Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 46 (1986-1987)

Heft: 4

Rubrik: Turnen und Sport in der Schule

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Turnen und Sport in der Schule

Einige Gedanken zu den heutigen Unterrichtsinhalten im Fach Turnen

Die Zeiten haben sich gewandelt, unsere Sportunterrichtsinhalte jedoch seit langem nicht mehr, obwohl das Lehrmittel «Turnen und Sport in der Schule» vorschreibt, dass die Schulen gegenwarts- und zukunftsorientierten Sportunterricht zu erteilen haben. Natürlich innerhalb jener Grenzen, die eine Sportart organisatorisch und finanziell für die Schule realisierbar machen. Daher scheint es angezeigt, dass heutige Life-time-Sportarten (z. B. Rückschlagspiele), ihrer Aktualität entsprechend, im Turnunterricht auch angeboten werden. Das «konventionelle» Schulturnen sollte deshalb durch «moderne» Sportarten ergänzt, keinesfalls jedoch verdrängt werden. – Passen wir unsere Lerninhalte nicht den neuen Strukturen und Entwicklungen an, verlieren wir den Bezug zur öffentlichen Sportwelt.

Der Turnunterricht droht heute in genormten Bewegungsformen (Sporttechniken) zu erstarren. Die Vielfalt menschlicher Bewegungsmöglichkeiten findet oft keinen Platz mehr im Unterrichtsangebot. Der Schüler sollte eine möglichst breite Grundlage von verschiedenen Sportarten kennenlernen, die ihm nach Abschluss seiner Schulzeit ermöglicht, nach eigener Wahl einen Sport auszuüben, der ihm in der Gestaltung seiner Freizeit Erfüllung, Freude, aber auch persönliche Fitness und Gesundheit beschert. Weiter soll der Schüler die Befähigung erlangen, selbständig Individual-, Partner- und Mannschaftssportarten ausüben zu können. Zu diesem Sportartenkatalog gehören bestimmt diejenigen Sportarten, die von einer grossen Zahl unserer Gesellschaft betrieben wird. Dazu zählen auch Tennis, Badminton, Tischtennis und Squash. Es ist klar, dass wir im Turnen nicht «richtiges» Tennis spielen können. Aber wir können Basiskenntnisse vermitteln, die dem Schüler erlauben, dieses Spiel ausüben zu können.

GOBA: Ein Grundspiel für alle Rückschlagspiele

Eine Möglichkeit um diese Grundlagenausbildung einzuführen ist GOBA. Ein technisch sehr einfaches «Hin- und Herspiel». Die GOBA-Schläger, je einer an der linken und rechten Hand fixiert, sind ideale Einführungsgeräte für die Rückschlagspiele. Da die «grifflosen Schläger» direkt auf den Handflächen befestigt werden, fällt das schwierige Umsetzen vom Griff über den Stil auf die Trefferfläche weg. GOBA ist daher leicht und ohne spezielle Voraussetzungen lernbar. Gerade auch bei physisch retardierten Kindern sind Erfolgserlebnisse häufig, da Geschicklichkeit entscheidend, körperliche Unterlegenheit aber bedeutungslos ist. Dank der Einfachheit des Spieles kann auch der motorisch weniger begabte Schüler rasche Lernfortschritte erzielen. Durch die bilaterale Spielweise ist eine beidseitige Schulung des Körpers gewährleistet.
Im Lehrerfortbildungskurs Nr. 55 (Ein Grundspiel für die Rückschlagspiele) vom 18. 3. 1987 in Davos wird demonstriert, wie GOBA im Turnen eingeführt werden kann, und wie der Aufbau zu den «grossen» Rückschlagspielen weitergeführt wird.

D. Sonderegger

Lektion zum Lehrplan: Gymnastik 5./6. Klasse

Hans Tanner

In «Turnen und Sport in der Schule» Band 3 ist auf der Seite 152ff. eine Bewegungsfolge mit dem Gymnastikball zu finden. Die Folge als solche ist gut und die Klaviermusik sehr bewegungsunterstützend; nur kommt sie in dieser Form bei den Schülerinnen nicht an. Nachfolgend habe ich versucht, diese Bewegungsfolge in vier Teillektionen aufzubauen, wobei ich mir zum Ziel gesetzt habe, dass die Ballbehandlung spielerisch geübt werden soll und das gestalterische und kooperative Element enthalten sein muss. Auch soll, zumindest für Teilziele, moderne Musik verwendet werden.
Die Teillektionen eignen sich gut als verlängerte Lektionseinleitungen.
Übrigens meine ich, dass in dieser Form auch Knaben gymnastisch angesprochen werden können. Die Gymnastik ist nach wie vor ein wichtiges Instrument um Bewegungen zu verfeinern und die Bewegungskoordination zu fördern.

Verwendete Musik: – Floyd Cramer: «Flip, Flop and Bop» *
– Bonnie Tyler: «It's a Heratache» *
– Musik 8 zur Bewegungsfolge 6. Schuljahr Winter, Thema 4 (Kassette 1)

* «Musik im Sportunterricht» Kassette 2 (Schweizerischer Verband für Sport in der Schule, ETH-Zentrum, 8092 Zürich)

E = Einstimmung

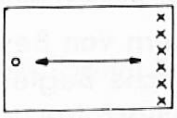
1. Teillektion

Lehrplan: Bewegungs- und Haltungsschulung mit Handgerät zu musikalischer Begleitung

Stufenziel: Bewegungen verfeinern
Rhythmisch begleitete Übungen
Bewegungsfolge

Absicht: Die Schülerinnen sollen die Prellbewegungen verfeinern.
Beim Prellen soll der Blick vom Ball gelöst werden können.
Das erste Element der Bewegungsfolge mit Ball (Bd. 3, S. 152) soll als kleine Folge im Klassenverband ausgeführt werden können.

5' E – «Schwarze Ma» mit Prellen (Ball darf nicht frei prellen) — 1 Ball / Schüler



20' – Ball liegt auf dem Boden. Durch Schlagen auf den Ball zum Springen bringen — Schwarm

– Jetzt bestimmt der Ball, was zu tun ist: Den Ball hochwerfen. Schüler müssen mit dem ganzen Körper die Bewegungen des Balles nachmachen

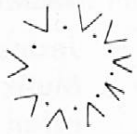
– Ich liebe es auch nicht, geschlagen zu werden → von nun an den Ball beim Prellen nur noch drükken — Prelltechnik

– Prellen beidhändig: 1 – 2 – 3 – 4 doppeltes Tempo

– A prellt 4 ×, B gleichzeitig 8 × schnell. Im Wechsel ohne Halt — Partnerarbeit

– Spielform: A prellt basketmässig, B versucht in den Besitz des Balles zu kommen. (Rücken gegen Rücken angreifen)

– Alle prellen beidhändig im gleichen Takt. 4 × prellen, dann um 1 Position nach rechts verschieben und dann weiterspielen. (mit neuem Ball)



	– 3 × beidhändiges Prellen vor sich, beim 4. Mal nach rechts zum Partner prellen. Fortgesetzt.	Musik: Flip, Flop
	– Gleiche Übung auf beide Seiten mit eigenhändigem Prellen. Übernahme beidhändig.	Musik: Flip, Flop
	– Gleiche Übung, aber beim Wechsel des Balles nach rechts (1) mit dem rechten (1) Bein Bogenspreizen einwärts über den springenden Ball.	Musik: Flip, Flop
	– Endform 1 Element (Bd. 3, S. 152) allein	Musik: Flip, Flop
	– 1. Element im Kreis mit dazwischen den Ball weitergeben: 3 × prellen mit Hand 1, beim 4. Mal in die rechte Hand prellen (dabei Bogenspreizen mit Bein r), 3 × prellen mit Hand r, beim 4. Mal in die linke Hand prellen (dabei Bogenspreizen mit dem Bein l), 3 × prellen 1, beim 4. Mal zum Partner nach rechts prellen. Dieser übernimmt mit beiden Händen und beginnt von neuem.	Musik: Flip, Flop

2. Teillektion

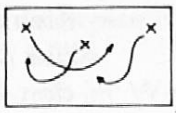
Lehrplan: Bewegungsschulung mit Handgerät zu rhythmischer und musikalischer Begleitung.
Bewegungsgestaltung
Bewegungskoordination

Stufenziel: Verfeinern von Bewegungsabläufen
Rhythmische Begleitung
Bewegungsfolge

Absicht: Die Prellbewegungen sollen weiter verfeinert werden.
Neu wird das Prellen mit Laufen kombiniert und koordiniert.
Das zweite Element der Bewegungsfolge mit Ball (Bd. 3, S. 153) soll von der halben Klasse in der Endform fortgesetzt ausgeführt werden können, während die andere Hälfte rhythmisch begleitet.

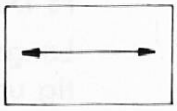
5' E	– Prellfangis: Fänger wie Verfolgte müssen ständig prellen. Der Ball darf nicht frei prellen.	Fänger mit Bändeli bezeichnen 1 Ball / Schüler
15'	– Wer kann mit anderen Körperteilen prellen?	offener Lernweg
	– Stellt eine kleine Kombination mit Prellen zusammen. Es muss mit mindestens 3 verschiedenen Körperteilen geprellt werden.	
	– A prellt an Ort. B spielt A den zweiten Ball mit dem Fuss zu. A muss zurückpassen, dabei aber immer prellen.	Partnerarbeit
	– Jedes läuft auf eigenem Weg in der Halle zu Musik. Bei leiser Musik zum Schwarm zusammenrufen	Bälle deponieren

– Lehrer führt den Schwarm an: 8 Schritte vw – 8 Schritte rw
fortgesetzt gleiche Übung, aber nach den 8 Schritten rw jeweils ½ Drehung.



Musik: Flip, Flop

– Wir prellen mit Laufen zu Musik (Prellen r auf Schritt l und umgekehrt)
do. laufen rw



– Laufen mit Prellen: 8 Schritte vw – 8 Schritte rw – ½ Drehung, ff.

Musik: Flip, Flop
jeden 2. Schlag mit Tamburin

– ½ Klasse macht die gleiche Übung

Musik: Flip, Flop
¼ klatscht den Laufrhythmus
¼ schlägt mit Hölzchen den Prellrhythmus
Lehrer markiert mit dem Tamburin den Wechsel vw – rw – ½ Drehung

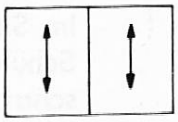
3. Teillektion

Lehrplan: Bewegungsschulung mit Ball zu musikalischer Begleitung
Haltungsschulung
Koordinationsschulung

Stufenziel: Verfeinern von Bewegungsabläufen

Absicht: Die beiden ersten Elemente der Bewegungsfolge sollen zu Musik aneinandergehängt werden. Spielerisch soll das Rollen des Balles erlebt werden. Da das dritte Element der Bewegungsfolge (Bd. 3, S. 153) zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur beiträgt, soll es intensiv geschult werden. Die monotone Bewegung soll mit motivierender Musik ausgeglichen werden.
Rollball:

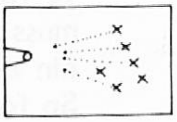
7' E – Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber. Sie versuchen den Gymnastikball über die gegnerische Grundlinie zu rollen. Der Ball kann einander zugerollt werden, mit dem Ball an der Hand darf auch gelaufen werden.



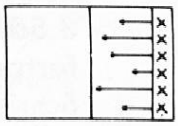
4 Gruppen
1 Ball/Schüler
Musik: Flip, Flop

– 1. und 2. Element fortgesetzt aneinanderhängend schulen.

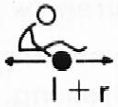
– Wer kann den Ball so rollen, dass er im Basketkreis anhält?
(Feine Abgabe beachten!)



– Kleiner Wettkampf: Ball rollen. Wenn er über die Mittellinie gerollt ist, darf losgerannt werden und der Ball zurückgetragen werden. Die ersten drei Schüler erhalten einen Punkt. Mehrere Durchgänge.

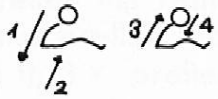


– Langsitz: Den Ball mit beiden Händen gleichzeitig um den Körper führen.

– Langsitz: Ball seitlich vor und rückrollen 

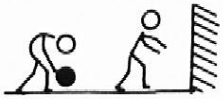
Musik: It's a Heartache

– Gleiche Übung linke und rechte Seite miteinander verbinden: Vor und zurück (1, 2). Ball mit beiden Händen auf andere Seite heben (3 ,4), vor und zurück (5 ,6) usw. Musik: It's a Heartache

– Den Ball hinter dem Rücken durchrollen 

Musik: It's a Heartache

– Endform 3. Element Musik: It's a Heartache

– Spielform Randwahrnehmung: 
A rollt die Bälle zwischen oder seitlich der Füsse von B gegen die Wand. B blickt an die Wand und muss die Bälle stoppen bevor sie die Wand berühren.
Bälle zurückgeben
Gleiche Form mit Werfen. B fängt die Bälle, welche von der Wand abprallen.

4. Teillektion

Lehrplan: Bewegungsschulung mit Ball zu musikalischer Begleitung
Haltungsschulung
Bewegungsgestaltung

Stufenziel: Prellen mit 2 Bällen
Bewegungsfolge mit Handgerät

Absicht: Die Prellformen sollen erweitert werden: Prellen im Sitzen und mit 2 Bällen. Damit es für jeden Schüler 2 Bälle reicht, soll im ersten Teil partnerschaftlich gearbeitet werden.
Zum Abschluss soll die ganze Bewegungsfolge zur Originalmusik durchgeführt werden.

3' E – Reaktionsprellspiel: A prellt kreuz und quer, B verfolgt genau. Plötzlich lässt A den Ball frei, B muss weiter prellen, bevor der Ball den Boden ein zweites Mal berührt.
So fortgesetzt wechseln. paarweise 1 Ball

15' – Kniestand: Versuche mit beiden Bällen zu prellen: a) gleichzeitig
b) abwechselnd

paarweise
2 Bälle
A + B im Wechsel

– Gleiche Übung im Stehen

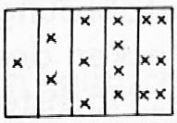
– Beide Bälle nach viermaligem Prellen so dem Partner übergeben, dass dieser weiterprellen kann.

– Sucht eine kleine Kombination an der beide Schüler beteiligt sind und in der mit je 1 Ball und mit 2 Bällen geprellt wird.

– Prellen im Grätschsitz — 1 Ball/Schüler

– Kraftvolles Prellen: Grätschsitz. Beim 4. Mal Prellen den Ball mit beiden Händen so fest auf den Boden drücken, dass er sofort keine Bewegung mehr macht.

– 4. Element (Bd. 3. S. 154)

– Ganze Bewegungsfolge — a) ohne Musik
b) Musik 8, Kassette 1, Thema 4

– Wir haben jetzt viel geprellt. Zum Abschluss suchen wir noch einen Prellkönig: Jeder Spieler mit 1 Ball. Alle beginnen im ersten Feld. Jeder versucht prellend dem anderen den Ball herauszuspielen. Kein Körperkontakt. Bei Verlust des Balles muss der Spieler mit seinem Ball ins nächste Feld.