



Reihe Doppelstunde Sport

# *Doppelstunde*



# *Turnen*

Sven Lange · Kathrin Bischoff

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele  
für Schule und Verein

4. Auflage

# 3

hofmann.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort des Herausgebers</b> .....	5
<b>Vorwort von Kim Bui</b> .....	6

## **I Turnen unterrichten**

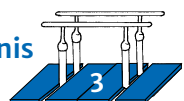
Turnen und die Sportart Gerätturnen .....	9
Turnen vielseitig unterrichten .....	11
Hallen, Geräte, Medien .....	18
Aufbau der Doppelstunden .....	20

## **II Sieben Doppelstunden für die Klassen 5 und 6 (10- bis 12-Jährige)**

Turnen in der Unterstufe .....	23
Doppelstunde 1: Abenteuerparcours I .....	25
Doppelstunde 2: Abenteuerparcours II .....	29
Doppelstunde 3: Körperspannung .....	34
Doppelstunde 4: Schwingen .....	43
Doppelstunde 5: Rundherum I Rollen am Boden und Aufschwung am Reck .....	48
Doppelstunde 6: Springen und Landen I Sprung- und Landezirkel .....	54
Doppelstunde 7: Springen und Landen II Sprunggrätsche .....	60

## **III Sieben Doppelstunden für die Klassen 7 bis 9 (13- bis 15-Jährige)**

Turnen in der Mittelstufe .....	71
Doppelstunde 8: Gleichgewichtsschulung .....	74
Doppelstunde 9: Rundherum II Flugrolle .....	81
Doppelstunde 10: Rad und Radwende .....	86



Doppelstunde 11: Springen und Landen III	
Sprunghocke. ....	93
Doppelstunde 12: Felgen. ....	100
Doppelstunde 13: Kippen ....	106
Doppelstunde 14: Schulsport-Warrior ....	113

#### **IV Sechs Doppelstunden für die Klassen 10 bis 12 (16- bis 19-Jährige)**

Turnen in der Oberstufe .....	125
Doppelstunde 15: Überschlagen I	
Handstützüberschlag vorwärts über einen Kasten. ....	128
Doppelstunde 16: Überschlagen II	
Handstützüberschlag vorwärts am Boden .....	136
Doppelstunde 17: Kunststücke I	
Flick-Flack. ....	144
Doppelstunde 18: Kunststücke II	
Salto vorwärts und Trapezschaukel .....	151
Doppelstunde 19: Kunststücke III	
Salto rückwärts mit dem Minitrampolin und an den Schaukelringen .....	156
Doppelstunde 20: Turnshow. ....	162

#### **Anhang**

Literatur .....	166
Glossar .....	169

