

Partner- und Gerätehilfen: Gemeinsam eine Bewegungsabfolge gestalten

Das Ziel ist, die gestellte Aufgabe zu lösen. Damit dies gelingt muss die Gruppe kooperieren und sich auf Körperkontakt einlassen. Gleichzeitig können gezielt Bewegungsaufgaben und Hilfegriffe geübt werden.

Zwei Vierergruppen arbeiten jeweils an derselben Aufgabe. Für jede der unten aufgeführten Spalten wird einmal gewürfelt. Die jeweilige Würfelzahl ergibt das Element oder das Hilfsgerät. Wie können die Elemente der Spalten 1 und 2 und das Hilfsgerät zu einer Bewegungsabfolge verbunden werden? Die Ergebnisse der Gruppen werden nach einer zusammen vereinbarten Übungszeit gegenseitig vorgeführt. Dann wird erneut gewürfelt.

1	<u>Aufbau vl</u>	1	<u>Handstand</u>	1	Schwedenkasten
2	<u>Fuss-Fusskerze</u>	2	<u>Capoeira-Rad</u>	2	Sitzball
3	<u>Hand-Schulterstand</u>	3	<u>Stützüberschlag vw</u>	3	Barren
4	<u>Rolle sw</u>	4	<u>Rolle vw</u>	4	Schaukelringe
5	<u>Fuss-Waage vl</u>	5	Unterarmstütz	5	Böckli
6	<u>Fuss-Sitz</u>	6	<u>Partnerübung, Pendeln im Sturzhang</u>	6	Langbank

Zwei Umsetzungsbeispiele

Variationen

- Elemente variieren (z. B. eine Spalte mit Bewegungen aus dem Basketball)
- Die Bewegungsabfolge wird mit Lautsprache vertont
- Die Bewegungsabfolge wird in einen wiederholbaren Ablauf gebracht
- Die Bewegungsabfolge der anderen Gruppe wird ebenfalls gelernt
- Die Bewegungsabfolgen werden kombiniert

Material: Würfel, Arbeitsblätter, bzw. Tabletcomputer, 2 Schwedenkästen, 2 Sitzbälle, 2 Barren, 2 Schaukelringe, 2 Böckli, Sprossenwand, Matten

Quelle: Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey, Institut für Sport und Sportwissenschaften
ISSW der Universität Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO