



## Kompetenzkarte für eine Einheit

Sport

10. Klasse

Verantwortlichkeit Grs/Wei

### Turnen an Geräten

**Zeitraumen:** ca. 6 Wochen (12 Stunden)

**Bewegungsfeld:** Turnen und Bewegungskünste

**Lernmethodischer Schwerpunkt:** selbstständige Erarbeitung einer Gerätekür

#### Erwartete Kompetenzen laut Kerncurriculum

##### Inhaltsbezogene Kompetenzen:

- präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür
- bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf
- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an

##### Prozessbezogene Kompetenzen:

- interpretieren die vorgegebene Themenstellung
- wenden Kenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Kür an
- erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen,
- nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner

#### Inhalte der Einheit

- Entwicklung, Festigung und Ergänzung turnerischer Bewegungsfertigkeiten an Geräten (Balken, Barren, Reck) und Übungsverbindungen
- freies Turnen (z.B. Akrobatik trifft Geräteverbindung)
- Beispielinhalte in Anlehnung an die Inhalte in Jahrgang 7
  - Balken (Auf- und Abgänge, Schritte und Sprünge, Stand-/ Kniewaage, Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Drehungen, gymnastische Posen)
  - Barren (Auf- und Abgänge, Schwingen im Stütz, Streckesitz, Oberarmrolle/ -stand)
  - Reck (Auf- und Abgänge, Hüftumschwung, Spreizumschwung, Knieab- Knieaufschwung, für Leistungsstarke: Kippe)

#### Methoden:

- Stationsarbeit
- Partner-/ Gruppenarbeit

#### Leistungsbewertung:

- Präsentation einer Kür an einem selbst gewählten Gerät