

URG BODEN- UND GERÄTTURNEN 4-Jahres-Übersicht

1u: 2h (eine Doppelstunde)

- Intensive Vorbereitung des Körpers auf die Turnbewegungen durch Stützkraft-, Mittelkörperspannungs- und Dehnübungen
- Sprung: verschiedene Stützsprünge (Hockwende, Grätsche, Hocke), Kennenlernen der Überschlagbewegung
- Boden: Rollbewegungen, **Handstand/Rad/Rondat (Schwerpunkt!)**, Kennenlernen der Saltobewegung
- zusätzlich Reck (Unterschwung und Aufschwung), Barren, Balken als Abwechslung und zur Verbesserung von Kraft und Gleichgewichts
- Minitramp: „gerade“ Sprünge: Streck-, Hock-, Grätsch- und Grätschwinkelsprung und Sprungrolle / Kennenlernen der Saltobewegung auf erhöhte Ebene

2u: 2h (eine Doppelstunde)

- Festigung der in der 1U kennengelernten **Salto- und Überschlagbewegungen (Schwerpunkt)**, Übertragen auf andere Geräte und unter erschwerten Bedingungen (z.B. ohne Minitramp, Kasten lang); **NEU: Überschlag rw. (Flick)**, ev. Kopfkippe
- Reck, Hochreck: Aufschwung bzw. Aufzug, Umschwung, Unterschwung
- Barren, Hochreck, Ringe: dynamisches Schwingen
- Balken: einfache Sprünge, Drehungen und Schrittkombinationen, Standwaage, Rolle auf dem Balken, verschiedene Auf- und Abgänge
- Partner- und Gruppenakrobatik (Grundelemente)
- Kennenlernen der „Turn 10- Elemente“ auf jedem Gerät (Sprung, Boden, Reck, Minitramp)

3u: 2h (eine Doppelstunde, ca. November-März)

- Festigen der in 1U und 2U erlernten Übungen
- Abbau der Hilfestellungen
- Übungen aneinanderreihen (Bewegungsfluss)
- **Schwerpunkt Haltung und korrekte Technik**
- Parcours in der Halle: Anwendungen der erlernten Übungen „einmal anders“
- Klasseninterner Turn-Wettkampf als Abschluss des URG-Turnens mit einer eigenen „Kür“ aus einem vorgegebenem Übungskatalog („TURN 10“), der als wichtigstes Notenkriterium für den Bereich Boden- und Gerätturnen zählt.

Anmerkung:

Stand: September 2014

Die angegebenen Hauptinhalte sind lediglich Richtlinien (und keine Vorgaben), die je nach pädagogischer und sportlicher Einschätzung der unterrichtenden Lehrer auch (geringfügig) geändert und verschoben werden können.