

Gymnastik

Pflichtsequenzen



Umsetzungsbeispiel

Vorbemerkung

Dieses Umsetzungsbeispiel ist für die Kursstufe geeignet. Es handelt sich hierbei um die Erarbeitung der Pflichtsequenzen in Form eines Gruppenpuzzles.

Die Pflichtsequenzen sind beliebig austauschbar. Grundkenntnisse über Körper- und Gerätetechnik sind Voraussetzung zur Durchführung dieses Umsetzungsbeispiels.

Bildungsstandard/Stufenspezifische Hinweise Kursstufe

Die Schülerinnen und Schüler können die sportartspezifischen Fertigkeiten in den gewählten Individualsportarten demonstrieren.

Sozialform

Gruppenarbeit

Unterrichtsform

Gruppenpuzzle

Kompetenzerwartung

Durch das Gruppenpuzzle erweitern und vertiefen die Schülerinnen neben der Fach- und Methodenkompetenz auch ihre sozialen und personalen Kompetenzen. Im Bereich der Methodenkompetenz lernen sie sich in der Gruppe zu organisieren, Informationen zu verstehen und umzusetzen sowie Erarbeitetes zu vermitteln. Im Hinblick auf soziale und personale Kompetenzen wird hier u.a. die Teamfähigkeit geschult. Sie nehmen als Mitglieder der Stammgruppe zwei verschiedene Rollen ein. Als Experten leiten sie zum einen die Stammgruppe an und tragen in dieser Funktion die Verantwortung dafür, dass die Aufgabe richtig ausgeführt wird, zum anderen müssen sie Anweisungen ihrer Mitschülerinnen ausführen.

Unterrichtsschritte

Die Klasse wird in fünf Gruppen (Stammgruppe) eingeteilt. Jede Schülerin der Stammgruppe wird zur Expertin für eine Pflichtsequenz und bildet mit den entsprechenden Expertinnen aus den anderen Stammgruppen die Expertengruppe. Die Mitglieder der Expertengruppen erhalten ihre Materialien (Arbeitsauftrag, Pflichtsequenz sowie die Hinweise zur Körper- und Gerätetechnik und ggf. den Beobachtungsbogen zum Wurf), mit deren Hilfe sie die vorgegebene Pflichtsequenz erarbeiten. Nach der gemeinsamen Erarbeitungs- und Übungsphase in den Expertengruppen multiplizieren die Expertinnen die erarbeitete Pflichtsequenz in ihren Stammgruppen, sodass am Ende alle Schülerinnen die fünf Pflichtsequenzen eines Gerätes ausführen können und damit zeigen, was sie gelernt haben.

Material

Material I Arbeitsauftrag

Material III Körpertechnik

Material V Beobachtungsbogen Wurf

Material II Pflichtsequenzen

Material IV Gerätetechnik

Gymnastik

Pflichtsequenzen



Material I (Arbeitsaufträge für die Expertengruppen)

Arbeitsauftrag Gruppe 1

Erarbeiten Sie in der Gruppe die Pflichtsequenz Nummer 1¹. Lesen Sie den Text sorgfältig durch. Achten Sie bei der Durchführung auf Körper²- und Gerätetechnik³. Wiederholen Sie die Pflichtsequenz mehrmals.

Vermitteln Sie die von Ihnen in der Expertengruppe erarbeitete Pflichtsequenz in ihrer Stammgruppe. Achten Sie auf korrekte Körper- und Gerätetechnik. Die Pflichtsequenz ist von der Gruppe mehrmals zu wiederholen.

Arbeitsauftrag Gruppe 2

Erarbeiten Sie in der Gruppe die Pflichtsequenz Nummer 2¹. Lesen Sie den Text sorgfältig durch. Achten Sie bei der Durchführung auf Körper²- und Gerätetechnik³. Wiederholen Sie die Pflichtsequenz mehrmals.

Vermitteln Sie die von Ihnen in der Expertengruppe erarbeitete Pflichtsequenz in ihrer Stammgruppe. Achten Sie auf korrekte Körper- und Gerätetechnik. Die Pflichtsequenz ist von der Gruppe mehrmals zu wiederholen.

Arbeitsauftrag Gruppe 3

Erarbeiten Sie in der Gruppe die Pflichtsequenz Nummer 3¹. Lesen Sie den Text sorgfältig durch. Achten Sie bei der Durchführung auf Körper²- und Gerätetechnik³. Wiederholen Sie die Pflichtsequenz mehrmals.

Vermitteln Sie die von Ihnen in der Expertengruppe erarbeitete Pflichtsequenz in ihrer Stammgruppe. Achten Sie auf korrekte Körper- und Gerätetechnik. Die Pflichtsequenz ist von der Gruppe mehrmals zu wiederholen.

¹ Material II

² Material III

³ Material IV

Gymnastik

Pflichtsequenzen



Arbeitsauftrag Gruppe 4

Erarbeiten Sie in der Gruppe die Pflichtsequenz Nummer 4¹. Lesen Sie den Text sorgfältig durch. Achten Sie bei der Durchführung auf Körper²- und Gerätetechnik³. Wiederholen Sie die Pflichtsequenz mehrmals.

Vermitteln Sie die von Ihnen in der Expertengruppe erarbeitete Pflichtsequenz in ihrer Stammgruppe. Achten Sie auf korrekte Körper- und Gerätetechnik. Die Pflichtsequenz ist von der Gruppe mehrmals zu wiederholen.

Arbeitsauftrag Gruppe 5

Erarbeiten Sie in der Gruppe die Pflichtsequenz Nummer 5¹. Lesen Sie den Text sorgfältig durch. Achten Sie bei der Durchführung auf Körper²- und Gerätetechnik³. Wiederholen Sie die Pflichtsequenz mehrmals.

Vermitteln Sie die von Ihnen in der Expertengruppe erarbeitete Pflichtsequenz in ihrer Stammgruppe. Achten Sie auf korrekte Körper- und Gerätetechnik. Die Pflichtsequenz ist von der Gruppe mehrmals zu wiederholen.

Gymnastik

Pflichtsequenzen



Material II (Fünf Pflichtsequenzen mit den Geräten Ball, Band, Seil und Reifen)

Pflichtsequenzen mit dem BALL

1. Pflichtsequenz (Sprungelement mit Werfen und Fangen)

Anlauf, Schrittsprung mit Abwurf des Balles nach schräg vorn oben, ihm nachlaufen und ihn mit der anderen Hand fangen.

2. Pflichtsequenz (Drehelement mit Balancieren und Rollen)

1 Schritt re vw. 1/1 Passé-Drehung nach rechts auf dem rechten Bein (oder Schritt li vw. 1/1 Passé-Drehung nach links auf dem linken Bein) die Füße zur Grundstellung schließen, dabei Ball 1x um den Körper geben, am Ende den Ball an die Brust legen und über beide Hände in die Vorhalte rollen.

3. Pflichtsequenz (Standelement mit Kreisen und Prellen)

Standwaage im Sohlenstand, dabei den Ball um die horizontal gehaltenen Händen kreisen und 2 - 3x mit beiden Händen prellen, sich aufrichten, die Füße zur Grundstellung schließen, eine Hand vom Ball lösen.

4. Pflichtsequenz (Schrittelelement mit Prellen und Werfen) – Handhabung li

2 Seitgalopp nach re, dabei 2x prellen mit der li Hand mit einer Gewichtsverlagerung re den Ball über den Kopf von li in die re Hand werfen, 1/2 Drehung mit Schließen der Füße in die Grundstellung, 2 Seitgalopp nach li, dabei 2x prellen mit der re Hand mit 1 Ausfallschritt li den Ball über den Kopf von re nach li in die li Hand werfen, am Ende die Füße zur Grundstellung schließen.

5. Pflichtsequenz (Rumpfelement mit Balancieren)

1 großer horizontaler Kreis des Balles auswärts über dem Kopf (Ball in der re Hand; Kreis re über dem Kopf, entspr. gegengleich), die Kreisbewegung fortsetzen und den Ball hinter den Knien in die andere Hand übergeben (Spiralbewegung mit Umgeben des Balles um die Knie), am Ende aufrichten.
Die ganze Sequenz kann auch mit einer Drehung ausgeführt werden.

Gymnastik

Pflichtsequenzen



Pflichtsequenzen mit dem BAND

1. Pflichtsequenz (Sprungelement mit Spiralen und Kreisschwüngen)

Das Band befindet sich in der re Hand, Anlauf, dabei Spiralen an der li Körperseite, 1 frontaler vertikaler Armkreis li (einwärts) vor dem Körper mit 1 Lauf-/Schrittsprung über das Band; Anlauf dabei Spiralen an der li Körperseite, 1 frontaler vertikaler Armkreis li (einwärts) vor dem Körper mit 1 Pferdchensprung über das Band.

2. Pflichtsequenz (Drehelement mit Schlangen senkrecht)

Das Band befindet sich in der r. Hand. Das Band vor dem Körper in die Seithalte nach li schwingen, dabei einen Schritt re vw. 1/1 Passé-Drehung rechts auf dem rechten Bein, vertikale (senkrechte) Schlangen in Brusthöhe von li nach re, die Füße zur Grundstellung schließen, dabei das Band hinter dem Körper in die li Hand übergeben (die Drehung kann auch mit einem Schritt li vw. nach links auf dem li Bein ausgeführt werden, dabei führt das Band in der li Hand vertikale Schlangen von re nach li aus).

3. Pflichtsequenz (Schritt- und Standelement mit Schlangen und Achterschwüngen) – Handhabung li

Hüpfen oder laufen rw., dabei Bandschlangen (waagrecht oder senkrecht) in Brusthöhe mit der li Hand ausführen, Passé-Stand (Sohlenstand) re oder li, dabei sagittale, vertikale Achterkreise (mind. 2) vw.

4. Pflichtsequenz (Schrittelelement mit horizontalen Schlangen am Boden)

Laufen/Gehen(min. 4 Schritte) vw., dabei horizontale Schlangen am Boden und mit jedem Schritt in eine Bandschlaufe treten.



5. Pflichtsequenz (Rumpf- und Bodenelement mit horizontalen Achterschwüngen und mit Spiralen)

Fersensitz, Bandstab in der rechten Hand in der Seittiefhalte re,
Heben in den Kniestand, dabei 1 horizontaler Achterkreis li einwärts (beginnend mit 1 Kreis li vor dem Körper) mit weiter Rumpfbewegung, das Band über die Vorhalte weiter zur Seithalte li schwingen,
senken in den Fersensitz, dabei senkrechte Spiralen von li nach re auf dem Boden;
1 weiterer horizontaler Achterkreis li einwärts, beginnend mit 1 Kreis li vor dem Körper, dabei über den Kniestand aufstehen, das Band wieder über die Vorhalte bis in die Seithalte li schwingen, 1/1 Drehung beidbeinig re mit Spiralen von li nach re in Brusthöhe.

Gymnastik

Pflichtsequenzen



Pflichtsequenzen mit dem SEIL

1. Pflichtsequenz (Sprungelement mit horizontalen Kreisen)

Auf einem Kreisbogen nach li Anlauf, Pferdchensprung mit 1/2 Drehung, mit der Landung eine weitere 1/2 Drehung li, mit der re Hand in der Hochhalte horizontale Kreise über dem Kopf;

Anlauf, Schrittsprung, dabei weitere horizontale Kreise über dem Kopf, weiterlaufen.

2. Pflichtsequenz (Drehelement mit Seilstopp)

Das Seil doppelt gefasst in der re Hand, ein Schritt li vw -1/1 Passé-Drehung links auf dem linken Bein im Ballenstand, dabei das Seil nach li 1x um die Taille schlingen, die Seilmitte mit der li Hand fassen, Füße zur Grundstellung schließen, die Sequenz kann auch gegengleich ausgeführt werden.

3. Pflichtsequenz (Sprungelement mit Seildurchschlägen)

1 Schlussprung ohne Zwischenfederung mit 1 Seildurchschlag vw., 1 Schlussprung ohne Zwischensprung mit 1 Seildurchschlag mit gekreuzten Armen, beide Schlusssprünge wiederholen;

Zweierlauf mit Seildurchschlägen (2 Laufschriffe pro Seildurchschlag)

Einerlauf mit mind. 3 – 4 Seildurchschlägen (1 Laufschriff pro Seildurchschlag).

4. Pflichtsequenz (Schrittelelement mit Seildurchschlägen)

Seitgalopp (mind. 4x) nach re oder li mit je einem Seildurchschlag;
oder

Hüpfer vw. (mind 4x) mit je einem Seildurchschlag.

5. Pflichtsequenz (Wurfelement)

Das Seil in der re oder li Hand, Seilkreise rw. jeweils mit re oder li an der Körperseite, Abwurf des Seiles und es wieder fangen, das Seil beliebig (nachlaufen erlaubt) fangen.

Gymnastik

Pflichtsequenzen



Pflichtsequenzen mit dem REIFEN

1. Pflichtsequenz (Sprungelement mit Handkreisen, Wurfelement)

Der Reifen befindet sich in der re oder li Hand, sagittale, vertikale Handkreise (rotieren) rw., Chassé/Anlauf, 1 Schritt vw. mit sofortigem Absprung, Schrittsprung mit vertikalen, sagittalen Handkreisen rw., mit 1 – 2 Schritten vw. die Füße zur Grundstellung schließen, den Reifen abwerfen (hoher Wurf) und ihn beliebig fangen.

2. Pflichtsequenz (Standelement mit Wurf)

In den Passé-Stand heben und dabei 1 Schwenkwurf mit mind. 1/1 Rotation ausführen, den Reifen beidhändig fangen und ihn frontal vor dem Körper auf den Boden stellen.

3. Pflichtsequenz (Schrittelement mit Handkreise) – Handhabung li

Der Reifen befindet sich in der li Hand, 3 Seitgalopp und ein Ausfallschritt li sw., dabei frontale, vertikale Handkreise links - einwärts, Gewichtsverlagerung nach re, dabei den Reifen in einem großen Frontalkreis in der Hochhalte in die re Hand übergeben, die Füße zur Grundstellung schließen, den Reifen hinter den Körper führen, ihn auf dem Boden führen.

4. Pflichtsequenz (Drehelement mit Führen des Reifens)

1 Schritt vw., 1/1 Passé–Drehung re, dabei den Reifen 1x re herum horizontal um den Körper geben, die Füße zur Grundstellung schließen und den Reifen re fassen, dabei horizontale Handkreise re (auswärts) mit der re Hand über dem Kopf.

5. Pflichtsequenz (Sprungelement mit Schwenkbewegung)

Der Reifen befindet sich in der re Hand in der Seittiefhalte, der Reifen wird über unten nach li bis zur Horizontalen geschwenkt, dabei einen kleinen Hocksprung mit Zwischenfederung in den Reifen, mit der li Hand zufassen, die re Hand lösen, den Reifen über unten nach li bis zur Horizontalen schwenken, dabei 1 kleiner Hocksprung mit Zwischenfederung aus dem Reifen.

Gymnastik

Pflichtsequenzen



Material III (Hinweise zur Körpertechnik)

Körpertechnik der Pflichtsequenzen

Beobachtungsschwerpunkte

Achten Sie bei der Durchführung der Pflichtsequenzen generell auf folgende Punkte:

- aufrechte Körperhaltung
- Fuß- und Kniestreckung
- Armhaltung
- weite Rumpfbewegungen

Achten Sie bei Drehungen (Passé und beidbeinige Drehung, vgl. Umsetzungsbeispiel Drehungen SEK I) auf folgende Punkte:

- explosiver Standbeinabdruck
- Passé-Bein am Standbeinknie angelegt
- Arme während der Drehung auf Bauchnabelhöhe
- Kopf fixiert solange wie möglich einen Punkt
- gesamte Drehung auf dem Ballenstand
- Beenden der Drehung mit geschlossenen Beinen

Achten Sie bei Sprüngen (Schritt- oder Laufsprung, Pferdchensprung, Hüpfen und Chassé, also Nachstellhüpfen) auf folgende Punkte:

- Höhe und Weite der Sprünge
- Fuß- und Kniespannung
- Spreizfähigkeit (Schritt oder Laufsprung)
- rechter Winkel (Pferdchensprung)

Achten Sie bei Ständen (Passé-Stand, Standwaage) auf folgende Punkte:

- Stände 3 sec halten
- Knie des Standbeins gestreckt
- Knie des Spielbeins gestreckt, Spreizwinkel 90° (Standwaage)
- Passé-Bein ist am Knie des Standbeins angelegt

Gymnastik

Pflichtsequenzen



Material IV (Hinweise zur Gerätetechnik)

Gerätetechnik der Pflichtsequenzen

Beobachtungsschwerpunkte

Ball

- Der Ball wird frei auf der Handinnenfläche getragen (u. a. bei Spiralen/Rumpfbewegungen).
- Der Ball wird weich geprellt.
- Würfe (Vgl. Beobachtungsbogen Material IV)
- Der Ball wird durchlaufend über Körperteile gerollt.

Band

- Kleine Kreise und Schlangen werden aus dem Handgelenk durchgeführt.
- Große Kreise und Achterkreise werden mit gestrecktem Arm durchgeführt.
- Das Band darf nicht am Boden liegen (ständiger Bewegungsfluss).

Seil

- Bei Hüpfern, Sprüngen, Einer- und Zweier-Läufe wird das Seil aus dem Handgelenk geschwungen.
- Beim Kreisen über dem Kopf ist der Ellenbogen durchgestreckt, das Seil wird aus dem Handgelenk gekreist.
- Würfe (vgl. Beobachtungsbogen Material IV)

Reifen

- Rotationen werden zwischen Daumen und Zeigefinger und mit gebeugtem Ellenbogen durchgeführt.
- Horizontale Kreise werden mit gestrecktem Ellenbogen durchgeführt.
- Würfe (vgl. Beobachtungsbogen Material IV)

Gymnastik

Pflichtsequenzen



Material V (Für die Expertengruppen: Beobachtungsbogen Wurf)

Beobachtungsbogen zum Abwurf mit Geräten

Aufgabe: Korrigieren Sie Ihre Mitschülerinnen mithilfe des Beobachtungsbogens!
Kreuzen Sie Zutreffendes an.

1 Körperstreckung während des Wurfes vollzogen?

a) ganz b) teilweise c) gar nicht

2 Ellenbogen ist beim Abwurf gestreckt?

a) ganz b) teilweise c) gar nicht

3 Handgelenk ist beim Abwurf fixiert?

a) ganz b) teilweise c) gar nicht

4 Geräteabwurf erfolgt zwischen Nase und Stirn?

a) exakt b) darüber c) darunter