# Umsetzungsbeispiel

**Vorbemerkung**

Hierbei handelt es sich um die gymnastische Grundform 1/1 Drehung.

Das Erlernen der beidbeinigen Drehung schafft die Grundlage zur Durchführung aller gymnastischen Drehungen.

Das Umsetzungsbeispiel ist für die Unterstufe geeignet.

**Bildungsstandard Klasse 6**

Die Schülerinnen können sich dynamisch bewegen.

**Sozialform**

Partnerarbeit und Plenum (vgl. Methoden - Sozialformen)

**Unterrichtsform**

Kooperatives Lernen (vgl. Methoden - Unterrichtsformen)

**Kompetenzerwartung**

Über eine Bewegungsbeschreibung erlernen die Schülerinnen die beidbeinige Drehung. Während des Erprobens und Übens erfahren sie, wo die Knotenpunkte dieses Elements liegen. Die im Plenum zusammengetragenen Punkte unterstützen in einer weiteren Übungsphase das bewusste und selbstständige Lernen. Im Bereich der Methodenkompetenz lernen die Schülerinnen, Bewegungen wahrzunehmen, einander zu beobachten und zu korrigieren. Sie geben sich gegenseitig konstruktive Rückmeldungen und lernen, Feedback anzunehmen.

**Unterrichtsverlauf**

Jede Schülerin erhält ein Aufgabenblatt zur selbstständigen Erarbeitung der beidbeinigen Drehung. Nach einer angemessenen Übungsphase gehen sie in Paare zusammen und legen zwei Kriterien fest. Die Kriterien werden im Plenum zusammengetragen und mit der Lehrerin besprochen. Anschließend erhalten die Schülerinnen einen Beobachtungsbogen mit wesentlichen Kriterien für die beidbeinige Drehung. Jede Schülerin hat nun die Möglichkeit, die gewonnenen Erkenntnisse in einer weiteren Übungsphase zu vertiefen. In der anschließenden Präsentation geben sich die Schülerinnen Rückmeldungen. Es folgt ggf. eine weitere Übungsphase.

Die Art und Weise der Zusammenarbeit und der Rückmeldungen werden von der Lehrerin im Anschluss an die Präsentation thematisiert.

Folgende Fragen sind möglich:

* Wie habt ihr eure „Kritik“ vorgebracht?
* Wie seid ihr mit der „Kritik“ eurer Mitschülerinnen umgegangen?
* Konntet ihr die Anmerkungen annehmen? Wenn ja, warum?

Wenn nein, weshalb nicht?

**Aufgabenblatt**

Ihr habt 10 Minuten Zeit.

1. Lest die Beschreibung der beidbeinigen Drehung durch und versucht, sie danach selbstständig auszuführen. Übt sie.

|  |
| --- |
| Textvorlage für die beidbeinige Drehung  Die Arme sind eingestützt und die Beine sind geschlossen (Grundstellung). Kreuze nun das rechte Bein über das linke Bein (oder/und umgekehrt), hebe dich in den Ballenstand, d.h. gehe auf die Zehenspitzen und mache eine ganze Drehung. Strecke während der Drehung deine Knie durch, richte deinen Körper auf und schließe nach 360 Grad die Beine wieder in die Grundstellung. Während der Drehung bleiben deine Augen so lange wie möglich auf einen Punkt fixiert. Die Arme bleiben während der Drehung eingestützt. |

1. Geht nun zu zweit zusammen und überlegt, was ihr beachten müsst, damit die beidbeinige Drehung gelingt. Nennt zwei Punkte.
2. Zeigt euren Mitschülerinnen das erlernte Element. Was können sie zu euren Drehungen sagen?

**Beobachtungsbogen**

Schaut euch den Beobachtungsbogen an. Hier findet ihr nochmals die Knotenpunkte, die wichtig für eine gute Drehung sind. Übt noch einmal. Anschließend zeigt ihr einer Mitschülerin die Drehung. Mithilfe des Beobachtungsbogens korrigiert sie deine Drehung.

**Beidbeinige Drehung**

1. Der **Kopf** bleibt so lange wie möglich auf einen Punkt gerichtet.  
     
   🞏 die ganze Zeit über 🞏 nur in Phasen der Drehung 🞏 überhaupt nicht
2. Der **Abdruck in den Ballenstand** erfolgt sehr schnell.   
     
   🞏 ja 🞏 wenig 🞏 überhaupt nicht
3. Die **Knie** sind während der Drehung durchgestreckt.   
     
   🞏 die ganze Zeit über 🞏 nur in Phasen der Drehung 🞏 überhaupt nicht
4. Die **Körperhaltung** ist während der ganzen Drehung aufrecht.   
     
   🞏 die ganze Zeit über 🞏 nur in Phasen der Drehung 🞏 überhaupt nicht
5. Die Drehung endet mit beiden Beinen in der **Grundstellung** (Beine sind geschlossen).   
     
   🞏 ja 🞏 nein, die Beine sind wie …..........................................