

Turnen und Sport

1 Bedeutung des Turn- und Sportunterrichts.....	114
2 Richtziele.....	114
3 Lernbereiche.....	114
4 Praktische Hinweise.....	114
5 Grobziele.....	114
Anhang: Lehrmittel.....	119

Turnen und Sport

1 Bedeutung des Turn- und Sportunterrichts

Der Turn- und Sportunterricht umfasst die Gesamtheit körperlicher Aktivitäten im Spannungsfeld des Spielhaften, der Gestaltung und der Leistung unter Wahrung des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Darin eingeschlossen ist die verantwortungsbewusste Auseinandersetzung mit sich selbst, mit andern, mit Naturelementen, der Umwelt schlechthin.

Gesamterzieherisch sind im Turn- und Sportunterricht zwei sich ergänzende Aspekte zu beachten, nämlich die Erziehung zum Sport und die Erziehung durch Sport.

Erziehung zum Sport soll sachbezogen zu sportpraktischem Können führen und zu selbständigem und gemeinschaftlichem Handeln befähigen. Der Unterricht soll prozess- und ergebnisorientiert sein. Lernergebnisse sollen zu lebenslangem Sporttreiben anregen.

Erziehung durch Sport soll über das sportpraktische Können hinaus eine Vielfalt von Bezügen zur Umwelt eröffnen und zur Erweiterung des Selbst- und Weltverstehens beitragen.

Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft sollen erhöht werden. Der Turn- und Sportunterricht muss die Basis für eine gesunde Lebensführung legen. Sporterziehung ist ein wichtiger Teil der Gesamterziehung. Der Turn- und Sportunterricht in der Schule gibt wichtige Wachstumsreize zu einer harmonischen Entwicklung.

Er schafft einen Ausgleich zur grossen Anzahl der intellektuellen Fächer und wirkt der heutigen Bewegungsarmut entgegen.

Er ermöglicht eine sinnvolle Freizeitgestaltung und sollte das Bedürfnis zu lebenslangem Sporttreiben wecken.

2 Richtziele

Der Turn- und Sportunterricht ist so zu gestalten, dass die Schülerin und der Schüler

- Spiel und Sport als etwas Schönes und Bereicherndes erfahren;
- ihren Bewegungsdrang im Rahmen der Fairness ausleben können;
- sich durch ein breites Bewegungsangebot Fertigkeiten aneignen und ihre Fähigkeiten entwickeln können;

- auch in ihren schöpferischen Fähigkeiten gefördert werden;
- ihr Körperbewusstsein verbessern und einen Sinn für Gesundheit und Leistungsfähigkeit entwickeln können;
- zur Selbständigkeit und zu partnerschaftlichem Verhalten geführt werden.

3 Lernbereiche

Der Turn- und Sportunterricht spielt sich - unabhängig von einzelnen Sportdisziplinen, Tätigkeitsgebieten und Örtlichkeiten - in den folgenden Lernbereichen ab:

Mit dem Körper umgehen, darstellen, tanzen

Im Vordergrund steht die Entwicklung des Körperbewusstseins und des Bewegungsgefühls, die für eine sportliche Betätigung unabdingbare Voraussetzungen darstellen. Bevorzugte Ausprägungsform ist die Gymnastik.

Stützen, hängen, klettern, drehen, balancieren

Der Umgang mit Geräten und Hindernissen und die dazu notwendige Körperbeherrschung können vorzugsweise im Geräteturnen erlernt werden.

Laufen, springen, werfen

Diese elementaren Fertigkeiten des Menschen sind Voraussetzung jedes sportlichen Tuns und bilden in ihrer reinen Form die Grundtätigkeiten der Leichtathletik.

Spiele spielen

Der Spielbetrieb - ein Urtrieb des Menschen - kann ohne künstliche Einrichtungen und Anlagen befriedigt werden. Mannschaftsspiele bilden die anspruchsvollste Ausprägungsform.

In der Natur Sport treiben

Die Natur bietet unzählige Möglichkeiten zum Sporttreiben an, wenn man sie zu nutzen weiss.

Und ausserdem...

Sporttage, Sportwochen, Projektunterricht, Bewegung in andern Schulfächern, usw. bilden weitere Übungsfelder für sportliche Betätigung.

4 Praktische Hinweise

Hinweise auf Lehrmittel siehe Anhang, Seite 119

5 Grobziele

1./2. Klasse

- Die Kinder sollen ihren Körper erfahren und kennenlernen.
- Innerhalb eines ganzheitlichen Unterrichts geschieht die Bewegungserziehung im Rahmen von fächerübergreifenden Themen.
- Abwechslungsreiche und vielfältige Bewegungsformen werden spielerisch dargeboten.
- Die rhythmische Bewegungserziehung setzt ein
- In der Spielerziehung wird selbständiges Spiel und faires Verhalten angestrebt.

Gymnastik	Geräteturnen	Leichtathletik	Spiel und Spielen
<p>Geschickt bewegen, reagieren und Kunststücke machen. Abwechslungsweise ohne und mit allen unten aufgeführten Handgeräten:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sandsäcklein – kleine Bälle – Gymnastik-Bälle – grosse Bälle – Spielbänder – Springseile – Reifen – Keulen – Veloschläuche – Langbänke – Sprossenwand <p>Unkonventionelle Handgeräte:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ballone – Zeitungen – Plastiksäcke – Tücher <p>Pro Schuljahr: 2 Sing- und oder Tanzspiele</p> <p>Lehrmittel: Sp Bd. 3 oder selbstgewählte.</p> <p>Lehrmittel: siehe Anhang auf Seite 119</p>	<p>Gerät</p> <p>Bodenturnen Rollen vorwärts Rollen rückwärts</p> <p>Kerze</p> <p>Ringe kopfhoch: Purzelbaum vorwärts Purzelbaum rückwärts Hocksturzhang reichhoch: Schaukeln zum Bremsen</p> <p>Reck Glockenhang Fulgabschwung</p> <p>Barren Purzelbaum vorwärts und rückwärts in der Holmengasse</p> <p>Stufenbarren</p> <p>Stützspringen Hockwende über Bänke und kleine Kasten</p> <p>Tiefsprünge von allen Geräten</p>	<p>Disziplin</p> <p>Laufen Schnellauf Stafetten Hindernisläufe Dauerläufe bis 8 Minuten im Gelände</p> <p>Springen Sammeln von Sprungerfahrungen Spielformen mit und ohne Geräte Vielfachsprünge</p> <p>Werfen Sammeln von Wurferfahrungen Spielformen mit verschiedenen Wurfgeräten Zielwürfe</p> <p>Stossen einfache, spielerische Stossformen</p>	<p>Zielspiele Grundspiel Selbständig spielen können</p> <p>Techniken Sich bewegen können Ball tragen Abspielen</p> <p>Aufbauformen Schwarzer Mann Herr und Hund M.B. Gold in China holen Mattenlauf Wett-Transport</p> <p>Kleine Spiele und Stafetten Fangis-Spiele Platzsuch-Spiele Versteck-Spiele Schleich-Spiele Kraft-Spiele und Gewandtheits-Spiele</p>

3./4. Klasse

- Bekannte Bewegungsformen werden gefestigt und verfeinert.
- Auf allen Gebieten werden vielfältige Grobformen erlernt.
- Einzelne Übungsteile werden zu einfachen Übungsverbindungen aneinandergesetzt.
- Die Schülerin und der Schüler werden zum Sichern und Helfen angeleitet.
- Es beginnt die gezielte Schulung des Dauerleistungsvermögens.
- In der rhythmischen Bewegungserziehung werden kleine Tänze erlernt und einfache Bewegungen rhythmisch begleitet.
- In der Spielgruppe stehen Gruppen- und Parteespiele im Vordergrund.

Gymnastik	Geräteturnen	Leichtathletik	Spiel und Spielen
	Gerät	Disziplin	
Erarbeiten verschiedener Grobformen von „Strecken – Beugen – Drehen“ allein und mit dem Partner. Abwechslungsweise ohne mit allen unten aufgeführten Handgeräten: – kleine Bälle – Gymnastikbälle – grosse Bälle – Spielbänder – Springseile – Reifen – Keulen – Veloschläuche – Langbänke – Sprossenwand Unkonventionelle Handgeräte: – Ballone – Zeitungen – Plastiksäcke – Tücher Pro Schuljahr: 2 Sing- und oder Tanzspiele Lehrmittel: Sp Bd. 3 und Bd. 4 oder selbstgewählte. Lehrmittel: siehe Anhang auf Seite 119	Bodenturnen Sprungrolle Kopfstand Rad Ringe Schaukeln zum Weglaufen Schaukeln im Beugehang Schaukeln mit ½ Drehung Reck Felgaufschwung Knieaufschwung Unterschwung Barren Kehre Felgaufschwung Stufenbarren Kehre über den tiefen Holm Felgaufschwung am hohen Holm Hockwende über den hohen Holm Stützspringen Bock: Mutabsprung Grätsche Hocke Kasten quer: Hockwende	Laufen Schnellläufe bis 60 m Stafetten Hindernisläufe Dauerläufe bis 10 Min. im Gelände Einführung Hochstart Springen Springen - Laufen Springen in Höhe und Weite auf und über Hindernisse Hochsprung: Schersprung Vielfachsprünge Werfen Gerader Wurf aus Stand und aus Bewegung Zielwürfe/Weitwürfe Wurfspiele Gruppenwettkämpfe Stossen Sammeln von Stosserfahrten	Zielspiele Grundspiel Mit den Reifenball-Regeln Techniken Zuspielen Fangen Prellen Aufbauformen Fangisprellen Herr und Hund M.Pr. Torprellen Torball Tschoukball Kleine Spiele und Stafetten Fangis-Spiele Platzsuch-Spiele Versteck-Spiele Schleich-Spiele Kraft-Spiele und Gewandtheits-Spiele

5./6. Klasse

- Im „motorischen Lernalter“ haben die Schüler die Fähigkeit, neue Bewegungen ganzheitlich zu erfassen und innert kurzer Zeit zu erlernen.
- Mit intensiven Turnstunden und einem ausgewogenen Wettkampfangenbot muss der Leistungsbe-reitschaft der Schülerin und des Schülers Rechnung getragen werden.
- Auf allen Gebieten werden viele Grobformen ver-mittelt.
- Bewegungsverbindungen werden erlernt und aus-gestaltet.
- In der rhythmischen Bewegungserziehung werden einfache Tänze geübt und gestaltet.
- In der Spielerziehung werden Parteispiele geschult und erste Formen von Mannschaftsspielen einge-führt.
- Durch ein Angebot an weiteren Sportarten (OL, Eislauf, Hockey, Skisport, usw.) muss der Lerneifer der Schülerin und des Schülers unterstützt werden.

Gymnastik	Geräteturnen	Leichtathletik	Spiel und Spielen
	Gerät	Disziplin	
<p>Vielfältige Bewegungsformen mit und ohne Handgeräte mit besonderer Berücksichtigung der Bewegungskoordination und des rhythmischen Elementes.</p> <p>Pro Schuljahr:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 Programm Einlaufen und gymnastische Übungen mit Musik CD oder selbstgewählte Musik ■ 1 Bewegungsfolge mit Handgerät CD oder selbstgewählte Musik ■ 2 Volkstänze CD oder selbstgewählte Musik <p>Lehrmittel: Sp Bd. 4 CD</p> <p>Lehrmittel: siehe Anhang auf Seite 119</p>	<p>Bodenturnen Handstand abrollen Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand oder Rolle rückwärts auf ein Bein</p> <p>Ringe Niedersprung am Ende des Rückschaukelns Schaukeln im Hocksturzhang</p> <p>Reck tief: Felge rückwärts Knieumschwung Sitzumschwung hoch: Schwingen Niedersprung rückwärts</p> <p>Barren Schwingen Wende Abgrätschen am Barrenende</p> <p>Stufenbarren Abspreizen vom tiefen Holm Hock-Wende über den hohen Holm</p> <p>Stützspringen Kasten mit Mini-Tramp: quer: Wende längs: Rolle auf den Kasten</p>	<p>Laufen 60-m-Lauf Pendelstafetten 1200/2000-m-Lauf Dauerläufe bis 12 Minuten im Gelände Einführung Tiefstart Leistungsmessungen</p> <p>Springen Hochsprung: – Grobform Flop Weitsprung: – Schrittweitsprung – Mehrfachsprünge Leistungsmessungen</p> <p>Werfen Gerader Wurf aus Stand und mit 3-Schritt-Anlauf (80/200 g) Zielwürfe Gruppenwettkämpfe (alle Würfe in der Halle und im Freien) Leistungsmessungen Sammeln von Dreher-fahrungen</p> <p>Stossen Stossen aus Stand und aus Bewegung (3 kg) Zielstossen Gruppenwettkämpfe</p>	<p>Zielspiele Zwei-Parteien-Spiele spielen können – Schnappball – Tuffball – Reifenball – Bankball</p> <p>Techniken Decken Täuschen Freilaufen Treffen</p> <p>Aufbauformen Such dir einen Reifen Reifenkönigsball Reifen-Eierlegen Schnappball ü.d.L. Kastenball</p> <p>Kleine Spiele und Stafetten Rückschlagspiele</p>

7.-9. Schuljahr

- Das Stoffprogramm muss an die geschlechtsspezifischen Voraussetzungen angepasst werden.
- Erworbene Grobformen sind zu Feinformen weiterzuentwickeln.
- Die rhythmische Schulung wird mit Bewegungsformen und Tänzen weitergeführt.
- In den Mannschaftsspielen liegt das Schwergewicht auf der technischen und taktischen Schulung.
- Die Schülerin und der Schüler sind mit Freiluftspielen und Freizeitsportarten bekannt zu machen.
- Haltungsfördernde Übungen sind zwingend in den Unterricht einzubauen.

Gymnastik

Bewegungs- und Körperperformance mit und ohne Handgeräte mit besonderer Betonung von kräftigenden und koordinativen Übungen.

Pro Schuljahr:

- 2 Programme Einlaufen und gymnastische Übungen mit Musik CD oder selbstgewählte Musik
- 1 Bewegungsfolge mit Handgerät, einzeln oder in Gruppen CD oder selbstgewählte Musik
- 1 Volkstanz CD
- 1 moderner Tanz (selbstgewählt)

Lehrmittel:
Sp Bd. 5 CD

**Lehrmittel:
siehe Anhang
auf Seite 119**

Geräteturnen

Gerät

Bodenturnen
erlernte Teile verbessern

Ringe
½ Drehung am Ende des Vorschaukelns zum Niedersprung
Schaukeln im Hocksturzhang zum hohen Abspringen vorwärts

Reck
tief:
Grätschunterschwingung
hoch:
Hangkehren
Niedersprung vorwärts mit ½ Drehung

Barren
Knaben:
Schwingen mit Grätschen
Einwenden zum Vorschwing
Oberarmstand

Stufenbarren
Überspreizen zum Aussenquersitz
Grätschunterschwingung (vom Griff am oberen Holm)

Stützspringen
Kasten mit Mini-Tramp:
längs: Sprung zum Stand
– Hochwende
– Rad

Leichtathletik

Disziplin

Laufen
80-m-Lauf
1000-m-Lauf
12-Min.-Lauf
Rundlaufstafetten
Leistungsmessungen
Einfache Formen
Hürdenlauf

Springen
Hochsprung:
– Flop
Weitsprung:
– Hangsprung
– Mehrfachsprünge
Leistungsmessungen

Werfen
Gerader Wurf mit Anlauf (vom 3er- zum 5er Rhythmus) (200-600-g-Geräte)
Einführung Speerwurf (Haselruten, 200-600 g)
Leistungsmessungen
Drehwurf aus Stand (Schleuderball)

Stossen
Stossen aus Stand und Bewegung mit Wechselschrittanlauf (Kugelgewicht allmählich erhöhen)
Leistungsmessungen

Spiel und Spielen

Zielspiele
Zwei Mannschaftsspiele schulen
Kennen der Regeln
– Basketball
– Fussball
– Handball
– Korbball
– Volleyball

Techniken
Angreifen
Verteidigen

Aufbauformen
Kreishetzball
Burgball
Wandtreffball
Wandtorball
Zonen-Ball

Kleine Spiele und Stafetten

Anhang: Lehrmittel

Obligatorische Lehrmittel

Als Lehrmittel sind die offiziellen Lehrmittel Sporterziehung zu verwenden.

Band 1: Grundlagen
 Band 2: Vorschule
 Band 3: 1.-4. Schuljahr
 Band 4: 4.-6. Schuljahr
 Band 5: 6.-9. Schuljahr

Der Turnstoff ist verbindlich für Schulen, die über eine Turnhalle verfügen oder die eine Turnhalle benützen können. Für Schulen ohne Turnhallen ist der Turnstoff für den Unterricht im Freien verbindlich.

Schulen ohne Turnhallen

Der Stoff ist so auszuwählen, dass die Anliegen der Schüler optimal gefördert werden und die örtlichen Gegebenheiten voll ausgeschöpft werden.

Schulen mit Turnhallen

Der Unterricht ist entsprechend den örtlichen Gegebenheiten zu ergänzen.

Empfohlene Lehrmittel

Lehrmittel Schwimmen, Eidgenössische Sportkommission ESK

Sportheft 1. bis 3. Schuljahr
 Sportheft 4. bis 6. Schuljahr
 Sportheft Sekundarstufe 1

Diese Lehrmittel können und sollen zur Vertiefung und Ergänzung der Grundausbildung herangezogen werden.

Verschiedenes

Als weitere Lehrunterlagen dienen Veröffentlichungen des Schweiz. Verbandes für Sport in der Schule und Anleitungen, die in Schulturnkursen abgegeben werden.

Abkürzungen in den Grobzielen

Sp = Lehrmittel Sporterziehung

Br = Broschüre

CD = Compact Disc zum Lehrmittel Sporterziehung
 Bände 2-5