

1.8 Handstützüberschlag

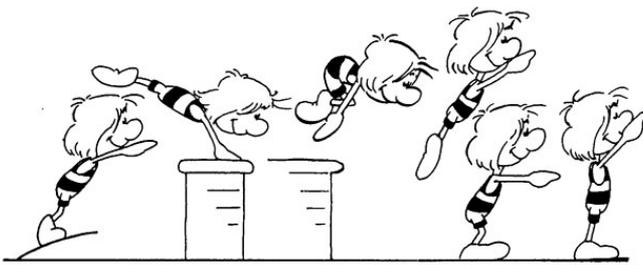
<p>Handstandüberfallen vom Kasten (auf Weichboden)</p>	<p>Auf den (festen) Weichboden oder eine Niedersprungmatte mit Armabdruck. (Springen im Handstand)</p>	<p>Kräftiges Hochschwingen gegen einen Weichboden</p>
<p>Kräftiges Hochschwingen mit Armabdruck vom Kasten</p>	<p>Handstützüberschlag mit Partnerhilfe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

2 Sprung

2.1 ÖLTA

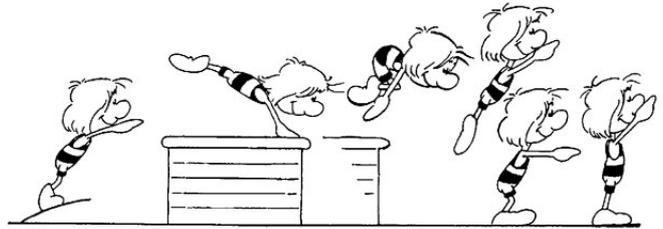
<p>Sprung [Kasten quer, 90-110 cm] Bronze Übung 1</p> <p>Aufhocken - Strecksprung</p>	<p>Sprung [Kasten quer, 90-110 cm] Bronze Übung 2</p> <p>Hockwende</p>
<p>Sprung [Kasten quer, 90-110 cm] Bronze Übung 3</p> <p>Flanke</p>	<p>Sprung [Kasten quer, 90-110 cm] Silber Übung 4</p> <p>Grätsche</p>

Sprung [Kasten quer, 90-110 cm] | Silber | Übung 5



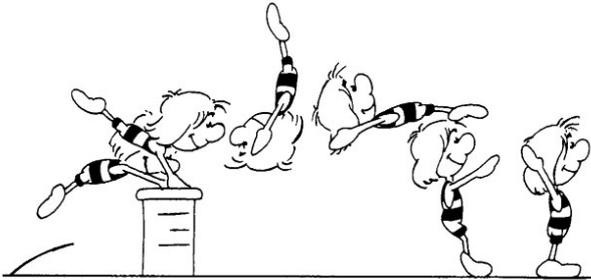
Hocke

Sprung [Kasten lang, 90-110 cm] | Silber | Übung 6



Hocke

Sprung [Kasten quer, 90-110 cm] | Gold | Übung 7



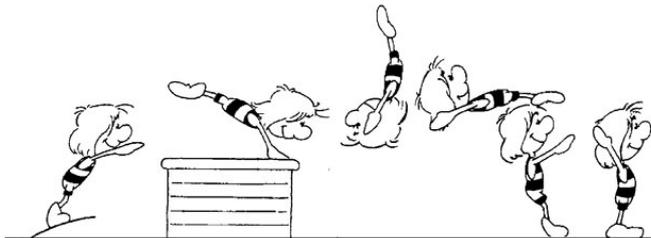
Überschlag

Sprung [Kasten lang, 90-110 cm] | Gold | Übung 8



Radwende (Rondat)

Sprung [Kasten quer oder lang, 90-110 cm] | Gold | Übung 9



Schwierigerer Sprung als Übung 8 (Rondat Kasten lang), also z.B. Überschlag am Längskasten

2.2 Springen vom Reutherbrett

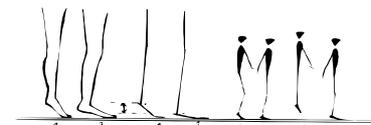
Das prellende Springen muss trainiert werden, ebenso der Armzug. Hierzu einige Vorbemerkungen von Kurt Knirsch:

Das prellende Springen vom Reutherbrett ist für Kinder aus zwei Gründen nicht einfach. Einmal ist das geringe Eigengewicht bis etwa 45 kg der Kinder (die meisten in den Schulen vorhandenen Reutherbretter sind für etwa 50 bis 75 kg konstruiert) daran schuld.

Wesentlicher jedoch ist der Lernvorgang bei Kindern, den "Schleudereffekt" mit dem prellenden Abspringen in eine zeitliche Übereinstimmung zu bringen. Als günstig hat sich bei Kindern bis etwa zur 3. bis 4. Klasse eine „Dämpfung“ durch eine aufgelegte Gummimatte erwiesen.

Über ein Reutherbrett wird quer eine Matte gelegt. Ein zweiteiligen Kasten wird längs davor gestellt. (Wenn drei gleiche Reutherbretter vorhanden sind: alle drei nebeneinander aufstellen und eine Matte darüber legen → keine Gefahr des seitlichen Abrutschens)

Versuche, mit angespannter Beinmuskulatur wie ein Gummiball vom Boden wegzuhüpfen. Die Fersen dürfen dabei den Boden nie berühren. Je weniger du die Knie beugst, um so schneller kommst du vom Boden weg.



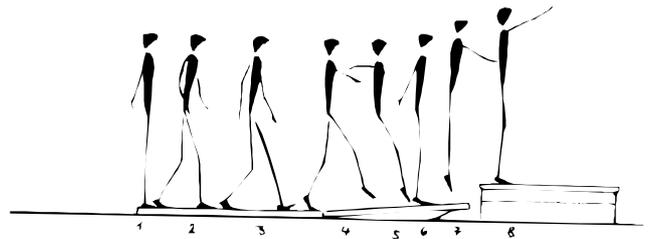
Anweisung wie vorhin: mache kleine Armkreise: seitlich tief, vor hoch.



Versuche wie vorhin am Boden nur aus den Fußgelenken mit kleinen Armkreisen zu springen. Wer kann nach dem dritten Springen vom Reutherbrett abspringen, auf dem Kasten mit gestreckten Beinen landen und seine Arme dabei nach oben schwingen?

Springe nun aus dem Gehen auf die Matte am Brett und sofort prellend weiter auf den Kasten.

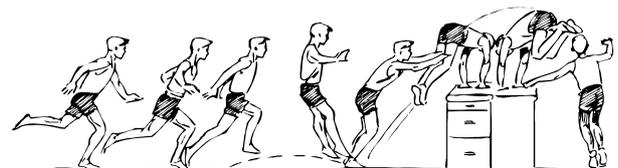
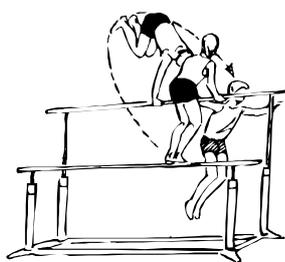
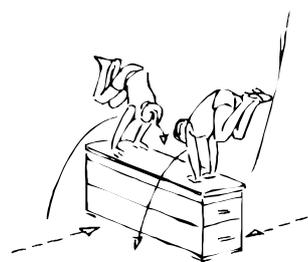
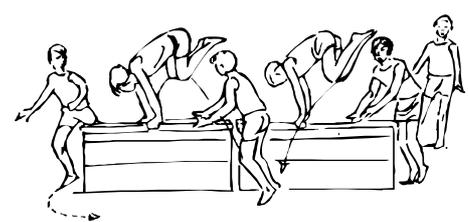
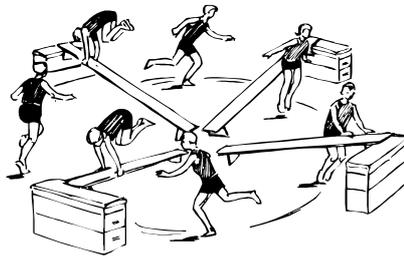
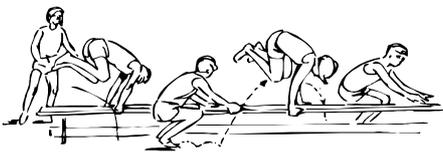
Aus dem Anlauf (wenige Schritte).



2.3 Stützsprünge

2.3.1 Hockwende

Mögliche Übungsformen für die Hockwende:



2.3.2 Hocke

„Häschenhüpfen“ am Boden

von Matte zu Matte (Abstand je nach Alter und Leistungsstand der Kinder).

Bsp. : Spring wie ein Tiger über den Graben. Ganz kurz sollen Hände und Füße vom Boden weg sein. Versuche, dich mit den Händen schon wieder abzu drücken, bevor die Füße landen.



Hocke in der Bankgasse, über die Zauberschnur oder eine Sprungschnur, später über einen Stab oder besser über eine auf 1 Meter gekürzte Rohrisolierung.

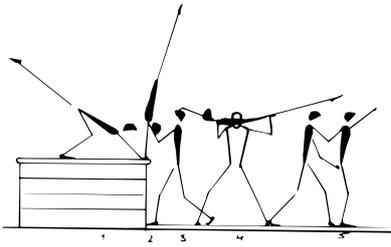
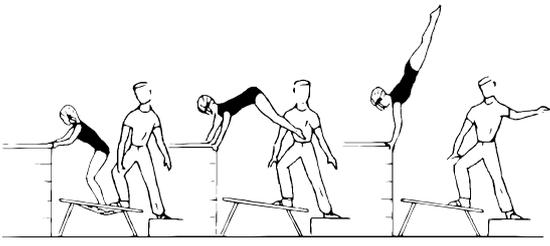
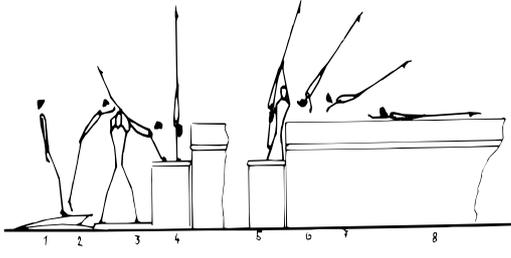
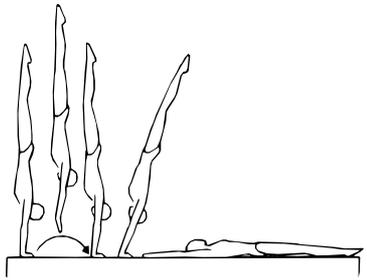
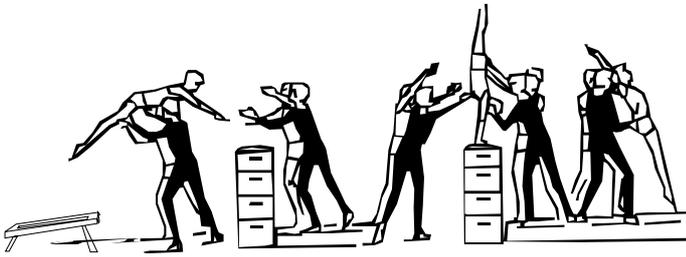


<p>Abstand vergrößern (Hocke über einen Medizinball oder über zwei Sprungschnüre).</p>		
<p>Turne nun eine Hocke auf den Kasten und anschließend einen Strecksprung vom Kasten. Achte auf eine weiche Landung. (Helfer sichern an den Oberarmen)</p>		
<p>Greife ganz vorne (zeigen, wo vorne ist!) auf, drücke nun kräftig mit den Händen ab und versuche „durchzuhocken“. Die Helfer sichern an den Oberarmen.</p>		

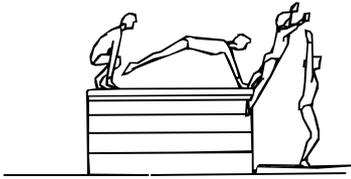
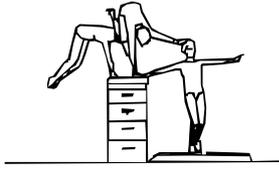
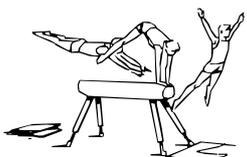
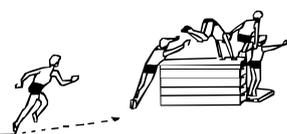
2.3.3 Grätsche

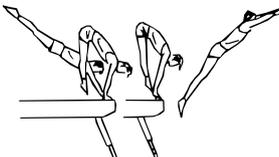
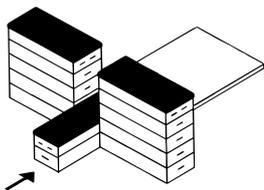
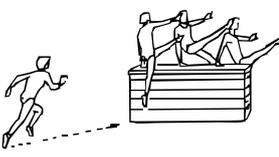
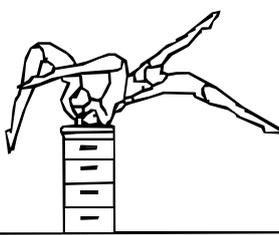
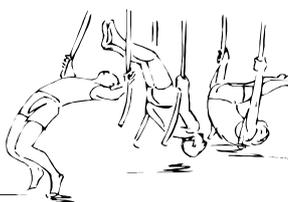
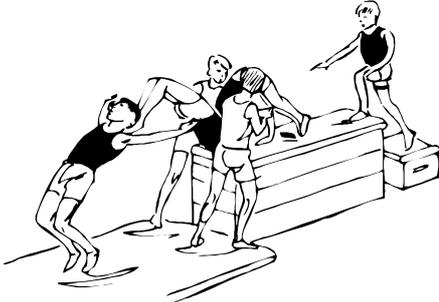
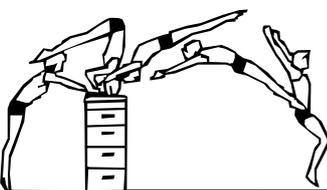
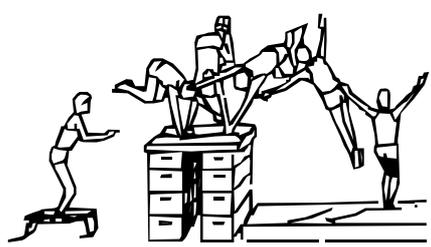
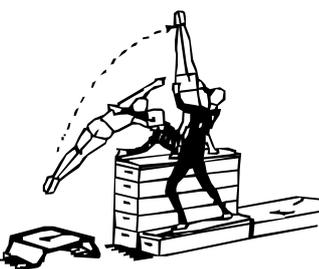
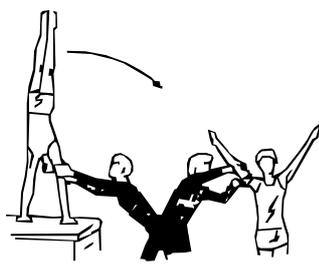
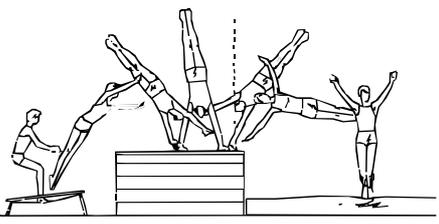
<p>Spring wie bei der Hocke 2 mal prellend auf dem Fußballen. Zieh nach dem dritten Springen dein Gesäß schnell hoch, grätsche die Beine und stelle sie auf den Kasten.</p> <p>... mit anschließendem Strecksprung</p> <p>... mit Anlauf und anschließendem Strecksprung</p>			
<p>Kräftiger Abdruck mit den Händen, ganz vorne aufgreifen.</p> <p>Die Helfer stehen direkt vor dem Kasten, fassen den Übenden an den Oberarmen und weichen mit ihm zurück.</p>			

2.3.4 Handstützüberschlag

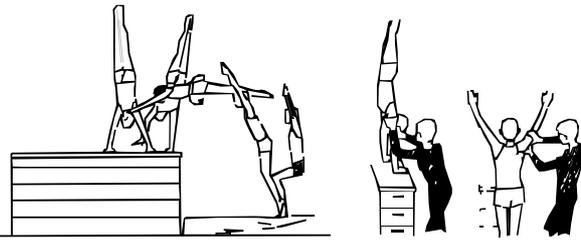
<p>A) Handstandüberfallen vom Kasten (kann zunächst auf einen Mattenberg geturnt werden)</p> 	<p>B) Federn im MT - Aufschwingen in den Handstand</p> 
<p>C) Federn im MT - Handstand - Überfallen auf den Mattenberg</p> 	<p>D) Mit Armabdruck</p> 
<p>E) Anfänglich 4 Helfer beim Handstützüberschlag</p> 	<p>F) Handstützüberschlag über den Weichboden</p> 

2.3.5 Einfache Stützsprünge - Zusammenfassung

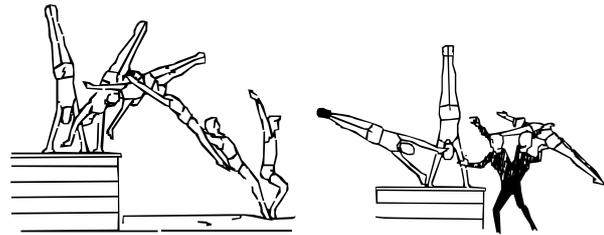
<p>Aufhocken - Abgrätschen</p> 	<p>Hockwende</p> 	<p>Wende</p> 	<p>Grätsche (Sprungstützgrätsche)</p> 
<p>Hocke in Schrägrichtung</p> 	<p>Hocke (Sprungstützhocke) - Sichern an den Oberarmen und „mitgehen“.</p> 		

<p>Bücke:</p> <p>verlangt einen ausgezeichneten Armabdruck und ein gutes Beherrschen der Hocke</p> 	<p>Aufbau der Kästen für die Hocke über den Kasten lang.</p> <ul style="list-style-type: none"> Steigerung der Kastenhöhe Medizinball auf den mittleren Kasten legen 	<p>Laufkehre</p> <p>wird einbeinig abgesprungen</p> 	<p>Diebsprung</p> <p>ein- oder beidbeiniger Absprung möglich</p> 
<p>Nackenüberschlag (Nackenkippe)</p> 	<p>Vorübungen für die Nacken- und Kopfkippe</p> 		
			
<p>Kopfüberschlag (Kopfkippe)</p> 	<p>Handstützüberschlag seitwärts (Rad) mit gehockten Beinen</p> 		
<p>Einsprung (Rad, Radwende)</p> 	<p>Mögliche Sicherung beim Rad</p> 	<p>Rad</p> 	

Handstützüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung - Radwende



Radüberschlag (Radkehre)

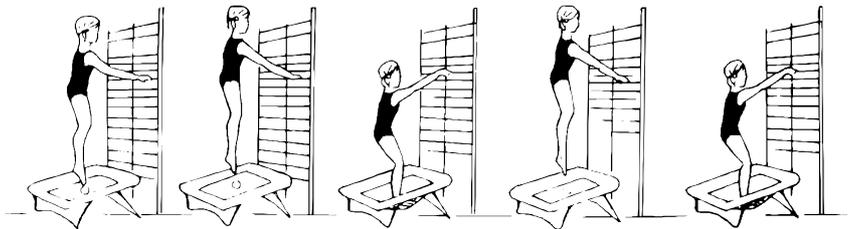


2.4 Freie Sprünge

2.4.1 Grundsprünge an der Sprossenwand

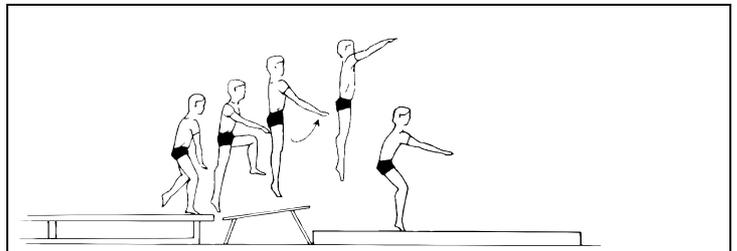
Mit gestreckten Armen: Strecksprünge, Hocksprünge, Grätschsprünge, (bei guter Beweglichkeit) Grätschwinkelsprünge, „Karatesprünge“, verschiedene Sprungkombinationen

nicht mit Minitrampolin, wie in der Abbildung, sondern mit Reutherbrett!



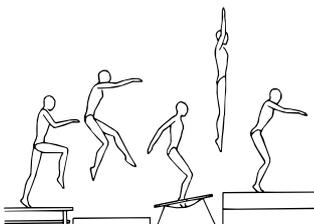
2.4.2 Grundsprünge - Technik

Geräteaufbau: Reutherbrett, Weichboden. Absicherung durch Matten. Alle Sprünge werden zunächst aus dem Angehen und später aus dem Anlauf geturnt. Es wird immer gesichert!

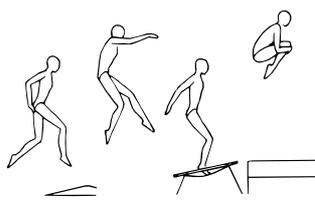


- Einsprung - Absprung (Armeinsatz) - Landeverhalten (Kauerstellung) - mit Sprungbegleitung
- Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung, Grätschwinkelsprung aus dem Angehen mit Sprungbegleitung
- Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung, Grätschwinkelsprung mit Oberkörpersicherung

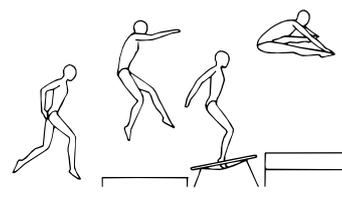
Strecksprung



Hocksprung



Grätschwinkelsprung





Grätschwinkelsprung
Sprungbegleitung.



mit Grätschwinkelsprung



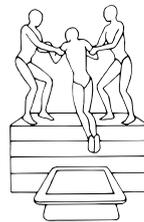
Hocksprung

Sprungbegleitung: Die Helfer haben durch Langbänke neben dem Trampolin eine größere Reichhöhe. Beim Reutherbrett ist dies meist nicht erforderlich.

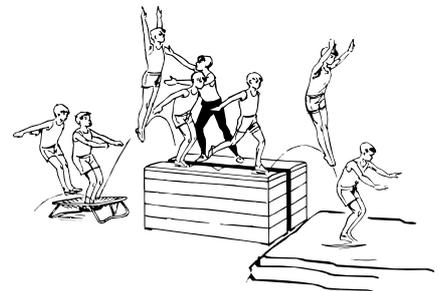
2.4.3 Anwendung(en) der Grundsprünge - Sprünge auf & über Hindernisse

- Grundsprünge über Hindernisse: Keilmatten, Schaumstoff, Zauberschnur (zunächst mit beidseitiger Handfassung, später mit Sicherung)
- Zielsprünge auf ein Teppichmuster
- Streck sprung und Fangen eines Balles, der durch einen Turner zugeworfen wird
- Aneinandergereihte Sprünge über Böcke, etc.

Die Helfer ergreifen mit einer Hand die Hand des Übenden und sichern ihn mit der zweiten Hand am Oberarm



Gute Sicherungsposition durch parallel gestellten Kästen

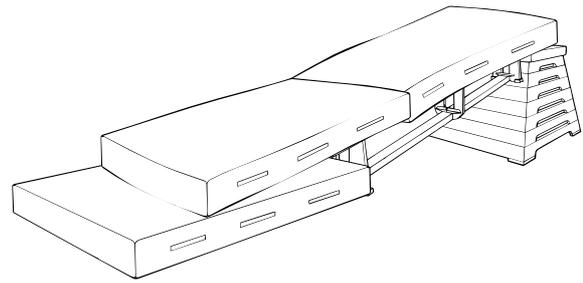
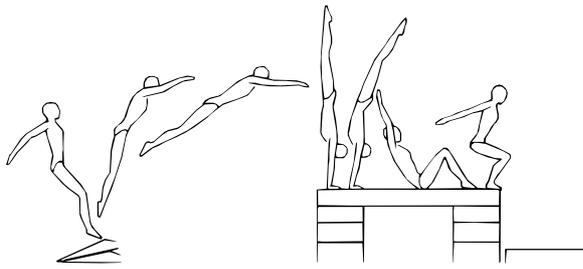


2.4.4 Sprungrolle (aus dem Angehen / Anlauf)

- Rückenschaukel mit Schwungverstärkung

- Rolle vorwärts.
- Sprungrolle aus dem Angehen auf niedrigen Kästen oder leicht erhöhten Unterlagen
- Absprung vom Reutherbrett - Sprungrolle auf niedrigen Kästen oder leicht erhöhten Unterlagen
- Absprung vom Reutherbrett - Sprungrolle auf schiefe Ebene
- Absprung vom Reutherbrett - Sprungrolle auf erhöhte Ebene

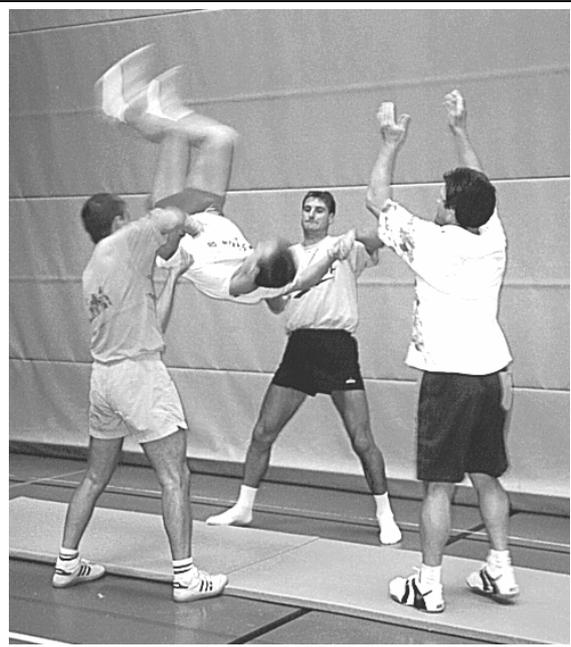
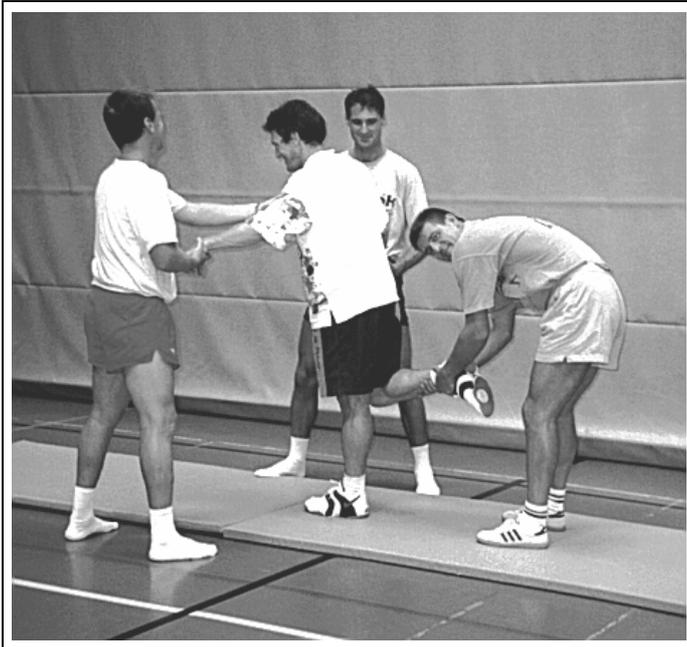




2.4.5 Salto vorwärts

2.4.5.1 Salto vorwärts aus dem Stand:

- Partnerübung: Einhängen an den gebeugten Armen der Helfer (Abb. rechts)
- Schleudersalto vw. (siehe Abb. unten)
- Salto vw aus dem Federn am MT – gleiche Sicherung wie beim Schleudersalto
- * Aus dem Federn am MT: Rolle vw auf die schiefe Ebene, Beine gegrätscht
- * Wie oben: „den Weichboden unter dem Körper durchziehen“, mit den Händen am Weichboden entlang streifen
- * Angehen auf Langbänken - MT: Salto vorwärts in die Rückenlage
- * Angehen auf Langbänken - MT: Salto vorwärts in den Sitz, Beine gegrätscht
- * Federn im Mt: Salto vorwärts in den Stand mit Partner oder Longensicherung
- * **Nur mit spezieller Ausbildung am Absprungtrampolin!**



2.4.5.2 Salto vorwärts aus dem Anlauf:

- Sprungrolle auf erhöhte Ebene (mit Reutherbrett und Sicherung durch Lehrperson)
- mit flüchtigem Aufgreifen



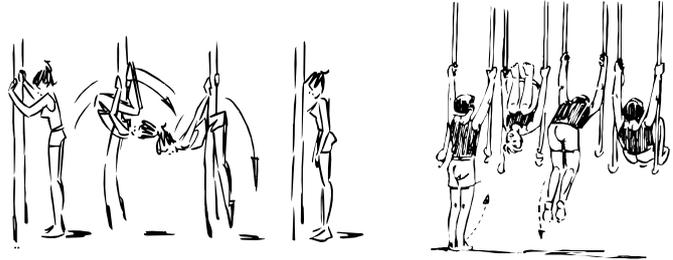
2.4.6 Salto rückwärts

2.4.6.1 Vorübungen – Angstabbau, Kennenlernen der Rückwärtsbewegung

- Rückenschaukel mit Schwungverstärkung
- Rolle rückwärts am Boden

- Aufschwung / Überdrehen an den Ringen, Seilen, am Barren:

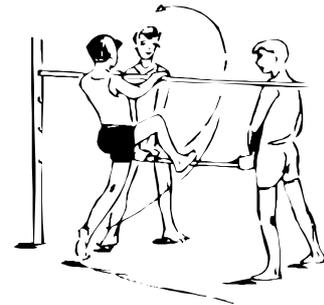
Bsp. Seile: Gehe in die Schrittstellung und greife schulterhoch an die Seile. Turne das hintere Bein schwingvoll nach vorne oben und spring mit dem anderen Bein kräftig weg. Turne so eine Rolle rückwärts.



- Barren an der Wand, ein Holm ausgehängt: Greife an den Holm und laufe die Wand hoch bis die Füße höher sind als der Holm. Schwinde ein Bein über den Holm und drücke dich mit dem zweiten ganz fest von der Wand weg. (Mehrere hintereinander → Dies ist auch eine hervorragende Übung für Hüftauf- und Hüftumschwingung)



- „Schleudersalto“ am Barren / Reck / an den Seilen, etc.



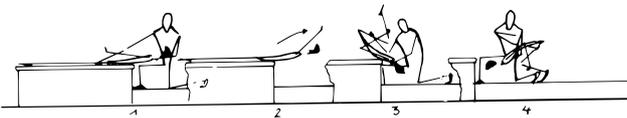
Optimale Vorübung für den Schleudersalto! Griff am Reck / Barren. Ein Helfer schleudert am Sprungbein.

2.4.6.2 Methodische Übungsreihe – Salto rw

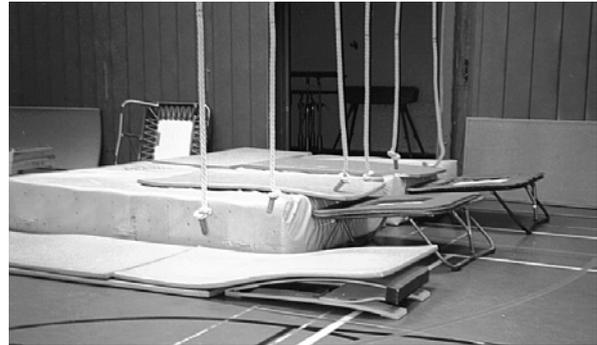
- Rückenlage am Boden, Armzug und Anhocken der Beine



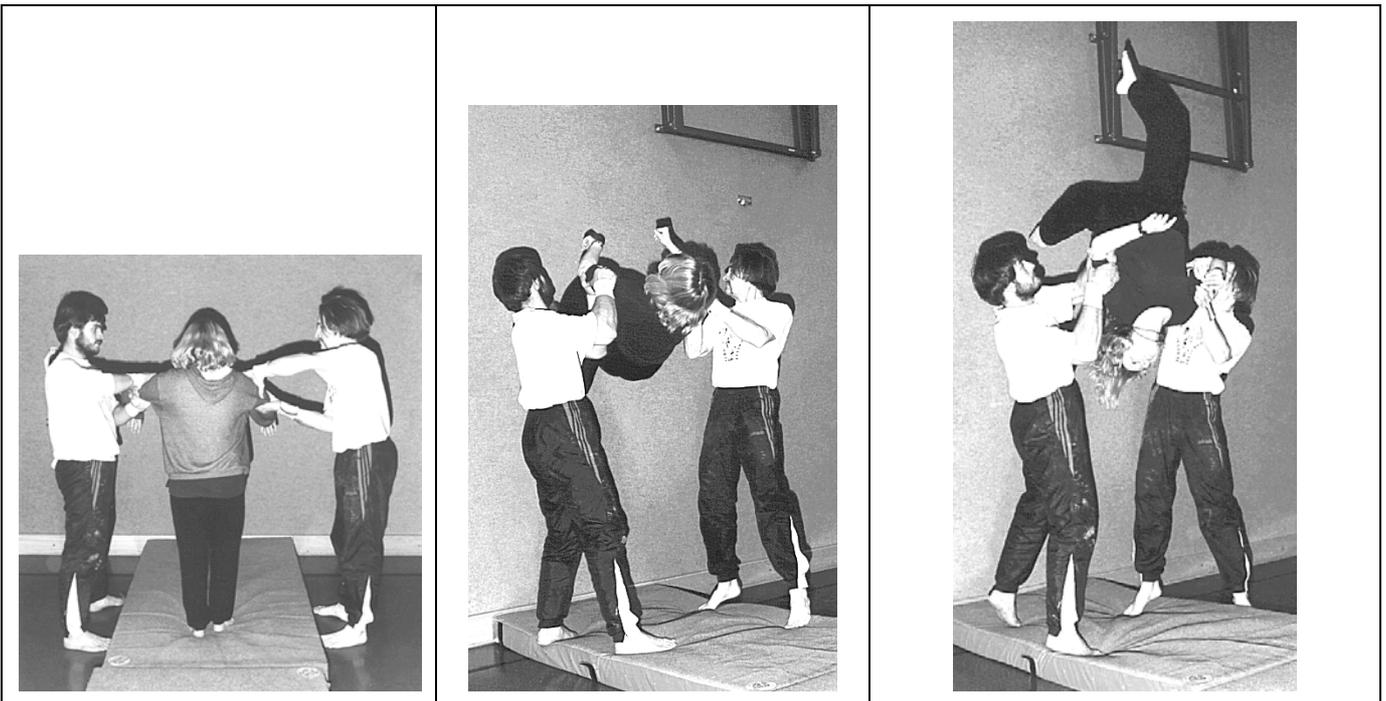
- Kasten - Rückenlage: Anhocken, Überdrehen mit Partnerhilfe



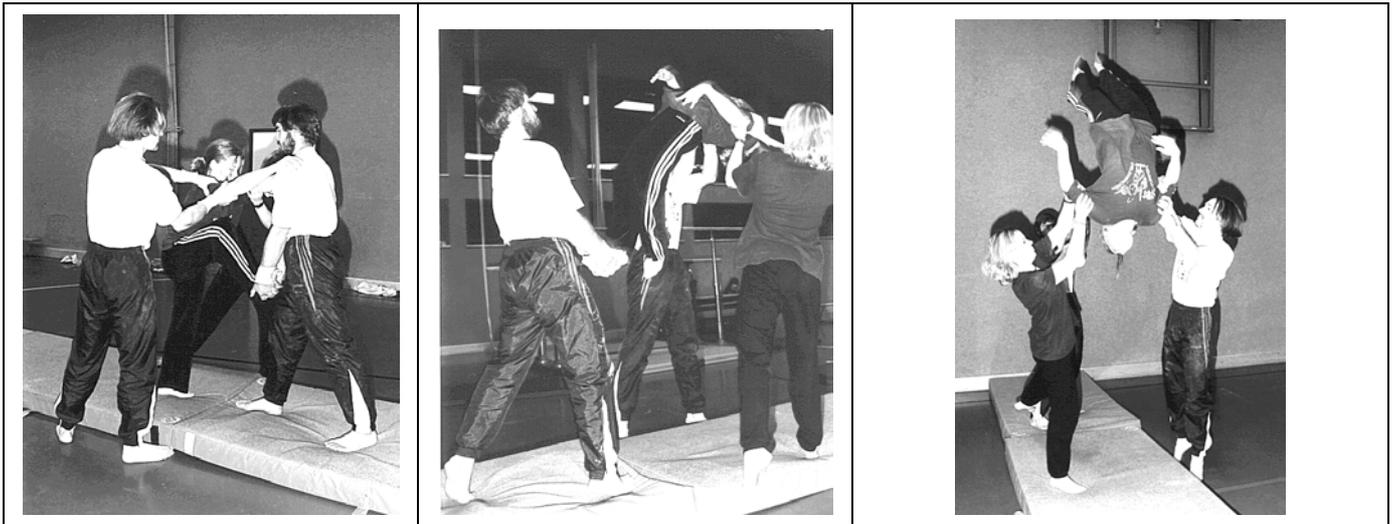
- Überdrehen an den Ringen oder Tauen mit leichtem Abfedern vom Trampolin (sichern!)



- Laufsalto an der Wand

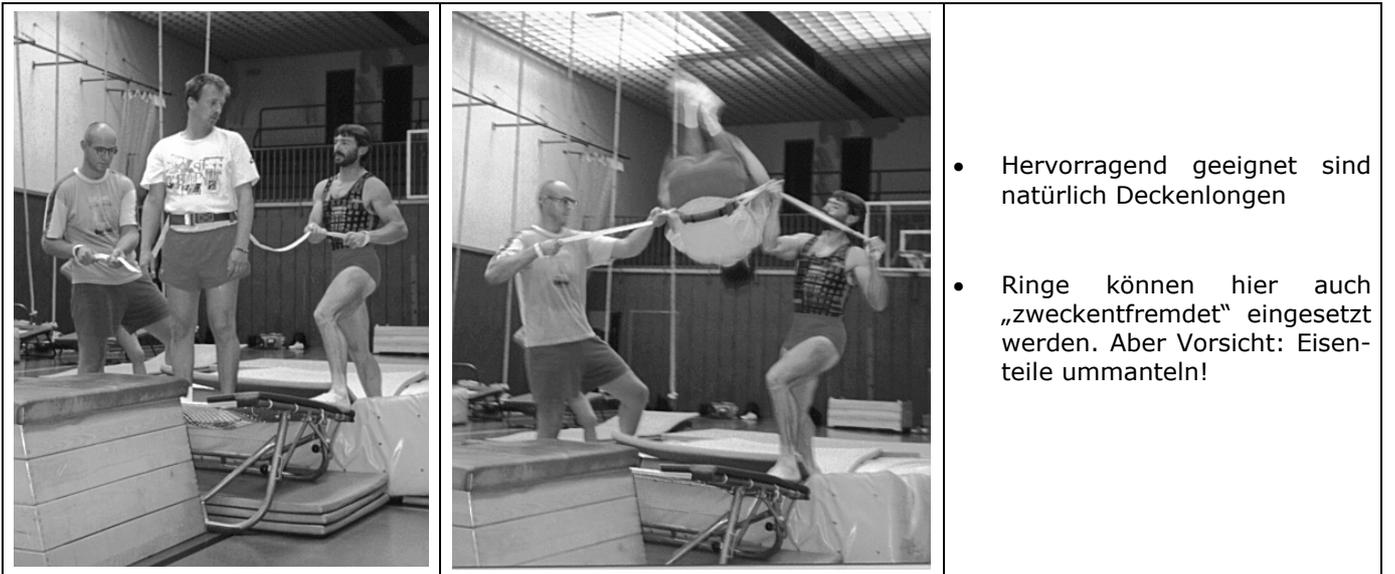
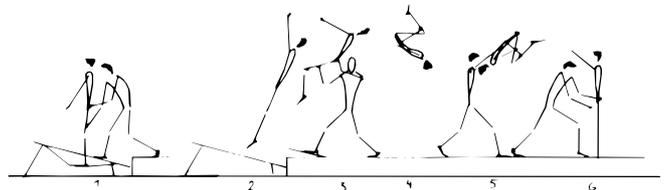


- Wurfsalto in 3er Gruppe



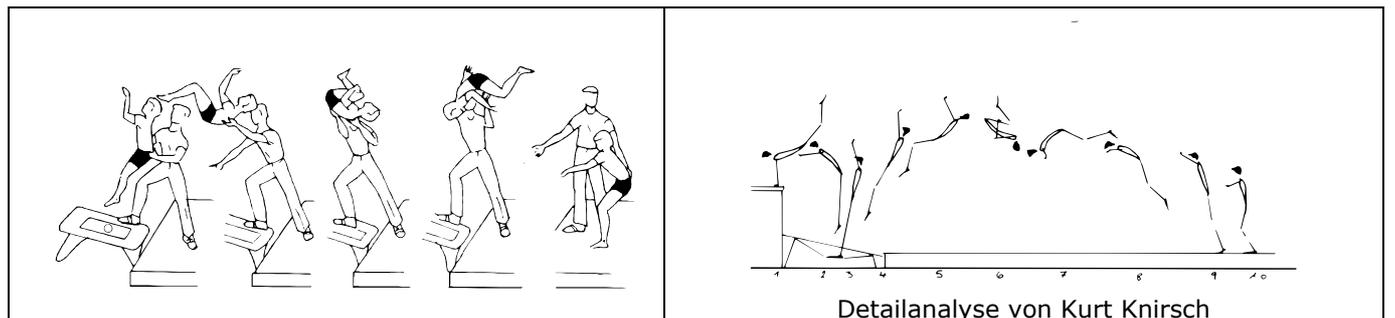
- * Stand im MT: Strecksprung rückwärts in den Stand
- * Salto rückwärts mit Longe

* Nur mit spezieller Ausbildung am Absprungtrampolin!



- Hervorragend geeignet sind natürlich Deckenlongen
- Ringe können hier auch „zweckentfremdet“ eingesetzt werden. Aber Vorsicht: Eisen-teile ummanteln!

- * Salto rückwärts mit Hilfe (Hosenbund, dann Griff wie in Abb. links unten)



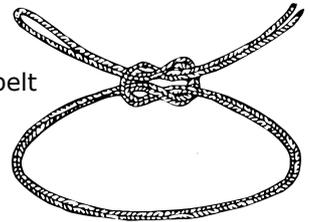
2.5 Sichern



Zeitverlust).

Das Sichern bei Drehbewegungen um die Körperquerachse verdient eine besondere Aufmerksamkeit. Hier sollten nicht nur die herkömmlichen Sicherungsgriffe Anwendung finden. Saltogurte in Verbindung mit Deckenlengen bieten eine größtmögliche Sicherheit.

Weiterer Behelf: ein Sprungseil wird doppelt genommen und mit einem Kreuzknoten um die Hüfte gebunden (Vorteil: schneller Wechsel ohne



3 Reck

3.1 ÖLTA

<p>Reck [hüfthoch] Bronze Übung 1 [Mädchen und Buben]</p> <p>Sprung in den Stütz - Hüftabschwung</p>	<p>Reck [brusthoch] Bronze Übung 2 [Mädchen und Buben]</p> <p>Unterschwung (Schwungholen mit einem Bein erlaubt, deutlich steigende Hüfte !)</p>
<p>Reck [brusthoch] Bronze Übung 3 [Mädchen und Buben]</p> <p>Sprung in den Stütz - Rückschwung zum Niedersprung - Unterschwung</p>	<p>Reck [brusthoch] Silber Übung 4 [Mädchen und Buben]</p> <p>Hüftaufschwung - Rückschwung zum Niedersprung - Unterschwung</p>
<p>Reck [brusthoch] Silber Übung 5 [Mädchen und Buben]</p> <p>Hüftaufschwung - Hüftumschwung - Rückschwung zum Niedersprung - Unterschwung</p>	<p>Reck [brusthoch] Silber Übung 6 [Mädchen und Buben]</p> <p>Sprung in den Stütz - Einspreizen - Knie-Ab- und Aufschwung - Mühlumschwung - Ausspreizen - Hockwende, Flanke oder Hocke</p>