

Lehrübungsthema

Geräteturnen Helfen Sichern

Ziel an Leiter: Ihr könnt mit euren RiegenmittunerInnen eine Geräteturnen-Lektion durchführen und dabei sind Hilfe leisten und Sicherheit vermitteln ständige Bestandteile.

Ihr wisst wie kann ich am Richtigen Ort, zur Richtigen Zeit, bei welchem Element wie helfen. Ihr setzt euch für Sicherheit beim Turner, beim Turnobjekt und der sonstigen Umgebung auseinander und gewährleistet die Sicherheit. Das Geräteturnen wird somit zu einem Sportgebiet mit klar einschätzbaren Gefahren und dementsprechendem Einsatz von Helfen und Sichern und für Jedermann/frau durchführbar.

Die Leiter wissen beim Helfen wie der Bewegungsablauf vom Leiter aktiv unterstützt und beim Sichern führt der Turnende die Bewegung selbständig aus, der Leiter leistet „Aktivbereitschaft“, um wirksam eingreifen zu können.

Die Leiter erhalten die ersten Infos vom pädagogischen Konzept, anhand des Modells. Erhalten kurze Erklärung zum Lernprozess von Jugend und Sport.

Einleitung

Dauer:	Ziel:	Thema/ Stoff:	Organisation:	Material:
3` Min	- Begrüssen, - Zeil der Lektion bekannt geben	auf Geräte Fachgrundlagen verweisen Kurze Inputs Konzept	- Plenum, Frontal unterricht, - Skizze Lernprozess,	Packpapier Skizzen, Geräte FHB.
12` Min	Aufwärmen & Eindehnen des Körpers Vertrauen fördern	Laufen, Dehnen, Kräftigungsübungen	- spezielle 8-Springen in Halle in zwei Gruppen div. Übungen wie Arme kreisen etc. - div. spielerische 2er-Partnerübungen zur Kräftigung und Dehnung (z.B. Handfechten, Krabbenkampf, Achterball, Partnerkreis etc.) - Jasskarten bilden 2erGruppen Kontakt zueinander erhalten,	Lauf-Musik, animierend Mobile Kraft 1, Beweglichkeit, Nr. 26 & Nr. 34

Einturnen/Einwärmen meine Inputs/Ideen für Getu:

- Gelenke wie Fuss, Hand, Schulter speziell extra einwärmen
- Kopf nicht im Kreis drehen, aber eindehnen, kurze Inputs Wirbelsäule
- aktiv statt passiv dehnen, Muskel warm, aktiv machen, anstelle von langziehen / ausdehnen
- Landeübungen durchführen für Turngeräten mit hohem Abgang
- gibt es Teilnehmer in der Gruppe, welche das Können schon haben gezielt das Einturnen zu übernehmen, diesen den Auftrag erteilen, jedoch dabei bleiben zur Überprüfung.

Aufstellen

Dauer:	Ziel:	Thema/ Stoff:	Organisation:	Material:
2` Min	jeder Leiter macht sich kurz Gedanken zur Allg. Sicherheit	Was ist Sicherheit in der Halle	- Diskussion im Plenum anschl. nachdem alles aufgestellt ist - Regeln für Sicheres Aufstellen ausschaffen	
8` Min	Sicheres aufstellen des Geräte-Parcours, alle Helfen mit	Aufstellplan zeigen und erklären	- Gruppeneinteilung wer stellt was auf - Orientierung anhand Aufstellplans, Posten-Detailpläne A5gross - Hauptleiter bleibt in Halle und Koordiniert	siehe Geräte-parcour Plan

Sicheres Aufstellen meine Inputs/Ideen:

- Schwingende Turnobjekte wie Schaukelringe werden abgesperrt mit Band, Seilen, Schaukelringe werden erst kurz vor Beginn auf korrekte Höhe eingestellt, somit besteht keinen Reiz frühzeitig zu schwingen
- dicke Matten müssen mit Klettverschlüssen verschlossen sein
- kl. Matten werden mit Klettverschlüssen aneinander gehaftet, damit keine Lücke entstehen kann
- Minitrampolin aufstellen, damit vor Instruktion niemand springen kann

Hauptteil

Dauer: 50` Min	Ziel: Leiter können die Helfergriffe und wissen wo diese beim Helfen und Sichern einzusetzen sind	Thema/ Stoff: - Helfergriffe und Funktion erklären - Praktisches üben	Organisation: - Frontal Unterricht - Erklärung im Plenum - Üben in den bestehenden 2er Gruppen	Material: Griff Bilder
	LeiterIn kann TurnerIn beim Erlernen von neuen Elementen Helfen und Sichern Kennt deren wichtigsten Allgemeine Hinweise man getraut sich Neues auszuprobieren	Korrektur anbringen	- Trainingshilfen ansprechen	Geräte Fachgrundlagen
	Helfen und Sichern an div. Posten bei div. Elementen mit den entsprechenden Griffen	Geräte-Parcour in 3er Gruppen durchgehen und ausprobieren	- jeder Posten vom Parcour durch Leiter zu Beginn erklären, vorzeigen, Fragen direkt klären - 3er Gruppenbildung mit bestehenden Jasskarten bilden	Geräte gemäss Plan Jasskarten

5` Min mit ganzer Gruppe/Klasse alle Posten durch Leiter erklären, Wichtiges von Helfen Sichern erklären, anschliessend in Gruppen ca. 8` Min an allen Posten arbeiten, ausprobieren, korrigieren durch Leiter.

Mir ist bewusst, dass für eine J+S-Gruppe Kinder dies zu viele verschiedene Posten für ein Training wären, jedoch möchte ich den Leiter möglichst viele Neue Ideen mitgeben.

POSTEN für Hauptteil

Reck: - Felgaufschwung mit schiefer Ebene - Knie ab und Knie auf	- Felgumschwung mit u. ohne Hilfeseil - eigne Ideen	- „Rolle vw“ Abgang
Barren - Schwingen am parallel Barren,	- Schwingen zum Gretschtz, Reitsitz - Schwingen zum ½ Drehung Abgang	- Hochschwingen zum Handstand
Boden: - Handstand, Handstand abrollen mit und ohne Hilfsmittel (Wand, Schiefeebene, Markierung auf Boden, zwischen zwei Matten druch etc.)	- Rad	- statische Akrobatik
Minitrampolin: - div. Sprünge, Streck sprung, Hock sprung etc. Anlauf mit Bänkli, Absprung mit Matte sichergestellt etc.	- Hochburg für Sprungrolle, Salto	
Schaukelring: - Schwingen mit ½ Drehung, Niedersprung	- Schwingen im Beugehang	- Aufschwingen zum Sturzhang mit und ohne Hilfe von Kasten, mit und ohne Schwung, etc.

Pro Posten legen Info-Notiz Zettel, evt. Skizzen, auf was besonders geachtet werden muss. Wo, wie helfen, sichern sinnvoll ist.

Aufräumen

Dauer:	Ziel:	Thema/ Stoff:	Organisation:	Material:
5` Min	alle Geräte sind Sicher verräumt	Verräumen des Geräteparcours	jeder verräumt dort wo er zuletzt gewesen war	

Sicheres Aufräumen „meine Inputs/Ideen“:

- die grossen Elemente werden zuerst in den Geräteraum geschoben,
- es muss für die grossen Turnobjekte immer ein Steuer- und ein Stoss "Verantwortlichen" geben
- schwere Lasten sollen von mehreren Personen getragen werden
- kurze Infos wo packt man gewisse Turngeräte am besten mit an
- Vorsicht Speziell auf Füsse, welche überrollt werden könnten und Kopf
- im Geräteraum kann sich niemand an einem Gerät verletzen, die Turnobjekte stehen sicher und fallen nicht um

Ausklang

Dauer:	Ziel:	Thema/ Stoff:	Organisation:	Material:
7` Min	gegenseitig fürs Helfen und Sichern Vertrauen aufbringen	mit geschlossenen Augen den Körper der Gruppe für die Bewegung übergeben evt. im Handstand	- 6-er Gruppen im Kreis stehend - bewegen Person in Kreismitte, welche Augen geschlossen hat - 3-er Gruppen Menschenpendel - jeder Gruppenteilnehmer stand einmal im Kreis liess sich Pendeln	
3` Min	Theorie repetieren Verständnis prüfen Fragen klären	Helfen - Sichern Allgemein	- im Plenum das Thema nochmals besprechen	