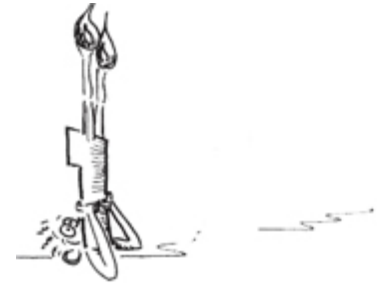


# Bewegungsvorstellung – Geräteturnen: Die Kerze

Mit dieser Übung wird die «Kerzen-Position» (Schulterstand) trainiert. Die Position kommt an allen Geräten immer wieder vor. Das Bild der «Kerze» spricht für sich.

Der Hocksitz ist die beste Ausgangsstellung für die Kerze. Die Metapher lautet: «Lass dich rückwärts auf den Nacken rollen.»

Wenn die Knie über der Nase sind, streckst du die Füsse Richtung Decke. Stell dir vor, deine Füsse seien Flammen, die hochzüngeln. Stütze dabei das Becken mit den Händen.»



## Metaphern im Geräteturnen

Das Sprechen in Metaphern stimuliert in grossem Mass die Zusammenarbeit der rechten und der linken Hirnhälften. Ein abstrakter Begriff wie «Radwende» verlangt schon einiges an Analyse- und Interpretationsarbeit von der linken Hirnhälfte, bevor die rechte ein Bewegungsbild erstellen kann. Eine Metapher beinhaltet bereits die Bewegungsvorstellung. Die Turnerinnen und Turner kommen dadurch viel schneller zu einer Bewegungsausführung und damit (meistens) schneller zu einem Erfolgserlebnis.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**