

Schaukelringe: Lektion

Elemente erlernen

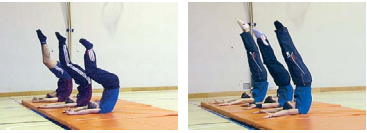


Dieser Lektionsaufbau kann entweder für das Erlernen des Saltos oder des Überschlags rückwärts/Auskugeln benützt werden. Bei jeder einzelnen Übung ist jeweils vermerkt, ob sie für beide Lektionen oder nur spezifisch für die eine gültig ist.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 90 Minuten
 Stufe: Fortgeschrittene Turner
 Alter: 8 bis 10 Jahre, 11 bis 15 Jahre

Lernziel:

Salto rückwärts gestreckt:
 Oder: Überschlag rückwärts/Auskugeln:

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>Wichtig: Der Einleitung geht ein allgemeines Aufwärmen voraus, welches optimalerweise bereits den roten Faden der Lektion aufnimmt (spezifische Übungen, die die nötigen Voraussetzungen für die kommenden physischen und psychischen Anforderungen gewährleisten).</p> <p>Vorbereiten: An den Übungen können die Turner im Turnus selber arbeiten. Leiter und Hilfsleiter bleiben bei der Übung 4.</p>		
	<p>25' 1. Individuelles Einturnen am Gerät (für beide Lektionen) Anknüpfen an Bekanntem: Schaukeln, Sturzhang, Niedersprung</p>		3-4 Schaukelringanlagen: pro Anlage 4-5 dünne Matten 16-er Matte für Abgang
	<p>2. Gehockte Kerze (für beide Lektionen) Rückenlage mit Armen in der Hochhalte. Die Beine werden schnell über den Kopf gebracht, so dass zwischen dem Kopf und den Knien ein möglichst grosser Abstand beibehalten wird und die Füsse einen Kreis beschreiben. Die Endposition ist eine Kerze mit angewinkelten Unterschenkeln und Blick über die Knie zu den Füssen. Variation: Gleiche Übung mit gestreckten Beinen für den gestreckten Salto.</p>		4-5 dünne Matten
	<p>3. Weicher Katzenbauch (für beide Lektionen) Rückenlage gebückt mit den Armen in der Hochhalte. Die Beine sind gestreckt und die Füsse über dem Kopf. Der Partner steht seitlich neben dem Liegenden und hält seine Hand an dessen Fersen. Der Turnende streckt sich aus zur Kerze, indem er die Schulterblätter gegen den Boden drückt. Die Bauchmuskulatur darf keine führende Funktion übernehmen. Die Oberfläche des Bauches bleibt locker wie der Bauch einer Katze. Der Partner kontrolliert mit seiner Hand, dass kein Druck auf den Fersen liegt. Sobald er Druck verspürt, sind die Bauchmuskeln mit benützt worden und die Übung muss wiederholt werden bis die Kerze ohne Druck der Fersen eingenommen werden kann. Bemerkung: Es geht darum unkontrolliertes Dehnen bzw. eine Überdrehung beim Salto-Abgang zu vermeiden.</p>		4-5 dünne Matten
<p>4. Vorbereitende Übung auf Kasten (spezifische Übung fürs Auskugeln) Ausgangsposition ist der Sturzhang gebückt am Ende des Kastens. Blick zu den Knien und Schultern entspannt. Langsames Öffnen des Hüftwinkels zur Kerze. Hüfte wird in Richtung der Hände geschoben. Die Arme bleiben in der Vertikalen. Blick zu den Füssen. Sobald der Körperschwerpunkt die Vertikale passiert hat, setzt der Armkreis seitwärts ein, um die Arme in die Hochhalte zu führen. Rotation um die Breitenachse zum Stand auf der Niedersprungmatte. Der Kopf hat keine aktive Funktion. Trainerhilfe: Die Trainerin und ein zweiter Helfer stehen seitlich am Kastenende. Die eine Hand unter der Schulter platziert, die zweite Hand am Oberarm.</p>		2 Kasten 16-er Matte für Abgang	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>50' Hauptteil: Überschlag rückwärts/«Auskugeln»</p> <p>1. Überschlag/Auskugeln mit Trainerhilfe (spezifische Übung fürs Auskugeln)</p> <p>Schulterhohe Ringe. Aus drei Schritten Anlauf zum Sturzhang gebückt am Ende des Vorschaukelns heben. Zwischenschwung im Sturzhang. Beim zweiten Rückschaukeln im Sturzhang ab der Mitte (unter dem Aufhängepunkt der Seile), dynamisches Öffnen des Hüftwinkels (im Rhythmus des Pendels) zur Kerze («C+ Pose» im gestreckten Sturzhang) am Ende des Rückschaukelns. Im «toten Punkt» Armkreisen seitwärts bis zur Hochhalte und ausstrecken zur «I- Pose». Mit Trainerhilfe zum Stand. Ringe niemals loslassen!</p> <p>Trainerhilfe: Die Trainerin steht seitlich am Ende des Rückschaukelns. Sie gibt verbale Hilfen zum Finden des optimalen Timings (z. B. «uuund Armkreisen!»). Die Reaktionszeit des Turnenden muss dabei mit einberechnet werden. Die eine Hand so früh als möglich am Körperschwerpunkt am Bauch ansetzen, mit der zweiten Hand am Oberschenkel. Den Turnenden führen und das Gewicht entlasten. Langsam bis zum Stand führen.</p> <p>2. Überschlag rückwärts/Auskugeln (spezifische Übung fürs Auskugeln)</p> <p>Ausgangsposition ist der Sturzhang gebückt. Am Ende des Rückschaukelns (im «toten Punkt»), unter dem Aufhängepunkt der Seile, den Hüftwinkel dynamisch zur Kerze öffnen («C+ Pose» im gestreckten Sturzhang).</p>	 	<p>Pro 2 Turner eine dünne Matte</p> <p>Pro Anlage: 4-5 dünne Matten 16-er Matte für Abgang</p>
	<p>50' Hauptteil: Saltoabgang</p> <p>1. Saltoabgang mit Trainerhilfe (spezifische Übung für den Saltoabgang)</p> <p>An reichhohen Ringen mit wenig Anlauf oder nach dem zweimaligen Schaukeln in der «C+ Pose» am Ende des Vorschaukelns auf den Schultern der Trainerin (gehockt oder gestreckt) stoppen. Die Trainerin kontrolliert die korrekte «C+ Pose»: Blick zu den Füßen richten, Bauchnabel gegen die Wirbelsäule gezogen. Sie gibt anschliessend das Kommando zum Loslassen mit dem Hinweis, weiterhin die Füsse anzusehen. Die Trainerin führt nun die Rotation zu Ende.</p> <p>Der Turnende bleibt in der «C+ Pose» bis zur Landung auf der Matte.</p> <p>Trainerhilfe: Seitlich mit Blick gegen den Turnenden stehen und so früh wie möglich die Schulter des Turnenden ergreifen. Nach dem Vorschwung sofort die eigene Schulter unter dem Körperschwerpunkt des Turnenden platzieren. Die Trainerin stoppt die Bewegung und greift mit dem zweiten Arm um den Bauch des Turnenden. Kontrolle der «C+ Pose» und Kommando «Loslassen»: Mit dem Loslassen der Ringe die Schulter des Turnenden gegen sich ziehen und um den zweiten Arm drehen lassen. Kontrolliert zum Stand führen.</p>		<p>16-er Matte für Abgang</p>

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>50' 2. Salto rückwärts gestreckt (spezifische Übung für den Saltoabgang) Schaukeln bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukeln. Die Arme bleiben immer in Hochhalte und der Blick zu den Füßen. Aktives Weiterführen der Beine nach vorne oben und Loslassen der Ringe im toten Punkt. Nach genügender Drehung um die Breitenachse wird die Landung vorbereitet. Hüft- und Kniegelenke federn die Landung ab.</p> <p>Voraussetzungen: Korrektes Vorschaukeln, denn der Salto rückwärts als Abgang von den Schaukelringen ist nichts anderes als die konsequente Fortführung eines technisch richtigen Vorschaukeln. Die einzige Änderung besteht darin, dass die Ringe im toten Punkt losgelassen werden und nach genügender Rotation um die Breitenachse die kontrollierte Landung eingeleitet wird.</p>		Pro Anlage: 4–5 dünne Matten 16-er Matte für Abgang
Ausklang	<p>15' Ballmassage zu zweit Ein Turner liegt auf dem Bauch auf einer angenehmen Unterlage. Ein anderer Turner massiert ihn mit einem kleinen Gymnastikball (oder Ähnlichem) in kleinen, runden Bewegungen von den Füßen her bis zum Kopf. Unangenehme Stellen werden umrundet und der Druck sowie die Geschwindigkeit so angepasst, dass die Massage als angenehm empfunden wird. Danach wechseln die Turner ihre Posten.</p> <p>Variation: Rückenlage</p>		Dünne Matten, Bälle