



## Lerntheke „Gerättturnen“

### Material

Aufbaukarten, Aufgabenkarten Lerntheke, Reifen, Geräte gemäß Aufbaukarten

### Organisation/Ablauf

In der Sporthalle werden drei bis fünf Turngeräte (siehe Aufbaukarten) aufgebaut. Zur Auswahl stehen: Barren, Reck, zwei Mattenbahnen, Langbänke und/oder Schwebebalken, Taut und zwei Mattenberge für den Sprung. Für den Geräteaufbau erhalten die Schülerinnen und Schüler Aufbaukarten. Während der Aufbauphase hat die Lehrkraft die Aufgabe, die Lerntheke Gerättturnen vorzubereiten.

Die Lerntheke ist dabei eine Sammlung von gerätespezifischen Aufgaben. Für jedes der aufgebauten Turngeräte gibt es Aufgabenkarten; die Lehrkraft sucht entsprechend dem Könnensstand und dem Lernfortschritt der Schülerinnen und Schüler für jedes Turngerät eine Auswahl an Übungen aus und legt diese in einem Reifen aus. Die Schülerinnen und Schüler wählen selbstständig Übungen an verschiedenen Turngeräten aus, die sie ausprobieren oder festigen können.

Die Lerntheke ist eine methodische Vorgehensweise, Schülerinnen und Schüler über einfache turnerische Vorübungen hin zu normierten turnerischen Endübungen zu führen.

### Die Lerntheke besteht aus drei verschiedenen Lernphasen:

Phase 1: Normfreie Übungen ausprobieren lassen.

Phase 2: Einfache turnerische Fertigkeiten erproben und erlernen („Sternübung“).

Phase 3: Normierte turnerische Übungen erlernen und festigen („Handstandübung“).

Alle Schülerinnen und Schüler lernen in der Phase 1 zunächst einfache normfreie turnerische Aufgaben kennen. In dieser Lernphase können sie problemlos die Aufgaben selbstständig ausprobieren. Eine Hilfe- oder Sicherheitsstellung durch die Lehrkraft ist in der Regel nicht erforderlich. Die Aufgabenstellung in der Phase 1 lautet:

„Findet an jedem Turngerät Aufgaben, die ihr euch zutraut. Ihr solltet an jedem Gerät mindestens eine Aufgabe ausprobieren.“

In der Phase 2 wird die Auswahl der normfreien Übungen um „Sternübungen“ ergänzt. Diese „Sternübungen“ sind Vorübungen für das Erlernen der normierten Turnübungen. Sie sollten zunächst immer nur für ein Turngerät bereitgelegt werden. Die Lehrkraft platziert sich an diesem Gerät und gibt – wenn nötig – eine Hilfe- oder Sicherheitsstellung. An allen anderen Stationen dürfen weiterhin die normfreien Aufgaben selbstständig absolviert werden. Die „Sternübungen“ werden nach und nach für jedes Turngerät angeboten. Die Aufgabenstellung in dieser Lernphase lautet:

„Probiert euch weiter an den Stationen aus, ihr müsst mindestens einmal mit einer von euch ausgesuchten ‚Sternübung‘ an das Turngerät kommen, an dem ich heute stehe.“

Überzeugt sich die Lehrkraft davon, dass eine Schülerin oder ein Schüler eine „Sternübung“ sicher beherrscht, kann sie die Übung für diese Person zum selbstständigen Üben freigeben. Die Lehrkraft muss ab diesem Zeitpunkt nicht zwingend an der Station anwesend sein, an der diese Person die „Sternübung“ turnt.

In der Phase 3 werden die normfreien Übungen und die „Sternübungen“ um eine Auswahl an normierten Turnübungen, den sogenannten „Handstandübungen“ ergänzt, die nach der Figur auf den Aufgabenkarten benannt ist. Schülerinnen und Schüler, die an einem Turngerät die „Sternübungen“ sicher erlernt haben, dürfen mit dem Erlernen einer „Handstandübung“ beginnen. Zuerst können die „Handstandübungen“ nur an dem Gerät geübt werden, an dem die Lehrkraft steht und Hilfe- oder Sicherheitsstellung gibt. An allen anderen Stationen dürfen weiterhin die normfreien Aufgaben von allen Schülerinnen und Schülern geübt werden. Die „Sternübungen“ dürfen nur von denjenigen selbstständig absolviert werden, die die Freigabe durch die Lehrkraft erhalten haben. Die Aufgabenstellung in dieser Stufe lautet:

„Probiert die Übungen, die mit dem ‚Handstand‘ markiert sind, aus. Ich unterstütze euch bei der Durchführung. Ihr dürft die Übung mit dem ‚Handstand‘ nur an dem Gerät turnen, an dem ich stehe. – Wer heute eine „Sternübung“ erlernen will, die noch nicht sicher beherrscht wird, kommt ebenfalls zu der Station, an der ich mich aufhalte.“

Überzeugt sich die Lehrkraft, dass eine Schülerin oder ein Schüler eine Übung mit dem „Handstand“ sicher beherrscht, dann kann diese zum selbstständigen Üben freigegeben werden.

Nach dieser Vorgehensweise wird der Lernprozess fortgesetzt mit dem Ziel, möglichst vielen Schülerinnen und Schülern das Erlernen von normierten turnerischen Elementen an verschiedenen Geräten zu ermöglichen. Für unsere Lerntheke Gerättumen haben wir exemplarisch für jedes Turngerät normierte Elemente ausgewählt. Lediglich für die Taue stehen nur normfreie Übungen (Phase 1) zur Verfügung. Selbstverständlich kann die Lerntheke um weitere Elemente in jeder Lernphase ergänzt werden.

### Weitere Aufgabenstellungen

- „Geht zu zweit zusammen und sucht euch eine Aufgabe aus der Lerntheke aus, die ihr ausprobieren wollt. Gebt euch gegenseitig Tipps.“
- „Versucht, in der heutigen Stunde an drei Geräten drei verschiedene Aufgaben sicher zu beherrschen.“
- „An jedem Turngerät liegt ein Tablet. Dort könnt ihr euch die Aufgaben aus der Lerntheke zu dem Turngerät anschauen und ausprobieren.“



- Die Lerntheke soll über mehrere Sportstunden durchgeführt werden.
- Wenn möglich, Turngeräte mit der ersten Klasse am Morgen aufbauen und mit der letzten Klasse am Mittag wieder abbauen.
- Aufgebaute Geräte vor der Benutzung auf den sachgerechten Aufbau und die richtige Absicherung kontrollieren.
- Das Aufstehen auf dem Mattenberg verbieten. Der Mattenberg darf nur durch Abrutschen in der Bauchlage mit Füßen voran verlassen werden.
- Taue niemals verknoten!
- Aufstieg auf umgedrehte Langbank dort, wo sich die „Nase“ (Holzvorsprung) der Bank befindet.