

Turnen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Variantenreich, zielorientiert und kontrolliert drehen

Diese Erscheinungsform baut auf der Bewegungsgrundform Rollen und Drehen auf. Die dazugehörigen Trainingsformen sowie die Spielgrundformen Freie Spiele wie auch Fang- und Versteckspiele eignen sich, um die Grundvoraussetzungen für diese Erscheinungsform freudvoll und spielerisch zu entwickeln.



Variantenreich drehen bedeutet, dass die Turnerinnen und Turner Drehungen auf verschiedene Arten auslösen, ausführen und stoppen. Sie setzen sie zielorientiert ein. Dies beispielsweise, um ein Objekt zu beschleunigen, eine taktische oder technische Handlung auszuführen, sich kreativ auszudrücken oder um sich im Raum zu bewegen. Dabei passen sie die Auslösung, die Geschwindigkeit und die Auflösung der Drehungen ihrem Können an.

Bewegungsgrundformen

- Rollen, Drehen

Spielgrundformen

- Freie Spiele
- Fang- und Versteckspiele

Trainingsformen

Variantenreich um die Achsen drehen

Die Turnerinnen und Turner können ...

- ... variantenreich drehen und rollen. (F2)
- ... Drehungen um die Längs-, Breiten- und/oder Tiefenachse ausführen. (F2/F3)
- ... Drehungen variantenreich, situationsangepasst und kreativ ausführen. (F3)

Drehungen zielorientiert und kontrolliert ausführen

Die Turnerinnen und Turner können ...

- ... die Balance in Drehungen halten. (F2)
- ... Drehungen und Drehtäuschungen kontrolliert ausführen. (F2/F3)
- ... komplexe Drehungen und kombinierte Drehungen steuern. (F3)

Sich in Drehungen im Raum orientieren

Die Turnerinnen und Turner können ...

- ... sich mit Drehungen im Raum orientieren. (F2)
- ... sich mit Drehungen in spezifischen Situationen im Raum orientieren. (F2/F3)
- ... sich unter erschwerten Bedingungen mit Drehungen im Raum orientieren. (F3)

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO