

Planung – Atelier „Ringe & Co“

Raum: Turnsaal
Schulstufe: 2. – 4. Klasse
Dauer: 4 mal je 2 Stunden

1.Einheit: Bewegungserfahrungen und Ausdauerschulung an Langbänken, Schaukeln und Turnen an den Ringen

Gerätebedarf:

4 Langbänke, 3x Ringe mit jeweils 3 Matten zur Absicherung, 3 Stäbe und eventuell Schleifen zum Festbinden

• Aufwärmen an Langbänken

4 Gruppen hinter den längs gestellten Bänken am Boden sitzend. Die ersten vier Übungen als Wettspiel durchführen.

- Jede Gruppe läuft zwei Runden um die LB. Welche Gruppe hat die Aufgabe am schnellsten gelöst?
- Dasselbe, wir starten nun aus der Bauchlage.
- Welche Gruppe krabbelt am schnellsten um ihre LB?
- Jede Gruppe setzt sich auf die LB, durchkriecht zweimal die Bank! Wer seine Aufgabe gelöst hat, setzt sich wieder auf seinen Platz.

- Übungen in der Hin- und Rückbewegung ausführen! Laufen über die LB. Wer läuft am leisesten?
- Linkes Bein auf der LB, rechtes Bein am Boden und umgekehrt.
- Seitlich überhocken mit Hände auf der Bank.
- LB 1x überspringen im Scherensprung und durchkriechen

- Üben in der Umlaufbahn (jeweils zwei Bänke und zwei Gruppen im Kreis laufend)! Über die äußere Bank laufen und die innere auf allen vieren überkrabbeln.
- Die äußere Bank überkrabbeln und auf der inneren auf den Bauch legen und darüber ziehen
- Hockwende in der Umlaufbahn

- Üben an quer gestellten Langbänken (Kinder gehen an das obere Ende und bilden zwei Gruppen)! Über die LB springen und dabei auf den Rhythmus achten.
- Immer das rechte Bein steigt auf die LB / immer das linke Bein
- Einmal Hockwende links, einmal Hockwende rechts

• Hauptteil - Ringe

Langbänke aneinander reihen, sodass eine lange LB-Bahn mit eventuell einem Eck entsteht, welche im Hauptteil als Rückweg der Gerätebahn genutzt wird. Aufgaben werden immer wieder verändert: vw / rw laufen, Hockwende mit und ohne Zwischensprung auf der Bank, Bauchlage ziehen, ...

Ringe und Mattenabsicherung aufbauen! (Höhen: über dem Kopf zum Schwingen / schulterhoch / kniehoch)

- Schwingen an den Ringen – richtiges Abstoßen / Körperspannung
- Schwingen und am Schluss Absprung
- Schwingen mit halber Drehung
- Schwingen mit Beinhochzug
- Fenstersturz
- Hocksturzhang: Im Hängen werden bei angehockten Beinen beide Fußsohlen an die Ringe gehoben
- Hocksturzhang: Durchhocken der Beine zwischen den Armen und Drehen rw und zurück zum Stand
- Ringe mit Stab: überlaufen / überlaufen und unten durch und wieder überlaufen

Geräteabbau!

• Ausklang

- Langes Tau: L. drehen das Tau und die Kinder laufen durch
- Saalausträumen

2.Einheit: **Bewegungserfahrungen und Krafttraining an den Klettertauen, Bodenturnen**

Gerätebedarf:

Klettertaue, Matten zur Absicherung, großes Tau (= „Zauberschnur“), 2 Langbänke, große Rollmatte,

• Aufwärmen an den Klettertauen

Aufwärmen mit Musik – Laufen im Kreis mit wechselnden Aufgaben: vorwärts / rückwärts laufen, Galopp, Seitgalopp, seitliches Überkreuzen, vorne übersteigen, Anfersen, Knie hochziehen, ...
Hinter den Tauen Gruppen bilden!

- Auf- und Abwärtsklettern an den Tauen
- Aufwärts klettern – abwärts hangeln
- Aufwärts Klettern ohne Beinschluss

- Schaukeln aus dem Stand auf der Langbank und schwingen auf die ca. 2,5 – 3m entfernte Mattenbahn
- Schaukeln nach der Landung eine Rolle vw
- Schaukeln vor und zurück, wieder auf der LB landen
- Schaukeln nach vor eine Halbe Drehung und eine Rolle rückwärts anhängen
- Schaukeln über die Zauberschnur

• Hauptteil - Boden

Bodenturnmatte ausrollen / Rückweg führt an den Schaukeltauen vorbei

- Rollen über die Längsachse seitlich (links und rechts ausgerichtet)
- Rollen über die Längsachse mit Gymnastikball in den ausgestreckten Händen (über dem Boden halten)
- Rolle vorwärts aus der Hocke in die Hocke
- Rolle vorwärts mit sanften Absprung (hinführen zu Hecht- und Sprungrolle)
- Rolle vorwärts und aufstehen mit gestreckten Beinen
- Grätschrolle
- Rolle rückwärts
- Grätschrolle rückwärts

Je nach Leistungsstand der Kinder kann an folgenden Übungen noch weiter gearbeitet werden:

- Rad / Radwende (erste Versuche!)
- Handstand
- Handstand abrollen
- Kopfstand

Geräteabbau!

• **Ausklang**

- Wettspiel: Nummernwettlauf einzeln in drei Gruppen
In jeder Gruppe werden die einzelnen Kinder nacheinander nummeriert. Die Gruppen sitzen nebeneinander, innerhalb einer Gruppe hintereinander im Schneidersitz (Reihe). Beim Aufruf einer Zahl läuft derjenige Schüler nach vorn herum, zurück, hinter Gruppe herum und auf den eigenen Platz. Wird eine Zahl also aufgerufen, laufen die in jeder Gruppe Betroffenen in der beschriebenen Weise los. Der Erste bekommt 3 Punkte, der Zweite 2, der Dritte einen Punkt.

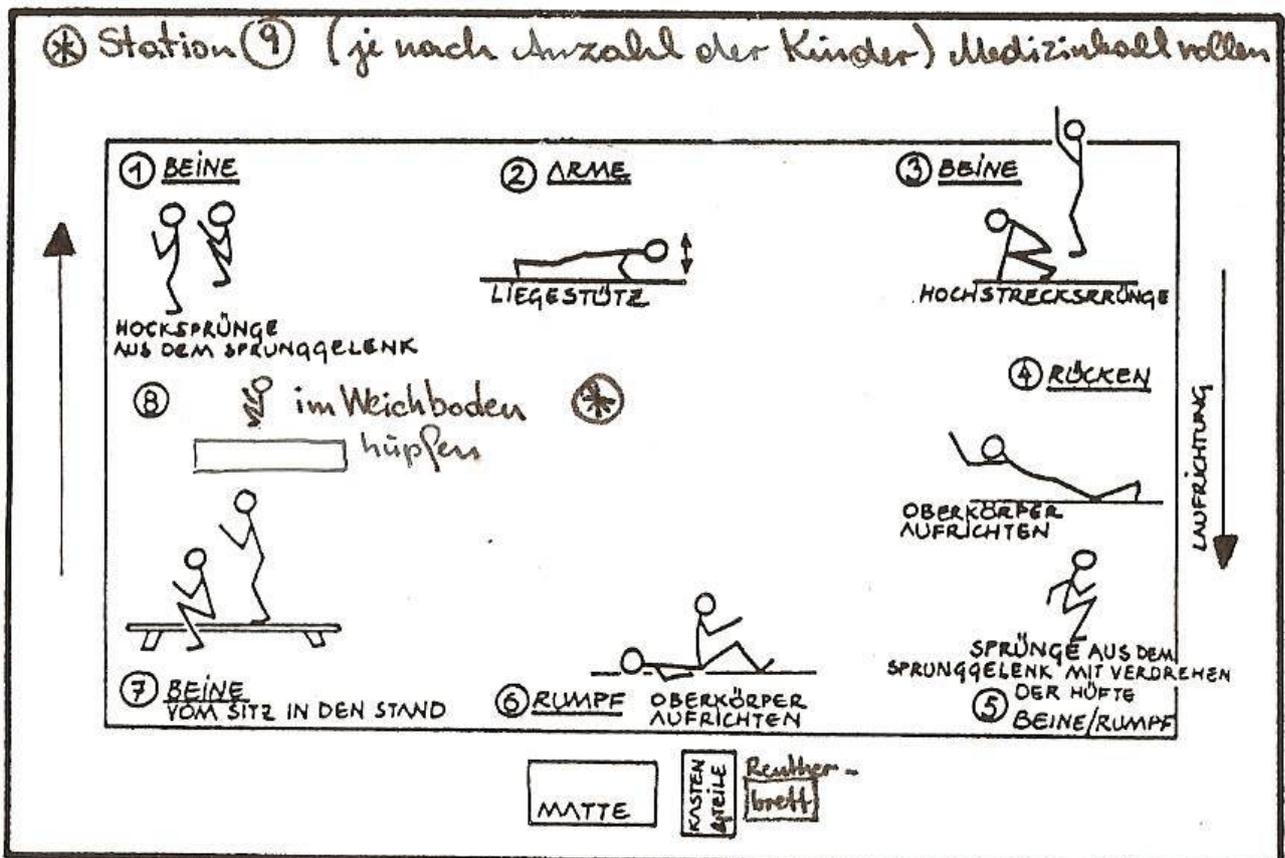
3.Einheit: Training zur Verbesserung der Kraft, Kasten mit Reutherbrett

Gerätebedarf:

Radio und flotte Musik, Stationen: 6 x je 2 Matten, Langbank, Weichboden, 2 Medizinbälle, Stationskarten, Hauptteil: Kasten, Reutherbrett und Weichboden

• Aufwärmen an Stationen

- Laufen im Raum zur Musik mit verschiedenen rhythmischen Laufübungen (Vorwärts, Seitgalopp, seitlich überkreuzen, rückwärts, Hopserlauf, Ausfallschritte, ...)
- Stationen zur Verbesserung der Kraft: Hocksprünge aus dem Sprunggelenk / Liegestütz / Hochstrecksprünge / Oberkörper aufrichten (Bauchlage) / Sprünge aus dem Sprunggelenk und dabei die Hüfte drehen / Oberkörper aufrichten (Rückenlage) / Vom Sitz in den Stand hüpfen / Im Weichboden hüpfen / Medizinball im Achter um die Beine rollen (Stationskarten!)
- Zwei Kinder pro Station! Jede Station wird reihum mit 30 sec Belastungszeit und 30 sec Entspannungszeit ausgeführt.



• **Hauptteil - Kasten**

Kasten, Reutherbrett und Weichboden werden richtig positioniert und die restlichen Stationen dienen als Übungsbahn am Rückweg. An der Langbank werden verschiedene Aufgaben ausgeführt (Hockwenden mit Zwischensprung auf die Bank bzw. über die Bank, mit und ohne Zwischenhüpfer,)

- Stand vor den Kasten, Federn im Stand und Aufknien
- Kurzer Anlauf (5-7m), Aufknien nach dem Absprung, aus dem Kniestand nach vorne abspringen (Mutsprung)
- Anlaufen, Aufhocken, in die Bauchlage gehen und vom Kasten auf die Matte eine Rolle vw
- Anlauf, Aufhocken auf den Kasten, Niedersprung in die Matte und Rolle vw anschließen
- Hockwende (Abstand Reutherbrett vom Kasten = 30cm), erst mit kurzem Aufsetzen der Füße auf dem Kasten, dann ohne Aufsetzen; nach rechts und links üben
- Durchhocken
- Kasten wegziehen - Rolle vorwärts aus dem Reutherbrett in den Weichboden

Geräteabbau!

• **Ausklang**

- Kettenfangen (Ein Paar beginnt, sobald 4 in einer Kette sind, teilt sich die Reihe in zwei Paare. Bis alle gefangen sind.)
- Komm mit – lauf weg

4.Einheit: Motorische Grundlagen (Circuittraining), Reck

Gerätebedarf:

Radio und angenehme Musik, 9 Matten, Stationskarten, Reck mit Mattensicherung, Kasten, 4 Staffelhölzer

• **Aufwärmen an Stationen**

- Laufen im Raum zur Musik mit verschiedenen rhythmischen Laufübungen (Vorwärts, Seitgalopp, seitlich überkreuzen, rückwärts, Hopselauf, Ausfallschritte, ...)
- Stationen zu den motorischen Grundlagen „Übungen gegen Hohlrundrücken: Bankstellung und Brust nach unten drücken / Knieliegestütz / Bankstellung Katzenbuckel im Wechsel mit geradem Rücken / Rückenlage Linker Ellbogen zu rechtem Knie (Bauchmuskel) / Wechselhüpfen / Päckchenstellung und gegengleich strecken / Rückenlage mit gestreckten Armen langsam aufrichten / Päckchenstellung Arme heben / Bauchlage Beine abwechselnd heben und senken (Stationskarten)

• **Hauptteil - Reck**

Reck aufbauen und Gruppen je nach Größe einteilen und der richtigen Reckhöhe zuordnen, Matten darunter!

- Vor- und Rücklaufen im Hangstand (Ristgriff)
- Hangstandlaufen vw, am Ende umdrehen (Hangkehre) und im Vorwärtslaufen wieder zurück, Drehung usw.
- Mehrmaliger Sprung in den Stütz, Niedersprung rückwärts
- Felgabzug vorwärts: Sprung in den Stütz, „Rolle vw“ um die Stange, die Beine langsam und leise auf den Boden aufsetzen
- Hocksturzhang: Im Hängen werden bei angehockten Beinen beide Fußsohlen an die Stange gehoben
- Hocksturzhang: Durchhocken der Beine zwischen den Armen und Drehen rw und zurück zum Stand
- Hocksturzhang: Drehen rw bis zum Stand kommen und wieder vw zurück zum Stand
- Felgabzug mit anschließender Rolle vw auf der Matte am Boden

Felgaufschwung am Reck mit Hilfen: Der Kasten wird als „schiefe Ebene“ unter die Mitte der Reckstange gestellt. Kastenoberteil längs in das zweiteilige Unterteil einhängen.

- Auflaufen auf der „schiefen Ebene“, abstoßen und „Rolle rw“ um die Reckstange
- wie vor, mit Streckung des Körpers in den Stütz
- Felgaufschwung mit Abstoß von der „schiefen Ebene“ durch ein Bein. Das andere schwingt neben dem Kasten her
- wie vor, aber mit dem anderen Bein abstoßen bzw. schwingen
- Felgaufschwung ohne Gerätehilfe aber mit Hilfe zweier Partner
- Felgaufschwung aus der Schrittstellung mit Anschwingen eines Beines ohne Partnerhilfe (Differenzierung!)

Geräteabbau!

• **Ausklang**

Staffellauf mit Staffelholz: 4 Gruppen

- A läuft zur gegenüberliegenden Wand, schlägt mit der freien Hand an, läuft zurück und übergibt sein Staffelholz B. usw.
- A läuft mit dem Stab zur gegenüberliegenden Wand, legt ihn dort ab und läuft zurück. B läuft und holt den Stab. usw.

①

Hocksprünge aus dem Sprunggelenk



②

Liegestütz



③

Hochsprünge



④

Oberkörper aufrichten
(Bauchlage)

bis
20
zählen!



⑤ Sprünge aus dem Sprunggelenk
und dabei die Hüfte drehen



⑥ Oberkörper aufrichten
(Rückenlage)



⑦ Vom Sitz in den Stand hüpfen



⑧ Im Weichboden hüpfen!



⑨ Medizinball im
Achter um die Beine rollen



①

- Matte

Banksstellung, mit den Händen weit vorrutschen, Brust zum Boden drücken, nach links und rechts wandern



③

- Matte

Banksstellung (Unterarme und Unter-schenkel liegen am Boden auf.)
Katzenschubel im Wechsel mit geradem Rücken



Hohlrücken drücken

Übungen gegen

(Organisation: 9 Stationen mit je 3 Schüler)

Ohne Zeitdruck arbeiten!

Musik zu den Stationen zur Unterstützung..

Material: 8 Matten

②

- Matte

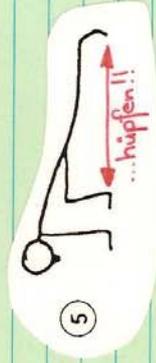
Kriechgestütz, „diegestütz“ drücken



⑤

Grober Ausfallschritt, Wechsel =

hüpfen



④

- Matte

Rückenlage, Beine leicht angezogen,
Hände im Nacken verschränkt: linken Ellbogen
zum rechten Knie und umgekehrt.



⑦

- Matte

Rückenlage, Beine leicht angezogen,
Arme in Verlängerung des Körpers, langsam
aufsetzen.

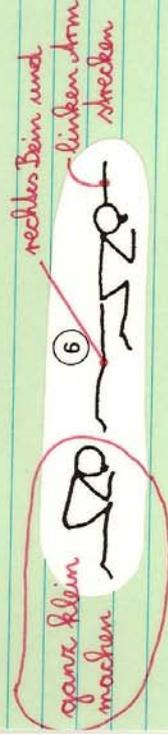


... langsam aufrichten

⑥

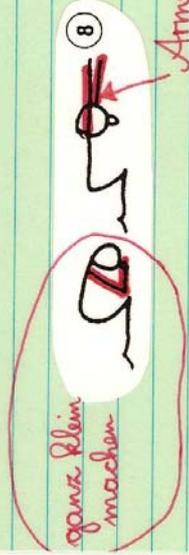
- Matte

Päckchenstellung, linken Arm und
rechtes Bein gestreckt heben, dann Wechsel



⑧ - Matte

Plöckenstellung, Arme in
Verlängerung des Rumpfes heben



GESUNNE

⑨ - Matte

Bauchlage, Stirn auf die Hände
legen, abwechselnd linkes und rechtes Bein
gestreckt heben

abwechselnd
ein Bein
heben



↳ Stirn auf Hände

GESUNNE