



Kurzanleitung Trainingshandbuch «Turnen»

Anleitung bis und mit Jahresplanung --> s. Video

Schwerpunktplanung erstellen

Ziel: Planung des Schwerpunktes «Geräteturnen» ohne konkrete Zuteilung von Lektionsinhalten.

Einstieg über «Grobplanung»

		###	Januar					Februar				März				Apr	
		52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Schwerpunkt		28.	05.	12.	19.	26.	02.	09.	16.	23.	02.	09.	16.	23.	30.	06.	13.
SP1	Geräteturnen			x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Grobplanung																	
SP2	Leichtathletik												x	x	x	x	
Grobplanung																	
SP3	Gymnastik																

Nächstes Arbeitsblatt wird geöffnet

Planung Schwerpunkt / Hauptthema / Phase

INFO | alle Daten löschen

nächster Schritt

Gruppe: Leiter/in: Datum: bis

Schwerpunkt/Hauptthema: Das Hauptthema dauert Lektionen

Welche Unterthemen/Disziplinen stehen für den Schwerpunkt im Zentrum? / Welche situativen Rahmenbedingungen müssen berücksichtigt werden?

Anzahl Lektionen aus Jahresplanung berechnet

Schwerpunktthema definiert

Ausfüllen der restlichen Zellen (Beispiel frei erfunden)

1. Verfeinern des Schwerpunktthemas (eingrenzen der Thematik)

Welche Unterthemen/Disziplinen stehen für den Schwerpunkt im Zentrum? / Welche situativen Rahmenbedingungen müssen berücksichtigt werden?

Schulstufenbarren & Boden

Situative Rahmenbedingungen: (Infrastruktur, Zeit, Material, Leiterteam)

- Kleine Halle jedes Training, Geräte vorhanden
- Leiterin B 3 Wochen in den Ferien (Ersatz im Verein suchen)

TIPP: Allfällige Spezialisierungen auf verschiedene Disziplinen können hier erwähnt werden
Präzisierung Thematisch des Schwerpunktthemas

2. Voraussetzungen der Gruppe einordnen

Was kann deine Gruppe? Voran kannst du anknüpfen?

Lernvoraussetzungen der Kinder/Jugendlichen

SSB sehr beliebt, heterogene Gruppe (grosse Niveau unterschiede), 24 TN
Bereits letztes Jahr Programm für Elternevent erarbeitet - hier ansetzen

TIPP:
Mögliche Fragestellungen

- Welche Vorkenntnisse, Stärken, Schwächen haben die TN bezüglich des Hauptthemas?
- Wie heterogen ist das Niveau der Gruppe?
- Wie gross ist die Gruppe?
- Welche Bedürfnisse und Motive haben die TN bezüglich Hauptthema?

--> Bezug zum Sportmotorischen Konzept schaffen



3. Voraussetzungen der Leiterperson(en) einordnen

Meine Lehrvoraussetzungen als Leiter (Wo liegen meine Stärken / Schwächen für diesen Schwerpunkt)

eigene Getu- Erfahrung gering. Hilfe kann bei anderen Vereinsmitgliedern geholt werden. Hilfestellungen müssen repetiert werden. Aufbau Elemente gut planen, damit auch effizient gearbeitet werden kann

TIPP:

Mögliche Fragestellungen:

- Was weiss ich über das Hauptthema?
- Welche Erfahrungen, Stärken und Schwächen habe ich diesbezüglich?
- Wie gut kann ich die Bewegungen (bezüglich Hauptthema) vorzeigen?
- welche Bedürfnisse und Motive haben ich bezüglich des Hauptthemas?
- Welche Leiter / Hilfsleiter / Eltern (mit welchen Stärken, Schwächen, stehen mir zur Verfügung? --> Bezug zur Handlungskompetenz "Leiter"

4. Definieren des Hauptzieles

A: Eigene Eingabe

B: Eingabe über Lernbiographie

Ziel in die Zelle eintragen

Klicken auf «Lernbiographie»
→ Lernbiographie öffnet sich

Was haben die Kinder/Jugendliche am Ende des Schwerpunktes gelernt? → Hauptziel

Unterthemen aus Lernbiographie übernehmen?

Lernbiographie

Fall A:

TIPP: Was sollen die Kinder

- gelernt haben (Wissen)
- besser können (Können)
- erfahren haben (Haltung)

Folgende Verben eignen sich zur Formulierung von Zielen: Die Jugendlichen...

- ... kennen, beschreiben, wissen, erklären, verstehen, beurteilen;
- ... können, machen nach, zeigen vor,
- ... erfahren, entdecken, fühlen, empfinden.

Fall B:

Auswahl erfolgt über das Setzen von «Häckchen»

→ Diese werden anschliessend automatisch übernommen

		—	—	— differenzieren	— ausführen und in eine Choreographie	Choreographien umsetzen und neu
GETU, (vgl. Lehrmittel Turnen – Geräteturnen) //jeweils nach doppelkammer folgt ein Beispiel	Komposen (C-, C-, I)	<input type="checkbox"/> Die Komposen spielerisch ausführen	<input type="checkbox"/> Die Komposen statisch in verschiedenen Lagen (senkrecht, horizontal) ausführen	<input type="checkbox"/> Die Komposen dynamisch und ausdauernd ausführen	<input type="checkbox"/> Komposen differenziert anpassen	<input type="checkbox"/> Die Komposen in komplexen Bewegungen sicher einnehmen und halten
	Kernstellungen (Stand, Stütz, Hang und Variationen)	<input type="checkbox"/> Die Kernstellungen spielerisch erleben (BSP: Bewegungsgrundformen „Klettern, Stützen“, „Eroschüre Kindersport „Praktische Beispiels“, Arbeiten mit Metaphern, Geräteigenschaften	<input type="checkbox"/> Die Komposen in den Kernstellungen statisch/spielerisch wahrnehmen und ausführen (grosse Auflageflächen)	<input type="checkbox"/> Die Komposen in den Kernstellungen an verschiedenen Geräten statisch und ausdauernd ausführen (auch Kopfüber)	<input type="checkbox"/> Die Kernstellungen differenziert anpassen	<input type="checkbox"/> Die Kernstellungen in komplexen Bewegungen sicher einnehmen und halten
Kernbewegungen	Drehungen um die Körperachse (BAD, TAD, LAD), Rollen, drehen	<input type="checkbox"/> Unter erleichterten Bedingungen (z.B. schiefer Ebene) rollen und drehen // Geräte: Boden, Fleck, MT	<input type="checkbox"/> die Rotationen / Drehungen selber einleiten (z.B. Rolle vor, rück) // Beispiel: Boden, Fleck, MT	<input checked="" type="checkbox"/> die Rotationen / Drehungen selber einleiten, ausführen und stoppen	<input checked="" type="checkbox"/> die Rotationen / Drehungen selber einleiten, ausführen und stoppen und variieren // Geräte: Boden, MT	<input type="checkbox"/> Kombinationen von Rotationen / Drehungen selber einleiten, stoppen und variieren, sowie Mehrfachdrehungen ausführen // Geräte: Boden, MT
	Stützen / Kurbet	<input type="checkbox"/> spielerische Formen von Stützen an verschiedenen Geräten ausführen // Geräte: Fleck, SSB, Barren, Boden	<input type="checkbox"/> sich stützend fortbewegen und Hindernisse an verschiedenen Geräten überwinden	<input checked="" type="checkbox"/> an verschiedenen Geräten im Stütz rhythmisch vor und zurück schwingen // Gerät: Barren, SSB, Fleck	<input checked="" type="checkbox"/> den Stütz bis zum flüchtigen Hand- and halten // Gerät: Barren, SSB, Fleck	<input type="checkbox"/> den Stütz aus einer dynamischen Bewegung ausführen in einem Element anwenden // Gerät: Barren, SSB, Fleck
	Schaukeln, schwingen (Kurbel)	<input type="checkbox"/> spielerische Formen von Schaukeln und schwingen an verschiedenen Geräten im Hang erleben/ausführen	<input type="checkbox"/> an verschiedenen Geräten im Hang und auf verschiedenen Arten schwingen	<input type="checkbox"/> an verschiedenen Geräten im Stütz rhythmisch vor- und rück schwingen	<input checked="" type="checkbox"/> an verschiedenen Geräten im Stütz rhythmisch vor- und rück schwingen	<input type="checkbox"/> Elemente mit Schaukeln und schwingen verbinden
	Landungen / Absprünge	<input type="checkbox"/> spielerische Formen von Absprüngen und Landungen ausführen (Bauch, Plücken, Flüsse, Hände)	<input type="checkbox"/> auf verschiedene Arten abspringen und auf verschiedene Arten landen // Absprung: Einbeinig, Einbeinig / Landung: Stand, Plücken, Bauch	<input type="checkbox"/> Aus Anlauf auf verschiedene Arten, ab verschiedenen Unterlagen abspringen und eine Landung auf verschiedene Unterlagen ausführen	<input type="checkbox"/> Eine Landung nach einer Drehung ausführen und eine Landung durch eine Abrollbewegung ausführen	<input type="checkbox"/> bei Verbindungen von zwei Elementen korrekt abspringen und eine korrekte Landung nach kombinierten Drehungen ausführen
	Anlaufen	<input type="checkbox"/> Spielerischer Form von Laufschiule (s. LA)	<input type="checkbox"/> Spielerische Formen von Laufschiule (s. LA)	<input type="checkbox"/> Die Anlaufgeschwindigkeit an verschiedenen Geräten differenzieren	<input type="checkbox"/> Die Anlaufgeschwindigkeit an das geforderte Element anpassen	<input type="checkbox"/> Die Geschwindigkeit des Anlaufs bewusst in die Bewegungsdyamik umsetzen
Helfen/Sichern	<input type="checkbox"/> Mit Geräten	<input type="checkbox"/> 1 Helfergriife kennenlernen	<input type="checkbox"/> Helfergriife lernen	<input type="checkbox"/> Lernen helfen / Sichern	<input type="checkbox"/> Ganze Bewegungsabfolge selbstständig helfen und sichern	

Hinweis: Auswahl muss nicht nur Sportartspezifisch erfolgen, Ziele können auch aus weiteren Themen genommen werden



Exkurs: Lernbiographie Beispiele

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> vertikal ausführen (senkrecht, horizontal)	<input type="checkbox"/> ausdauernd ausführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Bewegungen sicher einnehmen und halten.	
2.	Die Kernstellungen spielerisch erleben (BSP: Bewegungsgrundformen «klettern, Stützen», Broschüre Kindersport «Praktische Beispiele», Arbeiten mit Metaphern, Geräte-landschaften)	Die Kernposen in den Kernstellungen statisch/spielerisch wahrnehmen und ausführen (grosse Auflageflächen)	Die Kernposen in den Kernstellungen an verschiedenen Geräten statisch und ausdauernd ausführen (auch Koptübel)	Die Kernstellungen differenziert anpassen	Die Kernstellungen in komplexen Bewegungen sicher einnehmen und halten.
10.	Unter erleichterten Bedingungen (z.B. schiefer Ebene) rollen und drehen // Geräte: Boden, Fleck, MT	die Flotationen / Drehungen selber einleiten (z.B. Rolle vu, rv) // Beispiel: Boden, Fleck, MT	die Flotationen / Drehungen selber einleiten, ausführen und stoppen	die Flotationen / Drehungen selber einleiten, ausführen und stoppen und variieren // Geräte: Boden, MT	Kombinationen von Flotationen / Drehungen selber einleiten, stoppen und variieren, sowie Materialschreibungen ausführen //
	spielerische Formen von Stützen an verschiedenen Geräten ausführen // Geräte: Fleck, SSB, Barren, Boden	sich stützend fortbewegen und Hindernisse an verschiedenen Geräten überwinden	an verschiedenen Geräten im Stütz rhythmisch vor und zurückschwingen // Gerät: Barren, SSB, Fleck	Gerät: Barren, SSB, Reck schwingen an Barren / SSB, schwingen im Stütz an den Ringen, stützel	dynamischen in einem // Gerät: Barren, stützel
	spielerische Formen von schaukeln und schwingen an verschiedenen Geräten im Hang erleben/ausführen	an verschiedenen Geräten im Hang rhythmisch vor- und rückschwingen/schaukeln	an verschiedenen Geräten im Sturzhang rhythmisch vor- und rück schwingen / schaukeln		von zwei Elementen
e	spielerische Formen von Absprüngen und Landungen ausführen (Bauch, Rücken, Füsse, Hände)	auf verschiedene Arten abspringen und auf verschiedene Arten landen // Absprung: Einbeinig, Beidbeinig / Landung: Stand, Rücken, Bauch	Aus Anlauf auf verschiedene Arten, ab verschiedenen Unterlagen abspringen und eine Landung auf verschiedene Unterlagen ausführen	ausführen und eine Landung durch eine Abrollbewegung ausführen	korrekt abspringen und eine korrekte Landung nach kombinierten Drehungen ausführen
	spielerische Formen von Laufschule (s. LA)	spielerische Formen von Laufschule (s. LA)	Die Anlaufgeschwindigkeit an verschiedenen Geräten differenzieren	Die Anlaufgeschwindigkeit an das geforderte Element anpassen	Die Geschwindigkeit des Anlaufens bewusst in die Bewegungsdynamik umsetzen
	Mit Geräten	1. Helligriffe kennenlernen	Helligriffe lernen	Lernen helfen / Sichern	Ganze Bewegungsabfolge selbstständig helfen und sichern

Beim Anklicken von einzelne Kompetenzen in der Lernbiographie wird teilweise ein Kommentar mit verschiedenen Beispielen zur Umsetzung angezeigt. Dies ist als Hilfestellung für den Leiter zu verstehen!

- ➔ Retour zu Grobplanung_SP
- ➔ Ziele sind eingetragen

5. Verfeinern des Hauptzieles - definieren von Teilzielen

Hinweis: Die Teilziele werden automatisch in der nächsten Zelle übernommen

Was wollt ihr mit der Gruppe erreichen? Welche Teilziele werden verfolgt? --> Teilziele

Mögliche Teilziele	Teilziel 1		TIPP: Fragestellungen: - Wie viele Teilziele sind sinnvoll? - Welche Teilziele müssen wir erarbeiten, um unsere Hauptziele zu erreichen?
	Teilziel 2		

Welche Aufgaben unterstützen die Erreichung des Teilziels? Welche Meilensteine sollen erreicht werden?
 Die Aufgabenstellungen sollten zur Zielerreichung beitragen und unter den gegebenen Bedingungen realisiert werden können.

Ziel	Struktur- und stimmige Aufgabenstellung	Methoden/Organisationsform/Material
Teilziel 1	Fragestellung 1	z.B. EAG, Aufbaureihe Broschüre Turnen Geräteturnen, spielerischer Formen einbauen
Teilziel 2	Fragestellung 2	z.B. EAG, Aufbaureihe Broschüre Turnen Geräteturnen, spielerischer Formen einbauen

6. Aufgaben, Meilensteine definieren, sowie mögliche Methoden, Organisationsformen Brainstorming mässig – was kann mir als Leiter helfen, damit ich die Ziele erreichen kann

TIPP: Aufgaben, Fragestellungen - Mit welchen Aufgaben- / Fragestellungen möchte ich die Teilziele erreichen?	TIPP: Methoden, Organisationsformen, Material - Welche Materialien stehen mir zur Verfügung? - Welche Methoden / Aufbaureihen / Zielformen finde ich in den Lehrunterlagen und welche eignen sich? - Welche muss ich allenfalls auf meine Zielgruppe anpassen? - Welche Übungen / Spielformen eignen sich? - Welche Sicherheitsaspekte muss ich berücksichtigen?
---	--

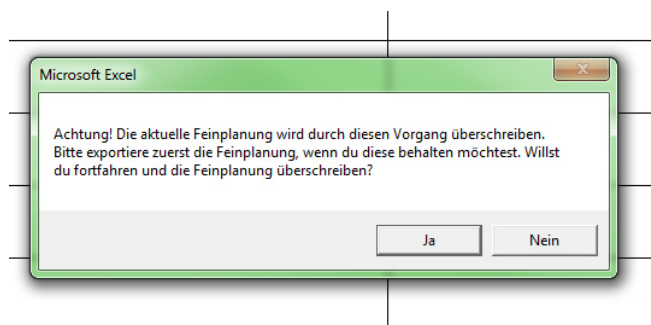
7. Feinplanung erstellen



Neues Arbeitsblatt öffnet sich

ACHTUNG:

Beim Überschreiben von Jahresplanungen oder Feinplanung unbedingt vorher abspeichern!



Daten aus der Jahresplanung übernehmen
Falls nicht automatisch erfolgt

Randdaten werden aus Jahresplanung übernommen

Daten aus Jahresplanung übernommen

Teilziele werden übernommen

Zuteilen der Teilziele zu den einzelnen Trainings
Linke Spalte verwenden, Zelle färbt sich automatisch

8. Lektionsplanung erstellen

Klicken auf entsprechenden «Go»- Button
Arbeitsblatt «Lektionsplanung» öffnet sich



Klicken Sie hier, um eine Kopie zu erzeugen

Lektionsplanung **J+S Trainingshandbuch Turnsport**
Ausgabe 2016

INFO Drucken

Aktivität

Exportieren

Gruppe Gruppe 1, Alter: 12-15 Jährige, Niveau: Fortgeschrittene 1 & 2 Leiter/in Testleiterin 1 Datum 26.01.2017

Teilziele	Teilziel	Aufgaben	Methode/Organisation/Material
	Teilziel 2	Fragestellung 2 <input type="button" value="v"/>	z.B: EAG, Aufbaureihe Broschüre Turnen Geräteturnen, spielerischer Formen einbauen
<i>Teilziele, Fragestellungen, Methoden werden gemäss Grobplanung übernommen</i>			

Aufwärmen 1/6

Zeit	Übungsauswahl	Methode/ Organisation	Material
	Übergang		

Hauptteil 4/6

Zeit	Übungsauswahl	Methode/ Organisation	Material

Ausfüllen der notwendigen Inhalte für jedes Training einzeln (Tipp: Abspeichern extern)

Tipp: Es empfiehlt sich die einzelnen Arbeitsblätter extern abzuspeichern.

ENDE