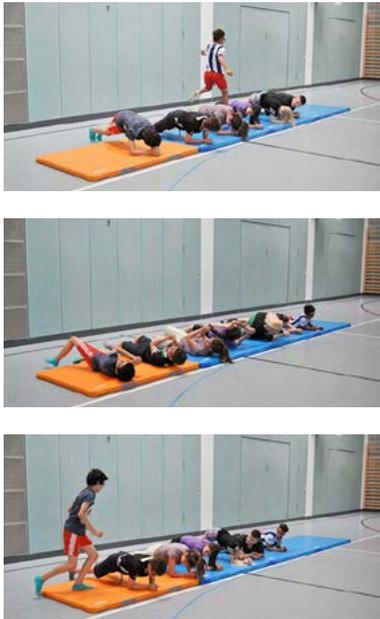


# Tipps zur Unterrichtsgestaltung

**Spannungsaufgaben gehören in jede Geräte-  
turn-Lektion und sollen einbezogen werden,  
da beim Bewegen an Geräten die Körper-  
spannung essentiell ist. Ideen zum Üben  
der I-Pose.**

Ob Posen gehalten werden können oder nicht, entscheidet häufig über Gelingen oder Misslingen einer Fertigkeit an Geräten. Beim Handstand muss die I-Pose über eine gewisse Zeit gehalten werden. Einige Ideen zum Halten und Stabilisieren der I-Pose sind hier aufgeführt, die beispielsweise in die Einleitung einer Lektion integriert werden könnten.

Aufgabe	Organisation / Skizze	Material
<p><b>Plank halten</b> Plank nennt man den Stütz auf den Unterarmen und den Zehen. Der Körper ist von den Ohren bis zu den Fersen in einer geraden Linie. Der Bauch ist eingezogen.</p> <p><b>Partnerarbeit:</b> A hält das Plank so lange, bis B über die Unterschenkel von zehn Mitschülerinnen, die ebenfalls in der Plank-Position sind, gesprungen ist. Danach lösen sich A und B ab.</p> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Während das Plank gehalten wird, kann wechselweise ein Arm nach dem anderen nach vorne gestreckt und wieder aufgestützt werden oder der ganze Körper leicht nach vorne und wieder zurückgeschoben werden. Variationen mit den Beinen sind bei dieser Organisation weniger zu empfehlen, da die Mitschülerinnen über die Unterschenkel springen.</li> </ul>		
<p><b>Fliessband</b> Zirka sechs Schülerinnen halten mit etwa einem Meter Abstand zueinander ihr Plank. Auf ein Startsignal rollen alle möglichst gespannt über den Rücken um die Längsachse bis sie wieder im Plank sind. Die Schülerin, die ganz aussen ist, überspringt danach alle Gruppenmitglieder und positioniert sich auf der anderen Seite der Gruppe erneut im Plank.</p> <p>Welche Gruppe ist zuerst wieder in der Ausgangsposition? Welche Gruppe schafft als erste zwei ganze Fliessband-Durchgänge?</p>		<p>Pro Gruppe 4 dünne Matten</p>

Aufgabe	Organisation / Skizze	Material
<p><b>Liegestütz manipulieren</b></p> <p>A geht in die Liegestützposition. B hebt die Füße von A an. Nun beginnt B die Position von A sachte zu verändern, indem sie die Schultern von A leicht nach vorne über die Stützposition schiebt, oder die Schultern vorsichtig nach hinten zieht. B kann auch einen Fuss loslassen. A versucht den Körper bei allen Veränderungen stets gespannt zu halten.</p>		
<p><b>Brücken bauen</b></p> <p>Alle laufen zur Musik. Wenn die Musik stoppt, ruft die Lehrperson eine Zahl zwischen zwei und vier auf, welche die Gruppengröße für die nächste Aufgabe angibt. Baut in der Gruppe eine Brücke und hält diese, bis die Lehrperson das Zeichen zum Abbau gibt.</p> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Besonders kunstvolle Brücken können einander gegenseitig gelehrt werden.</li> </ul>	<p><b>Zu zweit</b></p>  <p>einfach                      mittel                      schwierig</p> <p><b>Zu dritt</b></p>  <p>einfach                      mittel                      schwierig</p>	<p>Laufmusik</p>

Aufgabe	Organisation / Skizze	Material
<p><b>Im Gartencenter</b></p> <p>A stützt mit den Händen auf einem «Langbank-Transportwägeli» oder einem Rollbrett. B hebt die Füße von A vorsichtig vom Boden an. Nun stösst B ihre Schubkarre durch den Markierkegel-Parcour auf die andere Seite der Halle. Dort werden die Rollen gewechselt.</p> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diese Form ist auch als Stafette möglich, muss aber zuerst geübt werden.</li> </ul>		<p>Transportwagen für Langbänke, ev. Rollbretter</p> <p>Markierkegel oder -teller</p>
<p><b>Mumie aufstellen</b></p> <p>Dreiergruppen. A legt sich völlig gespannt auf den Rücken. B und C versuchen A an den Schultern in den Stand zu heben.</p>		
<p><b>Wachsfigurenkabinett</b></p> <p>Vierergruppen. Jede Person der Gruppe ist mit einem Spielbändel (rot, blau, grün, gelb) bezeichnet. Alle joggen in der einen Hallenhälfte. Auf Aufruf einer Farbe, stellt die entsprechende Person eine beliebige Figur, eine bekannte Persönlichkeit oder ihr Idol (Schauspieler, Sänger, Sportler, Musiker, ...) als Wachsfigur dar. Die anderen Gruppenmitglieder transportieren die Wachsfigur ins Wachsfigurenkabinett, welches sich in der anderen Hallenhälfte befindet.</p> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diese Form kann beliebig erweitert werden. Die Schülerinnen nehmen beispielsweise einen Ausdruck mit, auf welchem ihr Idol abgebildet ist. Auf dem Bild muss die ganze Person sichtbar sein, nicht nur das Gesicht. Wer kann die Pose seines Idols aus der Erinnerung genau kopieren? Im Wachsfigurenkabinett müssen die Wachsfiguren anhand der Bilder dann identifiziert werden.</li> </ul>		<p>Spielbändel, ev. Bilder der Idole der Jugendlichen</p>