

Steckbrief Grundkurs Turnen – Klassisch vs. Modern



<i>Gerätturnen Grundkurs</i>					
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> Beherrschen turnerischer Grundelemente Boden: Sprungrolle, Handstand (mit leichter Hilfestellung) Parallelbarren: Oberarmrolle oder Oberarmstand Reck/ Stufenbarren: Hüftaufschwung oder –Aufzug Sprung: Hocke und Grätsche über den Bock Beweglichkeit und gute Koordination: ⇒ vor allem gutes Körpergefühl und gute Gleichgewichtsfähigkeit Schnellkraft, Maximalkraft und Dehnungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> Beweglichkeit in Handgelenken und Schultern gute Griff- und Stützkraft 				
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> Erstellen und Üben selbständig erstellter Küren an turnerischen Großgeräten: Boden, Parallelbarren, Balken, Reck, Stufenbarren, Schaukelringe, Pferd oder Kasten Individueller und selbständiger Übungsbetrieb an Großgeräten Helfen und Sichern Dehnfähigkeit, Schnellkraft, Haltekraft, Körperspannung, Gleichgewichtsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit 				
Bewertung	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Allgemeiner Teil (2/3 Gewichtung)</th> <th style="text-align: left;">Klausurteil (1/3 Gewichtung)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> Fertigkeiten und Fähigkeiten im Kurs verbessern Bewegungen und sportliche Handlungen sowohl praktisch handelnd begreifen als auch theoriegeleitet sprachlich darstellen Bewegungsabläufe beobachten, analysieren und Fehlerkorrekturen durchführen Schwächeren helfen, Verantwortlichkeiten erkennen und Verantwortung für sicheres sportliches Handeln übernehmen Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen/Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in Bewegungshandeln umsetzen Demonstrationsfähigkeit verbessern </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Theorietest: Komplexübung 12-min Lauf (Wettkampf gemäß Norm) </td> </tr> </tbody> </table>	Allgemeiner Teil (2/3 Gewichtung)	Klausurteil (1/3 Gewichtung)	<ul style="list-style-type: none"> Fertigkeiten und Fähigkeiten im Kurs verbessern Bewegungen und sportliche Handlungen sowohl praktisch handelnd begreifen als auch theoriegeleitet sprachlich darstellen Bewegungsabläufe beobachten, analysieren und Fehlerkorrekturen durchführen Schwächeren helfen, Verantwortlichkeiten erkennen und Verantwortung für sicheres sportliches Handeln übernehmen Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen/Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in Bewegungshandeln umsetzen Demonstrationsfähigkeit verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> Theorietest: Komplexübung 12-min Lauf (Wettkampf gemäß Norm)
Allgemeiner Teil (2/3 Gewichtung)	Klausurteil (1/3 Gewichtung)				
<ul style="list-style-type: none"> Fertigkeiten und Fähigkeiten im Kurs verbessern Bewegungen und sportliche Handlungen sowohl praktisch handelnd begreifen als auch theoriegeleitet sprachlich darstellen Bewegungsabläufe beobachten, analysieren und Fehlerkorrekturen durchführen Schwächeren helfen, Verantwortlichkeiten erkennen und Verantwortung für sicheres sportliches Handeln übernehmen Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen/Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in Bewegungshandeln umsetzen Demonstrationsfähigkeit verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> Theorietest: Komplexübung 12-min Lauf (Wettkampf gemäß Norm) 				