

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 böartige 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	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Klettern, richtiger Klettergriff
GERÄTE	Sprossenwände, Matten
A	Herr Sitz, Frau Knie
B1	
HT	4 Sprossenwände, 4 Matten <ul style="list-style-type: none"> • hinaufklettern – richtiger Klettergriff • mit riesigen Schritten hinaufklettern • jede Sprosse einzeln benutzen
WS	
C	Wie heißt dein rechter (linker) Nachbar, ratatatam)

1. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

Einteilung in 4 Gruppen der Größe nach.

KK laufen im Saal herum, wenn L pfeift (Hand hoch hebt), müssen alle KK in ihren Gruppen sitzen. Welche Gruppe schafft es am schnellsten?

HT

WS

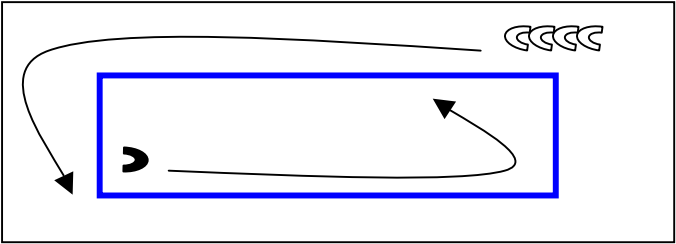
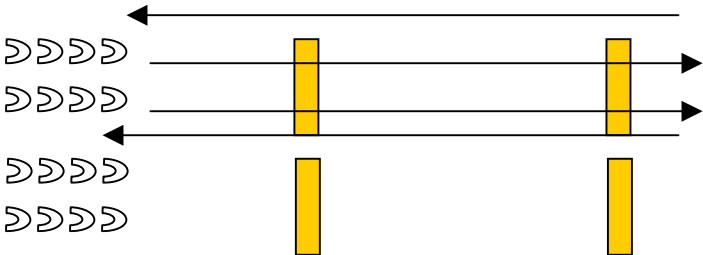
C

Sitzkreis, L ruft K und fragt: „Wie heißt dein rechter Nachbar, ratatatam“
K soll während „ratatatam“ den Namen dieses Kindes sagen!

2. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Laufen, Hüpfen
GERÄTE	4 Bänke
A	Überholen Jedes Kind, das in der Gruppe von dem einen Läufer überholt wurde, setzt sich nieder.
B1	hüpfen auf beiden Beinen hüpfen am rechten, bzw. am linken Bein schnell am Platz laufen Hüfte kreisen mit gebeugten Beinen Oberkörper kreisen mit gestreckten Beinen Arme kreisen klein wie ein Zwerg – groß wie ein Riese
HT	4 Bänke, je 3 Durchgänge <ul style="list-style-type: none"> • drüberlaufen • Hasenhüpfer • Hockwenden • rückwärtsgehen • auf einem Bein hüpfen
WS	Hinderniswettlauf mit Bänken
C	Wie heißt dein rechter (linker) Nachbar, ratatatam?

2. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT	
WS	
C	

3. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT GERÄTE	Rolle vw Matten
A	Der Zauberer
B1	<p>Laufen im Strom reagieren auf Handzeichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme zur Seite → Bauchlage • Arme nach oben → Rückenlage • Arme nach vor → auf allen Vieren laufen
HT	<p>4 Matten wälzen: Arme sind über dem Kopf gestreckt, Körperspannung</p> <p>Rolle vw: Kinn gut zum Brustbein bringen, ohne Hilfe der Hände aufstehen.</p>
WS	
C	Vöglein wie piepst du?

3. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

C

Sitzkreis: ein K in der Mitte hält sich die Augen zu. Ein K aus dem Kreis schleicht sich an und klopft dem K in der Mitte sanft auf den Rücken. Auf die Frage: „Vöglein, wie piepst du?“ antwortet es mit einem „Piep Piep“ (mit eigener oder verstellter Stimme). K in der Mitte muss nun erraten, wer das Vöglein ist.

4. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Klettern
GERÄTE	Bänder, Handtrommel Matten, Bänke, Leitern, Gitterleitern, Kasten, Taue
A	Schwänzchen rauben
B1	Bewegen nach vorgegebenem Rhythmus laufen, gehen, hüpfen
HT	Klettergarten Kasten : hinaufklettern, hinunterspringen Bank : Hockwenden (mindestens 6 Stück) Bänke in Sprossenwand eingehängt: hinaufgehen, überklettern, hinuntergehen Leitern : auf einer Leiter hinaufgehen, übersteigen, runtergehen Gitterleiter : hinaufklettern, durchsteigen, hinunterklettern Taue : auf einem Tau hinaufklettern, auf dem anderen runterklettern
WS	Gruppenwettlauf mit Abschlagen
C	Anschleichen

4. STUNDE

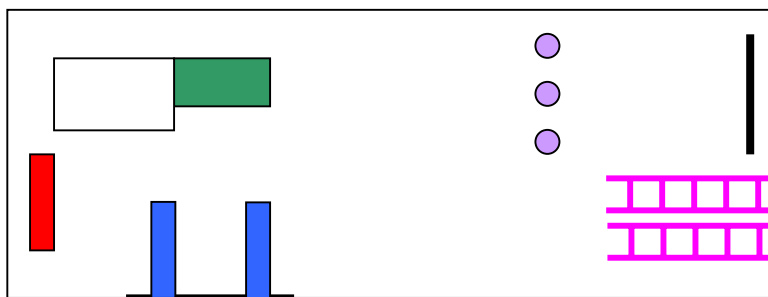
ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

Jedes Kind hat ein Band in der Hose, bzw., im Turnanzug stecken.
Ein K versucht nun in vorgegebener Zeit (1 Minute) so viele
„Schwänzchen“ wie möglich zu rauben.

B1

HT



WS

C

Sitzkreis
Ein Kind sitzt mit verbundenen Augen in der Mitte, ein anderes Kind
schleicht sich an. Kind in der Mitte soll hören und dann zeigen, aus
welcher Richtung das Kind kommt.

5. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Rolle vw
GERÄTE	Sprungsnüre, Matten, Sprossenwand
A	Jäger und Hase
B1	mit Sprungsnüren <ul style="list-style-type: none"> • Schnur auflegen, Wedelsprünge mit beiden Beinen mit rechtem Bein, mit linkem Bein • auf der Schnur balancieren • Schnur zusammenknoten – mit Zehen hochwerfen • Rückenlage: Schnur mit Zehen hinter Kopf legen und wieder holen • Schnurspringen
HT	4 Matten: <u>Übung der Rolle vw</u> , ohne Hilfe der Hände aufstehen – Turnerhaltung <u>Vorübung zur Rolle rw</u> : am runden Rücken schaukeln Nach der Übung auf der Matte, zur Sprossenwand: hinauf- und hinunterklettern
WS	Nummernwettlauf im Kreis
C	Wie heißt dein rechter (linker) Nachbar, ratatatam?

5. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

Ein Jäger ist mit Band gekennzeichnet.
Jeder Hase, der gefangen wurde, holt sich ein Band und wird zum Jäger.

B1

HT

WS

Sitzkreis, KK zählen immer wieder von 1 – 5 durch. L ruft eine Nummer, alle KK mit dieser Nummer laufen einmal um den Kreis und setzen sich wieder auf ihrem Platz.

C

6. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Werfen - Fangen
GERÄTE	Bälle in Klassenstärke, 4 Reifen
A	Feuer, Wasser, Blitz
B1	mit Bällen <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ball hochwerfen und fangen ❖ Ball hochwerfen- entgegenspringen- fangen ❖ Langsitz – Ball um den Körper rollen ❖ Liegestützposition – anhocken-strecken über den Ball ❖ Hockwenden über den Ball ❖ Ball am Handrücken balancieren
HT	4 Gruppen <ul style="list-style-type: none"> .) Ball in den Korb werfen .) Ball an die Wand prellen und wieder fangen .) PA zuspielen .) hochwerfen - fangen
WS	Gruppenwettlauf
C	Ball zuwerfen Kind, das den Ball fängt und wieder richtig zuwirft, geht in die Garderobe

6. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	<p>L steht in der Mitte des Saales. Auf optische Zeichen sollen die Kinder dementsprechend reagieren.</p> <p>eine Hand hoch...Blitz...flach hinlegen</p> <p>beide Arme über dem Kopf...Feuer...KK springen in den „Teich“ (Bodenmarkierung)</p> <p>beide Arme waagrecht...Wasser...auf die Sprossenwand</p>
B1	
HT	
WS	<p>1.K läuft mit dem Ball zum Reifen, legt ihn hinein, läuft zurück und gibt nächstem K einen Schlag. Dieses läuft zum Reifen und holt den Ball, und bringt diesen dem nächsten K. etc. bis alle KK der Gruppe gelaufen ist.</p>
C	

7. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	einfaches Ballspiel
GERÄTE	2 Bälle
A	Herr Sitz, Frau Knie
B1	Partnerübungen (PA) <ul style="list-style-type: none"> ❖ Schulterfassung, gegenseitig über eine Linie drücken ❖ Liegestützposition gegenüber: sich die Hände schütteln ❖ Liegestützposition gegenüber. sich gegenseitig auf die Hände steigen (mit den Händen) ❖ Rücken an Rücken, Arme eingehängt: niedersetzen, aufstehen ❖ Langsitz, Beine abheben: isometrische Bauchmuskelübung ❖ Hampelmann
HT	Gerät : Ball Kinderball
WS	Wettwanderball mit 2 Kreisen
C	L prellt den Ball 2x, 3x, 4x KK mit der gleichen Silbenanzahl ihres Namens gehen in die Garderobe

7. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

Übung halten. L zählt bis 30

HT

2 Mannschaften
Ball wird von einem Feld zum anderen geworfen, Ball darf nicht ins Out,
sonst erhält die gegnerische Mannschaft einen Gutpunkt.
REGELN:
❖ keine Linien übertreten
❖ nicht mit dem Ball laufen
miteinander spielen!!!!

WS

C

8. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Kräftigung der Schultermuskulatur
GERÄTE	Reifen in Klassenstärke, 4 Paar Ringe, 4 Matten. 1 Schlüssel, 1 Tuch
A	Versteinern mit 2 Hexen und 2 Erlösern
B1	Reifen <ul style="list-style-type: none"> ❖ beidbeinig hinein- und hinauspringen ❖ Stützsprünge hinein und hinaus ❖ beidbeinig seitlich hinein- und hinauspringen KK stehen auf der Breitseite <ul style="list-style-type: none"> ❖ Reifen auf die andere Seite treiben ❖ Reifen wegrollen und überholen ❖ durch rollenden Reifen kraxeln Hulla Hulla
HT	Ringe: <ul style="list-style-type: none"> .) hängen an den Ringen, mit Füßen die Ringe berühren .) überdrehen .) hängen, mit den Beinen kreisen .) schaukeln
WS	Gruppenhindernislauf
C	Wo ist der Schlüssel?

8. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

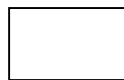
A

2 Hexen versteuern die Kinder indem sie sie berühren.
2 Erlösen können diese „Steifiguren“ wieder retten.

B1

HT

WS



zurücklaufen, abklatschen wälzen über die Matte in den Reifen steigen

C

Sitzkreis
1 K in der Mitte mit verbundenen Augen
KK im Kreis geben einen Schlüsselbund weiter. K in der Mitte hört auf Geräusche und zeigt in die entsprechende Richtung.

9. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Klettern
GERÄTE	Taue, Matten, CD - Player
A	Feuer, Wasser, Blitz
B1	Aerobic
HT	Taue <ul style="list-style-type: none"> ❖ hinaufklettern ❖ auf einem Tau hinaufklettern, auf dem anderen hinunterklettern ❖ mit 2 Tauen: überdrehen ❖ schwingen
WS	Nummernwettlauf
C	Wie heißt dein rechter (linker) Nachbar, ratatatam?

9. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	<ul style="list-style-type: none"> ❖ am Platz marschieren ❖ abwechselnd die Knie hochziehen ❖ 4 Schritte vor – Hampelmann, 4 Schritte rück, Hampelmann ❖ Armkräftigung <p>Arme zur Seite strecken und wippen (auf,ab; vor,rück) Arme nach vor strecken und wieder anziehen Arme zur Seite strecken, langsam hoch, langsam ab</p>
HT	
WS	<p>KK sitzen im Kreis. Jedes K bekommt eine Nummer von 1 – 6 L ruft eine Zahl, diese KK laufen einmal um den Sitzkreis, und setzen sich wieder auf ihren Platz.</p>
C	<p>Sitzkreis L fragt ein K: Wie heißt dein rechter Nachbar, ratatatam? K muss während des Wortes „ratatatam“ die richtige Antwort geben.</p>

10. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Stütz am Reck
GERÄTE	Reck, Matten, Sprossenwand, Bank
A	Überholspiel
B1	<ul style="list-style-type: none"> ❖ laufen am Platz (schnell) ❖ anfersen, Knie hochziehen ❖ Becken kreisen ❖ Oberkörper kreisen ❖ Liegestützposition – Stützsprünge ❖ isometrische Bauchmuskelübung , L zählt bis 30 ❖ Zwerg – Riese (ganz klein, langsam sehr groß wachsen)
HT	<u>Stationenbetrieb</u> Reck: springen in den Stütz, oben mit Spannung, Hüftabgang Bank: eingehängt in Sprossenwand. Hinaufgehen, hinunterklettern, am Bauch hochziehen, verkehrt hinaufgehen Sprossenwand: hinaufklettern (richtiger Griff...Affengriff) mit ganz kleinen Schritten, mit riesigen Schritten Matten (2): wälzen. Arme sind über dem Kopf gestreckt, Spannung!
WS	Katz' und Maus
C	Wie heißt die rechter (linker) Nachbar, ratatatam?

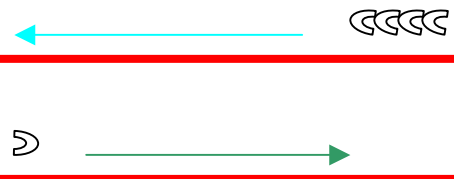
10. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

1 K läuft innerhalb der Linie
Die anderen KK außerhalb.

K muss versuchen, die anderen KK
zu überholen.
Alle die überholt wurden, machen am
Rand Hampelmannsprünge.



B1

HT

WS

KK bilden einen Kreis und geben sich die Hände. 1 K ist die Maus (sie steht in der Mitte des Kreises), 1 K ist die Katze (sie steht außerhalb des Kreises). Spruch: Maus, Maus komm heraus, sonst kratz ich dir die Augen aus! Maus: Ich will nicht! Katze: Dann hol ich dich!
KK im Kreis versuchen der Maus zu helfen, indem sie die Katze nicht durchlassen, die Maus aber sehr wohl.

C