

SCHOOL-SCOUT.DE

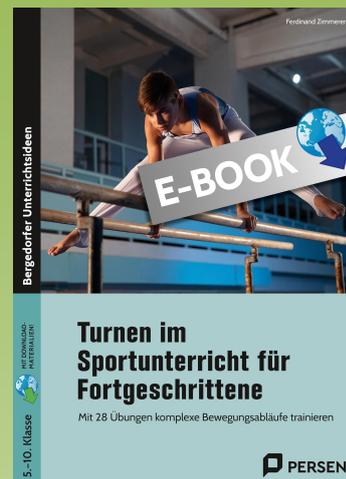
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Turnen im Sportunterricht für Fortgeschrittene

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



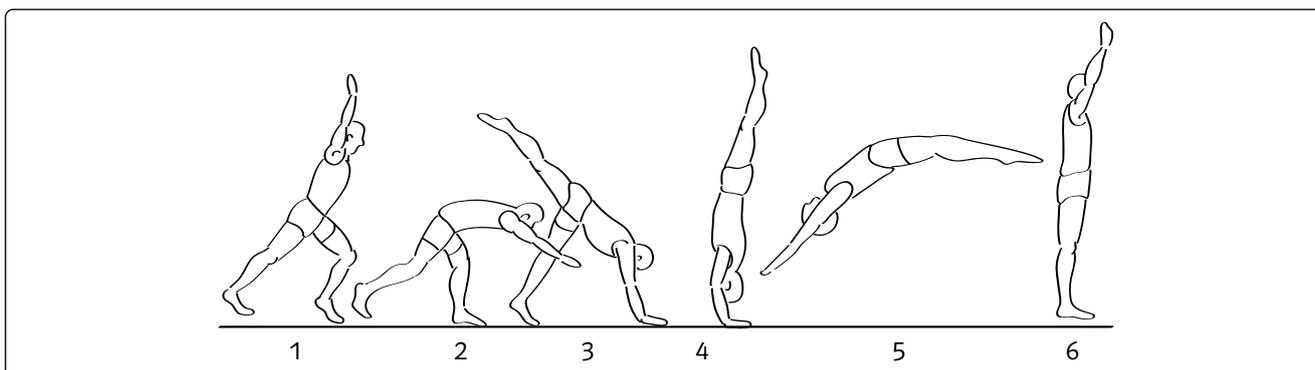
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Methodische Übungsreihe Boden	5
Handstützüberschlag vorwärts	6
Handstützüberschlag rückwärts (Flickflack)	8
Salto vorwärts	10
Salto rückwärts	12
Methodische Übungsreihe Reck	14
Felgaufschwung vorlings rückwärts durch den Handstand	15
Felgumschwung vorlings rückwärts (freie Felge)	17
Schwebekippe	19
Laufkippe	21
Rückfallkippe	23
Langhangkippe	25
Hocksprung vorwärts	27
Grätsche vorwärts	29
Methodische Übungsreihe Barren	31
Handstand	32
Oberarmkippe	34
Schwungstemme rückwärts	36
Schwungstemme vorwärts	38
Rolle rückwärts	40
Unterschwung	42
Salto vorwärts	44
Salto rückwärts	46
Methodische Übungsreihe Schwebebalken	48
Rolle vorwärts	49
Rolle rückwärts	50
Radwende	51
Bogengang vorwärts	53
Bogengang rückwärts	55
Methodische Übungsreihe Sprung	57
Sprunggrätsche	59
Handstützsprungüberschlag vorwärts	61
Rondat (Radwende)	63

Handstützüberschlag vorwärts (nach dem Prinzip der verminderten Lernhilfe)

Der Handstützüberschlag vorwärts gehört zweifellos zu den schwierigsten Turnübungen am Boden und erfordert ein hohes Maß an turnerischer und gymnastischer Ausbildung. Nicht selten wird der Handstützüberschlag vorwärts zunächst beim Sprung und gegebenenfalls mit einem Minitrampolin eingeübt, um sich so an die Zielübung heranzutasten. Aber nicht nur der Absprung ist hier entscheidend, sondern vielmehr muss die Aufmerksamkeit auf der Rotationsgeschwindigkeit und einer gut ausgebildeten Mittelkörper- und Bogenspannung liegen.

Voraussetzung: Handstand, Stütz- und Rumpfkraft, Mittelkörperspannung, Bogenspannung



Bewegungsbeschreibung:

Aus einem kleinen Anlauf mit Hopser erfolgt mit den Armen in Vorhalte ein dynamisches Aufschwingen mit schwingvollem Schwungbein- und Sprungbeineinsatz in den Handstand. Beim Erreichen des Armstützes erfolgt ein kraftvolles Abdrücken vom Boden. In möglichst kurzer Stützdauer kommt es zur Rotation in der Breitenachse. Der Körper geht leicht in die Bogenspannung und der Kopf in den Nacken. Es erfolgt die beidbeinige Landung und das Auffangen des Körperschwerpunktes mit angewinkelten Hüft- und Kniegelenken.

Zu beachten	Mögliche Fehler
<ul style="list-style-type: none">■ Hopser-Anlauf und Arme in Hochhalte■ impulsiver Schwungbein- und Sprungbeineinsatz in den Handstand■ in Handstandposition kräftiges Abdrücken der Arme■ hohe Flugphase und Bogenspannung (Kopf in den Nacken)■ konstante Streckung der Arme	<ul style="list-style-type: none">■ Anlauf zu lang/schnell■ beim Aufstützen der Arme schiebt die Schulter nach vorn■ fehlende Armstreckung■ geringe Flugphase

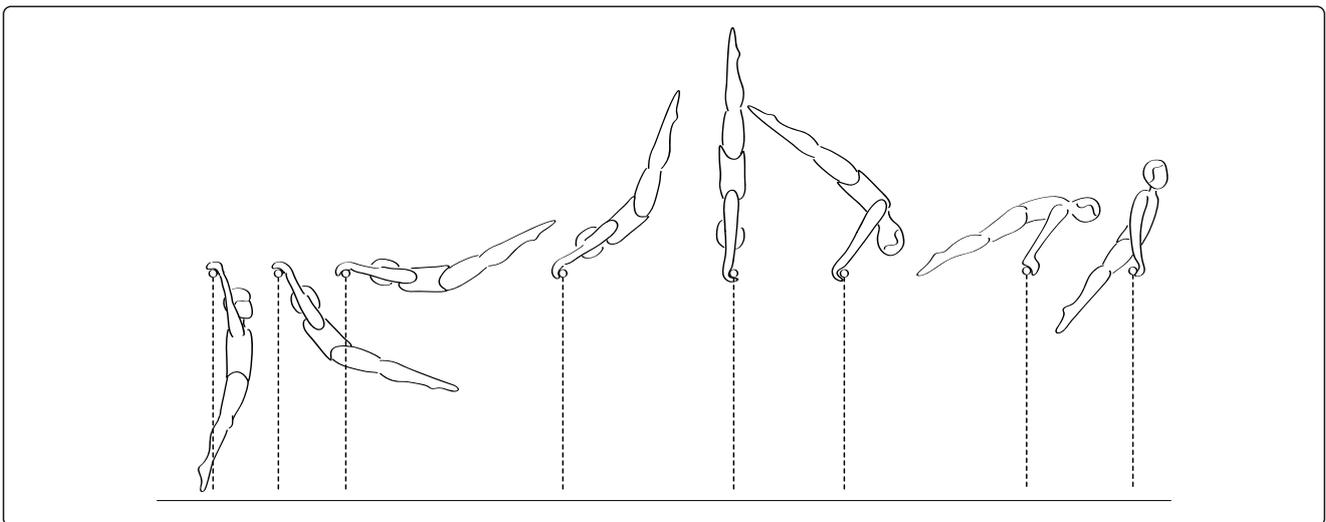
Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

Für einen Handstützüberschlag vorwärts kommen mehrere Bewegungsmerkmale zusammen: das Aufschwingen, die Armstützkraft, die Rotation um die Breitenachse und die Bogenspannung. Jede der Teilbewegung erfordert eine intensive gymnastische Ausbildung. Das Aufschwingen in den Handstand und die Armstützkraft können hier in den ersten Lernschritten wiederholt und gefestigt werden. Neu ist die Rotationsbewegung in der Breitenachse mit Bogenspannung. Für das Erlernen der Bogenspannung können Übungen im Partnerbetrieb sein: zum Beispiel die „gegenseitige Rückenschaukel“, das „Überziehen des Partners“ oder die „Brücke“.

Felgaufschwung vorlings rückwärts durch den Handstand (nach Prinzip der verminderten Lernhilfe)

Als Grundvoraussetzung des Felgaufschwungs vorlings rückwärts gilt der einwandfrei geturnte Hüftaufschwung vorlings rückwärts. Sowohl bei der Endposition im Stütz als auch idealerweise im Handstand hat die Hüfte in der Auftakt-/Schwungphase keinen Kontakt mit der Reckstange. Solch eine turnerische Fähigkeit erfordert ein hohes Maß an technischen und konditionellen Leistungen und kann nur von fleißigen und begabten Schülern geübt und erlernt werden.

Voraussetzungen: Hüftaufschwung vorlings rückwärts, Arm- und Stützkraft, Handstand, Körperspannung



Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Stand vorlings im Ristgriff in Schrittstellung oder aus dem Stand erfolgt nach Schwungbeineinsatz bzw. einem kleinen Hopser eine leichte Hüftbeugung und die Beine werden nach vorn oben geführt. Der Oberkörper senkt sich ab und durch die Zugbewegung mit der leichten Hüftbeugung kommt es zur Rotation und die Beine werden nach oben gezogen. Kurz vor der senkrechten Körperposition folgt eine Schubbewegung und die Hüfte wird gestreckt. Der (flüchtige) Handstand wird erreicht und durch anschließende Hüftbeugung wird die Rotationsbewegung fortgesetzt. Sie endet mit ausgestrecktem Körper im Stütz vorlings.

Zu beachten	Mögliche Fehler
<ul style="list-style-type: none"> ■ möglichst freie Felgbewegung ■ Zeitpunkt der Hüftstreckung zum Handstand 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hüfte hat zu sehr Kontakt mit der Reckstange ■ Hüftstreckung zu früh (endet im Unterschwing) ■ Hüftstreckung zu spät (endet im Stütz, ohne Handstand)

Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

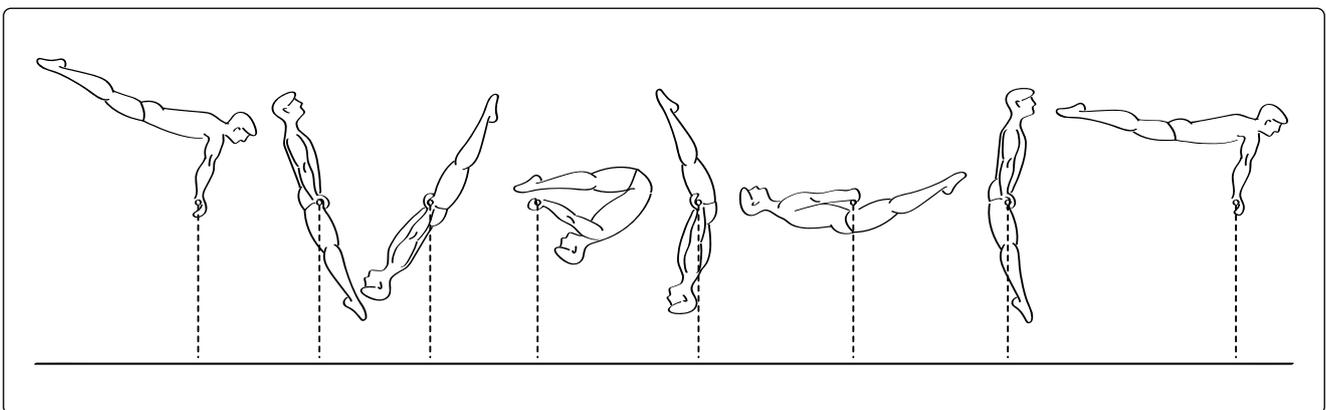
Der Felgaufschwung vorlings rückwärts durch den Handstand ist eine fortgeschrittene Turnübung am Reck und erfordert somit fehlerfreie Grundturnelemente am Gerät. So sind der Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Unterschwing, Handstand am Reck grundlegende Erwärmungsansätze und Übungsvorbereitungen. Die Schulter- und Armkraft sowie die Mittelkörperspannung und die Hüftbeweglichkeit sind Schwerpunkte im konditionellen Bereich.

Rückfallkippe

(nach dem Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten)

Bei der Schwung- und Laufkippe erfolgt die Auftaktbewegung vom Boden, anders bei den Rückfall- und Langhangkippen. Bei der Rückfallkippe wird aus dem Stütz durch eine Rückschwungbewegung – wie beim Hüft-/Fulgumschwung vorlings rückwärts – die Auftaktbewegung hin zum Vorschwingen in die Kippstreckung geturnt. Wie auch bei den anderen Kippbewegungen sind die Hauptbewegungen gleich, lediglich die Auftaktbewegungen unterscheiden sich. Die Rückfallkippe kann auch als eine Turnbewegungskombination aus Hüft-/Fulgumschwung vorlings rückwärts und Schwebekippe gesehen werden.

Voraussetzungen: Hüft-/Fulgumschwung vorlings rückwärts, Armstemma kraft, Hüftbeugeschnellkraft, Hüftstreckkraft, Hüftbeugebeweglichkeit, Körperspannung



Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Stütz vorlings – im Ristgriff – erfolgt durch starkes Rückschwingen über die Waagerechte der Vorschwingung Richtung Reckstange. Der Körper ist gestreckt und die Beine werden an der Stange nach vorn oben gezogen. Der Oberkörper senkt sich und der Kopf legt sich in den Nacken. Bei der Endposition der Vorschwingbewegung wird die Hüfte so gebeugt, dass die Fußriste nahe der Reckstange sind. In der rückschwingenden Pendelhangposition kommt es zu einer Schub-Zug-Bewegung. Durch einen Kippstoß wird die Hüfte explosionsartig nach vorn oben geschoben. Zeitgleich setzt eine Zugbewegung der Arme ein und der Körperschwerpunkt wird durch einen Körperrückschwung und eine Beinschubbewegung an der Reckstange nach oben geführt und endet im Stütz.

Zu beachten	Mögliche Fehler
<ul style="list-style-type: none"> einmaliges Schwungholen 	<ul style="list-style-type: none"> Kraftverlust durch zu häufiges Schwungholen

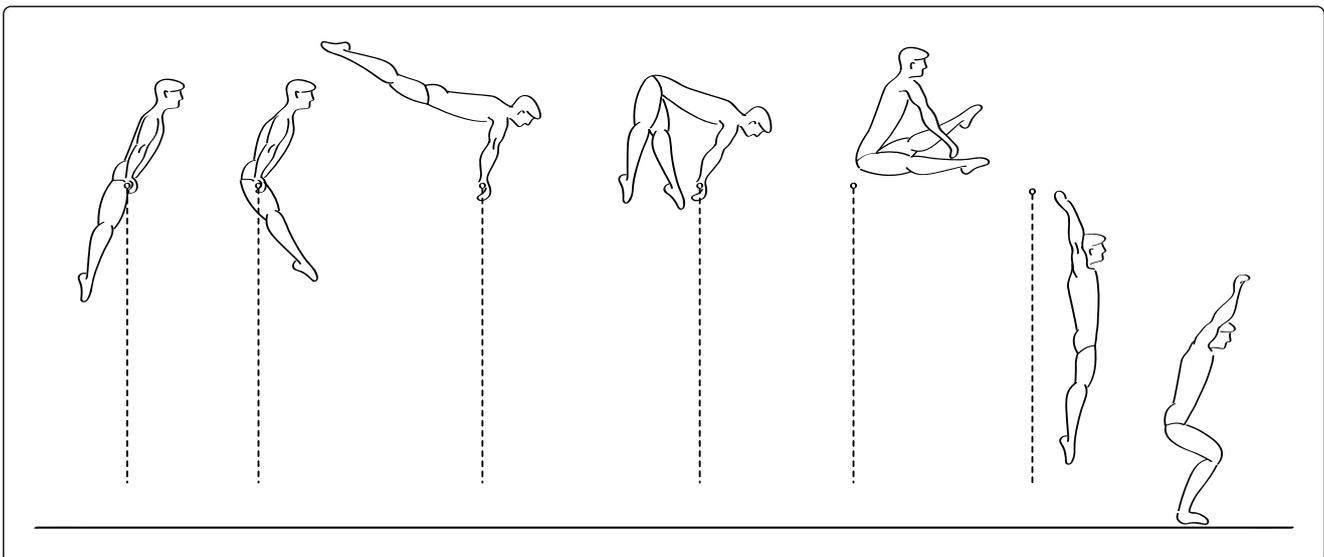
Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

Hier können neben den bereits genannten Vorbereitungsvarianten auch die bereits erlernten Reckturnübungen zur Erwärmung und Einstimmung ausgewählt werden, da die Auftaktphase aus dem Stütz erfolgt.

Grätsche vorwärts (nach dem Prinzip der graduellen Annäherung)

Die Grätsche vorwärts aus dem Stütz bzw. Rückschwung über die Reckstange ist eine weitere Abgangs-übersprungsform, die – wie auch der Hocksprung vorwärts – eine hohe technische und konditionelle Turnleistung sowie ein großes Maß an Mut voraussetzt. Ähnlich wie beim Hocksprung ist die Grätsche eine Turnkombination aus dem Sprung- und Reckturnen. Folglich sind eine Vielzahl an turnerischen Fähigkeiten vonnöten.

Voraussetzungen: Grätsche über den Kasten quer, Schwingen im Stütz, Schulterbeweglichkeit, Armstützkraft, Spreizfähigkeit



Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Stütz im Ristgriff erfolgt durch starkes Hüftbeugen um die Reckstange das Rückschwungholen der Beine nach hinten oben. Mit dem Rückschwung kommt es zur Körperüberstreckung und die Schultern werden nach vorn geschoben. Kurz bevor die senkrechte Endposition erreicht wird, werden die gestreckten Beine weit gegrätscht und die Arme stoßen nach vorn ab. In der Flugphase wird der Körper rücklings mittels Hochschwingen der Arme und einer Körperstreckung in die Senkrechte gebracht und es erfolgt eine beidbeinige Landung mit geschlossenen und angewinkelten Beinen.

Zu beachten	Mögliche Fehler
<ul style="list-style-type: none"> ■ hoher Rückschwung ■ Körperstreckung in der Flugphase ■ weite Grätsche 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Reckstange kann nicht übersprungen werden, Füße bleiben hängen ■ Beine nicht durchgestreckt ■ Beine zu wenig gespreizt

Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

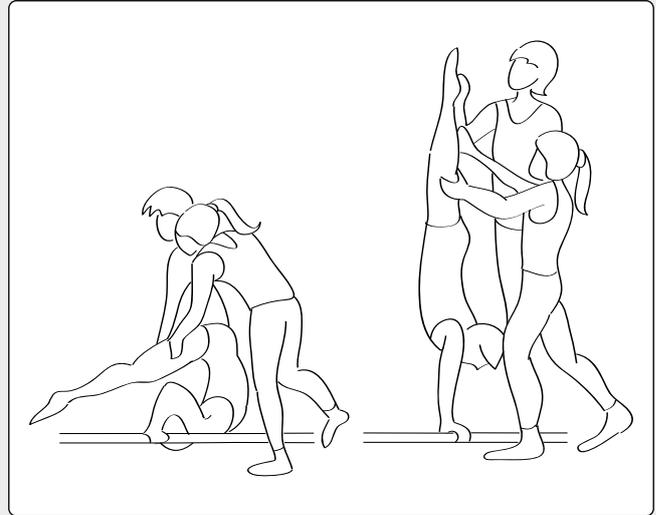
Für die Erwärmung und Vorübungen sind zunächst – wie beim Hocksprung – die sprungturnerischen Bewegungselemente zu wiederholen und am Kasten längs und quer einzuüben. Selbstverständlich ist auch die Spreizfähigkeit durch Dehnübungen an den inneren Oberschenkeln zu trainieren. Sie gibt Sicherheit für die Grätsche über die Reckstange. Auch das Rückschwingen in den flüchtigen Handstand erfordert gut trainierte Hüftbeugebeweglichkeit, Körperstreckung, Armstammkraft und Schulterbeweglichkeit.

Oberarmkippe

Methodik:

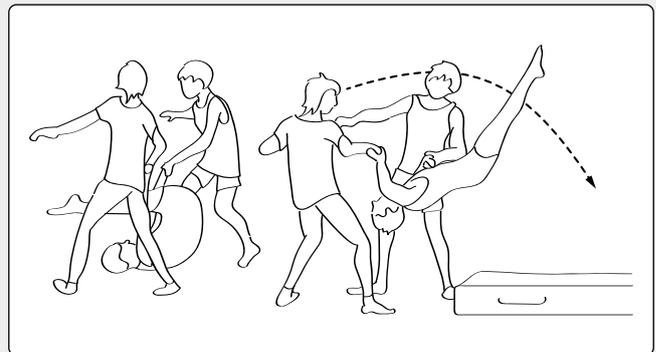
1. Lernschritt

- Kippstreckung in die Kerze mit Partnerhilfe
- Kippstreckung in den Handstand mit Partnerhilfe



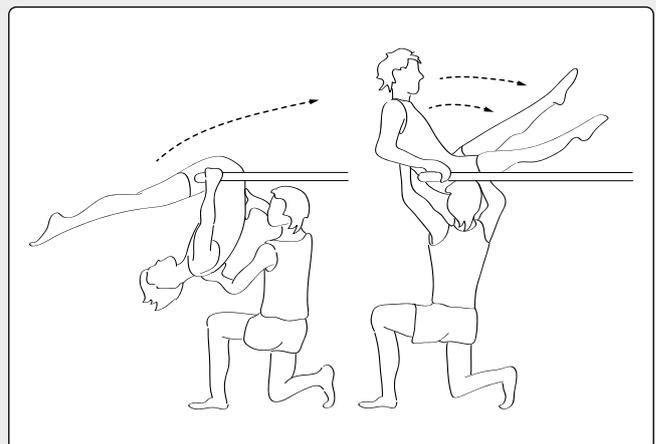
2. Lernschritt

- Kippspringen mit Partnerhilfe oder am Barrenende



3. Lernschritt

- Kippbewegung am Barren in den Stütz mit Partnerhilfe



Salto rückwärts

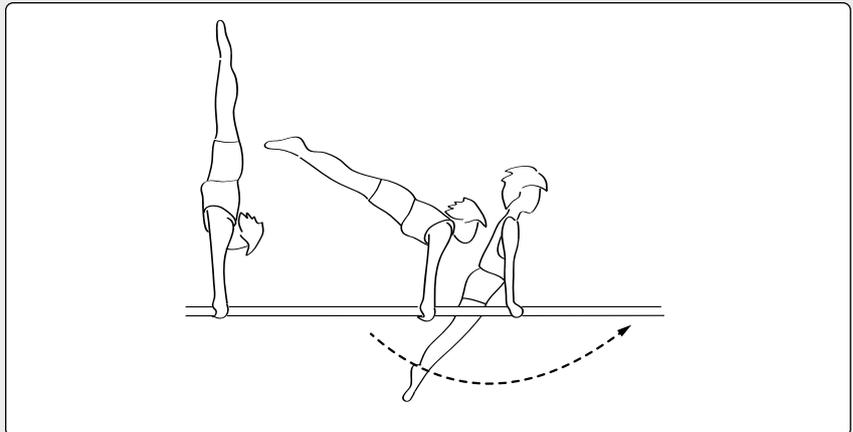
Methodik:

1. Lernschritt

- Rückschwung in den Handstand

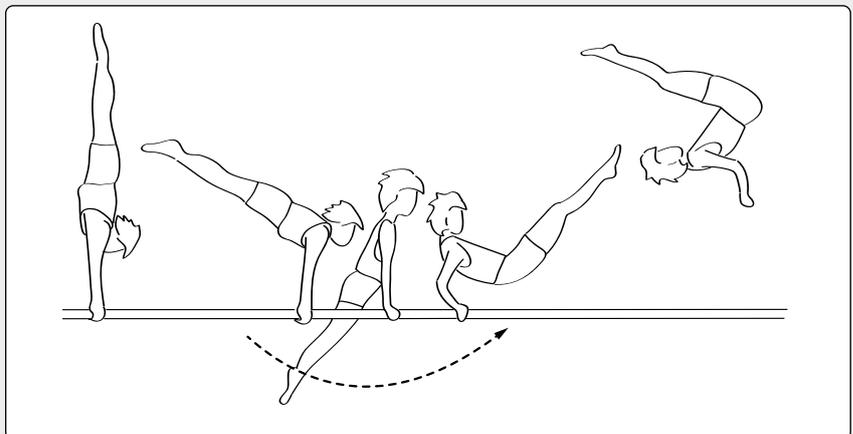
2. Lernschritt

- Salto rückwärts als Abgang am Barrenende



3. Lernschritt

- Salto rückwärts mit gegrätschten Beinen, Endposition im Stand auf Kästen rechts und links neben dem Barren

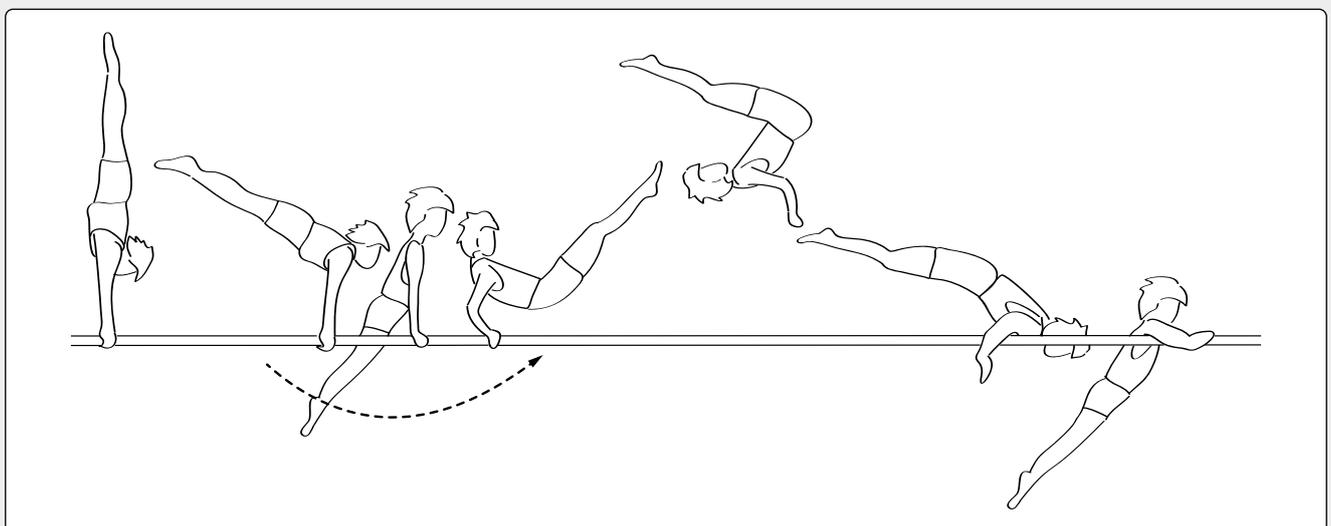


4. Lernschritt

- Salto rückwärts gegrätscht auf Turnmattenstapeln neben dem Barren
- Salto rückwärts gegrätscht auf Matte in Bauchlage. Gerätehilfe durch Partner: Turnmatte wird während der Flugphase auf die Holme geschoben.

5. Lernschritt

- Salto rückwärts gegrätscht in den Oberarmhang



Bogengang rückwärts

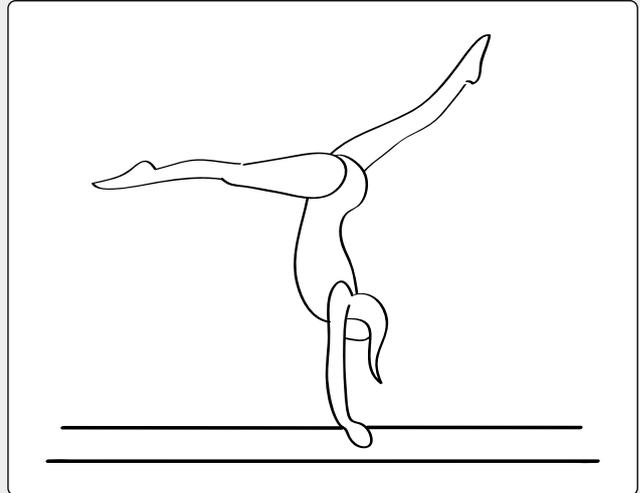
Methodik:

1. Lernschritt

- Handstand mit gespreizten Beinen

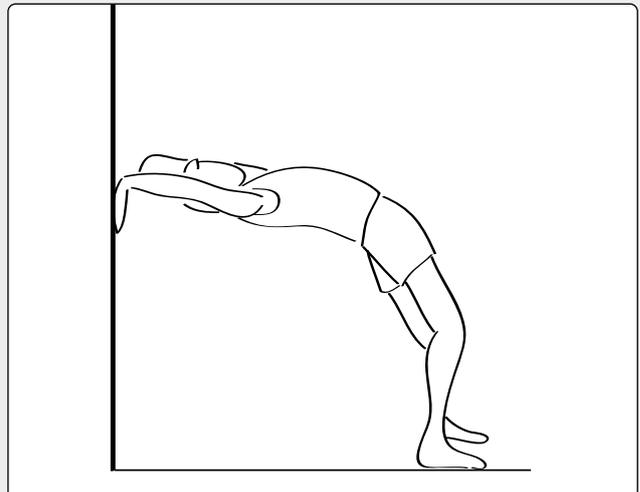
2. Lernschritt

- aus der Rückenlage aufrichten in die Brücke



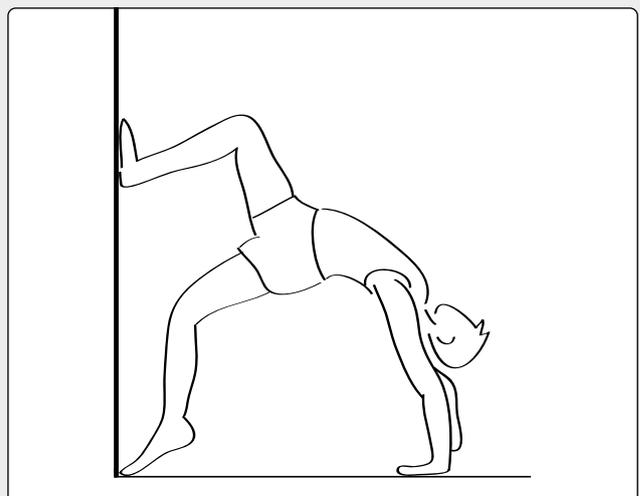
3. Lernschritt

- aus dem Stand rückwärts auf den Händen an der Wand herunterlaufen und eine Brücke einnehmen



4. Lernschritt

- aus der Brückenposition mit den Beinen an der Wand hochlaufen und oben abstoßen



5. Lernschritt

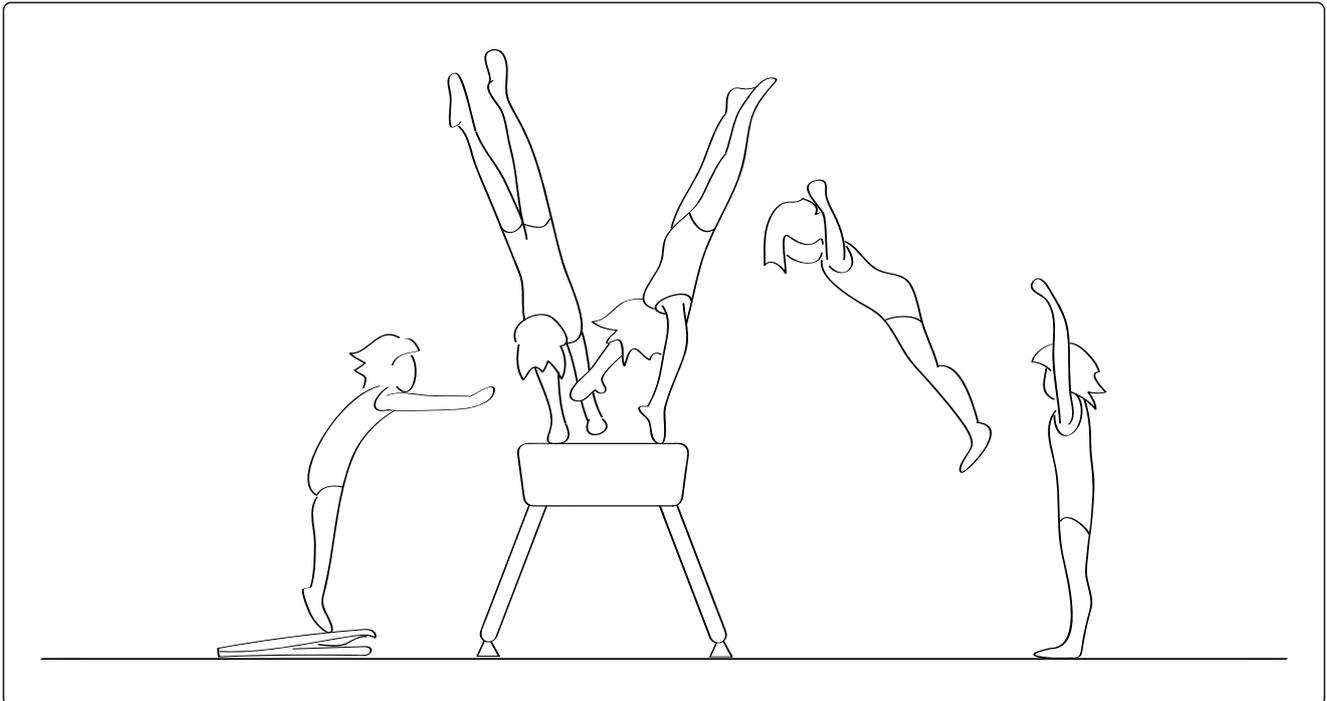
Bogengang rückwärts über eine Rolle, zum Beispiel über einen zusammengerollten Bodenläufer, bzw. mit Partnerhilfe

Rondat (Radwende)

(nach dem Prinzip der graduellen Annäherung)

Der Rondat hat zusätzlich zum Handstützüberschlag vorwärts eine weitere Rotation in der Tiefenachse. Dieses Element mit Drehung um mehrere Achsen über das Pferd sollte nur mit erfahrenen Sprungturnenden eingeübt werden, die bereits den Handstütz(sprung)überschlag vorwärts am Boden und am Pferd beherrschen. Auch wenn die Sprungbewegung ganzheitlich aussieht, kann sie sehr gut in Teilelemente aufgliedert und trainiert werden.

Voraussetzungen: Handstützsprungüberschlag vorwärts, Radwende am Boden, Sprung- und Stützkraft



Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Anlauf erfolgt ein beidbeiniger Absprung auf dem Sprungbrett mit anschließender Steigphase und gleichzeitiger Vierteldrehung um die Körperlängsachse. Der Körper ist ganz gestreckt und die Arme sind in Hochhalte. Die Hände stützen nacheinander und hintereinander in T-Stellung auf dem Gerät ab, dabei erreicht der Körper die seitliche Handstandposition. Die Arme stoßen gleichzeitig für die zweite Flugphase ab und der Körper dreht sich erneut um eine Vierteldrehung. Die Landung wird mit Blick auf das Turngerät durch leicht gebeugte Beine aufgefangen.

Zu beachten	Mögliche Fehler
<ul style="list-style-type: none"> ■ impulsiver Anlauf und Absprung ■ gestreckter Körper 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Abdruck zu kurz und bremsend ■ Beine werden angehockt

Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

Hier sollten neben einer intensiven Sprungschulung auch Elemente aus dem Bodenturnen in die Vorbereitung mit einfließen. Neben der Körperspannung sind der Handstütz mit Überschlag und die Radwende wichtige Vorbereitungselemente. Die Arm- und Schulterkraft sollten hierzu gezielt mobilisiert und erwärmt werden.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Turnen im Sportunterricht für Fortgeschrittene

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

