

Geräteturnen

Niveau-Fächer Geräteturnen

Die drei Fächer bilden eine Aufbaureihe für das Geräteturnen in der Schule und im Verein. Die Fähigkeiten und Fertigkeiten sind nicht an eine Altersstufe gebunden, sondern an körperliche Voraussetzungen

Basics: Kernbewegungen erwerben

- Kräftigen und Kernposen turnen
- Drehen und rollen
- Springen, fliegen, landen
- Schwingen, hängen, stützen
- Mit Geräten bauen



Geräteturnfächer Basics
Kernbewegungen erwerben
ISBN 978-3-03700-147-9
Best.-Nr. 20.147
CHF 32.-

Elements: Kernformen anwenden

- Rollen und springen am Boden
- Schwingen und stützen am Barren
- Hängen und drehen am Stufenbarren
- Drehen und stützen am Reck
- Schaukeln und schwingen an den Ringen
- Mit Sprunghilfen über Geräte fliegen



Geräteturnfächer Elements
Kernformen anwenden
ISBN 978-3-03700-148-6
Best.-Nr. 20.148
CHF 32.-

Specials: Kombinieren und Gestalten

- Auf-, um- und unterschwingen
- Felgen drehen
- Stemmen
- Kippen
- Überschlagen
- Partner- und Teamakrobatik
- Kooperieren und choreografieren
- Bewegungen kombinieren



Geräteturnfächer Specials
Kombinieren und gestalten
ISBN 978-3-03700-149-3
Best.-Nr. 20.149
CHF 32.-



Niveau-Fächer Geräteturnen

Fächer, 8,5x18 cm, vierfarbig illustriert, zu einem Fächer verbunden mit Plastikbuchschrabe mit Schlaufe.
1. Auflage 2010
Autoren: Roland Brändli und Duri Meier



Lernen und Lehren

4 Handstand entwickeln 14

Handstand gegen eine Matte

Start Im Stand, die Arme in der Hochhalte.
Ablauf Schwinge zum Handstand an die Matte auf. Setze die Hände so nahe wie möglich bei der Matte auf. Die Fingerspitzen sollen die Matte sogar berühren.

INGOLD Verlag Kunststücke am Boden

Kunststücke an Geräten

Lernkarten und Begleitband

- Am Boden – 181 Lernkarten mit Begleitband
- Am Reck – 169 Lernkarten mit Begleitband
- Im Schwung (Schaukelringe und Barren) – 203 Lernkarten mit Begleitband
- Im Flug (Sprünge) – 150 Lernkarten mit Begleitband

Lernkontrollen Geräteturnen

Die Lernkontrollen sind als Ergänzung zur Fächerreihe Geräteturnen gedacht. Die Lernenden wählen aus verschiedenen Schwierigkeitsgraden Elemente aus und stellen ihre persönliche Übung zusammen. Nach festgelegten Kriterien

wird die Übung bewertet und dient damit als Grundlage für eine begründete Benotung. Die Elementlisten dienen einerseits als Hilfe für die Auswahl, andererseits als Informationsblatt, auf welchen Fächerkarten entsprechende Aufbau- und Trainingsformen zu finden sind. In der praktischen Kunststoffmappe sind die Broschüre und 18 Elementlisten enthalten.

Lernkontrolle

Geräteturnen
Heft 24 Seiten +
18 laminierte Karten A4
Autorin: Beatrice Imhof
1. Auflage 2011
ISBN 978-3-03700-186-8
Art.-Nr. 20.186
CHF 47.50

alle Preise inkl. MWST

LERNKONTROLLE GERÄTETURNEN: RECK TIEF				KLASSE:		NOTE
NAMEN	VORNAME	KLASSE	NOTE			
NERNLI	NICOLE					
1. Übung	2. Übung	3. Übung	4. Übung	5. Übung	6. Übung	7. Übung
8. Übung	9. Übung	10. Übung	11. Übung	12. Übung	13. Übung	14. Übung
15. Übung	16. Übung	17. Übung	18. Übung	PUNKTE		BEWERTUNG
				1	2	3
				4	5	6
				7	8	9
				10	11	12
				13	14	15
				16	17	18
				19	20	21
				22	23	24
				25	26	27
				28	29	30
				31	32	33
				34	35	36
				37	38	39
				40	41	42
				43	44	45
				46	47	48
				49	50	51
				52	53	54
				55	56	57
				58	59	60
				61	62	63
				64	65	66
				67	68	69
				70	71	72
				73	74	75
				76	77	78
				79	80	81
				82	83	84
				85	86	87
				88	89	90
				91	92	93
				94	95	96
				97	98	99
				100	101	102
				103	104	105
				106	107	108
				109	110	111
				112	113	114
				115	116	117
				118	119	120
				121	122	123
				124	125	126
				127	128	129
				130	131	132
				133	134	135
				136	137	138
				139	140	141
				142	143	144
				145	146	147
				148	149	150
				151	152	153
				154	155	156
				157	158	159
				160	161	162
				163	164	165
				166	167	168
				169	170	171
				172	173	174
				175	176	177
				178	179	180
				181	182	183
				184	185	186
				187	188	189
				190	191	192
				193	194	195
				196	197	198
				199	200	201
				202	203	204
				205	206	207
				208	209	210
				211	212	213
				214	215	216
				217	218	219
				220	221	222
				223	224	225
				226	227	228
				229	230	231
				232	233	234
				235	236	237
				238	239	240
				241	242	243
				244	245	246
				247	248	249
				250	251	252
				253	254	255
				256	257	258
				259	260	261
				262	263	264
				265	266	267
				268	269	270
				271	272	273
				274	275	276
				277	278	279
				280	281	282
				283	284	285
				286	287	288
				289	290	291
				292	293	294
				295	296	297
				298	299	300

Die Lernkontrollen sind geeignet für die Sekundarstufe 1.

Lehren

Der Fächer

- Geräteturnen – Niveaufächer
- Basics – Kernbewegungen erwerben
 - Elements – Kernformen anwenden
 - Specials – Kombinieren und gestalten



Evaluieren und Bewerten

Lernkontrollen Geräteturnen

Ergänzung zu den Fächern Geräteturnen
Begleitbroschüre und 18 Elementlisten
Lernstandskontrolle und förderorientierte Beurteilung

Kunststücke an Geräten – differenziert und variantenreich unterrichten

Aufbau der Werke am Beispiel «Kunststücke am Boden»

Die Lernkarten

In «Kunststücke am Boden» sind 181 Lernkarten enthalten. Jede Karte beschreibt eine Übungsform. Die Schülerinnen und Schüler können so selbstständig ein Element erlernen.

Jedes Element wird in vier Stufen dargestellt (Beispiel Rolle vorwärts):

1 Rolle vorwärts *gekonnt ausführen 1*

Wie sieht die Rolle vorwärts aus?

→ Setze die Hände schulterbreit auf den Boden
→ Nimm den Kopf zur Brücke
→ Rolle über den runden Rücken in eine flüchtige Kerze
→ Zieh die Fersen schnell nach vorne

1 Rolle vorwärts *vorbereiten 2*

Walze

Start Im Sitz mit angezogenen Knien
Ablauf Lass dich von deinen Händen abrollen
Hilfe (2) Rollt die Walze sorgfältig über den Rücken

1 Rolle vorwärts *entwickeln 8*

Abrollen aus der Bauchlage

Start In der Bauchlage auf dem Boden
Ablauf Rutsch aus der Bauchlage auf die Hände, dann über die Kerze abrollen
Hilfe (2) Führt den Turnenden am Oberarm

1 Rolle vorwärts *gestalten 12*

Aufrollen auf den Schwedenkasten

Start Auf dem Minitrampolin stehend, die Hände auf dem Kasten aufgestützt.
Ablauf Federe auf dem Minitrampolin, bis dein Gesäss hoch genug ist, um auf dem Schwedenkasten abrollen zu können. Auf der anderen Seite des Kastens kannst du zusätzlich aus der Bauchlage auf die Matte abrollen.
Hilfe (2) Führt den Turnenden am Oberarm.



Die Autorin

Irène Schlupe
PH St. Gallen
Dozentin für Bewegung und Sport



Kunststücke am Boden
Lernkarten, Registerkarten, Begleitband, in Box
ISBN 978-3-03700-202-5
Art.-Nr. 20.202
CHF 125.–

alle Preise inkl. MWST

Der Begleitband

- Koordinative und konditionelle Voraussetzungen zu jedem Element
- Ausformulierte Ziele zu jeder Lernkarte
- Drei verschiedene Arbeitspässe für die Lernstandskontrolle
- Korrekturübungen für die häufigsten Fehler

Nach diesem Konzept erscheinen drei weitere Werke: «am Reck», «im Flug» und «im Schwung»



Das Set

Kunststücke am Reck
Lernkarten, Registerkarten, Begleitband, in Box
ISBN 978-3-03700-203-2
Art.-Nr. 20.203
CHF 125.–

Kunststücke im Flug
Lernkarten, Registerkarten, Begleitband, in Box
ISBN 978-3-03700-205-6
Art.-Nr. 20.205
CHF 125.–

Kunststücke im Schwung
Lernkarten, Registerkarten, Begleitband, in Box
ISBN 978-3-03700-204-9
Art.-Nr. 20.204
CHF 125.–

korrigieren

Wie können Fehler korrigiert werden?

Fehlerbild	Lernkarten zur Korrektur
Mit dem Scheitel auf dem Boden aufsetzen	13, 14, 18, 19
Auf den flachen Rücken fallen lassen, statt über den gerundeten Rücken abzurollen	14, 18, 19
Fehlende Streckphase der Beine	16, 17, 18, 19
Schwierigkeiten beim Aufstehen:	15, 16, 17, 18, 19

entwickeln

Lernkarte	Ziele
16 Abrollen aus der Kerze zum Stand	- Zum Stand gelangen
17 Grosser Schaukelstuhl	- Zum Stand gelangen
18 Abrollen aus der Bauchlage	- Über den gerundeten oberen Rücken harmonisch abrollen

gekonnt ausführen

Lernkarte	Ziele
11 Wie sieht die Rolle vorwärts aus?	- Bewegungsvorstellung präzisieren - Technische Merkmale kennen

Konditionelle Voraussetzungen
→ genügend Stützkraft

Koordinative Voraussetzungen
→ Orientierung während der Rotation vorwärts
→ Harmonisches Abrollen über den runden Rücken
→ Gewichtsverlagerung aus dem Rollen heraus auf die Füsse zur Kauerstellung

gekonnt ausführen

Lernkarte	Ziele
16 Abrollen aus der Kerze zum Stand	- Zum Stand gelangen
17 Grosser Schaukelstuhl	- Zum Stand gelangen
18 Abrollen aus der Bauchlage	- Über den gerundeten oberen Rücken harmonisch abrollen

Korrekturübungen für die häufigsten Fehler

Ausformulierte Ziele zu jeder Lernkarte

Koordinative und konditionelle Voraussetzungen zu jedem Element

Die Kunststücke

am Boden

- 1 Rolle vorwärts
- 2 Sprungrolle
- 3 Rolle rückwärts
- 4 Handstand
- 5 Handstand-Abrollen
- 6 Streuli
- 7 Rad
- 8 Überschlag vorwärts
- 9 Flick Flack

am Reck

- 1 Felgaufschwung
- 2 Felge rückwärts
- 3 Einspreizen eines Beines
- 4 Knieabschwung/ Knieaufschwung
- 5 Sitzumschwung
- 6 Mühlumschwung vorwärts
- 7 Napoleon
- 8 Unterschwung
- 9 Grätschunterschwung

im Schwung

- 1 Schaukeln im Hang
- 2 Rückschaukeln zum Niedersprung
- 3 Halbe Drehung
- 4 Beugehang
- 5 Sturzhang
- 6 Schwingen im Stütz
- 7 Schwingen zum Niedersprung
- 8 Oberarmstand
- 9 Oberarmrolle

im Flug

- 1 Strecksprung
- 2 Sprungrolle
- 3 Salto vorwärts
- 4 Hocke
- 5 Radwende
- 6 Überschlag

Ausserdem erhältlich: Lernkarten ohne Begleitband und Box

Kunststücke am Boden
Lernkarten
ISBN 978-3-03700-248-3
Art.-Nr. 20.248
CHF 90.–

Kunststücke am Reck
Lernkarten
ISBN 978-3-03700-249-0
Art.-Nr. 20.249
CHF 90.–

Kunststücke im Schwung
Lernkarten
ISBN 978-3-03700-250-6
Art.-Nr. 20.250
CHF 90.–

Kunststücke im Flug
Lernkarten
ISBN 978-3-03700-251-3
Art.-Nr. 20.251
CHF 90.–