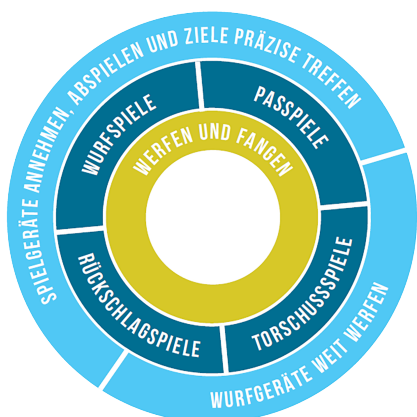


Turnen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Spiel- und Wurfgeräte gezielt einsetzen

Diese Erscheinungsform baut auf der Bewegungsgrundform Werfen und Fangen auf. Die dazugehörigen Trainingsformen sowie die Spielgrundformen Wurf-, Pass-, Rückschlag- und Torschussspiele eignen sich, um die Grundvoraussetzungen für diese Erscheinungsform freudvoll und spielerisch zu entwickeln.



Turnerinnen und Turner beschleunigen Spiel- und Wurfgeräte in die gewünschte Richtung. Spielgeräte werfen oder spielen sie präzise und effektiv. Ein Zuspiel ist nur dann erfolgreich, wenn die anvisierte Turnerin oder der anvisierte Turner das Spielgerät situationsangepasst fängt oder annimmt. Wurfgeräte befördern die Turnerinnen und Turner explosiv und möglichst weit.

Bewegungsgrundformen

- Werfen, Fangen

Spielgrundformen

- Wurfspiele
- Passspiele
- Rückschlagspiele
- Torschusspiele

Trainingsformen

Wurfgeräte weit werfen

Die Turnerinnen und Turner können ...

- ... Wurfgeräte in Spielformen weit werfen. (F2)
- ... Wurfgeräte zielgerichtet weit werfen. (F2/F3)
- ... gezielt Wurfgeräte durch korrekte Technik beschleunigen und maximal weit werfen. (F3)

Spielgeräte annehmen, abspielen und Ziele präzise treffen

Die Turnerinnen und Turner können ...

- ... Spielgeräte annehmen, abspielen und Ziele treffen. (F2)
- ... in kleinen Spiel- und Wettkampfformen Spielgeräte präzise annehmen, abspielen und Ziele treffen. (F2/F3)
- ... in Sportspielen Spielgeräte situationsangepasst annehmen, abspielen und Ziele präzise treffen. (F3)

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO