

Voltige – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Geschickt und variantenreich turnerische Bewegungen zur Musik ausführen

Die Sportlerinnen und Sportler zeigen statische Haltungen, zum Beispiel Liegen, Sitzen, Knien, Stehen, Hängen und Waagen. Ebenso bewegen sie sich dynamisch und führen Räder, Sprünge, Rollen, Drehungen und Absprünge aus. Die Voltigiererinnen und Voltigierer verstärken ihre Darbietungen, indem sie Körper, Arme und Hände im Einklang mit der Musik bewegen. Ebenso setzen sie ihre Mimik und Gestik ein.



Einführung / Hintergrundinformation

Tabelle: [Stufengerecht fordern](#) (pdf)

Musik / Rhythmus / Geschichten

- Aufwärmen: [Musik-Stopp](#)
- Erschwerung: [Musik erraten](#)
- Gruppenarbeit: [Im Team Standbild erstellen](#)
- Musik erkennen: [Taktwechselfspiel](#)
- Musik Interpretieren: [Beginn](#)

- Musik interpretieren: [Beginn 2](#)

Rolle / Rad / Überschlag / Salto

- Lektion: [Rolle vorwärts \(pdf\)](#)
- Lektion: [Rolle rückwärts \(pdf\)](#)
- Lektion: [6+ Rad \(60 Minuten, pdf\)](#)
- Lektion: [Rad \(Fortgeschrittene, pdf\)](#)
- [Doppelrad \(für Mittelstufe\)](#)
- [Reihensalto \(für Mittelstufe\)](#)
- [Schaukelsalto \(für Mittelstufe\)](#)
- [Zugüberschlag \(für Mittelstufe\)](#)

Partner-Akrobatik / Gestalten / Stützen

- Lektion: [Akrobatik Unterstufe \(pdf\)](#)
- Lektion: [Helfen und Sichern \(pdf\)](#)
- [Pyramiden-Bau in 2er - 10er Gruppen \(pdf\)](#)
- [Stehen auf Oberschenkel von Partner](#)
- [Stützen](#)
- [Kampfspiel-Körperkontakt](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO