

# Bewegungsvorstellung – Geräteturnen: Klappmesser

In dieser Übung steht «das Klappmesser» für die gebückte Körperhaltung mit gestreckten Beinen.

Die Lehrperson gibt folgende Anweisung: «Klappe deinen Körper zusammen, indem du ihn so weit wie möglich auf die gestreckten Beine legst! Diese Position kannst du in den verschiedensten Lagen einnehmen, und immer ergibt sich daraus ein anderes Element.»

**Bemerkung:** Die Klappmesserposition kommt zum Beispiel als Sturzhang an den Ringen, als Bücke am Sprung oder bei allen Kippformen vor.



## 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**