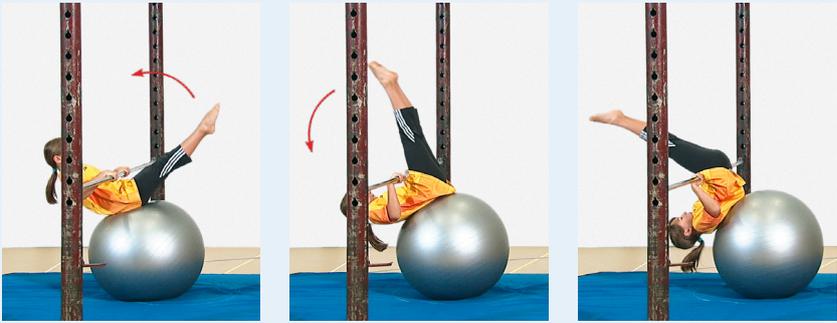


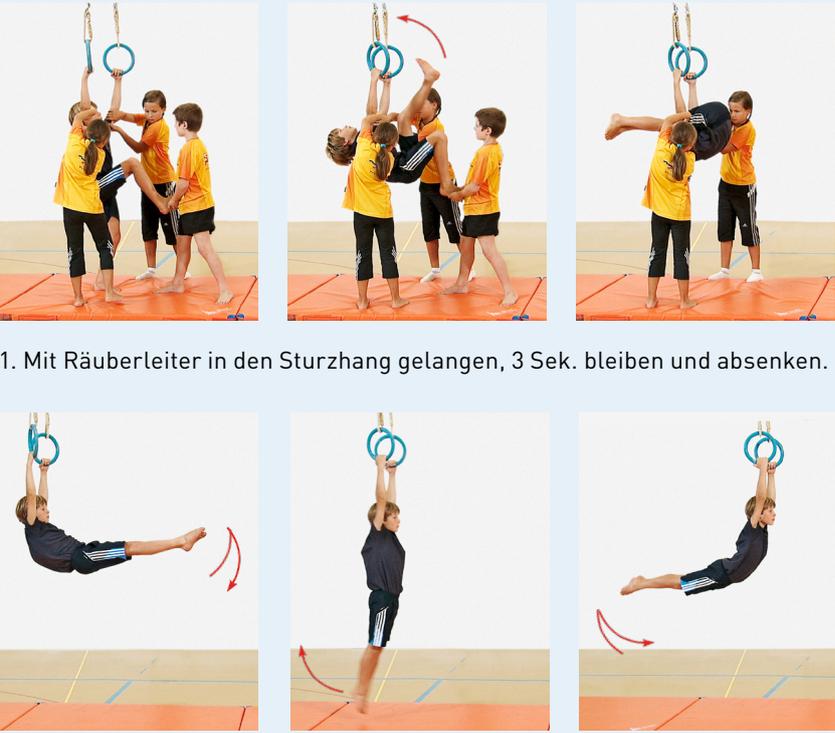
Einstieg in das Geräteturnen

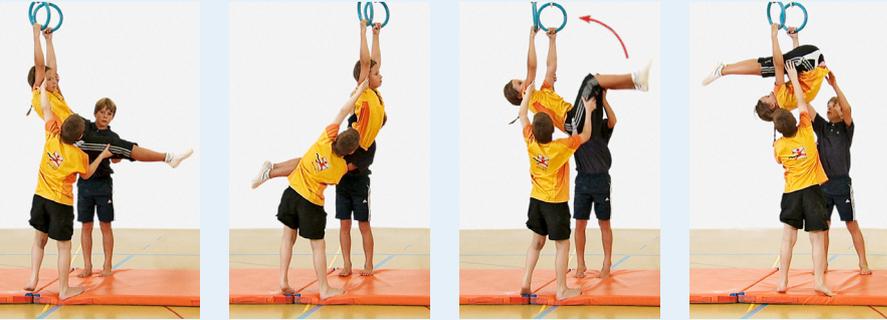
Vom Rollen rückwärts zum Salto rückwärts

Durch vielfältiges Rollen auf unterschiedlichen Unterlagen und Rotieren an verschiedenen Geräten lernen Kinder, sich im Raum zu orientieren, und erlangen Sicherheit und Selbstvertrauen für weiter aufbauende Elemente im Geräteturnen. Variantenreiches Rollen und Rotieren rückwärts bildet die Basis für einen Salto rückwärts.

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
1	<p>MATTENSCHIEBER Fächer Geräteturnen Basics → Karte 17B</p>  <p>Die Klasse ist in 2 Gruppen eingeteilt; es liegen 2 dicke Matten auf gleicher Höhe im ersten Hallendrittel. Beide Mannschaften versuchen paarweise durch gleichzeitiges Auf-die-Matte-Springen, diese möglichst rasch an die entgegengesetzte Hallenwand zu «schieben». Die nächsten Paare dürfen erst starten, wenn die vorhergehenden Schieber die Matte verlassen haben.</p> <p>→ VARIIEREN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bäuchlings auf der Matte landen - Beidbeinig abspringen - Zu zweit mit Handfassung springen 	<p>Sich spielerisch mit einem Teamwettkampf aufwärmen.</p>
2	<p>MIT PARTNER IM LIEGEN STÜTZEN Fächer Geräteturnen Basics → Karte 4B</p>  <p>Der Turnende versucht während 20 Sek. gespannt in der Liegestützposition zu verharren, während der Partner die Beine vom Boden abhebt.</p> <p>→ VARIIEREN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nur ein Bein halten - Rücklings ausführen; ein Bein halten 	<p>Die Rumpfspannung aufbauen können und die Rumpfmuskulatur kräftigen.</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
<p>3</p>	<p>MIT PARTNER DEN RUMPF BEUGEN Fächer Geräteturnen Basics → Karte 5 B</p>  <p>Die beiden Partner legen die Unterschenkel auf einen Kasten und beugen rhythmisch und korrekt dreissigmal den Rumpf, indem sie gegenseitig die Hände berühren.</p> <p>→ VARIIEREN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball oder Bändeli übergeben - «Klatschmeister» (links, rechts und mit beiden Händen) ausführen 	<p>Rumpfbeugen korrekt und rhythmisch ausführen können und dadurch den Rumpf stärken.</p>
<p>4</p>	<p>SITZBALL-ROLLEN Fächer Geräteturnen Basics → Karte 14 B</p>  <p>Die Schülerin sitzt in Bauchnabelhöhe und hält sich am Reck. Wer kann durch Rückwärtsrollen gegen die Reckstange aufrollen und in den Stütz gelangen?</p> <p>→ VARIIEREN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Synchron mit Partner (Zählkommando) - Mit geschlossenen Augen 	<p>Die Körperspannung während des Rollens aufrechterhalten können.</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
5	<p>HÜFTAUFSCHWUNG Fächer Geräteturnen Elements → Karte 21 B</p>  <p>Der Schüler steht vor dem brusthohen Reck und versucht, mit gebeugten Armen und kräftigem Schwungholen mit gespannten Beinen in den Stütz zu gelangen. Wer schafft 5 Hüftaufschwünge?</p> <p>→ ERLEICHTERN</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Helfer stehen seitwärts vor dem Turnenden (vor dem Reck!) und geben Dreh- und Stützhilfe an Oberschenkeln und Rücken - Bewegung mit angehockten Knien ausführen 	<p>Durch Abstossen und Anziehen der Knie die Rotation rückwärts einleiten können.</p>
6	<p>SALTO RÜCKWÄRTS AUS DEM STURZHANG Fächer Geräteturnen Elements → Karte 26 A, 26 B</p>  <p>1. Mit Räuberleiter in den Sturzhang gelangen, 3 Sek. bleiben und absenken.</p> <p>2. An stehenden sprunghohen Ringen BIM-BAM-Schwung ausführen.</p>	<p>Durch aktives Hochziehen der Knie die Rotation rückwärts einleiten können.</p> <p>Mit dem Stopp im Sturzhang den Salto rückwärts in zwei Phasen turnen können.</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
6	 <p>3. Aus BIM-BAM-Schwung in Pose Sturzhang gelangen und 3 Sek. halten.</p>  <p>4. Aus dem Sturzhang ausdrehen und stehen (sichern mit Klammergriff an Oberarm).</p> <p>5. Wie 4., aber aus leichtem Vorschwing am Ende zum Niedersprung ausdrehen.</p>  <p>6. Aus dem Schwingen in den Sturzhang am Ende des Vorschaukelns im ersten aufgemalten Kreis landen (ohne Schritt), dann zweiten und dritten treffen.</p> <p>7. Vom Kastenelement in den Sturzhang gelangen und am Ende des Vorschwunges ausdrehen.</p>	

Weitere Übungs- und Spielformen finden Sie in unseren Fächern
 GERÄTETURNEN BASICS, Art.-Nr. 20.147, ISBN 978-3-03700-147-9
 GERÄTETURNEN ELEMENTS, Art.-Nr. 20.148, ISBN 978-3-03700-148-6
 GERÄTETURNEN SPECIALS, Art.-Nr. 20.149, ISBN 978-3-03700-149-3

Wir wünschen viel Erfolg und Spass bei der Umsetzung in Ihrem Sportunterricht.