Bewegungsvorstellung – Geräteturnen: Die Brücke

Das Brückenbild wird in dieser Übung gebraucht, um die rückseitige Beugung der Wirbelsäule zu beschreiben. Die Brücke dient der Vorbereitung von Überschlägen.

In der Rückenlage werden die Beine gebeugt und die Handflächen neben dem Kopf auf den Boden gesetzt, wobei die Finger Richtung Schultern schauen: «Hebe den Bauch Richtung Decke und strecke die Arme und Beine vollständig durch.»

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