfestellung physisch wirkt, desto weniger wird die lernende Person für die Bewegungssteuerung- und Kontrolle aufwenden müssen.

→ Mehr [methodisch- didaktische Hinweise](#) zu Geräte- und Partnerhilfen auf [issw4public.ch](#)

Systematischer Abbau der Hilfestellung am Beispiel Wandsalto rw

Anzahl Helfende	2	2	1
Wer hilft?	Auch unerfahrene Helfer einsetzbar. Zuerst «Sänftetest» durchführen.	Auch unerfahrene Helfer einsetzbar, sofern mit Vorübung bekannt.	Erfahrene Helfer
Wie?	<p><u>Klammergriff am Oberarm</u> Der Handrücken der körpernäheren Hand ist nach oben gerichtet.</p> 	<p><u>Drehgriff am Salto- bzw. Klettergurt oder Springseil an der Hüfte</u> Handrücken ist nach oben gerichtet. Die rechte Hand unterstützt die Rotation auf der Rückseite des Oberschenkels.</p>   <p>Durch die Verlagerung des Hilfsgriffs nach unten wird das Rotieren einfacher. Die Drehachse wandert nun sowohl horizontal wie vertikal und der Körper wird labiler. Aufgrund dieser zusätzlichen Bewegungsfreiheit können mehr Bewegungsfehler auftreten.</p>	<p><u>Textilgriff am unteren Rücken</u> Die linke Hand unterstützt den Absprung am unteren Rücken, Die rechte Hand kann bei Bedarf die Rotation auf der Rückseite der Oberschenkel unterstützen.</p>   <p>Die Bewegungsfreiheit lässt auch mehr Fehlverhalten zu (z. B. Abdrehen über eine Schulter nach dem zweiten Schritt auf die Wand).</p>
Die Angaben li/re beziehen sich auf die Helfenden, die rechts von der turnenden Person stehen.	 <p>Der (zu) hoch platzierte Griff erzeugt eine gewisse Trägheit in der Rotation. Die Drehachse bleibt konstant auf einer horizontalen Linie auf Schulterhöhe. Dies erlaubt eine gut kontrollierbare langsame Führung der Bewegung.</p>		
Wann setzt die Hilfe ein?	<ul style="list-style-type: none"> Bei der Bewegungsauslösung. Kurz vor dem Absprung an die Wand. 	Bei der Bewegungsauslösung.	Kurz vor dem Absprung an die Wand.
Wie lange?	<ul style="list-style-type: none"> Über die ganze Bewegungsdauer bis zum sicheren Stand. Kurz vor dem Absprung an die Wand bis zum sicheren Stand. 	Über die ganze Bewegungsdauer bis zum sicheren Stand.	Kurz vor dem Absprung an die Wand bis zum letzten Wandkontakt.
Rolle der lernenden Person betreffend Bewegungssteuerung und Kontrolle?	+ – passiv	+ – aktiv	aktiv

Download

→ [Systematischer Abbau der Hilfestellung am Beispiel Handstand \(pdf\)](#)

Echte Probleme schaffen

Wenn Bewegungslernen mehr sein soll als das Kopieren einer demonstrierten Form, dann sind Bewegungen als Handlungen zu verstehen, die dazu dienen, Probleme bzw. Aufgaben zu lösen. Geräte und Partner können dabei helfen.

Das immense Bewegungsrepertoire im Sport lässt sich in verschiedenste Kategorien ordnen. Eine davon unterscheidet zwischen instrumentellen Bewegungshandlungen (Zweckhandlungen) und verlaufsorientierten Bewegungshandlungen («Bewegungskunststücken»).

Zweckhandlungen (z. B. Elfmeter im Fussball, Korbleger im Basketball, Hochsprung in der Leichtathletik) sind, wie der Name schon sagt, Mittel des Handelns zum Zweck von Problemlösungen.

Verlaufsorientierten Bewegungshandlungen (z. B. Pirouette, Auerbachsalto, Unterschwingung am Reck) lässt sich dagegen nur schwer eine Bedeutung zuweisen.

Mit anderen Worten: Der aus der Bewegungshandlung resultierende Effekt ist nur bedingt fassbar. Verlaufsorientierte Bewegungshandlungen sind in einem gewissen Sinn, zweckfrei, deshalb spricht man auch von «Bewegungskunststücken» (vgl. Bähr, 2008; Scherer, 2010). Viele Fragen zur Technik von Bewegungskunststücken können durch das Fassbar-Machen des Problems, welches durch die Handlung gelöst werden soll, umgangen werden (vgl. Scherer, 2010).

Vereinfacht ausgedrückt: «Wenn du weisst, WOZU du etwas machst, bzw. welcher Effekt daraus resultieren soll, dann ersparst du dir viel Kopfzerbrechen auf der Ebene des WIE bzw. der Technik!»

Zwei Beispiele

Unterschwingung am Reck

Beim Unterschwingung am Reck kann die Bewegungsidee mit einer Zauberschnur (der Gerätehilfe) verdeutlicht werden (siehe Abbildung). Das Schaffen eines konkreten Problems (Hinderniss) verschafft der lernenden Person eine konkrete Bewegungsidee, die sie umsetzen kann, ohne sich explizit mit der Technik (WIE) auseinandersetzen zu müssen.



[→ zum Video](#)

Capoeira Rad

Beim Rad kann die Zusatzaufgabe lauten: «Stell dich gegenüber deines Partners/deiner Partnerin auf und schau ihm/ihr in die Augen. Verliere ihn/sie während der gesamten Bewegungsausführung nie aus den Augen!».

Effekt Einsteiger: Durch das Gegenüberstehen und den stetigen Blickkontakt ist die Orientierung einfacher. Einer der Partner sollte die Grobform des Rades beherrschen.

Effekt Fortgeschrittene: Durch den Blickkontakt mit dem Gegenüber in der Kopf-unten-Situation bleibt der Kopf in Normalstellung und die senkrecht-axiale Ausrichtung von Handgelenken, Schultern und Hüften wird eher erreicht).



[→ zum Video](#)

Intensiver üben

Die meisten Bewegungsaufgaben im Bereich Geräteturnen und Akrobatik werden von den Lernenden als koordinativ und konditionell anspruchsvoll wahrgenommen. Ihr Erwerb ist mit intensivem Üben verbunden. Intensiv üben bedingt eine Unterrichtsorganisation, die Kleingruppen aus Helfenden und Turnenden zulässt.

Für uns steht im Kontext Schul- und Vereinssport der Mensch beim Lösen und Ermöglichen von motorischen Aufgaben im Vordergrund. Das Bewegungsfeld Geräteturnen und Akrobatik bietet eine Fülle von Aufgaben, die von Einzelnen alleine, von vielen aber erst gemeinsam oder gemeinsam besser gelöst werden können.

Durch dieses Miteinander werden auch Sozialkompetenzen genutzt und geübt. Wie weit diese über den Unterrichtsbetrieb hinaus wirken, ist allerdings schwierig zu erfassen (vgl. [Conzelmann, Schmidt, Valkanover, 2011](#)).

Diese Sichtweise unterscheidet sich vom Sportangebot im sozial- und erlebnispädagogischen Kontext. Dort soll reflektiert werden, wie sich das Individuum (und/oder die Gruppe) in einer schwierigen und eventuell gewagten Situation verhält. Die Lernsituationen werden oftmals explizit inszeniert und eine Reflektion der Lernsituationen und dem daraus resultierenden Verhalten der Einzelnen und/oder der Gruppe sollte in der Regel erfolgen.

Voraussetzungen schaffen

Damit die Lehrpersonen Verantwortung an die Lernenden abgeben können und (gemeinsam) intensiv geturnt werden kann, müssen gewisse Voraussetzungen geschaffen werden:

- Sich auf andere einlassen – sich selbst und anderen dabei etwas zutrauen.
- Grundtechniken des Helfens zusammen erarbeiten (Klammergriff, Drehgriff).
- Hilfegriffe situativ-variabel anwenden.

Umsetzungsvorschläge

Moleküle/Atome bilden aus

- 2 Füßen und einer Hand (nur die genannten Körperteile dürfen auf dem Boden aufkommen).
- 2/3/5/ Personen. Eine davon darf den Boden nicht berühren.

Bewegungen zu zweit/dritt lösen

- Fuss-Fusskerze, Fuss-Sitz, Pendeln im Sturzhang.
- Einer fliegt mit Hilfe der Gruppe.

Tragen und getragen werden

- Gemeinsam durch das Spinnennetz.
- Würfeln und kombinieren von Bewegungsaufgaben mit Hilfsgerät.

Hilfe stehen üben und anwenden

- Würfelspiel: Die Hilfestellung ist die geprüfte Fertigkeit.

Bewegungen gemeinsam turnen und variieren

- Synchron turnen
- Einander vorzeigen und gemeinsam gestalten (z. B. Räder: Radvarianten erfinden, einhändig/ aus dem Unterschenkelstand/auf den Ellbogen, diese in eine Abfolge bringen, zu-/auf-/über-/ von-/gegeneinander), den Ablauf akustisch begleiten, die gefundene Lösung vorführen).

Risikoreich aber sicher (Mini-Trampolin) springen

- Hindernisse überwinden, rhythmische Reihen, endlos springen, Abläufe gestalten.

Videos

- [Fuss-Fusskerze](#)
- [Fuss-Sitz](#)
- [Pendeln im Sturzhang](#)

Übungen

Tragen und getragen werden – Gemeinsam durch's Spinnennetz!

Das Ziel ist, die gestellte Aufgabe zu lösen. Damit dies gelingt muss die Gruppe kooperieren und sich auf Körperkontakt einlassen. Gleichzeitig werden Gleichgewicht und Körperspannung geschult.

Zwischen Reckpfosten werden Kletterseile (Zauberschnüre, Gummitwists) so fixiert, dass auf verschiedenen Höhen unterschiedlich grosse Öffnungen entstehen. Die Lernenden organisieren sich in Gruppen von 5-7 Personen oder werden in diese eingeteilt. Dann erhalten sie verschiedene Aufgaben wie: Die ganze Gruppe muss durch das Spinnennetz hindurch, ohne einen Faden zu berühren.



[→ zum Video](#)

Variationen

- Dito aber jede Öffnung darf nur x mal benutzt werden. (je nach Gruppengrösse).
- Berührt jemand den Faden, so:
 - müssen alle noch mal von vorne anfangen.
 - muss der oder diejenige von vorne anfangen.
 - müssen alle Personen, die zu diesem Zeitpunkt mit derjenigen in Berührung standen von vorne anfangen.
- Die Gruppe bringt die Durchquerung in einen wiederholbaren Ablauf
- Bereits bekannte Elemente aus der Partnerakrobatik in die Aufgabenstellungen einbeziehen.

Bemerkung: Lösungen der verschiedenen Gruppen einander vorzeigen.

Material: Kletterseil oder Zauberschnur oder Gummitwist, Arbeitsblätter, bzw. Tabletcomputer, Klebeband oder Schnur zur Fixierung der Kreuzungen, Reck

Download

[→ Arbeitsblatt \(pdf\)](#)

Tragen und getragen werden – Gemeinsam eine Bewegungsabfolge gestalten

Das Ziel ist, die gestellte Aufgabe zu lösen. Damit dies gelingt muss die Gruppe kooperieren und sich auf Körperkontakt einlassen. Gleichzeitig können gezielt Bewegungsaufgaben und Hilfegriffe geübt werden.

Zwei Vierergruppen arbeiten jeweils an derselben Aufgabe. Für jede der unten aufgeführten Spalten wird einmal gewürfelt. Die jeweilige Würfelzahl ergibt das Element oder das Hilfsgerät. Wie können die Elemente der Spalten 1 und 2 und das Hilfsgerät zu einer Bewegungsabfolge verbunden werden? Die Ergebnisse der Gruppen werden nach einer zusammen vereinbarten Übungszeit gegenseitig vorgeführt. Dann wird erneut gewürfelt.

Würfelwurf 1	Würfelwurf 2	Würfelwurf 3
1 Aufbau vl.	1 Handstand	1 Schwedenkasten
2 Fuss-Fusskerze	2 Capoeira Rad	2 Sitzball
3 Hand-Schulterstand	3 Stützüberschlag vv.	3 Barren
4 Rolle sw.	4 Rolle vv.	4 Schaukelringe
5 Fuss-Waage vl.	5 Unterarmstand	5 Böckli
6 Fuss-Sitz	6 Partnerübung	6 Langbank
	Pendeln im Sturzhang	

Variationen

- Elemente variieren (z. B. eine Spalte mit Bewegungen aus dem Basketball)
- Die Bewegungsabfolge wird mit Lautsprache vertont
- Die Bewegungsabfolge wird in einen wiederholbaren Ablauf gebracht
- Die Bewegungsabfolge der anderen Gruppe wird ebenfalls gelernt
- Die Bewegungsabfolgen werden kombiniert

Bemerkung: Alle im Arbeitsblatt aufgeführten Bewegungsaufgaben sind auf issw4public.ch dokumentiert.

Material: Würfel, Arbeitsblätter, bzw. Tabletcomputer, 2 Schwedenkästen, 2 Sitzbälle, 2 Barren, 2 Schaukelringe, 2 Böckli, Sprossenwand, Matten



Videos

→ [Video \(Umsetzungsbeispiel 1\)](#)

→ [Video \(Umsetzungsbeispiel 2\)](#)

Download

→ [Arbeitsblatt \(pdf\)](#)

Grundtechniken des Helfens zusammen erarbeiten – Helfen mit Drill

Verschiedene Grundtechniken des Helfens werden in Kleingruppen mit Hilfe von Arbeitsblättern selbständig erarbeitet oder als Spielform mit Wettkampfcharakter überprüft. Die Wettbewerbssituation soll dazu anregen, die Hilfegriffe in rascher Abfolge abrufen zu können und korrekt anzuwenden.

Etwa drei gleich grosse Lernende bilden eine Gruppe. In der Mitte der Halle befinden sich ein paar Aufgabenblätter (wie dieses) und ein paar Würfel. Nun wird gewürfelt:

- Wer eine Drei würfelt wählt eine der unter der Zahl 3 aufgeführten Bewegungsaufgaben aus. Jemand aus der Gruppe (bitte immer abwechslungsweise) turnt die ausgewählte Bewegungsaufgabe und die anderen zwei wenden den adäquaten Hilfegriff an.
- Sobald die Gruppe sich über die Richtigkeit der Hilfestellung einig ist, wird die wertende Person gerufen. Das kann die Lehrperson oder ein(e) Schüler(in) mit entsprechender Erfahrung sein.
- Sobald die «Jury» da ist, kann keine Hauptprobe mehr durchgeführt werden. Zuerst wird die Hilfestellung bezeichnet (z. B. «einhändiger Klammergriff am Oberarm»), dann angewendet. Es gibt nur einen Versuch!

- 👉 Das war eine gute Hilfestellung! Ihr könnt die entsprechende Würfelzahl auf dem Blatt streichen. Und an der Tafel bei eurer Gruppe einen Punkt schreiben.
- 👎 Das war noch nicht richtig. Vielleicht klappt's beim nächsten Mal!

Welche Gruppe erreicht zuerst die 12 Punkte?

Würfelwurf	
1 beim Rad	1 beim Knieabschwung am Stufenbarren
2 beim Handstand (geschlossene Kette)	2 bei der Rolle vw. am Boden
3 beim Schulterstand am Kasten	3 beim Felgaufzug am hohen Reck
4 bei der Hocke über den Kasten	4 bei der Fusswaage vl. (Flugi)
5 bei der Rücken-Rolle sw	5 beim Fuss – Sitz vl.
6 beim Felgaufschwung am Reck	6 beim Handstand (offene Kette)

Variation

- Elemente variieren.

Bemerkung: Die Spielerische Überprüfung der Hilfegriffe kann als Standortbestimmung durchgeführt werden. Mit Hilfe der Unterrichtsmaterialien von issw4public.ch werden die Hilfestellungen im Anschluss erarbeitet und das Spiel wird am Ende des Unterrichtsblocks unter Wettkampfbedingungen wiederholt.

Handstände und Räder sollten nicht auf Matten geturnt werden.

Material: Würfel, Arbeitsblätter, bzw. Tabletcomputer, 6 Schwedenkästen, 2 Sitzbälle, 1 Barren, 4 Reck, kleine Matten für Bodenstationen



Download

→ [Arbeitsblatt](#) (pdf)

Hinweise

Literaturquelle

- Bähr, I. (2008). Kunststück! Pädagogische Chancen der Bewegungskunststücke. Sportpädagogik 4–5, 4–10.
- Conzelmann, A., Schmidt, M., Valkanover, S. (2011). Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS). Bern: Huber.
- Kassat, G. (1995). Verborgene Bewegungsstrukturen. Rödingshausen: FCV-Verlag.
- Leist, K-H. (1993). Perspektiven der Bewegungskultur. Lernfeld Sport. Hamburg: Rowohlt Taschenbuchverlag.
- Loibl, J. (2001). Basketball: Genetisches Lehren und Lernen. Spielen – erfinden – verstehen. Schorndorf: Hoffmann.
- Neumann, P. (2009). Wagniserziehung im Schulsport: Eine kritisch-konstruktive Betrachtung. In L. Harald, S. Sinning (Hrsg.), Handbuch Didaktik (S. 194–205). Balingen: Spitta.
- Scherer, H.G. (2010). Bewegung lernen und lehren. Sportpädagogik, 3–4, 78–86.

Weiterführende Literatur

- Gerling, I. (2009). Basisbuch Gerätturnen. Aschen: Meyer & Meyer Verlag.
- www.issw4public.ch

Dank an:

- Sya Tiziani, Schulleiterin der Primarschule Brütten
- Anna di Maggio, Irene Pozzi und Severine Wenger für die Möglichkeit, die Unterrichtssequenz in ihrer gemischten Mittelstufengruppe (4.–6. Klasse) durchzuführen.
- alle Kinder besagter Klasse, die mit viel Elan in der Halle turnten.
- das Rektorat der Kantonsschule im Lee, Winterthur.
- Matthias Hauser für die Durchführung unserer Unterrichtssequenz in seiner Klasse.
- alle Mädchen der Klasse 2h vom Musischen Profil der Kantonsschule im Lee.
- Matthias Hauser und Tobias Bächle für den Input zum Text.

Partner



SVSS



Für dieses Monatsthema:



Institut für Sport und Sportwissenschaften

Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren

Sabine Schnurrenberger, Lehrbeauftragte für Gerätturnen & Akrobatik und Koordinatorin E-Learning am ISSW Basel.

Grégoire Schuwey, Lehrbeauftragter für Gerätturnen & Akrobatik und angewandte Bewegungslehre am ISSW Basel, Artistischer Leiter für Kurse und Workshops im Kinderzirkus Robinson, Zürich.

Redaktion

mobilesport.ch

Videos

Lernmedien, EHSM
Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey
ISSW Basel

Titelbild

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM

Fotos

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM
Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey

Layout

Lernmedien, EHSM