



Reihe Doppelstunde Sport

# *Doppelstunde*



# *Turnen*

Sven Lange · Kathrin Bischoff

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele  
für Schule und Verein

4. Auflage

# 3

hofmann.

# Inhaltsverzeichnis

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>Vorwort des Herausgebers</b> ..... | 5 |
| <b>Vorwort von Kim Bui</b> .....      | 6 |

## **I Turnen unterrichten**

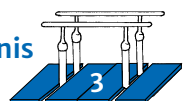
|   |    |
|---|----|
| Turnen und die Sportart Gerätturnen ..... | 9  |
| Turnen vielseitig unterrichten .....      | 11 |
| Hallen, Geräte, Medien .....              | 18 |
| Aufbau der Doppelstunden .....            | 20 |

## **II Sieben Doppelstunden für die Klassen 5 und 6 (10- bis 12-Jährige)**

|  |    |
|--|----|
| Turnen in der Unterstufe .....   | 23 |
| Doppelstunde 1: Abenteuerparcours I .....                                      | 25 |
| Doppelstunde 2: Abenteuerparcours II .....                                     | 29 |
| Doppelstunde 3: Körperspannung .....   | 34 |
| Doppelstunde 4: Schwingen .....  | 43 |
| Doppelstunde 5: Rundherum I<br>Rollen am Boden und<br>Aufschwung am Reck ..... | 48 |
| Doppelstunde 6: Springen und Landen I<br>Sprung- und Landezirkel .....         | 54 |
| Doppelstunde 7: Springen und Landen II<br>Sprunggrätsche .....                 | 60 |

## **III Sieben Doppelstunden für die Klassen 7 bis 9 (13- bis 15-Jährige)**

|   |    |
|---|----|
| Turnen in der Mittelstufe .....                 | 71 |
| Doppelstunde 8: Gleichgewichtsschulung .....    | 74 |
| Doppelstunde 9: Rundherum II<br>Flugrolle ..... | 81 |
| Doppelstunde 10: Rad und Radwende .....         | 86 |



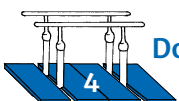
|   |     |
|---|-----|
| Doppelstunde 11: Springen und Landen III  |     |
| Sprunghocke. ....                         | 93  |
| Doppelstunde 12: Felgen. ....             | 100 |
| Doppelstunde 13: Kippen. ....             | 106 |
| Doppelstunde 14: Schulsport-Warrior. .... | 113 |

#### **IV Sechs Doppelstunden für die Klassen 10 bis 12 (16- bis 19-Jährige)**

|  |     |
|--|-----|
| Turnen in der Oberstufe. ....  | 125 |
| Doppelstunde 15: Überschlagen I  |     |
| Handstützüberschlag vorwärts<br>über einen Kasten. ....                  | 128 |
| Doppelstunde 16: Überschlagen II   |     |
| Handstützüberschlag vorwärts<br>am Boden. ....                           | 136 |
| Doppelstunde 17: Kunststücke I   |     |
| Flick-Flack. ....  | 144 |
| Doppelstunde 18: Kunststücke II  |     |
| Salto vorwärts und Trapezschaukel. ....                                  | 151 |
| Doppelstunde 19: Kunststücke III   |     |
| Salto rückwärts mit dem Minitrampolin<br>und an den Schaukelringen. .... | 156 |
| Doppelstunde 20: Turnshow. ....  | 162 |

#### **Anhang**

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Literatur. .... | 166 |
| Glossar. ....   | 169 |



# Doppelstunde 3

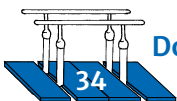
## Körperspannung

Schenkt man den Aussagen von Schüler:innen, Lehrkräften und Studierenden Glauben, dann scheint das Gerätturnen immer unbeliebter zu werden (vgl. auch Kapitel I). Als Gründe hierfür werden sehr häufig „mangelnde Erfolgserlebnisse“ und „schmerzhaft Erfahrungen“ angegeben. Oft ist jedoch nicht die generelle körperliche Leistungsfähigkeit der Schüler:innen Grund für mangelnde Erfolgserlebnisse, sondern die für das Gerätturnen notwendigen spezifischen Voraussetzungen. Schüler:innen, die eine Kippbewegung erlernen sollen, ohne die schnellkräftige Hüftbeugung erlernt zu haben, oder Schüler:innen, die im Handstand stehen sollen, ohne jemals ihre Körperspannung in verschiedenen Körperpositionen erarbeitet zu haben, werden bei der Ausführung dieser Turnelemente selten Erfolgserlebnisse haben. Dies sind nur zwei der zahlreichen Beispiele, die zeigen, wie wichtig das Vorhandensein von turnerspezifischen Leistungsvoraussetzungen für das Gelingen eines turnerischen Elements ist.

In der Fachliteratur für das Turnen gibt es für die notwendigen Leistungsvoraussetzungen wie Körperspannung im Gegensatz zum Erlernen von standardisierten Bewegungen nur einige wenige Hinweise. Ziel dieser Doppelstunde ist daher, verschiedene Übungen vorzustellen, die zur Verbesserung der Leistungsvoraussetzung „Körperspannung“ beitragen.

Zur Zielsetzung „Verbesserung der Körperspannung“ ist noch Folgendes anzumerken:

1. In der Regel wird eine Zielsetzung wie das Verbessern der Körperspannung nicht in separaten Unterrichtseinheiten erfolgen, sondern es werden verschiedene Übungen in das Aufwärmen, vor allem in das spezielle Aufwärmen, integriert werden und auf diese Weise in jede Gerätturnstunde Eingang finden. Eine regelmäßige Durchführung von einigen dieser spezifischen Übungen kann in kurzer Zeit relativ gute Leistungsvoraussetzungen schaffen. Auf diese Weise trägt der Unterricht auch dazu bei, den Schüler:innen das Gerätturnen näher zu bringen und ihnen dabei Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.



2. Trotzdem wird in der **Doppelstunde Turnen** der Standpunkt vertreten, dass eine einzelne Einführungsstunde in diese Thematik im Unterricht der 10- bis 12-Jährigen durchaus Sinn macht. Begründet wird dies ausschließlich damit, dass eine solche Einführungsstunde die Grundprinzipien und die möglichen Varianten solcher Übungen vermittelt und die Schüler:innen zusätzlich an solche Übungen heranführt.
3. Die Erarbeitung der Körperspannung darf aber nicht als Krafttraining vor dem eigentlichen Unterrichtsstoff verstanden werden, vielmehr sollte die Erarbeitung dieser Voraussetzung als Aktivierung für die nachfolgenden Übungen betrachtet werden.
4. Die folgenden Übungen sind unterteilt in Grundübungen und Übungen für Fortgeschrittene. Die Übungen für die Fortgeschrittenen stellen das eigentliche Voraussetzungstraining für turnerische Techniken dar. Während die Grundübungen von allen Schüler:innen bereits nach kurzem Üben beherrscht werden können, erfordern die Übungen für Fortgeschrittene erheblich mehr Übungszeit.

Zum besseren Verständnis des Ansatzes soll ein knapper theoretischer Umriss helfen:

Modernes Gerätturnen unterscheidet, unabhängig von Leistungsstufe, Gerät oder Element, zwei zentrale Positionen. Die C-Plus- und die C-Minus-Position, teilweise als Schiffchenpositionen bezeichnet (vgl. Bild 1a und 1b). Dabei handelt es sich um Positionen, die in allen Körperstellungen des Turnens vorkommen (senkrechte Körperposition: Kopf oben/unten, waagrechte Körperposition: bei Drehungen/Schrauben).



Bild 1 a: C-Plus-Position



Bild 1 b: C-Minus-Position

An den Beispielen Grundsprung am Barren und Absprung vom Reutherbrett sei dies verdeutlicht. Beim Grundsprung am Barren findet sich die turnende Person in der vorderen Position in einer leicht gekrümmten Position, der Hüftwinkel ist nicht ganz geöffnet. Schwingt die turnende Person nun rückwärts, passiert ihre Hüfte die

Stützstelle im überstreckten Zustand, der während des Rückschwungs beibehalten wird, sodass zwischen den beiden Positionen ein Wechsel zwischen C-Plus- und C-Minus-Position stattgefunden haben muss. Dieser (schnelle) Wechsel stellt die energetische Voraussetzung für das Schwingen dar. Schüler:innen, deren Körper durchgehend gestreckt bleibt, sind daher kaum in der Lage, ihren Rückschwung auch nur annähernd bis in die Waagrechte zu turnen, geschweige denn später einmal in einen Handstand.



Bild 2: Absprung vom Sprungbrett

Ähnlich sieht es beim Absprung vom Sprungbrett etwa zur Sprunghocke (vgl. Bild 2) aus, die bekanntermaßen in eine (Über)streckung vor der Rotationsumkehr führen soll. Im Absprung ist der Körper der Schüler:innen leicht vorwärts geneigt (geschlossenes Schiffchen), um dann schnellkräftig die Fersen nach hinten oben in die aktive Streckung zu führen. Gerade dieses schnelle Einnehmen der aktiven Streckung stellt ein nicht zu vernachlässigendes Problem des Turnens an Geräten dar, da hier bei ungenügendem Voraussetzungs-training zurecht bemängelt werden kann, dass Turnen gesundheitsgefährdend sei. Werden die Positionen jedoch rechtzeitig und ausreichend vorbereitet, sind die Schüler:innen in der Lage, ihre Bewegung bewusst zu steuern und durch den Aufbau einer soliden Körperspannung gesundheitsgefährdende Hohlkreuzpositionen zu vermeiden.

# Stundenverlauf Doppelstunde 3: Körperspannung

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Organisatorische Hinweise

## Aufwärmphase

### Einfache Übungen zur Erarbeitung der Körperspannung

- Die Schüler:innen liegen auf dem Bauch oder auf dem Rücken und versuchen, über Anspannung der Bauch-Gesäß-Muskulatur (untere Rückenmuskulatur, untere Bauchmuskulatur) die natürliche Krümmung der Lendenwirbelsäule (LWS) auszugleichen und ihren Körper gerade wie ein Brett zu machen (vgl. Bild 3).
- Zur Verstärkung können in Rückenlage die Arme zurückgeführt werden (vgl. Bild 4), wobei nun die mangelnde Öffnung des Armpf-Winkels (ARW) aufgrund einer zu geringen Dehnfähigkeit zur Hohlkreuzbildung führen kann. In diesem Fall ist eine gezielte Dehnung der Brustmuskulatur und des Schultergürtels notwendig, um die optimale Position einnehmen zu können.



Bild 3: Bauchlage

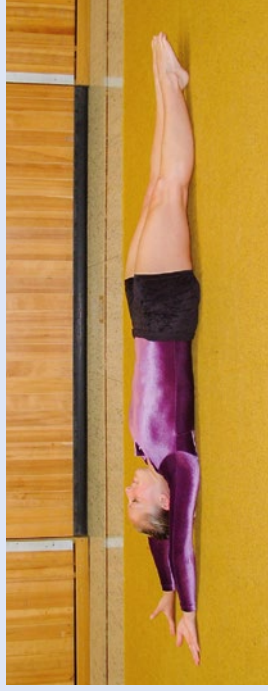


Bild 4: Rückenlage

Die Schüler:innen dürfen bei der Übung nicht ins Hohlkreuz fallen, selbst wenn die Arme rückgeführt sind. Kontrolle durch den:die Partner:in bzw. Lehrkraft. In Rückenlage kann dies anhand eines Papiers, das unter die LWS gelegt wird geprüft werden. Kann es nicht herausgezogen werden, ist die Position korrekt.



### Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

### Organisatorische Hinweise

- Dieselben Übungen werden jetzt gegen die Wand (Kopf oben, Kopf unten) geturnt, zunächst schräg, später senkrecht (vgl. Bild 5 bis 8). Auf einen möglichst geöffneten Arm-Rumpf-Winkel achten, wobei dieser bei den Schüler:innen wahrscheinlich selten soweit geöffnet sein wird wie bei Bild 6.



Bild 5: Schrägstand an der Wand Bild 6: Schrägstand an der Wand



Bild 7: Handstand



Bild 8: Wand-Handstand

- Werden diese Übungen von den Schüler:innen beherrscht, kann in einem weiteren Schritt versucht werden, mit der aufgebauten Körperspannung die Beine (in Rücken- und Bauchlage, vgl. Bild 9) vom Boden zu heben.

**Alternative Ausführung:** Sollte eine Hohlkreuzposition eintreten, können zur Vereinfachung in Rückenlage die Beine angewinkelt werden (Hebelverkürzung).

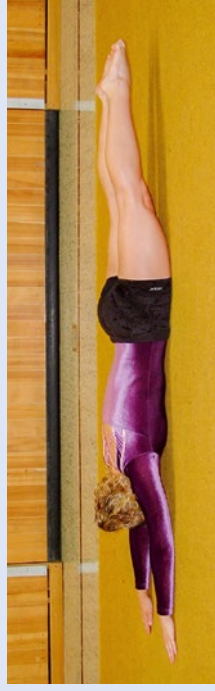


Bild 9: Anheben der Beine in Bauchlage

In Bauchlage (vgl. Bild 9) ist unbedingt die Ausprägung der LWS-Krümmung zu kontrollieren (keine Hohlkreuzposition zulassen).

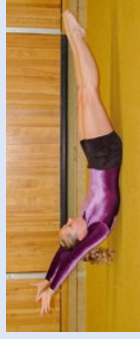


## Übungsphase

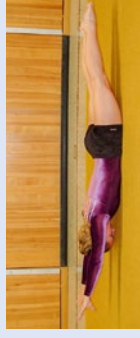
### Übungen zur Erarbeitung der Körperspannung

**Übung 1:** Die Schüler:innen gehen paarweise zusammen, damit eine Partner:in jeweils die Position kontrollieren und korrigieren kann. Die Aufgabe lautet, Arme und Beine sowohl in Rückenlage als auch in Bauchlage gleichzeitig vom Boden abzuheben (vgl. Bild 10 und 11). Jeder Schüler:in sollte die Übung in beiden Positionen mit je 4 Wiederholungen à 10 Sekunden ausführen.

**Alternative Ausführung:** Sollte eine Hohlkreuzposition eintreten, können zur Vereinfachung in Rückenlage die Beine angewinkelt werden (Hebelverkürzung).



**Bild 10: C-Plus-Position  
(Geschlossenes Schiffchen)**



**Bild 11: C-Minus-Position  
(Offenes Schiffchen)**

Die Schüler:innen sollen dabei nicht ins Hohlkreuz fallen, selbst wenn die Arme rückgeführt sind. Kontrolle durch den Partner:in. In Rückenlage kann dies anhand eines Papiers, das unter die LWS gelegt wird geprüft werden. Kann es nicht herausgezogen werden, ist die Position korrekt. Zu beachten: Arm-Rumpf-Winkel neben den Ohren oder dahinter sein (Arm-Rumpf-Winkel sollte geöffnet sein).

**Übung 2:** Die Schüler:innen führen die seitliche C-Position aus (vgl. Bild 12), die ebenfalls statisch gehalten werden kann.

**Belastung:** 4 Wiederholungen à 5–7 Sekunden.

**Übung 3:** Die Schüler:innen liegen nebeneinander auf einer Bodenmatte (Köpfe alle auf derselben Seite) in Rückenlage. Sie nehmen als Ausgangsposition die C-Position ein. Nun rollen alle gleichzeitig in eine Richtung (zunächst  $\frac{1}{2}$ -Drehung), ohne dass die Arme und Beine den Boden berühren und auch keine Hohlkreuzposition eingenommen wird.

**Variante:** In einem weiteren Schritt sollen die Schüler:innen aus der Bauchlage in gleicher Weise in die Rückenlage drehen. Diese Übung kann in der Dynamik variiert werden. Je besser die Schüler:innen die Spannung halten können, desto langsamer sollen sie die Drehung durchführen – Ziel ist eine ganze Drehung in Zeitlupe in die eine und andere Richtung.



**Bild 12: Seitliche C-Position**

**Übung 4 – „Baumstamm rollen“**

Zur Abwechslung können spezielle Reize gesetzt werden, indem man beispielsweise eine:n Schüler:in quer über die anderen liegen lässt, der:die durch die Drehung im Liegen transportiert wird.

**Übung 5 – „Baumstamm schleudern“**

Möchte man viele Schüler:innen gleichzeitig beschäftigen, lässt man 2–mal 5 Schüler:innen eine Gasse mit Blick nach innen bilden. Diese Schüler:innen halten sich im Stehen an den Unterarmen, eine Schüler:in legt sich auf die Arme. Auf Kommando der Lehrkraft (zu Beginn empfohlen) oder eigenes Kommando versuchen die 10 Schüler:innen den:die in der Mitte liegende:n Schüler:in hoch zu werfen und wieder aufzufangen.

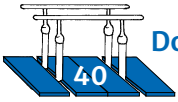
**Übung 6 – „Glockenschlegel“**

14–18 Schüler:innen bilden eine Gasse mit Blick nach innen und halten sich gegenseitig an den Unterarmen. Eine Schüler:in legt sich in die erste Hälfte der Gasse (auf die Unterarme), fasst die Arme des mittleren Paares, baut Körperspannung auf und wird nun durch mehrmaliges Hochschleudern über den Handstand aus der Bauch- in die Rückenlage und umgekehrt geschleudert.

**Alternative:** Die Übung kann so erweitert werden, dass der:die Turnende nicht mehr über den Handstand sondern durch eine halbe Drehung um die Körperlängsachse (Schraube) hin- und hergeschleudert wird.

**Übung 7 – „Scherhandstand“**

Im Stand die Arme heben und einen Fuß nach vorn setzen. Vorderes Bein beugen, die Hände weit vor dem vorderen Fuß auf den Boden setzen und das hintere Bein gestreckt nach oben schwingen. Dabei mit dem vorderen Bein abdrücken, so dass der Körper für einen Moment nur auf den Händen getragen wird. Die Beine werden in der Luft nicht geschlossen sondern tauschen lediglich ihre Position. Das Bein, das als erstes den Boden verlassen hat, wird auch als erstes wieder nach unten geführt.



### Übung 8 – Aufschwüngen in den Handstand mit Hilfestellung

Der:die Schüler:in schwingt wie zum Scherhandstand auf. Die Lehrkraft und eine Schüler:in stehen jeweils seitlich neben der turnende Person und greifen frühzeitig im Klammergriff an den Oberschenkel und führen die Beine in die Senkrechte. Die Helfer:innen begleiten die turnende Person wieder zurück in den sicheren Stand.

### Übung 9 – „Körperspannung im Handstand“

Eine Reck- oder Stufenbarrenstange liegt mit den Gabeln auf den Griffen der Reckanlage. Eine (Weichboden-)Matte wird zur Sicherung unter die Reckstange gelegt.

Ein:e Schüler:in soll eine „Kopf-unten-Position“ mit Griff an der Reckstange einnehmen und wird nun von 2 (4) Helfer:innen vorwärts und rückwärts ausgelenkt, ohne dass er dabei die Spannung verliert (vgl. Bild 13 und 14). Beim letzten vorwärts- oder rückwärts Führen kann der:die Schüler:in in Absprache auf die Weichbodenmatte fallen gelassen werden, mit dem Ziel, die Körperspannung niemals aufzugeben (weiche Matten verwenden). Die Landung erfolgt dabei abwechselnd in Bauch- und Rückenlage.

**Anmerkung:** die Hilfestellung durch die Lehrkraft wurde an dieser Stelle absichtlich gewählt, um die ersten Bewegungsausführungen des Handstands sicher und in guter Qualität zu gewährleisten. Gleichzeitig kann der:die helfende Schüler:in die Hilfestellung üben und direkt von der Lehrkraft korrigiert werden. Nach ausreichend vielen Wiederholungen können auch zwei Schüler:innen die Hilfestellung übernehmen.



**Bild 13 und 14: Körperspannung im ausgelenkten Handstand**

Je weiter der Handstand ausgelenkt wird, desto höher ist die Spannung.

**Achtung:** Die Lehrkraft muss darauf achten, dass nicht zu weit ausgelenkt wird, da das Auflösen der Spannung meist einen Sturz zur Folge hat. Von Vorteil sind 2 Helfer:innen, die abweichend von der Skizze am Oberschenkel greifen (Klammergriff).

## Stundenausklang

**Übung 1 – „Mutprobe“:** 2 Schüler:innen greifen sich im Stehen an den Unterarmen, und versuchen mit gestreckten Armen eine ausgeleitete Position im Gleichgewicht einzunehmen. Auf eigenes Kommando lassen sie sich los und fallen gestreckt in Rückenlage auf die Matten (vgl. DTJ, o. J. und DTJ, 1999).

*Variation 1:* Eine Schüler:in stellt sich auf ein kleines Kästchen hinter dem eine Weichbodenmatte liegt. Wie oben gestreckt fallen lassen (vgl. Abb. 6).

*Variation 2:* Mit Hilfestellung in den Handstand schwingen, Körper anspannen und in Bauch- oder Rückenlage gestreckt umfallen.

**Übung 2 – „Golden Gate Bridge“:** Eine Schüler:in legt sich über je zwei Kästchen so hin, dass er mit den Fersen und den Schulterblättern aufliegt; durch Anspannen des Gesäßmuskels, der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur und der unteren Rückenmuskulatur liegt er waagrecht. Die restlichen Schüler:innen der Klasse kriechen unter den Brücken hindurch und lösen dann die Brückenbauer ab (vgl. DTJ, o. J.).

*Variation:* Die Übung wird in Zweiergruppen als Wettbewerb durchgeführt mit dem Ziel, wer seine:n Partner:in öfter unten durchkriechen lassen kann.

**Übung 3 – „Bankliegen rücklings“:** Die Schüler:innen liegen in Rückenlage quer auf einer Turnbank in waagrecht Position, schauen die Füße an und pfeifen ein Lied.

**Übung 4 – „Bankliegen vorlings“:** Die Schüler:innen liegen in Bauchlage quer auf einer Turnbank in waagrecht Position, die Fingerspitzen liegen am Hinterkopf, die Ellbogen zeigen zur Seite. Die Schüler:innen liegen mit geschlossenen Beinen und schauen nach unten.

**Aufbau:** Eine Turnbank, an den Querseiten je eine Weichbodenmatte in Längsrichtung (vgl. Abb. 5).

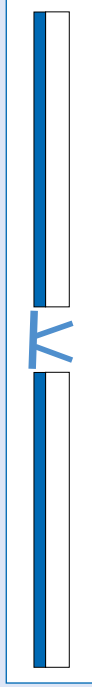


Abb. 5: Aufbau „Mutprobe“

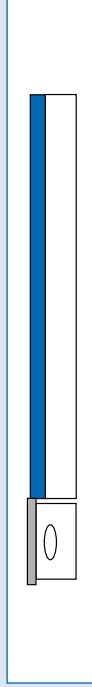


Abb. 6: Aufbau „Mutprobe“, Variation 1

**Aufbau:** mehrere kleine Kästchen nacheinander, Abstand entsprechend der Größe der Schüler:innen (vgl. Abb. 7).



Abb. 7: Aufbau „Golden Gate Bridge“

# Doppelstunde 14

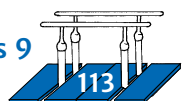
## Schulsport-Warrior

Wer kennt sie nicht, die Sendung Ninja Warrior im deutschen Privatfernsehen. Dass Ninja Warrior auf die japanische Show Sasuke, die 1997 erstmals ausgestrahlt wurde, zurückgeht, das wissen dagegen die wenigsten.

Die Beliebtheit von Ninja Warrior zeigt sich nicht nur in den TV-Quoten, auch im Turnsport hat dies Wettkampf-Show Eingang gefunden. Bei der 2019 in Stuttgart ausgerichteten Weltmeisterschaft des Turnens wurden sechs Stationen eines Gymnastics-Warrior auf dem Schlossplatz mit großer Resonanz durchgeführt. Der Hessische Turnverband entwickelte einen eigenen HTV-Warrior, mit dem der Landesturnverband eine passende Herausforderung für Sportler:innen aller Altersgruppen und Leistungsniveaus finden, wie sich eindrücklich bei verschiedenen Landesturnfesten zeigte.

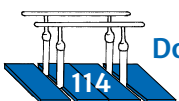
In den Turnstunden im Verein und in der Schule gehören Hindernis-Parcours schon lange zum Standard-Repertoire von Sportlehrkräften und Trainer:innen. Gerade mit den traditionellen Turngeräten lassen sich vielfältige und für alle Schüler:innen herausfordernde Stationen aufbauen, ausprobieren und weiterentwickeln. Die hier vorgestellten Stationen des Schulsport-Warriors dienen als Grundlage für einen Einstieg in das Thema und können in der vorgestellten als Wettbewerb oder in Form eines Stationstrainings absolviert werden. Und ganz im Sinne von offenen Unterrichtskonzepten eignet sich das Thema Warrior ganz hervorragend, um der Phantasie der Schüler:innen Raum zu geben und weitere spannende Stationen zu erarbeiten.

Grundlage der ausgewählten Stationen sind die motorischen Grundeigenschaften Balancieren, Drehen, Hängen, Hangeln, Klettern, Kriechen, Laufen, Landen, Rollen, Schaukeln, Schwingen, Springen und Stützen. Diese lassen sich teilweise einzeln, meist aber kombiniert, für die oben genannte kreative Phase einer Weiterentwicklung einsetzen, um so etwa den Charakter einer Station zu ändern und einen neuen Schwerpunkt zu setzen, oder eine Station komplett auszutauschen.



Als schwierig wird sich immer wieder die Ausstattung der Turn- und Sporthallen herausstellen, weshalb diese Doppelstunde nicht als feste Stunde zu verstehen ist, sondern die Auswahl der einzelnen Stationen je nach Ausstattung der eigenen Halle erfolgen muss. Auch die Anordnung der Stationen kann nicht fest vorgegeben werden, da Sprossenwände, Taue und Schaukelringe an unterschiedlichen Stellen vorhanden und in Mitteldritteln meist gar nicht vorhanden sind. Ohne Taue und/oder Schaukelringe fehlt dem Warrior allerdings eine entscheidende Komponente, die einen hohen Aufforderungscharakter aufweist. Der Aufbau dieser Doppelstunde folgt damit nicht dem klassischen Konzept einer Doppelstunde, sondern gibt vielmehr Anregungen, mit welchen Stationen eine solche Doppelstunde gestaltet werden kann.

Durch die offene Anordnung, die Möglichkeit der Weiterentwicklung und den unterschiedlichen Durchführungsmöglichkeiten – von Stationstraining, dem Wettkampf gegen die Uhr und sich selbst bis hin zu einem Team-Wettkampf – bietet der Schulsport-Warrior Potential für mehrere Sportstunden. Gleichzeitig bietet die Bekanntheit von Ninja-Warrior die Chance, eine positiv belegte Stunde an Turngeräten zu absolvieren.





# Stundenverlauf Doppelstunde 14: Schulsport-Warrior

## Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

## Organisatorische Hinweise

### Schulsport-Warrior Classic

Die Schüler:innen bilden zwei Teams. Jedes Team durchläuft in einer vorher festgelegten Reihenfolge alle Stationen. Das schnellste Team gewinnt.

Stehen genügend Stationen zur Verfügung, können zwei Teams räumlich versetzt zeitgleich starten.

Bei der Auswahl und Reihung der Stationen sollte darauf geachtet werden, wie lange die Schüler:innen an der Station benötigen, so dass bei einem zeitversetzten Start keine Staus entstehen.

### Schulsport-Warrior Uno/Skippo

An jede Station wird eine Uno / Skippo Karte gelegt und damit die Farbe der Station bestimmt. Die restlichen (gemischten) Karten werden in der Hallenmitte ausgelegt. Nacheinander ziehen die Schüler:innen jeweils eine Karte und laufen je nach Farbe an die richtige Station.

Dies kann als Wettbewerb durchgeführt werden, in dem je Gruppe die Zeit gestoppt wird, die von der gesamten Gruppe benötigt wird, um alle Karten durchzuspielen. Alternativ kann auch die Augenzahl der Karte mit einbezogen werden, so dass die Station so oft durchlaufen werden muss, wie die Karte an Wert hat.

### Schulsport-Warrior Time

Die Schüler:innen durchlaufen den Parcours jeweils für sich, eine Partner:in stoppt die Zeit. Ziel ist es, die eigene Zeit in einem zweiten oder dritten Durchgang zu verbessern.

Im Sinne eines Klassenwettbewerbs kann die Zeit auch untereinander verglichen werden, dies sollten die Lehrkräfte jedoch anhand der Klassensituation, gerade bei sehr heterogenen oder schwierigen Klassen, mit Bedacht nutzen.

#### Wettkampf-Regeln

Wird der Warrior als Wettkampf durchgeführt, sollten vorab für bestimmte Situationen die Regeln festgelegt werden.

- Bodenkontakt an einer Station: Pro Kontakt werden 15 Strafsekunden auf die Zeit (Person/Team) addiert.
- Wiederholungsversuche an der Station: an jeder Station hat jede Person drei Versuche; wird zur nächsten Station gewechselt und auf die Gesamtzeit 30 Strafsekunden (Person/Team) addiert.
- Station nicht geschafft: wechselt eine Person nach einem ersten missglückten Versuch zur nächsten Station, werden 60 Strafsekunden auf die Gesamtzeit (Person/Team) addiert.

#### Stationen

##### Station „Chinesische Mauer“

###### Material:

- 1 Parallelbarren
- 2–3 Weichbodenmatten
- 1 kleines Turnkästchen
- 1 blaue Turnmatte

**Aufbau:** Ein bis zwei Weichbodenmatten werden waagrecht (je nach Alter, Größe und Leistungsstand der Schüler:innen kann auch senkrecht ausprobiert werden, dabei ändert sich die Aufgabenstellung etwas) zwischen die Barrenholme geklemmt. Hinter dem Barren liegt eine Weichbodenmatte als Landematte, die mit einer blauen Turnmatte gegen wegrutschen gesichert wird. Für den Ansprung an die Chinesische Mauer wird ein kleiner Turnkasten vor den Barren gestellt.



Bild 28: Chinesische Mauer

**Aufgabe:** Die Schüler:innen springen nach Anlauf mit Hilfe des kleinen Turnkastens über die Weichbodenmatte. Im Idealfall überwinden sie dabei das Hindernis mit einer Hockwende, die Hände stützen dabei auf der Weichbodenmatte.

Werden die Matten senkrecht gestellt, springen die Schüler:innen ebenfalls vom kleinen Turnkasten einbeinig ab, versuchen den Mattenrand zu greifen und gleichzeitig mit einem Bein den Barrenholm als Unterstützung zu nutzen. Mit Hilfe des Beindrucks ziehen sie sich über den Mattenrand und springen auf der Rückseite auf die Landematte. Sollte die Station so zu hoch sein, kann auch eine Kastentreppe mit einem kleinen Turnkasten und einem zweiteiligen Sprungkasten als Abprunghilfe genutzt werden.



Bild 29: Chinesische Mauer

### Station „Upside Down“

**Material:**

- 1 Schwebebalke
- 2–3 blaue Turmatten oder Niedersprungmatten

**Aufbau:** Zur Gerätesicherung werden die blauen Turmatten längs unter den Schwebebalke gelegt.

**Aufgabe:** Die Schüler:innen hängen sich unter den Schwebebalke, in dem sie mit den Händen die Lauffläche des Balkens umklammern und die Füße ebenfalls auf die Lauffläche hochlegen. Sie können nun vorwärts oder rückwärts am Balken entlanghängeln. Beim Rückwärtshängeln ist darauf zu achten, dass sie sich nicht den Kopf am Balkenfuß anschlagen. Es empfiehlt sich, eine Mindestlänge festzulegen, ab der die Station als überwunden gilt.



Bild 30: Upside Down

## Station „Der Boden ist Lava“

### Material:

- 2 Turnbänke oder Übungsschwebebalken
- 3 kleine Turnkästen
- 2 Reckstangen
- 1 Reckanlage

**Aufbau:** Eine Turnbank wird umgekehrt vom Boden auf den ersten kleinen Turnkasten gelegt. Von diesem wird eine zweite Bank auf einen zweiten kleinen Turnkasten gelegt. Vom zweiten zum dritten kleinen Turnkasten werden zwei Reckstangen gelegt. Dieser Teil des Aufbaus endet an der Reckanlage, bei der eine Reckstange in etwa auf Höhe der anderen Stangen befestigt wird. Kann die Reckstange auf dieser Höhe nicht befestigt werden, kann die Reckstange auch vom dritten kleinen Turnkasten zu einem weiteren kleinen Turnkasten gelegt werden. Die Station kann im Halbkreis aufgebaut werden.

**Aufgabe:** Die Schüler:innen beginnen bei der schräg stehenden Turnbank zu balancieren und dürfen den Boden erst am Ende des Parcours nach absolvieren der einzelnen Reckstange (an der Reckanlage) wieder berühren.

## Station „Tarzan und Jane I“

### Material:

- Tauanlage
- 2 5-teilige Sprungkasten
- 2 Weichbodenmatten (300 x 200 cm)
- 1 blaue Turnmatte

**Aufbau:** Die Weichbodenmatten werden quer unter die Tauanlage gelegt, so dass insgesamt 4 m Länge zu überwinden sind. Auf beiden Seiten wird ein jeweils 5-teiliger Kasten quer gestellt. Auf der Abprungsseite wird eine blaue Turnmatte zur Landung positioniert.

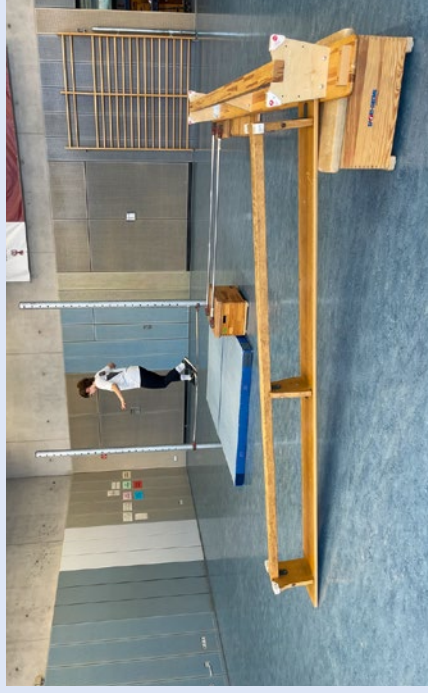


Bild 31: Der Boden ist Lava



Bild 32: Tarzan und Jane I

**Aufgabe:** Die Schüler:innen springen nach Anlauf auf den 5-teiligen Kasten, greifen das Tau (dieses muss ggf. gereicht werden) und schwingen damit auf die andere Seite zum bereitstehenden Sprungkasten.

Beim Absprung dürfen sich die Schüler:innen nicht von der Innenseite des Sprungkastens abdrücken, da dieser sonst umfallen kann. Vielmehr sollen die Schüler:innen etwas Schwung durch einen Absprung nach hinten oben mitnehmen. Sollte die Landung auf dem gegenüberliegenden Kasten nicht möglich sein, kann die Anlage etwas in Richtung Absprungsseite verlegt werden, so dass die Taue nicht in der Stationsmitte sondern näher an der Landeseite ihren Tiefpunkt haben.

### Station „Affenbände“

#### Material:

- 2–3 Schaukelringanlagen nebeneinander oder Tauanlage
- 1 Rollmatte oder 8–10 blaue Turnmatten oder 2–3 Weichbodenmatten
- 3–4 Kastenoberteile

**Aufbau:** Die Rollmatte (oder die anderen Matten) wird quer unter die Ringanlagen gelegt. Die Ringe werden so tief herabgelassen, dass die Schüler:innen die Beine leicht beugen müssen, wenn sie zwischen den Standflächen schwingen. Die Kastenoberteile werden mittig zwischen den Ringanlagen positioniert.

**Aufgabe:** Vom ersten Kastenoberteil schwingen die Schüler:innen ab und versuchen auf dem nächsten Kastenoberteil zu landen. Von dort geht es an der nächsten Ringanlage weiter.

Je nach Leistungsstand der Schüler:innen und dem Abstand der Ringanlagen untereinander können die Schüler:innen versuchen, ohne Nutzung der Standfläche von Ring zu Ring zu schwingen. Dabei entweder die Standflächen abbauen oder die Beine stärker beugen.



Bild 33: Affenbände



## Station „Drehwurm“

### Material:

- 1 Rollmatte
- 2 Gymnastikseile
- 1 Sprungbrett und 1 blaue Turnmatte oder Keilmatte

**Aufbau:** Auf der Rollmatte werden zwei Gymnastikseile mit 50 cm Abstand quer gelegt. Mit 3–4 m Abstand davor wird das Sprungbrett mit der blauen Turnmatte (alternativ Keilmatte) platziert.

**Aufgabe:** Auf der schiefen Ebene (Keilmatte) beginnend rollen die Schüler:innen vorwärts bergab und springen anschließend nach kurzem Anlauf mittels einer Flugrolle über die beiden Gymnastikseile. Sollte die Abrollfläche zu hart für eine Flugrolle sein, kann dort eine zusätzliche blaue Turnmatte längs gelegt werden.



Bild 34: Drehwurm

## Station „Stütz dein Körpergewicht“

### Material:

- 1 Parallelbarren
- 2 kleine Turnkasten
- 1 blaue Turnmatte

**Aufbau:** Die blaue Turnmatte wird längs auf die Verstrebrungen des Barrens gelegt. Davor und dahinter wird jeweils ein kleiner Turnkasten platziert.

**Aufgabe:** Vom kleinen Turnkasten gelangen die Schüler:innen in den Stütz auf dem Barren und stützen bis zum zweiten kleinen Kasten. Ist diese Aufgabenstellung zu schwer, können die Schüler:innen die Füße auf den Barrenholmen aufsetzen und im Spinnengang stützen.



Bild 35: Stütz dein Körpergewicht



**Station „Tarzan und Jane II“****Material:**

- 1 Schaukelringanlage mit Trapezstange
- 1 Sprungbrett oder Minitramp
- 2–3 Weichbodenmatten
- 2 Gymnastikseile

**Aufbau:** Mit einem Abstand von 2–3 m wird das Sprungbrett/Minitramp vor die Ringanlage gestellt. Die Weichbodenmatten liegen dahinter.

**Aufgabe:** Die Schüler:innen springen nach Anlauf in das Minitramp und greifen nach Absprung die von Mitschüler:innen bereit gehaltenen Trapezstange und Schwingen bis zu einer markierten Fläche am Ende der Weichbodenmatten.

**Hinweis:** die Trapezstange wird von den Mitschüler:innen mit Hilfe zweier Gymnastikseile aus der Senkrechten in Richtung Minitramp gezogen. Die Höhe und der Abstand der Trapezstange ist so einzustellen, dass die Schüler:innen nach Absprung „bequem“ an die Trapezstange reichen.

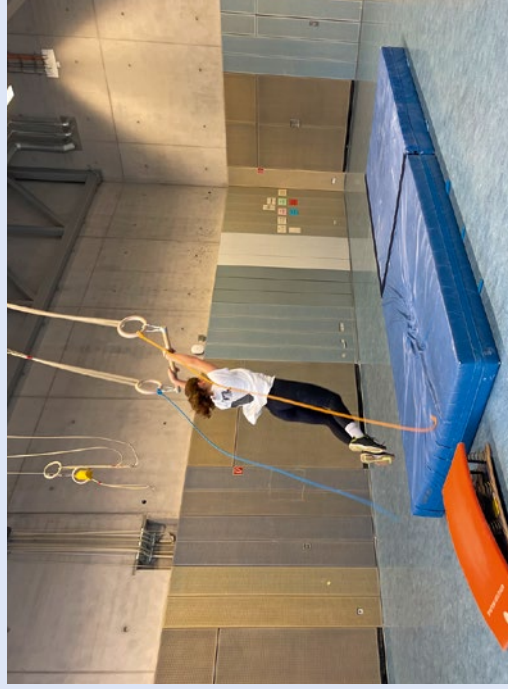


Bild 36: Tarzan und Jane II

**Station „Cat to Cat“****Material:**

- 4–5 Sprungbretter oder 4–5 kleine Turnkisten
- 4 Turnbänke
- 5 Gerätturnmatten

**Aufbau:** Je zwei Turnbänke werden im Abstand von ca. 2 Metern hintereinander gestellt und mit der Bankplatte zur Außenseite gekippt. Über jede Turnbank wird eine Gerätturnmatte gelegt. Auf die Gerätturnmatte werden die Sprungbretter so gelegt, dass diese auf der gegenüberliegenden Seite auf Lücke liegen. Am Ende liegt eine Turnmatte quer.

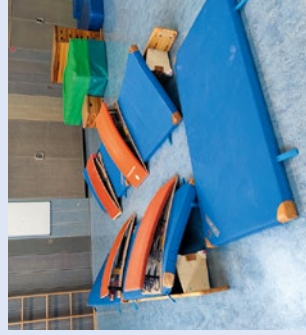


Bild 37: Cat to Cat



Bild 38: Cat to Cat

Alternativ kann diese Station auch mit kleinen Turnkästen aufgebaut werden. Dazu werden die Turnbänke mit der Bankplatte zur Innenseite gekippt und die Turnkästen mit Hilfe von Gymnastikseilen befestigt.

**Aufgabe:** An dieser Station laufen die Schüler:innen an, springen auf das erste Sprungbrett und springen nun von Sprungbrett zu Sprungbrett. Die Aufgabe kann unterschiedlich gestellt werden:

- Einbeinig oder beidbeinig springen
- Pause auf jedem Sprungbrett oder von Sprungbrett zu Sprungbrett springen

Die Kinder springen von Sprungbrett zu Sprungbrett. Dabei ist es möglich, auf jedem Brett beidbeinig zu landen und eine Pause zu machen oder nach nur einem kurzen einbeinigen oder beidbeinigen Kontakt auf dem Brett zum nächsten Sprungbrett zu springen.

### Station „Pezzballüberquerung“

#### Material:

- 1 Sprossenwand
- 6 Pezzibälle (ABS Powerball)
- 3 dreiteilige Sprungkästen

**Aufbau:** Mit Hilfe der Sprungkästen werden die Pezzibälle gegen die Sprossenwand gepresst.

**Aufgabe:** Vom einen Ende der Station sollen die Schüler:innen über die Pezzibälle zur anderen Seite balancieren. Dabei kann die Sprossenwand gerade zu Beginn als Balancierhilfe genutzt werden (festhalten).

**Hinweis:** An dieser Station ist darauf zu achten, dass die Sprungkästen nicht weggrutschen und die Pezzibälle ständig eingeklemmt bleiben.

**Hinweis:** Sollte die Rutschfestigkeit nicht gegeben sein, können Gerätturnmatten unter der seitlich aufliegenden Turnbankplatte Abhilfe schaffen.



**Bild 39: Pezziballüberquerung**

Wenn diese Station am Ende des Parcours steht, kann an der Sprossenwand oben ein Buzzer (bspw. Fahrradklingel) angebracht werden.