

# Übersicht über den Turnunterricht von Klasse 9 bis 12

## Klasse 9

Der Schulsport dient der Entwicklungsförderung durch Bewegung, Sport und Spiel und der Erschließung der Bewegungs-, Spiel-, und Sportkultur. Üben und Trainieren sind seine bestimmenden Faktoren, es handelt sich also nicht um Freizeitsport oder Beschäftigungstherapie.

Pädagogische Perspektiven des Sports in der Schule sind:

- Wahrnehmungsfähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
- Etwas wagen und verantworten
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln.

Inhaltsbereiche des Schulsports an der Waldorfschule sind:

Konditionstraining, Haltungsaufbau, Koordinationsübungen, Turnen, Gymnastik (insbesondere Bothmergymnastik), Leichtathletik, Spiele und Ballspiele in und mit Regelstrukturen, Schwimmen und Tanzen.

Im Mittelpunkt dieser Klassenstufe stehen Ausdauer-, Kraft- und Haltungsübungen zur Neuorientierung auf Grund der veränderten Körperproportionen. Die statischen Grundelemente der Bewegung werden angelegt (Haltungsaufbau).

**Gymnastik:** Fall in den Raum, der Sturz und Schreiten in der Frontalebene (Bothmer), allgemeine Aufwärmgymnastik, Haltungsaufbau.

Konditionstraining: Zirkel-Training, Dauerlauf, Waldlauf.

**Turnen/Jungen:** Stütz- und Kraftübungen am Boden, Pferd, Reck, Parallelbarren, Trapez und an den Ringen. Schwungübungen am Reck, Parallelbarren, Trapez und an den Ringen.

**Turnen/Mädchen:** Schwung- und Haltungsübungen am Boden, Reck, Stufenbarren, Trapez und an den Ringen.

**Spiele:** Basketball und Volleyball (Einführung in Technik und Regelstrukturen), Handball (Turnier).

**Leichtathletik:** 75m-Lauf, 1000m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoßen.

Turnerische Grundelemente wie Rolle vorwärts, Handstand usw. werden kontinuierlich weiter gepflegt.

## Klasse 10

Im Mittelpunkt dieser Klassenstufe steht die Harmonisierung der Bewegungsabläufe unter ästhetischen Gesichtspunkten. Die dynamischen Grundelemente der Bewegung werden angelegt (Körperspannung).

**Gymnastik:** der Diskus, Schreiten in der Horizontalebene (Bothmer).

**Konditionstraining:** siehe 9te Klasse.

**Turnen/Jungen:** grundlegende Turnelemente mit Auf- und Abgang an allen Geräten üben (z.B. Fechterflanke/Barren, Handstand- Abrollen/Boden), Überschläge.

**Turnen/Mädchen:** grundlegende Turnelemente mit Auf- und Abgang an allen Geräten üben (z.B. Felgaufschwung/Barren, Handstand- Abrollen/Boden) , Überschläge.

**Spiele:** Basketball und Volleyball üben und verbessern (Technik und Taktik), Badminton (Einführung in Technik und Regelstrukturen).

**Leichtathletik:** 100m-Lauf, 2000m-Lauf, Hochsprung, Schleuderball, Diskus.

Turnerische Grundelemente werden kontinuierlich weiter gepflegt.

## Klasse 11

Im Mittelpunkt dieser Klassenstufe stehen Übungsverbindungen und Zielübungen.

Eine Reihenfolge von Bewegungsabläufen muss geplant, koordiniert und zielgerichtet ausgeführt werden (Dynamik).

**Gymnastik:** der Speer, die große Waagerechte, Schreiten in der Sagalebene (Bothmer)

**Konditionstraining:** siehe 9te Klasse und Cooper-Test.

**Turnen/Jungen:** Übungsverbindungen aller bisher geturnten Elemente an allen Geräten.

**Turnen/Mädchen:** siehe oben.

**Spiele:** Basketball, Volleyball und Badminton üben und verbessern (Technik und Taktik).

**Leichtathletik:** 100m-Lauf, 3000m-Lauf, Speerwurf.

## Klasse 12

Im Mittelpunkt dieser Klassenstufe steht das eigenverantwortliche Tun. Darunter fallen: Defizite ausgleichen, Bewegungsfolgen (Kür) im Turnen entwickeln, üben und vorführen, Raumaufteilung und Zeitgestaltung (Übersicht).

**Gymnastik:** das Kreuz (Bothmer), eigenständige Aufwärmgymnastik.

**Konditionstraining:** übungsrelevant in Eigenverantwortung.

**Turnen/Jungen:** Kunstturnen.

**Turnen/Mädchen:** siehe oben.

**Tanz:** Einführung in Tanztechniken.

**Spiele:** Basketball, Volleyball und Badminton üben und verbessern (Technik und Taktik).

**Leichtathletik:** alle bisherigen Disziplinen und 5000m-Lauf.