

Vorwort

Der Turnunterricht in Volksschulen wird von Außenstehenden oft belächelt, aber auch von Fachleuten wie z.B. von AHS-Lehrern oder Professoren an der BAFL¹.

„Das erworbene Können in den vier Jahren Volksschule übersteigt doch ein Klettern auf der Sprossenwand oder ein Balancieren auf der Langbank nicht wirklich“, so die kritischen Stimmen.

Aus meiner eigenen Erfahrung heraus muss ich leider zugeben, dass dies nicht immer als bösartige Verleumdung zurückgewiesen werden kann.

Ich denke, das liegt vor allem daran, dass Volksschullehrer alle Gegenstände zu unterrichten haben . . . darunter eben auch Leibeserziehung. Wenn aber nun im persönlichen, privaten Leben der Sport keinen besonderen Stellenwert einnimmt, wie soll er dann in den Unterricht einfließen?

Es gibt so viele neue Lehr-, Lern- und Unterrichtsmethoden, welche sich ein(e) Volksschullehrer(in) laufend aneignen muss, dass der Turnunterricht vor allem in der 3. und 4. Schulstufe all zu oft nur mehr in Völkerball endet.

Genau das ist aber sehr schade, denn eben in diesen vier Jahren Volksschule sind Kinder für den Turnunterricht überaus begeisterungsfähig! Sie freuen sich auf die Turnstunden, auf die Bewegung, auf das Kennenlernen von Geräten und von Kunststücken auf diesen Geräten! In diesen vier Volksschuljahren sollten die Kinder ein Maximum an verschiedensten Bewegungserfahrungen machen, Erfahrungen welche in ihrem weiteren Leben sehr wertvoll für sie sein können.

Diese Stundenbilder können nun eine gute Hilfe für Volksschullehrer sein, um Turnunterrichtsstunden zu gestalten und durchzuführen, um Bewegungsabläufe systematisch aufzubauen.

Grundsätzlich habe ich Lehrmeister wie FETZ², BURGER/GROLL³, welche sich mit dem Turnunterricht an Schulen beschäftigt haben, in meinen Vorbereitungen beachtet. Dann habe ich aber so vereinfacht, dass sich ein klares und einfaches Bild für eine Turnstunde ergibt, ein Bild mit welchem sich ein Lehrer leicht identifizieren kann. Auch habe ich neuere Erkenntnisse auf medizinischem Sektor beachtet, also z.B. kein Hüpfen in der Hocke, kein Nest⁴.

Am Boden um die eigene Wirbelsäule zu rollen ist eine äußerst interessante und angenehme Bewegungserfahrung. Dadurch wird nicht nur die gesamte Muskulatur benutzt, es wird auch die Wirbelsäule entlastet sowie die Rückenmuskulatur gekräftigt und gleichzeitig massiert.

Ein anderer Punkt ist, dass die Kinder dadurch lernen den Rücken gerade zu halten! Das ist bei unseren hauptsächlich in gekrümmter Körperhaltung sitzenden Kindern besonders wichtig!

Nun noch eine kurze Erklärung zur Handhabung der Stundenbilder:

Jeweils die erste Seite gibt die Themen und Schwerpunkte vor, die jeweils zweite Seite ist ein Organisationsplan und gibt Erklärungen.

Die einzelnen Abschnitte der Unterrichtsstunde sind wie folgt gekennzeichnet:

A	für Lauf- und Fangspiele
B1	für spezielles Aufwärmen aller Körperteile
HT	für den Hauptteil, in welchem der Schwerpunkt erarbeitet wird
WS	für Wettspiele
C	für den beruhigenden, den „CoolDown“-Teil

Für Fragen und Anregungen stehe ich gerne zur Verfügung!

Schreiben Sie mir einfach ein eMail an irene@dance.co.at

¹ **BAFL:** Bundesanstalt für Leibeserziehung

² **Fetz, Friedrich:**
Allgemeine Methodik der Leibesübungen. 2. Auflage. Wilhelm Limpert, Frankfurt/M 1964,

³ **Burger, E. Wolfgang / Groll, Hans:**
Leibeserziehung. Grundsätzliches. Methodisches.
Östr. Bundesvlg. für Unterricht, Wissenschaft und Kunst, Wien 1949

⁴ **Nest:** in Bauchlage mit den Händen nach den Füßen fassen

1. STUNDE	
SCHWERPUNKT	<p>Einübung des Ordnungsrahmens</p> <p>Richtiges Verhalten in der Turnstunde</p>
Vor der Stunde in der Garderobe	<p>.) Besprechen der Gefahren im Turnsaal und der daraus resultierenden Ge- und Verbote (z.B. Aufmerksamkeit, nirgends ohne Erlaubnis hinaufsteigen etc.)</p> <p>.) Achten auf Ordnung in der Garderobe</p> <p>.) Schmuckproblem (kein Schmuck an Turntagen)</p> <p>.) Gruppenweises Anstellen</p>
Im Turnsaal	<p>.) Gemeinsamer Rundgang. Alle sichtbaren Geräte werden benannt, und ihre Anwendung besprochen.</p> <p>.) Laufen im Strom – stehen bleiben auf optisches Signal (Hand heben) Laufen auf Zehenballen, ganz schnell, ganz langsam</p> <p>.) Einteilung der Turngruppen</p> <p>.) Jede Gruppe erhält ein anderes Tier zugeordnet, bewegt sich wie dieses frei im Saal (z.B. Hase, Frosch, Elefant, Schlange etc.)</p> <p>.) Gruppe zu großem Kreis zusammenführen – Sitzkreis Gerät Ball Ball zurollen: Wie heißt du? K nimmt Ball: Ich heiße..... K rollt Ball zum nächsten K</p>

1. STUNDE	
SCHWERPUNKT	
Vor der Stunde in der Garderobe	
Im Turnsaal	

2.STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT GERÄTE	Bewegen im Raum – Reagieren auf opt. und akust. Signale Langbänke
A	Laufen im Strom (ohne andere zu behindern) – Reagieren auf rotes (stehen bleiben – Ruhe), blaues (laufen), grünes (gehen) Tuch
B1	auf den Zehenballen gehen/laufen in der Hocke weiterspringen während des Laufens weit nach rechts und links drehen Arme beim Laufen über Kopf schwenken ganz groß machen, auf Zehenballen gehen
HT	Übungen mit Langbänken und Matten <u>Bänke:</u> Balancieren auf Breitseite aufgrätschen mit den Händen auf der Bank <u>Matten:</u> wälzen Grätschsprünge (mit Händen aufstützen)
WS	Lokomotivenlauf
C	Vöglein wie piepst du?

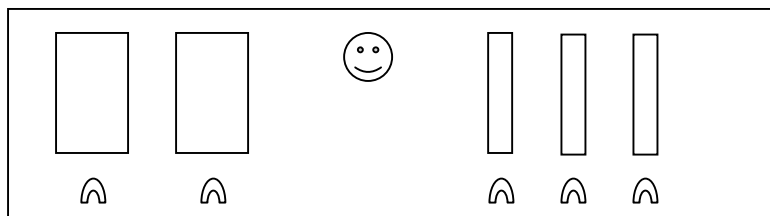
2.STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT



WS

In der Gruppe hintereinander laufen, ohne andere Kinder zu berühren. Die „Lok“ wird immer wieder ausgewechselt

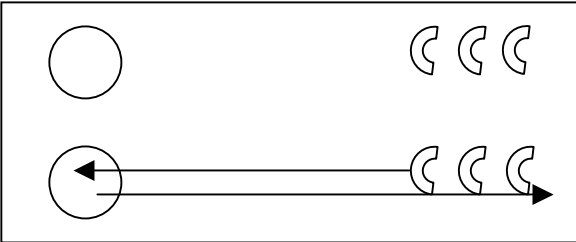
C

1 K kniet in der Mitte vom Sitzkreis und schließt die Augen. Ein anderes K schleicht sich heran, klopft auf den Rücken. Kniendes K fragt: „Vöglein....“ Vöglein piepst (mit oder ohne verstellter Stimme)

3.STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Wir halten uns an die Spielregeln
GERÄTE	Kasten, Reifen
A	Nachlaufen mit einem Fänger
B1	Partnerübungen
HT	Kreisspiele: Komm mit (Lauf weg) Katz und Maus Zweitabschlagen
WS	Einzelwettlauf Der jeweils Erste der Gruppe steht. Wettlauf führt zu den Reifen, kurz hineinsteigen, wieder zurück und am Ende der Gruppe hinsetzen.
C	Kastenmanderl

3.STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	<p>Tellerreiben, Ziehen über eine Turnsaallinie, Wegdrücken an den Schultern, mit Beidhandhaltung aufstehen und niedersetzen,</p>
HT	<p>Kind berühren: dieses muss entweder davonlaufen, oder es ist der Fänger</p> <p>1 Katze, 1 Maus, Maus läuft vor der Katze davon, die den Kreis bildenden KK helfen der Maus</p> <p>Paarweise Aufstellung, 1 Fänger und 1Wegläufer. Wegläufer rettet sich, indem er sich zu einem Paar stellt. Das fernere K wird zum Fänger.</p>
WS	
C	<p>Großer Sitzkreis: 1K verlässt den Turnsaal kurz, ein anderes K wird im Kinderkasten versteckt.</p> <p>Spruch: Kastenmanderl, zeig mir's Handerl (Fusserl, Kopferl.....)</p> <p>K muss erraten, wer im Kasten sitzt</p>

4.STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Gang- und Laufschulung, Bewältigung des Raumes
GERÄTE	6 Reifen, 4 Bänke, 2 Matten, 1 dickes Seil
A	Laufen im Strom – auf Zuruf verschiedene Bewegungsaufgaben bewältigen
B1	Partnerübungen
HT	Rundkurs 1.) Balancieren auf dem dicken Seil 2.) Unter Bänke durchkriechen 3.) in der Hocke in Reifen springen 4.) auf Matte wälzen 5.) durch gehaltenen Reifen steigen
WS	
C	Vöglein wie piepst du?

4.STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

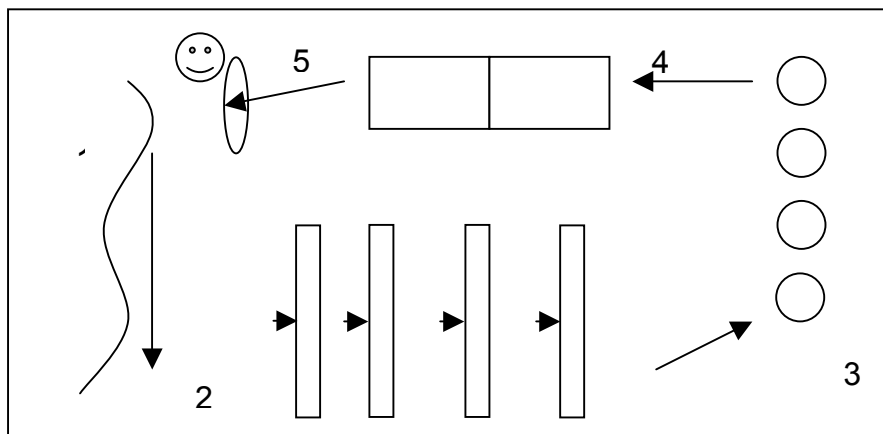
A

- .) Vierfüßlergang
- .) auf der Ferse gehen
- .) Hasenhüpfer
- .) auf der Innenkante der Füße gehen
- .) rückwärts laufen

B1

- .) Hüpfen in der Hocke mit Handhaltung
- .) 1 K liegt am Rücken, das andere K hält Füße fest.....aufsetzen
- .) Brunnenschöpfen
- .) „Blinden“ Partner führen

HT



WS

C

5.STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Schulung der Tritt- und Griffsicherheit, Klettern und Steigen
GERÄTE	Kleine Bälle, Sprossenwände, 4 Langbänke, 4 Matten
A	Fangspiel im Hüpfen
B1	Übungen mit kleinen Bällen
HT	Übungen an der Sprossenwand mit eingehängten Bänken (in der 7. Sprosse) auf der Bank hinaufgehen, an der Sprossenwand hinunterklettern und umgekehrt
WS	Schlangenlauf
C	Anschleichen

5.STUNDE

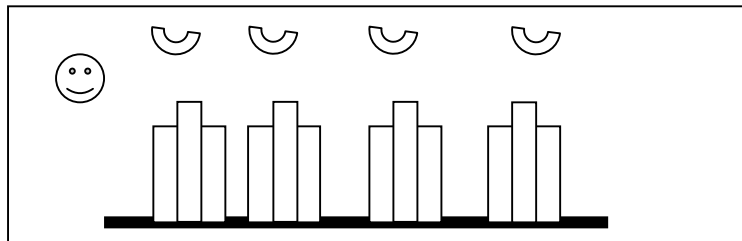
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

- .) rollen mit den Zehen
- .) um den Ball in der Hocke hüpfen
- .) Grätschstand – 8 er rollen um die Füße
- .) Ball um den Körper geben
- .) Schwebesitz – Ball auf gestreckten Beinen auf- und abrollen
- .)hochwerfen , fangen
- .) Ball am Handrücken durch den Saal balancieren

HT



WS

Um 4 im Saal herumliegenden Matten in einer Schlange laufen.


C

Sitzkreis, 1 Kind sitzt mit verbundenen Augen in der Mitte.
1 K schleicht sich an das Kind an,
K zeigt in die Richtung, aus der es Geräusche hört.
WICHTIG: völlige Stille im Saal

6.STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Griff – und Trittsicherheit
GERÄTE	Sprossenwände, 4 Matten, 4 kleine Leitern
A	Feuer, Wasser, Blitz
B1	Partnerübungen
HT	Übungen an Sprossenwänden
WS	Einzelwettlauf
C	Jede Gruppe sucht sich ein Tier aus, und stellt dieses dar beim Verlassen des Turnsaales

6.STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

<p>A</p>	<p>Kinder reagieren auf Handzeichen des L Feuer: in den Teich springen (Markierung im Turnsaal) Wasser: auf die Sprossenwand klettern Blitz: flach auf den Boden legen</p>
<p>B1</p>	<p>.) Brunnenschöpfen (Rücken an Rücken, Arme einhängen) .) Schubkarren fahren richtiges Halten der Beine am Oberschenkel .) ein Partner liegt am Rücken, macht sich steif, der andere hebt ihn wie einen Stock an den Füßen hoch</p>
<p>HT</p>	<p>4 Gruppen kleine Leiter wird in Sprossenwand gehängt (5. Sprosse) .) hochklettern auf Leiter, an der Sprossenwand hinunter .) und umgekehrt</p>
<p>WS</p>	<p>Erstes K der Gruppe steht Wettlauf: umrunden der Matte, zurücklaufen und an letzte Position setzen</p> 
<p>C</p>	<p>Schlingeln, hüpfen, kriechen.....</p>

7.STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Freie und gebundene Sprünge auf dem Boden Gang- und Laufschulung.
GERÄTE	1 große Schachtel mit Bällen
A	Herr Sitz und Frau Knie
B1	Partnerübungen mit Bällen
HT	Fang- und Laufspiele
WS	Schachtel ausräumen
C	Anschleichen

7.STUNDE

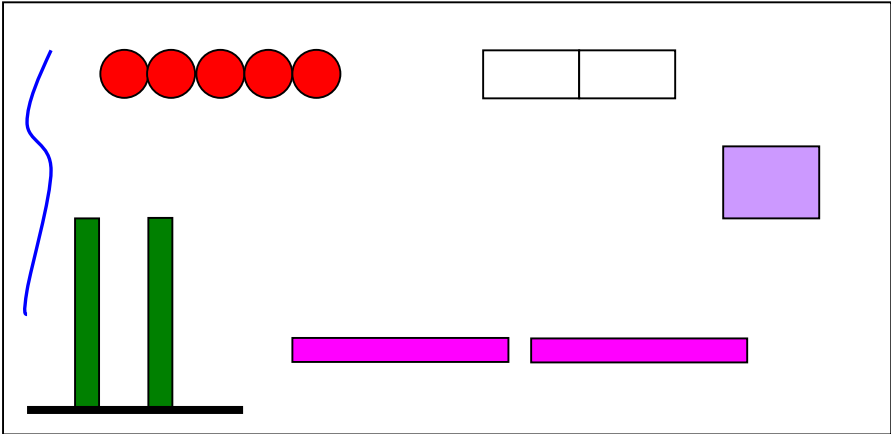
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	Bub ist Herr Sitz, alle KK, die von ihm gefangen wurden, sitzen an Ort und Stelle Mädchen ist Frau Knie, alle KK die von ihr gefangen wurden, knien an Ort und Stelle
B1	Mit kleinen Bällen: Zuwerfen Zurollen Am Bauch liegend zuwerfen Rückwärts zuwerfen
HT	Komm mit – lauf weg Zweitabschlagen
WS	2 KK versuchen in der Mitte des Turnsaales eine Schachtel mit Bällen auszuräumen die anderen KK bringen die Bälle wieder zurück in die Schachtel
C	

8. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Steigerung der Griff- und Trittsicherheit
GERÄTE	Springseile in Klassenstärke, 5 Reifen, 4 Bänke, 1 Seil, Sprossenwand, 1 Kasten, 2 Matten
A	Elefantenspiel
B1	Übungen mit Springseilen Wir lernen die Seile zu Knoten und zu entknoten
HT	Rundkurs 1) mit Reifen: Schrittsprünge 2) großem Seil: balancieren 3) Bänke in der Sprossenwand (6.Sprosse): hinaufgehen, herunterklettern 4) Bänke: drübergehen 5) Kasten: überklettern 6) Matten: wälzen
WS	
C	Versteckspiel

8. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	<p>2 Elefanten beginnen zu fangen (1 Hand an der Nase, 2. Hand durch entstehendes Loch – mit dieser Hand...Rüssel wird gefangen) Jeder Gefangene wird selbst zum Elefanten und fängt auch.</p>
B1	<p>Zusammengeknотete Schnur mit Zehen aufheben Rückenlage: Schnur mit Füßen hinter den Kopf legen und wieder holen Schnur auf den Kopf legen, und damit herumspazieren</p>
HT	
WS	
C	<p>L versteckt kleine Gegenstände, KK sitzen mit geschlossenen Augen. Alle KK dürfen Gegenstände suchen. Wer es weiß, verrät es nicht, sondern setzt sich in der Mitte des Saales auf den Boden</p>

9. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Gang- und Laufschulung
GERÄTE	Bänder, 4 Matten, 4 Paar Ringe, 6 Schnüre, 1 kleiner Ball 1 Tuch (Augen verbinden)
A	Jäger und Hase
B1	Mit Matten: 4 Gruppen – je eine Matte
HT	Übungen mit Ringen: kniehoch
WS	Nummernwettlauf
C	Knochen stehen

9. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

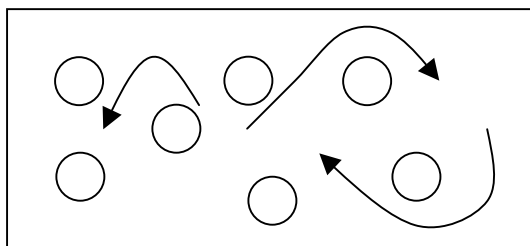
A	Jäger fängt die Hasen. Jeder gefangene Hase wird zum Jäger und holt sich ein rotes Band.
B1	Gruppen sitzen rund um ihre Matte: Mit den Füßen unter die Matte, und diese hochhalten. In der Halbhocke um die Matte hüpfen. Grätschsitz: mit Händen die Matte berühren. Rückenlage; Füße auf Matte (aufgestellt), Sit ups Matte gemeinsam hochheben, hochstrecken und leise wieder niederlegen.
HT	Schaukeln im Sitzen Schaukeln im Stehen
WS	Nach Farben Start aus dem Sitzen, auf der Vis à vis Seite die Schnur hochheben, niederlegen, und am Platz zurücklaufen. Punkte werden pro Einzelsieg vergeben. Gruppe mit den meisten Punkten hat gewonnen!
C	1 „blinder“ Hund verteidigt seinen Knochen (Schnur). Anderer Hund aus dem Sitzkreis versucht diesen zu stehlen. Blinder Hund achtet auf Geräusche und bellt und zeigt in diese Richtung.

10. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Freie und gebundene Sprünge
GERÄTE	Reifen (Klassenstärke), 4 Bänke, 1 kleiner Ball
A	Laufen um am Boden liegende Reifen, 1 Reifen weniger, bei Signal müssen alle KK in einem Reifen stehen (egal wie viele). Kein K soll ausscheiden!
B1	Mit Reifen Jedes K hat einen Reifen
HT	Übungen mit Langbänken
WS	Gruppenwettlauf um die Bänke Auf Zuruf der Farben Rot oder Gelb laufe 2 Gruppen gegeneinander außen um die Bänke
C	Wo ist der Ball?

10. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A



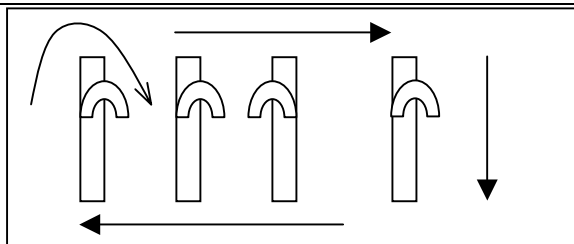
B1

Seitwärts und vorwärts, rückwärts in und aus dem Reifen springen
Reifen als Springschnur benützen, zunächst nur durchsteigen
Liegstützposition: Füße im Reifen und mit Händen außen um den Reifen
„gehen“
Reifen geradlinig durch den Saal rollen

HT

Über die Bank laufen, vw und rw
Steigen auf Bank re – li. wieder hinunter
Mit Stütz auf der Bank, Grätschstand am Boden, Springen in die Hocke
auf der Bank, und wieder Grätsche auf den Boden.

WS



C

Enger Sitzkreis, Schulter an Schulter und hinter dem Rücken wird ein Ball weitergegeben.
1 K sitzt in der Kreismitte und muss erraten, wo sich der Ball im Moment befindet.