

Gerätturnen und Computer – Üben für die Bundesjugendspiele

SchülerInnen können sich mit dem Notebook in der Turnhalle – via Internet oder über bereitgestellte CD-ROMs – Informationen zu vielen Turnübungen und Übungsmöglichkeiten verschaffen. Bildreihen, Animationen und interaktive Aufgabenstellungen unterstützen dabei einen anschaulichen, motivierenden und modernen Turnunterricht.

Die vorliegenden Unterrichtsmaterialien zeigen, wie sich SchülerInnen der Jahrgangsstufen 5 bis 7 mithilfe der neuen Medien (in Kombination mit den „alten Medien“) in sechs bis acht Wochen gezielt auf die „Bundesjugendspiele Gerätturnen“ vorbereiten und dabei sowohl ihre sportlichen Fähigkeiten als auch ihre Medienkompetenz verbessern können. Die seit dem Schuljahr 2001/2002 gültigen „neuen“ Bundesjugendspiele weisen gerade im Bereich des Gerätturnens eine Reihe neuer und interessanter pädagogischer Möglichkeiten auf. Sämtliche Materialien der Unterrichtseinheit (etwa 80 html-Seiten mit zahlreichen Fotos, Grafiken und Animationen, interaktiven Bewegungspuzzles und Wissenstests) stehen bei Lehrer-Online zum Download bereit.

Lernziele

- **Sportliche Ziele**
Erweiterung von Bewegungs- und Körpererfahrungen: Lernen und Üben grundlegender turnerischer Fertigkeiten und Verbesserung koordinativer und konditioneller Voraussetzungen.
- **Soziale Ziele**
Die Erlebnismöglichkeiten des Turnens in der Gruppe erfahren: Vertrauen aufbauen, Ängste abbauen, einander helfen, gemeinsam planen, Übungen gemeinsam turnen.
- **Emotionale Ziele**
Wagnisse eingehen und verantworten: Vertrauen aufbauen, Ängste abbauen, Könnenserfahrungen, Möglichkeiten der Selbsterfahrung im motorischen und sozialen Lernprozess.
- **Kognitive Ziele**
Praxisbezogenes Lernen mit den Neuen Medien: Den Computer als Lernbegleiter verstehen und als Informationsmedium und interaktive Wissensquelle nutzen lernen; Erweiterung des Wissens über das Turnen sowie über die Gestaltung von Lern-, Übungs- und Trainingsprozessen.

Kurzinformation

Thema	Gerätturnen und Computer – Lernen und Üben für die „Bundesjugendspiele Gerätturnen“
Autor	Rolf Dober
Fach	Sport
Zielgruppe	Klassen 5 bis 7
Zeitraum	6 bis 8 Wochen, (je 3 Wochenstunden)
Medien	Computer, Internet

Didaktisch-methodischer Kommentar

Die Turn-Unlust überwinden

Turnen hat in den letzten Jahren einen erheblichen Bedeutungsverlust in der Schule zu verzeichnen. Dies ist einerseits auf die Einführung neuer und freizeitrelevanter Sportarten in der Schule zurückzuführen, andererseits kommt es aufgrund mangelnder Vorerfahrungen schnell zu einer Überforderung und damit zu einer pauschalen Unlust gegenüber dem Turnen. Viele SchülerInnen haben zudem koordinative und konditionelle Defizite, die zum Problem werden, wenn die Ziele zu hoch gesteckt sind. Das Problem der Turn-Unlust wird am leichtesten vertrieben, wenn interessante Körpererfahrungen mit einer Mischung von Anleitung und Selbständigkeit verbunden werden, wobei kleine kontinuierliche Lernfortschritte besonders wichtig sind. Gerade das Turnen bietet Erfahrungsmöglichkeiten, die in anderen Sportarten gar nicht oder nur bedingt zu erreichen sind:

- Einsatz von Körperspannung
- Beschleunigung des Körpers
- Drehungen um die Körperachsen
- Kopfübersein
- Fliegen, Hin- und Herschwingen
- Verlieren und Gewinnen des Gleichgewichts
- Vertrauen auf Übungspartner
- Eingehen und Verantworten von Wagnissen

Motivation und Übung durch Gruppenakrobatik

Die gekonnte Bewegung ist das Ziel des Lernprozesses. Die Wege dorthin müssen aber oft von den traditionellen Übungsreihen abweichen, um den SchülerInnen zunächst grundlegende Körper-, Bewegungs- und Lernerfahrungen zu ermöglichen. In jeder Klasse gibt es SchülerInnen, die deutliche koordinative und konditionelle Schwächen aufweisen. Einige davon sind mit den für ihre Jahrgangsstufe vorgegebenen Übungen überfordert. Es bietet sich in diesem Fall an, verstärkt auf die Übungen des "Wettbewerbs" einzugehen und entsprechende Stationen im Unterricht anzubieten. Auch einfache Übungen der Partner- und Gruppenakrobatik können in diesem Zusammenhang sehr motivierend sein.

Verlaufsplan – Gerätturnen und Computer

Kleingruppenarbeit ist Trumpf

Will man das Turnen so organisieren, dass im Unterricht eine hohe Übungsintensität entsteht, ist Kleingruppenarbeit die geeignete Methode. Das verlangt, dass die SchülerInnen neben den erforderlichen Geräten und Materialien auch Informationen über Bewegungsabläufe und die Möglichkeiten des systematischen Lernens erhalten, um gezielt und erfolgreich selbstständig üben zu können.

Theoretische Heimarbeit - ungewohnt, aber wichtig!

Ungewohnt dürfte für viele SchülerInnen zunächst sein, dass sie sich auch „theoretisch“ und zu Hause mit Materialien und Aufgaben aus dem Bereich des Sports auseinandersetzen müssen. Das kommt aber dem späteren Üben in der Sporthalle zugute. Wichtig ist, dass zunächst Grundlagen für das selbstständige Üben an den Geräten und später auch mit dem Computer gelegt werden. Die „Einführungsphase“ und die „Phase des exemplarischen Arbeitens“ sind deshalb für das Gelingen des selbstständigen Übens und auch für die Motivation sehr entscheidend.

1. Unterrichtsphase – Einführung in die Unterrichtsreihe

- Übungen zur Körperspannung
- Hindernisturnen und einfache Turnspiele
- Einführung in die Geräte (Aufbau, Sicherheit, einfache Übungen)
- Einführung in die Hilfe- und Sicherheitsstellung
- Prinzipien der Gruppen- und Stationsarbeit beim Turnen
- Konditionelle Verbesserung (insbesondere Stütz- und Haltekraft)

2. Unterrichtsphase – Exemplarisches Erarbeiten von Übungen und Hilfestellungen

- Stützsprünge
- Rollen / Sprungrollen
- Aufschwingen in den Handstand
- Stützschnwingen
- Balancieren
- Hüftaufschwung

3. Unterrichtsphase – Selbstständiges Üben an den Geräten mit Computer und Arbeitskarten

- Nutzung eines (oder mehrerer) Notebooks in der Halle
- Vorbereitung auf die Übungen zu Hause mit Computer und Lerntagebuch
- Einsatz von Bewegungspuzzles und interaktiven Wissenstest
- Geräteeinsatz mit dem „Aufbauplaner“ vorbereiten
- Gezieltes Üben an allen Geräten und Gestaltung von Übungsverbindungen

Die neuen Medien einbinden!

In der Phase des selbstständigen Übens wird an den verschiedenen Geräten der Computer ins Spiel gebracht. Nicht immer wird in der Sporthalle ein Notebook (oder gar mehrere Notebooks) zur Verfügung stehen. In diesem Fall ist die Beschäftigung mit den Bewegungsabläufen und Lernschritten über bereitgestellte CD-ROMs oder das Internet jedoch sehr sinnvoll. Vielleicht ergibt sich auch die Möglichkeit, in einer Vertretungsstunde mit der Lerngruppe in den Computerraum zu gehen und über eine sinnvolle Gestaltung des Lernprozesses zu sprechen.

Turnferne SchülerInnen über den PC gewinnen

Auch wenn nicht alle SchülerInnen begeistert die neuen Formen des Lernens aufnehmen werden – die Zahl der SchülerInnen, die in der nächsten Turnstunde über ein vertieftes Wissen verfügen, steigt deutlich, und das ist beim Lernen in Gruppen an Übungsstationen sehr bedeutsam. Zudem kann sich über diese Arbeitsform bei computerinteressierten, aber zunächst turnfernen SchülerInnen, ein neuer Zugang zum Gerätturnen entwickeln.

Materialübersicht

Bildreihen und Animationen

Ein entscheidender Vorteil des Computers liegt darin, dass Bewegungsabläufe in ihrer zeitlichen, dynamischen und räumlichen Struktur anschaulich dargestellt werden können. Die animierten gif-Dateien (animiertere Lehrbildreihen) dieser Unterrichtseinheit zeigen die entscheidenden Phasen von Bewegungsabläufen, verbunden mit schülergerechten Kurzbeschreibungen. Viele Bewegungen können zudem in unterschiedlichen Größen und Ablaufgeschwindigkeiten abgerufen werden. Zusätzlich wird jeweils eine statische Bildreihe gezeigt. Übungsschritte, Übungstipps sowie Hilfe- und Sicherheitsstellungen werden ebenfalls animiert oder mit Bildern beziehungsweise Bildfolgen dargestellt und können von den Schülerinnen selbstständig abgerufen werden.

Bewegungspuzzles

Um die SchülerInnen auch spielerisch in der (kognitiven) Auseinandersetzung mit Turnbewegungen anzusprechen, wurden sogenannte „Bewegungspuzzles“ (Java-Script) entwickelt. Dabei müssen durcheinandergemischte Einzelbilder einer Bildfolge entweder in die richtige Reihenfolge gebracht oder zu einem Gesamtbild zusammengesetzt werden. Ziel des Puzzels ist die Auseinandersetzung mit dem Bewegungsablauf und der Bewegungsstruktur.

Interaktiver Wissenstest

Eher spielerisch läuft auch der interaktive „Wissenstest Turnen“ ab. Von je zehn Aufgaben müssen sieben richtig beantwortet werden, um das Passwort für das nächste Level des Tests zu bekommen. Am Ende werden die SchülerInnen mit einer Urkunde belohnt. Jede Aufgabe hat vier Antwortmöglichkeiten – die SchülerInnen haben nur einen Versuch. Sie erhalten dabei eine direkte Rückmeldung, ob die richtige Lösung gefunden wurde oder nicht.

Geräteaufbauplaner

Über ein paar Mausclicks ist mit dem „Geräteaufbauplaner“ der Geräteaufbau in der Halle geplant. Über einhundert Einzelteile (Turngeräte und Hilfsmaterialien) können auf dem Bildschirm beliebig verschoben und die Szenarien bei Bedarf ausgedruckt werden. Dabei können die Besonderheiten jeder Halle berücksichtigt werden.

Lerntagebuch

In einem Lerntagebuch (Word-Datei) können die SchülerInnen ihre Übungsaktivitäten, Lernfortschritte und Lernprobleme protokollieren und gegebenenfalls mit der Lehrkraft besprechen.

- *Lerntagebuch.pdf*
- Die Aufzeichnung der eigenen Lernfortschritte fördert die Motivation.

Stationskarten

Mit den ausdrückbaren Stationskarten für alle Geräte werden weitere Informationen für die Übungsstationen bereitgestellt. Die Karten beschreiben die Grundübungen der Bundesjugendspiele (Klasse 5 bis 7) sowie die der niedrigeren Klassenstufen, die ebenfalls geturnt werden können. Grundlegende Hinweise zur Hilfe- und Sicherheitsstellung ergänzen diese Informationen. Sie sind vor allem dann wichtig, wenn in der Halle selbst kein Computer zur Verfügung steht.

- *Balancieren.pdf*
Aufhocken, Standwaage, Grätschwinkelsprung ...
- *Barren.pdf*
Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz, hohe Wende, ...

- *Boden.pdf*
Sprungrolle, Handstandabrollen, Radwende, ...
- *Reck.pdf*
Aufschwung, Hüftumschwung, Unterschwingung aus dem beidbeinigen Absprung, ...
- *Sprung.pdf*
- Sprunghocke oder -grätsche.

Die auf Lehrer-Online zum Download angebotenen Stationskarten liegen als pdf-Dateien vor. Entsprechende editierbare Word-Dokumente, die Sie an Ihre unterrichtlichen Gegebenheiten anpassen können, stehen auf der Website des Autors zum Download bereit:

<http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/stationskarten.html>

Internetadresse

Geräteturnen und Computer

<http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/index.html>

Üben für die Bundesjugendspiele – die komplette Online-Version der Unterrichtseinheit auf der Website des Autors. Die Materialien werden ständig weiterentwickelt und überarbeitet.

Zusatzinformationen

Internet Ressourcen

- *Bundesjugendspiele*
<http://www.bj-spiele.de/>
Die offizielle Seite zu den Bundesjugendspielen gibt einen ausführlichen Überblick.
- *Deutscher Turnerbund*
<http://www.dtb-online.de/>
Website des Deutschen Turnerbundes mit Hinweisen zum Turnen in der Schule.
- *Bewegungslernen im Gerätturnen*
<http://www.bj-spiele.de/dtb/dtb.htm>
Ein informativer Artikel zur Gestaltung von Unterricht im Gerätturnen.
- *Gerätturnen in Bayern*
<http://www.geraetturnen-bayern.de/Schule.htm>
Viele interessante Hinweise zum Turnen in der Schule.
- *Akrobatik und Turnen*
<http://www.lehrer-online.de/dyn/210171.asp?url=%2E%2E%2Fdyn%2F275862%2Ehtm>
Umfangreiche Materialien zur Partner- und Gruppenakrobatik in der Sek I – vorgestellt bei Lehrer-Online.
- *Animierte Lehrbildreihen*
<http://www.lehrer-online.de/dyn/9.asp?url=211857.htm>
Vorgestellt bei Lehrer-Online.

Printmaterialien

- *Basisbuch Gerätturnen ... für alle*
Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten
Gerling, I.E. (1999)
Verlag Meyer & Meyer, Aachen
- *Gerätturnen mit Kindern*
Knirsch, K. (1998)
Knirsch-Verlag, Kirchentellinsfurt
- *An die Geräte mit Spannung und Spaß*
Schmitt-Sinns, J. (Hrsg. / 2001)
Verlag Meyer & Meyer, Aachen
- *Schulmethodik Gerätturnen*
Zeuner, A., Hofmann, S., Leske, R. (2000)
Klett-Verlag, Leipzig, Stuttgart, Düsseldorf

Informationen zum Autor

Rolf Dober (dober@lehrer-online.de),

Lehrer für Sport, ev. Religion und Politik an einem Wiesbadener Gymnasium. Fachberater Sport bei Lehrer-Online, Webmaster und Koordinator von „Sportunterricht.de“ und „Sportpädagogik-online“. Seit 1996 zahlreiche Internetprojekte im Bereich des Sports.