

Personale
Kompetenz

Soziale
Kompetenz

Sach-
kompetenz

Methoden-
kompetenz

<p>Bewegungsfeld: „Bewegen an Geräten“ / Klasse 1/2 <u>Standards:</u> Die Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über vielfältige Bewegungserfahrungen an Gerätebahnen, -landschaften, Bewegungsbaustellen usw. • führen turnerische Grundtätigkeiten (drehen, springen, balancieren, stützen, rollen, überschlagen, klettern, hangeln, schwingen) sicher aus • kennen ausgewählte Fertigkeiten in der Grobform und führen diese aus 	<p>Querverbindungen zu den einzelnen Lernbereichen</p>	<p>Leistungsfeststellung Leistungsbeurteilung Förderung</p>	
	<p>Vom normfreien zum normierten Turnen - Spielerisches Kennenlernen der Geräte / erste Turnübungen</p> <p><u>Barren:</u> <u>Normfreie Elemente</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf allen Vieren den Barren überqueren (im Spinnengang, Krebsgang, vorwärts, rückwärts, seitwärts) • Am Barrenholm hangeln (vorwärts, rückwärts) • Am Barren stützen (auf einem Holm, auf beiden Holmen) • Auf den Holm setzen (mit/ohne Hände) • Sich im Sitzen (Grätschsitz, Reitsitz) auf beiden/einem Holm(en) entlang schieben <p>➔ Variationen zur Umsetzung: Feuer/Wasser/Blitz mit Aufträgen am Barren, Übungen in einen Rundlauf integrieren, Übungen im</p>	<p>Lernbereich Sachunterricht - Gestaltung des „Kann-Buches“</p>	<p>Vielseitigkeitswettbewerb für Klassen 1 und 2</p>



Normiertes Turnen:

- Stützen zwischen den Holmen
- Vorschwingen in den Grätschsitz, überqueren des Barrens auf allen Vieren

Reck:

Normfreie Elemente

- Balancieren über die Reckstange (am Boden, auf 2 Kastenoberteilen aufgelegt, niedrig aufgehängt, mit einem gespannten Tau als Haltemöglichkeit über Kopf)
- Auf die Reckstange drauf setzen (mit/ohne Hände)
- An die Reckstange hängen (mit gestreckten/gebeugten Armen, angezogenen Knien)
- Auf die Reckstange stützen (Sprung in den Stütz, seitwärts entlang stützen)
- Mit den Beinen an die Reckstange hängen (Klammeraffe)
- **Variationen zur Umsetzung:** Übungen in einen Rundlauf integrieren, Übungen im Stationsbetrieb durchführen, Reck in eine Bewegungsgeschichte einbauen *Überqueren der Gletscherspalte*)



Normiertes Turnen:

- Sprung in den Stütz, nach hinten schwingen, abspringen
- Sprung in den Stütz, Hüftabzug, leises aufsetzen der Füße

Sprung:

Normfreie Elemente

- Sprungbrett: mit beiden Füßen vom Sprungbrett auf eine Matte

„Kann-Buch“
Selbsteinschätzungs-
bögen

Vielseitigkeits-
wettbewerb für
Klassen 1 und 2

„Kann-Buch“
Selbsteinschätzungs-
bögen

Sprossenwand:

Normfreie Elemente

- Die Sprossenwand hinauf und wieder herunter klettern
 - Durch das Fenster der Sprossenwand klettern
 - Über die Sprossenwand herüber klettern
 - Weichboden gegen die Sprossenwand -> Weichboden hinauflaufen und durch das Fenster der Sprossenwand klettern
 - An der Sprossenwand hängen, Knie anziehen
 - Umklettern der Sprossenwand
 - Tau auf Kopfhöhe befestigen, Hände fassen am Tau an, seitwärts klettern an der Sprossenwand (Brücke über den reißenden Fluss)
 - Tau auf Fußhöhe befestigen, auf einer Teppichfliese am Tau entlang ziehen (Flussüberquerung/Schlitten ziehen)
- ➔ **Variationen zur Umsetzung:** Übungen in einen Rundlauf integrieren (Ausbruch aus dem Gefängnis), Übungen im Stationsbetrieb durchführen, Sprossenwand in Feuer/Wasser/Blitz integrieren



Normiertes Turnen:

- entfällt

Bank:

Normfreie Elemente

- die Bank überqueren: auf dem Bauch/auf dem Rücken, im Krebsgang/Spinnengang, mit Hockwenden, im Gehen (breite/schmale Seite), im Sitzen schieben,...
- Bank zum Balancieren nutzen (umgedrehte Seite, mit Hindernissen (Medizinball/Hütchen/aufgestellter Reifen, ...), Stäbe unter die „Wackelbank“, Kastenoberteil unter die „Wippbank“)

Vielseitigkeits-
wettbewerb für
Klassen 1 und 2

Vielseitigkeits-
wettbewerb für
Klassen 1 und 2

<ul style="list-style-type: none"> • unter der Bank durchkrabbeln • Bank in die Sprossenwand einhängen: auf dem Bauch hochziehen, hochgehen, herunter rutschen (im Sitzen/auf dem Bauch/in der Hocke mit Teppichfliese unter den Füßen) • Von der Bank abrollen ➔ Variationen zur Umsetzung: Übungen in einen Rundlauf integrieren (Ausbruch aus dem Gefängnis/Dschungelspiel), Übungen im Stationsbetrieb durchführen, Übungen auswürfeln lassen (Übungskarten) ➔ <p><u>Normiertes Turnen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • entfällt <p><u>Umgang mit Geräten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Transport/Auf- und Abbau folgender Geräte:</u> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Bank ➔ Barren ➔ großer und kleiner Kasten ➔ Turnmatte ➔ Sprungbrett 								
Lernausgangslage, Vorerfahrungen	Sportförderunterricht		Turnverein		Anzahl der Schüler		Zeitraum je nach Leistungsstand	Verantwortliche Lehrkräfte
					männlich	weiblich		

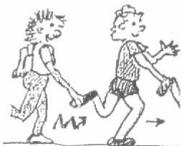
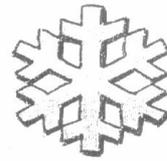
Das kann ich schon am/an der/an den...	Kann ich sicher	Muss ich noch üben
<p>...Barren</p> <p>Ich krabbele auf allen Vieren über den Barren</p> <p>Ich stütze mich auf die Holme</p> <p>Ich schwinge vor in den Grätschsitz</p>	<p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>	<p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>
<p>...Reck</p> <p>Ich stütze mich auf die Reckstange</p> <p>Ich springe in den Stütz und schwinge nach hinten ab</p> <p>Ich springe in den Stütz und turne einen Hüftabzug</p>	<p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>	<p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>
<p>...Sprung</p> <p>Ich springe mit beiden Füßen vom Sprungbrett ab</p> <p>Ich springe eine Hockwende auf den Kasten (__ Teile)</p> <p>Ich springe eine Hockwende über den Kasten (__ Teile)</p>	<p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>	<p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>
<p>...Boden</p> <p>Ich kann auf einem Bein stehen und hüpfen</p>	<p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>	<p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></p>

Ich kann auf einer Linie balancieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich von der Bank/vom Kasten abrollen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann eine Rolle vorwärts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann eine Rolle vorwärts in den Stand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann einen Kastendeckel überradeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich im Handstand halten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Ringen/Tauen		
Ich kann mich länger als fünf Sekunden an den Ringen/am Tau festhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mit gebeugten Armen an den Ringen/am Tau schwingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich auf die Ringe stützen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann das Tau hochklettern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...Sprossenwand		
Ich kann durch das Fenster der Sprossenwand klettern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich an die Sprossenwand hängen und 10 x die Knie anziehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<p>...Bank</p> <p>Ich kann über die umgedrehte Bank balancieren</p> <p>Ich kann mich auf dem Bauch über die Bank ziehen</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>Das kann ich im Umgang mit den Geräten</p> <p>Ich kann mit meinen Partnern einen Barren schieben und feststellen</p> <p>Ich kann mit meinen Partnern einen Kasten schieben, feststellen und umbauen</p> <p>Ich kann mit meinen Partnern eine Turnmatte abladen, transportieren und aufladen</p> <p>Ich kann mit meinen Partnern eine Bank transportieren und umdrehen</p> <p>Ich kann mit meinen Partnern ein Sprungbrett transportieren</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>

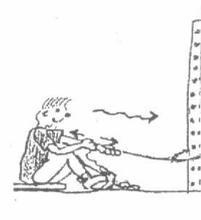


Urkunde

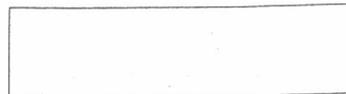


hat erfolgreich an der Rügenacher Winterolympiade „Fit durch den Winter“ teilgenommen.

180°
= 1/2 rum

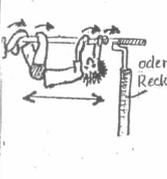
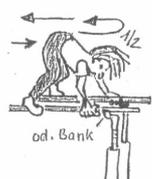
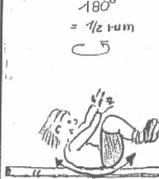
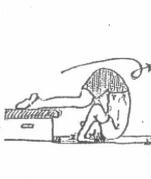


Rügenach, den



Name: _____ Klasse: _____ Jahrgang: _____

Übungen

Hängen / Schwingen / Hangeln	Stützen / Schieben / Arm-Bein-Koordination	Balancieren	Drehen / Rollen	Springen / Ziehen	Partner
					
Gletscherspalte	Glatteis	Standpirouette	Schneesturm	Schneewand	Gipsbein
					
Schneerobbe	Notruf	Hindernisrennen	Lawine	Schlitten ziehen	Berggipfel

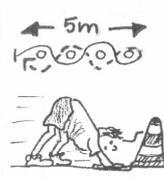
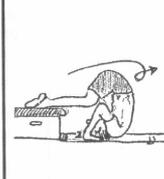
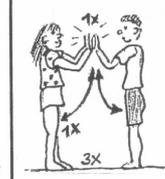
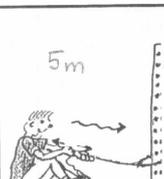
Name: _____ Klasse: _____ Jahrgang: _____

Übungen

Hängen / Schwingen / Hangeln	Stützen / Schieben / Arm-Bein- Koordination	Balancieren	Drehen / Rollen	Springen / Ziehen	Partner
Am Barrenholm mit allen Vieren vor und zurück hangeln.	Auf dem Parallelbarren eine Länge im 4-Füßlergang vorwärts, am Ende ½ Drehung und ebenso wieder zurück.	Bei geschlossenen Augen mit beiden Händen auf dem Rücken fünf Sekunden auf einem Bein stehen.	Rückenschaukel mit allmählichem Richtungswechsel bis 180° erreicht sind. Arme/Hände dürfen nicht den Boden berühren!	Eine Hockwende auf bzw. über den dreiteiligen Kasten.	Zu zweit auf einem Bein hintereinander hüpfen, der Hintermann greift die Fessel des Vordermanns. (5 Meter hin, 5 Meter zurück).
Gletscherspalte	Glatteis	Standpirouette	Schneesturm	Schneewand	Gipsbein
Bauchlage, gestreckte Beine, von der Bank abgehoben; eine Banklänge entlangziehen.	<ul style="list-style-type: none"> • Beine in Parallelstellung, Arme angelegt • Beine in Schrittstellung (re. vorn, li. hinten), Arme zur Seite gestreckt • Beine in Parallelstellung, Arme angelegt • Beine in Schrittstellung (li. vorn, re. hinten) • Insgesamt 8x in die Schrittstellung 	Auf der umgedrehten Bank insgesamt 3 Hindernisse (rund, eckig, hoch, niedrig) übersteigen, am Ende halbe Drehung, gleicher Weg zurück.	Vom kleinen Kasten abrollen.	Auf einer Teppichfliese sitzen, 5 Meter am Seil entlangziehen.	Handreichung, gemeinsam auf die Turnbank steigen, ohne herunter zu fallen, Halten in der Zwillingsswaage (10 Sek.).
Schneerobbe	Notruf	Hindernisrennen	Lawine	Schlitten ziehen	Berggipfel

Name: _____ Klasse: _____ Jahrgang: _____

Übungen

Hängen / Schwingen / Hangeln / Ziehen	Stützen / Schieben / Arm-Bein- Koordination	Balancieren	Drehen / Rollen	Springen	Partner
					
Tarzan	Fliesenslalom	Der heiße Stab	Abroller/Rolle	Reifenbahn	Partner-Klatsch
					
Schlitten ziehen	Hampelmann	Hindernisrennen	Klatschkreisel	Mauersprung	Partnerlauf

Name: _____ Klasse: _____ Jahrgang: _____

Übungen

Hängen / Schwingen / Hangeln / Ziehen	Stützen / Schieben / Arm-Bein-Koordination	Balancieren	Drehen / Rollen	Springen	Partner
<ul style="list-style-type: none"> An Ringen / Tau von einer Erhöhung vor-, zurück- und vorschaukeln mit abschließender Landung auf einer Turnbank 	<ul style="list-style-type: none"> Auf eine Teppichfliese stützend im Slalom 5 m vor- und 5 m zurückschieben 	<ul style="list-style-type: none"> Einen Holzstab 5 Sekunden auf den Fingern balancieren 	<ul style="list-style-type: none"> Vom kleinen Kasten abrollen, aufstehen (möglichst ohne Einsatz der Hände) oder Rolle vorwärts auf der Matte, aufstehen (möglichst ohne Einsatz der Hände) 	<ul style="list-style-type: none"> Auf einem Bein durch die Reifenbahn springen 	<ul style="list-style-type: none"> Gegenüberstehend klatschen: 1x eigene, 1x einhändig Partner, 1x eigene, 1x einhändig Partner, 1x eigene, 1x beidhändig Partner, 1x eigene, 1x Schulter überkreuz (2 Durchgänge)
Tarzan	Fliesenslalom	Der heiße Stab	Abroller/Rolle	Reifenbahn	Partner-Klatsch
<ul style="list-style-type: none"> Auf einer Teppichfliese sitzen, 5 Meter am Seil entlangziehen 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Kommandos : GESCHLOSSEN (Beine zusammen, Arme zusammen), AUSEINANDER (Beine auseinander, Hände klatschen über dem Kopf zusammen), (10 Mal) 	<ul style="list-style-type: none"> Auf der umgedrehten Bank über/durch Hindernisse steigen (Medizinball, Hütchen, Feuerreifen) 	<ul style="list-style-type: none"> Ball in die Höhe werfen, drehen, in die Hände klatschen, Ball auffangen 	<ul style="list-style-type: none"> Eine Hockwende auf/über den dreiteiligen Kasten (mit oder ohne Sprungbrett) 	<ul style="list-style-type: none"> An den Partner angebunden durch den Hindernisparcours (Tunnel, Slalom, Hürde)
Schlitten ziehen	Hampelmann	Hindernisrennen	Klatschkreisel	Mauersprung	Partnerlauf