

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	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Laufschulung, Turnsaalordnung, Ordnungsrahmen
GERÄTE	
A	<p>Versteinern</p> <p>Einteilen in 4 Gruppen</p>
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ laufen am Platz (sehr schnell) ➤ Liegestützposition: Stützsprünge ➤ Hampelmann ➤ hockerIn-ganz klein machen, langsam wachsen zu einem Riesen ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung
HT	<p>laufen im Strom</p> <ul style="list-style-type: none"> • vorwärts laufen (nicht schnell) • rückwärts laufen (Achtung: Füße zurückbringen) • seitwärts laufen • auf den Ballen, auf der Ferse laufen • Schnell laufen und auf Kommando sofort stehen bleiben
WS	<p>Nummernwettlauf</p>
C	<p>Spiegelbilder</p>

1. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

Turnsaalordnung:

nicht unerlaubt auf Geräte klettern, andere KK beim Üben nicht stoßen, nur 1 K ist auf einem Gerät, etc.

A

1K ist der böse Zauberer und versteinert die KK, wenn es sie berührt.
1K ist die gute Fee und kann versteinerte KK wieder befreien, indem es durch die gegrätschten Beine kriecht.

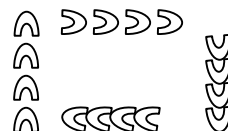
B1

isometrische Bauchmuskelübung: Langsitz, Beine anheben, L zählt bis 30
isometrische Rückenmuskelübung: Bauchlage, Arme nach vor strecken, Beine und Arme vom Boden wegheben, L zählt bis 30

HT

WS

KK sitzen in ihren vier Gruppen im Viereck, jedes K bekommt eine Nummer von 1-6. L ruft eine Nummer, die vier KK mit der Nummer laufen einmal um das Viereck wieder zu ihrem Platz.



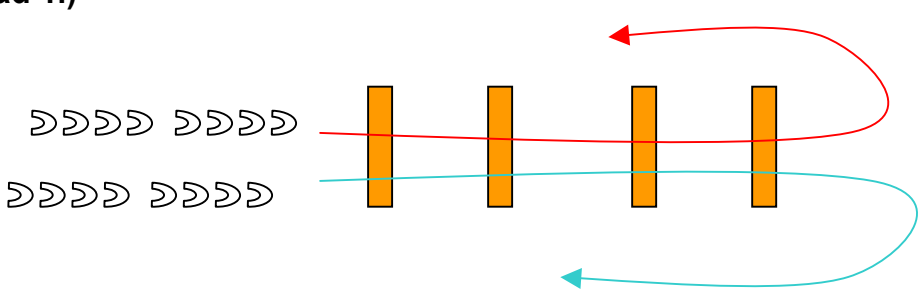
C

je 2 KK stehen einander gegenüber
1 K steht „vor dem Spiegel“, das andere K ist das Spiegelbild.
Bewegungen langsam ausführen!

2. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Vorübung zum Rad
GERÄTE	4 Bänke, 4 Bälle, 2 Matten, Pfeiferl
A	<p>laufen im Strom, reagieren auf akustische Zeichen</p> <p>1 Pfiff: rückwärts laufen</p> <p>2 Piffe: auf den Bauch legen</p>
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hampelmann ➤ Liegestützposition: Stützsprünge ➤ Becken kreisen, Oberkörper drehen, Kopf auf linke, rechte Schulter legen, Arme kreisen, Schultern kreisen ➤ Hockwenden über Turnsaalmarkierung ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung
HT	<p>1) 4 Bänke, 2 Gruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> • drüberlaufen (ein Bein berührt die Bank) • drüberspringen • Hockwenden nach links und rechts <p>2.) 4 Gruppen:</p> <p><u>2 Bänke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hockwenden, Hockwende über den auf der Bank liegenden Ball <p><u>2 Matten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolle vw, wälzen (gute Körperspannung)
WS	Eckenwettlauf
C	Vöglein wie piepst du? (mit verstellter Stimme)

2. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT	ad 1.) 
WS	In jeder Ecke sitzt eine Gruppe, L ruft 2 Zahlen (z.B. 1,4), diese beiden Gruppen tauschen Platz.
C	Sitzkreis 1 K sitzt in der Mitte, hält sich die Augen zu. 1 K aus dem Kreis schleicht sich an und klopft dem K in der Mitte sanft auf den Rücken. Dieses fragt: "Vöglein wie piepst du?" K piepst mit verstellter Stimme. Nun muss erraten werden, wer dieses „Vöglein“ ist.

3. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Zuwerfen, Fangen
GERÄTE	Bälle in Klassenstärke, 4 Reifen
A	<p>2 Gruppen in 2 Turnsaalhälften Abschießen, es darf nur auf die Beine gezielt werden. Wer abgeschossen ist, geht zur Seite, macht 10x Hampelmann und darf wieder ins Spielfeld zurück</p>
B1	<p>mit Bällen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ hochwerfen, fangen, im Stehen und Gehen ➤ Ball von der einen Hand in die andere werfen ➤ prellen ➤ 5x prellen, 5x hochwerfen ➤ Ball im Sitzen hochwerfen, aufstehen, fangen ➤ Ball im Stehen hochwerfen, niedersetzen, fangen ➤ Langsitz: Ball auf den gestreckten Beinen auf- und abrollen lassen
HT	<p>4 Gruppen mit Wechsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball an die Wand prellen • Ball hochwerfen und fangen • Ball in den Korb werfen • in PA den Ball zuwerfen
WS	<p>Gruppenwettlauf mit Ball</p>
C	<p>KK verteilen sich im Turnsaal L wirft einem K den Ball zu – fangen – zurückwerfen (richtiges Werfen: mit einer Hand von oben) Wer den Ball zurückgeworfen hat legt sich auf den Bauch.</p>

3. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS



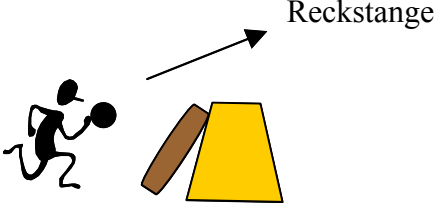
K bringt Ball in den Reifen, läuft zurück, abklatschen, nächstes K holt den Ball und gibt diesen an das nächste K.

C

4. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Übung zum Hüftaufschwung
GERÄTE	Reck, Kasten, Matten, Sprossenwand, Handtrommel, Kopftuch
A	KK sollen sich nach dem Rhythmus der Handtrommel bewegen laufen, gehen, hüpfen
B1	PA <ul style="list-style-type: none"> ➤ einander auf die Füße steigen ➤ sich gegenseitig an den Schultern vom Platz schieben ➤ Turnergriff, sich gegenseitig vom Platz ziehen ➤ Liegestützposition gegenüber: einander auf die Hände steigen, einander die Hände schütteln. ➤ Rücken an Rücken, Arme einhängen, niedersetzen und aufstehen
HT	Reck brusthoch mit und ohne Kastenhilfe: <ul style="list-style-type: none"> • richtiger Griff (Kammgriff), vom Kastendeckel abdrücken – Hüftaufschwung Matte: <ul style="list-style-type: none"> • wälzen, Rolle vw, Rolle rw Bank eingehängt in Sprossenwand (5.Sprosse): <ul style="list-style-type: none"> • Hockwenden mit den Füßen nach oben Sprossenwand: <ul style="list-style-type: none"> • hinauf- und hinunterklettern • rücklings an der Sprossenwand hängen, 5x die gestreckten Beine heben
WS	
C	Anschleichen

4. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	
B1	
HT	<p>Reck mit Kastenhilfe Vor dem Reck wird der Kasten aufgestellt, der Kastendeckel wird schräg gegen den Korpus gelehnt.</p> 
WS	
C	<p>Sitzkreis 1 K sitzt mit verbundenen Augen in der Kreismitte. 1 K aus dem Kreis schleicht sich an K mit verbundenen Augen zeigt in die Richtung, in der es das anschleichende K vermutlich hört.</p>

5. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Erkennen des Totpunktes
GERÄTE	Ringe, Matten
A	Frösche im Teich
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ am Platz laufen ➤ Grätschstand, Arme vor dem Körper verschränken, abwechselnd rechtes und linkes Bein beugen ➤ halbe Kniebeugen ➤ Liegestützposition: Stützsprünge ➤ Grätschstand, Rumpfdrehen ➤ Hocke - Strecksprung
HT	4 Paar Ringe mit Matten (je 3 Matten, die letzte Matte doppelt) <ul style="list-style-type: none"> • an den Ringen hängen und mit Füßen die Ringe berühren • überdrehen und zurück • im Klimmzug schaukeln • schaukeln und am hinteren Schwungende den Körper hochziehen • schaukeln, am Totpunkt kurz hochziehen und abspringen • schaukeln, am Totpunkt eine halbe Drehung machen
WS	
C	Jäger, Löwe alte Frau

5. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	Alle KK sind Frösche im Teich (Turnsaalmarkierung), müssen aber raus und die hintere Turnsaallinie erreichen. 2 Störche (auf einem Bein) versuchen die Frösche auf ihrer Wanderung zu fressen
B1	
HT	
WS	
C	PA KK stehen Rücken an Rücken, auf Kommando drehen sie sich einander zu und stellen eines der 3 Figuren dar. Jäger erschießt Löwe Löwe frisst alte Frau Jäger darf nicht auf alte Frau schießen

6. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Kräftigung der Schultermuskulatur
GERÄTE	Pfeiferl, Taue, Matten, Reifen, Stäbe, Bälle
A	<p>laufen im Strom, auf Pfiff sollen die Gruppen so schnell wie möglich auf ihrem Platz sitzen. Mehrmals wiederholen</p>
B1	<p>PA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ KK sollen versuchen, sich gegenseitig auf den Rücken zu greifen ➤ Schulterfassung, sich gegenseitig vom Platz schieben ➤ Liegestützposition, sich die Hände schütteln ➤ Sitz gegenüber, Handfassung, aufstehen und niedersetzen ➤ 1 K liegt am Rücken und macht sich ganz steif, das andere K hebt den Körper an den Beinen hoch (Körperspannung)
HT	<p>4 Gruppen, Taue:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hinaufklettern • 2 Taue: überdrehen und zurück • schwingen
WS	Staffelwettlauf mit Ball und Stab
C	

6. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

K treibt mit Stab den Ball bis in den Reifen, läuft zurück und übergibt den Stab. Nächstes K läuft zum Reifen treibt Ball zurück zur Gruppe und übergibt Stab und Ball.

C

7. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Völkerball mit vereinfachten Regeln
GERÄTE	Bälle in Klassenstärke
A	Abschießen in 2 Gruppen mit Erlösen
B1	mit Bällen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ball um die gegrätschten Beine rollen (8er) ➤ Langsitz: Ball um die gestreckten Beine rollen ➤ hochwerfen und fangen ➤ hochwerfen und im Sprung fangen ➤ Ball im Gehen prellen, 2x rechts, 2x links ➤ hochwerfen, niedersetzen, fangen ➤ Bauchlage, Ball hochwerfen und fangen; prellen in PA <ul style="list-style-type: none"> ➤ zuwerfen (richtiges Werfen: mit einer Hand von oben)
HT	2 KK wählen (jeweils einen Buben und ein Mädchen) 2 Gruppen <u>Spielregeln:</u> .) laufen mit Ball verboten .) wer abgeschossen ist, verlässt das Spielfeld .) die Mannschaft, die nur mehr 3 Spieler hat, hat verloren .) Ball darf nicht vom hinteren Spielfeld geworfen werden, sondern muss nach vorne gegeben werden.
WS	
C	KK verteilen sich im Saal, L wirft einem K den Ball zu, dieses fängt den Ball und wirft ihn wieder zurück. Danach legt es sich auf den Bauch.

7. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A

B1

HT

WS

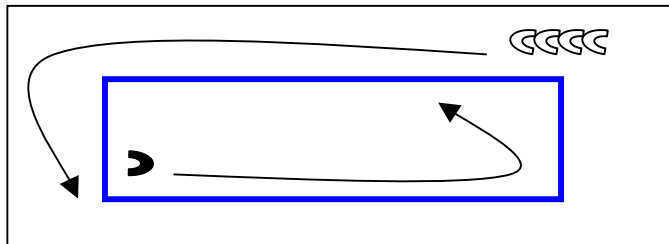
C

8. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Völkerball mit vereinfachten Regeln
GERÄTE	Springschnüre in Klassenstärke, 2 Bälle
A	Überholspiel Jedes Kind, das in der Gruppe von dem einen Läufer überholt wurde, stellt sich zur Seite.
B1	mit Springschnüren <ul style="list-style-type: none"> ➤ Schnurspringen ➤ Schnur 4fach zusammenlegen, durchsteigen (schnell) ➤ Schnur auflegen: Wedelsprünge beid- und einbeinig ➤ Schnur zusammenknoten, im Stehen Schnur mit Zehen hochwerfen und fangen
HT	Völkerball mit vereinfachten Regeln in 2 Gruppen
WS	Wettwanderball
C	Sitzkreis Ball zurollen; das erste K beginnt auf englisch zu zählen

8. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A



B1

HT

WS

2 Kreise
Der Ball wird auf Kommando weitergegeben, bis er wieder am Anfang ist
1 Durchgang, 2 Durchgänge

C

9. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Gerätebahn
GERÄTE	4 Bänke, Matten, 4 Paar Ringe, A4 Blätter in Klassenstärke
A	Ich bin's!
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hampelmann ➤ Liegestützposition, Stützsprünge ➤ Wedelsprünge auf einem Bein ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung ➤ im Sitzen ein Blatt Papier mit den Zehen zu einem Ball knüllen und wieder glatt machen
HT	Gerätebahn, 4 Gruppen <u>Bank:</u> Hasenhüpfer; Hockwenden <u>Matte:</u> wälzen; Rolle vw <u>Ringe:</u> überdrehen und zurück; im Klimmzug kurz schaukeln
WS	Eckenwettlauf
C	Spiegelbilder

9. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

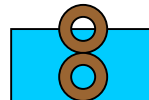
A

1 K beginnt als Fänger und fängt ein anderes K. Dieses K hebt die Hand und ruft laut: „Ich bin's!“ Es ist jetzt der neue Fänger.

B1

HT

»»»»»



WS

C

10. STUNDE	
STUNDENABLAUF	
SCHWERPUNKT	Vorübungen zum Handstand, Flugrolle
GERÄTE	Matten, Pfeiferl,
A	Holz oder Eisen
B1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Häschenhüpfer durch den Saal ➤ Langsitz, mit den gestreckten Beinen den Namen in die Luft schreiben ➤ Nackenstand – so gerade wie möglich – Radfahren ➤ Liegestützposition, Stützsprünge ➤ 10x Hampelmann ➤ isometrische Bauch- und Rückenmuskelübung
HT	<p>4 Matten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorübungen zum Handstand • Flugrolle (Sprungrolle)
WS	
C	Anschleichen

10. STUNDE

ORGANISATIONSRAHMEN / ERLÄUTERUNGEN

A	<p>KK laufen im Saal herum, 1x pfeifen: Holz berühren (mit der Hand, mit dem Rücken, mit dem Knie,...) 2x pfeifen: Eisen berühren. (mit der Hand, mit dem Rücken, mit dem Knie,...)</p>
B1	
HT	<p><u>Handstand:</u> 2 KK, die sichern .) Startstellung – Hände schon am Boden, Schrittposition mit den Füßen, Kopf in den Nacken, Arme gestreckt. Das nach hinten abgestellte Bein schwingt hoch. <u>Flugrolle</u> .) Rolle vw .) Rolle vw aus dem Gehen mit beidbeinigem Abstoß .) Rolle vw aus dem Hässchenhüpfen .) Sprungrolle aus dem Hässchenhüpfen mit kräftigem Abstoß .) Sprungrolle aus dem Angehen mit beidbeinigem Absprung. Arme sollen die Wucht des Schwunges abfangen</p>
WS	
C	