

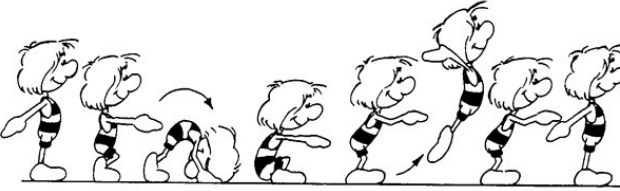

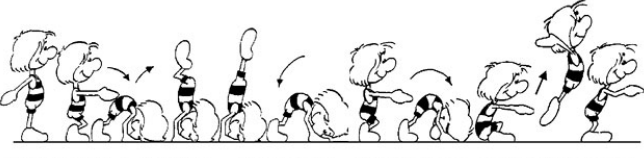





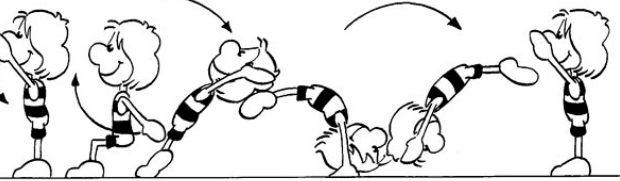
GERÄTTURNEN



*Methodischer Aufbau
der Grundfertigkeiten*

1 Bodenturnen







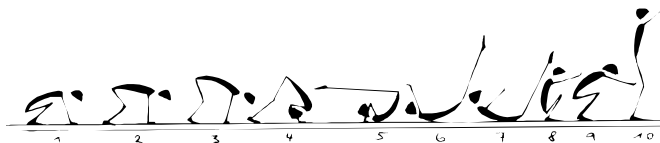

1.1 ÖLTA

<p>Boden Bronze Übung 1 [Mädchen und Buben]</p>  <p>Rolle vorwärts - Strecksprung</p>	<p>Boden Bronze Übung 2 [Mädchen und Buben]</p>  <p>Rolle vorwärts - Strecksprung - Rolle rückwärts</p>
<p>Boden Bronze Übung 3 [Mädchen und Buben]</p>  <p>Heben zum Kopfstand - Absenken (=Rücksenken, nicht Abrollen) in den Hockstand - Rolle vorwärts - Strecksprung</p>	<p>Boden Silber Übung 4 [Mädchen und Buben]</p>  <p>Zwei Räder hintereinander</p>
<p>Boden Silber Übung 5 [Mädchen und Buben]</p>  <p>Aufschwingen zum Handstand - Abrollen - Sprung mit halber Drehung - Rolle rückwärts</p>	<p>Boden Silber Übung 6 [Mädchen und Buben]</p>  <p>Rad - (ohne Zwischenschritt) Aufschwingen zum Handstand - Abrollen</p>
<p>Boden Gold Übung 7 [Mädchen und Buben]</p>  <p>Anlauf - Radwende - Strecksprung - Rolle rückwärts über den Handstand</p>	<p>Boden Gold Übung 8 [Mädchen und Buben]</p>  <p>Anlauf - Überschlag vorwärts (beidbeinige Landung) - Sprungrolle</p>
<p>Boden Gold Übung 9 [Mädchen und Buben]</p> <p>Kür: 5-teilige Übung.</p> <p>Pflichtteil: Salto vorwärts, Salto rückwärts oder Flickflack ...also zum Beispiel:</p> 	

1.2 Rolle vorwärts

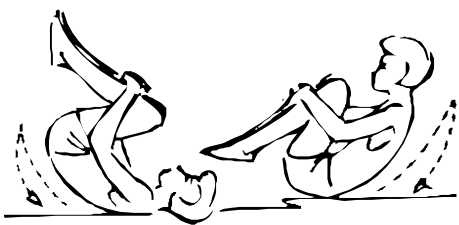
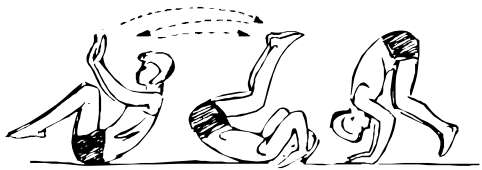
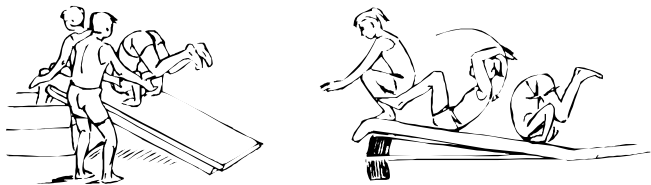
Methodische Übungsreihe

<p>Rolle langsam zurück bis auf die Schultern, sodass die gestreckten Beine über dem Kopf sind. Nimm schnell deine Schienbeine in die Hand und mach dich klein wie ein Paket. Anschließend versuche als "Paket" vor- und zurückzuschaukeln.</p>				
<p>Gleiche Anweisung – wer kann sich beim Vorschaukeln so klein machen, dass er auf die Füße kommt? (Hände bleiben an den Schienbeinen)</p>				
<p>Wenn das noch nicht funktioniert: Lass ein Bein gestreckt und versuche so aufzustehen</p>				
<p>Rolle mit gestreckten Beinen zurück bis zur Kerze. Die Hände bleiben hinter dem Kopf auf dem Boden. Rolle mit rundem Rücken nach vorne ab. Mache, sobald das Gesäß den Boden berührt, ganz schnell ein Paket, damit du auf den Füßen stehst.</p>				
<p>Knie dich auf eine Langbank und greife mit den Händen auf den Boden. Setze nun Nacken und Schultern zwischen den Händen auf, strecke die Hüfte, rolle ab und steh auf.</p>				

<p>Wer ständig mit den Händen auf den Boden greift um aufzustehen: Rolle ab und reiche mir sofort die Hände. Ich ziehe dich in den Stand.</p>			
<p>Bei der Rolle am Kasten unbedingt sichern oder einfach von einem kleinen Mattenberg (30 cm hoch) rollen lassen.</p>			
<p>Geh in die tiefe Hockstellung und setze deine Hände auf. Stoße dich mit den Beinen ab und turne wie vorhin eine Rolle vorwärts in den Stand.</p>			
<p>Dasselbe aus dem Stand zügig turnen</p>			


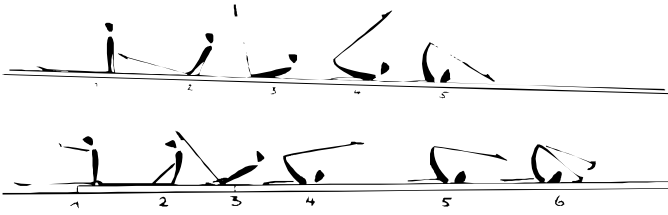

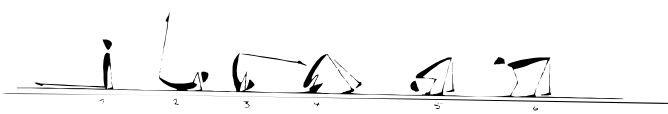
1.3 Rolle rückwärts

1.3.1 Rolle rückwärts mit geschlossenen, angehockten Beinen

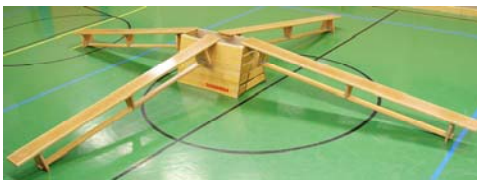



<p>Greife mit den Händen an die Knie und mache einen „Schaukelstuhl“.</p> <p>Setze die Hände schulterbreit neben dem Nacken auf. Drücke sie fest gegen den Boden und rolle wieder nach vorne ab.</p>	
<p>Schaukle mehrmals hin und her. Wenn du genug Schwung hast drücke die Hände ganz fest gegen den Boden und versuche auf den Füßen (nicht auf den Knien!) zu landen.</p>	
<p>Wer zwar genug Kraft, aber eine schlechte „Rolltechnik“ hat, kann es mit einer schiefen Ebene versuchen. Vorsicht: Helfer müssen unbedingt an der Schulter mitheben, damit auf die Nackenwirbelsäule keine zu große Belastung kommt!</p>	

<p>Weitere Zwischenvariante: Nur mit Helfern! Diese fassen unter der Schulter und unterstützen den Armschub.</p>	
<p>Gehe in die Hocke und drücke dich mit den Fersen kräftig nach hinten. Turne die Rolle rückwärts (mit geschlossenen, angehockten Beinen) wie vorhin.</p>	

1.3.2 Rolle rückwärts mit gegrätschten Beinen

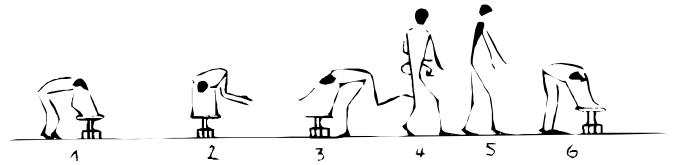
<p>Aus dem Grätschstand den Kopf auf den Boden setzen und wieder hochdrücken.</p>	
<p>Rolle mit gestreckten Beinen zurück in die Kipplage (muss vorher gezeigt werden). Grätsche die Beine und berühre mit den Fußspitzen den Boden. Schließe die Beine und rolle mit gestreckten Beinen wieder in den Sitz. (Mehrmals hintereinander). Die Helfer (2 Kinder rechts und links) achten darauf, dass der Turner nicht nach hinten rollt.</p>	
<p>Übung wie vorher: Setze die Hände schulterbreit neben dem Nacken auf. Drücke sie fest gegen den Boden und rolle wieder nach vorne ab.</p>	
<p>Rolle zurück und setze die Hände wie vorhin auf. Grätsche die Beine und setze die Fußspitzen auf den Boden. Drücke dich mit den Händen kräftig hoch, sodass du in den Grätschstand kommst. Versuche die Knie dabei gestreckt zu lassen. Die Helfer fassen unter der Schulter und unterstützen den Armschub.</p>	

1.4 Rad (Handstützüberschlag seitwärts)

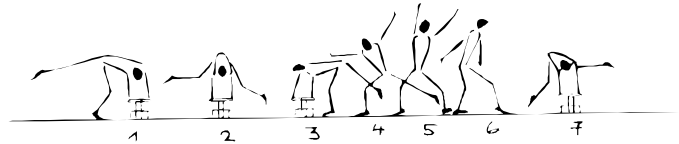
<p>Drehhocke über Bänke mit beidbeinigem Ab sprung</p> 			
--	---	--	---

Stütze mit den Händen auf der Bank und springe darüber. Drehe dich in der angefangenen Drehrichtung weiter.

... setze bei der Landung nur einen Fuß auf.

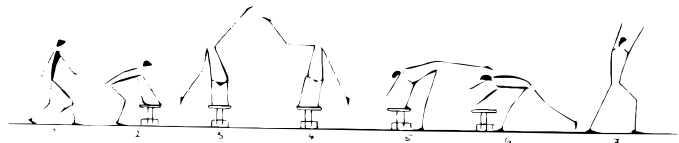


... springe nur mit einem Bein ab.



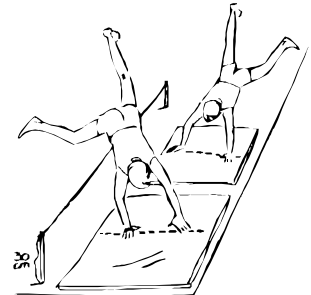
Die Bänke nun in einen Abstand bringen, dass sie die Kinder in unmittelbarer Folge „übereiteln“ können.

Drücke dich ganz fest und ganz weit von der Bank weg. Grätsche die Beine so weit du kannst.

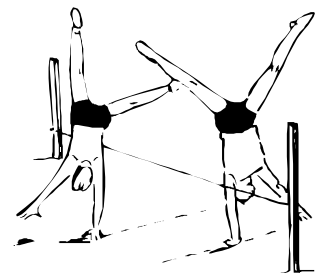
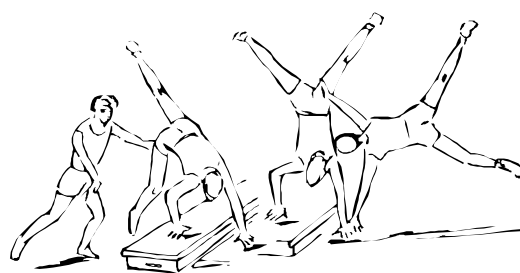
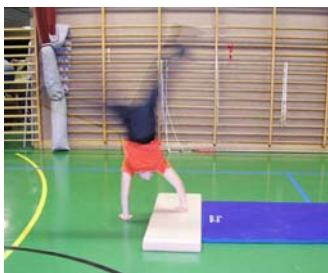
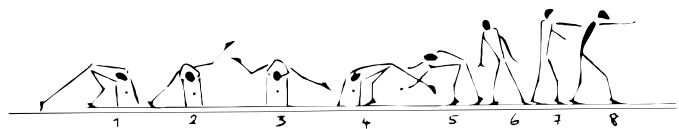


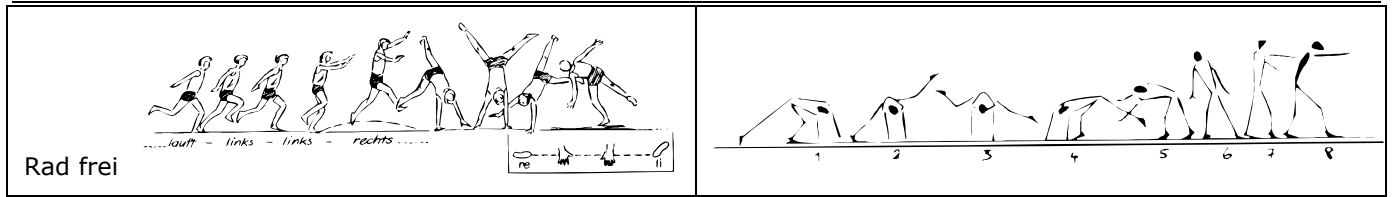
Varianten wie in den Abbildungen rechts.

Ferner: die Bänke schräg an der Sprossenwand einhängen. Körpervorderseite zeigt zur Sprossenwand.



Über eine „Zauberschnur“ turnen (Schnur zwischen den Händen).





1.5 Radwende (Rondat)

<p>Voraussetzung: Rad, genügend Horizontalgeschwindigkeit</p> <p>Drehe den Oberkörper so weit ein, dass du die Hände nicht hintereinander, wie beim Rad, sondern fast nebeneinander aufsetzen kannst. Die Finger zeigen dabei gegen die Anlaufrichtung. Nach dem Aufschwingen schnell die Beine schließen!</p>		
--	--	--

1.6 Handstand

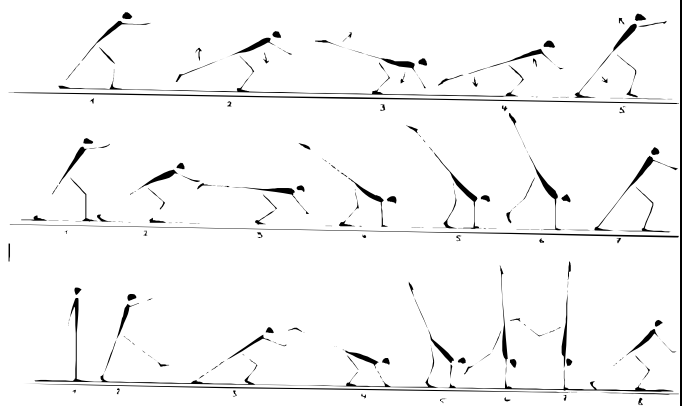
Spannungsübungen am Boden, bei Spielen, Gymnastik, etc. Die Kinder sollen sich der Körperspannung bewusst sein.

<p>Ein Kind legt sich mit dem Bauch auf den Kasten (Bock), so dass der „Hüftknick“ genau am Kastenrand ist. Setze die Hände schulterbreit am Boden auf. Drücke dich fest und weit vom Boden weg. Körperspannung! Die Helfer heben nun die Beine des Übenden bis zur Senkrechten und verhindern gleichzeitig mit ihren Knien ein „Ausweichen“ der Schulter. Beine wieder „sanft“ auf den Kasten zurückführen.</p>		
<p>Wie vorher, mit Abrollen: Schieb deine Schultern nach vorne, beuge die Arme leicht und schau auf die Füße. Rolle vorwärts ab in den Stand.</p>		
<p>Geh an der Mauer hoch und rolle vorwärts ab in den Stand.</p>		

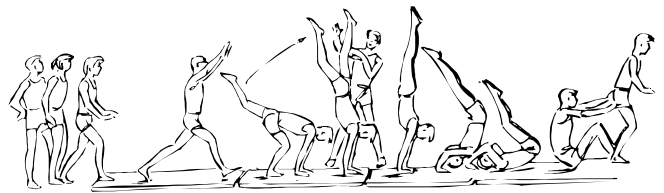
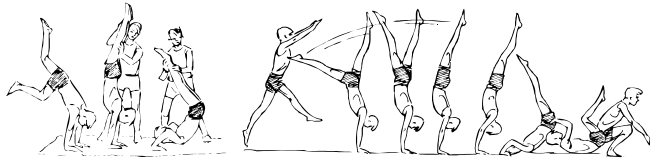
Aufschwingen in den Handstand.

Bereits in der Gymnastik und in vorbereitenden Übungen erarbeiten (siehe Abbildungen rechts).

Wichtig: Aus der weiten Schrittstellung in den Handstand schwingen.



Aufschwingen in den Handstand und abrollen (im Beispiel rechts: Fehler Arm - Rumpfwinkel beim Aufschwingen).



1.7 Rolle rw in den Handstand – Felgrolle (Streuli)

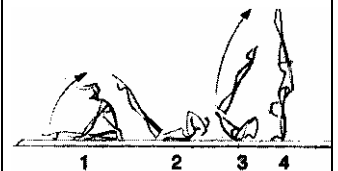
Der Partner zieht an einem Bein.

Schwinge das zweite Bein hoch und drücke dich mit den Armen kräftig vom Boden ab.



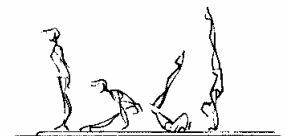
1) Mit Partnerhilfe rechts und links: Beuge deinen Oberkörper vor und rolle sodann mit gestreckten Beinen rückwärts. Strecke den ganzen Körper nach oben knapp bevor die Beine die Vertikale erreicht haben. Drücke dabei mit den Händen kräftig nach.

2) Ohne Partnerhilfe.



3) Mit Partnerhilfe aus dem Stand: Beuge beim Rückfallen den Oberkörper weit nach vorne. Die Hände setzen neben den Oberschenkeln am Boden auf.

4) Ohne Partnerhilfe aus dem Stand.



1.8 Handstützüberschlag

<p>Handstandüberfallen vom Kasten (auf Weichboden)</p>	<p>Auf den (festen) Weichboden oder eine Niedersprungmatte mit Armabdruck. (Springen im Handstand)</p>	<p>Kräftiges Hochschwingen gegen einen Weichboden</p>
<p>Kräftiges Hochschwingen mit Armabdruck vom Kasten</p>	<p>Handstützüberschlag mit Partnerhilfe</p>	<p>Handstützüberschlag aus dem Anlauf mit Hopser</p>

2 Sprung

2.1 ÖLTA

<p>Sprung [Kasten quer, 90-110 cm] Bronze Übung 1</p> <p>Aufhocken - Strecksprung</p>	<p>Sprung [Kasten quer, 90-110 cm] Bronze Übung 2</p> <p>Hockwende</p>
<p>Sprung [Kasten quer, 90-110 cm] Bronze Übung 3</p> <p>Flanke</p>	<p>Sprung [Kasten quer, 90-110 cm] Silber Übung 4</p> <p>Grätsche</p>