

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

PRÜFUNGSBESCHREIBUNG:

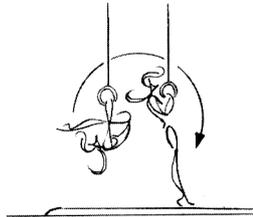
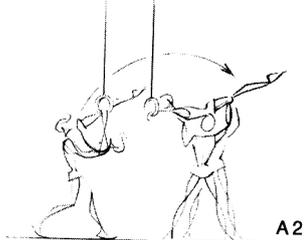
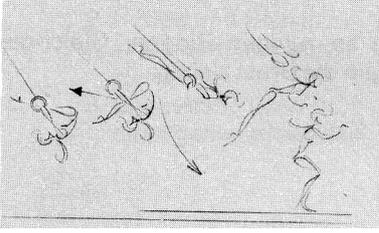
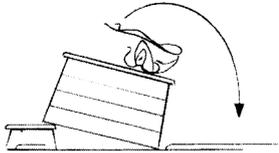
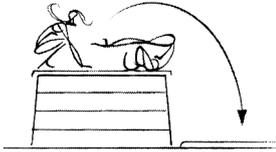
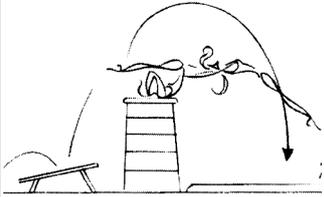
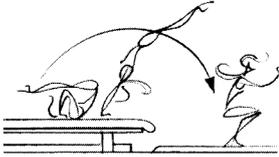
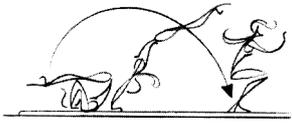
- **4 verschiedene Geräte – 4x die gleiche Übungen mit 3 verschiedenen Schwierigkeitsgraden**
 - Übungen a) = 1 Punkt = leicht
Übungen b) = 2 Punkte = normal
Übungen c) = 3 Punkte = schwierig
Haltungszuschlag = 1 Punkt pro Element
Saubere Ausführung = 1 Punkt pro Element
 - Elemente sind geturnt oder 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:

20 Punkte	6
16 Punkte	5
12 Punkte	4
8 Punkte	3
4 Punkte	2
1 Punkte	1.25
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			
Schwedenkasten			
Boden			
Barren	