





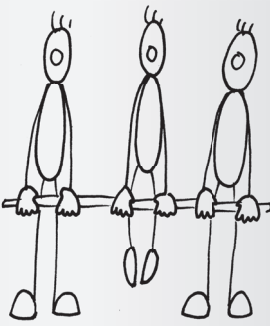



# „Schiffbruch“









**Sportbereich:** Turnen an Geräten – Stützen und Schwingen am Reck

 **Knotenpunkte:** Motivierung, Aktivierung, Erlebnisorientierung

**Schwerpunkt:** Stützkraft, Turnen an und mit verschiedenen Stangen

**Material:** Gymnastikholzstäbe ( $\frac{1}{3}$  Schüleranzahl), Reckstangen, evtl. Holme, Reck, Turnmatten, Weichbodenmatten,  Filmszenen

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
<b>Einstimmung</b>	<p><b>Lehrerzählung im Sitzkreis</b>  <i>Schiffbruch! Unser Schiff ist auf einer einsamen Insel gestrandet! Dort sind viele Spinnen, vor denen wir davonlaufen müssen ...!</i></p> <p><b>Spinnenbiss (allgemeines Aufwärmen)</b>            1–2 verfluchte Seeleute (Fänger) versuchen, die restlichen Seeleute (alle anderen Kinder) in Spinnen zu verwandeln (abzuschlagen). Die verwandelten Inseleiden müssen allerdings rücklings auf allen Vieren krabbeln. Diese Spinnen dürfen nun auch weitere Seeleute und zuletzt sogar die verfluchten Seeleute beißen, die sich dann auch in Inseleiden verwandeln.            Wenn alle Kinder zu Inseleiden geworden sind, entwickelt der zuerst gebissene Seemann einen „Antivirus“ und wird wieder zum Seemann. Auch die anderen Spinnen können sich zurückverwandeln, wenn es ihnen gelingt, einen Seemann zu berühren. Allerdings haben die Seemänner Angst vor den Spinnen und versuchen zu fliehen.</p>	<p>Hallenaufbau: Die Pfosten für die Reckanlage sind bereits aufgebaut</p> <p> <b>Motivierung</b></p> <p> Das Spiel muss in dem Hallensegment durchgeführt werden, in dem keine Reckpfosten stehen.</p>
<b>Hauptteil</b>	<p><i>Jetzt haben wir noch einen weiten Fußmarsch vor uns, weil das nächste Inseldorf viele Meilen weg ist! Einige Seeleute werden müde. Wir müssen aber weiter! Komm, wir helfen den müden Seeleuten! Im Dschungel liegen viele Äste herum. Die können wir doch als Tragehilfe nehmen!</i></p> <p><b>Tragetechniken mit Gymnastikholzstäben</b>            Gymnastikholzstäbe werden in der Mitte der Halle bereitgelegt. Je 3 Kinder (2 halten den Holzstab, das 3. Kind turnt) probieren Tragetechniken aus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tragen im Stütz;</li> <li>• Tragen im Sitzen auf dem Stab.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p><i>Viele Seeleute sind nun wieder fit, aber noch nicht alle! Wir nehmen uns jetzt einen längeren Ast und tragen zusammen in der Gruppe einen Seemann.</i></p>	<p> Alle Kinder können ab hier barfuß turnen!</p> <p> <b>Aktivierung</b></p> <p> auf einen geraden Rücken bei den tragenden Kindern achten</p>

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
<b>Hauptteil</b>	<p><b>Tragetechniken mit der Reckstange</b> Die Kinder probieren selbst abwechselnd die Übungen mit der Reckstange aus. 6 Kinder halten die Reckstange, das 7. Kind turnt.</p> <p>Die Reckstangen werden in bereits aufgestellten Pfosten eingehängt.</p> <p><i>Auf der Wanderung sind mehrere Hindernisse zu überwinden. Ein Bach, in dem Krokodile lauern ...</i></p> <p><b>Turnen am Reck (Hindernisse überwinden)</b> Die Kinder verteilen sich an den Reckanlagen und führen die Aufgaben aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschwingung an der Reckstange (über die Krokodile hinweg schwingen)</li> <li>• Schwingen aus dem Hang heraus. (über den Bach schwingen = Seil auf der Turnmatte)</li> </ul> <p><i>Wir erreichen unseren Lagerplatz. Weil uns langweilig ist, klettern wir an den Bäumen herum, wie wir es bei den Affen gesehen haben.</i> → Die Kinder überlegen sich an der Reckstange, welche Kunststücke sie machen wollen. Schwierige Bewegungen werden ggf. vorher dem Kapitän (Lehrkraft) gezeigt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• durchhocken aus dem Hang – vorwärts und rückwärts unter der Reckstange hindurch</li> <li>• Felgaufschwung, Unterschwingung, Rolle vorwärts vom Reck herunter (Hüftabzug), Rolle rückwärts zwischen den gestreckten Armen hindurch etc.</li> <li>• zu zweit oder zu dritt parallel: statische und dynamische Kunststücke am Reck</li> <li>• in einer größeren Gruppe (8–10 Kinder) → Aufgabenstellung: z. B. dürfen nur 3 Füße den Boden berühren</li> </ul> <p>Die Schüler präsentieren ihre Ideen.</p>	<p> Beim Tragen die Rollen immer wieder wechseln.</p> <p> 3 Kinder turnen bei dieser Aufgabe gleichzeitig an einer Reckstange!</p> <p> Filmszene</p> <p> <b>Aktivierung, Erlebnisorientierung</b> die Kinder kreativ sein lassen</p> <p> Filmszenen</p> <p> Kommandos zum Auf- und Abbau der Figuren vereinbaren!</p> <p> Bei der größeren Gruppe keine dynamischen Übungen!</p>
<b>Ausklang</b>	<p><b>Abbau</b> <i>Endlich, wir werden von der Insel gerettet!</i> Die Schüler tanzen zu zweit eine Freudentanz und räumen dann ihren Lagerplatz auf.</p> <p>Evtl. Sporthausaufgabe (siehe didaktische Überlegungen)</p>	<p> <b>Motivierung</b></p>

Stundenbild von Thomas Feilmeier



## Didaktische Überlegungen: „Schiffbruch“

Auf vielen Kinderspielplätzen finden sich reckähnliche Stangen, die Gelegenheiten zum vielfältigen Bewegen bieten. Bevor diese Bewegungen wirklich Spaß machen, müssen aber erst die konditionellen Voraussetzungen erworben werden. Für viele Kinder ist es ein interessantes Gefühl, mit dem Kopf nach unten an der Reckstange zu hängen, an ihr zu schwingen und erste Turnübungen auszuprobieren. Aufgabenstellungen, bei denen sich die Kinder selbst überlegen, welche Bewegungen an der Reckstange ausführbar sind, fordern und fördern die Kreativität.

### Aktivierung und Erlebnisorientierung

Die Einheit „Schiffbruch“ zeigt, wie bildhafte Impulse ständig neue Bewegungsmotivation schaffen. Die erzählte Geschichte weckt den Abenteuergeist und stellt die Verbindung vom Klettern und Hangeln an Bäumen und Ästen zum Turngerät Reck her.

Aus gesundheitlicher Sicht wird in dieser Einheit ein Großteil der Körpermuskulatur beansprucht und damit gekräftigt. Durch das Turnen an Geräten werden auch die koordinativen Fähigkeiten (z. B. Orientierungs-, Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit) verbessert. Die mutige Auseinandersetzung mit Bewegungsaufgaben und die daraus resultierenden Erfolgserlebnisse lassen bei den Kindern eine positive Persönlichkeitsentwicklung stattfinden. Sie lernen ihre eigenen Grenzen kennen, wachsen eventuell sogar über diese hinaus und bekommen bei der Vorführung ihrer Kunststücke Anerkennung durch die Mitschüler.

In Turnstunden ist es wichtig, dass Kinder für Sicherheitsaspekte sensibilisiert werden. Fest vereinbarte Regeln und klare Vereinbarungen gewährleisten einen sicheren Rahmen für das Turnen. Die Vorübungen mit den „beweglichen Reckstangen“ sind dafür bestens geeignet. Das im Turnen so wichtige Helfen und Sichern wird schon hier benötigt und grundgelegt.

Als Sporthausaufgabe könnten die Schüler auf Kinderspielplätzen in ihrer Wohnumgebung reckähnliche Stangen suchen und ihre im Unterricht erworbenen Fähigkeiten verbessern oder neue Übungen erproben.

### Lehrplanbezug

Schwerpunktmäßig ist vorliegende Unterrichtseinheit im Fachlehrplan Sporterziehung dem Bereich *Spielen mit der Bewegung und Turnen an Geräten* zuzuordnen. Besonders sinnvoll zu vernetzen ist das Thema mit den Zielen des Lernbereichs *Gesundheit*. Eine mögliche thematische Anbindung ist im Stundenbild „Expedition nach Ägypten“ (siehe Seite 81) gegeben.

### Literatur und Medien

Bruckmann, M. (2004): Turnen – ein Highlight im Schulsport?! In: *Betrifft Sport*, 26 (6), S. 12–16

Bayerische Landesstelle für den Schulsport (Hrsg.) (2006): *Fit für den Sportunterricht in der Grundschule*. Auer Verlag, Donauwörth