

# STUNDENVORBEREITUNGEN

**SCHULART:**

*Realschule plus*

**FACH:**

*Sport*

**THEMA:**

*Gerätturnen: Barrenturnen –  
Einbindung des Oberarmstandes in eine  
Auf- und Abtaktkombination*

# ENTWURF

zur benoteten Lehrprobe im Fach Sport

Thema: Gerätturnen: Barrenturnen – Einbindung des Oberarmstandes  
in eine Auf- und Abtaktkombination

RL-Anwärter:	Jan Stadler
Fachleitung :	Björn Wadahl
Schule :	Georg-von-Neumayer-Schule Kirchheimbolanden
Lerngruppe :	9S1a+b (SU)
Fachlehrkraft :	Jan Stadler
Datum :	13.06.2012
Stunde :	6. Stunde (12:25 Uhr)
Raum :	Sporthalle

## 1. Lernvoraussetzungen

Die Lernvoraussetzungen der Sportgruppe bezüglich der turnerischen Leistungen zu beurteilen fällt zum derzeitigen Zeitpunkt etwas schwer, da aufgrund zahlreicher Ereignisse der Sportunterricht häufig ausfallen musste (siehe Arbeitsplan). Nach Abschluss der vorherigen Unterrichtseinheit standen demnach lediglich vier Sportstunden zur Verfügung, um die Einbindung des Oberarmstandes in eine Bewegungskombination einzuüben und die Lernvoraussetzungen zu erheben. Aus bisherigen Beobachtungen und Rücksprachen mit Kollegen konnte jedoch festgestellt werden, dass die Schüler bereits die grundlegenden Fertigkeiten und Elemente des Barrenturnens wie Schwingen, Stützen, Kehre, Wende, seitliches Aufsitzen und den Grätschsitz behandelt haben.

Weiterhin lässt sich beobachten, dass die 22 Schüler bis auf wenige Ausnahmen (**Sebastian**) gerne am Sportunterricht teilnehmen und auch eine gute Grundkoordination sowie ausreichend Kraft besitzen. Ebenso wie **Sebastian** sind auch die Schüler **Kai** und **Jens** bereits mehrfach durch vergessene Sportkleidung oder Abwesenheit negativ aufgefallen. Sollten die Schüler anwesend sein müssen sie in der Gruppe der leistungsschwachen Schüler teilnehmen (siehe Methodischer Kommentar), da sie bereits zu viel vom Thema verpasst haben. Außerdem finden sich zwei Diabetiker in der Gruppe (**Maximilian** und **Tolga**), welche mit ihrer Krankheit jedoch gewissenhaft umgehen und selbstständig ihre Zuckerwerte vor und gegebenenfalls während dem Sportunterricht messen. **Tolga** leidet zudem an starkem Übergewicht, wodurch er auf Hilfestellung bei Stützelementen angewiesen ist.

Die Lerngruppe wurde bereits dahingehend ritualisiert, dass ihr der Umgang mit dem Aufbauplaner, sowie arbeitsteilige Lernarrangements bekannt sind. Diese Methoden können im Unterrichtsgeschehen angewandt werden und bieten sich aufgrund der großen Lerngruppe an, um eine hohe Bewegungsintensität sowie ein differenziertes Lernarrangement bereitzustellen. Die Schüler führen das Dehnen selbstständig durch. Beim Beschreiben von Bewegungsmerkmalen muss gelegentlich noch nachgesteuert werden.

In folgender Tabelle sind die Lernvoraussetzungen in Bezug auf die Bewegungsmerkmale dargestellt. Gleichzeitig symbolisieren die Farben eine Einteilung der Klasse in Gruppen mit ähnlichen Schwierigkeiten. Rot symbolisiert Schüler, die noch

Schwierigkeiten haben, im Oberarmstand zu stehen, orange steht für die Schüler, welche den Oberarmstand mit einer Auftaktbewegung verknüpfen können und grün vereint Schüler, welche bereits am Abrollen aus dem Oberarmstand in den Oberarmhang oder Grätschsitz arbeiten können. Da am Tag der Lehrprobe noch eine Doppelstunde Sport stattfindet, können sich die Lernvoraussetzungen eventuell noch ändern.

Schüler	Oberarmstand am Kasten	Oberarmstand aus dem Grätschsitz	Oberarmstand aus dem Rückschwung	Abgespreizte Ellbogen im Oberarmstand	Streckung im Oberarmstand	Abrollen in den Grätschsitz	Abrollen in den Oberarmhang	Umgreifen
[Name]	o			+	o			
[Name]	++	+	++	++	++		++	+
[Name]	o			+	o			
Marvin B.	+	+	-	+	+			
[Name]	+	-		o	+			
[Name]								
Patrick	++	o	-	++	++	+	+	+
Samuel	+	o		++	+			
Marius	+	o		+	+			
[Name]	o			o	o			
[Name]	o	-		+	o			
Marvin M.	+	o	-	+	+			
Dominik	++	o		+	+			
Mark G.	o	-		o	+			
[Name]								
Adolf	+	-		+	+			
Daniel M.	+	-		o	+			
Daniel W.	++	+	o	+	++	o		o
Pascal W.	+	-		+	o			
[Name]								
Mucant	++	+	+	++	++	o		+
David	++	+	++	++	++	+	++	+

## 2. Sachstruktur der Stunde

Der Oberarmstand zählt zu den statischen Elementen des Gerätturnens. Die Übung kann in verschiedene Auf- und Abtaktbewegungen eingebunden werden. Um in den Oberarmstand zu gelangen, kann sich der Turner beispielsweise aus dem Grätschsitz in die Position heben, aus der Oberarmkippe, der Rolle rückwärts, oder aus dem Schwingen heraus durch einen Rückschwung in die Halteposition stemmen. Kombinerbare Auflösungen des Oberarmstandes bilden etwa die Rolle vorwärts in den Grätschsitz, das Abrollen in die Kipplage, als auch das Abrollen in den Oberarmhang, welcher wiederum mit der Schwungstemme rückwärts kombinierbar wäre. (Härtig / Buchmann 2011, S.425).

Die Bewegungsphasen des Oberarmstandes werden nachfolgend in die Teilbereiche Rückschwung in den Oberarmstand, Heben aus dem Grätschsitz, Oberarmstand, Abrollen in den Grätschsitz und Abrollen in den Oberarmhang unterteilt und näher erläutert. Diese Abfolge spiegelt auch den methodischen Lernweg wieder, welcher in der methodischen Analyse näher erläutert wird.

Das Heben in den Oberarmstand aus dem Grätschsitz wird dadurch eingeleitet, dass das Körpergewicht auf die Beine verlagert wird und die Hände vor diesen die Holme greifen. Der Griff soll dabei so weit wie möglich vor den Beinen stattfinden und die Arme sind zunächst gestreckt. Nun wird das Körpergewicht nach vorne auf die Hände verlagert und der Rumpf nach vorne abgewinkelt. Der Kopf wird zwischen die Holme geführt, indem die Arme den Oberkörper nach vorne ziehen. Hierbei werden die Arme gebeugt und mit angewinkelten Ellbogen auf den Holmen abgelegt. Die gestreckten Beine werden nun nach hinten oben geführt und in die Streckung gebracht (Härtig / Buchmann 2011, S.424).

Der Rückschwung in den Oberarmstand muss mit großer Amplitude und gestrecktem Körper ausgeführt werden, damit der Turner ausreichend Schwung aufbauen kann, um den Körper in die Vertikale zu bringen. In dieser Phase werden die Arme gebeugt und dadurch die Schultern nach vorne unten abgesenkt und auf den Holmen abgelegt. Wichtig hierbei ist, dass die Ellbogen seitwärts abgespreizt werden, damit ein Durchrutschen zwischen den Holmen vermieden wird. Der Körperschwerpunkt wird von den Händen zu den Schultern verlagert (Härtig / Buchmann 2011, S.425).

Beim anschließenden Oberarmstand steht der Turner mit gestrecktem Körper auf seinen Schultern beziehungsweise Oberarmen. Der Kopf sollte hierbei angewinkelt sein, so dass der Blick auf den Boden gerichtet ist. Der Körperschwerpunkt liegt nun hauptsächlich über den Schultern. Je weiter die Hände von den Schultern / Oberarmen entfernt sind, desto größer ist die Auflagefläche auf dem Barren. Dies wiederum erleichtert es dem Turner das Gleichgewicht zu halten, indem er entweder Zug oder Druck auf die Hände ausübt (Härtig / Buchmann 2011, S.425).

Das Abrollen in den Grätschsitz erfolgt aus dem vorangehenden Oberarmstand. Der Kopf wird auf die Brust genommen und der Rücken wird rund gemacht. Anschließend werden ähnlich wie bei der Oberarmkipplage die Beine zum Rumpf hin angewinkelt. Dieser Hüftwinkel wird während der Rotation um die Oberarme gehalten. Hierbei ist besonders wichtig, dass die Hände umgreifen und die Holme wiedererfassen. Während dem Abrollen werden die gestreckten Beine gegrätscht, damit diese auf den Holmen auftreffen können. Durch eine Streckung der Arme gerät der Turner in den Grätschsitz (Härtig / Buchmann 2011, S.425).

Das Abrollen in den Oberarmhang ähnelt dem Abrollen in den Grätschsitz. Hierbei wird jedoch der Körperschwerpunkt nach vorne verlagert, indem die Hüfte leicht angewinkelt wird und Druck auf die Hände ausgeübt wird. Während die Rotation um die Schultern / Oberarme eingeleitet wird, soll das Kinn auf die Brust genommen werden. Der Körper bleibt hierbei annähernd gestreckt. Bevor der Körper die Holme passiert müssen die Hände umgreifen und vor den Schultern / Oberarmen die Holme greifen. Der Schwung des gestreckten Körpers durch die Holme kann somit kontrolliert werden (Härtig / Buchmann, 2011, S.425.).

Zum Erlernen des Oberarmstandes sollten die Schüler bereits grundlegende Techniken des Barrenturnens beherrschen. Als technische Lernvoraussetzung, sollten die Schüler in der Lage sein, einen Kopfstand bzw. Handstand am Boden ausführen zu können. Die Beherrschung der Rolle vorwärts am Parallelbarren fördert zudem das sichere Abrollen aus dem Oberarmstand. Koordinative Lernvoraussetzungen sind die Über-Kopf-Orientierung und die Fähigkeit den Körper auszubalancieren. Damit der Körper in der Position gehalten werden kann und nicht umkippt oder durch die Holme rutscht, müssen außerdem die konditionellen Lernvoraussetzungen gut ausgeprägt sein. Bei der vorliegenden Übung besonders beanspruchte Muskelgruppen sind die Schultergürtel-, Arm-, Rücken-, Brust- und Bauchmuskulatur (Gerling 2009, S. 169).

### 3 Didaktische Analyse

#### 3.1 Schwierigkeitsanalyse

Die Schüler haben bisher Kehren, Wenden und die Rolle vorwärts am Barren kennengelernt, so dass der Oberarmstand für sie eine neue Bewegungserfahrung darstellt. Ein Teil der Lerngruppe hat nach den ersten Beobachtungen besondere Schwierigkeiten damit die Über-Kopf-Position in einer gewissen Höhe einzunehmen. Es handelt sich hierbei also vor allem um eine gewisse Angst beziehungsweise Respekt vor der Höhe des Turngerätes.

Ein weiteres Problem beim Rückschwung in den Oberarmstand stellt die teils zu geringe Schwungamplitude dar. Dies lässt sich zum einen auch auf Angst zurückführen, kann aber auch an mangelnder konditioneller Leistung hängen. Ohne ausreichenden Schwung ist es nicht möglich die vertikale Position des Körpers einzunehmen. Dies wird erschwert, da gerade beim hohen Schwingen eine große Stützkraft der Arme erforderlich ist. Hinzu kommt ein exaktes Timing im Absenken der Schultern und Ablegen der Oberarme, welches ein gewisses Maß an Koordination bedarf.

Beim Oberarmstand muss auch besonders darauf geachtet werden, dass die Ellbogen der Turnenden nach außen gespreizt werden, um ein Durchrutschen zwischen den Holmen zu vermeiden. Die Verletzungsgefahr beziehungsweise das Schmerzempfinden beim Stand auf den Schultern / Oberarmen beeinflusst mit Sicherheit ebenfalls das Empfinden und die Leistung der Schüler.

Eine weitere Schwierigkeit stellt das gestreckte Ausführen des Oberarmstandes dar. Hierzu benötigen die Schüler zum einen eine große Auflagefläche, um die Balance besser beeinflussen zu können, sowie ausreichend Körperspannung, um nicht durch eine gebeugte Haltung aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Das Umgreifen der Arme beim Abrollen in den Grätschsitz sowie in den Oberarmhang erfordert hohe Konzentration und schnelle Reaktionsfähigkeit. Die Hände müssen während der Rotation um die Schultern die Holme loslassen, was auch ein gewisses Maß an Vertrauen voraussetzt. Noch bevor der Körper durch die Holme schwingt, müssen die Hände vor den Schultern wieder zupacken. Dies wird zusätzlich erschwert, da es quasi blind geschehen muss.

Auf den Umgang mit diesen Schwierigkeiten wird im späteren Verlauf des Unterrichtsentwurfes (Methodischer Kommentar) noch eingegangen.

### **3.2 Didaktische Reduktion**

Als Konsequenz der Lernvoraussetzungen und der Schwierigkeitsanalyse ergibt sich, dass je nach Leistungsstand der Lernenden unterschiedliche Ziele im Mittelpunkt der Stunde stehen.

Dies ist die individuelle Einbindung des Oberarmstandes in eine Bewegungskombination mit Auf- und Abtaktbewegung (siehe Lernziele). Um die Lernziele zu erreichen, werden die Schüler Übungen ausführen, welche zum einen durch unterschiedliche methodische Hilfen (z.B. Hilfestellung durch Mitschüler, Schaumstoffrohr, unterschiedliche Höhen) die Bewegungskombination vereinfachen sollen, zum anderen entsprechend dem Lernfortschritt schwerer werden (z.B. isolierter Oberarmstand, Auftakt aus Grätschsitz oder Rückschwung, Abrollen in Grätschsitz oder Oberarmhang). Es soll anfangs bewusst auf eine ganzheitliche Bewegungskombination verzichtet werden, da dies die meisten Schüler überfordern würde. Somit können die Schüler entsprechend ihrem Leistungsstand gefordert werden und sich auf gezielte Teilbereiche der Gesamtbewegung konzentrieren.

Der Lerninhalt der Stunde ist auf folgende Bewegungsmerkmale beschränkt:

- Erlernen und Durchführen des Oberarmstandes aus dem Grätschsitz:
  - o Hände greifen weit vor den Beinen
  - o Arme beugen und mit angewinkelten Ellbogen auf den Holmen ablegen
  - o Rumpf nach vorne beugen und Kopf zwischen die Holme bringen
  - o Beine nach oben strecken
- Erlernen und Durchführen des Oberarmstandes aus dem Rückschwung:
  - o Hoher gestreckter Rückschwung
  - o Arme beugen und Oberarme mit angewinkelten Ellbogen auf die Holme auflegen
  - o Oberkörper nach vorne unten bringen
  - o Rotation durch Zug der Hände abbremsen
- Erlernen und Durchführen des Oberarmstandes:
  - o Breite Auflagefläche mit Händen und Oberarmen
  - o Gleichgewicht durch Zug oder Druck auf die Hände ausgleichen

- Körperstreckung
- Blick zum Boden
- Erlernen und Durchführen des Abrollens in den Grätschsitz:
  - Rücken rund machen
  - Hüfte anwinkeln
  - Rotation um die Oberarme
  - Hände lassen los und greifen um
  - Grätschen und auflegen der gestreckten Beine auf die Holme
  - Arme durchdrücken und Körper in den Grätschsitz bringen
- Erlernen und Durchführen des Abrollens in den Oberarmhang:
  - Hüfte leicht anwinkeln und durch Druck auf die Hände Körpergewicht verlagern
  - Kinn auf die Brust
  - Rotation des gestreckten Körpers um die Oberarme mit Umgreifen der Hände
  - Hang auf den Oberarmen

### **3.3 Differenzierung**

Zu Beginn der Unterrichtsstunde werden die Schüler, angelehnt an ihre individuelle Leistung, in Gruppen eingeteilt (siehe Lernvoraussetzungen). Im Verlauf der Stunde haben die Schüler somit die Möglichkeit an differenzierten Zielen zu arbeiten (siehe Lernziele). Somit kann eine individuelle Übungsgestaltung erfolgen.

Die leistungsschwachen Schüler sollen in einer ersten Übung den Oberarmstand isoliert üben, indem sie ihn in niedriger Höhe, an kleinen Kästen, mit Hilfestellung ausführen. Im weiteren Verlauf soll die Höhe gesteigert werden, indem sie den Oberarmstand an Sprungkästen ausführen und letztlich am Barren. Nach und nach soll hierbei die Hilfestellung reduziert werden.

Die zweite Lerngruppe beherrscht den Oberarmstand bereits und soll diesen aus unterschiedlichen Ausgangspositionen einnehmen können. Hierzu haben die Schüler die Wahl zwischen dem Oberarmstand aus dem Grätschsitz und dem Oberarmstand aus dem Rückschwung. Als Hilfe stehen ihnen hierzu ihre Mitschüler zur Verfügung, welche bei Bedarf Hilfestellung leisten sollen.

Die dritte Schülergruppe soll den Oberarmstand in eine Bewegungskombination mit Auf- und Abgang einbinden. Auch ihnen steht wieder frei, aus welcher Position sie

sich in den Oberarmstand heben (aus Grätschsitz oder Rückschwung) und in welche Position sie Abrollen (Grätschsitz oder Oberarmhang). Zunächst Rollen/Fallen die Schüler hierbei auf Matten, um das Umgreifen der Hände zu üben. Diese sollen mit zunehmender Sicherheit der Turnenden entfernt werden.

Die Begründung für diese freie Kombinationswahl erfolgt im methodischen Kommentar.

### **3.4 Lernzielformulierung**

Die Schüler sollen entsprechend ihren Lernvoraussetzungen (rot/orange/grün) den Oberarmstand in eine Bewegungskombination von Auf- und Abgang einbinden können,

- allgemein: indem sie ihren Mitschülern Hilfestellung und Feedback geben können.
- rot: indem sie...
  - o zwischen zwei Kästen, an Sprungkästen oder am Barren im Oberarmstand stehen.
- orange: indem sie...
  - o den Oberarmstand mit einer Aufgangsbewegung (aus dem Grätschsitz oder durch Rückschwung) kombinieren.
- grün: indem sie...
  - o den Oberarmstand mit einer Auf- (aus dem Grätschsitz oder durch Rückschwung) und Abgangsbewegung (in den Grätschsitz oder in den Oberarmhang) kombinieren.

### **3.5 Legitimation der Lernziele**

Der Lehrplan Sport, als auch der Arbeitsplan der Schule legitimieren die Lernziele der Stunde. Das Thema der Stunde ist im Lehrplanbereich A dem Gerätturnen angesiedelt. Laut Kapitel 3.2.2.1 des Lehrplanes sollen die Schülerinnen und Schüler im Gerätturnen Bewegungserfahrungen, Bewegungsfertigkeiten sowie Bewegungsgestaltungen erlernen. Zu den Bewegungsfertigkeiten zählen Rollen, Schwingen, Springen, Überschlagen und Felgen. In der Sekundarstufe 1 werden laut Lehrplan Übungen aus drei dieser Elemente gefordert. Zum Element Schwingen kann in der vorliegenden Stunde der Rückschwung in den Oberarmstand gerechnet werden. Aus

dem Element Rollen wird in der vorliegenden Stunde der Abgang aus dem Oberarmstand bestehen. Das Heben aus dem Grätschitz in den Oberarmstand kann als felsenähnliche Bewegung klassifiziert werden (Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung, 1998, S.26).

Da die Bewegungsfertigkeiten individuell kombinierbar sind, je nach Leistungsstand der Turnenden, bieten sich auch gestalterische Möglichkeiten in der Verbindung der Elemente an. Der Lehrplan fordert diese Bewegungsgestaltung auch ein, indem verlangt wird, dass „Übungen [...] vielfältig miteinander verknüpft werden.“ (Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung, 1998, S.25).

### 3.6 Arbeitsplan

Datum	Stundenthema	Schwerpunkte
25.04.2012	Entfallen wegen Betriebspraktikum	
02.05.2012	Entfallen wegen Betriebspraktikum	
09.05.2012	Entfallen wegen bLP in Erdkunde	
16.05.2012	Gerätegewöhnung und Bewegungseinführung	Die Schüler werden an das Stützen und Schwingen im Barren herangeführt und führen Kräftigungsübungen an verschiedenen Stationen durch. Anschließend werden der Oberarmstand an verschiedenen Geräten (Kästen, Barren) und Höhen sowie die Hilfestellung eingeführt.
23.05.2012	Entfallen wegen Studientag	
30.05.2012	Aufschwingen in den Oberarmstand	Der Oberarmstand soll aus dem Rückschwung und dem Grätschitz in verschiedenen Höhen mit Hilfestellung eingenommen werden.
06.06.2012	Abrollen aus dem Oberarmstand	Die Schüler lassen sich aus dem Oberarmstand zunächst in eine Weichbodenmatte fallen. Im Verlauf der Stunde soll die Matte entfernt

		und das Abrollen in den Grätschsitz mit Umgreifen der Hände sowie das Durchschwingen in den Oberarmhang angestrebt werden.
13.06.2012	Einbinden des Oberarmstandes in eine Auf- und Abgangsbewegung.	Die Schüler verbessern an individuellen Stationen den Rückschwung und das Heben aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand, sowie das anschließende Abrollen in den Oberarmhang oder in den Grätschsitz.
<b>13.06.2012</b>	Einbinden des Oberarmstandes in eine Auf- und Abgangsbewegung.	Die Schüler verbessern an individuellen Stationen den Rückschwung und das Heben aus dem Grätschsitz in den Oberarmstand, sowie das anschließende Abrollen in den Oberarmhang oder in den Grätschsitz.
20.06.2012	Entfällt wegen Hallenbelegung durch <span style="background-color: black; color: black;">XXXXXXXXXX</span>	
27.06.2012	Leistungskontrolle	Die Schüler demonstrieren den Oberarmstand in ihrer individuellen Ausprägung.

#### 4 Methodische Analyse

Das Einbinden des Oberarmstandes in eine Auf- und Abgangsbewegung wurde aus folgenden Gründen als Stundenthema gewählt:

- Das Element der Stände ist den Schülern bereits aus dem Bodenturnen bekannt.
- Am Barren haben die Schüler in der Vergangenheit bereits die Rolle vorwärts kennengelernt, welche als technische Lernvoraussetzung für das Abrollen aus dem Oberarmstand anzusehen ist.
- Die Verbindung von Turnelementen stellt ein zentrales Prinzip im Gerättturnen dar. Das Einbinden des Oberarmstandes in eine Bewegungskombination bietet den Schülern die Gelegenheit eine individuelle, den eigenen Leistungen angepasste „Kür“ zu turnen.
- Der Oberarmstand ist keine isolierte Bewegung, er kann nur mit einer Vorbewegung eingenommen werden und durch einen anschließenden Abgang wieder aufgelöst werden kann.

Nachfolgend werden die methodischen Überlegungen der Unterrichtsstunde im Allgemeinen sowie den einzelnen Unterrichtsphasen angeordnet näher erläutert.

Im Allgemeinen muss erwähnt werden, dass die Planung der Unterrichtsstunde von räumlichen und materiellen Voraussetzungen mit beeinflusst wurde. Da sich zur Zeit des Sportunterrichtes drei Klassen in der Sporthalle befinden, steht nur ein begrenzter Raum (ein Hallendrittel) zur Verfügung. Zudem ist die Ausbildungsschule nur mit einer begrenzten Anzahl an Barren, Sprungkästen und Kästen ausgestattet, sodass lediglich fünf Übungsstationen errichtet werden können. Diese äußeren Rahmenbedingungen haben zum Teil die methodische Planung der Unterrichtsstunde beeinflusst und alternative Planungen nicht ermöglicht. Auf die Alternativen wird am Ende des Kapitels eingegangen.

Um den Aufbau effizient und zeitsparend zu gestalten wird der Aufbauplaner genutzt, mit dem die Schüler bereits vertraut sind. Der Aufbau sieht drei unterschiedlich hohe Barren, zwei Sprungkästen und zwei kleine Kästen vor, welche teilweise durch aufgelegte Matten ergänzt werden. Die unterschiedlichen Höhen der Turngeräte sollen den Schülern die Angst vor der Höhe nehmen und sie schrittweise an die Endhöhe des Gerätes (ca. Kopfhöhe) führen, welche benötigt wird, um in den Oberarmhang durch zu schwingen. Die aufliegenden Matten dienen dazu, dass die Turnenden zu-

nächst am Stand beziehungsweise am Aufgang in den Stand üben können, ohne sich auf den Abgang konzentrieren zu müssen. Die geübteren Turner können das Umgreifen der Hände üben und später die Matten entfernen, um ihren Abgang in die Bewegungsfolge aufzunehmen.

Um während der Erwärmung sportartspezifische Muskelgruppen zu belasten, wurde ein Fangspiel gewählt, bei dem abgeschlagene Schüler befreit werden können, indem sie von einem Mitschüler als Schubkarre an eine Übungsstation „gefahren“ werden. Die Lernenden stützel hierbei auf ihren Armen und lassen sich von ihren Mitschülern an den Knöcheln hochheben. Hierzu benötigen sie Körperspannung, um nicht mit dem Körper durchzuhängen.

Das folgende Dehnen gestalten die Schüler selbstständig, indem sie Übungen durchführen, welche die Muskulatur auf das Schwingen am Barren und den Oberarmstand vorbereiten. Hier sind besonders die Arm-, Schulter-, Brust-, Rücken- und Bauchmuskulaturgruppen zu nennen. Die Schüler sollen zudem benennen worauf man bei den Übungen achten muss.

Während der Erarbeitungsphase der Unterrichtsstunde ist es notwendig, dass die Schüler ihren aktuellen Lernstand in Erinnerung rufen und somit die Lernziele für die aktuelle Stunde transparent werden. Hierzu werden die Beobachtungsbögen, welche die Schüler in der letzten Stunde ausgefüllt haben, genutzt, um einigen Schüler ihren aktuellen Lernstand aufzuzeigen. Eine Lehrerdemonstration kann hierbei die gewünschte Bewegungskombination nochmals veranschaulichen. Die Schüler sollen anschließend Bewegungsmerkmale nennen. Um auf alle Lerngruppen und Bewegungsmerkmale einzugehen wird verzichtet, da dies den Rahmen der Stunde sprengen würde. Zur Erinnerung aller Bewegungsmerkmale hängen während dem Übungsbetrieb an jeder Station Bildreihen mit entsprechenden Hinweisen aus, auf welchen sich die Schüler nochmals informieren können. Zudem steht die Lehrkraft während des Stationenbetriebes als Hilfe zur Verfügung.

Im Übungsbetrieb können die Lernenden also in verschiedenen Höhen den Oberarmstand isoliert üben sowie die Verbindung mit Aufgang und Abgang. Die Wahl des Aufgangs (aus dem Rückschwung oder aus dem Grätschsitz) beziehungsweise des Abgangs (in den Grätschsitz oder in den Oberarmhang) wurde den Schülern freigestellt, um ihren individuellen Voraussetzungen entgegen zu kommen. Das Heben aus dem Grätschsitz ist eine recht statische Bewegung und erfordert viel Kraft, wogegen der Rückschwung in den Oberarmstand eher eine Überwindungssache ist. Ähnliche

Gründe sprechen für zwei auszuwählende Abgänge. In der Literatur wurde das Abrollen in den Grätschsitz als methodische Vorstufe zum Abrollen in den Oberarmhang beschrieben. Meiner Meinung nach sind die vermeintlich leichteren Bewegungsverbindungen mit dem Grätschsitz jedoch stärker durch Kraft gekennzeichnet und können schmerzhafter sein (Aufprall der Beine auf die Holme), als das Aufschwingen aus dem Rückschwung und das Abrollen in den Oberarmhang, welche stärker durch Angst beeinflusst werden.

Auf ein arbeitsteiliges Lehr- Lernarrangement wurde diesmal bewusst verzichtet, da die Vierer- bis Fünfer-Gruppen benötigt werden, damit sich die Schüler zum einen gegenseitig Hilfestellung geben können und zum anderen auf einem Bewertungsbogen Feedback zu den Gruppenmitgliedern festhalten können. Durch diese Art der Schülereinbindung wird versucht die Bewegungsintensität hoch zu halten, so dass jeder Schüler ausreichend Möglichkeit hat die Übung zu turnen und die Rolle des Lehrers wird entlastet, da die Schüler einen Teil des Feedbacks und der Hilfestellung selbstständig übernehmen.

Die abschließende Besprechung dient der Bewusstmachung des Leistungsstandes und soll einen Ausblick auf die folgende Sportstunde bieten.

Alternativen:

Wie bereits zu Beginn des Kapitels erwähnt wurde, wird nun auf Alternativen, beziehungsweise die Begründung der gewählten Inhalte eingegangen.

In der Übungsphase hätte anstelle der gewählten Organisationsform auch ein arbeitsteiliges Lehr- Lernarrangement stehen können, in dem die Schüler an einer Station mit der Lehrkraft arbeiten und in einem Pausenparcours Schwung- und Kräftigungsübungen an verschiedenen Stationen ausführen. Diese Überlegung wurde nicht umgesetzt, da die Übungen enorm viel Kraft kosten und ein Pausenparcours die Schüler schwächen würde. Außerdem ist die Über-Kopf-Position am hohen Barren auch mit Angst verbunden, welche durch mehrmaliges Üben an sich steigenden Höhen abgebaut werden soll.

## 5 Geplanter Unterrichtsverlauf

Unterrichtsphase	Lerninhalt	Hinweis, Material, Kommentar
Aufbau / Begrüßung	Nachdem sich die Schüler umgezogen haben, bauen sie selbstständig auf, sammeln sich im Sitzkreis und begrüßen die Lehrkraft.	<u>Material:</u> Aufbauplaner
Erwärmungsphase	Die Schüler erwärmen sich in Form eines Fangspiels. Abgeschlagene Schüler nehmen den Vierfüßlerstand ein und können befreit werden, indem sie von einem Mitschüler als Schubkarre an eine Matte geführt werden.	<u>Kommentar:</u> Sportartspezifische Muskelgruppen werden beansprucht. <u>Material:</u> Matten, Barren, Kästen, Parateibänder, Pfeife
Erarbeitungsphase / Reaktivierung	Die Lehrkraft befragt die Lerngruppe nach ihrem aktuellen Leistungsstand. Hierzu werden die Beobachtungsbögen der Vorstunde genutzt. Einzelne Schüler nennen ihren aktuellen Stand. Die Bewegungskombination wird in einer Leherdemonstration dargestellt und die Schüler nennen Bewegungsmerkmale.	<u>Kommentar:</u> Die Schüler sehen das geforderte Ziel, erinnern sich an wichtige Technikmerkmale und ihren Leistungsstand. <u>Material:</u> Beobachtungsbögen
Übungsphase	Die Schüler finden sich an den Übungsstationen zusammen, an denen sie ihre Bewegungskombination üben können.	<u>Material:</u> Barren, Sprungkästen, Kästen, Matten Stationskarten, Beobachtungsbögen

	<p>nen.</p> <p>Die Mitschüler geben ihren Klassenkameraden bei Bedarf Hilfestellung und notieren relevante Beobachtungen.</p> <p>Als Hilfe für die Bewegungen hängen an den Stationen Bildfolgen mit Beschreibungen aus.</p>	<p><b>Teilziele werden angestrebt</b></p>
<p>Schlussbesprechung</p>	<p>Die Schüler reflektieren ihre Leistungen und erkennen ihren Lernzuwachs.</p> <p>Anschließend bauen sie ab und gehen sich umziehen.</p>	<p><u>Material:</u></p> <p>Beobachtungsbögen</p> <p><u>Kommentar:</u></p> <p>Die Schüler werden sich ihres Leistungsstandes bewusst und kennen die weiteren Ziele, an denen sie arbeiten müssen.</p>

## 6 Literatur:

GERLING, ILONA (2009): Basisbuch Gerätturnen. Aachen.

HÄRTIG, ROSWITA / BUCHMANN, GÜNTHER (2011): Gerätturnen - Trainingsmethodik. Aachen.

MINISTERIUM FÜR BILDUNG, WISSENSCHAFT UND WEITERBILDUNG (Hrsg. 1998): Lehrplan Sport, Grünstadt.

MOOSMANN, KLAUS (2011): Kleine Aufwärmspiele. Wiebelsheim.

TIMMERMANN, HANS (2007): Gerätturnen - Lehren und Lernen. Wiebelsheim.

Anhang:

Station 1: Oberarmstand am Kasten

<p>1.</p> 	<p>2.</p> 	<p>3.</p> 
<p>4.</p> 	<p>5.</p> 	<p>6.</p> 

- Kopf zwischen die Kästen nehmen
- Oberarme auflegen, mit Händen greifen

- Schwung holen
- Abdrücken vom Boden

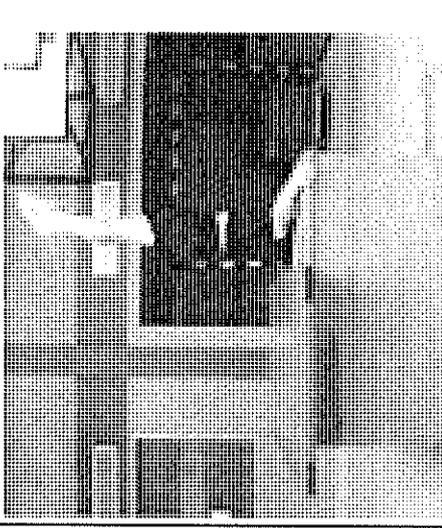
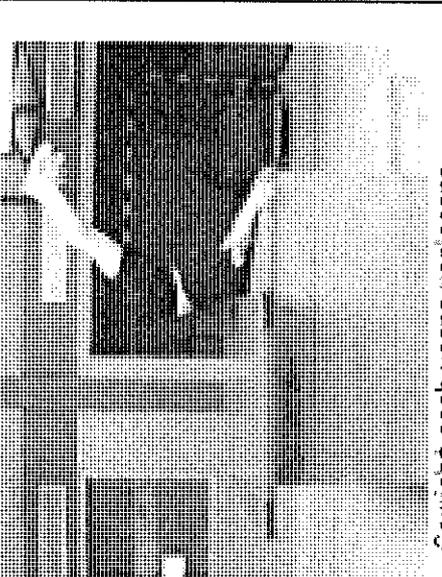
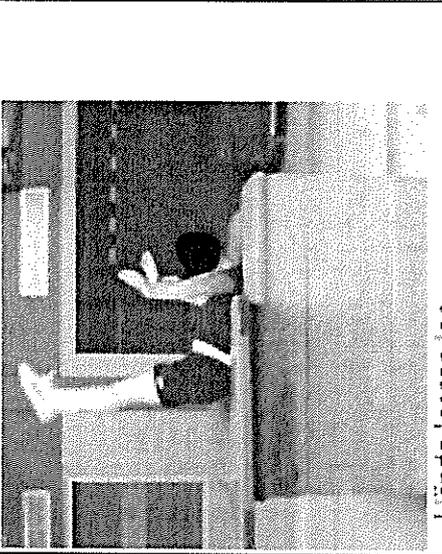
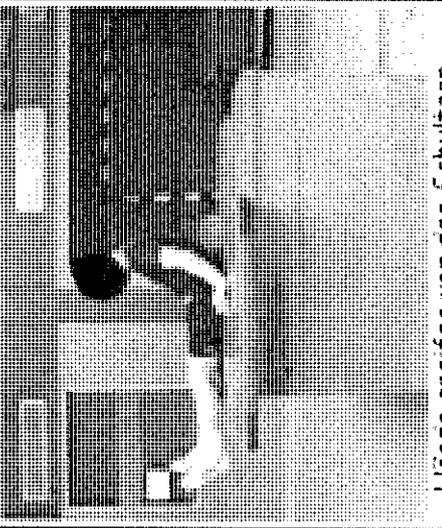
- Körperstreckung
- Gleichgewicht ausbalancieren

- Gewicht nach vorne verlagern
- Kinn auf die Brust und Hüfte beugen

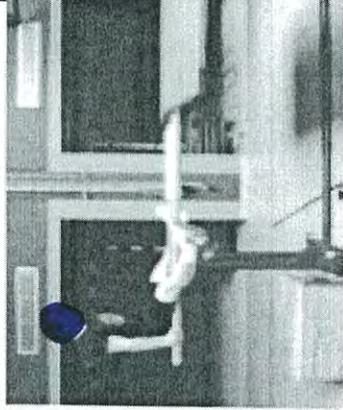
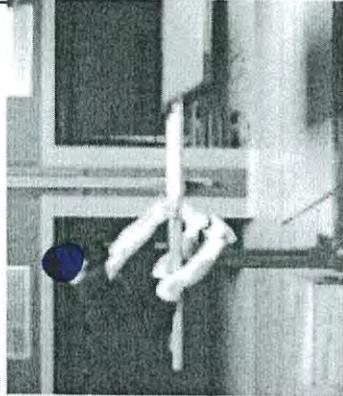
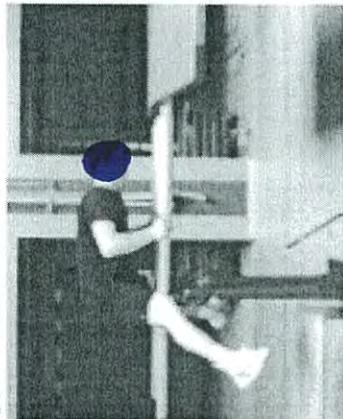
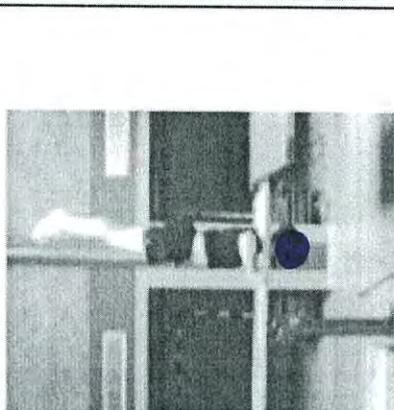
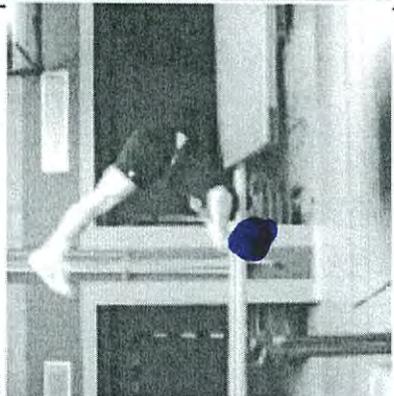
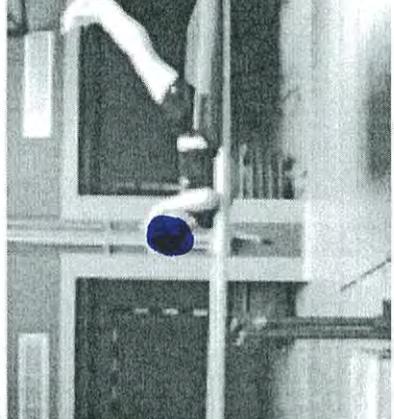
- Hände lassen los
- Über die Arme rollen

- Hände greifen vor den Schultern
- Aufrichten des Körpers

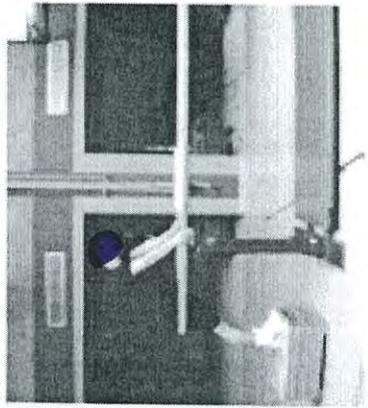
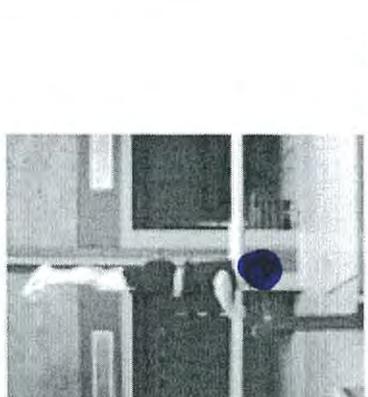
## Station 2: Oberarmstand am Sprungkasten

<p>1.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf zwischen die Kästen nehmen</li> <li>- Oberarme aufliegen, mit Händen greifen</li> </ul>	<p>2.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwung holen</li> <li>- Abdrücken vom Kasten</li> </ul>	<p>3.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperstreckung</li> <li>- Gleichgewicht ausbalancieren</li> </ul>
<p>4.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewicht nach vorne verlagern</li> <li>- Kinn auf die Brust und Hüfte beugen</li> </ul>	<p>5.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände lassen los</li> <li>- Über die Arme rollen</li> </ul>	<p>6.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände greifen vor den Schultern</li> <li>- Aufrichten des Körpers</li> </ul>

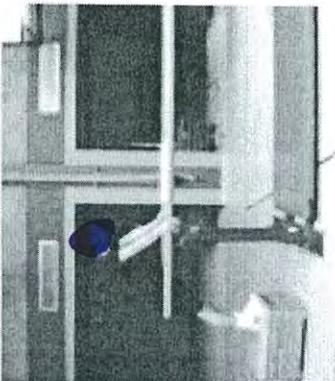
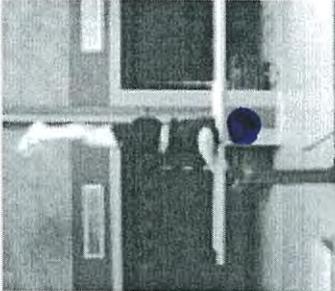
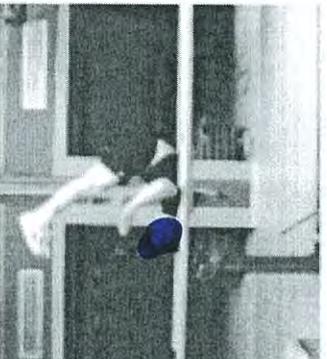
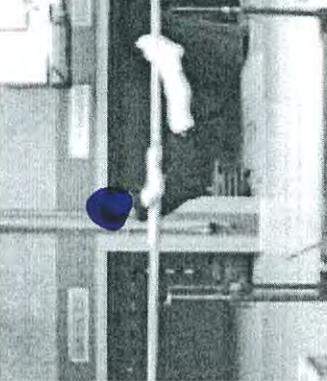
## Station 3: Oberarmstand aus dem Grätschsitz mit Abrollen in den Grätschsitz

<p>1.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände hinter dem Körper</li> <li>- Beine sind durchgestreckt</li> </ul>	<p>2.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewichtsverlagerung nach vorne</li> <li>- Hände greifen weit vor dem Körper</li> </ul>	<p>3.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme beugen und Oberkörper zwischen die Holme ziehen</li> <li>- Beine nach hinten oben führen</li> </ul>	<p>4.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberarme auf den Holmen ablegen</li> <li>- Beine mit Schwung nach oben bringen</li> </ul>
<p>5.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperstreckung</li> <li>- Gleichgewicht mit den Händen ausbalancieren</li> </ul>	<p>6.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewicht nach vorne bringen</li> <li>- Kinn auf die Brust und Hüfte beugen</li> </ul>	<p>7.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände lassen los</li> <li>- Über die Arme rollen</li> <li>- Die gestreckten Beine grätschen</li> </ul>	<p>8.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände greifen vor den Schultern</li> <li>- Oberkörper aufrichten</li> </ul>

## Station 4: Oberarmstand aus dem Rückschwung mit Abrollen in den Grätschsitz

<p>1.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- In den Stütz springen</li> <li>- Hände greifen mit gestreckten Armen weit vorne</li> </ul>	<p>2.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoch Schwingen</li> <li>- Beim Rückschwung Beine weit nach hinten oben bringen</li> </ul>	<p>3.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme beugen und den Oberkörper nach unten führen</li> <li>- Schultern weit vor den Händen auf den Holmen ablegen</li> </ul>	<p>4.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ellbogen nach außen anwinkeln</li> <li>- Körperstreckung</li> <li>- Gleichgewicht mit den Händen ausbalancieren</li> </ul>
<p>5.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewicht nach vorne bringen</li> <li>- Kinn auf die Brust und Hüfte beugen</li> </ul>	<p>6.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände lassen los</li> <li>- Über die Arme rollen</li> </ul>	<p>7.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände greifen vor den Schultern</li> <li>- Die gestreckten Beine grätschen</li> </ul>	<p>8.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme durchdrücken</li> <li>- Oberkörper aufrichten</li> </ul>

## Station 5: Oberarmstand aus dem Rückschwung mit Abrollen in den Oberarmhang

<p>1.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- In den Stütz springen</li> <li>- Hände greifen mit gestreckten Armen weit vorne</li> </ul>	<p>2.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoch Schwingen</li> <li>- Beim Rückschwung Beine weit nach hinten oben bringen</li> </ul>	<p>3.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme beugen und Oberkörper nach unten führen</li> <li>- Schultern weit vor den Händen auf den Holmen ablegen</li> </ul>	<p>4.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ellbogen nach außen anwinkeln</li> <li>- Körperstreckung</li> <li>- Gleichgewicht mit den Händen ausbalancieren</li> </ul>
<p>5.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewicht nach vorne bringen</li> <li>- Kinn auf die Brust und Hüfte beugen</li> </ul>	<p>6.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände los lassen</li> <li>- Über die Arme rollen</li> </ul>	<p>7.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände greifen vor den Schultern die Holme</li> <li>- Gestreckte Beine zwischen den Holmen durchschwingen</li> </ul>	<p>8.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberarme liegen auf den Holmen auf</li> <li>- Der Körper hängt an den Oberarmen</li> </ul>



Thema: Gerätturnen – Einbindung des Oberarmstandes in eine Auf- und Abtatkombination

