

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 (Aufschwung!), Barren, Balken als Abwechslung und zur Verbesserung von Kraft und Gleichgewichts

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**)
- Reck, Hochreck: Aufschwung bzw. Aufzug, Umschwung, Unterschwingung
- Barren, Hochreck, Ringe: dynamisches Schwingen
- Balken: einfache Sprünge und Schrittkombinationen, Handstand und Rad

3u: 2h (eine Doppelstunde, nur im Winter)

- Festigen der in 1U und 2U erlernten Übungen
- Abbau der Hilfestellungen
- Übungen aneinanderreihen
- Schwerpunkt **Haltung und korrekte Technik**
- **Klasseninterner Turn-Wettkampf** als Abschluss des URG-Turnens mit vorgegebenem Übungskatalog, der als wichtigstes Notenkriterium für den Bereich Turnen zählt.

Anmerkung:

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.