

Einführung • „WAS IST GERÄTTURNEN?“

Gerätturnen ist Bewegung als Antwort auf Reiz der Geräte.

Gerätturnen ist Erlernen, Anwenden und spielerisches Erproben von vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers ausgelöst durch den Anreiz der unterschiedlichen Turngeräte und deren Kombinationen.

Gerätturnen in Schule, Verein und Freizeit ist normgebundenes (Wettkampf) und normfreies Turnen an einer Vielzahl von unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen auf individueller und kooperativer Basis.

Kunstturnen ist Gerätturnen auf höchster Ebene mit normierten Bewegungen (Techniken – Code de Pointage) an ausgewählten, international normierten Geräten in Ausrichtung an internationale Wertungsvorschriften.

Turnen an Geräten		
Gerätturnen für		Kunstturnen für
ALLE	VIELE	WENIGE
Freizeit- und Breitensport		Leistungs- und Spitzensport
<i>Freies Turnen an Geräten und Geräte-Kombinationen</i>	<i>Normiertes Turnen an ausgewählten Geräten</i>	<i>Normiertes Turnen nach dem internationalen Code de Pointage.</i>

Turnen

- bietet Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten für alle
- ist vielseitig, ist sportartübergreifend angelegt und schließt immer auch außersportliche, freizeitskulturelle Angebote mit ein
- soll Mitbestimmungs- und Mitgestaltungsmöglichkeiten bieten
- soll zu gesunder, lebenslanger sportlicher Aktivität motivieren und befähigen.

In einer Übungsstunde soll erlernt werden,

- sich vielfältig zu bewegen
- gemeinsam in der Gruppe zu handeln
- sich bewusst und verantwortlich mit sich selbst, mit anderen und der materiellen und sozialen Umwelt auseinander zu setzen.

Gerätturnen

Beim Gerätturnen wird der Mensch „von den Beinen geholt“ und erfährt so die dritte Dimension im Raum. Turnbewegungen ermöglichen vielfältige Bewegungserfahrungen wie z.B. Springen und Fliegen, Drehen und Überschlagen, Überkopfhängen und Gleichgewicht halten.

Durch die Übungen im Gerätturnen lernt man, den Körper in unterschiedlichen Situationen zu steuern, zu kontrollieren und letztendlich zu beherrschen. Die Qualität der Bewegung kann einerseits eine Voraussetzung zum Gelingen eines „Kunststückes“ oder in der Freude an der Ästhetik begründet sein. Die eigene Leistungsfähigkeit kann beim Gerätturnen auf vielerlei Art erlebt werden.

Das soziale Miteinander wird beim Gerätturnen durch das gegenseitige Helfen und Sichern der Turnenden untereinander, sowie durch das Üben in Kleingruppen oder beim Gruppen- und Synchronturnen erfahren. Beim Gerätturnen werden konditionelle und koordinative Fähigkeiten umfassend geschult. Deshalb beugt Gerätturnen muskulären Dysbalancen und Haltungsschwächen vor. Auch die kognitiven (Bewegungslernen, Bewegungserfahrungen) und emotionalen Bereiche (Gefühle wie Angst, Überwindung, Freude am Gelingen, Stolz auf eine erbrachte Leistung etc.) werden angesprochen, so dass die Persönlichkeitsentwicklung positiv unterstützt wird.

Turnen ist vielseitig

Zum Turnen gehören u.a. Eltern- und Kindturnen, Kleinkindturnen, Kindturnen, Jugendturnen, Frauen- und Männerturnen, Alters- und Seniorenturnen, Familienturnen, Gerätturnen für Jedermann, Kunstturnen, Rhythmische Sportgymnastik, Sportakrobatik, Gymnastik und Tanz, Jazz- und Modern Dance, Aerobic, Rhönradturnen, Trampolinturnen, Orientierungslauf, Wandern, Skilaufen und Skigymnastik, Leichtathletik, Fechten, Schwimmen (Mehrkämpfe) sowie die Turnspiele Faustball, Prellball, Ringtennis, Korb- und Korbball, Indica und Freizeitvolleyball.

1. • Geräteauf- und Abbau, Sicherheit

Wesentliche Punkte, die beim Hantieren mit Geräten bei Kindern und Jugendlichen beachtet werden müssen:

- der/die Übungsleiter/in trägt die Hauptverantwortung für den Geräteauf- und Geräteabbau und wird dabei von den Gruppenhelfer/innen unterstützt, jedoch sollen auch die Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen
- der Auf- und Abbau funktioniert nur reibungslos, wenn er gut geplant ist und den Kindern klare Anweisungen gegeben werden
- bei neuen Turngruppen muss sich der/die Übungsleiter/in vergewissern, ob die Kinder schon gelernt haben, Geräte auf- und abzubauen. Sollte dies nicht der Fall sein, können der Geräteauf- und Abbau spielerisch erlernt werden
- der/die Übungsleiter/in baut auch bei Gruppen mit kleinen Kindern nicht alle Geräte alleine auf, sondern es helfen alle Kinder mit
- beim Transport der Geräte ist darauf zu achten, dass die Kinder nicht rücklings zum Gerät stehen
- das Turnen an den Geräten ist verboten, solange aufgebaut wird und noch keine Matten zur Sicherung unter bzw. an den Geräten liegen, auch das Turnen im Geräteraum ist verboten
- die Geräte werden für die Kinder erst dann zum Turnen freigegeben, wenn der/die Gruppenhelfer/in / Übungsleiter/in sich davon überzeugt hat, dass alle Geräte richtig aufgebaut, fixiert und mit Matten abgesichert sind.

Parallelbarren (Stützbarren)

Bei Turngruppen mit kleinen Kindern rollt der/die Übungsleiter/in den Barren vor Unterrichtsbeginn an den gewünschten Standort. Nach genauer Anweisung können ältere Kinder zu viert, zu sechst oder zu acht den Barren aus dem Geräteraum holen. Dabei ist jedoch darauf zu achten, dass niemand mit dem Rücken zum Gerät steht und der Fahrweg frei ist. Beim Transport des Barrens ist es verboten, auf dem Gerät mitzufahren. Barren mit Transportwagen (zweirädrig) sollten bei Kindern nur vom ÜL aufgebockt und transportiert werden. Geräte mit eingebauten Hebelschwenkrollen können von allen problemlos transportiert werden, evtl. hilft der/die Gruppenhelfer/in / Übungsleiter/in beim Umlegen der Schwenkhebel. Beim Absenken ist darauf zu achten, dass sich die Füße nicht unter dem Untergestell befinden.

Veränderung der Holmeinstellung

Bei allen Systemen erfolgt das Verstellen der Holme gleich. Folgende Grundregeln sind dabei zu beachten:

- die Holmhöhe sollte immer zu zweit auf beiden Seiten gleichzeitig verstellt werden
- bei der Verstellung wird das Holmende mit einer Hand abgestützt und dann der Klemmhebel durch Schwenken nach oben gelöst
- anschließend werden beide Holmenden gleichzeitig angehoben, beim Tieferstellen wird dabei der Arretierknopf gedrückt gehalten, bis der Holm in der vorgesehenen Stellung einrastet
- zuletzt wird der Klemmhebel durch Herunterdrücken fixiert
- bei Gruppen mit kleineren Kindern verstellt der/die Übungsleiter/in die Holme alleine oder mit Hilfe der Gruppenhelfer/innen, es ist dabei darauf zu achten, dass sich niemand außer Gruppenhelfer/Übungsleiter unter den Holmen befindet
- die Veränderung der Holmweite erfolgt durch Lösen der Klemmhebel und Schwenken beider Holme an beiden Enden gleichzeitig nach innen oder außen.

Absicherung mit Matten

Je nach Größe der Matten werden zwei kleine Matten quer oder eine Matte längs in die Holmgasse gelegt. An beiden Enden der Holmgasse werden Landmatten ausgelegt. Rechts und links des Barrens werden ebenfalls Matten angelegt, möglichst ohne Fugen oder Kanten.

Schwebebalken

Beim Schwebebalken gibt es auch unterschiedliche Gerätetypen. Balken, die getragen werden müssen, sollten von mindestens sechs bis acht Kindern und der/dem Gruppenhelfer/in transportiert werden. Neuere Balken mit Fahrrollen können problemlos zwei von bis vier Kindern alleine transportiert werden. Wichtig: auch hier ist Mitfahren verboten!

Verstellen der Balkenhöhe

Zur Höhenverstellung wird der Balken am Ende leicht angehoben und die Feststellschraube an der Unterseite gelöst. Durch Ziehen des Klemmhebels nach unten kann die Fixierplatte entlang der Schiene an der Balkenunterseite zur Balkenmitte (tiefer) oder zum Balkenende (höher) verschoben werden, bis der Zapfen in die vorgesehene Bohrung einrastet. Danach werden die Feststellschrauben wieder angezogen. Das Lösen der Schrauben sowie das Verschieben der Platten sollte nur vom Übungsleiter/in, von ausgebildeten Gruppenhelfer/innen oder von erfahrenen größeren Kindern und Jugendlichen vorgenommen werden. Balken auf Stahlrohrböcken (dreibeinig) ähneln im System dem Parallelbarren. Zur Verstellung werden die Klemmhebel gelöst und der Balken durch gleichzeitiges Anheben an beiden Enden verstellt. Zum Tieferstellen werden dabei die Arretierknöpfe gedrückt gehalten. Zum Schluss werden die Klemmhebel wieder geschlossen.

Absicherung mit Matten

Der komplette Balken wird mit Matten unterlegt. Abhängig von den zu turnenden Übungen werden die Matten quer oder längs unter den Balken gelegt. Wichtig: keine Fugen oder Kanten! Landematten (Niedersprungmatten oder Weichböden) sichern beide Balkenenden ab.

Große Kästen

Große Kästen sollten eine einheitliche Markierung (diagonaler Farbstreifen an einer Stirnseite) haben, die die Zugehörigkeit der Teile zu einem bestimmten Kasten und die Reihenfolge des Übereinandersetzens der einzelnen Teile kennzeichnet. Dies ist besonders wichtig, wenn Kästen unterschiedlicher Bauart vorhanden sind, die nicht miteinander kompatibel sind (Steckzapfen und Steckbuchsen). Beim Transport ist vor allem auf die ausladenden Standfüße zu achten (können leicht gegen die Fersen gefahren werden!). Kästen alter Bauart ohne schwenkbare Transportvorrichtung sind weniger geeignet und sollten nur vom Gruppenhelfer/Übungsleiter transportiert oder aber von Kindern in Einzelteile zerlegt, transportiert und wieder zusammengebaut werden. Bei Kästen mit Schwenkrollen befindet sich am Gerät (Stirnseite oder an einem Ende der Längsseite) ein Schwenkhebel, der sich mit dem Fuß (festes Schuhwerk empfohlen) oder der Hand bedienen lässt. Ein Anheben des Kastens an der entsprechenden Seite erleichtert das Hochstellen auf die Rollen. Sobald der Kasten auf den Rollen steht, kann er problemlos auch von kleineren Kindern transportiert werden.

Höhenverstellung

Die Kästen werden in der Höhe verstellt, indem zuerst der Kastendeckel abgehoben und dann ein Kastenteil hinzugefügt oder entfernt wird. Die Teile dürfen nicht verkanten, d.h. sie müssen an beiden Enden gleichzeitig angehoben oder aufgesetzt werden, da sonst der Steckmechanismus beschädigt werden kann.

Absicherung mit Matten

Je nach Übungen werden hinter bzw. neben die Kästen (Niedersprung-)Matten ausgelegt. Weichböden sind nicht zu empfehlen, da die Kinder dazu verleitet werden, sich vom Kasten fallen zu lassen statt sicher zu landen.

Matten

Matten können schon von kleinen Kindern selbständig transportiert werden; je nach Alter tragen vier bis sechs Kinder eine Matte an der Längsseite (falls vorhanden, an Mattenschlaufen). Wird eine Mattenbahn ausgelegt, müssen die Matten nahtlos aneinander gereiht und die Mattenschlaufen unter die Matten gesteckt werden. Der Mattenwagen ist für Kinder ein beliebtes Spielzeug und sollte deshalb beim Turnen mit kleinen Kindern möglichst im Geräteraum verbleiben. Wird der Mattenwagen vorgefahren, erfolgt dies durch den/die Übungsleiter/in oder durch erfahrene ältere Kinder bzw. Jugendliche (Gruppenhelfer). Das Mitfahren auf dem Mattenwagen ist verboten, beim Auf- und Abladen der Matten ist der Wagen am Haltebügel festzuhalten oder durch Schieben des Bügels an eine Wand zu fixieren. Die Matten müssen möglichst gerade aufgelegt werden und der Wagen sollte zum leichteren Transport nicht überladen werden.

Spielerische Übungen zum Aufbau, Umbau und Abbau der Großgeräte

Das spielerische Erlernen des Umgangs mit den Großgeräten erfolgt in Gruppen. Je nach Teilnehmerzahl und Anzahl der vorhandenen Geräte werden mehrere Gruppen à 4-6 Kinder gebildet. Die Gruppen können ausgelost oder in Spielformen ermittelt werden. Die im Geräteraum vorhandenen Geräte und die vorgesehenen Stellplätze in der Halle werden mit farbigen und/oder unterschiedlich geformten Klebestreifen gekennzeichnet. Jede Gruppe erhält per Los eine Farbe oder Markierung zugeordnet und muss das entsprechend gekennzeichnete Gerät aus dem Geräteraum holen und an den vorgesehenen, markierten Stellplatz transportieren und dort gesichert abstellen. Der/die Gruppenhelfer/in / Übungsleiter/in überwacht den Transport und das Sichern der aufgebauten Geräte, hilft wo es nötig ist und/oder gibt Tipps, wie es richtig zu machen ist. Das Aufbauen, Verändern und Abbauen der Geräte wird intensiv geübt. Die Gruppen haben dabei die Aufgabe, die Handhabung der Geräte zu automatisieren und sich die Sicherheitsvorkehrungen einzuprägen. Wenn der Umgang mit den Geräten einigermaßen beherrscht wird, können Staffelwettbewerbe mit den unterschiedlichsten Anforderungen angewandt werden, um das Erleben der Gerätehandhabung spannender und lustiger zu gestalten.

Beispiel a) • Formel 1 •

1. Vier große Kästen (Formel 1-Rennwagen) werden an der Längsseite der Turnhalle nebeneinander im Abstand von ca. 2 m aufgestellt. Zu jedem Kasten gehört eine Gruppe von vier bis acht Turner/innen (Boxencrew). Auf ein Startzeichen hin werden die Kästen von der ganzen Gruppe zur anderen Hallenseite gefahren, dort der Deckel abgehoben, der Kasten ohne Deckel wieder zur Startseite zurücktransportiert, das nächste Teil ausgebaut etc., bis der Kasten in seine Einzelteile zerlegt ist. Die Gruppe, die diese Aufgabe als erste erledigt hat, ist Sieger.
2. Beim zweiten Durchgang werden die Einzelteile wieder zusammengebaut in umgekehrter Reihenfolge. Der leere Wagen (Unterteil) startet zur anderen Seite, dort wird ein Teil eingebaut, zurück zur anderen Seite, das nächste Teil einbauen usw. bis die letzte Bahn mit komplettem Kasten absolviert wird.

3. **Variationen** sind möglich z.B. durch

- Drehung von 180° oder 360° während der Fahrt auf Kommando des „Rennleiters“ (Übungsleiter/in klatscht in Hände oder pfeift)
- Rennwagen (Unterteil) bleibt am Ort, die Einzelteile werden mit der ganzen Gruppe (alle steigen in ein Kastenteil) zum Rennwagen getragen und dort eingebaut, der Deckel wird über Kopf getragen.

Beispiel b) • **dto. mit Parallelbarren / Schwebebalken** •

Das gleiche Staffel-Spiel kann mit zwei (oder mehr) Parallelbarren bzw. Schwebebalken (mit Transportrollen) durchgeführt werden. Aufgabe hierbei ist die Verstellung der Holm-/Balkenhöhe um jeweils eine Raste pro Hallenbahn bis zur maximalen Höhe und dann beim Barren das Ausbauen und separate Transportieren der Holme mit Wiederzusammenbau etc. Beim Fahren ebenfalls Drehung um 180° oder 360° einbauen, aber Platzbedarf einkalkulieren! Und auf die Füße achten!!!

Einführung „Freies Turnen – normfreies Turnen“

Dieser Komplex beinhaltet spielerische Übungsformen zur Erwärmung, zur Schulung von Kondition und Koordination, zum Erfinden und Erfahren von Bewegungsmöglichkeiten an und mit Geräten, wobei das freie Turnen als didaktisch-methodisches Prinzip eingesetzt wird.

Grundtätigkeiten sind Bewegungen, die z.B. Kinder in die Lage versetzen, ihre Umwelt zu erleben, sich mit ihr auseinander zu setzen und sie zu bewältigen. Die Grundtätigkeiten bilden sich auf der Basis der motorischen Eigenreflexe aus. Durch häufige Wiederholungen der Bewegungsgrundmuster werden diese zu gewollten Bewegungshandlungen. Aus solchen Handlungen entwickelt sich die Alltagsmotorik, die folgende Hauptbewegungen umfasst:

Greifen, Hängen, Drehen, Wälzen, Ziehen, Schieben, Krabbeln, Stemmen, Stehen, Gehen, Laufen, Steigen, Hüpfen, Klettern, Pendeln, Hangeln, Schwingen, Schaukeln, Rollen, Überschlagen, Stützen, Balancieren, Springen, Fliegen, Werfen, Fangen und Landen.

Bezogen auf die üblichen Turngeräte können folgende gerättypische Grundtätigkeiten abgeleitet werden:

- Schwebebalken/Bank: *Balancieren, Springen, Drehen, Rollen, Überschlagen, Fliegen, Landen*
- Kasten/Pferd: *Laufen, Aufspringen, Abspringen, Stützen, Fliegen, Überschlagen, Landen*
- Mattenbahn/Boden: *Laufen, Springen, Drehen, Stützen, Rollen, Überschlagen, Fliegen, Landen*
- Reck/Stufenbarren: *Hängen, Schwingen, Stützen, Pendeln, Stemmen, Drehen, Fliegen, Fangen, Landen*
- Barren: *Stützen, Hängen, Stemmen, Schwingen, Überschlagen, Fliegen, Fangen, Rollen, Landen*

„**Der Weg ist das Ziel**“ Unter diesem Motto wird ein vielfältiges, weites Erprobungs- und Handlungsfeld an unterschiedlichen Geräten und Gerätearrangements verstanden. Der Unterschied zum normgebundenen Turnen besteht im Bewegungsangebot, das ausschließlich prozessorientiert angelegt ist. Es sollen individuelle Körper-, Bewegungs- und Handlungserfahrungen gesammelt und das Sozialverhalten, die Selbständigkeit, Selbsttätigkeit, das Verantwortungsbewusstsein, die Kommunikations- und Kooperationsbereitschaft geschult und gefördert werden. Positiv dabei ist, dass sich die Turner/innen durch das Suchen, Erproben und Entwickeln individueller Bewegungsmöglichkeiten kreativ und aktiv mit der Bewegung auseinandersetzen.

Allerdings wird auch kritisch angemerkt, dass sich das „freie Turnen“ hauptsächlich auf die Grundtätigkeiten beschränkt und es somit zu einer Unterforderung der motorischen Ebene kommen kann, zumal oft nicht genügend Zeit und Raum für Experimente und für große Gerätearrangements vorhanden ist.

Beim *normfreien* Turnen wird im Gegensatz zum *genormten* (Wettkampf)-Turnen die offene Aufgabenstellung angewandt. Die jeweilige Aufgabe muss so gestellt werden, dass verschiedene Lösungen möglich sind und alle – unabhängig vom Leistungsvermögen – die Aufgabe bewältigen können. Ist die Aufgabe richtig formuliert, fordert sie zu individuellem kreativem Handeln und somit zu verschiedenen Lösungswegen heraus. Durch leichte Änderung der Aufgabenstellung (z.B. des Tempos der Ausführung) können neue Lösungen gefunden werden. Es muss jedoch genügend Zeit zum Ausprobieren, zum Experimentieren, zum Suchen und Finden vorhanden sein. Besonders gute Lösungen können zur Nachahmung für die Anderen vorgeschlagen werden. Die Turner/innen sollen sich für eine Lösungsmöglichkeit entscheiden und diese dann mehrfach bis zum Gelingen üben. Die Aufgabe der/des Gruppenhelfer/in / Übungsleiter/in beschränkt sich hierbei darauf, Anregungen und Tipps zum Gelingen zu geben. Die gefundenen Bewegungsmöglichkeiten können dann auch in einer Gerätelandschaft oder beim Gruppenturnen Anwendung finden.

Wichtig ist diese Art zu turnen vor allem im (Klein)-Kinderturnen, bevor es an das genormte Wettkampfturnen geht, um den Kindern eine möglichst breit angelegte Basis an Bewegungserfahrungen zu vermitteln, auf die sie später aufbauen können. **Gute Vorbereitung ist der halbe Weg zum Erfolg!**

Beim *normfreien* Turnen können alle Groß- und Klein- und Wettkampfgeräte verwendet werden, die in der Turnhalle vorhanden sind. Vorteil: Es können alle gleichzeitig turnen, keiner muss anstehen und warten. Alle vorhandenen muskulären oder koordinativen Defizite können so gezielt verbessert werden, ohne dass einige unter- bzw. überfordert werden. Des Weiteren können Gerätearrangements und gefundene Lösungsmöglichkeiten für bestimmte Bewegungen auch als *Zusatzstationen* beim Erlernen genormter Turnelemente Verwendung finden und so ein effektiveres Trainieren ermöglichen.

Einige Vorschläge für Grundtätigkeiten, die im freien Turnen erlernt und trainiert werden sollen:
Geräte sollen über-, unter- und umturnt werden, dabei vielfältige Bewegungsformen anwenden.

Schwebebalken (alternativ Bank-Schmalseite)

- Gehen, Laufen vorwärts, seitwärts, rückwärts auf der ganzen Sohle, auf den Fußspitzen, aneinander vorbei gehen ohne abzusteigen,
- Hüpfen, Springen ein- und beidbeinig, große weite Schritte (Ausfallschritte), Nachstellschritte, Strecksprünge mit und ohne Beinwechsel,
- Stehen und Balancieren im Ballenstand, auf einem Bein, mit geschlossenen Augen, im Quer- und Seitverhalten, Standwaage,
- Drehen auf beiden Beinen / auf einem Bein, im Ballenstand, in der Hocke, mit geschlossenen Augen,
- Krabbeln, Vierfüßlergang, Klettern um und unter dem Balken, durch das Dreieck der Balkenbeine, Faultierhang, Spagat auf und unter dem Balken,
- Rollen vorwärts oder seitwärts (evtl. mit Matten abdecken),
- Tauziehen oder Kissenschlacht auf dem Balken.

Barren

- Stützel durch die Holmgasse, Stützhüpfen,
- Schwingen im Stütz, zum Außenquersitz links und rechts, zum Aufgrätschen,
- Schwingen mit Grätschen der Beine beim Vor-, Rückschwung, zum Grätschsitz,
- Klettern über beide Holme, unter und um die Holme herum,
- Balancieren über beide / einen Holm, Holme auch mit unterschiedlichen Höhen (schräg / gekreuzt)

Reckstange(n) auf kleinen (großen) Kästen

- Balancieren über beide / eine Reckstange, mit geschlossenen Augen, vorwärts, seitwärts und rückwärts
- im Vierfüßlergang drüberlaufen
- kleine Strecksprünge, auf einem Bein
- balancieren (stehen) auf der Stange auf beiden Beinen, auf einem Bein, mit geschlossenen Augen

Kastentreppe

- drüberlaufen, -springen, -hüpfen
- auf allen Vieren vorwärts und rückwärts (Frosch, Hase, Katze)
- im Krebsgang, in der Bauchlage (Schlange)

Weitere Gerätearrangements

- Parallelbarren mit eingebundener Bank (Seile) in Holmgasse zum Balancieren...
- Reckanlage mit eingespanntem Tau / eingebundener Stange (Doppelreck / Seile) zum Balancieren...
- Parallelbarren mit am Holm eingehängter Bank / schiefe Ebene für Rollen, Überschläge...
- Kästen mit eingelegter Bank (für Schwebebalken-Training)...
- Sprungbrettwippe (auch mit kleinem Kasten) für Landetraining...
- Sprossenwand mit eingehängten Bänken und Matten für Rollen, Überschläge...

Gefragt ist vor allem Phantasie und Kreativität von Gruppenhelfer/in / Übungsleiter/in, alle vorhandenen Geräte auch einplanen und mit verwenden zu können.

Merke: Eine gute Grundlagenausbildung (Alltagsmotorik) ist Voraussetzung für spätere sportliche Leistungen und durch noch so intensives Training im Nachhinein kaum noch zu ersetzen.

Allgemeines, spezifisches und funktionelles Erwärmen

Ziel der *Allgemeinen Erwärmung* ist die Herstellung der Leistungsbereitschaft – Optimierung des erforderlichen physisch-psychischen Betriebszustandes – Verminderung des Verletzungsrisikos - für körperlich-sportliche Aktivitäten. Durch langsam steigende zyklische Belastungen (Gehen, Laufen, Hüpfen...) wird der Kreislauf angekurbelt, die Blutzirkulation erhöht und damit der Sauerstofftransport zu den Muskeln verbessert. Dadurch erhöht sich die Muskeltemperatur von ca. 34° auf 40° und die Körperkerntemperatur um ca. 2-3 Grad, „man wird warm“. Durch die bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung (ca. 13% pro Grad Temperaturanstieg) werden Muskeln und Sehnen elastischer, sie sind sportlichen Anforderungen besser gewachsen. Durch nachfolgendes Kräftigen und Dehnen werden die Muskeln optimal auf Leistungsbereitschaft gebracht. Die Nervenleitgeschwindigkeit wird erhöht, das führt zu besserer Reaktions- und Koordinationsfähigkeit und verminderter Verletzungsanfälligkeit. Außerdem werden für die sportliche Leistungsfähigkeit erforderliche Hormone (Adrenalin, Noradrenalin, Insulin, Glukogen, ACTH) freigesetzt und die Stoffwechselprozesse somit beschleunigt.

Im Allgemeinen Bereich werden vor allem die großen Muskelgruppen (Beine, Rumpf) beansprucht, die als Verstärkung der „Kreislaufpumpe“ fungieren. Hierbei kommt es zu einem Anstieg des Blutdrucks, zu einer

Erhöhung des Pulsschlags, zu einer Vergrößerung des Schlagvolumens und somit zu einer Erhöhung der Blutzufuhr in den Kapillaren.

Psychisch bedeutet dies eine Verbesserung der Leistungsbereitschaft durch gesteigerte Aufmerksamkeit
Verbesserung der Koordination, Optimierung der Reaktionszeit, Verbesserung der Dehnfähigkeit.

Im Sinne einer umfassenden Erwärmung sollen aber auch alle anderen, später beanspruchten Muskeln mit einbezogen werden, wobei durch die spielerische Komponente die Bereitschaft zur ansonsten ungeliebten „Gymnastik“ gesteigert werden kann.

Typisch für *Allgemeine Erwärmung* sind Laufvariationen und Fangspiele vielerlei Art.

Beispiel: „Klatschen“

- alle Turner/innen gehen kreuz und quer durch die Halle, weichen sich gegenseitig aus, nutzen die vorhandenen Linien am Hallenboden als Wege und Wegkreuzungen.
- das Tempo wird gesteigert (Laufen), Variationen vorwärts/rückwärts/seitwärts werden eingebaut
- auf ein Kommando der/des Übungsleiter/in (Klatschen) legen sich alle auf den Bauch, auf das Kommando „Weiter“ stehen alle wieder auf und setzen die vorherige Bewegungsart fort.
- auf ein zweites Kommando (Übungsleiter/in klatscht 2 x) legen sich alle auf den Rücken, auf das Kommando „Weiter“ stehen alle wieder auf und setzen die vorherige Bewegungsart fort.
- beim dritten Kommando (Übungsleiter/in ruft „STOPP“) verharren alle in der Position, in der sie sich beim Rufen gerade befinden (Laufen, Aufstehen aus Bauch- oder Rückenlage)

Auf diese Weise kann ganz gezielt Einfluss auf bestimmte Muskelgruppen (Bauch-, Rücken-, Schulter-, Arm-, Beinmuskeln...) genommen werden und einzelne Teilnehmer zu bestimmten Kräfteinsätzen „verdonnert“ werden („*Drückeberger haben keine Chance*“). Zugleich wird das Reaktionsvermögen geschult – richtige Aktion auf das richtige Kommando (koordinativ und kognitiv).

Durch Steigerung des Tempos sowie schnelle Wechsel der Kommandos kann eine sehr intensive Erwärmung erreicht werden, die mit einer gezielten allgemeinen Kräftigung einhergeht.

Spezifisches Erwärmen

Das *Spezifische Erwärmen* wird je nach geplantem Übungsstundeninhalt eingesetzt, um über die *Allgemeine Erwärmung* hinaus ganz gezielt zur Kräftigung und Mobilisation im Folgenden besonders belasteter Muskeln und Gelenke beizutragen. *Spezifisches Erwärmen* ähnelt in seinen Bewegungen immer den Hauptstrukturen und Hauptaktionen der in der geplanten Unterrichtseinheit nachfolgenden Elemente.

Beispiel: „Vorbereitung Sprung“

- aus drei kleinen Anlaufschritten Absprung 1-beinig zur beidbeinigen Landung, mehrmals hintereinander
- aus drei kleinen Anlaufschritten Absprung 1-beinig zum prellenden Strecksprung, mehrmals hintereinander
- auf allen Vieren laufen, hüpfen, springen (Hasen-, Froschhüpfen)
- im Liegestütz (gespannt) mit den Armen vorwärts ziehen, Füße schleifen nach (*Socken oder Schläppchen!!!*)
- „Raupengang“, aus Liegestütz Beine gestreckt an die Hände ranziehen (Po hoch), dann die Hände nach vorne weg setzen bis zum Liegestütz, dto. von vorne
- im hohen Ballenstand gehen, vorwärts und rückwärts und seitwärts, auch mit hohem Anspreizen
- im hohen Ballenstand prellen, vorwärts und rückwärts und seitwärts, mit und ohne Armeinsatz
- „Zickzack-Sprünge über Linien am Hallenboden, auch mit Stopp (Landen) nach jedem 3. Sprung
- Koordinationssprünge – verschiedene Kombinationen rechts-links, ein-beidbeinig, einfach-doppelt-dreifach über Linien (auch Rhythmusschulung!)
- „Schubkarrenfahren“, Partner an beiden Beinen/einem Bein (je nach Spannungsvermögen mehr am Oberschenkel, Knie oder Fuß) waagrecht anheben und auf Händen gehen lassen
- „Schubkarrenfahren“, wie oben, abwechselnd auf Händen oder Unterarmen (je 4 Schritte) gehen lassen
- „Huckepack“, Partner auf dem Rücken tragen, Oberkörper aufrecht halten
- „Fersenheben“ im Stand vor einer Wand (evtl. auf kleiner Erhöhung – Sprungbrett etc.), schnelles Heben in den Ballenstand, langsames Senken
- „Handstand-Hüpfen“, Aufschwingen zum Handstand mit sofortigem Wegprellen aus den Schultern heraus in den Handstand
- „Flieger“ halten, in Bauchlage Oberkörper und Beine anheben, Füße geschlossen, Kopf in Verlängerung Brustwirbelsäule, Arme in Hochhalte an den Ohren, Blick zu den Händen

Funktionelle Erwärmung

Die *Funktionelle Erwärmung* ist eine besondere Form der gezielten Kräftigung und Beweglichmachung, die auf sportwissenschaftlicher Basis entwickelt wurde und sich eng an die von der Natur vorgegebenen Gelenkstrukturen und Möglichkeiten der Bewegung orientiert. Diese Form der Erwärmung erfordert ein Mindestmaß an Mitdenken und Grundkenntnisse in anatomisch-biologische Strukturen, sowie hohe Konzentrationsfähigkeit und Gewissenhaftigkeit der Übenden und ist somit vor allem für ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene eine gute Möglichkeit, ihre körperlichen Fähigkeiten zu verbessern.

Im Hinblick auf das Gerätturnen (insbesondere Wettkampfturnen) müssen jedoch gewisse Abstriche im Grenzbereich gemacht werden, da bestimmte „unfunktionelle“ Übungen (z.B. Brücke, Bogengang) beim Gerätturnen aber unabdingbar sind.

Die hohe Anforderung an Gruppenhelfer/innen und Übungsleiter/innen liegt somit auf der Hand. Die *Funktionelle Erwärmung* sollte nur von erfahrenen Personen durchgeführt werden, da eine ständige Kontrolle der Bewegungen und Körperhaltungen äußerst wichtig ist.

Beispiel: „Rumpfkraftigung“

- Kontrolle der Rumpfkraft im Stand mit waagrecht vorgehaltenen Armen (>30 sek. halten), kein Zurücklehnen des Oberkörpers und Ausweichen ins „Hohlkreuz“
- Stand vor einer Wand, eine Fußlänge entfernt, Rücken an Wand angelehnt; Wirbelsäule komplett an Wand pressen (vom Steißbein bis zum Hinterkopf), gestreckte Arme über Vorhalte bis in Senkrechte eng neben die Ohren führen, Ellbogen, Handrücken sollten gestreckt an der Wand anliegen ohne dass der Rücken (Lendenwirbelbereich) von der Wand weggeht – wichtig für Rumpfstabilität, kein Knick in irgendeinem Gelenk (besonders Ellbogen-, Handgelenk) 10 – 30 sek. halten
- funktionelle „Situps“ (statt „Klappmesser“) [gerade Bauchmuskulatur - wichtig für Rollen, Salti], aus der Rückenlage Oberkörper einrollen, Nasenspitze zum Bauchnabel, Lendenwirbelsäule bleibt am Boden, Arme rechts und links an Oberschenkel vorbeischieben, Füße bleiben am Boden *oder* Beine werden rechtwinklig angehoben (evtl. Fersen auf kleinen Kasten oder Bank legen)
- wie vor, aber Arme schräg rechts oder links an Oberschenkel vorbei auf eine Seite schieben (schräge Bauchmuskulatur – wichtig für Drehungen um Längsachse) 10 – 30 sek. halten
- Unterarmlieggestütz, Schultern senkrecht über Ellbogen, Rücken leicht gerundet, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Unterarme schulterbreit parallel nach vorne auf dem Boden, Handflächen oder Handkanten liegen auf (gesamte Rumpfmuskulatur – Stützapparat) 10 – 30 sek. halten
- Unterarmlieggestütz seitwärts, Stütz auf einem Arm, zweite Hand kann mit den Fingerspitzen vor der Brust am Boden leicht abstützen, um das Gleichgewicht zu halten; Hüfte seitwärts anheben bis Körperstreckung erreicht ist, 10 – 30 sek. halten.
- „Schiffchen“ halten, gleichmäßige Krümmung der Wirbelsäule, Lendenwirbelsäule liegt am Boden auf, Hüfte mehr oder weniger gestreckt, Arme hinter den Ohren am Kopf (wichtig für die gesamte Akrobatik und das Turnen an Sprung, Reck, Stufenbarren, Barren und Ringen)
- im Stand mit gebeugten Knien und aufrechtem Oberkörper, Hände im Nacken verschränkt, gestreckten Oberkörper weit nach rechts und/oder links zur Seite drehen, ohne Hüfte mitzubewegen

Dehnen

Dehnen ist äußerst wichtig für verletzungsfreies Turnen. Nur optimal gedehnte, elastische Muskeln ermöglichen weite Bewegungsumfänge ohne zu Zerrungen oder ähnlichen Verletzungen zu führen. Gedehnte Muskeln sind schnellkräftiger und reaktionsfähiger. Gedehnte Muskeln ermöglichen längere Beschleunigungswege und somit höhere Endgeschwindigkeiten, sie wirken sich insbesondere bei gymnastischen Elementen (Sprüngen mit Spreizbewegungen, Standwaagen etc.) vorteilhaft auf die Ästhetik aus (aktives Spreizvermögen). Gezieltes und regelmäßiges Dehnen wirkt Muskeldysbalancen vor und schützt vor Verkürzungen der Muskulatur und damit Fehlhaltungen.

Dehnen kann alleine oder mit Partner erfolgen. Zu beachten ist in jedem Falle achsengerechtes Verhalten, d.h. kein Verdrehen der Hüfte oder Auswärtsdrehen im Schulterbereich. Die wichtigsten zu dehnenden Muskeln sind: Brustmuskulatur (Brücke...), vordere und rückseitige Oberschenkel-Muskulatur (Spreizvermögen), Hüftbeugemuskulatur (Spreizvermögen), Adduktoren im Oberschenkel (Grätschvermögen).

Beispiele:

Brustmuskulatur:

- Stand mit Bauchseite dicht vor einer Wand - einen Arm mit gestrecktem oder rechtwinklig nach oben gebeugtem Ellbogengelenk in Schulterhöhe an die Wand legen, dann den Oberkörper von der Wand wegdrehen ohne mit der Schulter die Wand zu verlassen.
- Stand ca. 1 m vor einer Wand - beide Hände in Schulterhöhe an die Wand legen, Oberkörper vorbeugen und Brust zum Boden drücken (nicht federn).
- Bauchlage mit Armen in Hochhalte, Hände verschränkt, - Arme durch Partner langsam hinter den Kopf ziehen lassen, dabei Brust am Boden fixieren (Druck mit einer Hand auf Schulterblatt), Griff um Oberarme!
- Grätschsitz mit Armen in Hochhalte – Partner stellt sich von hinten zwischen die Beine und fixiert mit den Knie-Innenseiten den Oberkörper des zu Dehnenden, mit Griff um die Oberarme an die Schulterblätter werden die Arme nach hinten-oben gezogen und der Oberkörper dabei mit den Knien weiter nach vorn geschoben. Je nach Beweglichkeit wird der gestreckte Oberkörper mehr oder weniger weit nach vorn Richtung Boden gedrückt.
- Handstand ca. 1 m vor einer Wand, Füße stützen gegen die Wand, Brust von der Wand wegschieben soweit es geht – Überstreckung Arm-Rumpf-Winkel.

Oberschenkel-Rückseite:

- Kniestand, Partner steht hinter zu Dehnendem, ein vorgespitztes Bein wird angehoben und langsam zur Schulter gezogen; Oberkörper wird mit Beinen fixiert, der Übende hält sich an den Beinen des Dehnenden fest. Zur Verstärkung der Dehnwirkung kann die Fußspitze angezogen werden.
- Stand vor einer Wand – Fuß mit ganzer Sohle in Hüfthöhe gegen die Wand stützen, Bein gestreckt halten und geraden Oberkörper langsam nach vorn neigen bis „Ziehen“ in Oberschenkel-Rückseite oder Kniekehle fühlbar wird. 20 – 30 sek. (oder länger) halten.
- Strecksitz, Oberkörper vorbeugen, dabei mit den Händen Fußspitzen zum Körper ziehen, Knie gestreckt
- Rückenlage – Partner fixiert ein Bein am Boden, anderes Bein wird gestreckt Richtung Kopf gedrückt, Hüfte beachten!

Wichtig: Dehnen sollte stets **gefühlvoll** durchgeführt werden! Keine wippenden, ruckartigen Bewegungen, da sonst der Schutzreflex der plötzlich gestreckten Muskulatur zur Muskelanspannung führt und somit ein Dehnen verhindert. **Merke: angespannte Muskeln können nicht gedehnt werden!**

Ideal ist das Dehnen im sogenannten PNF-Verfahren („Propriozeptive Neuromuskuläre Facilitation“ auch CHRS [Contract Hold Release and Stretch] genannt). Hierbei werden die zu dehnenden Muskeln erst in eine Dehnlage gebracht bis leichtes Ziehen spürbar wird. Dann wird diese Stellung (mit Partner) fixiert und die Muskeln entgegen der Dehnrichtung isometrisch angespannt (volle Kraft ca. 6-8 sek.). Danach wird der Muskel entspannt und nach 2-3 sek. weiter gedehnt bis zum neuen Endanschlag. Diesen Vorgang des stufenweise Erhöhens des Bewegungsradius mehrere Male wiederholen (5-8 x).

Diese Art des Dehnens umgeht die sogenannten Schutzreflexe, der gedehnte Muskel hat Zeit „zu kapieren, dass ihm nichts geschieht – und so braucht er sich auch nicht mehr gegen das Dehnen zu wehren“.

Methodische Reihen für Grundelemente an den klassischen Turngeräten

Bodenturnen:

Rolle vorwärts und rückwärts

Vorbereitung:

- „Crunches“,
- „Schiffchen“
- „Rückenschaukel“ – „Kerze“
- aus Stand absenken in Hockstand auf ganzer Sohle, enge Hockhalte, und wieder aufrichten zum Stand
- alle Stützübungen (s. spezifische Erwärmung Sprung...) – besonders *Hockhandstand* an der Wand

Zuerst werden die notwendigen Voraussetzungen für das Erlernen der Rolle geschaffen, dann wird die Rückenschaukel bis zur Kerze erarbeitet, anschließend die Rolle *vorwärts* zunächst mit „Geländehilfe“ und dann ohne Hilfe erlernt. Abschließend wird die Rolle *rückwärts* mit Hilfe der schiefen Ebene erarbeitet.

Bewegungs-Beschreibung:

- aus dem Stand mit Arme in Hochhalte absenken zur 1/2 Hocke
- aus dem Hockstand greifen beide Hände weit vor, der Körperschwerpunkt (KSP) wird nach vorne verlagert
- im schulterbreiten Stütz der Hände (Finger nach vorne bzw. leicht einwärts gedreht) erfolgt ein Abdruck von den Fußballen
- der Kopf wird auf die Brust genommen
- langsames Beugen der Arme mit gleichzeitigem Abrollen über Nacken, Rücken
- wenn das Gesäß den Boden berührt, werden die Beine schnell angezogen und die Arme dabei nach vorne oben gestreckt
- über den Hockstand erfolgt das Aufrichten mit Arme in Hochhalte.

Methodische Schritte:

- Kennenlernen der Grundaktionen „Wälzen, Purzeln, Rollen“ auf der Schiefen Ebene
- Schaffen der Lernvoraussetzung Rückenschaukel – aus dem Sitz, dann aus dem Stand – erst gehockt mit Beinfassung, dann ohne, später Körper immer mehr gestreckt („Schiffchen“) bis zur Kerze
- Kennenlernen des Handaufsatzes bei der Rolle vorwärts und rückwärts im Hockstand vor eine Matte bzw. Hocksitz vor einer Wand, sowie in Rückenlage und aus der Rückenschaukel

a vorwärts

- Kennenlernen und Automatisieren des *schnellen* Anhockens und der Verlagerung auf die Füße zum Hockstand – Erleichtern durch „Treppe“ (Kastendeckel etc.), „schiefe Ebene“ (Sprungbrett, Matten auf eingehängte Bänke etc.), Partnerhilfe von vorn (Hände hinhalten – zugreifen)
- Erlernen des Überkopf-Rollens aus dem Vierfüßlerstand – für Ängstliche im Weichboden
- Koppelung von erster und zweiter Bewegungsphase zur kompletten Rolle vorwärts.

- Turnen der Rolle mit Hilfestellung – Klammergriff an den Oberschenkeln, an Bauch und Rücken, dann am Oberarm
- Variieren der erlernten Rollbewegung durch Verändern der Ausgangslage – von der Bank herunter, vom kleinen Kasten, aus der Bauchlage vom hüfthohen Kasten (➤ Handstand Abrollen)
- Erschweren der Aufgabe durch Rollen auf eine erhöhte Stützfläche – Matten auf Bank, auf zwei-/dreiteiligen Kasten
- Variieren der Geschwindigkeit durch Rolle aus Absprung vom Boden, vom Brett ➤ Sprung-, Flugrolle
- Übertragen der gelernten Bewegung auf andere Geräte – hohe Bank, großen Kasten, Schwebebalken, Barren

b rückwärts

- aus dem Hocksitz langsames Rückrollen – Handaufsatz dicht neben den Ohren – Überrollen mit Partnerhilfe (Drehgriff an der Hüfte)
- Rückrollen aus dem Hock- oder Lang-Sitz auf einer „schiefen Ebene“ - Partnerhilfe
- Rolle rückwärts zwischen zwei V-förmig stehenden Kastendeckeln (damit Kopf frei durchschwingen kann ohne Belastung der Nackenwirbel und –Muskulatur.
- Rolle aus dem Stand rücklings vor einer Matte – Senken mit gebeugten oder gestreckten Beinen
- auf „schiefer Ebene“ (Weichboden auf eingehängten Bänken) – Stütz der Hände am Boden – Rolle rückwärts auch ➤ durch / in den Handstand – erst mit Hilfe, dann alleine
- Übertragung auf andere Geräte – hohe Bank, großer Kasten, Schwebebalken, Barren

Fehler:

a vorwärts

- Hände greifen nicht weit genug nach vorne
- Beine werden während der Rolle nicht gestreckt
- Rücken wird während der Rolle nicht rund gemacht
- Beine hocken zu früh an oder werden nicht schnell und/oder eng genug ans Gesäß herangezogen
- Hände stützen beim Aufstehen am Boden ab statt weit nach vorne gestreckt zu werden
- Füße setzen nicht parallel nebeneinander auf – Schrittstellung ➤ höhere Belastung auf einem Bein beim Aufstehen

b rückwärts

- Hände greifen nicht schnell genug nach hinten neben die Ohren
- Beine werden nicht eng genug angehockt
- Rücken ist nicht vollkommen rund beim Rückrollen
- kein Druck auf den Händen beim Aufstützen ➤ kein Herausheben aus Schultern ➤ hohe Belastung für Halswirbelsäule
- Hüfte wird gestreckt um fehlende Stützkraft zu ersetzen ➤ falsche Bewegung: *Rolle in Handstand*
- Landen auf den Knien statt auf den Füßen, weil Hocke zu gering ausgeprägt ist

Handstand

Vorbereitung:

Schaffen der Voraussetzungen:

- Stützkraft – alle Stützübungen wie vor
- Körperspannung – Liegestütz vorlings + rücklings
- „Toter Mann“, „Eisenbahnschranke“ etc.
- Beweglichkeit im Schulterbereich (Arm-Rumpf-Winkel) – Dehnen! – aktives Heben der Arme (180°)

Bewegungs-Beschreibung:

- Aus dem Stand mit Arme in Hochhalte erfolgt ein weiter Schritt nach vorn
- der Oberkörper wird gestreckt über weiten Ausfallschritt mit offenem Arm-Rumpf-Winkel (180°) zum Boden gesenkt
- die Hände stützen weit vor den Füßen etwa schulterbreit, Finger zeigen nach vorne bzw. leicht nach innen
- das Schwungbein (hinteres Bein) schwingt energisch nach hinten-oben bei gleichzeitigem Abdruck des Stemmbeines (vorderes Bein)
- die Beine werden schnell geschlossen und *in der Senkrechten* fest aneinandergedrückt – Spannung!
- der Kopf befindet sich *zwischen* den Armen in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick geht zu den Händen!
- durch Druck mit den gespreizten und gespannten Fingern auf den Boden wird das Gleichgewicht erhalten – die Arme werden aus den Schultern herausgeschoben „Fußspitzen an die Decke schieben“
- Bauch-, Rücken- und vor allem Gesäßmuskeln sind maximal angespannt - der gestreckte Körper bildet eine Linie
- atmen nicht vergessen – keine Pressatmung und kein Luftanhalten!

Methodische Schritte:

- aus dem Liegestütz mit den Füßen eine Wand hoch- und wieder runterlaufen
- Hock- oder Zappelhandstand auf einer Matte
- aus dem Liegestütz mit Partnerhilfe in Handstand heben lassen und wieder zurück
- aus der Bauchlage auf hüfthohem Kasten, Hände stützen am Boden, Beine schwingen rück-hoch zum Handstand – auch über einen großen Ball (Pezziball) abrollen zum Handstand
- Aufschwingen gegen eine Wand – Füße und/oder Schulterblätter stützen ab
- wie vor – nacheinander Lösen beider Füße von der Wand und kurzes freies Stehen parallel zur Wand
- Aufschwingen in Dreiergruppe – Hilfestellung mit Klammergriff am Oberschenkel
- dto. jedoch Klammergriff an Bauch und Rücken – später an Brust und Schulter bzw. am Oberarm
- freies Üben ohne Hilfe – Absicherung durch Partner, Reckstange, Seil etc. in Kopfhöhe zwischen Säulen gespannt
- Verbessern der Stütz- und Spannungsfähigkeit durch Druck auf die gestreckten Fußspitzen und Gegendruck des/der Übenden – hohes Ausstützen!
- Variationen durch Gehen vorwärts, rückwärts, seitwärts oder Drehen im Handstand
- Übertragen auf andere Geräte - Bank, hohe Bank, Kasten, Schwebebalken, Barren
- Variieren der *Ausgangslage*: Heben zum Handstand aus Hock- oder Fersensitz – Schweizer Handstand
- Variieren der *Endlage*: Handstand mit gehockten, gegrätschten, gespreizten Beinen auch kombiniert gebeugt-gestreckt

Fehler:

- der Körper ist im Handstand nicht völlig gestreckt > sowohl Hohlkreuz als auch abgeknickter Hüfte sind technische Fehler (leichte „Bindung“ in der Hüfte ist o.k.)
- die Hände werden nicht weit genug von den Füßen entfernt aufgesetzt > Schultervorlage statt Streckung
- der Stemmschritt zu Beginn der Bewegung ist zu kurz > kein schnellkräftiges Rückhochschwingen des Schwungbeines
- die Hände werden ausgedreht aufgesetzt > keine Korrektur über Fingerspitzen / Handgelenke möglich
- die Korrekturen erfolgen über Beugen und Strecken der Hüfte bzw. der Knie
- Beine werden im Handstand nicht fest genug gegeneinander gepresst > fehlende Körperspannung
- Kopf befindet sich weit im Nacken oder auf der Brust > keine Orientierung, kein Gefühl für Balance, keine völlige Streckung möglich

Rad rechts und links

Vorbereitung:

- Schaffen der Voraussetzungen bzgl. *Stützkraft* wie bei Handstand oder Rolle
- Beweglichmachen (Dehnen) der Oberschenkel-Hüftmuskulatur besonders in Richtung *Seitspreizen*
- Spannungsfähigkeit im Rumpf entwickeln, besonders seitliche Rumpfmuskulatur – s. *Kräftigung*

Bewegungs-Beschreibung:

- Aus dem Stand mit Arme in Hochhalte erfolgt ein weiter Ausfall-Schritt nach vorn
- der Oberkörper wird wie beim Handstand nach vorne abgesenkt
- kurz vor Handaufsatz erfolgt eine 1/4 Drehung im Oberkörper – die Hände setzen nacheinander schulterbreit auf (Finger gespreizt und leicht einwärts gedreht)
- das Schwungbein (hinten) wird energisch nach oben geschwungen, während das Stemmbein (vorne) vom Boden abdrückt
- die Hüfte folgt dabei der Oberkörper-Drehung um 90° > Handstand mit gegrätschten Beinen
- im Handstand erfolgt weitere 1/4 Drehung (90°) – das Schwungbein wird zum Landebein und als solches dicht an die zweite Hand heran auf dem Boden aufgesetzt – Fußspitzen zeigen leicht nach außen
- die Hände lösen nacheinander vom Boden und die gestreckten Arme werden in Hochhalte geführt
- über den flüchtigen Stand auf einem Bein (Standwaage) wird der Oberkörper aktiv aufgerichtet und dann das Spielbein weit nach hinten zum Ausfallschritt aufgesetzt – der Blick geht zur Ausgangsposition

Methodische Schritte:

- zum Kennenlernen der Beinbewegung während dem Rad wird zum *Scherhandstand* aufgeschwungen – aktives und kontrolliertes Spreizen und Wechseln der Beine (Schwungbein > Landebein)
- Aufschwingen zum Seit-Handstand gegrätscht parallel zu einer Wand (Matte oder Weichboden hochkant) – rechts **und** links – Bauch zeigt zur Wand
- wie vor, aber nun mit Weiterutschen an der Matte entlang – Landebein setzt ausgedreht auf – Oberkörper wird an der Wand entlang hochgeführt – Arme bleiben in Hochhalte
- Rad als Komplettbewegung zwischen zwei senkrecht gehaltenen Weichböden oder Turnmatten – „durch diese hohle Gasse...“
- Rad in Dreiergruppen mit gegenseitiger Hilfestellung (Drehgriff an Hüfte)
- Rad allein üben – zur Erleichterung evtl. "schiefe Ebene" (geringe Neigung) verwenden

- **wichtig:** Rad stets nach *beiden* Seiten üben!!!
- Verändern der Ausgangslage: Rad vom Kastendeckel herunter, über eine Bank oder über Mattengasse
- Verändern der Endlage: Rad mit 1/4 oder 1/2 Drehung in die Bewegungsrichtung (Seitstand oder weitergehen)
- Übertragen des Rades auf andere Geräte: Bank, hohe Bank, Kastenbahn, Schwebebalken

Fehler:

- *alle* Fehler, die auch beim *Handstand* vorkommen können
- keine Körperstreckung während des Rades (Hohlkreuz oder Knick in der Hüfte)
- Ausweichen aus der Senkrechten – Hände greifen nicht auf 1 Linie auf
- Hände sind nach außen gedreht („Seehund“)
- die Hüfte macht keine zwei 1/4 Drehungen – insgesamt 1/2 Drehung um die Längsachse
- Beine werden einwärts gedreht statt auswärts
- fehlende Körperspannung und fehlendes Herausstützen aus den Schultern
- kein weiter Ausfallschritt vor und nach dem Rad
- zweites Bein setzt bei Landung zu früh auf – Oberkörper hängt noch nach vorne
- Arme werden nicht oben gehalten bzw. die erste Hand zieht aktiv zur Seite weg ➤ Oberkörper verdreht

Radwende (Rondat)

Vorbereitung:

- Schaffen der Voraussetzungen bzgl. *Stützkraft* wie bei Handstand oder Rad
- zusätzlich Kennenlernen und Üben der „Schnepperbewegung“

Bewegungs-Beschreibung:

- Ausgangsposition und Beginn der Bewegung wie beim Rad – jedoch aus Anhüpfen oder kurzem Anlauf heraus geturnt
- die Hände greifen über, d.h. es wird mehr als 1/4 Drehung (optimal = 1/2 Drehung, 180°) in Oberkörper ausgeführt, bevor die Hände aufsetzen – aber kein Springen!
- beim Aufsetzen der 2. Hand schließen die Beine schnell zum Handstand mit leichter **aktiver** Hüftüberstreckung – kein Hohlkreuz!
- aus dieser „Vorspannung“ heraus erfolgt das schnellkräftige „Peitschen“ der Beine zum Boden – diese Schnepperbewegung muss kurz vor Bodenkontakt gebremst werden ➤ Impulsübertragung auf den Oberkörper, der dadurch in Verbindung mit energischem Abdruck aus den Schultern schnell aufgerichtet werden kann
- je nach der folgenden Bewegung (Flickflack, Salto, gymnastischer Sprung oder Landung bei Radwende-Abgang) werden die Füße mehr vor (überzogen ➤ Flickflack), unter (Landung - Stand) oder hinter dem Körper (gestemmt ➤ Salto oder gymn. Sprung) aufgesetzt
- sowohl von den Händen als auch von den Füßen (Ausnahme bei Landungen) soll eine **deutliche Flugphase** erkennbar sein

Methodische Schritte:

- zum Kennenlernen der Beinbewegung während der Radwende wird von vorne zum Handstand gegen eine Wand aufgeschwungen – Oberkörper macht dabei 1/2 Drehung – Landung mit Brust und Bauch an der Wand (Weichboden) - erst aus 1 Schritt, dann aus Anhüpfen – **wichtig:** Hände nahe an die Wand bringen
- Radwende (langsam) von einem hohen Kasten herunter zum Stand (Fallhöhe)
- „Schneppern“ vom Sprungbrett aus flüchtigem Handstand (überstreckt) mit sofortigem Strecksprung
- Radwende vom Kastendeckel oder Bank herunter mit sofortigem Strecksprung
- Radwende am Boden aus Anhüpfen mit sofortigem Strecksprung
- Radwende aus dem Anlauf (3 Schritte plus Hopser) mit sofortigem Strecksprung
- Radwende mit Abdruck über ein Hindernis hinweg – Hände setzen vor dem Hindernis auf, die Landung erfolgt dahinter (Keil, Mattenrolle, Pezziball, kleiner Kasten...)
- Radwende mit nachfolgendem Element (Strecksprung 1/2 Dr., Grätschwinkelsprung...)

Fehler:

- *alle* Fehler, die auch beim *Rad* vorkommen können
- zusätzlich: Oberkörper wird nicht weit genug (3/8 bis 1/2 Längsachsendrehung) vorgedreht ➤ keine Vorspannung der Rumpfmuskulatur ➤ kein energisches „Schneppern“ ➤ kein Tempo bzw. keine Höhe
- Hände nicht einwärts gedreht ➤ 2. Hand blockiert das Wegdrücken vom Boden
- Fußaufsatz bei der Landung entspricht nicht den Erfordernissen des nachfolgenden Elementes (s.o.)
- Arme werden zu den Oberschenkeln / zum Po fallen gelassen statt die Bewegung des Oberkörpers mitzumachen ➤ zusätzlicher Armschwung, der den Übergang zum nächsten Element bremst
- Oberkörper wird nicht energisch aufgerichtet, sondern bleibt passiv in Vorlage „hängen“

Schwebebalken

Vorbereitung alle Elemente:

- Schaffen der Voraussetzungen für alle Elemente wie am Boden – *Hauptschwerpunkt*: Balancefähigkeit
- Schaffen der Balancierfähigkeit und einer verbesserten Koordinationsfähigkeit (*Allgemeine Motorik*)
- Alle Balanceübungen beidbeinig, einbeinig und auch mit geschlossenen Augen ausführen.

Bewegungs-Beschreibung:

- Ausführung genau wie am Boden, einzige Einschränkung: die Griffbreite im Querverhalten beträgt nur 10 cm, die Landungen beidbeinig im Querverhalten erfolgen in *kleiner* Schrittstellung (Füße etwas versetzt)
- die Bewegungsgenauigkeit (gerade Linie) ist sehr viel größer als am Boden, da selbst kleine Abweichungen zu Beginn einer Bewegung auf die Gesamtlänge des Balkens (5 m) bezogen mehrere cm Abweichung bewirken und somit zum Verlassen des Balkens (Sturz) führen können.

Methodische Schritte:

- Voraussetzung ist das Beherrschen der Elemente am Boden
- die Elemente werden erst am Boden auf einer Linie (Bodenmarkierung) geturnt
- übertragen auf Bank, Bodenbalken, Kastenbahn (3 - 5 Teile hoch)
- üben auf einer zwischen zwei hohen Kästen eingelegten Bank, evtl. mit Hilfestellung wie am Boden (Helfer müssen erhöht stehen – kleine Kästen etc...)
- übertragen auf gepolsterten Schwebebalken (geringe Höhe – Balkenverbreiterung oder Matten drübergelegt)
- Höhe steigern, Breite verringern, Polsterung weglassen, Hilfestellung abbauen

Prinzip: Vom Leichten zum Schweren, vom Langsamen zum Schnellen, vom Bekannten zum Unbekannten, vom Niedrigen zum Hohen, vom Breiten zum Schmalen, vom Gepolsterten zum Ungepolsterten, vom Gesicherten zum Ungesicherten.

Fehler:

- *alle* Fehler, die auch am Boden vorkommen können, *zusätzlich*: Ungenauigkeiten in der geradlinigen Ausführung, Fehler beim Greifen, Stützen und Landen im Querverhalten

Bock-, Kasten-, Pferdsprung

Aufhocken, Hockwende, Hocke, Grätsche, Bücke, Handstützüberschlag

Vorbereitung für alle Elemente:

- Schaffen der Voraussetzungen bzgl. Stützkraft, Körperspannung wie vor
- Allgemeine Sprungkraftschulung – Sprünge aus 1/2 Hocke, Standweitsprünge, Sprünge über kleine Kästen in Serie, Kombinationen von Streck-, Hock-, Grätsch- und Bücksprüngen am Boden
- spezielle Schulung der Sprungkraft (Prellen) sowie des dynamischen Abdrucks aus den Schultern heraus
- Prellsprünge am Boden – nur aus Fußgelenken heraus – Arme im Hüftstütz, in Hochhalte, im Nacken verschränkt
- Prellsprünge mit Armunterstützung am Boden, auf dem Sprungbrett (Serien 10 – 30 mal)
- Prellsprung (Strecksprung) aus dem Angehen, Anhüpfen, Anlaufen
- Handstandlaufen, Handstandhüpfer auch doppelt oder mit 1/2 Drehung nach dem Abdruck
- Prellhüpfer im Liegestütz oder beim „Schubkarrenfahren“
- Erlernen des Einsprungs ins Brett – Brettentfernung anpassen, darf nicht zu gering sein!!!
- Erlernen der Landetechnik

Bewegungs-Beschreibung:

Aufhocken, Hockwende

- aus geringem Anlauf Einsprung ins Brett mit gespannter Beinmuskulatur, sofortiges Wegprellen und Griff auf das Gerät (Bock, Kasten)
- Gesäß nach oben ziehen und Beine eng an den Körper anhocken (bei Hockwende dabei 1/8 – 1/4 Drehung zum Gerät), Füße aufsetzen, aufrichten oder Strecksprung weiter

Hocke, Grätsche, Bücke

- aus schnellem Anlauf (mind. 15 m) weites Einspringen ins Brett – Gegenstemmen – Oberkörper leicht in Vorlage, prellendes Abspringen mit gespannter Beinmuskulatur, dabei schneller kurzer Armzug von unten nach vorne-oben zum Gerät
- vom Brett weg Fersen zur Decke ziehen – Einflugwinkel ca. 30°-45° - Block in der Schultermuskulatur beim Stützen und aktives „Wegrammen“ vom Gerät
- schnelles Anhocken (Grätschen, Bücken) der Beine mit gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers, Arme schwingen schräg zur Seite
- nach Überqueren des Sprunggeräts Strecken der Hüfte und der Beine, Führen der Arme in die Hochhalte und Vorbereiten der Landung, weite Flugphase
- bei Bodenkontakt Beugen der Knie- und Hüftgelenke, weiches Abfedern des Schwunges, dabei Absenken in maximal 1/2 Hocke, Arme in Schräg-Vortiefhalte (Hände in Bauchnabelhöhe), Blick gerade nach vorn.

Handstützüberschlag

- wie Hocke, aber längerer und schnellerer Anlauf (bis 25 m) – intensives Gegenspringen – Oberkörper leicht in Vorlage...
- vom Brett weg Fersen schnell zur Decke ziehen (Körperspannung beachten) – Einflugwinkel ca. 45°-60° - Block beim Stützen mit absoluter Körperspannung – Körper völlig gestreckt, Hüfte leicht in „Bindung“
- Körperstreckung und –Spannung beibehalten bis zur Landung, weite und hohe zweite Flugphase

Methodische Schritte:

Hocke

- Allgemeine Sprungkraftschulung (s. vorne)
- Hockwenden über Bank mit prellendem Absprung
- Häschenhüpfen mit Stütz auf zwei parallel stehenden Bänken
- dto. mit Hindernissen (Seile, Stäbe etc.) auf den Bänken
- aus dem Anlauf Streck sprung in die Bauchlage auf einen Mattenberg (Weichboden längs) 90 – 110 cm hoch
- dto. Sprung zum flüchtigen Stütz und Anhocken der Beine zur Bankstellung (Landung auf Händen und Knien – rechte Winkel in Arm-Rumpf bzw. Bein-Rumpf und Knie)
- dto. aber weiteres Vorgreifen (Markierung) und energischer Stütz mit Abdruck und Landung im Kniestand
- dto. Landung im Hockstand (1/2 Hocke – Arme in Vor- oder Hochhalte)
- 2 – 3 Turnmatten übereinander auf quer gestellten Schulerbarren legen, Weichboden oder Niedersprungmatte zur Landung dahinter, Hocke zuerst mit Hilfestellung, dann alleine turnen lassen
- übertragen auf das Original-Sprunggerät Kasten, Pferd

Überschlag

- wie Hocke, jedoch statt Sprung in Bankstellung *Sprungrolle* in die gestreckte gespannte Rückenlage
- Sprung zum Handstand (Mattenberg in Höhe anpassen) – und Abrollen in die gestreckte Rückenlage
- dto. aber nicht abrollen, sondern gestreckt umfallen (Spannung beibehalten) in Rückenlage
- dto. Abdruck zum Handstandhüpfer und Umfallen in Rückenlage – volle Körperspannung!
- Überschlag mit Abdruck (evtl. feste Turnmatte als Abdruckstelle) direkt in Rückenlage
- Mattenberg quer und Überschlag über den Mattenberg hinweg turnen (Sicherheitsstellung)
- übertragen auf das Sprunggerät Kasten, Pferd – zuerst mit Hilfestellung, dann alleine turnen lassen.

Fehler:

- zu geringe Anlaufgeschwindigkeit, je nach Art des Sprunges zu kurzer oder zu langer Anlauf
- Einspringen ins Brett nicht weit genug ➤ kein Gegenstemmen, keine Vorwärtsrotation
- Brett zu nahe am Pferd ➤ keine Streckung in der Einflugphase möglich
- Fersen werden beim Absprung nicht sofort zur Decke gezogen, Po knickt nach oben ab, bzw. Beine werden bei der Hocke (Bücke, Grätsche) zu früh an den Körper gebracht ➤ keine Streckung in erster Flugphase
- Arme sind beim Einsprung ins Brett oben (statt an der Seite) und werden folglich nach unten (statt nach vorne-oben) gezogen ➤ keine Streckung in erster Flugphase, Tempoverlust
- Oberkörper weicht beim Einsprung ins Brett nach hinten aus ➤ zu hohe erste Flugphase, kein Abdruck
- Beine sind beim Absprung (Prellen) nicht gespannt, Knie geben dem Druck nach, Brett kann nicht „werfen“
- Absprung von ganzer Sohle statt vom Vorderfuß ➤ kein Prellen
- bei Hocke drücken Hände noch *nach* dem Überqueren des Geräts nach ➤ „Durchhocken“ – ungültiger Sprung, weil technisch falsche Ausführung
- Kopf wird beim Überschlag auf die Brust genommen ➤ Schultervorlage – „Überrollen“ statt Abdruck
- Landung nicht mit gespannten Muskeln abgefangen – Landung zu tief (weniger als 90° Kniewinkel)

Reck- Stufenbarren

Auf- und Umschwung, Unterschwingung Schwingen im Stütz und im Hang

Vorbereitung:

- Schaffen der Voraussetzungen bzgl. Stützkraft, Körperspannung wie *Allgemeine Kräftigung*
- aus dem Stand auf Sprungbrett Sprung in den Stütz mit gestreckten Armen – Hilfe durch Klammergriff am Oberschenkel – mehrmals wiederholen
- spezielle Armkräftigung durch Klimmziehen, Beugehang halten, Kipphang halten
- Kräftigung der Hüft-, Schulter- und Brustmuskulatur durch Überdrehen gehockt vorwärts und rückwärts im Hang
- spezielle Kräftigung der Hüftmuskulatur durch Heben der gestreckten Beine im Hang
- Hüftabzug in „Zeitlupe“ – kontrolliertes Senken des Körpers – leichtes Aufsetzen der Füße am Boden
- Aufzug aus Stand dicht an der Stange, Arme stark gebeugt, Beine heben bis über Stangenhöhe (Hilfe), Hüfte ablegen (nicht den Bauch) Umsetzen der Hände und Einnehmen des Stützes
- Gewöhnen an Hang und Stütz (nicht passiv auf dem Bauch liegen)
- Pendeln, Schwingen im Hang und Stütz (Schulterverlagerung im Stütz beachten)
- Kennenlernen der drei Grundpositionen „Hang in Streckposition“ – „Hang in Schiffchenposition“ – Hang in „Fliegerposition“ (gestreckt – nach vorn gekrümmt – nach hinten überstreckt) durch halten der Positionen ca. 5-10 sek.

Bewegungs-Beschreibung:

Aufschwung (*schulterhohes Reck*)

- aus dem Stand vorlings (Schluss- oder Schrittstellung) Griff mit gestreckten Armen an die Stange (Holm), Oberkörper aufrecht bis leicht in Rücklage
- leichtes Beugen beider Beine bzw. nur des Stemmbeines (vorne), Absprung (mit Schwungverstärkung durch Schwungbein hinten)
- Druck mit gestreckten Armen auf die Stange bei gleichzeitigem aktiven Heben der fast gestreckten Hüfte zur Reckstange (Holm), Schließen des Arm-Rumpf-Winkels (Spannung in Brustmuskulatur!) kein *Klimmzug*!
- Oberkörper verlagert sich nach hinten und schwingt bei gespannter Rumpfmuskulatur nach unten, während sich Hüfte und Beine nach oben bewegen (Umschwungbewegung)
- nach Durchschwingen der Senkrechten greifen die Hände schnell um zum Stütz, der fast gestreckte Körper rotiert weiter um die Stange bis in den Stütz („Schiffchenposition“), Arme gestreckt, Schultern leicht nach vorne oben gedrückt, Rücken leicht gerundet – keine Überstreckung! Hüfte bleibt in „Bindung“.

Umschwung

- aus dem Stütz aktiver Rückschwung in den freien Stütz
- Absenken des Oberkörpers nach hinten bei gleichzeitiger Annäherung der Hüfte mit fast gestrecktem Körper an die Stange („Schiffchen“)
- Rest der Bewegung wie bei Aufschwung

Unterschwingung

- Ansatz wie bei Auf- oder Umschwung
- in der Senkrechten (Kopf unten) erfolgt eine schnellkräftige Streckung der Hüfte bis in eine aktive leichte Überstreckung („Flieger“)
- durch gleichzeitiges Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels entfernt sich der Körper von der Stange und die Drehrichtung kehrt sich um von rückwärts nach vorwärts.
- nach Griff lösen folgt eine mehr oder weniger hohe und weite Flugphase mit annähernd gestreckter Körperhaltung
- bei Bodenkontakt werden Knie- und Hüftgelenke nachgebend gebeugt, um die Landung einzuleiten

Methodische Schritte:

Aufschwung / Umschwung / Unterschwingung

- Kennenlernen der Positionen während der Rotation rückwärts um die Stange (gehalten – Arm greift um Oberschenkel der/des Turnenden an die Stange und hält ihn/sie so mit dem Oberarm fest an der Stange)
- Erleichtern der Rückwärtsbewegungen durch entsprechende Sicherungsmaßnahmen (Seile, Schlaufen)
- Erleben der Rotation um die Stange in ständig steigendem Tempo und erhöhter Anzahl in Serie rückwärts und vorwärts mit Seilsicherung (verstellbare Schlaufe / Gurt)
- bei kleinen Kindern kann das Rotieren um die Stange bei entsprechender Rumpfmuskulatur auch ohne Seilsicherung mit manueller Hilfe erfolgen (nur bei gut geschulten Hilfestellern)

- für Aufschwung Üben der Annäherung von Hüfte an die Stange durch Hochlaufen mit gestreckten Armen über "schiefe Ebene" (Kastendeckel in Kastenkörper eingehängt)
- wenn die Hüfte die Stange erreicht, Abdruck vom Kastendeckel um „Aufschwung“ um die Stange
- für Umschwung / Unterschwingung Start im Stand auf "schiefer Ebene" oder über „Kastengasse“ mit Griff an der Stange, "schiefe Ebene" heruntergehen bis Hüfte an Stange angenähert ist, dann Lösen der Füße und Umschwung (evtl. Hilfestellung)
- statt über "schiefe Ebene" Absprung von einer Erhöhung (kleine Kästen oder Mattenstapel)
- Erhöhung abbauen (evtl. Stangenhöhe anpassen) bis aus Umschwung ein Aufschwung wird, ggf. Absprunghilfe (Brett) verwenden
- Hilfestellung an Oberschenkel / Po und Schulter / Oberarm bei Auf- und Umschwung, Tragegriff an Oberschenkel und Oberarm beim Unterschwingung
- zur Verbesserung der Flughöhe und -Weite beim Unterschwingung Hindernis vorhalten (Seil, Gymnastikstab, Mattenkeil etc.)

Fehler:

- zu geringer Abstand vom Reck – gebeugte Arme ➤ Aufzug statt Aufschwung
- zu stark gebeugte Hüfte, der Bauch (Weichteile) liegt auf der Stange statt die Hüfte (Oberschenkelansatz)
- Körper (Po) fällt nach unten – kein Arm-Rumpf-Winkel gehalten – mangelnde Kräftigkeiten im Arm-Schulter- Brustbereich - ➤ gezieltes Krafttraining!!!
- Hände setzen nicht oder zu spät um, es wird kein ordentlicher Stütz erreicht
- Knie werden gebeugt um die Drehgeschwindigkeit zu erhöhen – nicht ausreichende oder zu späte Rückwärtsverlagerung des Oberkörpers
- beim Unterschwingung fallen die Beine zum Boden statt zur Decke zu schieben – keine Hüftstreckung

Schwingen im Stütz und im Hang - Vorbereitung s. oben

Bewegungsbeschreibung:

a) **Stütz**

- im Stütz ist der Oberkörper nach vorne geneigt, die Beine schwingen vorhoch (Ausholphase) und anschließend schnellkräftig nach hinten oben
- der Oberkörper bleibt in Vorlage, der KSP (Körperschwerpunkt) ist senkrecht über der Stange
- die Arme bleiben gestreckt, die Hüfte wird gestreckt ohne ins Hohlkreuz zu schwingen
- das Absenken erfolgt mit völlig gestrecktem, gespannten Körper, Oberkörper bleibt in Vorlage, wenn das Stützschiwingen in Serie geübt wird (mehrmals hintereinander)
- im Gerätturnen dient das Stützschiwingen hauptsächlich dem Schaffen einer hohen Ausgangslage für das nachfolgende Element (meist Umschwung oder Unterschwingung) – die optimale Ausführung ist gegeben, wenn der gestreckte Körper etwa 45° über die Waagrechte bezogen auf die Schulterebene des Turnenden hochschwingt, das Minimum ist die Waagrechte, das Maximum der Handstand.

b) **Hang**

- das Schwingen im Hang erfolgt mit gestrecktem Körper, gestreckten Armen und gestreckten Beinen
- die Schwungverstärkung erfolgt durch aktives Verkürzen des Körpers (Verringern des Abstands zur Stange: beim Vorschwingung werden die Beine aktiv vorhoch „gepeitscht“ (Schnepfer) bis in die "Schiffchenposition" (Körper nach vorne gekrümmt); beim Rückschwung wird aktiv der Rücken / das Gesäß zur Decke gezogen ebenfalls bis zur "Schiffchenposition" bzw. „Bindung“ in der Hüfte
- der Arm-Rumpf-Winkel bleibt immer völlig gestreckt – der Kopf zwischen den Armen – Blick zu den Füßen
- die gesamte Aktion erfolgt nur aus Rumpf- und Hüftmuskulatur!
- die Beine bleiben gestreckt und werden fest zusammengepresst
- im Gerätturnen dient das Schwingen im Hang der Überleitung zu nachfolgenden Elementen wie Kippe, Salto-Abgang, Feldaufschwung oder Riesenfelge bzw. als Konterschwingung für Rückwärtsbewegungen wie Schwungstemme, freies Rückgrätschen etc.

Methodische Schritte:

Schwingen im Stütz

- Kennenlernen der Positionen Stütz – Ausholphase – Schwungbewegung – freier Stütz durch Heben und Halten in den entsprechenden Positionen (Helfer rechts und links) an Oberschenkel und Schulter
- minimales Schwingen – nur Beinbewegung ohne Lösen von der Stange – Oberkörper bleibt in Vorlage, Arme völlig gestreckt
- verstärken der Schwungbewegung bis die Hüfte sich von der Stange wegbewegt – Schultern bleiben vorne! (evtl. durch Helfer fixieren oder durch Markierung am Boden Blickrichtung kennzeichnen)

- verstärktes Schwingen (mindestens waagrecht) und kurzes Halten im freien Stütz (2 Helfer auf kleinen Kästen halten an Oberschenkel und Bauch) – kontrolliertes Absenken mit Hilfe bis Hüfte wieder die Stange berührt ... mehrmals hintereinander
- Ausführung alleine – evtl. die Stange polstern mit Schaumstoff (Rohrisolierung)
- bei genügend Mut Rückschwung mit Hilfe auch bis zum Handstand ausführen lassen (wichtig besonders bei kleinen Kindern, die noch nicht so viel Angst haben, aber leicht zu heben sind!)
- Verbinden mit Umschwung oder Unterschwingung

Schwingen im Hang

- an die sprunghohe Stange hängen – Kennenlernen der drei Positionen am Ende des Vor- bzw. Rückschwunges und in der Senkrechten unter der Stange ("Schiffchenposition" und "Fliegerposition" halten)
- Konterschwünge – dynamisches Wechseln im Hang von "Schiffchenposition" in "Fliegerposition" und umgekehrt – mehrmals hintereinander – Körperspannung beachten!
- Kastengasse vor hohem Reck – Stand auf beiden Kästen (gegrätscht) – Position am Ende des Rückschwunges ("Schiffchenposition"), Absprung von den Kästen, Beine schließen und Abschwüngen in den Hang mit aktiver Überstreckung der Hüfte („Flieger“)
- dto. mit anschließendem „Peitschen“ der gestreckten Beine nach vorne oben und fixieren der "Schiffchenposition" – Blick zu den Füßen
- Rückschwung mit Hochziehen des Gesäßes und Krümmung des Rückens zum Grätschstand auf beiden Kästen
- mehrmals wiederholen in Serie
- Verstärken des Schwunges bis Hüfte in Stangenhöhe ist (bei Vor- und Rückschwung) – evtl. mit Handschuhen und Schlaufen üben lassen – rhythmische Untermauerung durch „*zieh ... und schlag!*“, um den Bewegungsablauf zeitlich-dynamisch erfassen zu lernen – wichtig für Steuerung der nachfolgenden Aktion, z.B. Salto-Abgang
- bei ausreichender Schwunghöhe, korrekter Körperspannung ("Schiffchenposition") und genauem „Timing“ (Rhythmus) kann sofort der Salto-Abgang gehockt mit Hilfe geturnt werden – Drehgriff am Oberarm oder an Rücken und Bauch

Schwingen an Tauen zur konditionellen Vorbereitung

Das Schwingen an den Tauen erfordert ein hohes Maß an Kraft im gesamten Oberkörperbereich incl. Arm- und Handkraft und ist somit ein hervorragendes Trainingsmittel für die Muskulatur des gesamten Stütz- und Halteapparates im Oberkörper-Arm-Bereich.

Wichtige Grundregeln:

- Es wird nur gemeinsam auf Kommando geschwungen
- Die Tauen werden durch einfaches rückpendeln lassen übergeben und keinesfalls geschleudert (Verletzungsgefahr)
- In die Tauen werden keine Knoten zum Draufsetzen gemacht – es wird nur mittels Armkraft festgehalten
- geschwungen wird grundsätzlich mit gebeugten Armen (außer, wenn gestreckte Arme ausdrücklich gefordert werden)

Aufbau und Ablauf:

Je nach Anzahl der Tauen werden je 1 (oder 2 Bänke neben einander) vor und hinter den Tauen im Abstand von ca. je 2 m (zwei Turnmatten längs hintereinander) zur Achse der Tauen aufgestellt. Der Zwischenraum zwischen den Bänken kann mit Turnmatten ausgelegt werden (muss aber nicht).

Die Turner/innen stellen sich in gleich großen Gruppen jeweils hinter ein Tau (bei 4 Tauen 4 Gruppen etc.). Der Erste in der Gruppe stellt sich auf die Start-Bank, der Rest der Gruppe bleibt dahinter stehen. Auf Kommando des Übungsleiters schwingen die Gruppenersten über den Leerraum zur gegenüber stehenden Ziel-Bank und versuchen dort, sicher zu landen. Dann werden gleichzeitig die Tauen los gelassen. Diese pendeln zu den Nächsten der Gruppen, die bereits auf der Start-Bank Position bezogen haben und werden von diesen aufgefangen. Auf Kommando schwingt die zweite Runde zur Ziel-Bank usw...

Aufgaben:

- Schwingen mit eng an den Körper gebeugten Armen (Hände in Schulterhöhe – Ellbogen am Körper)
- dto. hin und zurück mit Zwischenstop auf Ziel-Bank
- dto. ohne Zwischenstop (2 x pendeln)
- Schwingen mit angehockten Beinen
- Schwingen mit gegrätschten Beinen
- Schwingen mit Beinen in Vorhalte gegrätscht oder geschlossen
- Beim Schwingen gehockte / gegrätschte Beine bis über Kopf anheben
- wer kann wie oft hin und zurückpendeln ohne die Füße auf den Boden / die Bank aufzusetzen?

Variationen:

- beim Schwingen zusätzlich Kleingeräte wie Bälle, Markierungshütchen, Schaumstoffklötze etc. zwischen den Füßen transportieren und auf der Ziel-Bank ablegen
- der nächste der Gruppe holt die abgelegten Gegenstände mit den Füßen wieder ab und bringt sie zur Start-Bank zurück
- Gegenstände in Behälter (Karton / kleiner Kaste etc.) auf / hinter Ziel-Bank ablegen und ohne Fracht zurück schwingen
- der nächste holt die abgelegten Gegenstände mit den Füßen aus dem Behälter wieder heraus und bringt sie zurück zur Start-Bank
- Behälter können hinter die Ziel-Bank, auf die Ziel-Bank, zusätzlich erhöht aufgestellt werden, damit die Anforderungen an die Haltekraft und Tätigkeit der Beine (Bauchmuskulatur...) gesteigert werden.

Alle Aufgaben können und sollen auch als **Wettbewerb** (Staffelspiel) durchgeführt werden. Jede richtig erfüllte Aufgabe ergibt einen Punkt. Die Mannschaft mit den meisten Punkten nach einem Durchgang ist Sieger. Aufgabenstellung variieren, evtl. die Mannschaftszusammensetzung verändern (neu auslosen, wählen) wenn sich eine Gruppe als zu dominant erweist.

Je komplexer die Aufgabenstellung, desto höher die Auswirkungen auf das Kraftpotenzial und die koordinativen Steuerungsfähigkeiten (Festhalten, Zielen, Treffen...).

Kindgerechte Koordinationsförderung

Eine gute Koordination zu besitzen, bedeutet: geschickt zu sein, d.h. motorische Handlungen optimal den Umweltanforderungen anpassen zu können. Koordinationsschwächen sind unter anderem Wahrnehmungsschwächen. Um Koordinationsschwächen zu beheben, muss man Kindern die Möglichkeit geben, ihre Fähigkeiten in vielerlei Bereichen zu üben:

- **Gleichgewicht**
- **Wahrnehmung**
- **Reaktion**

Aufgaben sind so zu stellen, dass sie erfüllbar sind ➤ **Erfolgs erlebnis**.

Luftballons

- werfen und fangen - rechts und links üben
- wie kann er hoch fliegen? – schlagen
 - mit der Hand, Handrücken, Fingern, Daumen...
 - mit der Hand schlagen und vorwärts treiben (Ballon darf Boden nicht berühren)
- Ballon im Knien, Sitzen, in Rückenlage etc. in der Luft halten
- Ballon mit anderen Körperteilen hoch schlagen (Ellbogen, Schulter, Brust etc.)
- Ballon halten, tragen auf Hand, Unterarm, Stirn, Nasenspitze etc.
 - auch im Sitzen, Knien, Liegen
- wer kann den Ballon im Sitzen, in Rückenlage mit den Füßen hoch tippen?
- im Stehen mit dem Kopf
- kleine Gruppen bilden, ein Ballon mehr als Gruppenmitglieder, alle Ballons müssen bewegt werden, keiner darf den Boden berühren. Steigerung: Anzahl der Ballons erhöhen.
- Ballon über Hindernisse transportieren (Bank, Kastendeckel...) leichtes Schlagen oder tragen Ballon dem Partner zu schlagen, im Stehen, Sitzen, Bauch- oder Rückenlage, auf der Bank, niederem Schwebebalken, auf verschiedenen hohen Kästen stehend
- Ballon mit Schläger spielen (z.B. Bierdeckel, Zeitungsrolle, Frühstücksbrettchen...) - rechts und links üben
- Ballon gegen Wand, über Schnur oder über Turngeräte hinweg schlagen

Softball

- Übungen wie mit Luftballon
- zusätzlich prellen
- Zielübungen: bestimmte Stelle an der Wand, Feld in Sprossenleiter etc. treffen (Anzahl Treffer notieren)
- Softball dem Partner zuspülen, durch Hindernisse (Reifen etc.) hindurch - erst fangen, dann schlagen
- Gegenstände (Keulen, Dosen, Hütchen...) auf Kasten aus bestimmtem Abstand treffen
- Partner hält Reifen, Ball hindurch schlagen, Reifenhöhe variieren
- Partner versucht, Softball mit Hütchen zu fangen
- Ball über Hindernisse hinweg spielen

Teppichfliesen

Experimentieren – ausprobieren

- auf welcher Seite der Fliese kann man rutschen? auf welcher sicherer stehen?
- Fliesen umlaufen, auf Zuruf auf Fliese(n) stellen, knien, setzen, legen
- Figuren legen
- wie können Fliesen umlaufen, übersprungen, überkrabbeln werden...

Weitere Übungsformen mit Fliesen

- *Rollerfahren*
- *Langlauf* (mit zwei Fliesen)
- *Standrutschen*, von Linie zu Linie ohne abzustiegen
 - mit Partner
 - in der Gruppe
- *Sitzrutschen*, mit den Händen abstoßen
- *Bauchrutschen*, auch unter Hindernissen hindurch (Banktunnel...)
- Partner ziehen oder schieben, im Sitzen, Liegen, in der Hocke, im Stehen
 - Feld begrenzen
 - ohne andere zu berühren, ausweichen
- *Lastauto*: in Bauchlage Rücken mit Materialien beladen (Bohnensäckchen, Tennisringe, Schaumstoffteilen... – Partner zieht oder schiebt - zum Ziehen Seile, Stäbe, Tücher... benutzen, um Gesundheits bewusst zu arbeiten
- dto. in der Rückenlage, in Bankstellung...
- *Fluss überqueren*
 - jeder hat zwei Fliesen, Stand auf einer Fliese, 2. Fliese vor legen, drauf steigen, 1. Fliese aufheben und vor legen..., Füße dürfen den Boden nicht berühren
- *Platzsuchen*
 - Fliesen im Raum verteilen, 1 Fliese weniger als Mitspieler, auf Musik im Raum herum laufen, bei Musik-Stop (oder Klatschen, Zuruf, Pfiff...) stellt sich jeder auf 1 Fliese. Wer keine Fliese erwischt, gibt beim nächsten Durchgang das Stopzeichen
- *Zielspringen*
 - Fliese vor einer Bank ablegen, wer kann von der Bank springen und genau auf der Fliese landen?
- *Auto fahren (Bauchlage auf Fliese)*
 - Waschanlage: 2 Bänke mit Matten abgedeckt, drunter durch rutschen
 - Tankstelle: kl. Kasten oder Wand, Unterschenkel auf kl. Kasten ablegen oder gegen die Wand stützen, Schultern auf- und abrollen (*pumpen*)
 - Reparaturwerkstatt: Kastenteile und Matte, Fahrzeug oben drauf legen, unten durchkriechen (Inspektion)
 - Parkuhr: Wände, Stäbe, Tor-Pfosten, stehendes Kind...: im Schneidersitz, Langsitz mit geradem Rücken angelehnt sitzen

Rollbrett

Wichtige Grundregeln:

- Stehen auf dem Brett ist verboten!
- beim Fahren müssen lange Haare oder weite Kleidungsstücke gesichert werden!
- nach Übungsende das Rollbrett fest halten!
- Ruhestellung: Rollen nach oben!
- Zusammenstöße sind verboten!
- Hände weit nach außen (weg vom Rollbrett) aufsetzen
- Übungen den Fähigkeiten der Kinder anpassen

Übungen

- Rollbrett auf oder durch Straßen bewegen in Bauch-, Rückenlage, im Knien, im Sitzen
- Materialtransport (s. Fliesen)
- Matten oder Hindernisparcours umfahren vorwärts und rückwärts
- zusätzlich Ball vor sich her rollen
- an einem Seil entlang ziehen (Fähre)
- im Sitzen oder Knien mit Stab „paddeln“
- in Rückenlage von Wand abstoßen – wer kommt am weitesten, wer kommt im Ziel an?
- Kl. Kasten auf Rollbrett: 1 Kind im Kasten, 2. Kind schiebt
- Fersen- oder Schneidersitz: Partner schiebt an Schultern, oder zieht an den Händen – „Fahrgast“ soll Augen schließen
- Rückenlage (Schiffchen): an Füßen, Beinen oder Armen (an den Ohren) schieben
- dto. in Bauchlage (Flieger)

Pappkartons (Schuh- oder Bananenkarton)

- Karton schieben, mit Händen, Kopf oder anderen Körperteilen

- Bauchlage oder Bankstellung: mit Karton auf dem Rücken fortbewegen, (Schnecke, LKW)
Partner be- oder entlädt (Karton) mit diversen Gegenständen
- Karton auf Händen oder anderen Körperteilen tragen
- Karton zwischen 2 Partnern tragen, Bauch an Bauch, Karton dazwischen, ohne Hände zu benutzen
- dto. Rücken an Rücken oder Seite an Seite, auch mit anderen Körperteilen
- mit Kartons einen Turm bauen
- mit Kartons werfen
- Mauer mit Ritzen bauen, kleine Bälle hindurch rollen
- mit Kartons Figuren legen (Schlange, Mensch, Baum...) drum herum bewegen, drüber springen...
- Kartons ohne Deckel in einer Reihe anordnen, wer trifft mit dem kleinen Softball in den (die) Kasten?
- große Kartons wie Bananenkartons bieten weitere Möglichkeiten – man kann sich auch darin oder darunter verstecken.

Koordinations-Zehnkampf:

- 1) **Rodeo:** 3-tlg. Kasten, Bank darüber als Wippe, Stoppuhr:
Bank 5 sek in Schwebelage halten ohne dass Füße auf den Boden kommen, 3 Versuche, pro gelungenem Versuch = 1 Punkt
- 2) **Landüberquerung:** Bank, an beiden Enden Matte, Frisbeescheibe:
Mit Frisbeescheibe auf dem Kopf über Matten und Bank laufen, 1 Versuch ohne Verlust der Frisbeescheibe bzw. ohne Festhalten = 3 Punkte
- 3) **Stabschnappen:** 1 Gymnastikstab, 1 Matte:
Stab mit gestreckten Armen waagrecht halten; Partner legt Hände flach oben auf den Stab (nicht fest halten), ohne Ankündigung Stab fallen lassen – Partner soll Stab fangen (schnappen); 3 Versuche – pro erfolgreichem Versuch = 1 Punkt
- 4) **Maikäfer fangen:** 1 Plastikbecher, 1 Tischtennisball, 2 Matten:
Partner stehen sich gegenüber, zwei Matten zwischen ihnen; TT-Ball dem Partner zuwerfen, dieser soll ihn mit Becher fangen; 8 Versuche; pro gelungenem Versuch = 1 Punkt
- 5) **Einparken:** Rollbrett, 2 Matten, Kreide – Markierung Strich oder Rechteck(e) 20 cm größer als Rollbrett:
in Rückenlage auf Rollbrett (Kopf auf Brust) mit Füßen von Wand abstoßen, an oder in Zielmarkierung ankommen; 8 Versuche; bei Berühren der Zielmarkierung = 1 Punkt
- 6) **Marsmännchen landen:** 8 Frisbeescheiben, 1 Weichboden:
von Abwurfmarke F-Scheibe so werfen, dass sie auf Weichboden liegen bleibt; 8 Versuche; Pro Treffer = 1 Punkt
- 7) **Keulen schlafen legen:** 8 Keulen, 1 Tennisball, 1 Hockeyschläger:
Keulen in 1 Reihe im Abstand von ca. 20 cm nebeneinander stellen (markieren), von Abspielmarke den Tennisball mit Hockeyschläger so spielen, dass Keulen umfallen; 8 Versuche; pro gefallener Keule = 1 Punkt
- 8) **Ballnacht:** 2 Teppichfliesen, 1 Schaumstoff- oder Gymnastikball:
2 Spieler stehen hintereinander auf je 1 Teppichfliese vor einer Wand, hinterer Partner wirft Ball an die Wand, vorderer Partner fängt den Ball (ohne dass Ball den Boden berührt); 8 Versuche; pro gefangenen Ball = 1 Punkt
- 9) **Hütchen treffen:** 2 Bänke nebeneinander auf Kasten gelegt oder in Sprossenwand eingehängt (schiefe Ebene/ Bankgasse), 8 Hütchen (in Gasse klemmen), 1 Tennisball, 1 gr. Kasten oder Sprossenwand:
von Abwurfmarke aus Tennisball in Hütchen werfen; bei Treffer Hütchen neben die Bankgasse stellen; 8 Versuche; pro Treffer = 1 Punkt
- 10) **Doppelstab fangen:** 2 Stäbe, Volleyball, Gymn.Ball, Tennisball:
Partner halten 2 Stäbe an den Enden waagrecht eng nebeneinander; 1 Ball liegt auf beiden Stäben auf; Ball auf Boden fallen lassen und mit Stäben wieder fangen; pro Ball 3 Versuche; pro gelungenem Versuch = 1 Punkt.

Alle Koordinationsaufgaben können auch als **Würfelspiel** durchgeführt werden. Hierzu werden mehrere Stationen (je nach Anzahl der Kinder) in einer Runde entlang der Hallenwände aufgebaut. Jede Station erhält eine Nummer. An jede Station wird eine Karte mit der Beschreibung der Aufgabe hingelegt, die den Kindern als Anweisung dienen (bei Kindern, die noch nicht lesen können, Zeichnung anfertigen, die die Aufgabe erkennen lässt). Jedes Kind würfelt in der Hallenmitte mit 1 oder 2 großen Schaumstoffwürfeln eine Zahl, sucht dann die entsprechende Station aus und führt die angegebene Bewegungsaufgabe laut Anweisung auf der Karte durch. Danach geht es wieder zum Würfeln... Nach einer fest gesetzten Zeit (ca. 20 bis 30 Minuten) wird das Spiel beendet.

wird bei Gelegenheit fortgesetzt!