

## Grundlagen des Boden- und Gerätturnens in der Schule

<b>RECHTLICHE GRUNDLAGEN .....</b>	<b>2</b>
LEHRPLAN DER VOLKSSCHULE (AUSZUG).....	2
LEHRPLAN DER HAUPTSCHULE (AUSZUG).....	3
LEHRPLAN DER POLYTECHNISCHEN SCHULE (AUSZUG).....	4
<b>METHODISCHER WEG:.....</b>	<b>6</b>
<b>VORBEREITENDE ÜBUNGEN UND SPIELE .....</b>	<b>7</b>
ÜBUNGEN MIT DEM WEICHBODEN.....	7
ÜBUNGEN UND SPIELE MIT BETONUNG DER KÖRPERSPANNUNG UND STÜTZKRAFT .....	8
ÜBUNGEN UND SPIELE MIT BETONUNG DES SPRINGENS.....	11
ÜBUNGEN UND SPIELE MIT EINBEZIEHUNG DES SPRUNGBRETTES.....	12
<b>ERSTE FERTIGKEITEN .....</b>	<b>13</b>
BODEN (SCHWPKT.: ROLLE).....	13
RECK (SCHWPKT.: STÜTZ).....	15
SPRUNG (SCHWPKT.: ABSPRUNG).....	16
BALKEN (SCHWPKT.: GLEICHGEWICHT AUF DER LANGBANK).....	19
BARREN (SCHWPKT.: EINFACHE FERTIGKEITEN AUS DEM STÜTZ).....	20
<b>TURNERISCHE FERTIGKEITEN – ÖLTA.....</b>	<b>22</b>
<b>BEISPIEL EINER METHODISCHEN ÜBUNGSREIHE.....</b>	<b>25</b>
<b>"ROLLEN" - EINE TURNVORFÜHRUNG .....</b>	<b>27</b>
<b>VERWENDETE UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR.....</b>	<b>30</b>

# Rechtliche Grundlagen

[www.bewegung.ac.at](http://www.bewegung.ac.at)

## Lehrplan der Volksschule (Auszug)

### Grundstufe II (3. und 4. Schulstufe)

#### Gerätturnen

##### Rollen

– Rolle vorwärts

Aus dem Hockstand zum Hockstand

Auf niedere Geräte und über niedere Hindernisse (Medizinball, Schnur ...)

– Rolle rückwärts

Aus dem Hockstand zum Hockstand

Abrollen aus dem Nackenstand zum Hockstand

Handstandabrollen aus der Bauchlage auf dem Kasten

Abrollen aus dem Handstand

##### Stände

– Handstand

Handstand gegen die Wand ...

Freier Handstand

– Kopfstand

Kopfstand aus dem Hockstand, aus dem Grätschstand ...

##### Überschläge

– Rad

Aus dem Stand

Aus dem Ansprung (Hopser)

##### Sprünge

– freie Sprünge

Strecksprünge, Hocksprünge, Grätschsprünge; mit Drehungen um die Längsachse; auch in Übungsverbindungen mit Rollen

– Stützsprünge

Aufhocken auf den Kasten mit anschließendem Strecksprung; Grätsche über den Bock; Hocke über den quer gestellten Bock; Hocke über den quer gestellten Kasten (allenfalls Bock); Hockwende über den Kasten ...

##### Auf- und Umschwünge

Hüftaufschwung

Knieaufschwung

Allenfalls Hüftumschwung

Allenfalls Spreizumschwung (Mühlumschwung)

Unterschwung aus der Schrittstellung

##### Schaukeln, Schwingen

An reichhohen Ringen, Tauen ...

*Matten im gesamten Schaukelbereich!*

##### Schwebegehen

Auf Turnbänken und Übungsbalken

Gehen vorwärts und rückwärts

Ballengang vorwärts und rückwärts

Gehen mit Abrollen von den Zehenballen zu den Fersen (Schreitgang vorwärts)

– Drehen

Drehungen im Ballenstand und Hockstand (enge Fußstellung)

– allenfalls Springen

– Schrittformen und Drehungen in

Übungsverbindungen  
Umgang mit Geräten

Gemeinsamer Auf- und Abbau von Turngeräten  
Sachgerechter Umgang mit allen Sportgeräten  
Richtiges Bezeichnen von Geräten und Übungen

Helfen und Sichern

Übernehmen von kindgemäßen Aufgaben des Helfens  
und Sicherns  
*Das Helfen mit fortschreitender Sicherheit abbauen!*  
Unfallgefahren erkennen und vermeiden

## **Lehrplan der Hauptschule (Auszug)**

### LEIBESÜBUNGEN

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Didaktische Grundsätze:

Die Lernbereitschaft kann durch Einbeziehung der Bewegungswelt der Schülerinnen und Schüler und entsprechender Trends im freizeitlichen Bewegungshandeln gesteigert werden. Eine weitere mögliche Motivation zum Sporttreiben sind die Vorbereitung und Teilnahme an jugendgemäßen Vorführungen und Wettkämpfen (Schulvorführungen und -wettkämpfe, Vereins- und Verbandswettkämpfe) sowie das Erwerben von Leistungsabzeichen (ÖGA, ÖJSTA, ÖSA, ÖLTA, Helferschein, ...).

#### **Lehrstoff:**

*Kernbereich*

**1. u. 2. Klasse**

**3. u. 4. Klasse**

#### **Könnens- und leistungsorientierte Bewegungshandlungen:**

Bewegungsfertigkeiten ohne, mit und an Geräten erlernen, üben und zu kurzen Bewegungsfolgen verbinden.

Leichte Kunststücke allein und in der Kleingruppe(er)finden, erproben, üben und einander präsentieren.

Anspruchsvollere Bewegungsfertigkeiten ohne, mit und an Geräten erlernen und üben; Bewegungsverbindungen erarbeiten und nach räumlich- zeitlichen sowie ästhetischen Kriterien gestalten. Kunststücke allein, in der Gruppe und im Klassenverband (er)finden, erproben, üben und gemeinsam präsentieren.

#### **Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen:**

Einfache akrobatische und gauklerische Fertigkeiten.

Akrobatische und gauklerische Fertigkeiten.

#### **Gesundheitsorientiert-ausgleichende Bewegungshandlungen:**

Bedeutung der Bewegung für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden erfassen.

Einfluss der Körperfunktionen und Bewegungswirkungen auf das physische, psychische und soziale Wohlbefinden (zB Verbessern der organischen Leistungsfähigkeit, aktive Erholung und ausgleichende Bewegung)

Bewusstes und eigenverantwortliches Umgehen mit dem Körper.	verstehen. Körpergefühl entwickeln und Körperwahrnehmung verbessern; Reaktionen des Körpers erfahren.
Erfahren, Ausgleichen und Vermeiden allfälliger muskulärer Dysbalancen und ebenso motorischer Defizite in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit unter besonderer Berücksichtigung der Haltung.	Fachspezifische Informationen über Körperstatik (zB Wirbelsäule) und Körperfunktionen (zB Muskelfunktion, Ermüdung, Pulsfrequenz usw.) beschaffen.
Erlernen der Gefahrenvermeidung, des richtigen Verhaltens in Gefahrensituationen und bei Unfällen.	

## **Lehrplan der Polytechnischen Schule (Auszug)**

### LEIBESÜBUNGEN

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Der Schüler soll in der Schule ein begründetes psychophysisches Wohlbefinden durch Bewegung erleben und in der Folge eine lebenslange Bewegungsbereitschaft entwickeln.

Der Schüler soll vor allem

- die konditionellen und koordinativen Grundlagen in den Anwendungsbereichen des Wettkämpfens, Spielens, Leistens und Gestaltens sowie des gesundheitsbedachten Bewegungshandelns im Alltag, im Beruf und in der Freizeit ausbauen (motorische Kompetenz),
- die Befähigung zum Gruppenhandeln und zur Kooperation erhalten sowie Regelbewußtsein, Bereitschaft zum fairen Handeln entwickeln und Bewegungshandlungen organisieren und leiten können (soziale Kompetenz),
- Leistungsbereitschaft, Spielgesinnung, Bewegungsfreude, Gesundheitsbewußtsein und Körperbewusstsein entwickeln sowie zur Körpersprache und zum Bewegungsausdruck befähigt sein (Selbstkompetenz),
- sachgerechtes Bewegungshandeln in der Natur in allen Belangen des Natursports entwickeln (Umweltkompetenz) und in verschiedenen Natursportarten seine individuellen und verantwortbaren Leistungsgrenzen erfahren (Selbstkompetenz),
- Wissen zum Bewegungshandeln als Voraussetzung einer kritisch-verantwortlichen Haltung gegenüber allen Erscheinungen der Bewegungskultur und einen Überblick zu regionalen Bewegungsformen, zu individuellen und gesellschaftlichen Auswirkungen von Sport, Spiel und Bewegung erhalten (Fachkompetenz).

#### **Lehrstoff:**

##### *Kernbereich:*

##### **M o t o r i s c h e G r u n d l a g e n:**

Verbessern der konditionellen und koordinativen Grundlagen. Insbesondere Verbessern der Kraft durch Bewältigung leichter Geräte und des eigenen Körpergewichtes, der Ausdauer durch Dauer- bzw. Intervallbelastung im vorwiegend aeroben Bereich, der Reaktions-, Aktions- und Kraftschnelligkeit, der Gelenkigkeit/Beweglichkeit durch ausgewählte Stretch – und Dehnprogramme und des statischen und dynamischen Gleichgewichtes.

Ausbau der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten durch Ansprache verschiedener Sinne, durch Bewußtmachen des eigenen Bewegungsverhaltens, durch situative Veränderung der Raumlage, durch Gestalten und Nachvollziehen verschiedener Rhythmussequenzen.

Umsetzen der erlernten Grundstrukturen in unterschiedlichsten Sportarten.

Weiterentwickeln und Festigen des Leistungswillens der Schüler durch Bewußtmachen des Wertes der motorischen Leistungsfähigkeit für ihr eigenes Leben.

##### **S p o r t l i c h - w e t t e i f e r n d e B e w e g u n g s h a n d l u n g e n:**

Durchführen von Einzel- und Gruppenwettkämpfen in verschiedenen Sportarten unter den Aspekten des Sich-Bewährens, der Fairneß und der Beachtung der Wettkampfgeln sowie der Bewältigung von Sieg und Niederlage.

Erhalten und Verbessern eines individuellen und vielseitigen sportlichen Leistungsniveaus

(Leistungsbreite, Leistungssteigerung. Entwickeln von Durchsetzungsvermögen).

Spieleerische Bewegungshandlungen:

Spontanes und kreatives Spielen in verschiedenen Situationen mit und ohne Gerät; kooperative Spiele; Spiele ohne Verlierer; regelungebundene und regelgebundene Spiele.

Große Sportspiele oder Vorformen der großen Sportspiele im Hinblick auf eine Wahl als lebensbegleitende Sportart. Weiterentwicklung von Spielfähigkeit und Befähigung zum Setzen von taktischen Maßnahmen und Erprobung in Wettkämpfen innerhalb und außerhalb der Schule.

Gestaltende und darstellende Bewegungshandlungen:

Körperwahrnehmung und ästhetische Bewußtseinsbildung ermöglichen. Erlebnisse, Stimmungen und Gefühle in und durch Bewegung zum Ausdruck bringen. Eigentätigkeit und Kreativität im Variieren, Kombinieren und Erfinden von Bewegungen fördern. Erfahren der Koordination von Raum, Zeit und Objekten vermitteln.

Umsetzen von Musik und Rhythmus in Bewegung. Einzel- und Gruppengestaltung.

Tanzformen. Gauklerische Kunstformen (Jonglieren, akrobatische Elemente).

Gesundheitsorientiert - ausgleichende Bewegungshandlungen:

Körpergefühl entwickeln: Bewußtmachen der Körperfunktionen und Bewegungswirkungen für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden durch Verbessern der organischen Leistungsfähigkeit (aktive Erholung und ausgleichende Bewegung).

Erfahren lassen funktionell richtigen Bewege ns in Alltags- und Berufstätigkeit und bei sportlichen Aktivitäten.

Feststellen, Ausgleichen und Vermeiden muskulärer und motorischer Defizite. Reaktionen des Körpers erfahren. Sicherheitsmaßnahmen, Erste Hilfe. Fitneßübungen (auch an Fitneßgeräten).

Fachspezifische Informationen: Wirbelsäule und Muskel funktion. Ermüdung. Pulsfrequenz. Art, Aufbau und Wartung von Sportgeräten. Grundlegendes Wissen zur Bewegungskultur (Spielregeln, Wettkampfbestimmungen, Sicherheitsmaßnahmen, Erste Hilfe usw.) und zu Gefahren bei Natursportarten.

Erlebnisorientierte Bewegungshandlungen:

Entdecken und Erschließen von Bewegungen (zB auf festen Flächen, Schnee, Wasser, Eis, Luft, oa.) oder auf rollenden und gleitenden Untersätzen (zB Fahrrad, Einrad, Rollbrett, Rollschuhe, Inlineskater, Eisschuhe, Ski, Snowboard). Sicherheit durch gemeinsames Handeln gewinnen.

### **Didaktische Grundsätze:**

Die Unterrichtsverfahren und die Leistungsanforderungen sind besonders auf das motorische Entwicklungs- und Leistungsniveau abzustellen und der unterschiedliche Stand von Erfahrung und Können der Schüler ist so zu berücksichtigen, daß sich in der Folge möglichst eine lebenslange Bewegungsfreude entwickelt. Sinnvolle Kooperationen mit sportlich- und gesundheitsorientierten Freizeiteinrichtungen können sowohl den Unterricht wie auch das Freizeitverhalten der Jugendlichen nachhaltig bereichern.

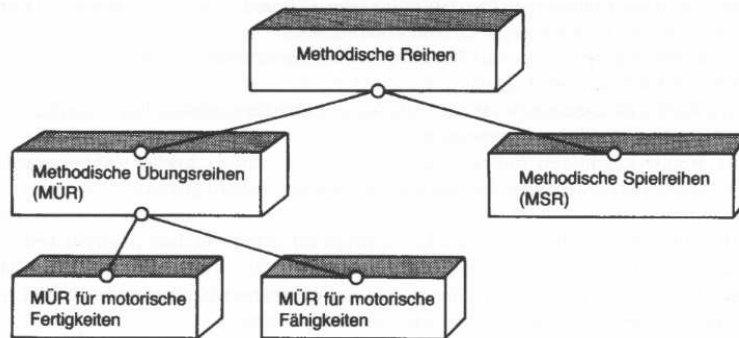
Mit den Lehrinhalten soll nicht nur der motorische Bereich angesprochen werden, sondern über einen argumentierenden Unterricht auch der affektive, soziale und kognitive Anteil im sportlichen Handeln berücksichtigt werden. Je nach den Interessen und Bedürfnissen der Schüler kann eine Schwerpunktsetzung im Lehrstoff erfolgen (zB Trendsportarten, Pflege lokaler und historischer Bewegungskultur).

Durch das Bilden schwerpunktmäßiger Gruppen (auch klassenübergreifend) für bestimmte Bewegungsformen auch über längere Zeit hinweg kann Schülerinteressen besser entsprochen werden und damit ein Beitrag zum Bewußtmachen lebensbegleitenden Sporttreibens erfolgen.

Querverbindungen zu anderen Gegenständen sind anzustreben; fachbezogener Projektunterricht und fächerübergreifender Projektunterricht können vor allem im Rahmen von leibeseziehlichen Schulveranstaltungen motivierend wirken.

Als eine mögliche Motivation zum sportlichen Handeln sind Wettkämpfe und Wettspiele (innerhalb der Klasse, innerhalb der Schule, mit anderen Schulen und im außerschulischen Sport) sowie der Erwerb von Leistungsabzeichen zu fördern.

## Methodischer Weg:



Übersicht über methodische Reihen (Abbildung entnommen aus GRÖBING 2001, S. 201)

„Methodische Übungsreihen sind nach methodischen Grundsätzen geordnete Übungsfolgen, die zur Erlernung einer bestimmten motorischen Fertigkeit (Zielübung) oder Aneignung eines bestimmten Ausprägungsgrades motorischer Eigenschaften führen soll“ (FETZ 1996, S. 154).

Üblicherweise werden MÜR strukturiert nach

Vorbereitende Übungen,  
Vorübungen,  
Zielübung.

FETZ teilt sie in drei verschiedene Typen ein (siehe auch S. 13):

- Prinzip der verminderten Lernhilfe
- Prinzip der graduellen Annäherung
- Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten (FETZ 1996, S. 158 ff)

## Mögliches Konzept in der Schule

### *Vorbereitende Übungen (und Spiele):*

Sollen die Voraussetzungen für die später zu erlernenden Fertigkeiten schaffen.

Anmerkung: Eine Schülerin oder ein Schüler ohne entsprechende Voraussetzungen kann nicht turnen, sondern wird bestenfalls geturnt!

Übungen und Spiele mit dem Weichboden  
Übungen und Spiele mit Betonung der Körperspannung  
Übungen und Spiele mit Betonung des Springens  
Übungen und Spiele mit Einbeziehung des Sprungbrettes

### *Erste Fertigkeiten:*

Boden (Schwptk: Rollen)    Reck (Schwptk: Stütz)    Sprung (Schwptk: Absprung)  
Balken (Schwptk: Gleichgewicht auf der Langbank)

### *Turnerische Fertigkeiten (ÖLTA)*

# Vorbereitende Übungen und Spiele

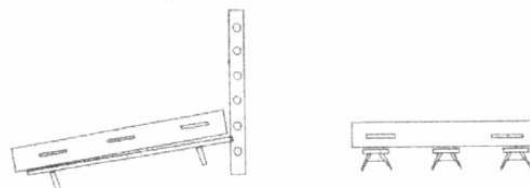
Unterscheide Weichboden und Niedersprungmatte!

## Übungen mit dem Weichboden

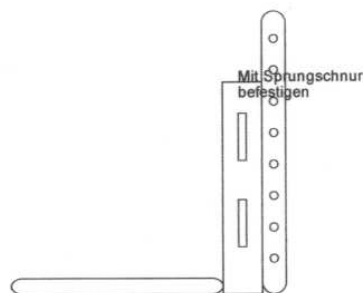
### Über den Weichboden

Laufen (hintereinander)	beidbeinig hüpfen	Sprung in den Langsitz
Laufen zu zweit (Handfassung)	beidb. Hüpfen zu zweit	Sprung in den Langsitz zu zweit
Laufen zu dritt (Handfassung)	beidb. Hüpfen zu dritt	
Sprung in den Langsitz zu dritt		
Laufen mit Skipping	„Bauchfleck“ (aus dem Stand!!)	seitlich rollen
Laufen mit Skipping zu zweit	„Bauchfleck“ zu zweit	einbeinig springen
Laufen mit Skipping zu dritt	„Bauchfleck“ zu dritt	rückwärts laufen
Springen li u. re	„auf allen Vieren“	„auf allen Vieren“ rücklings
„Purzelbaum“	beliebige Rolle zu zweit	beliebige Rolle zu dritt
Sprung in die Rückenlage	Rolle rückwärts	Rolle über querliegende Schüler
Rolle ü. Schüler mit aufgreifen	Rolle zw. zwei hockende Sch.	„Handsalto“

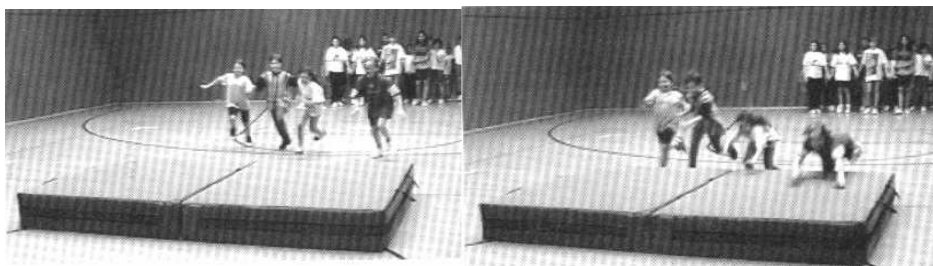
Die meisten Übungen auch mit dem Sprungbrett, von der bzw. auf die schiefe Ebene (Weichboden auf in der Sprossenwand eingehängten Langbänken), auf durch drei Langbänke erhöhtem Weichboden (Möglichkeit zum Durchkriechen nutzen).



### Weichboden an der Wand



### Mattensurfen

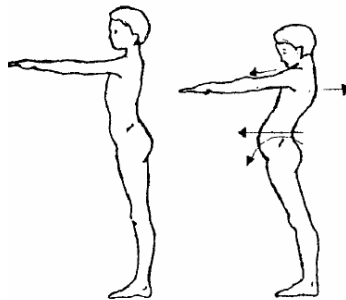


Mattensurfen (Abbildung entnommen aus FRIES; SCHALL 1998, S. 37)

## **Übungen und Spiele mit Betonung der Körperspannung und Stützkraft**

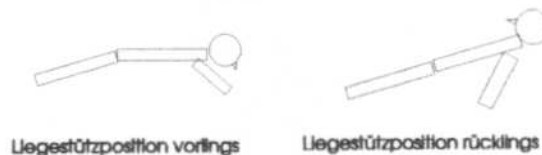
„...die Fähigkeit, den ganzen Körper bei bestimmten Tätigkeiten (z.B. Handstand, Streck sprung, Absprung am Mini-Trampolin) gespannt und gestreckt zu halten“ (FRIES 1999, S. 5).

„Um die Muskulatur in ihrer Kraft und Funktionsfähigkeit zu untersuchen, ist der Haltungstest nach Matthiaß [!] gut geeignet (...). Dazu soll der junge Patient beide Arme horizontal nach vorne strecken und dort halten. Wichtig ist es, auf Veränderungen der Rückenform zu achten. Ist die Muskelkraft normal, bleiben die Arme für mindestens 30 Sekunden horizontal und der Rücken gerade. Eine Haltungsschwäche ersten Grades liegt vor, wenn der Betreffende vor Ablauf der 30 Sekunden den Rumpf zum Ausgleich zurücklehnen muss und die Lendenlordose verstärkt. Von einer Haltungsschwäche zweiten Grades spricht man, wenn eine aufgerichtete Haltung mit Armvorhalten erst gar nicht eingenommen werden kann“.<sup>1</sup>



Haltungstest nach Matthias [!] (Abbildung entnommen aus URL: [http://www.anat.uni-luebeck.de/lehre/makro/anatomie\\_am\\_lebenden\\_ws200405.pdf](http://www.anat.uni-luebeck.de/lehre/makro/anatomie_am_lebenden_ws200405.pdf) [01.05])

Folgende Aufgaben und Spiele zielen meistens auf das längere Einnehmen einer Liegestützposition ab. Zunächst sollte das korrekte Einnehmen besprochen werden bzw. Fehlhaltungen aufgezeigt werden.



**"Wer ist der Letzte"** - Die Schüler versuchen nach den Anweisungen des Lehrers so schnell wie möglich eine Liegestützposition an bestimmten Stellen des Turnsaales einzunehmen.

**"Versteinern"** - Erlösen erfolgt durch Durchkriechen unter der Liegestützposition

**"Stoppen auf Pfiff"** - Verharren in Liegestützposition

**"Verzaubern and Erlösen"** - Ein (mehrere) Fänger verzaubern zur Liegestützposition, ein (mehrere) Erlöser heben sie auf.

**"Atome - Gruppenbildung"** - Auf Zeichen (Zahlen rufen bzw. zeigen) des Spielleiters bilden die Schüler einen dementsprechenden "Liegestützstern". Alle die keinen korrekten Stern zusammenbringen machen eine kurze Aufgabe and spielen wieder mit.

**"High noon"** - Immer zwei Schüler duellieren sich in Liegestützposition, indem sie die Armweite um eine Handbreite erhöhen. Variante: Handfassung und durch Ziehen in Bauchlage bringen.

**"Spannungskönig"** - Der Turnsaal wird in drei Teile geteilt. Alle Schüler duellieren sich im ersten Feld (wie "High noon"). Der Sieger geht jeweils in das nächste Feld. Wer schließlich im dritten Feld ausscheidet hilft dem Lehrer als Schiedsrichter.

**"Schwarz - Weiß"** - Laufspiel vorwiegend aus Liegestützpositionen starten.

**"Liegestützposition schützt"** - Ein verfolgter Schüler kann durch Einnehmen der korrekten Liegestützposition dem Fänger entkommen.

<sup>1</sup> URL: [http://www.medical-tribune.de/GMS/bericht/muskelschw\\_ che](http://www.medical-tribune.de/GMS/bericht/muskelschw_ che) [01.05].

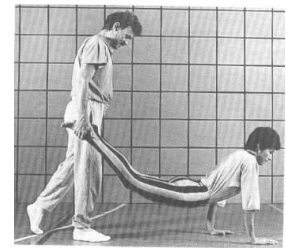


"**Hundehütte**" - Innenkreis nimmt vorwiegend eine Liegestützposition ein.

"**Schubkarrenfahren**" - Gegenseitig die Hände wegziehen (Achtung: auf korrekte Haltung des Fahrers bei Schubkarren vorlings achten, d.h. Griff am Oberschenkel!)

"**Klettern an Kletterstangen**" - Unterstützung des Kletterschlusses beim schwachen Schüler durch den Lehrer

"**Wanderstaffeln**" – (siehe auch LA-Skriptum)



Schubkarren falsch!  
(Abbildung entnommen aus MICHLER; GRAß 1996, S. 186)

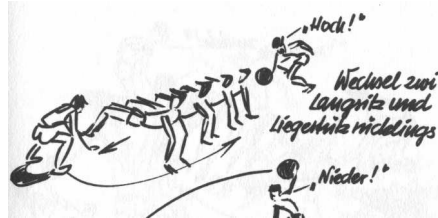
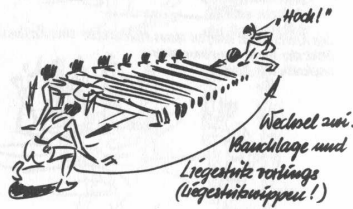
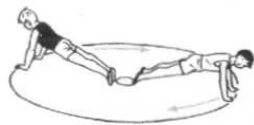


Abbildung entnommen aus POCK 1971, S. 140 f

"**Liegestütz als Aufgabe bei Laufspielen**" - Achtung: bei schwachen Schülern Liegestütz auf den Knien! (Siehe dazu unbedingt MICHLER; GRAß 1996, S. 180!)

"**Stützübungen am Reck**" –(siehe dazu auch S.15)

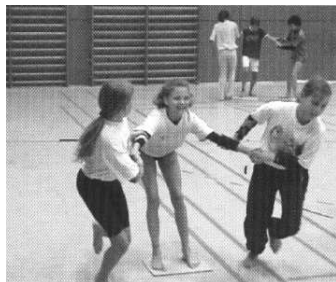
"**Mühlkreisen**" - Ein Fänger „jagd“ in Liegestützposition mit den Füßen innerhalb einer Markierung (z.B. Gymnastikreifen) einen Mitschüler. Jäger darf die Richtung wechseln.



„**Brennball**“ – Paarweise Schubkarren fahren. Wechsel bei jeder Basis.

„**Spannungsübung der Woche**“ – Trainingsjacke in Liegestützposition ausziehen, Ganze Drehung im Liegestütz ohne Kartoffel am Löffel im Mund zu verlieren, Bleistift in Liegestütz mit einer Hand vorlegen und mit der anderen holen, ... (siehe u. a. POCK 1971, S. 219 ff).

„**Fliesenspiele**“



Ziehen mit Fliesen (Abbildung entnommen aus KNIRSCH u. a. 2001, S. 12)

**Klettern (Bouldern)** - Sportklettern in vorwiegend horizontaler Ebene, bis zu einer maximalen Absprunghöhe von 1,50 Metern auf Mattenaufgabe.

Kann als „Querklettern“ mit größeren Gruppen und auch mit abwechslungsreichen Spielformen durchgeführt werden.

G E E I G N E T

Partnerübung  
Schubkarren im Liegestütz vorlings  
→ Laufen mit Halt an den Oberschenkeln

Absicht:  
Kräftigung der Armstrecker und der Muskulatur des Schultergürtels



Durch den Halt an den Oberschenkeln kann die Bauch- und Gesäßspannung leichter gehalten werden. Somit ist eine bessere Stabilisierung gegeben.

Eine zusätzliche Erleichterung für den Übenden ist es, wenn er sich mit den Beinen am Partner festklammert.



Die Finger zeigen leicht nach innen. Dadurch wird eine ungünstige Belastung der Handwurzelknochen vermieden.

Schubkarren richtig!  
(Abbildung entnommen aus MICHLER; GRAß 1996, S. 186)



## Stützübungen am Barrenende

Um beim Barren längere Wartezeiten zu vermeiden, müssen zumindest zwei (besser drei) Geräte zur Verfügung stehen. Durch jeweils zwei Übende je Gerät und die Einbindung von Schülerinnen und Schülern zum Sichern (vorwiegend durch Stützgriff ev. auf einer Erhöhung – z.B. Kastendeckel – stehend), können die Stehzeiten stark verkürzt werden. Auch der Ablauf beim Anstellen kann verändert werden und schafft somit durch ein anderes Erscheinungsbild Abwechslung. (Siehe z. B. nachstehende Skizze!)



Stützgriff durch Helfer  
Abbildung entnommen aus  
Baumann 1983, S. 121.

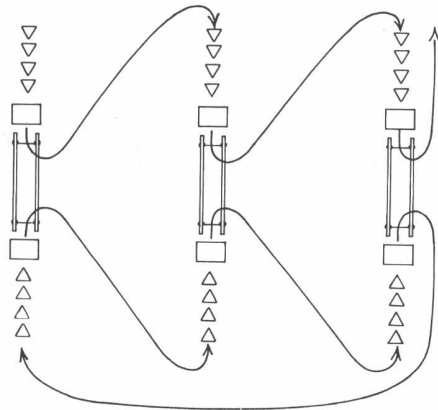


Abbildung entnommen aus Baumann 1983, S. 120.

Bei zu wenigen Geräten kann eine Improvisation mit Kästen oder dgl. Etwas Abhilfe verschaffen!



Abbildung entnommen aus Baumann 1983, S. 121.

„Beim Schwingen kann der Schüler nach hinten kippen, wenn er beim Vorschwung den Körperschwerpunkt hinter die Stützfläche verlagert. Das kann schlimmstenfalls zu einem Überschlag rückwärts führen. Dies ist vor allem beim Turnen am Barrenende zu befürchten“ (BAUMANN 1983, S. 122).

„Deshalb sollte das Schwingen aus Sicherheitsgründen in der Barrenmitte erfolgen“ (a.a.O.).

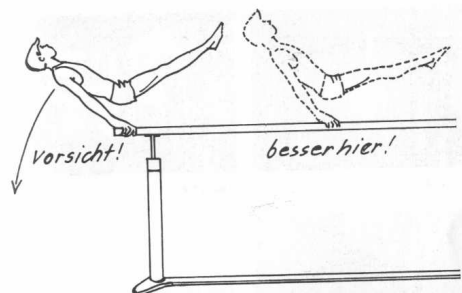


Abbildung entnommen aus Baumann 1983, S. 123.

## Übungen und Spiele mit Betonung des Springens

„Kreishüpfen“ –



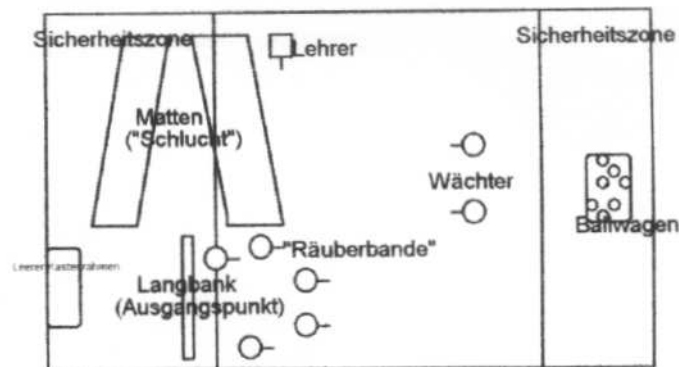
„Schnurspringen“ -

„Staffeln“ – (siehe dazu auch LA-Skriptum)

**"Laufspiele mit Betonung des Springens"** - Fortbewegung vielfaches Springen (Ii, re, beidbeinig)

**"Seitenwechsel"** - Fänger bewacht "Schlucht" (Matten in "V"-Stellung, d. h. der Schüler kann die Sprungweite selbst auswählen). Schüler wechseln auf Zeichen des Spielleiters die Seiten über die Schlucht. Wieviele werden bei einer bestimmten Anzahl von Durchgängen gefangen. Gefangene werden nur gezählt, sie wechseln weiterhin die Seiten. Variante: Gefangene werden zu einbeinigen Helfern.

**"Schatzrauben"** - Ein Schatz (Ballkiste) wird von zwei (drei) Fängern bewacht. Eine Räuberbande (restliche Schüler) versucht, ohne berührt zu werden, die Sicherheitszone beim Schatz zu erreichen und anschließend mit dem geraubten Gold (Ball) eine weitere Sicherheitszone am anderen Ende des Turnsaales zu erreichen. Bei Berührung durch den Wächter muss wieder der Ausgangspunkt aufgesucht werden. Vor Erreichen der Sicherheitszone muss eine "Schlucht" (Matten in "V"-Stellung, d. h. der Schüler kann die Sprungweite selbst auswählen) übersprungen werden. Eine Zeitvorgabe (laufend durch den Lehrer angesagt) entscheidet über Sieg oder Niederlage der Wächter bzw. Räuber.



Variante: "Räuberbande" wird in mehrere Gruppen geteilt. Welche Gruppe erbeutet den größeren "Schatz"?

ev. beidbeinig springend die "Schlucht" überqueren.

**"Fußball einbeinig"** - Beine sind zusammengebunden. Mehrere Bälle im Spiel. Variante: Einbeinig. Bei Verlassen der Haltung: Sprungübungen an Ort and Stelle

**"Brennball"** - Sprungaufgaben zwischen den Basen

## Übungen und Spiele mit Einbeziehung des Sprungbrettes

### Übungen und Spiele zur Umsetzung von Lauf zur beidbeinigen Landung -

Z.B. Dinge weitergeben mit Sprung aus dem Laufen über ein Hindernis (z.B. Reifen, Schachteln, Langbänke, etc.) im Turnsaal mit beidbeiniger Landung schützt.

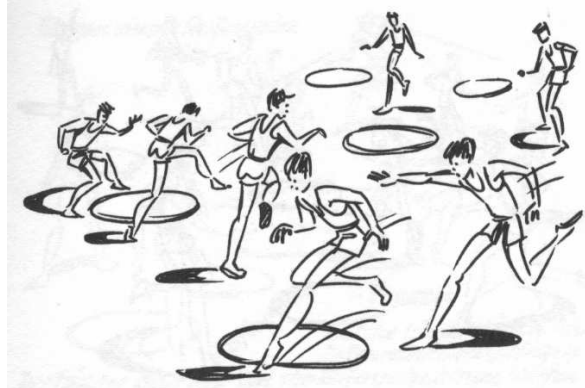


Abbildung entnommen aus POCK 1971, S. 107

**"Stützsprünge"** an der Sprossenwand, am Kasten, Reck, etc. (Vergleichskämpfe: "Wer bringt das Gesäß am höchsten?"; Lehrer- bzw. "Jury"-Entscheidung; der Sieger scheidet aus zu Zusatzaufgaben, "Jury")



**"Zielspringen"** - Z.B. (Kreidemarkierung auf blauer Matte; Punktwertung; nur saubere beidbeinige Landung wird gewertet; Gruppenvergleich; Langbank, etc. als Einsprunghilfe; leichte Hindernisse)



Zielspringen (Abbildung entnommen aus KNIRSCH u. a. 2001, S. 35)

**Laufspiele** mit "Sprünge am Sprungbrett" als Aufgabe - Z.B. "Wer ist der Letzte?", "Dinge weitergeben" (nach der Übergabe mehrere Sprünge am Sprungbrett, dann erst beginnt der neue Fangversuch)

**Brennball** (mehrere Positionen mit Sprungaufgaben am Sprungbrett einbauen)

**Schatzrauben** mit Sprungaufgaben am Sprungbrett.

# Erste Fertigkeiten

## Boden (Schwptk.: Rolle)

Anmerkung: Durch die rasche Abfolge von mehreren Drehbewegungen kann bei Schülerinnen und Schülern Schwindelgefühl auftreten. Auf eine entsprechende Abwechslung (z.B. mit Laufspielen) sollte geachtet werden!

### Rolle vorwärts

Z.B. *Meth.ÜR nach dem Prinzip der graduellen Annäherung:*

) beliebige Rolle vorwärts

- Wir achten auf:
- ) die Hände schauen nach vorn
  - ) beidbeiniger Absprung
  - ) Kinn an die Brust (ev. Band)
  - ) Knie geschlossen (ev. Band)
  - ) Aufstehen ohne Hände (Zeig mit den Armen sofort nach vorn)
  - ) Hände zum Unterschenkel
  - ) ruhigen Stand (bis drei zählen; Körperbeherrschung)
  - ) Beinstreckung (bei Fortgeschrittenen)

Z.B. *Meth. UR nach dem Prinzip der verminderten Lernhilfe:*

Lernhilfen: Z.B. schräger Weichboden bzw. schräge Matten auf eingehängten Langbänken, Langbank bzw. Kastenoberteil quer, Sprungbrett unter der Matte

### Varianten:

- ) Strecksprung
- ) Rolle vw. mit Strecksprung
- ) wie vorher jedoch Drehung um 180°
- ) Rolle vw in den Langsitz
- ) Rolle vw aus dem Liegestütz (Partnerhilfe)

**Sonderformen:** Z.B. ohne Arme, Judorolle li, re, Grätschrolle, aus der Schrittstellung in die Schrittstellung, aus der Standwaage, aus dem Hockstand in den Hockstand mit leichtem Absprung.)  
**Partnerrollen:** mit Handfassung zu zweit, dritt, jeweils einer vw., rw., Tankrolle, Dreierrolle, Wechselrolle, usw.

Anmerkung: Flugrollen, Hechtrollen, Salti etc. bedürfen sorgfältiger Vorgangsweisen!



Abbildungen entnommen aus POCK 1971b, S. 18 und S. 24.

## Rolle rückwärts

Z.B. *Meth.ÜR nach dem Prinzip der graduellen Annäherung:*

- .) Rückenschaukel (Hände umfassen die Unterschenkel, Ev. Band mit Kinn halten)
- .) Rückenschaukel (Hände bei den Ohren – „besser hören“)
- .) Rückenschaukel mit Wechsel der Hände „Unterschenkel – Ohren“
- .) Steigerung der Rückenschaukel bis Aufsetzen der Hände am Mattenboden (kurzzeitiges Verharren)
- .) Steigerung der Rückenschaukel mit Überdrehen bis in den Kniestand (ev. Band zwischen den Knien festhalten)
- .) Aus der Hocke in den Kniestand
- .) Aus der Hocke in den Stand (ev. Geländehilfe)

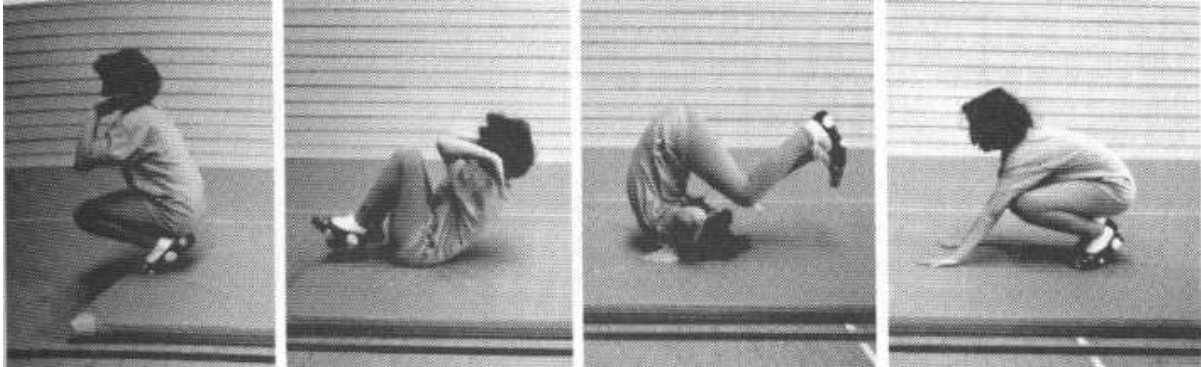


Abbildung entnommen aus Fries 1999, S. 29.

- .) Aus dem Stand in den Stand
- .) Feinformung (zuerst auf Weichboden bzw. Turnmatte auf Weichboden) mit Vorbeugen und Zurückfallen und Abfangen durch die Hände

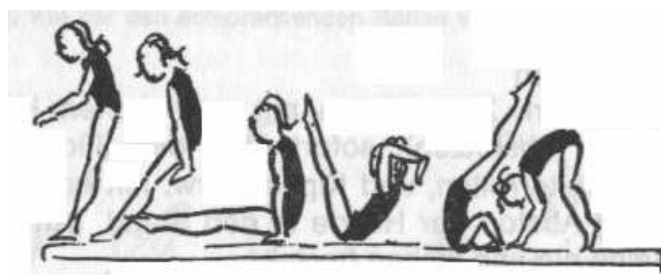


Abbildung entnommen aus Leeb 1969, S. 283.

## Varianten:

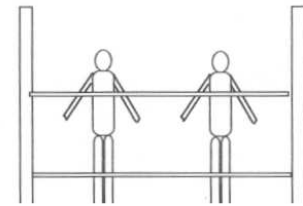
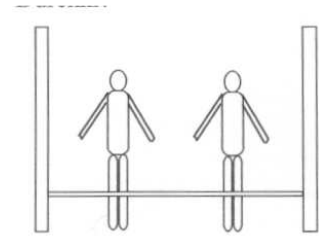
- .) Strecksprung
- .) Rolle rw. mit Strecksprung
- .) wie vorher jedoch Drehung um 180°
- .) Übungsverbindungen: Z.B. Rolle vw.-Strecksprung, Rolle vw.-Strecksprung mit Drehung um 180°-Rolle vw., Rolle vw.-Rolle rw., Rolle rw.-Strecksprung, Rolle rw.-Strecksprung mit Drehung um 180°-Rolle rw., Rolle rw.-Strecksprung-Rolle vw., Rolle vw.-Strecksprung-Rolle rückwärts (ÖLTA-Üb.2)

Anmerkung: Die Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand sollte keinesfalls sofort an den Erwerb der Rolle rückwärts angeschlossen werden. Vielmehr bedarf es zunächst einer gleichfalls sorgfältigen Vorbereitung des Handstands.

## Reck (Schwpt.: Stütz)

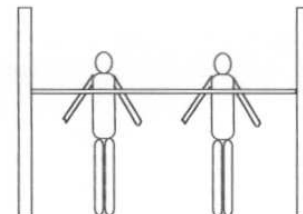
Anmerkung: Mindestens 2 Übungsgruppen je Reck.

**Niederes Reck (Kniehoch):** Drüber-laufen und Durchkriechen  
 Draufsteigen und Durchkriechen  
 Hockwenden (od. ähnl.) und  
 Durchkriechen  
 Aufsteigen und Gleichgewicht halten u.  
 Durchkr\_  
 Durchkriechen und Drüberspringen  
 Schwebesitzen  
 Mehrmaliges Hockwenden  
 Liegestütz (Wettkampf)  
 Schlusshüpfen über die Reckstange  
 Liegestütz rücklings (ev. Wettkampf)  
 Balancieren mit Platzwechsel

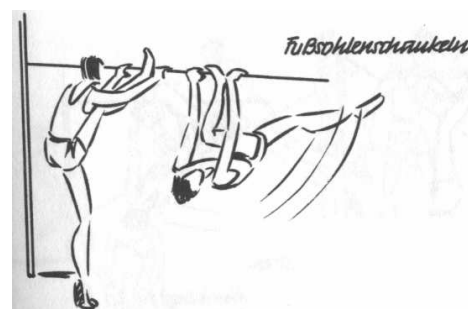
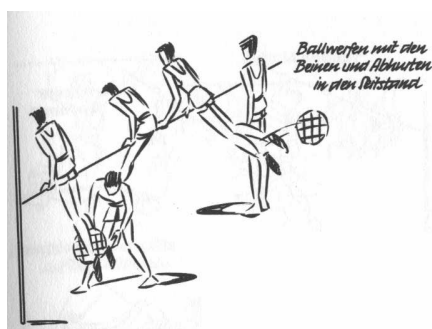


Übungen auch als Wendestaffel, mit Weichboden, mit eingehängten  
 Langbänken,  
 mit "Doppelfenster" (zweite Reckstange in Brusthöhe),...  
 Zusatzaufgaben

**Reck (Schulterhoch):** Sprung in den Stütz u. abhurten<sup>2</sup> (ev. Aufstiegshilfe, ev. mit Ball)  
 "Stützeln vom Ende bis zur Mitte"  
 Stützwettkampf  
 Platzwechseln im Stütz  
 überdrehen aus d. Hangstand vl in den Hgst.rl  
 Hang mit Wettkampf  
 Fußsohlenschaukeln  
 Platzwechseln im Hangeln  
 Hang mit überdrehen  
 Im Stütz handschütteln  
 Schwebelage (B auch)  
 Schaukeln im Kniehang (ev. loslassen)  
 Laufen zur Spannbeuge



Übungen auch als Wendestaffel, mit Weichboden, mit Bällen,...



Abbildungen entnommen aus POCK 1971a, S. 125 und S. 123.

<sup>2</sup> "Das Hurten": Man hüpf in die Höhe, lässt, sobald die Arme gestreckt sind, die Beine gegen den Schwingel fallen und bleibt im Stütz. Aus dieser Haltung werden nun die Beine, durch einen Ruck aus dem Kreuze, etwa eine Spanne vom Schwingel abgestoßen; und diese Bewegung öfter wiederholt" (JAHN, F.L.; EISELEN, E.: Die Deutsche Turnkunst 1816).

## **Sprung (Schwpkt.: Absprung)**

Anmerkung: Bei Verwendung des Minitrampolins beachte unbedingt die Bestimmungen der **Richtlinien zum Absprungtrampolin im Unterricht aus Leibesübungen RUND SCHR EIB EN Nr. 23/2003 (Nachstehend nur ein Auszug!)**

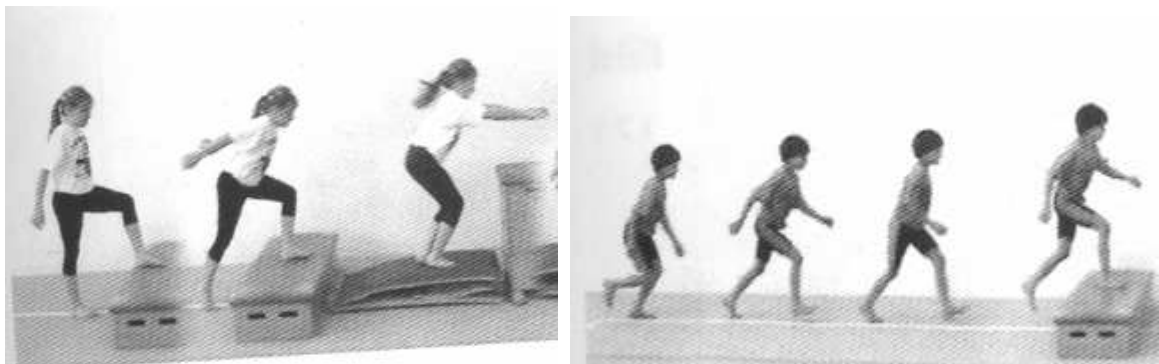
### **1. Nachweis der Ausbildung (im Rahmen des Studiums)**

Eine entsprechende Ausbildung der Lehrer/innen wird als eine Grundvoraussetzung für eine sachgemäße Verwendung angesehen. Die Berechtigung zum besonders eingeschränkten, eingeschränkten oder unbeschränkten Einsatz von Absprungtrampolinen ist daher grundsätzlich nur mit einem Besuchsnachweis oder Zeugnis einschlägiger Lehrveranstaltungen bzw. Lehrgänge im Rahmen der Ausbildung gegeben.

### **Absprung auf das Sprungbrett**

- Es ist für Kinder schwierig, vor dem Sprungbrett einbeinig und auf dem Sprungbrett beidbeinig abzuspringen. Daher ist eine sorgfältige Vorbereitung (siehe auch S. 12) notwendige Voraussetzung!

Eine Geländehilfe kann anfänglich bei Sprungübungen noch eine Hilfe sein:



Zunächst aus dem Stand mit Aufsetzen eines Beines, später mit Anlauf (Abbildung entnommen aus Fries; Schall 2002, S. 95 und S. 97).

### **Absprung vom Sprungbrett**

- Viele Kinder geben beim Sprung auf das Sprungbrett in den Knien nach und nützen dadurch nicht die Federwirkung aus. Ausreichende Erfahrung mit dem Sprungbrett ist daher unbedingt notwendig (Siehe auch S. 12).
- Beim Anschweben des Kastens (Bock, etc.) sollte das Gesäß mindestens auf Kopfhöhe sein.



Abbildung entnommen aus Fries; Schall 2002, S. 97



Angstfreies "Anspringen" und "Anschweben" ermöglichen folgende Geländehilfen:

### *Sprungübungen auf den "schrägen" Weichboden*



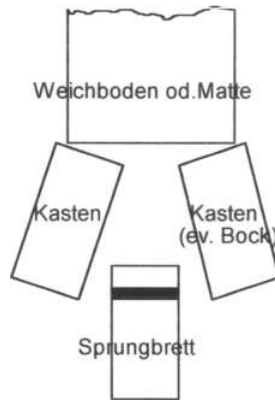
Abbildungen entnommen aus KNIRSCH u. a. 2001, S. 35

### *Sprungübungen am „Plateau“*



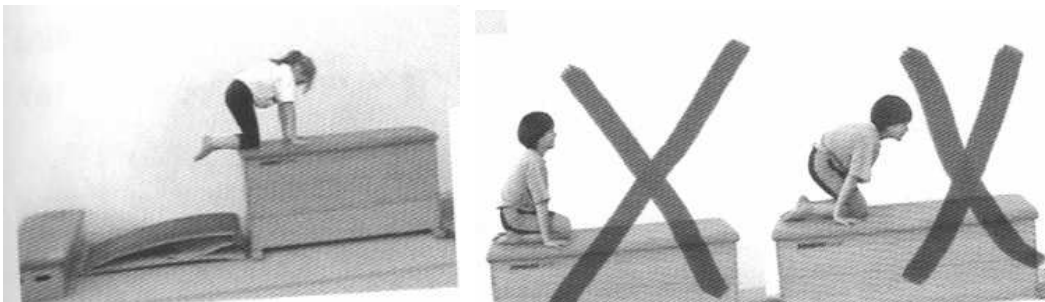
Zunächst auf den Weichboden. Später auf (blaue)Turnmatte am Weichboden. Dann (blaue) Turnmatte am Kasten.

### *Sprungübungen in der Kastengasse*



### **Landen auf dem Kasten (Bock, etc.)**

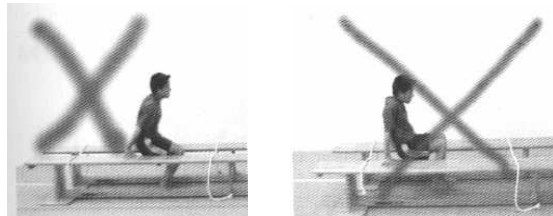
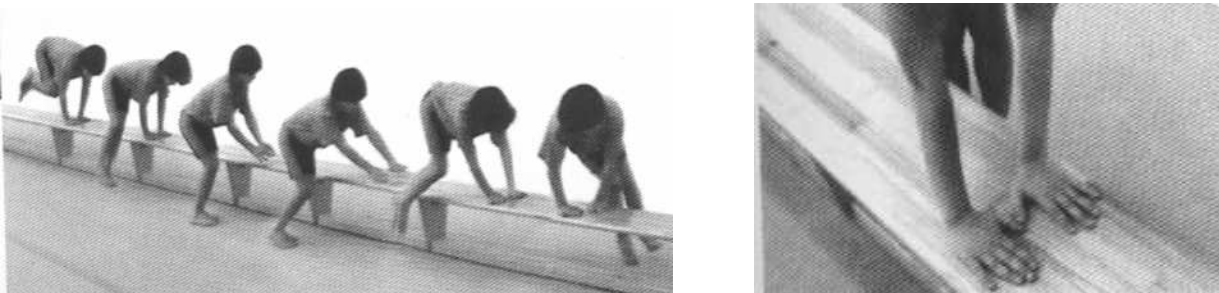
Der Sprung wird mit den Händen "aufgefangen". Eine einfache Landeposition stellt zunächst eine "Bankstellung" dar. Beachte: Die Arme und auch die Oberschenkel stehen senkrecht auf dem Kasten, die Knie dürfen auf keinen Fall zwischen die Arme oder auch nur in die Nähe kommen!



Abbildungen entnommen aus Fries; Schall 2002, S. 95

Für das Landeverhalten können nachstehende Übungen (auch als Bestandteile von Staffeln und Spielen) von Nutzen sein:

**Stützübungen mit Langbank**

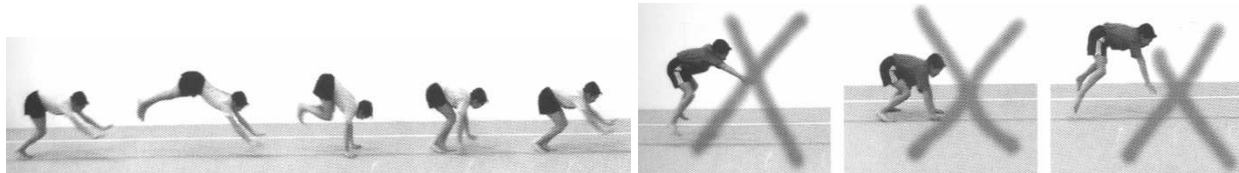


Abbildungen entnommen aus Fries; Schall 2002, S. 97 und S. 105

**“Hasenhüpfen”**

“Eine gute Vorübung für die Stützsprünge ist das “Hase hüpfen”. Dabei unterscheiden wir streng dazwischen, wie ein Hase hüpfet und wie ein Frosch springt” (Fries; Schall 2002, S. 102)!

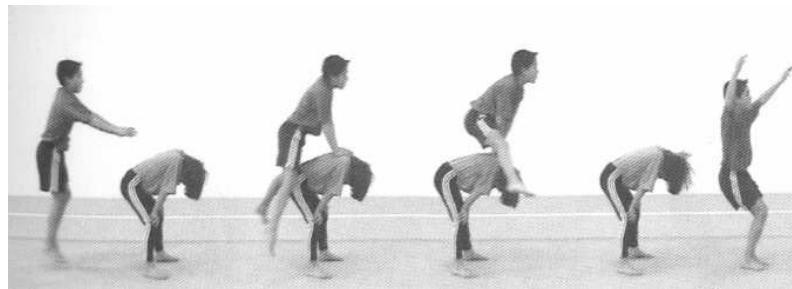
“Ein Hase springt von den Hinter- auf die Vorderläufe, während ein Frosch immer von den Hinterbeinen wieder auf die Hinterbeine springt (a.a.O).



Abbildungen entnommen aus Fries; Schall 2002, S. 103

**“Bockspringen”**

Beachte: “Bock” soll sich mit den Händen auf den Knien abstützen!



Abbildungen entnommen aus Fries; Schall 2002, S. 103

Anmerkung: Bei sorgfältiger Ausbildung der Grundlagen können schwierigere Fertigkeiten wie Hocke, Grätsche, Hockwende, etc. über MÜR schnell erlernt werden.

## **Balken (Schwptk: Gleichgewicht auf der Langbank)**

Anmerkung: Alles, was auf einer schmalen Bewegungsfläche vorgeführt wird, muss zuerst am Boden erlernt und beherrscht werden!

Empfohlene Steigerung:

- .) am Boden
- .) auf einer Linie am Boden
- .) auf einer Turnbank (Langbank)
- .) **auf einer umgedrehten Turnbank (Langbank)**
- .) auf einem niedrigen Schwebbalken
- .) auf dem Schwebbalken

### **Gymnastisches Gehen**

Nach dem gezielten Abdruck vom hinteren Bein wird kurzfristig ein Doppelstütz der Füße erreicht. Beim "Alltagsgehen" schließt sich hier eine Abrollbewegung vom Fußballen (beim federnden Gehen von der Fußspitze) bis zur Ferse an (siehe genauer KNIRSCH u. a. 2001, S. 69).



am Boden



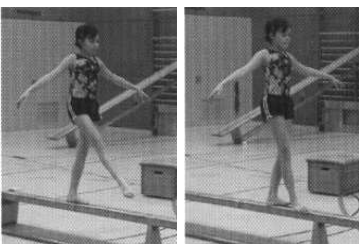
mit Reifen



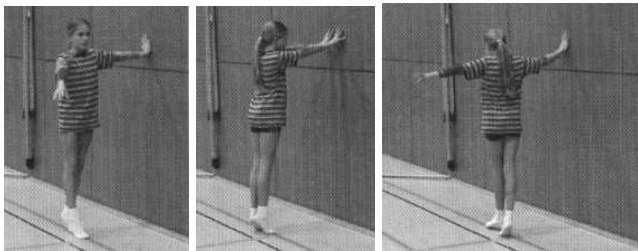
mit "Wippe"

Abbildungen entnommen aus KNIRSCH u. a. 2001, S. 69

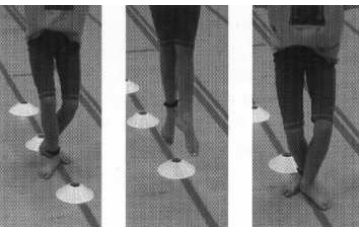
### **Einfache Fertigkeiten (sorgfältig durchführen !)**



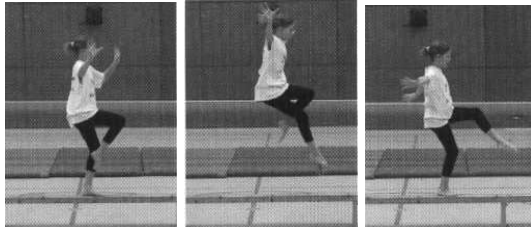
Nachstellschritte mit Beinwechsel  
(Wechselschritt)



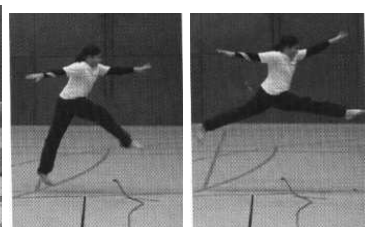
Halbdrehungen mit Wandunterstützung



Strecksprünge mit Beinwechsel



Pferdchensprung



Schrittsprung

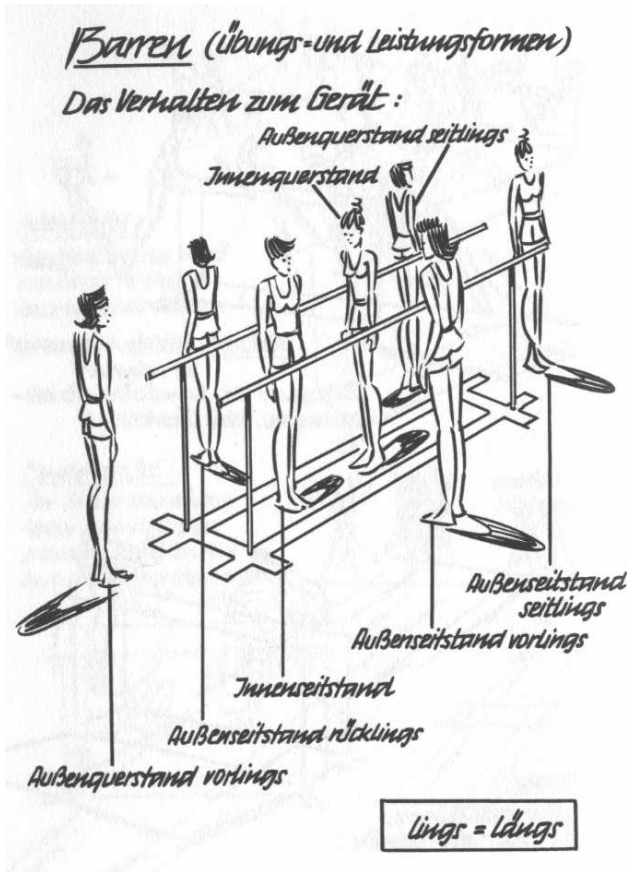
Armbewegungen

Verschiedene Kombinationen

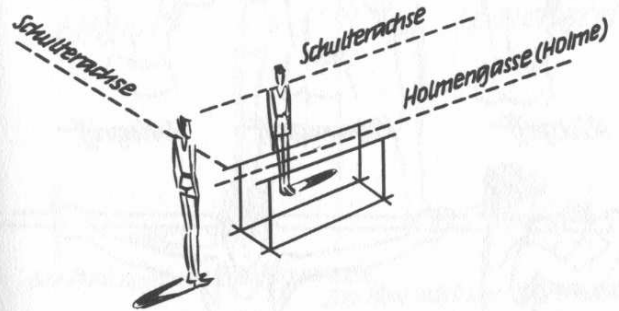
ÖLTA

# Barren (Schwptk: Einfache Fertigkeiten aus dem Stütz)

Siehe auch S. 10!



Für das Verhalten zum Gerät sind die Schulterachse und die Hauptrichtung des Gerätes (Holme) bestimmend.

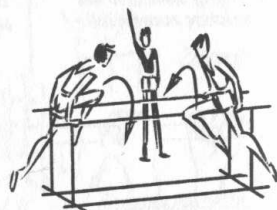
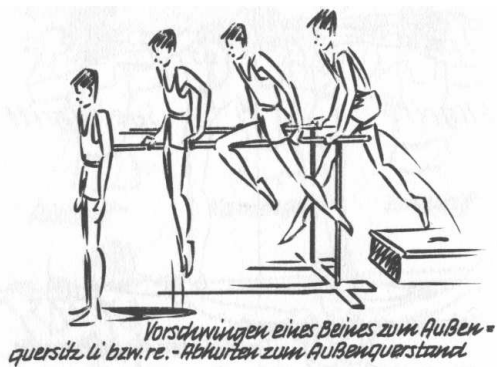


Seitverhalten: Schulterachse und Holme sind gleichlaufend  
Querverhalten: Schulterachse und Holme sind rechtwinklig zueinander

vorlings: das Gerät ist vor dem Übenden (der Übende steht hinter dem Gerät!)  
rücklings: das Gerät ist hinter dem Übenden (der Übende steht vor dem Gerät!)  
seitlings: das Gerät ist links oder rechts neben dem Übenden!

Abbildung entnommen aus POCK 1971a, S. 24 f

## Außenquersitz:

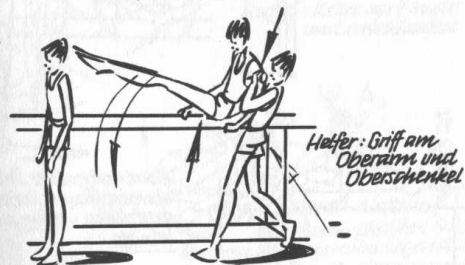


Wechsel zw. Außenquersitz li und re.

Außenquersitzwechsel als Wettkampf. Werholt den anderen zuerst ein? Wer wechselt den Sitz schneller?

## Kehre:

**Kehre**: der Übende schwingt mit seiner Kehrseite (Rückenseite) über das Gerät (den Holm)



Sprung in den Sitz, Vorschwüngen, Kehre zum Außenquerstand

Abbildung entnommen aus POCK 1971a, S. 28 f

Erste Übungsverbindungen (siehe auch ÖLTA S. 22)



Abbildung entnommen aus POCK 1971a, S. 30 f.

Übungsmöglichkeiten:

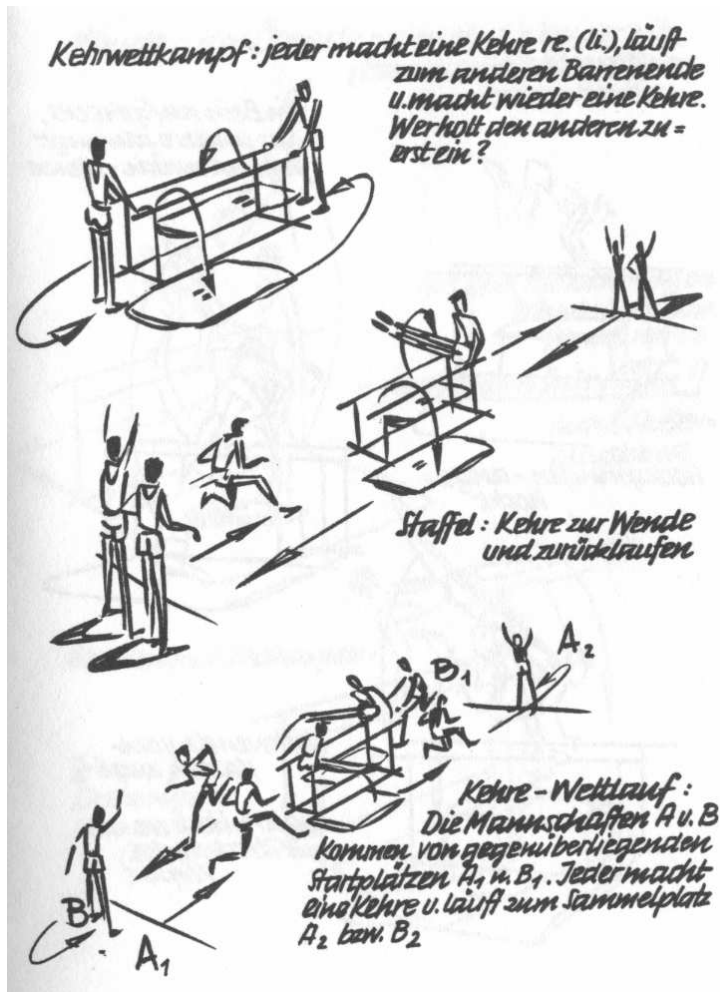


Abbildung entnommen aus POCK 1971a, S. 31 f.

# Turnerische Fertigkeiten – ÖLTA

Das österreichische Leistungsturnabzeichen

<http://www.austriangymfed.at/oelta/faq.htm> [11.2.2005]

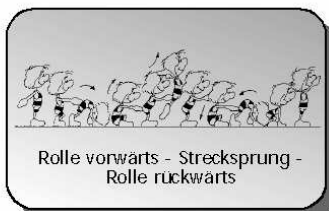
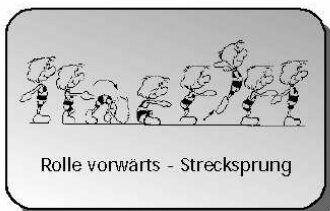
## BRONZE

1

2

3

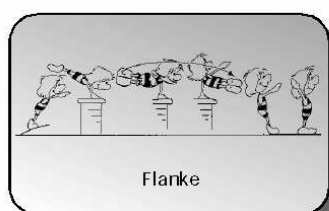
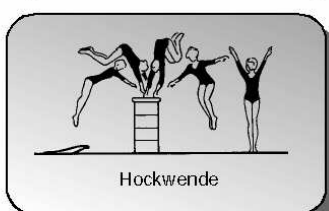
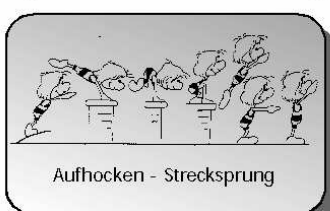
**BODEN**  
Mädchen + Buben



**RECK**  
Mädchen + Buben



**SPRUNG**  
Mädchen + Buben



**BALKEN**  
nur Mädchen



**BARREN**  
nur Buben



# SILBER

4

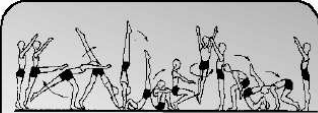
5

6

**BODEN**  
Mädchen + Buben



Zwei Räder hintereinander



Aufschwingen zum Handstand - Abrollen - Sprung mit 1/2 Drehung - Rolle rückwärts

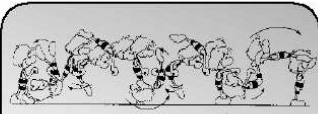


Rad - Aufschwingen zum Handstand - Abrollen

**RECK**  
Mädchen + Buben



Hüftaufschwung - Schwungholen - Niedersprung - Unterschwingung



Hüftaufschwung - Schwungholen - Hüftumschwung - Schwungholen - Niedersprung - Unterschwingung



Sprung in den Stütz - Einspreizen - Knieab- und Aufschwung - Mühlumschwung - Ausspreizen - Schwungholen und Hocke, Flanke oder Kreishocke

**SPRUNG**  
Mädchen + Buben



Kehre



Hocke (Querkasten)



Gratsche (Langkasten)

**BALKEN**  
nur Mädchen



Turnbank: Schrittsprung - Strecksprung als Abgang

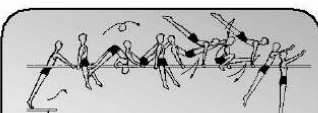


Turnbank: Rolle vorwärts - Strecksprung mit Anhocken als Abgang

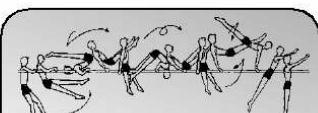


Turnbank: Rad - Radwende als Abgang

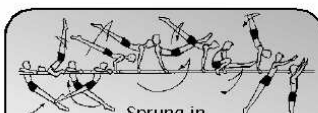
**BARREN**  
nur Buben



Vorschwing i. d. Grätschsitz - Rolle vorw. i. d. Grätschsitz - Ruckschwung - ein Bein aufhocken - Wende



Aus dem Vorlaufen Oberarmklappe in den Grätschsitz - Rolle vorwärts in den Grätschsitz - Ruckschwung - Wende



Sprung in den Oberarmhang - Zwischenschwung - Schwungstemme rückw. - Zwischenschwung - ein Bein aufhocken - hohe Wende



# GOLD

7

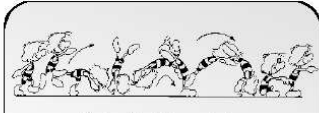
8

9

**BODEN**  
Mädchen + Buben



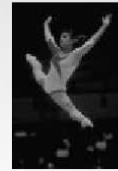
Anlauf - Rondat (Radwende) - Strecksprung - Rolle rückwärts über den Handstand



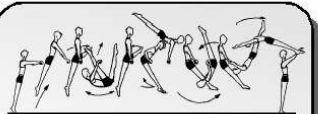
Anlauf - Überschlag vorwärts (beidbeinige Landung) - Sprungrolle

**Kür:**  
Steilige Übung.

**Pflichtteil:**  
Salto vorwärts oder Salto rückwärts oder Flickflack



**RECK**  
Mädchen + Buben



Sprung in den Stütz - Einspreizen - Spreizkipfab- und aufschwung - Ausspreizen - Schwungholen - Hüftumschwung - Unterschwung



Laufkippe - Hüftumschwung - Einspreizen - Mühlumschwung - Ausspreizen - Aufgrätschen mit Unterschwung

**Kür:**  
Steilige Übung am Tiefreck.

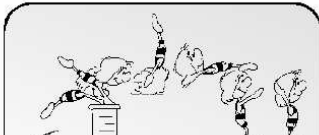
**Pflichtteil:**  
Rückfallkippe o. Umschwung vorlings vorw.



**SPRUNG**  
Mädchen + Buben

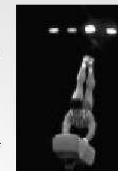


Hocke (Langskasten)



Überschlag (Querkasten)

**Kür:**  
**Querkasten:**  
Der Sprung muß schwieriger sein als Übung 8 (kein Rondat!)  
**Längskasten:**  
Überschlag oder schwieriger.



**BALKEN**  
nur Mädchen



Balken (1m): Aufhocken aus dem Seitstand - 1/4 Drehung - Rolle vorwärts - Radwende als Abgang



Balken (1m): Aus dem Seitstand Drehspreizen zum Spitzwinkelsitz - Aufstehen - Aufschwingen zum Handstand - Überschlag als Abgang

**Kür:**  
Steilige Übung am 1m hohen Schwebelbalken

**Pflichtteil:**  
Reid



**BARREN**  
nur Buben



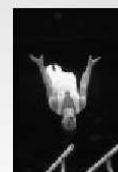
Sprung in den Oberarmhang - Zwischenschwung - Schwungklemme vorwärts - Zwischenschwung in den Grätschsitz - Heben zum Oberarmstand - Abrollen in den Grätschsitz - Zwischenschwung - hohe Wendel



Sprung in den Oberarmhang - Varschwung in die Kipplage - Oberarmkippe - Zwischenschwung - Kreishacke

**Kür:**  
Steilige Übung,

**Pflichtteil:**  
Ellhangkippe in den Stütz





## Beispiel einer methodischen Übungsreihe

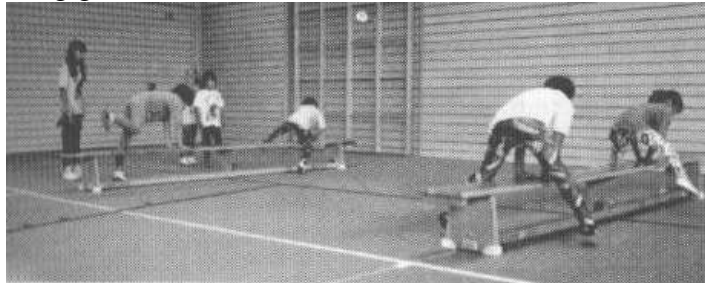
Anmerkung: Ohne die Voraussetzung einer ausreichenden Körperspannung und Stützkraft führt die methodische Übungsreihe nicht zum Erfolg!

### Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

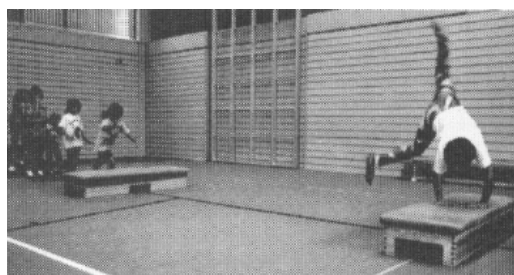
(FRIES 1999, S. 30f)

Die schwierigste Koordination beim Rad ist das nacheinander Aufsetzen der Hände und Füße und das Weiterdrehen in die Bewegungsrichtung im Stand. Die Richtung, in die die Kinder das Rad lernen, wird ihnen völlig freigestellt!

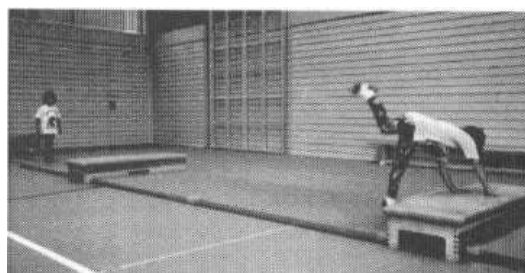
1. Aus dem Stand die Hände auf die Bank aufsetzen, das erste Bein langsam, das zweite mit Schwung über die Bank schwingen und in die Bewegungsrichtung weiterdrehen. Hilfestellung: u.U. muss den Kindern etwas beim richtigen Weiterdrehen in die Bewegungsrichtung geholfen werden. Anfassen an der Hüfte.



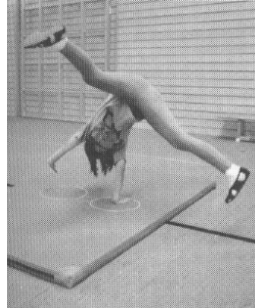
2. Aus dem Angehen auf der Bank die Hände aufsetzen und die Beine nacheinander über die Bank schwingen und in die Bewegungsrichtung weiterdrehen.
3. Die Bank wird durch ein Kastenoberteil ersetzt. Durch die niedrigere Stützfläche wird dadurch die Stützarbeit erschwert. Dabei stellt es eine weitere Anforderung dar, wenn das Kastenoberteil quer über eine Linie der Halle gelegt und die Aufgabe gestellt wird, auf der Linie anzugehen und nachher auf der Linie aufzukommen und dort weiterzugehen.



4. Die Stützfläche wird weiter erniedrigt, indem vor und hinter das Kastenoberteil je eine Matte gelegt wird.

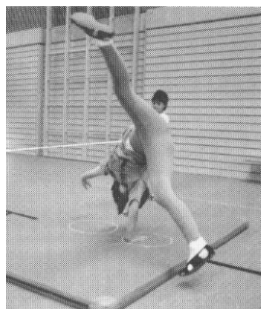


5. Das Kastenoberteil wird durch eine quer liegende Bodenmatte ersetzt. Optische Hilfe: zwei Kreidekreise, in die die Hände gesetzt werden sollen. Aufgabe: Angehen auf einer Linie, Hände nacheinander in die Kreise setzen und "einen großen Schritt" über die Matte zu machen. Landung mit den Füßen nacheinander auf der Linie, weiterdrehen in die Bewegungsrichtung und weitergehen.



Bisher wurde kein Wert darauf gelegt, dass die Beine durch die Senkrechte geführt werden, sondern dass die Grundbewegung, nämlich das nacheinander Aufsetzen der Hände und Füße, automatisiert wird. Erst wenn dies abgeschlossen ist, wird die Ausführung verbessert:

6. An der Vorderkante der Matte wird eine Zauberschnur gespannt (etwa Oberschenkelhöhe). Das animiert die Kinder dazu, die Beine etwas höher zu schwingen.

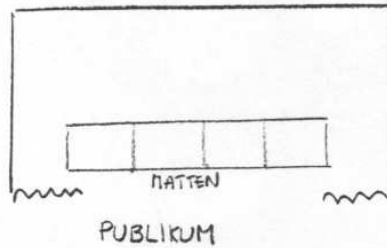


7. Langsam wird die Zauberschnur höher gehängt. Dadurch werden die Beine immer mehr durch die Senkrechte geführt.
8. Um das Rad weiter zu verbessern, wird eine Langbank mit einem kleinen Kasten zusammengestellt: Angehen auf der Bank, Aufsetzen der Hände auf den kleinen Kasten, Rad mit Landung auf der Bodenmatte. Hilfestellung: Drehklammergriff an der Hüfte.
9. Das Rad wird weiter verbessert, indem nun eine Bodenmatte quer über eine durchgehende Linie gelegt wird. Die Aufgabe ist nun, auf dieser Linie anzugehen, die Hände in der Mitte der Matte aufzusetzen (hier kann die Linie auf dem Boden durch einen Kreidestrich auf der Matte fortgeführt werden) und mit den Füßen wieder hinter der Matte auf der Linie zu landen.

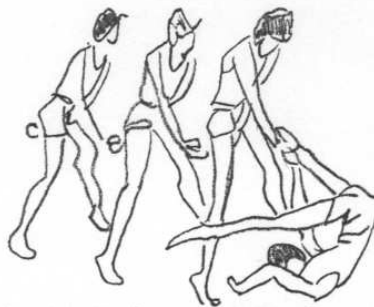
# "Rollen" - Eine Turnvorführung

Geräteaufstellung (Grundriss):

Musikuntermalung (ev. zum Mitklatschen)

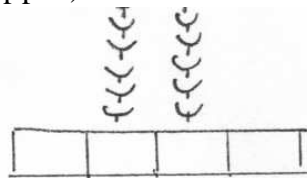


Einmarsch der Kinder zur "Schlangenrolle" (Eine Bühnenrunde):



Li Hand durch die Beingrätsche, re Hand erfasst die li des Vordermannes. Der erste macht eine Rolle zur Rückenlage (Beine gegrätscht!). Die anderen gehen in Grätschstellung über den Liegenden, bis der zweite eine Rolle machen usw. Nun liegen alle auf dem Rücken. Jetzt steht der erste wieder auf, geht mit gegrätschten Beinen über den zweiten, zieht diesen hoch, der 2. zieht den 3. hoch usw.

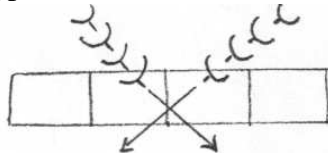
Laufen in die Grundaufstellung (2 Gruppen)



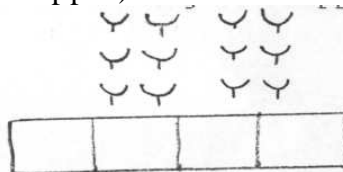
Rolle vorwärts mit Strecksprung (möglichst im Gleichklang)

Rolle rückwärts mit Strecksprung (möglichst im Gleichklang)

Rolle vorwärts mit Kreuzen der Gruppen.



Laufen in neue Grundaufstellung (4 Gruppen)

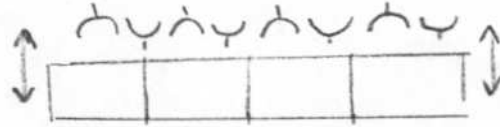


Rolle vorwärts paarweise mit Handfassung (möglichst im Gleichklang)

Rolle rückwärts paarweise mit Handfassung (möglichst im Gleichklang)

Rolle vorwärts/rückwärts paarweise mit Handfassung (möglichst im Gleichklang)

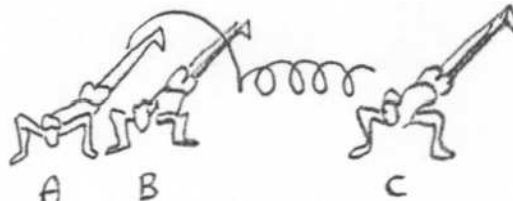
Gemeinschaftsrolle vw./rw. (mehrmals)



Stirnreihe

Walze (erster fällt in Liegestützposition, Bauchlage, wälzen usw.)

Wechselwalze vorgeführt durch drei Schüler (Rest bleibt in Stirnreihe): 3 Schüler in Bauchlage: A überspringt B und rollt (walzt) zu C, dieser überspringt A u. rollt zu B; B überspringt C u. rollt zu A usw.



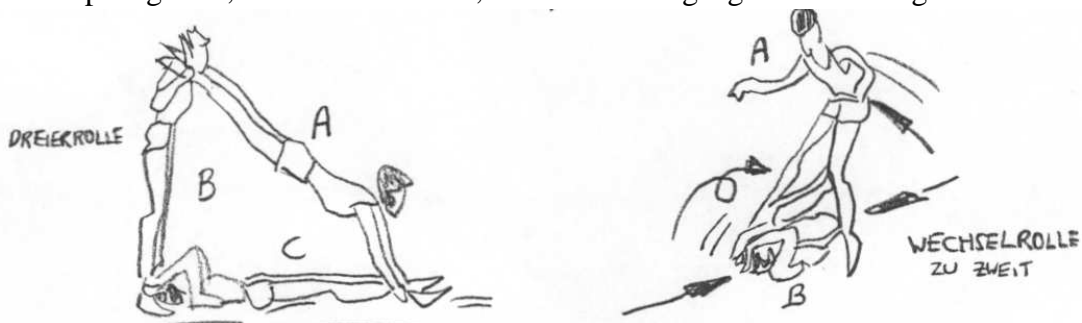
Tankrolle – vorgeführt von 1 bis mehreren Paaren



Dreierrolle - Vorgeführt von drei Schülern: Die Stehenden rollen vw. und ziehen den Liegenden hoch, worauf dieser eine Rolle macht usw.



Dreierrolle vorwärts vorgeführt von drei Schülern: A beginnt mit einer Rolle vw., B folgt nach kräftigem Absprung nach, dann kommt C ...; starke Hüftbeugung ist notwendig.

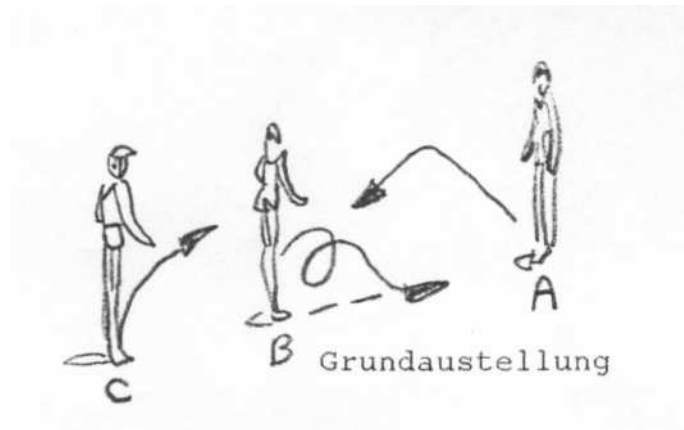


Wechselrolle zu zweit:

B macht eine Rolle vw., A überspringt ihn im Grätschsprung, landet, dreht sich um u. macht eine Rolle in Richtung B. B ist inzwischen aufgestanden, hat sich umgedreht u. überspringt nun den entgegengerollenden A usw. (Merkhilfe: Rollen, aufstehen, umdrehen, übergrätschen...)

Wechselrolle zu dritt:

Nur der jeweils mittlere rollt!



B beginnt mit einer Rolle vw., A übergrätscht ihn u. rollt in Richtung C, dieser übergrätscht nun A u. rollt in Richtung B, der sich inzwischen umgedreht hat. B übergrätscht C und rollt dem A, der sich auch wieder umgedreht hat, entgegen ..



Alle holen eine kleine Fahne zum Publikum. Jede Fahne enthält ein bis zwei großen Buchstaben, sodass insgesamt das Wort "...SCHULE ..." entsteht.  
Gemeinsames Verbeugen und Auslaufen.

## Verwendete und weiterführende Literatur

- BAUMANN, SIGURD: Sport in der Grundschule 1 – Turnen. Bad Homburg 1983.
- FETZ, FRIEDRICH: Allgemeine Methodik der Leibesübungen. Wien 1996<sup>10</sup>.
- FRIES, AXEL: Kinderturnen im Grundschulalter. Koblenz 1999<sup>6</sup>.
- FRIES, AXEL; SCHALL, RALF: Gerätturnen – Klar macht das Spaß. Mühlheim-Kärlich 2002.
- FRIES, AXEL; SCHALL, RALF: Kinderturnen – Die Geräte lernen uns kennen. Mühlheim-Kärlich 1998.
- GRÖBING, STEFAN: Einführung in die Sportdidaktik. Wiebelsheim 2001<sup>8</sup>.
- KNIRSCH, KURT U.A.: Turnen in der Schule. Stuttgart 2001.
- LEEB, RUDOLF: Turnen drinnen und draußen. Linz 1969.
- MICHLER, PETER; GRAß, MONIKA: Gymnastik aber richtig! Hard 1996<sup>4</sup>.
- POCK, KARL: Turnfibel I. Wien 1971a.
- POCK, KARL: Turnfibel II. Wien 1971b.