

## Stundenplanung zum Thema Turnen – Barren

### Doppelstunde für die Unterstufe

#### Lernziele:

- Die Schülerinnen und Schüler sollen die Grundlagen des Barrenturnens kennenlernen.
- Die Schülerinnen und Schüler sollen einfache Übergänge und Elemente am Barren erlernen.
- Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre Koordination und Balance verbessern.
- Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, eine kurze Barren-Übung zu erstellen und vorzuführen.

#### Kompetenzen:

- Motorische Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre motorischen Fähigkeiten verbessern, insbesondere ihre Koordination und Balance.
- Kognitive Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler sollen die Grundlagen des Barrenturnens verstehen und einfache Bewegungsabläufe erlernen.
- Soziale Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler sollen in der Gruppe arbeiten und sich gegenseitig unterstützen und sichern.
- Kreative Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler sollen eine kurze Barren-Übung erstellen und dabei ihre Kreativität und Fantasie einsetzen

Zeit	Phase	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Material	Anmerkungen
15 min.	Aufwärmen	<p><b>Laufen:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler laufen im Kreis in der Sporthalle. Der Lehrer gibt Anweisungen, z.B. "laufen auf Zehenspitzen", "laufen auf Fersen", "laufen rückwärts", "laufen seitwärts".</p> <p><b>Mobilisation:</b></p> <p>Die S/S nehmen sich Isomatten und führen Mobilisationsübungen/Stabilisationsübungen für den Barren durch.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Liegestütz (nach vorne Lehnen, Finger nach außen)</li> <li>○ Langsitz (Becken heben)</li> <li>○ Winkelstütz (Fingerspitzen nach außen, Fersen am Boden – li,re Fuß heben)</li> <li>○ Winkelsitz (beide Füße anheben)</li> <li>○ Rolle vorwärts (Fingerspitzen nach außen in den Grätschsitz – Hände hinten)</li> <li>○ Grätschstand (Rolle vorwärts in den Grätschsitz – Hände hinten)</li> <li>○ Sturzlage (Füße über den Kopf – nur auf den Schultern – Hände auf Kopfhöhe – Hände nach vorne in den Grätschsitz)</li> <li>○ Stemme rückwärts (Bauchlage – Ellbogen oder flach nach oben pressen)</li> </ul>	Isomatten	Um ein Gefühl für die anstehenden Übungen zu bekommen, werden gewissen Vorübungen auf einer Isomatte durchgeführt.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vorwärtsstemme (Rückenlage – Ellbogen und pressen uns in den Liegestand rücklinks)</li> </ul>		
20 min.	Hauptteil I	<p><b>Vermittlung der Grundlagen des Barrenturnens</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration und Erklärung: Der Lehrer demonstriert und erklärt die verschiedenen Elemente und Übergänge am Barren. Die Schülerinnen und Schüler sehen sich das Ganze aufmerksam an und stellen bei Bedarf Fragen.</li> <li>• Zu Beginn werden einfache Bewegungsformen erprobt wie: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Durchhanteln</li> <li>○ Stütz</li> <li>○ Stütz mit Beine anhocken</li> <li>○ Dip</li> <li>○ 8er – Barren (spielerische Übung)</li> <li>○ Unterarmstütz + schwingen</li> </ul> </li> </ul>	Barren, Matten, Isomatten	<p>Um mehr Bewegungszeit zu erreichen die S/S jeweils hinten und vorne am Barren üben lassen + mehr Intensität durch Zusatzübung neben dem Barren. Stationen mit Matten aufbauen lassen wo Übungen wie Rolle, Kopfstand, Handstand (gegen die Wand) probiert werden können. Für spätere Übungsformen wichtig!</p> <p>Bei einer hohen Anzahl an S/S können weiter Vorübungen wie beim Aufwärmen in der Zwischenzeit geübt und ausprobiert werden.</p>
20 min.	Hauptteil II	<p><b>Üben von einfachen Barren-Elementen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Üben von einfachen Übergängen: Die Schülerinnen und Schüler üben zunächst einfache Übergänge zwischen den beiden Barren. Der Lehrer gibt Hilfestellung und korrigiert die Haltung.</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler üben dann einfache Elemente wie:</li> </ul>	Barren, Matten, Isomatten	<p>Wichtig hierbei ist es die S/S ordentlich zu sichern (auch S/S miteinbeziehen).</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sprung in den Stütz und Vorschwung</li> <li>○ 4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen)</li> <li>○ Außenquersitz</li> <li>○ Vorschwung in den Grätschsitz</li> <li>○ Winkelstütz</li> <li>○ Abgang aus dem Außensitz</li> <li>○ Kehre als Abgang (evtl. ½ Drehung)</li> <li>○ Wende als Abgang (evtl. ½ Drehung)</li> </ul>		
10 min.	Hauptteil III	<p><b>Üben von komplexeren Barren-Elementen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hier werden die S/S anspruchsvollere Übungen am Barren gezeigt wie: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rolle vorwärts</li> <li>○ Oberarmkippe in den Grätschsitz</li> <li>○ Oberarmstand</li> <li>○ Schwungstemme in den vorwärts</li> </ul> </li> </ul>	Barren, Matten, Isomatten	Wichtig hierbei ist es die S/S ordentlich zu sichern (auch S/S miteinbeziehen) und gegebenenfalls zu nichts zwingen.
20 min.	Hauptteil IV	<p><b>Kombinieren von Übergängen und Elementen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zum Abschluss des Hauptteils kombinieren die Schülerinnen und Schüler Übergänge und Elemente zu einer kurzen Barren-Übung.</li> <li>• Hier dürfen sich die S/S eine Übung selbst zusammenstellen und versuchen diese flüssig zu turnen.</li> </ul>	Barren, Matten, Isomatten	

5 min.	Cool-Down	<b>Dehnen:</b> Gemütliches Ausdehnen auf der Isomatte, indem der Lehrer die Übungen vorgibt.	Isomatte	Mischung aus dynamischen und statischen Dehnen
--------	-----------	---	----------	--

Bilder für Stationenbetrieb:

Langsitz:



Liegestütz:



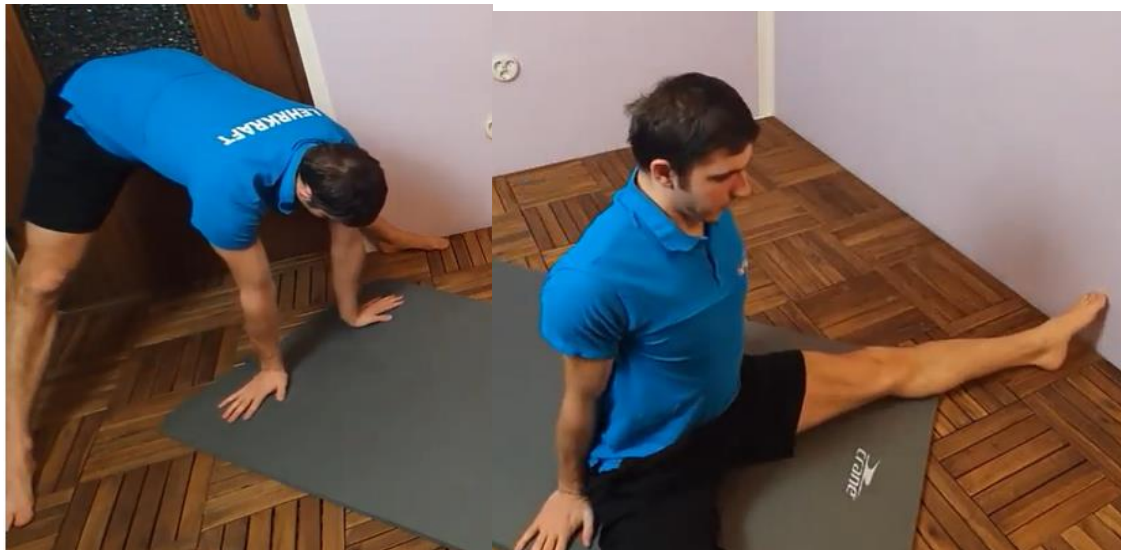
Winkelstütz:



Rolle vorwärts in den Grätschsitz:



Rolle vorwärts aus dem Grätschstand in den Grätschsitz:



Sturzlage in den Grätschsitz:



Oberarmstand:





Stemme rückwärts:



Vorwärtsstemme:

