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 fürStationskarten |
|  | * 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 gesundheitlicheInformationen 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, Sprungbrettund 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

**Weiterführende Informationen:**

* www.rhtb.de-kinderturnen