

Gymnastik

Verbindungselemente



Umsetzungsbeispiel

Vorbemerkung

Das Umsetzungsbeispiel ist für die Kursstufe geeignet.

Hierbei handelt es sich um die Erarbeitung gymnastischer Verbindungselemente. Sie liefern die Grundlage zur Verknüpfung der Pflichtsequenzen und bieten die Möglichkeit, choreographische Aspekte (Ebenen, Raum, Dynamik usw.) einzubinden. Sowohl Verbindungselemente als auch kompositorische Mittel sind wesentliche Voraussetzung zur Erarbeitung einer Kürübung.

Die Schülerinnen haben im Vorfeld Pflichtsequenzen eines Gerätes sowie die entsprechenden körper- und gerätetechnischen Basiselemente (vgl. Umsetzungsbeispiel Erarbeitung Pflichtsequenzen SEK II) kennengelernt und können diese ausführen. Die Arbeitsaufträge sind austauschbar und für alle Geräte anzuwenden.

Bildungsstandard Kursstufe

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

Sozialform

Gruppenarbeit und Plenum

Unterrichtsform

Lernzirkel

Kompetenzerwartung

Über verschiedene Aufgabenstellungen an den einzelnen Stationen lernen die Schülerinnen unterschiedliche Möglichkeiten kennen, Pflichtsequenzen miteinander zu verbinden. Sie erproben mit welchen Elementen sich einzelne Sequenzen logisch und ohne den Bewegungsfluss zu stören verknüpfen lassen.

Darüber hinaus lernen die Schülerinnen choreographische Aspekte umzusetzen. Sie verbessern ihre motorischen (gymnastischen) Fertigkeiten und lernen in interaktiven Prozessen Aufgaben zu bearbeiten, auszuführen und eigene Lösungswege zu finden.

Unterrichtsschritte

Nachdem sich die Schülerinnen die Pflichtsequenzen selbstständig erarbeitet haben, führen sie die an den unterschiedlichen Stationen zu bearbeitenden Aufgaben aus. Die Reihenfolge der Stationen ist frei wählbar.

Material

- Arbeitsaufträge

Gymnastik

Verbindungselemente



Material (mögliche Arbeitsaufträge für Verbindungselemente)

Hinweis:

Die Körpertechniken sind immer mit einem gerätespezifischen Element zu verbinden!

Station 1

Verbinden Sie die Pflichtsequenzen 1 und 2 mit einem Sprung.

Station 2

Verbinden Sie die Pflichtsequenzen 3 und 5 mit einer Drehung.

Station 3

Verbinden Sie Pflichtsequenz 1 und 5 mit einem Bodenteil.

Station 4

Verbinden Sie Pflichtsequenz 2 und 4 mit einem Sprung und führen Sie die Pflichtsequenzen in unterschiedliche Richtungen aus.

Station 5

Verbinden Sie Pflichtsequenz 1 und 3 durch eine Hüpfpassage.

Station 6

Finden Sie eine Anfangsposition. Verbinden Sie dann Pflichtsequenz 1 und 3 mit einem Stand.

Station 7

Verbinden Sie Pflichtsequenz 1 und 2 mit einem Wurf.

Station 8

Verbinden Sie 3 Pflichtsequenzen Ihrer Wahl logisch miteinander und finden Sie eine Schlussposition.