

# Turnen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Dynamisch laufen, kraftvoll abspringen und sicher landen

Diese Erscheinungsform baut auf der Bewegungsgrundform Laufen und Springen auf. Die dazugehörigen Trainingsformen wie auch die Spielgrundformen Reaktions-, Stafetten- sowie Fang- und Versteckspiele eignen sich, um die Grundvoraussetzungen für diese Erscheinungsform freudvoll und spielerisch zu entwickeln.



Dynamisches Laufen zeichnet sich durch aktive, gut koordinierte und leichtfüssige Bewegungen aus. Manchmal folgt es auf ein akustisches, visuelles oder taktiles Signal. In einem solchen Fall reagieren Turnerinnen und Turner effektiv und schnell. Das dynamische Laufen erfolgt beim Turnen allein oder zusammen mit einem kraftvollen Absprung: Turnerinnen und Turner springen in unterschiedlichen Situationen kraftvoll ab und landen sicher. Dies zum Beispiel in vielen Spielformen, bei akrobatischen Sprüngen, beim Springen in die Höhe und in die Weite sowie beim Überwinden von Hindernissen. Unabhängig davon, ob die Turnerinnen und Turner ein- oder zweibeinig abspringen, ist die Landung ein wichtiger Teil des Sprungs. Auch sie erfolgt auf unterschiedliche Arten – und unbedingt gesundheitsschonend.

## Bewegungsgrundformen

- Laufen, Springen

## Spielgrundformen

- Reaktionsspiele
- Stafettenspiele
- Fang- und Versteckspiele

## Trainingsformen

### Explosiv starten und schnell laufen

Die Turnerinnen und Turner können ...

- ... mit unterschiedlichen Bewegungen auf Signale reagieren. (F2)
- ... mit einer dynamischen Bewegung auf ein Signal reagieren. (F2/F3)
- ... unmittelbar, explosiv und korrekt mit komplexen Bewegungen auf Situationen reagieren. (F3)

### Ausdauernd laufen

Die Turnerinnen und Turner können ...

- ... in spielerischen Formen wiederholt intensiv laufen. (F2)
- ... wiederholt mit möglichst gleichbleibender Intensität laufen. (F2/F3)
- ... über längere Zeit wiederholt situationsangepasst mit hoher Intensität laufen. (F3)

### Kraftvoll abspringen und sicher landen

Die Turnerinnen und Turner können ...

- ... auf verschiedene Arten abspringen und landen. (F2)
- ... Absprünge dynamisch gestalten und sicher auf verschiedenen Unterlagen landen. (F2/F3)
- ... in komplexen Situationen oder bei komplexen Bewegungen kraftvoll abspringen und sicher landen. (F3)

---

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**