

Gymnastik und Tanz – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Kontrolliert um verschiedene Achsen rotieren

Die Kinder und Jugendlichen rotieren um all ihre Körperachsen. Sie nutzen dies zum Beispiel bei einer Pirouette um die Längsachse (longitudinale Achse), einer Rolle vorwärts um die Querachse (transversale Achse) und beim Rad um die Pfeilachse (sagittale Achse). Die Kinder und Jugendlichen leiten die Drehung mit unterschiedlichen Körperteilen ein und drehen in unterschiedlichen, aber stabilen Körperpositionen. Sie setzen den Blick bewusst ein, um sich im Raum zu orientieren. Am Ende bremsen sie die Rotation durch das Absetzen eines Körperteils auf dem Boden.

Trainingsformen

Um die Erscheinungsform zu entwickeln, helfen dir die untenstehenden Trainingsformen. Unter Details findest du weitere Hinweise.

Wirbelwind



Die Kinder und Jugendlichen erproben und üben verschiedene Drehungen mithilfe eines Postenlaufs.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen erleben Drehungen um verschiedene Achsen.

Postenauswahl

- Po-Drehung: Drehen auf dem Gesäss, mithilfe der Partnerin / des Partners oder allein. Wie viele Umdrehungen schaffst du?
- Drehung zu zweit: Rücken an Rücken, Bauch zu Bauch, immer halbe Drehung
- Rad: Hände im Reif platzieren und mit den Füßen auf der anderen Seite landen
- Karussell zu zweit: sich an den Händen halten und gemeinsam drehen
- Spot zu zweit: sich am Platz drehen und Zahlen laut lesen, die die Partnerin / der Partner zeigt
- Rollen: von einer schiefen Ebene hinunterrollen (Bänkli an einer Sprossenwand einhängen, dünne und/oder dicke Matten zur Polsterung verwenden)

Variationen

- Mit einem Fuss auf das Ende eines Seils stehen und versuchen, daraus eine Schnecke zu bilden (-)
- Rolle vorwärts oder rückwärts bzw. Pirouetten ausführen (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Achte auf deine Position während des Postenlaufs. Behalte den Überblick und unterstütze am schwierigsten Posten. Plane die Postenwechsel und die Aufenthalte an den Posten gut.

Material

- Postenbeschriebe (Bilder)
 - Für die schiefe Ebene: Bänkli und Matten
-

Rollend tanzen



Die Kinder und Jugendlichen bewegen sich zu Musik frei im Raum. Wenn sie zu einer ausgelegten Matte kommen, führen sie die geforderte Rolle aus. Auf einer gekennzeichneten Matte dürfen sie eine neue Rollform ausprobieren.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen erleben verschiedene Formen der Rolle rückwärts am Boden.

Vorübungen

- Auf dem Boden sitzen, die Beine zum Körper ziehen (Päckli); in dieser Position auf den Rücken und zurückrollen
- Aus der Rückenlage die Beine nach hinten und in die Luft (Kerze) strecken

Aufbau

- Rolle rückwärts im Päckli über beide Schultern und über den Kopf
- Rolle rückwärts über eine Schulter mit gestreckten und gespreizten Beinen; die Rolle in Bauchlage beenden
- Rolle rückwärts über eine Schulter, wobei die Beine und der Körper eine Wellenbewegung ausführen und so langsam zum Boden auf den Bauch kommen (Fischrolle).

Variationen

- Von der Seite das Becken unterstützen, damit es während der Rolle oben bleibt (-)
- Die Rolle in einen Bewegungsablauf einbauen (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Wärme gut auf, insbesondere Schultern und Nacken.

Material

- Dünne Matten
- Kärtchen mit Beschrieb der verschiedenen Rollformen
- Musik

Kreisel



Die Kinder und Jugendlichen stellen sich in zwei sich gegenüberstehenden Reihen auf. Nun wirft A einen Gegenstand zu B. Beide führen eine Kombination von Drehungen aus. Dann wirft B den Gegenstand zurück zu A.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen können sich mit stabiler Haltung um die Längsachse drehen.

Variationen

- Die Drehungen vorgeben und den Wurf weglassen; Hilfsmittel einsetzen (z. B. Theraband um die Beine)(-)
- Die Bewegungssequenz durch den Raum mit Mehrfachdrehungen oder unterschiedlichen Drehvariationen (z. B. Ausführung, Position Arme und/oder Beine, Ausgangsposition, Landung) erschweren(+)

Zusatzinformation/Hinweis

Achte darauf, dass die Kinder und Jugendlichen in Bewegung bleiben und viel üben können. Du nimmst eine beobachtende Rolle ein. Lobe und korrigiere. Häufige Fehler bei Drehungen sind fehlende Stabilität im Fussgelenk oder im Rumpf.

Material

- Malstäbe/Kegel (Markierung von Start und Ende des Weges)
 - Wurfgegenstände
 - evtl. Therabänder
-
-

Quelle: [Schweizerischer Turnverband](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO