

Faszination „Turnen“ –

Vom spielerischen Einstieg über vielfältige Bewegungsformen zum Turnen komplexer Elemente - ZUSATZMATERIAL

Grundlagenarbeit für das Turnen am Reck und Stufenbarren:



Der Geräteparcours eignet sich für ein vielseitiges, differenzierendes Bewegungsangebot mit spielerischem Charakter und hoher Bewegungsintensität.




Sammeln von Bewegungserfahrungen

Bewegungsaufgabe	Zielsetzung
<p>Geräte erkunden mit Fortbewegungsvariationen</p>  <p>Laufen, Hopselauf oder Seitgalopp um die Geräte, auf Zeichen jedes Gerät mit einem Körperteil berühren. Laufvariationen und Art der Gerätekontakte mit Zeichen verknüpfen</p> <p>Abb. 1: Berühren mit Fuß Abb. 2 Berühren mit Knie</p>	<p>Gewöhnung an die Geräte, Ansteuerung einzelner Körperteile, Entwicklung der Kraft der Arm-Schulter-Muskulatur, Konzentration</p>
<p>„Darunter – Darüber“</p>  <p>Im Wechsel unter einem Gerät durchlaufen und ein Gerät überwinden</p> <p>Wettkampfform: „Wer hat zuerst sieben Geräte unterlaufen oder überwunden?“</p> <p>Abb. 3 a „oben drüber“ Abb. 4 a „unten durch“</p>	<p>Gewöhnung an die Geräte, Kopplung von Bewegungen, Entwicklung der Kraft der Arm-Schulter-Muskulatur</p>

Erarbeitung von Basisfertigkeiten

Bewegungsaufgabe	Zielsetzung
<p>1. Durchgang mit einfacher Aufgabenschwierigkeit</p> <p>Reck</p>  <p>Abb. 5: mit gestreckten Armen in den Stütz Abb. 6 Hüftabschwung Abb. 7 mit gestreckten Armen unter der Reckstange durchlaufen</p> <p>Mit gestreckten Armen in den Stütz springen – Hüftabschwung – mit gestreckten Armen unter der Reckstange durchlaufen</p>	<p>Gewöhnung an das Reck, Stützen, Abschwingen, Kopf-unten-Position, Kopplung von Bewegungen, Kraft der Arm-Schulter-Muskulatur, Körperspannung, Konzentration</p>
<p>Parallelbarren</p>  <p>Abb. 8 Stützens</p> <p>Stützens vorlings seitwärts auf „allen Vieren“ über den Barren</p>	<p>Gewöhnung an den Barren, Stützen, Gewöhnung an Höhe und kleine Stützflächen, Kraft der Arm-Schulter-Muskulatur, Körperspannung, Konzentration, Angstbewältigung</p>

<p>Kleinkasten</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Aufspringen – Strecksprung - beidbeinige Landung</p> <p>Abb.9 Aufhocken auf ein Kleinkästchen Abb. 10 Strecksprung</p>	<p>Gewöhnung an den Kleinkasten, Stützen, Beinschwungbewegung, Niederspringen/Landen, Kraft der Arm-Schulter-Muskulatur, Körperspannung</p>
<p>Langbank</p>  <p>Überwinden der Bank, dabei haben mindestens eine Hand und/oder ein Fuß Kontakt mit der Bank</p> <p>Abb. 11 Freies Überwinden der Langbank</p>	<p>Gewöhnen an die Langbank, Stützen, Springen, Beinschwungbewegung, Kraft der Arm-Schulter-Muskulatur, Körperspannung, Kreativität</p>
<p>2. Durchgang mit mittlerer Aufgabenschwierigkeit</p>	
<p>Reck</p>  <p>Mit gestreckten Armen in den Stütz springen – Beinrückschwung über den flüchtigen Stütz – Niedersprung – mit gestreckten Armen unter der Reckstange durchlaufen</p> <p>Reckstange bis zum Stand festhalten!</p> <p>Abb. 13 Beinrückschwung und Niedersprung vom Reck</p>	<p>Gewöhnung an das Reck, Stützen, Beinschwungbewegung, Landen, Koppelung von Bewegungen, Kraft der Arm-Schulter-Muskulatur, Körperspannung, Konzentration</p>

<p>X-Barren</p>  <p>Abb. 14 Stützn über den X-Barren</p>	<p>Stützn vorlings seitwärts auf „allen Vieren“ über den X-Barren</p>	<p>Gewöhnung an den Barren, Stützen, Gewöhnung an Höhe und kleine Stützflächen, differenzierter Krafteinsatz und Bewegungssteuerung der Arme und Beine, Kraft der Arm-Schulter-Muskulatur, Körperspannung, Konzentration, Angstbewältigung</p>
<p>Kleinkästchen</p>  <p>Abb. 15: Hockwende</p>	<p>Hockwende über das Kleinkästchen</p>	<p>Gewöhnung an den Kleinkasten, Stützen, Beinschwungbewegung, Niederspringen/Landen, Kraft der Arm-Schulter-Muskulatur, Körperspannung</p>
<p>Langbank</p>  <p>Abb. 16 Freies Überwinden der Langbank</p>	<p>Überwinden der Bank, dabei haben mindestens eine Hand und/oder ein Fuß Kontakt mit der Bank</p>	<p>Gewöhnen an die Langbank, Stützen, Springen, Beinschwungbewegung, Kraft der Arm-Schulter-Muskulatur, Körperspannung, Kreativität</p>

3. Durchgang mit anspruchsvollerer Aufgabenschwierigkeit

	<p>Reck Hüftaufschwung – (Hüftumschwung) – Beinrückschwung über den flüchtigen Stütz – Niedersprung – mit gestreckten Armen unten durchlaufen mit ½ Drehung um die Körperlängsachse</p> <p>Differenzierung: Unterschwing!</p>	<p>Gewöhnung an das Reck, Stützen, Landen, Beinschwungbewegung, Aufschwungbewegung, Umschwungbewegung, Kopf-unten-Position, Orientierung im Raum, Kopplung von Bewegungen, Kraft der Arm-Schulter-Muskulatur, Körperspannung, Konzentration</p>
	<p>Stufenbarren Hockwende vom niederen Holm über den hohen Holm am Stufenbarren</p>	<p>Gewöhnung an den Barren, Stützen, Beinschwungbewegung, Niederspringen, Landen, Kopf-unten-Position, Gewöhnung an Höhe und kleine Stützflächen, differenzierter Krafteinsatz und Bewegungssteuerung der Arme und Beine, Körperspannung, Konzentration, Angstbewältigung</p>
	<p>Kleinkästchen Hockwende über Erhöhung</p>	<p>Gewöhnung an den Kleinkasten, Stützen, Beinschwungbewegung, Niederspringen/Landen, Kopf-unten-Position. Kraft der Arm-Schulter-Muskulatur, Körperspannung</p>


	<p>Langbank Überwinden der Bank, dabei haben mindestens eine Hand und/oder ein Fuß Kontakt mit der Bank</p>	<p>Gewöhnen an die Langbank, Stützen, Springen, Beinschwungbewegung, Kraft der Arm-Schulter-Muskulatur, Körperspannung, Kreativität</p>
---	---	--

Abb. 20 Freies Überwinden der Langbank

4. Abschlussaufgabe mit unterschiedlichen Schwierigkeiten


<p>„Run“</p>		<p>Sicheres und flüssiges Überwinden der Gerätebahn auch synchron mit Partner*in</p>	<p>Differenzierte und kontrollierte Bewegungssteuerung an den Geräten, Koppelung mehrerer Elemente, Körperspannung, Konzentration, Kooperation, Präsentation,</p>
--------------	---	--	---

Abb. 21 a – d Run

Erarbeitung einfacher Fertigkeiten am Stufenbarren

Mit Blick auf ihren Erlebnisharakter und auf die Passung der Bewegungsstruktur im langfristigen Erarbeitungsprozess werden exemplarisch folgende Elemente vorgestellt:

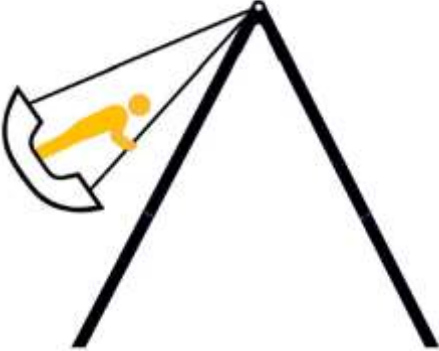
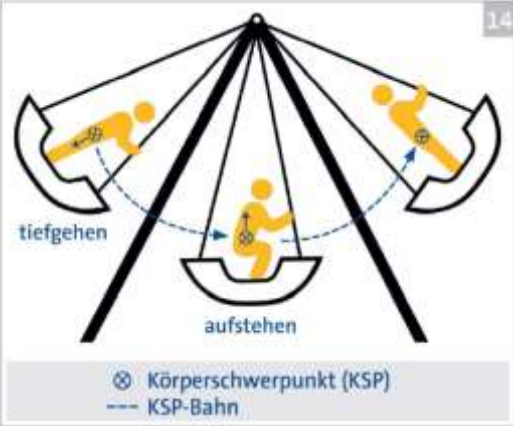
- Unterschwingung als „Durchbruch“
- Felgaufschwung vom unteren auf den oberen Holm
- Aufstemmen am oberen Holm und
- die hohe Wende.



Bewegungsaufgabe	Zielsetzung
<p>Unterschwingung als Durchbruch</p>  <p>Der untere Holm des Stufenbarrens soll möglichst dynamisch, in einer flüssigen Bewegung überwunden werden.</p> <p>Die Polsterung des unteren Holms (z.B. mit Gymnastikmatten) erleichtert eine sukzessive Annäherung an die Zielbewegung.</p>	<p>Anwendung und Variation der bekannten Fertigkeit Unterschwingung.</p>
<p>Hüftaufschwung vom unteren zum oberen Holm</p> 	<p>Anwendung und Variation der bekannten Fertigkeit Hüftaufschwung.</p> <p>Mit Hilfe eines bekannten Bewegungsablaufs wird die Hilfestellung angebahnt.</p>

Bewegungsaufgabe	Zielsetzung
<p>Aufstemmen in den Stütz</p>  <p>Aus dem Hang am oberen Holm mit stark gebeugten Knien wird mit einer Rückpendelbewegung und möglichst gestreckten Armen die Stützposition erreicht.</p> <p>Die Hilfestellung unterstützt die Annäherung der Hüfte an den Holm an Oberschenkelrückseite und Hosenbund.</p>	<p>Anbahnung der Aktionen „Arm-Rumpfwinkel schließen“ und Umsetzen der Hände Anbahnung der Hilfestellung</p>
<p>Hohe Wende</p>  <p>Aus der Ausgangsposition (Bauchlage auf dem oberen Holm, beide Hände im Kammgriff) werden die Beine schnellkräftig rück-hoch geschwungen. Der obere Arm schiebt den Körper über den unteren Holm zum Stand.</p> <p>Der Helfer auf der Weichbodenmatte sichert mit Oberarmklammergriff am Stützarm, der zweite Helfer steht im Barren, stützt die Schulter des oberen Arms und schiebt an Bauch/Hüfte in Richtung Matte, um das Überqueren des unteren Holms zu gewährleisten.</p>	<p>Erweiterung des Pools an komplexeren Bewegungsfertigkeiten Anbahnung weiterer Beinschwungbewegungen Kooperation Angstbewältigung</p> <p>Hinführung zur Hohen Wende an einer niedrigen Reckstange mit Stütz auf einem Kleinkasten möglich</p>

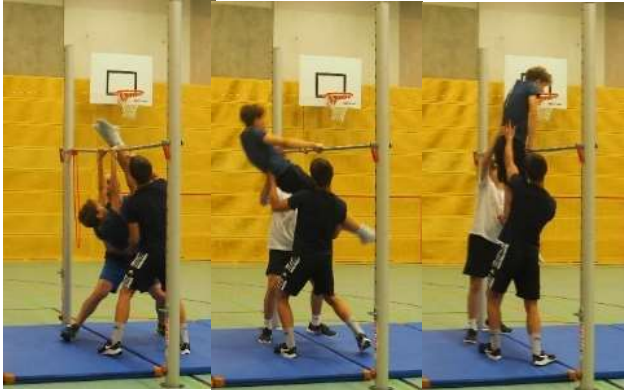

Erarbeitung komplexer Fertigkeiten am Reck

Bewegungsaufgabe		Zielsetzung
<p>Beobachtung und Analyse eines Kippaufschwungs (z.B. Laufkippe) anhand einer realen Demonstration, bzw. einer Videoaufnahme</p> <p>Video: www.sportpraxis.com/downloads-2</p>		<p>Erste Bewegungsvorstellung schaffen Erkenntnis: Kippaufschwung = Pendelbewegung („Schaukeln“)</p> <p>Erkennen der beiden Aktionen Hüfte öffnen und Schulterwinkel schließen</p>
<p>Aufstemmen aus dem Pendelschwung mit Seilschlaufe</p>  <p>Einmaliges Auslenken des Turners nach hinten, vordeln und aus dem Rückpendeln aufstehen zum Stütz</p>		<p>Pendelbewegung unter erleichterten Bedingungen erfahren</p> <p>Aktionszeitpunkt erarbeiten Armaktion erspüren</p>
 <p>Ausgangsposition: Gesäß so tief wie möglich,</p> <p>Schulterwinkel weit geöffnet, Knie möglichst gestreckt</p>	 <p>Seilschlaufe: optimale Länge: Beim Stehen in der Schlaufe befindet sich die Stange zwischen Hosenbund und Bauchnabel</p> <p>VORSICHT: Bei zu kurzer Schlaufe droht am Bewegungsende das Überkippen über die Stange)</p>	 <p>Knoten: halber Schlag + halbe Schleife</p>

Bewegungsaufgabe	Zielsetzung
<p>Reflexion & Theorie:</p> <p>Wie muss sich die Person in der Schaukel bewegen, um diese beim Vorschwung höher auszulenken?</p>  <p>Schiffschaukel</p> <p>Theorie-Input: Schwungverstärkung durch Pendelverkürzung</p>  <p><u>Schiffschaukel:</u> Eine Annäherung des Körperschwerpunkts durch Aufstehen aus der Hocke beim Durchpendeln der Senkrechten bewirkt ein höheres Aufpendeln</p> <p><u>Umsetzung beim Kippaufschwung:</u> Beim Rückpendeln muss der Körperschwerpunkt (die Hüfte) durch Hüftstreckung und Schließen des Schulterwinkels an die Drehachse (Reckstange) angenähert werden.</p>	<p>Erschließung des zentralen Funktionsprinzips des Bewegungsablaufs</p> <p>Wirkung einer KSP-Annäherung an die Drehachse verstehen</p> <p>Vertiefte Bewegungsvorstellung</p> <p>Befähigung der Helfer zur Unterstützung bei der Annäherung des Körperschwerpunkts an die Stange</p>

Bewegungsaufgabe	Zielsetzung
<p>Erschließung der für die KSP-Annäherung notwendigen Positionen und Teilbewegungen, dargestellt für einen Kippaufschwung am Reck (A) und einen Spreizkipaufschwung am Stufenbarren (B)</p> <p>Kennenlernen der (Spreiz-) Kipphangposition</p> <p>A. Kipphang B. Spreizkipphang</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Positionen mit Partnerhilfe für 2-3 Sekunden einnehmen</p> <p>In beiden Positionen ist der Blick zu den Füßen (a)/ zum Fuß hinter dem Holm (b) ein zentrales Merkmal</p> <p>Die Helfer unterstützen hauptsächlich am unteren Rücken (Hosenbund) und ggf. an der Wade</p>	<p>Position erspüren</p> <p>Orientierung in der Kopf-unten-Position</p> <p>Hilfestellung einüben</p>

Bewegungsaufgabe	Zielsetzung
<p>Kennenlernen des Pendelns im (Spreiz-) Kipphang und des Zeitpunkts für die Hüftstreckung beim Rückpendeln</p> <p>A. Pendeln Im Kipphang</p>  <p>B. Pendeln im Spreizkipphang</p>  <p>Die Helfer unterstützen von Beginn an die Pendelbewegung und erleichtern das Halten der Kipphangposition (max. 3x vor- und zurückpendeln) Akustisches Signal „jetzt“ durch eine der Hilfestellungen, beim Rückpendeln durch die Senkrechte</p>	<p>Position wahrnehmen</p> <p>Muskelspannungen erspüren</p> <p>Aktionszeitpunkt (jetzt) für spätere KSP-Annäherung (siehe oben) wahrnehmen</p> <p>Hilfestellung einüben</p>
<p>Kennenlernen der Aktion Annäherung des Körperschwerpunkts durch Strecken der Hüfte und Schließen des Schulterwinkels</p> <p>A. ... aus dem Kipphang</p>  <p>B. ... aus dem Spreizkipphang</p> 	<p>Orientierung</p> <p>Muskelspannung erspüren</p>

Bewegungsaufgabe	Zielsetzung
<p>Kippaufschwung mit 2 Helfern aus dem Kipphangpendeln</p> <p>In das mehrmalige Pendeln in der (Spreiz-)Kipphangposition mit Partnerunterstützung wird die Aktion „KSP-Annäherung“ eingelagert.</p> <p>a. Kippaufschwung aus dem Kipphangpendeln am Reck</p>  <p>b. Spreizkipaufschwung aus dem Pendeln am Stufenbarren</p>  <p>Durch Einzählen des Aktionszeitpunkts („1-2-jetzt“, beim Rückpendeln durch die Senkrechte) gibt einer der Helfer dem Turnenden eine akustische Timinghilfe</p> <p>Die Helfer unterstützen das Pendeln und den (Spreiz-) Kippaufschwung am unteren Rücken (-> Hüfte an die Stange) und führen die Bewegung der/des Beine(s) an der Stange entlang.</p>	<p>Bewältigung der Bewegungsaufgabe</p> <p>Kippaufschwung im 3-er-Team Erfolgserlebnis durch Kooperation</p> <p>Hilfestellung sachgerecht ausführen</p>

Bewegungsaufgabe	Zielsetzung
<p data-bbox="163 280 1388 347">Hangstandkippe und Spreizkippaufschwung aus dem Stand mit übergespreiztem Bein als mögliche Zielform</p> <p data-bbox="185 376 1276 443">a. Bei der Hangstandkippe mit „weichen“ Knien durch die Hangstandposition pendeln. Die Helfer verschaffen dem Turnenden durch vordrücken der Hüfte Zeit für das Anrsten.</p>  <p data-bbox="170 914 1344 981">b. Beim Spreizkippaufschwung muss das Standbein unmittelbar nach dem Lösen vom Boden (mit Helferunterstützung) an den Holm geführt werden.</p> 	<p data-bbox="1460 360 1883 507">Reduzierung der notwendigen Helferunterstützung durch Verbesserung der energetischen Voraussetzungen</p> <p data-bbox="1460 555 1906 622">Annäherung an das Alleine-turnen können</p>