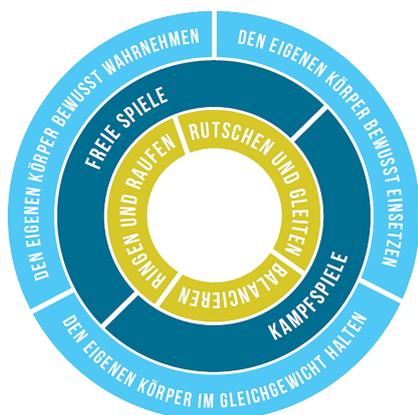


Turnen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen und einsetzen

Diese Erscheinungsform baut auf den Bewegungsgrundformen Rutschen und Gleiten, Ringen und Raufen und Balancieren auf. Die dazugehörigen Trainingsformen sowie die Spielgrundformen Freie Spiele und Kampfspiele eignen sich, um die Grundvoraussetzungen für diese Erscheinungsform freudvoll und spielerisch zu entwickeln.



Turnerinnen und Turner beherrschen das Zusammenspiel von Körperwahrnehmung und bewusstem Körpereinsatz. Sie erkennen und respektieren ihre körperlichen Grenzen und erweitern diese rücksichtsvoll. Sie nehmen in gesamtheitlichen Bewegungen bewusst einzelne Körperpartien wahr und spannen diese isoliert an bzw. entspannen sie. Dadurch steuern und bewegen die Turnerinnen und Turner ihren Körper gezielt und halten ihn stets im Gleichgewicht.

Bewegungsgrundformen

- Rutschen, Gleiten

- Ringen, Raufen
- Balancieren

Spielgrundformen

- Freie Spiele
- Kampfspiele

Trainingsformen

Den eigenen Körper bewusst einsetzen

Die Turnerinnen und Turner können ...

- ... die An- und Entspannung in einzelnen Körperteilen wahrnehmen und steuern. (F2)
- ... die An- und Entspannung in mehreren Körperteilen gleichzeitig wahrnehmen und steuern. (F2/F3)
- ... in komplexen Bewegungsabläufen das An- und Entspannen einzelner Körperteile und den Krafteinsatz optimal aufeinander abstimmen. (F3)

Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen

Die Turnerinnen und Turner können ...

- ... ihre körperlichen Möglichkeiten und Grenzen wahrnehmen. (F2)
- ... ihre körperlichen Möglichkeiten und Grenzen differenziert und korrekt wahrnehmen. (F2/F3)
- ... ihre körperlichen Möglichkeiten und Grenzen richtig einschätzen und den Körper darauf basierend bewusst einsetzen. (F3)

Den eigenen Körper im Gleichgewicht halten

Die Turnerinnen und Turner können ...

- ... den eigenen Körper in statischen Formen und in Bewegungen im Gleichgewicht halten. (F2)
- ... den eigenen Körper auf instabilen Unterlagen und in dynamischen Bewegungen im Gleichgewicht halten. (F2/F3)
- ... den eigenen Körper bei äusserer Krafteinwirkung und in komplexen Bewegungen im Gleichgewicht halten. (F3)

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO