

Geräteparcours

Hindernisturnen – Erlebnisturnen - Abenteuerturnen

Geräte (alle vorhandenen Geräte):

- Kästen
- Langbänke
- Weichbodenmatten
- Barren
- Sprossenwände
- Seile
- Niedersprungmatten
- Turnmatten
- Ringe
- Klettertaue
- Minitramps
- Reckanlagen
-

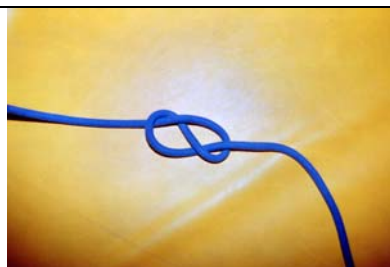
„Nur wenn du wagst, Dinge zu tun, die du bisher noch nicht beherrschst, wirst du wachsen.“ (R.W. Emerson)

Dies Zitat gilt gleichermaßen für alle SportlehrerInnen und SchülerInnen, die bisher noch keinen Kontakt mit dem Geräteparcours hatten. Die Fortbewegung in einer Gerätelandschaft erfolgt über die aufgestellten Geräte, so dass in der Regel der Hallenboden nicht berührt werden muss. Alle Stationen müssen so konstruiert sein, dass ein verletzungsfreies Abspringen jederzeit möglich ist und die Höhe dem Alter und Leistungsstand der Kinder entsprechenden gewählt wird. Allerdings sollte die Aufbauhöhe nicht zu gering gewählt werden, damit noch eine gewisse Herausforderung besteht und man sich „wagen“ muss, um die Aufgabe zu bewältigen. Eine entsprechende **Absicherung der „Lande- und Absprungsflächen“ mit Matten ist obligatorisch** und wird nicht bei jeder Stationsbeschreibung extra erwähnt!

Neben den standardisierten Turngeräten werden häufig noch Befestigungsseile in unterschiedlicher Länge und Dicke benötigt. Dafür eignen sich Hanfseile (mind. Durchmesser 20mm, meist gibt es in der Sporthalle ein oder zwei längere Hanfseile zum Tauziehen), günstige Kunststoffseile aus dem Baumarkt oder ausgemusterte Kletterseile (kleiner Nachteil beim Abspannen, da Kletterseile etwas elastischer sind). Zur richtigen Befestigung der Seile an den Großgeräten sind vier bewährte Knoten aus dem Segel- oder Klettersport unerlässlich, die sich auch nach erheblicher Belastung wieder lösen lassen:

Achterknoten: Sicherung des Seilendes, Knoten im Seil zum Festhalten
Kreuzknoten: Verbindung gleich dicker Seile
Mastwurf: Befestigung von Seilen an Stangen oder Holmen
Palstek: sichere Seilschlaufenbefestigung

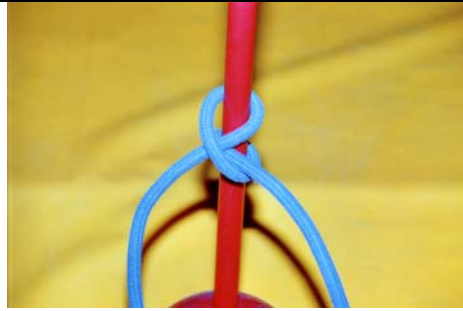
Knotenkunde



Achterknoten



Kreuzknoten



Mastwurf



Palstek

Die Aufbaudauer ist stark abhängig vom Alter der Schüler und deren Vorerfahrungen. Will man einen umfangreicheren Geräteparcours in der Halle aufbauen, sollte dies unbedingt in einer Doppelstunde erfolgen. Einzelne Stationen lassen sich dagegen leicht auch in einer 45-Minuten-Einheit realisieren. Gelingt eine Absprache mit den anderen Sportlehrkräften einer Schule, kann eine Gerätelandschaft unter Umständen über einen längeren Zeitraum in der Halle aufgebaut bleiben, so dass mehrere Klassen an einem Tag die Stationen ausprobieren können.

Da Geräteparcours immer einen hohen Aufforderungscharakter nicht nur für Schüler der Primar- oder Unterstufe haben, eignet sich ein größerer Parcours besonders für ein Schul- oder Sportfest.

„Hängebrücke“

In einen Barren werden Gymnastikstäbe (mind. Durchmesser 25mm) quer zur Holmrichtung mit Sprungseilen so eingebunden, dass man über die Stäbe gehen kann. Je nach Geschicklichkeit kann man sich mit beiden Händen oder nur mit einer Hand festhalten, nur mit zwei Finger die Holme berühren oder ganz ohne Handfassung an den Holmen über diese „Hängebrücke“ balancieren. Der Abstand der einzelnen „Tritte“ ist frei wählbar, es sollten aber maximal 7 bis 8 Gymnastikstäbe mittels Mastwurfknoten eingebunden werden. Setzt man die Sprossen in unterschiedlichen Höhen, wird die Aufgabe noch reizvoller.

Deutlich leichter wird die Hängebrücke zu bewältigen, wenn man statt der Gymnastikstäbe etwa 10cm breite Holzbretter (mind. Dicke 25mm, als Meterware im Baumarkt leicht zu besorgen) einbindet.



„Spalt im Balken“

Zwei Schwebebalken werden hintereinander mit einem Abstand von etwa 1,0 – 1,5m (je nach Altersstufe und Leistungsstand) aufgestellt und mit entsprechender Matenlage gesichert. Der Zwischenraum sollte ab einer Balkenhöhe von 80cm mit zwei Weichbodenmatten (jeweils gegenüberliegend schräg hinein schieben) besonders abgesichert werden. Diese Aufgabe darf nur in der Partnerschaft gelöst werden, ein Überspringen des



Spaltes ist verboten (erhöhte Verletzungsgefahr, wenn das andere Balkenende im Sprung nicht sicher erreicht wird!). Mit Handfassung versuchen die Partner sich gegenseitig zu stützen, um das andere Ende mit dem Fuß zu erreichen. Besonders spannend wird diese Aufgabenstellung, wenn einer der beiden Partner mit verbundenen Augen über den Spalt gebracht werden muss.

Sind in der Sporthalle nicht zwei Schwebebalken vorhanden, kann man sich auch mit umgedrehten Langbänken behelfen, die auf Kleinkästen oder zweiteiligen Kästen aufgelegt werden, um eine Höhe zu erreichen, bei der ein gewisses Wagnisgefühl entsteht.

„Flussüberquerung“

Ziel dieser Station ist es, ohne Partnerhilfe von einem „Ufer“ (Matte, Bank, Kasten) auf das andere zu gelangen, ohne dabei den Boden zu berühren.



Etwas schwieriger kann diese Aufgabe werden, wenn man zwei Kästen längs in einem gewissen Abstand so unter ein Ringepaar stellt, dass man von einem Kastenende durch Hinüberschwingen das andere Kastenende erreichen kann. Allerdings ist der Abstand des Zielkastens nicht identisch mit dem Abstand des Absprungkastens: Während man am ersten Kasten aufrecht stehend leicht die Ringe greifen kann, erreicht man den zweiten Kasten gerade mal mit den Zehenspitzen. Erst nach mehrmaligem Hin- und Herschwingen wird man eine Lösung der Aufgabenstellung erreichen. Kästen nicht quer zur Schwungrichtung aufstellen, da diese beim kräftigen Abstoßen umfallen könnten!

Alle nachfolgenden Photos von Geräteaufbauten werden ohne weitere Erklärung und genaue Beschreibung aufgeführt. Sie dienen exemplarisch nur zur Information, was in einer Turnhalle so alles möglich ist. Bitte stets dabei die Sicherheit der Aufbauten im Auge behalten und entscheiden, was für welche Jahrgangsstufe geeignet ist!

Einen sehr guten Überblick und weitere Anregungen zu diesem Thema findet man auch in der Broschüre Nr. 57.1.47 des GUV „Alternative Nutzung von Sportgeräten“ (ebenfalls auf dieser CD!).

Station 1



Station 2



Station 3



Station 4



Station 5



Station 6



Station 7



Station 8



Station 9



Je nach Ausstattung der Sporthalle und zeitlichem Umfang der Stunde können die beschriebenen Stationen beliebig ausgewählt und kombiniert werden. Alle Geräteaufbauten sollten so konstruiert sein, dass die Aufgabe von der entsprechenden Jahrgangsstufe alleine ohne Hilfestellung bewältigt werden kann. Als Sportlehrer/in verliert man sonst schnell den Überblick, wenn mehrere Stationen nur mit Hilfe gelöst werden können.

Hinweise zur Unterrichtsgestaltung

Grundsätzlich sollen die einzelnen Stationen nach dem Aufbau zuerst einmal ausprobiert und „erforscht“ werden. Dies kann alleine oder zur Sicherheit auch in der Partnerschaft erfolgen. Nachdem allen Schülern die Geräteaufbauten vertraut sind, können verschiedene Aufgabenstellungen ausprobiert werden:

- Stationstraining

Alle Schüler werden gleichmäßig auf die einzelnen Stationen verteilt und üben an dieser einen Station eine bestimmte Zeit (z.B. 2min). Der Stationswechsel kann dann zum Beispiel jeweils mit Musik angekündigt werden und alle Gruppen rotieren zur nächsten Station.

- Wettlauf

Einzelne Stationen oder der gesamte Parcours soll in einer bestimmten Zeit oder möglichst schnell durchlaufen werden.

- Blindenführung

Der Geräteparcours wird paarweise bewältigt, wobei ein Partner auch mit verbundenen Augen geführt werden könnte.

- Seilschaft

3-6 Schüler werden mit Sprungseilen lose verbunden, dazu das Sprungseil nur in den Hosenbund stecken, damit sich die Seilverbindung schnell lösen kann! Die gesamte „Seilschaft“ muss den Parcours bewältigen, ohne dass ihr Seil reißt!

- Expedition

Eine Kleingruppe erhält einige Ausrüstungsgegenstände (unterschiedliche Kleingeräte aus der Turnhalle wie Bälle, Hütchen, Reifen, etc. und/oder Alltagsmaterialien wie Zeitung, Plastikflaschen, Luftballon, etc.), mit denen sie den Geräteparcours bewältigen müssen. Hier kann man auch eine Punktwertung für alle ordnungsgemäß transportierten Gegenstände vereinbaren.

- Kreativwerkstatt

Die Schüler sollen versuchen, die einzelnen Stationen auf vielfältige Art und Weise zu bewältigen, sowie neue Lösungswege ausprobieren (z.B. nur mit einer Hand, nur rückwärts fortbewegen, etc.).