Personale Kompetenz Soziale Kompetenz Sachkompetenz

Methodenkompetenz

Bewegungsfeld: "Bewegen an Geräten"/ Klasse 3/4 Standards: Die Schüler • 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 • stellen selbstständig Bewegungsverbindungen zusammen und führen diese aus • kennen und beachten Grundregeln der präventiven Unfallverhütung	Querverbindungen zu den einzelnen Lernbereichen	Leistungsfeststellung Leistungsbeurteilung Förderung
Entwicklung normierter Turnübungen / Sicherheitsaspekte / selbstständiges Üben, Verändern und Zusammenstellen von Bewegungsverbindungen Barren: Normfreie Elemente • Wdh. Inhalte aus Schuljahr 1/2		Dschungelspiel für drittes Schuljahr

→	BTW / Deutsch /	
Normiertes Turnen:	Mathematik -	
 Wdh.: Stützen zwischen den Holmen 	Gestaltung des	
 Wdh.: Vorschwingen in den Grätschsitz, überqueren des Barrens auf allen Vieren Vorschwingen, Grätschsitz, Rückschwung auf den kleinen Kasten Vorschwingen, Grätschsitz, Rückschwung, Vorschwung in den Reitsitz Vorschwingen, Grätschsitz, Rückschwung, Vorschwung, Kehre über den Holm Vorschwingen, Grätschsitz, Rückschwung, Wende über den Holm Eigene Übungsverbindung kreieren Sicherheitshinweise/Hilfestellung (Klammergriff am Oberarm) kennen lernen und ausführen 	"Kann-Buches"	Gerätturnfest / Gerätturntag für viertes Schuljahr Selbsteinschätzungs- bogen Kann-Buch
 → Variationen zur Umsetzung: Übungen in einen Rundlauf integrieren, Übungen im Stationsbetrieb Reck: Normfreie Elemente Wdh.: Inhalte aus Schuljahr 1/2 		Dschungelspiel für drittes Schuljahr
Normiertes Turnen:		
 Wdh.: Sprung in den Stütz, nach hinten schwingen, abspringen 		

Wdh.: Sprung in den Stütz, Hüftabzug, leises aufsetzen der Füße	Gerätturnfest /
Hüftaufschwung mit Hilfe (kleiner Kasten/schräg gestellter	Gerätturntag für
Kastendeckel/am Stufenbarren/Barren an der Sprossenwand)	viertes Schuljahr
Hüftaufschwung ohne Hilfe	
 Sprung in den Stütz, Hüftumschwung/Mühlrädchen 	6 11 -1 - 1 - 1 - 1 - 1
 Eigene Übungsverbindung kreieren 	Selbsteinschätzungs-
 Sicherheitshinweise/Hilfestellung (Stützen am Rücken/Po, 	bogen Kann-Buch
Sicherung der Hand an der Stange) kennen lernen	
 Variationen zur Umsetzung: Übungen in einen Rundlauf 	
integrieren, Übungen im Stationsbetrieb	
Sprung: Normfreie Elemente • Wdh. Inhalte aus Schuljahr 1/2	Dschungelspiel für drittes Schuljahr
Normiertes Turnen:	
Wdh.: Hockwende auf/über den 3-/4-teiligen Kasten (mit/ohne	
Sprungbrett)	
Wdh.: Grätsche über den Bock	Gerätturnfest /
 Hockwende über 4-/5-teiligen Kasten 	Gerätturntag für
 Am Mattenberg: "Bauchplatscher", Aufknien, Aufhocken 	viertes Schuljahr
Aufhocken auf den Längskasten	
 Hocke über den Längskasten 	Selbsteinschätzungs-
Sicherheitshinweise/Hilfestellung (Klammergriff am Oberarm)	bogen Kann-Buch
kennen lernen und evtl. selbst ausführen	5

Variationen zur Umsetzung: Übungen in einen Rundlauf Dschungelspiel für integrieren, Übungen im Stationsbetrieb drittes Schuljahr Boden: Normfreie Elemente • Wdh. Inhalte aus Schuljahr 1/2 Normiertes Turnen: Gerätturnfest / • Wdh.: Rolle vorwärts aus dem Stand in den Stand • Wdh.: Überradeln eines Kastendeckels/einer Bank Gerätturntag für viertes Schuljahr Handstand: Handstand vom Kasten, Handstand in der 3er-Gruppe (Heben in den Handstand, Halten im Handstand), Handstand gegen Selbsteinschätzungsden Arm/die Wand, Handtand abrollen in den Stand bogen Kann-Buch • Sicherheitshinweise/Hilfestellung (Klammergriff an den Oberschenkeln) kennen lernen und in der Dreiergruppe anwenden Variationen zur Umsetzung: Übungen in einen Rundlauf integrieren, Übungen im Stationsbetrieb, Übungen (Rolle vw.) in ein Dschungelspiel für Aufwärmspiel integrieren drittes Schuljahr Ringe/Taue: Normfreie Elemente Selbsteinschätzungs-• Wdh. Inhalte aus Schuljahr 1/2 bogen Kann-Buch Normiertes Turnen: • Sprung in den Stütz (Ringe) • Sturzhang

Dschungelspiel für drittes Schuljahr Sprossenwand: Normfreie Elemente • Wdh. Inhalte aus Schuljahr 1/2 • Sprossenwand im Rahmen einer Vorbereitung auf das Gerätturnen zu kräftigenden Übungen der Finger-/Hand-/Arm-/Schulter-/Bauch-/Rückenmuskulatur im Stationsbetrieb oder spielerisch einsetzen Normiertes Turnen: • entfällt Dschungelspiel für drittes Schuljahr Bank: Normfreie Elemente • Wdh. Inhalte aus Schuljahr 1/2 • Bank im Rahmen einer Vorbereitung auf das Gerätturnen zu kräftigenden Übungen der Finger-/Hand-/Arm-/Schulter-/Bauch-/Rückenmuskulatur im Stationsbetrieb oder spielerisch einsetzen Normiertes Turnen: entfällt

	g mit Geräten Transport/Auf- und Abb → Bank → Barren → großer und kleine → Turnmatte → Sprungbrett		<u>e:</u>		Selbsteinschätzungs- bogen Kann-Buch
• 6	→ Reck → Weichboden Eigenständiger Auf-/Ab Eigenständiges Zusamme Beachtung der Sicherhe	enstellen von Geräte			Dschungelspiel für drittes Schuljahr
Lernausgangs- lage, Vorerfahrungen	Sportförderunterricht	Turnverein	Anzahl der Schüler	Zeitraum je nach Leistungsstand	Verantwortliche Lehrkräfte

Das kann ich schon am/an der/an den	Kann ich sicher	Muss ich noch üben
Barren		
Ich schwinge vor in den Grätschsitz und zurück auf den kleinen Kasten		
Ich schwinge vor in den Grätschsitz, schwinge zurück und wieder vor in den Reitsitz		
Ich schwinge vor in den Grätschsitz, schwinge zurück und überquere den Holm mit einer Kehre		
Ich schwinge vor in den Grätschsitz, schwinge zurück und überquere den Holm mit einer Wende		
Ich turne folgende Übungsverbindung		

Reck	
Ich turne den Hüftaufschwung mit Hilfe	
Ich turne den Hüftaufschwung ohne Hilfe	
Ich turne einen Unterschwung aus dem Stand/aus dem Stütz	
Ich springe in den Stütz und turne einen Hüftumschwung/Mühlrädchen	
Ich turne folgende Übungsverbindung	
Sprung	
Ich turne eine Hockwende über den 4-/5-teiligen Kasten	

Ich kann auf den Längskasten aufknien/aufhocken	
	_
Ich turne eine Hocke über den Längskasten	
Ich turne folgende Übungsverbindung	
Boden	
Ich kann ein Rad schlagen	
	_
Ich turne einen Handstand vom Kasten	
Ich turne einen Handstand gegen den Arm/die Wand	
Ich turne einen Handstand mit abrollen in den Stand	

Ich turne folgende Übungsverbindung	
Ringen/Tauen	
Ich turne einen Sturzhang an den Ringen	
Ich kann mich auf die Ringe stützen	
Sprossenwand Ich kann mich an die Sprossenwand hängen und x die	
Knie anziehen	

Hilfestellungen	
Ich kann mit einem Partner jemanden beim Handstand sichern	
Das kann ich im Umgang mit den Geräten	
Ich kann den Barren in der Breite und Höhe verstellen	
Ich kann mit meinen Partnern ein Reck aufbauen	
Ich kann mit meinen Partnern eine Sprungstation aufbauen	



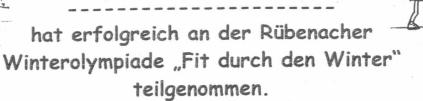
























Rübenach, den

Name:	Klasse:	Jahrgang:

$Ger\"{a}te-\ddot{U}bungen-Punkte$

	1	2	3	4	5	Ergebnis
Boden	Rolle vorwärts Strecksprung	Handstand bauchwärts an der Wand (mit den Füßen hochkrabbeln)	Handstand gegen den Arm (freies Aufschwingen) oder Rad (anschließend 3 Schritte gehen)	Radwende oder Rad links und Rad rechts	Handstandabrollen	
Reck	Sprung in den Stütz Aus dem Schwung nach hinten abspringen Beugehang (3 sec)	Sprung in den Stütz Hüftabzug (an der Stange vorwärts, leises Absetzen der Füße)	Hüftaußschwung (mit Hilfe: kleiner Kasten) Hüftabzug (an der Stange vorwärts)	Hüflaufschwung Hüflabzug (an der Stange vorwärts, leises Absetzen der Füße) Unterschwung (mit Schwungbein, aus dem Parallelstand)	Hüftaufschwung Hüftumschwung Unterschwung (ggf. aus dem Stütz)	
Barren	Vom kleinen Kasten: Vorschwung in den Grätschsitz Auf allen Vieren über den Barren Am Holmende drehen Auf dem Rückweg die Fortbewegung ändern (auf allen Vieren)	Vom kleinen Kasten: Vorschwung in den Grätschstiz Beine vorne einschwingen, Zwischenschwung Reitsitz	Vom kleinen Kasten: Vorschwung in den Grätschsitz Beine vome einschwingen, Zwischenschwung Kehre nach vome heraus (Beine gehockt oder gestreckt)	Vom kleinen Kasten: • Vorschwung in den Grätschstiz • Beine vorne einschwingen, Zwischenschwung • Wende nach hinten heraus (Beine gehockt oder gestreckt)	Vom kleinen Kasten: Vorsehwung in den Grätschsitz Rolle vorwärts, Beine vorne einschwingen Kehre nach vorne heraus (Beine gehockt oder gestreckt)	
Sprung	Hockwende mit Aufsetzen der Füße (4 Kastenteile)	Hockwende (4 Kastenteile) oder Aufhocken auf den Längskasten, Gehen bis zum Kastenende, Strecksprung (4 Kastenteile)	Hockwende links und rechts (4 Kastenteile) oder Aufhocken auf den Querkasten, Strecksprung (4 Kastenteile)	Hockwende (Beine gehockt oder gestreckt) (5 Kastenteile) oder Hocke über den Querkasten (4 Kastenteile)	Hockwende links und rechts (Beine gehockt oder gestreckt) (5 Kastenteile)	
Endergebnis						

Auswertungsvorschlag für das Gerätturnfest

Bei 4 Übungen (Reck, Sprung, Boden, Barren)

Jahrgang	Punktzahl Siegerurkunde	Punktzahl Ehrenurkunde
1995	12	16
1994	15	19
1993	18	22
1992	21	25

Zur Vergabe der Zusatzpunkte

0 Zusatzpunkte

- Bewegung in Grobform erkennbar
- Mehrere deutliche Ausführungsmängel
- Sehr unsicher

1 Zusatzpunkt

- Bewegung in Grobform geturnt
- Einige deutliche Ausführungsmängel
- Teilweise unsicher

2 Zusatzpunkte

- Bewegung in Feinform geturnt
- Einige kleine Ausführungsmängel
- Sicher

3 Zusatzpunkte

- Bewegung in Feinstform geturnt
- Ohne Ausführungsmängel
- Sehr sicher und mit Ausdruck