Entwurf eines Programms für eine

**Arbeitsgemeinschaft** **„*Turnen*“**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gruppengröße** | **Jahrgangsstufe/Mindestalter** | **Raumbedarf** | **Technische Voraussetzungen** |
| ca. 10–14 Kinder | 1. Klasse | Turnhalle | Groß- und Kleingeräte |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Vorbereitungsphase* (ca. 5 Wochen vor Beginn der AG)** | | | |
|  | **Inhalt** | **Intention** | **Material** |
|  | * Absprache Hallennutzungszeit mit der Schulleitung * Abklärung Aufnahme von Bildmaterial mit dem Schul-Ipad * Vorbereitung der Elterninformation und Absprache mit der Schulleitung | * Sicherstellung eines störungsfreien Ablaufs der AG * Bewegungsabläufe sichten um evtl. Fehler zu erkennen * Eltern über die AG informieren;   vorhandene Krankheiten abklären;  Einverständnis Aufnahme Bildmaterial für AG-Zwecke | * Schul-Ipad * Elternbrief |
|  | * Rücksprache mit den entsprechenden Sportlehrern | * Lehrplan Sport Grundschule |  |
|  | * Jahresplan erstellen * Bebilderte Stationskarten erstellen * Ferienübungspläne und Aufbauführerschein erstellen | * Strukturierung der AG * Zusätzliche Info zur Übungsausführung | * Zeitplanung   Laminiergerät für  Stationskarten |
|  | * Vorstellung der Turn-AG im GTS-Bereich | * Vorstellung der Person und Inhalt * Fragerunde und Klärung offener Fragen | * Verteilung der Anmeldeformulare |
|  | * Erstellung der Teilnehmerliste | * AG-Teilnehmer zusammenstellen   Notfallnummern und gesundheitliche  Informationen notieren | * AG-Dokumentationsheft |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Einführungsphase (mit Beginn des Schuljahres)*** | | | |
| **Zeitraum** | **Inhalt** | **Intention** | **Material** |
| **1. Woche** | * Anwesenheitsliste überprüfen * Hallenregeln besprechen * Kennenlernspiele | * Kennenlernen der Gruppe * Regeln erläutern * Förderung des sozialen Miteinanders | * AG-Dokumentationsheft * Bälle |
| **2. Woche** | * Anwesenheitsliste überprüfen * ABC der Turngeräte * Aufbauführerschein * Kennenlernspiele | * Geräte kennenlernen und den sicheren   Umgang mit den einzelnen Geräten  erlernen   * Sicherheit im Umgang mit den Geräten * Verletzungsrisiko vermeiden * Förderung des sozialen Miteinanders | * AG-Dokumentationsheft * Schwebebalken * Barren * Bodenläufer * Sprunggeräte * Vordrucke Aufbauführerschein * 3 Sandsäcke,   3 Pylonen und 3 Bälle |
| **3. + 4. Woche** | * Anwesenheitsliste überprüfen * Zusammenstellen eines Aufwärmtrainings mit Musik * Kleine Staffelspiele * Ferienübungsplan | * Verletzungsrisiko vermeiden * Förderung des sozialen Miteinanders * Erfolgserlebnisse durch Mitbestimmung der AG-Teilnehmer * Förderung von Vertrauens- und Kommunikationsfähigkeit * Trainingspausen vermeiden | * AG-Dokumentationsheft * Musikanlage * Bodenläufer oder Matten * 3 kl. Sandsäckchen, 3 Pylonen und 3 Bälle (rot, gelb, blau) * Dokumentationsblatt mit kleinen bebilderten Übungen für die Ferien |
| **Herbstferien** | | | |
| **Zeitraum** | **Inhalt** | **Intention** | **Material** |
| **5. Woche** | * Anwesenheitsliste überprüfen * Kurze Rückmeldung über den Ferienübungsplan * Aufwärmtraining * Gleichgewichtstraining | * Erfolgserlebnis der Kinder * Motivation am Sport durch erreichte Ziele * Verletzungsrisiko vermeiden * Kennenlernen verschiedener feststehender Balancierflächen * Gleichgewicht und Koordination * Körperspannung schulen | * AG-Dokumentationsheft * Dokumentationsblätter der AG-Teilnehmer * Belohnungsaufkleber * Musikanlage * Bodenläufer oder Mattenbahn * Bänke und Übungsbalken |
| **6.-11. Woche** | * Anwesenheitsliste überprüfen * Aufwärmtraining * Lauf-, Sprung- und Stützschulung * Ferienübungsplan | * Verletzungsrisiko vermeiden * Aufbau der konditionellen Grundfähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) * Verletzungsrisiko vermeiden * Trainingspausen vermeiden | * AG-Dokumentationsheft * Musikanlage * Bodenläufer oder Mattenbahn * Stationskarten und passende Geräteaufbauten * Dokumentationsblatt mit kleinen bebilderten Übungen für die Ferien |
| **Weihnachtsferien** | | | |
| **Zeitraum** | **Inhalt** | **Intention** | **Material** |
| **12.-15. Woche** | * Anwesenheitsliste überprüfen * Kurze Rückmeldung über den Ferienübungsplan * Aufwärmtraining mit den Kindern erweitern * Erste einfache Übungen am Boden und Barren | * Verletzungsrisiko vermeiden * Erfolgserlebnis der Kinder * Motivation am Sport durch erreichte Ziele * Verletzungsrisiko vermeiden * Leistungs- und Motivationssteigerung * Basisübungen an Turngerät mit Hilfestellung fehlerfrei erlernen * Schwerpunktbildung: Einfache Übungen, die richtig ausgeführt werden. * Differenzierung: Die Station so aufbauen dass alle Kinder einen Erfolg bzw. Teilerfolg verspüren. * Verletzungsrisiko vermeiden | * AG-Dokumentationsheft * Dokumentationsblätter der AG-Teilnehmer * Belohnungsaufkleber * Musikanlage * Bodenläufer oder Mattenbahn * Geräteaufbau:   Mattenbahn und Barren mit Matten |
| **16. – 18. Woche** | * Anwesenheitsliste überprüfen * Aufwärmtraining * Erste einfache Übungen an der Bank, Übungsbalken und Kasten * Ferienübungsplan | * Verletzungsrisiko vermeiden * Basisübungen an Turngerät erlernen mit Hilfestellung fehlerfrei erlernen * Schwerpunktbildung: Einfache Übungen, die richtig ausgeführt werden. * Verletzungsrisiko vermeiden * Angst vermeiden: Turnen soll Spaß und keine Frustration sein. * Trainingspausen vermeiden | * AG-Dokumentationsheft * Musikanlage * Bodenläufer oder Mattenbahn * Geräteaufbau:   Bank, Übungsbalken,  Kasten, Sprungbrett  und Matten   * Dokumentationsblatt mit kleinen bebilderten Übungen für die Ferien |
| **Osterferien** | | | |
| **Zeitraum** | **Inhalt** | **Intention** | Material |
| **19. Woche** | * Anwesenheitsliste überprüfen * Kurze Rückmeldung über den Ferienübungsplan * Aufwärmtraining * Kinder turnen in Kleingruppen an Gerätestationen | * Erfolgserlebnis der Kinder * Motivation am Sport durch erreichte Ziele * Verletzungsrisiko vermeiden * Intensität durch Wiederholung der erlernten Übungen | * AG-Dokumentationsheft * Dokumentationsblätter der AG-Teilnehmer * Belohnungsaufkleber * Musikanlage * Bodenläufer oder Mattenbahn * Gerätestationen |
| **20. Woche** | * Anwesenheitsliste überprüfen * Aufwärmtraining * Zusammenstellen eines Turnablaufs zur Präsentation am Schulabschluss der 4. Klassen | * Verletzungsrisiko vermeiden * Vom Einfachen zum Komplexen * Lernerfolge | * AG-Dokumentationsheft * Musikanlage * Bodenläufer oder Mattenbahn * Geräteaufbau |
| **21. Woche** | * Anwesenheitsliste überprüfen * Aufwärmtraining * Üben des Turnablaufs | * Verletzungsrisiko vermeiden | * AG-Dokumentationsheft * Musikanlage * Bodenläufer oder Mattenbahn * Geräteaufbau |
| **22. Woche** | * Präsentation an der Schulabschlussfeier | * Anerkennung | * Geräteaufbau |

**Langfristige Ziele:**

* Spaß an der Bewegung
* Einfache Basisübungen am Gerät selbstständig turnen zu können
* Förderung des Selbstvertrauens und des Sozialverhaltens
* Lern- bzw. Teilerfolge aller AG-Teilnehmer

**Kontaktdaten:**

Nina Hellriegel-Schimbold

E-Mail: [Hellriegel-schimbold@t-online.de](mailto:Hellriegel-schimbold@t-online.de)

**Weiterführende Informationen:**

* www.rhtb.de-kinderturnen