

# Bewegungsverwandtschaften

# KIPPEN

## UNTERRICHTSEINHEIT ZUM THEMA KIPPSTOSSBEWEGUNGEN

**VORAUSSETZUNGEN:** Kraftaufbau Rumpfmuskulatur

**ZEIT:** ca. 5 Doppelstunden

**ZIEL:**

- Gemeinsame Struktur verschieden aussehender Bewegungen erkennen, erfahren und übertragen lernen
- Bewegungsverwandtschaft an verschiedenen Geräten anwenden
- selbständig eigene Fähigkeiten einstufen lernen

## MÖGLICHER AUFBAU DER UNTERRICHTSEINHEIT

Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5
<ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung einfache Kippen mit Partnerhilfe</li><li>• Alles Bewegungen aus der Gruppe a) leicht</li><li>• Helfen und Sichern einführen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Festigung der eingeführten Bewegungen</li><li>• Bewegungen aus der Gruppe b) normal einführen</li><li>• Helfen und Sichern üben</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung des Kippüberschlags am Barrenende mit Hilfe</li><li>• Helfen und Sichern anwenden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prüfungsaufbau erklären</li><li>• Üben und Trainieren der alten und neuen Elemente</li><li>• Lehrer stellt die schwierigen Bewegungen vor</li><li>• Elemente der Gruppe c) schwierig mit Lehrer üben</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufwärmen und nochmals einüben der Prüfungsübung</li><li>• Kontrolle des Gelernten durch Test</li><li>• S. weiter unten</li><li>• Alle Übungen der Gruppe leicht (a) und normal (b) wurden schon mal in den ersten 3 Lektionen geturnt</li></ul>

## PRÜFUNGSBESCHREIBUNG:

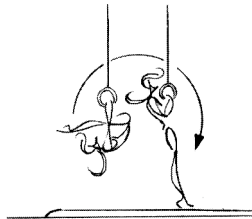
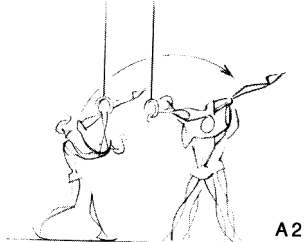
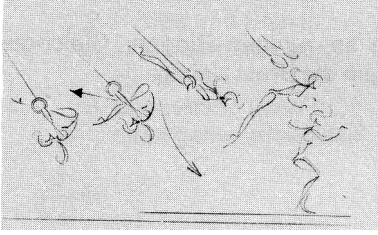
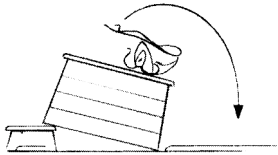
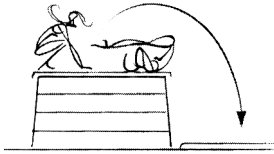
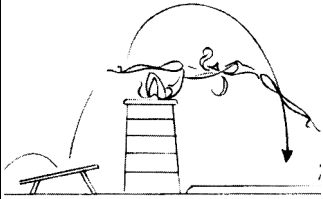

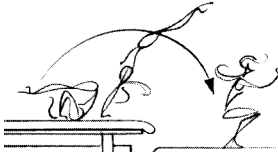
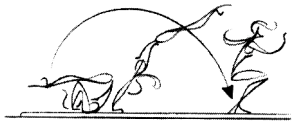
- **4 verschiedene Geräte – 4x die gleiche Übungen mit 3 verschiedenen Schwierigkeitsgraden**
  - Übungen a) = 1 Punkt = leicht  
Übungen b) = 2 Punkte = normal  
Übungen c) = 3 Punkte = schwierig  
Haltungszuschlag = 1 Punkt pro Element  
Saubere Ausführung = 1 Punkt pro Element
  - Elemente sind geturnt oder nicht geturnt. Geturnt heisst ohne Hilfe (Ausnahmen sind erwähnt).
- 1. Ringe**
    - a. Kippe aus Sturzhang zum Stand
    - b. Kippe hinten zum Auskugeln mit Hilfe
    - c. Kippe vorne aus Sturzhang zum Stand
  - 2. Boden**
    - a. Kippe vw mit Partnerhilfe
    - b. Nackenkippe/ Kopfkippe von Langbank zum Stand
    - c. Nackenkippe/ Kopfkippe zur Kauerstellung/ Stand
  - 3. Schwedenkasten**
    - a. Kippe am Schrägkastenende mit Hilfe zum Stand
    - b. Rolle auf Längskasten mit Kippe zum Stand
    - c. Aufspringen auf Querkasten mit Reutherbrett zur Nackenkippe zum Stand
  - 4. Barren**
    - a. Schwingen am Barrenende mit Kippabgang zum Stand
    - b. Kippüberschlag am Barrenende mit Hilfe zum Stand
    - c. Oberarmkippe zum Stütz

Notenskala:

<b>20 Punkte</b>	<b>6</b>
<b>16 Punkte</b>	<b>5</b>
<b>12 Punkte</b>	<b>4</b>
<b>8 Punkte</b>	<b>3</b>
<b>4 Punkte</b>	<b>2</b>
<b>1 Punkte</b>	<b>1.25</b>
1Punkt	1/4 Note
1/2 Punkte	1/8 Note

## BEWEGUNGSBESCHREIBUNG:

Aus jeder Gerätegruppe können die Schüler den ihnen entsprechenden Schwierigkeitsgrad auswählen.

	Einfach (1 Punkt)	Normal (2 Punkte)	Schwierig (3 Punkte)
Ringe		 A2	
Schwedenkasten			
Boden			
Barren	