

# 3

Lehrmittel Sporterziehung Band 4 Broschüre 3



# Balancieren Klettern Drehen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 3 auf einen Blick

---

... Gleiten

... Fliegen

... Drehen

... Klettern

... Balancieren

**Die motorischen  
Fähigkeiten und  
Fertigkeiten  
anwenden beim ...**

... Schaukeln  
und Schwingen

... Bewegen auf  
Rollen und Rädern

... Kämpfen

... Kooperieren

**Grundlegende Fähigkeiten  
und Fertigkeiten  
erwerben**

**Die Schwerkraft im Umgang mit dem eigenen Körper  
und mit Geräten bewusst erproben und erleben**

Die Schülerinnen und Schüler lernen ihren Körper in unterschiedlichen Bewegungssituationen beherrschen. Sie erproben vielfältige Bewegungsformen und Verhaltensweisen und schätzen dabei ihre eigenen Möglichkeiten richtig und verantwortungsbewusst ein. Im spielerischen Umgang mit der Schwerkraft und den physikalischen Bewegungsgesetzen erhalten und fördern sie ihre Bewegungslust an, auf und mit Geräten und entwickeln daraus motorische Fähigkeiten sowie sportartspezifische Fertigkeiten.

Schwerpunkte 4.–6. Schuljahr: ➞ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Das natürliche Bewegungsbedürfnis beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Bewegen auf Rollen und Rädern, Rutschen und Gleiten, Raufen befriedigen und dabei vielseitige Sinneserfahrungen sammeln
- An, mit und auf Geräten grundlegende Fähigkeiten erwerben
- In schwierigen Situationen einander helfen und sichern



Vorschule

- Fertigkeiten beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Schaukeln und Schwingen, Bewegen auf Rollen und Gleiten erwerben
- Ursache und Wirkung von Bewegungsgesetzen erkennen
- Spielerische Formen des Raufens und Kämpfens durchführen
- Einander helfen und sichern



1.–4. Schuljahr

- Kunststücke, attraktive Bewegungsabläufe und -kombinationen an, auf und mit Geräten erwerben und anwenden
- Ursache und Wirkung bei Bewegungsabläufen spüren, verstehen und dadurch das Bewegungsgefühl verfeinern
- Bewegungsverwandtschaften erleben
- Einander helfen und sichern
- Rauf- und Kampfspiele durchführen



4.–6. Schuljahr

- Einige Fertigkeiten gestalten und – durch konditionelle und koordinative Zusatzaufgaben – ergänzen
- Traditionelle Fertigkeiten mit, an oder auf Geräten sowie Kunst- und Akrobatikformen erwerben, gestalten und ergänzen
- Grundlegende Fertigkeiten für Kampfsportarten erwerben
- Einander helfen und sichern



6.–9. Schuljahr

- Spezielle Kunstformen beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Bewegen auf Rollen und Gleiten erwerben und anwenden
- Biomechanische Experimente praxisnah durchführen
- Krafttraining mit und an Geräten durchführen
- Eine Kampfsportart ausüben
- Einander helfen und sichern



10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft ist eine Grundlage (u.a. Arbeits- und Notizheft) für die eigene Sport- und Trainingsplanung. Es enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen:



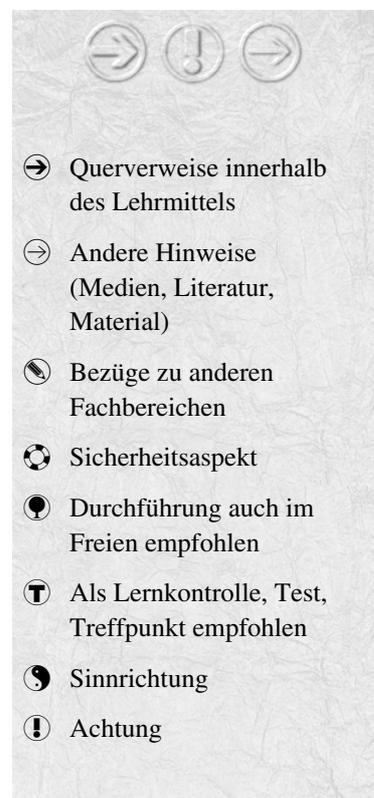
Sportheft

Spezielle Sportgeräte (z.B. In-Line-Skates, entsprechende Sicherheitsaspekte, Tips beim Kauf usw.), Home-Trainings-Formen mit einfachen Geräten usw.

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	2
<b>1 Balancieren</b>	
1.1 Auf Langbänken im Gleichgewicht bleiben	4
1.2 Auf beweglichen Langbänken balancieren	5
1.3 Balancieren auf verschiedenen Geräten	6
1.4 Mit dem Kopf nach unten hängen/balancieren	7
<b>2 Klettern</b>	
2.1 Der Kletterbewegung auf die Spur kommen	8
2.2 Gut gestanden ist halb geklettert	9
<b>3 Fliegen</b>	
3.1 Reduktion von Belastungen	10
3.2 Einführung ins Minitrampolinspringen	11
3.3 Vom Stützen zum Stützspringen	12
<b>4 Drehen</b>	
4.1 Drehungen vorwärts	13
4.2 Vom Drehen zur Rolle rückwärts	14
4.3 Von der Rolle zum Salto vorwärts	15
4.4 Handstand-Abrollen	16
<b>5 Schaukeln und Schwingen</b>	
5.1 Schaukeln und Schwingen an Geräten	17
5.2 An den Ringen und am Barren	18
5.3 Auf- und Unterschwünge am Reck	19
<b>6 Rutschen und Bewegungen auf Rollen</b>	
6.1 Bleib auf dem Teppich!	20
6.2 Wetteifern auf dem Rollbrett	21
<b>7 Kämpfen</b>	
7.1 Mit- und gegeneinander kämpfen	22
<b>8 Kooperieren</b>	
8.1 Miteinander geht es besser	24
8.2 Führen – Folgen – Tragen	25
8.3 Körperspannung verbessern	26
8.4 Helfen und Sichern	27
8.5 Partnerakrobatik	28
8.6 Gerätebahn zu dritt	29
<b>9 Kombinieren</b>	
9.1 Differenzieren beim Turnen an Geräten	30
9.2 Wetteifern an und mit Geräten	31
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	32



# Einführung

---

Beim Turnen an und mit Geräten erwerben die Schülerinnen und Schüler umfassende Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen. Sie lernen, mit der unterschiedlichen Wirkung der Schwerkraft umzugehen und bewegen sich dadurch immer geschickter. Die Broschüre 3 geht von Inhalten aus, welche die Bewegungslust und den Erlebnisdrang der Schülerinnen und Schüler der 4. bis 6. Klasse ansprechen und wichtige soziale Erfahrungen ermöglichen. Auf den Praxisseiten werden vielfältige Bewegungsaufgaben zum Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Schaukeln und Schwingen, Rollen und Gleiten vorgestellt. Dazu kommen Anregungen zum kooperativen Turnen und zum Kämpfen. Im Unterricht können diese Inhalte auch kombiniert werden.

## Balancieren

Balancieren auf schmalen oder beweglichen Geräten hat viel mit Konzentration und Willenskraft zu tun. Die Grundlage wird im Kleinkindalter gelegt, wo das Kind beharrlich gegen das Gesetz der Schwerkraft die ersten Gehversuche unternimmt. Später nutzt es jede Gelegenheit, um das Gleichgewicht herauszufordern, z.B. beim Balancieren am Rand des Gehsteigs. Übungen zum Balancieren auf festen und beweglichen Geräten und in verschiedenen Körperlagen ermöglichen wertvolle Bewegungserfahrungen.

🕒 Bedeutung des Gleichgewichtsorgans: Vgl. Bro 1/1, S. 33

## Klettern

Risikobewältigung beim Verlassen des sicheren Bodens, beim Hinaufsteigen auf hohe Geräte oder beim Erklimmen von Hindernissen hat eine grosse Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung. Die Schülerinnen und Schüler lernen, Gefahrensituationen einzuschätzen. Das Gefühl, eine schwierige Aufgabe gelöst zu haben, stärkt das Selbstbewusstsein. Beim Klettern wird der ganze Körper gefordert. Auf dieser Stufe steht das entdeckende Klettern an der Sprossenwand, an der Gitterleiter und im Gerätegarten im Vordergrund.

🕒 Sicherheit vor Risiko

## Fliegen

Das Fliegen vermittelt beim Verlassen des sicheren Bodens und abrupten Abbremsen beim Landen prickelnde Körpergefühle. «Fliegende» Kinder können bei Erwachsenen leicht Besorgnis oder Angst auslösen. Die meisten Schülerinnen und Schüler tasten sich jedoch vorsichtig an ihre Leistungsgrenzen heran und begeben sich nicht leichtsinnig in Gefahr. Im Zentrum dieses Kapitels stehen die gefahrlose Einführung ins Springen mit dem Mini-trampolin und das Gestalten von Flugphasen bei Frei- und Stützsprüngen.

## Drehen

Die Suche nach dem intensiven Taumelgefühl, dem Drehschwindel und der kurzzeitigen Orientierungslosigkeit treibt die Kinder an, sich zu rollen und zu drehen. In der Spannung zwischen dem unsicheren Ausgang und der anschliessenden erfolgreichen Bewältigung liegt ein Erlebnis, das zur Wiederholung anregt. Das Kapitel «Drehen» zeigt attraktive Dreh- und Rollmöglichkeiten, die zum Salto vorwärts führen oder in einer Gerätebahn angewendet werden können.

🕒 Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/1, S. 32 f.

---

## Schaukeln und Schwingen

Das beim Schaukeln und Schwingen zu spürende Wechselspiel zwischen dem beschleunigenden Fallen und der Schwerelosigkeit im Umkehrpunkt fasziniert immer wieder und verbessert die sinnliche Wahrnehmung. Beim Schwingen kopfüber oder in unterschiedlichen Stellungen kann die Orientierung des Körpers im Raum gefördert werden. Durch das Schaukeln und Schwingen wird die oft vernachlässigte Muskulatur des Schultergürtels intensiv aktiviert. Im Kapitel «Schwingen» erfolgt auf der Basis von Schaukel- und Schwungerfahrungen eine Ausbildung spezifischer Fertigkeiten an den Schaukelringen (Schaukeln, Drehungen, Sturzhang), am Reck (Hüftaufschwung, Unterschwingung) und am Barren (Schwingen, Wende).



## Rollen und Gleiten

Rollen (auf Rollbrettern oder Rollschuhen), Rutschen und Gleiten (auf Teppichfliesen, Plastiksäcken, Filzschuhen usw.) vermittelt das Gefühl, sich vom Boden zu lösen, die Schwerkraft scheinbar zu überwinden. Dieses prickelnde Gefühl verleitet zu risikoreichen Herausforderungen. Trotz dieser Faszination muss bei allen Bewegungsaufgaben die Sicherheit beachtet werden: Kein Rollschuhlaufen ohne Handgelenk-, Ellbogen-, Knieschutz und Helm!

⊗ Immer genügend Sicherheit

## Kämpfen

Der Zweikampf ermöglicht körpernahe Auseinandersetzungen mit dem Partner. Angestaute Energien können kontrolliert abgebaut werden, wenn die vorher gemeinsam vereinbarten Regeln eingehalten und laufend der neuen Situation angepasst werden. Selbstbeherrschung und Fairness werden geübt und gefördert. Von den Schülerinnen und Schülern werden Risikobereitschaft, Mut, Siegeswille, aber auch Bereitschaft, allenfalls zu unterliegen, verlangt. Dieses Kapitel vermittelt einen spielerischen Einstieg ins Kämpfen.

⊗ Überschüssige Energie beim Kämpfen abbauen

## Kooperieren

Das Turnen an und mit Geräten eignet sich zur Förderung des kooperativen Verhaltens und des mitbestimmten Lernens. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, einander beim Turnen zu helfen und zu sichern. Das Kapitel «Kooperieren» umfasst ein schrittweises Heranführen an partnerschaftliches Arbeiten und enthält Gestaltungsaufgaben, die in der Gruppe gemeinsam zu lösen sind (Partnerakrobatik, Gerätebahn zu dritt).

⊗ Mit- und selbstbestimmtes Lernen und Lehren: Vgl. Bro 1/4, S. 9

Die Schülerinnen und Schüler sollen diese wichtigen *Grundbewegungen* auf spielerische und vielseitige Art und Weise erfahren. Beim Turnen an, auf und mit Geräten wird der Körper der Schülerinnen und Schüler, insbesondere die *Schulter-* und *Stützmuskulatur*, intensiv beansprucht und umfassend entwickelt.

⊗ Lernen ermöglichen und fördern: Vgl. Bro 1/4, S. 7/8

Neue Bewegungen sollen möglichst *ganzheitlich* erworben werden. Unterschiedliche Aufgabenstellungen berücksichtigen die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler.

Einige *Fertigkeiten* an Geräten (z.B. speziell bezeichnete ⊕-Übungen; siehe Hinweisspalte auf den Praxisseiten) sollen systematisch geübt werden.

# 1 Balancieren

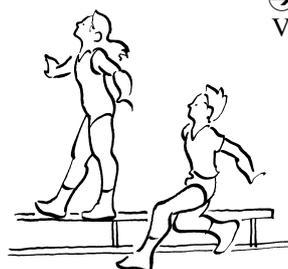
## 1.1 Auf Langbänken im Gleichgewicht bleiben

Die folgenden Aufgabenstellungen beanspruchen v.a. das Gleichgewichtsorgan (im Mittelohr) und regen zum Erproben unterschiedlicher Körperstellungen an. Sie fordern die Teilnehmenden heraus und verbessern die Gleichgewichtsfähigkeit.

Fühlst du dich auf der Langbank sicher?

**Sprung ins Gleichgewicht:** Alle S laufen (evtl. nach Musik) frei im Raum und über die Langbankkanten. Auf ein Zeichen (Musik stoppt, Gongschlag o.ä.) springen alle auf eine Kante und suchen auf einem Bein das Gleichgewicht.

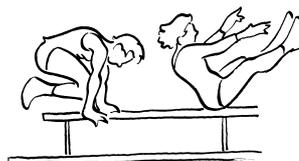
- Die S laufen im Uhrzeigersinn über die Bänke und springen auf die Langbankkante, nachdem sie eine ganze Drehung ausgeführt haben.
- Wer wagt es, vor dem Sprung zweimal oder sogar dreimal zu drehen?
- Wer kann mit einer halben Drehung aufspringen?



➔ Gleichgewichtsorgan:  
Vgl. Bro 1/1, S. 33

**Seiltanzakrobatik:** Die S balancieren mit verschiedenen Körperteilen auf der Langbankkante: Auf den Knien, dem Gesäss, dem rechten Fuss usw.

- Alle Formen auch mit geschlossenen Augen.
- Ideen der S einbeziehen.
- Die S versuchen, die verschiedenen Stellungen miteinander zu verbinden.
- Alle S, die an einer Langbank üben, stellen die Bewegungsverbindungen zu einer Gruppenvorführung zusammen.



🔄 Wenn nötig mit Partnersicherung.

**Kreuzende Wege:** Stets 2 S suchen Lösungen, wie sie auf der Langbankkante den Platz tauschen können, ohne herunterzufallen.

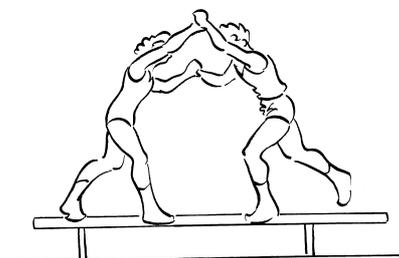
- Wer findet die optimale, sicherste Lösung?
- Wer findet die schnellste Variante?
- Welches Paar findet die originellste Lösung?
- Wie oft können 2 S in 1 Minute den Platz tauschen?



⚠ Stets 2 S haben die Hälfte der Langbankkante zur Verfügung.

**Standhaftigkeit:** A und B stehen sich auf der Langbankkante frontal gegenüber und halten die Handflächen gegeneinander. Wer kann sein Gegenüber durch Stossbewegungen aus dem Gleichgewicht, d.h. zum Verlassen der Langbank, bringen? Wer 2-mal gewonnen hat, ist Sieger. Partnerwechsel.

- A und B geben sich eine Hand und versuchen, sich durch Ziehen und Stossen von der Langbankkante zu befördern.
- Die S erfinden eigene Wettkampfformen.



**Drehtest:** 2 S stehen sich je am Ende der Langbankkante gegenüber. Hände auf Brusthöhe, Handflächen zum Partner. Beide drehen sich 3-mal um die eigene Achse, fixieren den anderen S und gehen dann auf der Kante aufeinander zu, bis sich die Handflächen berühren.

- Erleichterung: Breitseite der Langbank nach oben.
- Erschwerung: Mit geschlossenen Augen.



🕒-Kriterien «Drehtest»: Drehungen ohne Unterbruch. Übung zweimal nacheinander ohne Absteigen ausführen.

🕒 Balancieren: Vgl. Bro 4/3, S. 8

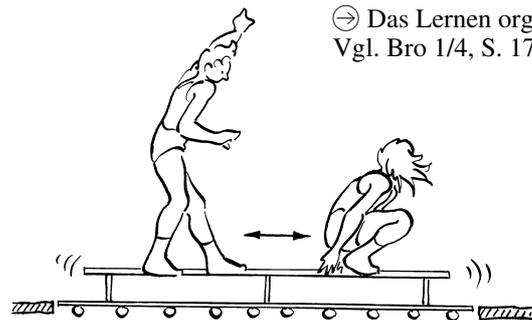
## 1.2 Auf beweglichen Langbänken balancieren

Langbänke dienen als labile Unterlage und fordern zum Spiel mit dem Gleichgewicht heraus. Ähnliche Formen sind auch auf anderen Geräten möglich (Barrenholmen, Schlappseil am Reck usw.).

Wie fühlst du dich auf einer wackligen Unterlage?

**Rollende Bank:** Die Sitzfläche der Langbank wird auf einige Gymnastikstäbe gelegt. An den Enden der Langbank liegt je eine Matte als Begrenzung des entsprechenden Bewegungsausschlags. Die S erproben von einem Bankende zum anderen Bewegungsarten (z.B. vor- oder rückwärts gehen, kriechen).

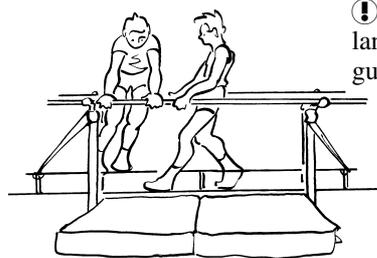
- Bewegungsverbindungen mit Hüpfen, Sprüngen und Drehungen fortgesetzt ausführen.
- Kann mit einem balancierenden Fahrgast eine Breitseite der Halle durchrollt werden (Bank stossen und Stäbe hinten wegnehmen und vorne hinlegen)?



☞ Das Lernen organisieren:  
Vgl. Bro 1/4, S. 17

**Wackelnder Steg:** Die Langbank wird an jedem Ende, die schmale Seite nach oben, mit einem Seil an einem Barren frei hängend befestigt. Die S balancieren vorsichtig von der einen zur anderen Seite.

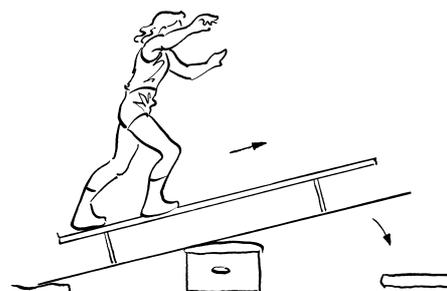
- Rückwärts gehen.
- Drehungen einbauen.
- 2–3 S balancieren gleichzeitig auf der Langbankkante.
- Können 2 S ihre Wege kreuzen?



⚠️ Gemeinsames Balancieren verlangt zusätzliche Ausgleichsbewegungen.

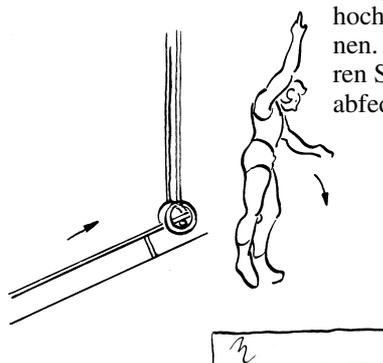
**Wippende Bank:** Eine Langbank wird mit ihrer Sitzfläche so auf ein Kastenoberteil gelegt, dass eine Wippe entsteht. Die Langbankenden werden mit Matten unterlegt. Durch langsames Überqueren neigt sich die Wippe von der einen auf die andere Seite.

- 2 S versuchen, die Wippe ins Gleichgewicht zu bringen.
- Das Gleichgewicht soll blind gefunden werden.
- Gelingt ein Platzwechsel (Wege kreuzen) in der Schwebelage, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
- Wer kann über die Wippe gehen und einen Ball fortlaufend hochwerfen oder auf den Boden prellen?



**Schwankende Rampe:** Ein Ende der Langbank wird mit der Breitseite nach oben an den Ringen fixiert (evtl. Trapez oder Gymnastikstab verwenden). Das andere Ende liegt am Boden.

- Vorsichtig vorwärts, dann auch rückwärts die Rampe hochsteigen und am Ende auf die darunter liegende Matte springen.
- Vor dem Aufsteigen 5-mal um die eigene Achse drehen. Was ändert sich?
- Auf allen vieren, vor- und rückwärts hochsteigen.
- Mit Partnerhilfe blind aufsteigen und nachher auf die Matte springen.
- Erschwerung der Testübung: Die Rampe allein und blind hochsteigen, sich an den Seilen halten und auch blind niederspringen.



Ⓢ-Kriterien «Schwankende Rampe»: Allein und «blind» hochsteigen; oben die Augen öffnen. Nach dem Sprung im sicheren Stand landen und die Landung abfedern.

### 1.3 Balancieren auf verschiedenen Geräten

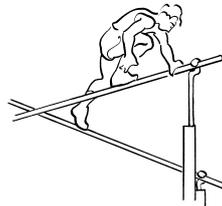
#### Hinweise zur Durchführung:

- Jede Gruppe stellt eine Station aufgrund einer Skizze auf, probiert sie aus und erklärt sie dann den anderen.
- Postentraining: Wechsel nach einer vorgegebenen Zeit oder nach eigenem Empfinden («Werkstatt»).
- Die Schülerinnen und Schüler erfinden und bauen eigene Stationen.
- Als Ergänzung bei den Stationen Balancierobjekte (Stab, Ballone, Bälle usw.) anbieten.
- Die Lernenden erfinden auf den Balanciergeräten eigene Kunststücke.

**Gleichgewichtserfahrungen sind lebenswichtig und machen Spaß!**

**Barrenparcours:** 2–3 Barren werden mit unterschiedlich hoch eingestellten Holmen längs hintereinander gestellt. Die S klettern, steigen, gehen... über alle Holmen, ohne den Boden zu berühren.

- Wer kann zusätzlich einen Ballon balancieren?
- Zu zweit ein Seil haltend die Barren überqueren.
- Die Barren hangelnd überwinden.



**Walzen-Brett (Rola-Rola):** Die S versuchen, auf einem ca. 40 cm langen Kanalisationsrohr zu gehen. Als Gleichgewichtshilfe dient die Partnerin, die Sprossenwand oder ein Barren.

- Barfuss balancieren.
- Zu zweit auf einem Rohr gehen.
- Ein Brett auf das Rohr legen und mit Hilfe der Sprossenwand im Gleichgewicht bleiben.
- Wer kann auf dem Balancierbrett frei stehen und sogar Zusatzaufgaben ausführen?

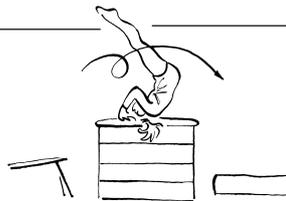


⚠ Medizinbälle sind Alternativen zum Rohr; evtl. einen Gymnastikstab als Stütze («Skistock») verwenden.

🌀 Leisten am Ende des Brettes befestigen, damit es nicht von der Rolle gleitet.

**Stand halten:** Die S springen vom Minitrampolin ab und überrollen 2 mit einer Matte gepolsterte Kästen. Sie versuchen, nach der Landung auf der Matte im Gleichgewicht zu bleiben. Zuerst aus dem Federn, dann mit kurzem Anlauf.

- Vor der Landung einen zugeworfenen Ball fangen.



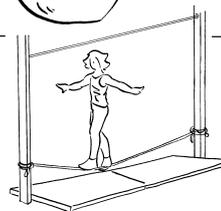
**Therapieball:** Die S nehmen auf einem Therapieball verschiedene Stellungen ein und versuchen, im Gleichgewicht zu bleiben: Bauchlage, freier Sitz, auf den Knien, mit Partnerhilfe usw.

- Matten verhindern das Wegrollen des Balles.
- Wer kann von der Bauch- zur Sitzstellung wechseln?



**Schlappseil:** Zwischen zwei Reckpfosten wird ein Schlappseil oder Tau befestigt. Die S suchen verschiedene Bewegungsmöglichkeiten auf dem Schlappseil.

- Einbeinstand, Kauerstellung, blind usw.
- Als Erleichterung das Tau auf den Boden legen.
- Über eine kniehohe Reckstange gehen.



🌀 Matten unter die Stange legen. Eine Reckstange in Reichhöhe dient als Gleichgewichtshilfe.

**Pedalo:** Auf dem Zweierpedalo (6 Räder) oder dem schwierigeren Einerpedalo (3 Räder) mit Stützhilfe einer Partnerin vorwärts und rückwärts fahren.

- Wem gelingt es, zusätzlich einen Stab oder «chinesische Teller» zu balancieren?



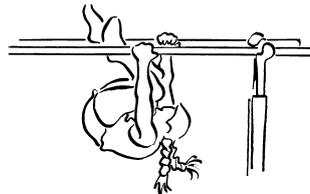
## 1.4 Mit dem Kopf nach unten hängen/balancieren

Gleichgewichtsstellungen mit dem Kopf nach unten ergeben ungewohnte Körpererfahrungen. Durch ein regelmässiges Üben der entsprechenden Sinneswahrnehmung werden grundlegende Fähigkeiten gefördert, die auch zum sicheren und unfallfreien Bewegen im Alltag beitragen.

**Auch wenn die Welt auf dem Kopf steht, einen kühlen Kopf bewahren.**

**Kopfüber hängen:** Die S hängen im Sturzhang (Kopf nach unten) mit Griff an beiden Barrenholmen und nehmen so verschiedene Stellungen ein: gehockt, gebückt, gespreizt und gestreckt.

- Mit geschlossenen Augen.
- Mit beiden Griffen an einem Holm.
- Ein Partner nennt Gegenstände, die der Turnende mit den Augen fixieren soll.
- Wie gelingt der Wechsel vom Hang in den Stütz, ohne den Boden zu berühren?
- Sturzhang an den Ringen, der Kletterstange, am Reck...



**Kopfüber balancieren:** Zwei Kästen (zweiteilig) mit ca. 30 cm Zwischenraum längs an die Wand stellen. Auf dem Kasten kniend, Schultern und Hände je auf einem Kasten stützend, die Beine in den gehockten Schulterstand heben und ausbalancieren.

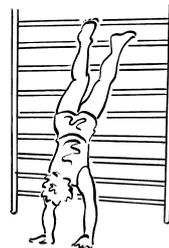
- Gleichgewichtserfahrungen mit gebückter und gestreckter Hüftstellung.
- Auch blind; dabei die Beine nur langsam strecken.
- Beide Kastenteile im freien Raum aufstellen, auf der Rückenseite der Turnenden eine Matte darüber legen. Die Beine langsam zum Schulterstand heben.
- Oberarmstand am Parallelbarren. Zur Sicherheit eine Matte über die Holmen legen.
- Am Parallelbarren: Vom Grätschsitz zum Oberarmstand mit gehockten oder mit gestreckten Beinen.



**T-Kriterien «Oberarmstand»:** Ellbogen auswärts drücken. Blick zum Boden gerichtet. Ganzer Körper gespannt.

**Kopfüber stützen:** Die S sind im Knielieggestütz vor der Sprossenwand, Füße bei den Sprossen. Wer kann an den Sprossen auf- und absteigen?

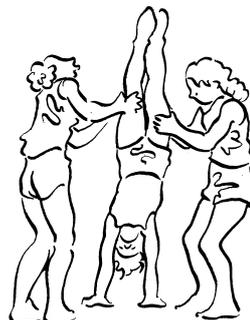
- Bis zur vollständigen Körperstreckung an der Sprossenwand hochsteigen und mit Partnerhilfe vorwärts abrollen.
- Die Füße in die kniehohen Ringe legen und rw. gehen. Wer kann bis in den Handstand stützen?



**Matten legen.** Körpermuskulatur spannen und Hohlkreuzhaltungen vermeiden. Helfen/Sichern mit Klammergriff an den Oberschenkeln. Hilfestellung: Vgl. Übung «Handstand» (unten).

**Handstand:** 1 S befindet sich in gebückter Liegestützstellung. 2 Helfende halten sie mit dem Klammergriff an den Oberschenkeln und heben sie in den Handstand.

- Aufschwingen in den Handstand mit und ohne Hilfe.
- Aufschwingen zum Handstand gegen eine Wand mit Hilfe von zwei Partnern (Klammergriff an den Oberschenkeln).
- 1 S legt sich über einen Bock (Reck, Kasten...) und schwingt mit Hilfe von zwei Partnern in den Handstand auf. Nachher Abrollen vw. mit Hilfe.
- Aus dem Kniehang am schulterhohen Reck in den Handstand am Boden aufschwingen.



**T-Kriterien «Handstand mit Partnerhilfe»:** Ganzer Körper gespannt, kein Hohlkreuz. Blick vor die Hände. Beim Aufschwingen das gestreckte Schwungbein kräftig in die Höhe schwingen.

## 2 Klettern

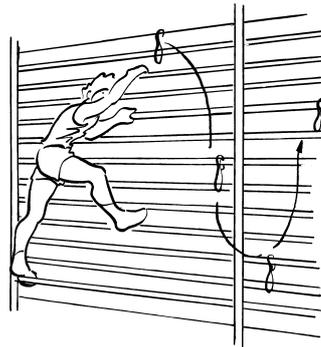
### 2.1 Der Kletterbewegung auf die Spur kommen

Kraftsparend klettern heisst: Körperschwerpunkt nahe bei der Unterstützungsfläche (Bauch an die Wand), sicher stehen und die Muskulatur spannen. Durch herausfordernde Bewegungsaufgaben werden die Schülerinnen und Schüler an das Klettern herangeführt.

**Versuche, mit möglichst wenig Kraftaufwand zu klettern!**

**Kletterslalom:** Die S klettern frei an der Sprossenwand oder an der Gitterleiter um Fähnchen oder Spielbänder herum. Freie oder vorgegebene Routenwahl.

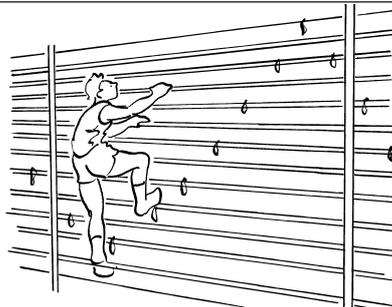
- Die S starten von beiden Seiten und probieren, möglichst geschickt aneinander vorbeizuklettern.
- Sie tauschen die Plätze durch Über-/Unterklettern.
- Sie klettern um jedes rote Spielband herum.
- Sie machen bei jedem blauen Band eine Drehung um die Längsachse.
- Sie halten sich nur mit zwei Fingern (evtl. sogar nur mit einem).
- Sie klettern mit Überkreuzen der Arme oder mit Überkreuzen der Beine.
- Wer schafft es, einen Slalom zu klettern und dabei nur eine Hand zu gebrauchen (die andere Hand hinter den Rücken halten)?



⚠ Gegenseitig Rücksicht nehmen!

**Trittfolge:** Eine Trittfolge wird mit Spielbändern oder Klebeband an der Sprossenwand vorgegeben. Auf den Tritten darf mit beiden Füßen abgestanden werden.

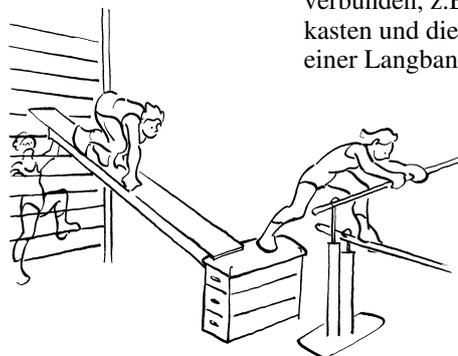
- Auf den Tritten ist nur noch 1 Fuss erlaubt. Die S müssen überkreuzen oder an Ort von einem Fuss auf den anderen springen.
- Nur Untergriffe benützen, d.h. die Sprossen von unten her halten (Kammgriff).
- Die Lehrperson gibt auch die Griffe vor.
- Zwei Spielbänder pro Tritt klettern.
- Die S erfinden eine eigene Kletterroute.



⚠ Abstand der Tritte variieren: kurz-lang, waagrecht-diagonal, aufwärts-abwärts

**Tummeln im Gerätegarten:** Die S klettern selbständig von Gerät zu Gerät, ohne den Boden zu berühren.

- Sie versuchen, möglichst variationsreich zu klettern (rückwärts, um Geräte herum, sich nur mit einer Hand haltend, hangelnd...).
- 2 S sind mit einem Seil zusammengehängt (oder halten sich vorne und hinten an einem Springseil) und klettern so durch den Parcours.
- Die S sammeln Gegenstände ein, welche die Lehrperson oder andere S im Gerätegarten aufgehängt haben (z.B. Spielbänder, Ballone, Bälle ...).
- Die S benehmen sich wie eine Affenbande und klettern kreischend im Urwald umher (evtl. auch Klettertaue und Ringe zur Verfügung stellen).
- Die S jonglieren auf den Geräten mit Ballonen, werfen einander in verschiedenen Stellungen Bälle zu, transportieren kleine und grosse Gegenstände durch den Parcours (allein und zu zweit).
- 2-3 Fänger versuchen, Mitspielende zu fangen, wobei es nicht erlaubt ist, den Hallenboden zu berühren (Ausnahmen: Springen von Reifen zu Reifen ...).



⇒ Alle Geräte sind miteinander verbunden, z.B. der Schwedenkasten und die Sprossenwand mit einer Langbank.

⇒ Den Gerätegarten evtl. nur in einer Hallenhälfte aufstellen und im Halbklassenunterricht arbeiten.

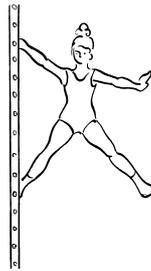
## 2.2 Gut gestanden ist halb geklettert

Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass die Fussarbeit – das präzise und sichere Stehen – beim Klettern wichtig ist, weil dadurch die Armmuskulatur entlastet wird.

### Stehst du sicher beim Klettern?

**Fotopose:** Die S stehen nach jedem Tritt respektive Zug an der Sprossenwand, am Klettergerüst ... auf ein Bein und posieren während 2–3 Sekunden für ein Foto.

- Sie strecken das nicht belastete Bein frei in die Luft und halten sich nur mit einer Hand fest.
- Sie versuchen, auf vorgegebene Art zu stehen: Auf dem ganzen Fuss, auf der Fussinnenseite, auf der Fussaussenseite, auf dem gestreckten oder gebeugten Fuss ...



📍 Mit dem Fahrrad ein nahe gelegenes Klettergerüst aufsuchen.

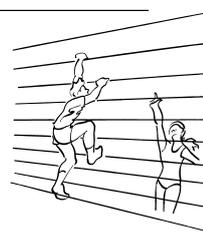
**Zeitlupenklettern:** Die S klettern an der Sprossenwand oder am Klettergerüst im Zeitlupentempo. Sie stellen ihren Fuss langsam auf den nächsten Tritt (einmal hingestellt, nicht mehr verschieben), verlagern ihr Körpergewicht langsam über diesen, strecken das Bein, fassen den nächsten Griff...



⚠️ Sicher stehen und den Körperschwerpunkt ökonomisch verlagern.

**Partnerroute:** Zu zweit: A klettert und B zeigt, welcher Tritt als nächster benutzt werden darf.

- B klettert A nach und versucht, die gleiche Route zu klettern.
- Auch längere Strecken als «Gedächtnis-Klettern».



⚠️ Dorthin schauen, wo der nächste Fuss abgesetzt wird.

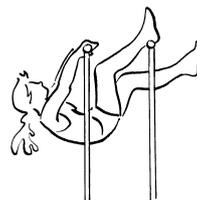
**Blind klettern** (zu zweit): A versucht, mit verbundenen Augen und der Hilfe seines Partners zu klettern.

- Ohne Partnerhilfe.
- Mit offenen Augen eine Trittfolge von 3–5 Tritten einüben und anschliessend diese mit verbundenen Augen klettern.
- Einige Tritte hochsteigen, in die Tiefe springen und auf der dicken Matte landen. Wer wagt dies mit verbundenen Augen?



**Heelhook – Hängen an der Ferse:** Die S klettern unterhalb von 2–4 nebeneinander aufgestellten Barren. Sie probieren, wie es sich am besten klettern lässt.

- Die S klettern, indem sie das Fersenbein auf die Holme legen, wobei die Arme möglichst gestreckt sein sollen. Ausruhen: Ein Knie einhängen.
- Abwechslungsweise unter und über einem Barren die Barrenreihe überwinden.
- Die S suchen nach weiteren Möglichkeiten, wie sie die Barrenreihe überwinden können.
- A klettert B nach.
- A hängt am Barren und probiert, einen von B zugepielten Ball zu fangen.
- Die S hängen an den Barren und reichen einander Bälle.



🌀 Weiche Landungen ermöglichen.

## 3 Fliegen

### 3.1 Reduktion von Belastungen

Bei *Niedersprüngen* wirken sehr grosse Kräfte auf Gelenke, Sehnen und Bänder, die mit einfachen Massnahmen verringert werden können. Im Moment der Landung ist die Belastung auf die Gelenke durch die Kniestellung beeinflussbar: Je gestreckter die Knie, desto grösser die Gelenkbelastung (Abb. 1). Anzustreben ist eine leicht gebeugte Kniestellung (ca. 150–160 Grad). Nach dem Aufsetzen der Füsse muss die Bewegung ausgefedert werden und (falls möglich) in eine Rolle vorwärts führen (Abb. 2). Zu Beginn der Schulung von Niedersprüngen sollten Kinder Erfahrungen im «Sich-Fallen-Lassen» machen. Mit besser ausgebildeter Rumpf- und Beinmuskulatur kann das Ausfedern aus verschiedenen Höhen mit oder ohne Rolle vorwärts geübt werden, wobei O- und X-Beinstellungen zu vermeiden sind. Wenn immer möglich sollten die wirksameren 16 cm dicken Matten verwendet werden; 8 cm dicke Matten sind für Niedersprünge zu dünn.

➔ Belastungen des passiven Bewegungsapparates:  
Vgl. Bro 1/1, S. 44

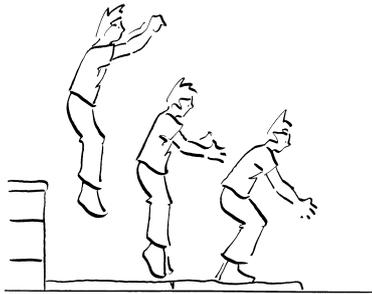


Abb. 1: Hohe Belastungen

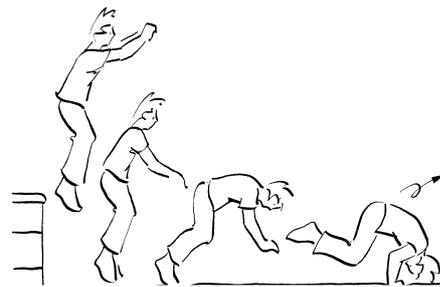


Abb. 2: Reduzierte Belastungen

*Minitrampolinspringen* ist, richtig ausgeführt, bezüglich Belastungen nicht gefährlich, weil die Bandscheiben und Wirbelkörper in der Längsrichtung sehr belastbar sind. Hingegen treten gefährliche Scherkräfte an der Lendenwirbelsäule auf, wenn nach einer Körpervorlage beim Absprung der Oberkörper zu einem Strecksprung aufgerichtet wird (Abb. 3). Ursache ist eine falsche Körperstellung im Sprungtuch, die evtl. durch einen zu flachen Aufsatzsprung provoziert wird. Die Einführung ins Minitrampolinspringen, insbesondere für Strecksprünge, sollte daher ohne Oberkörpervorlage und mit wenig Anlauf aus leichter Höhe (Langbank oder Kastenelemente) erfolgen (Abb. 4).

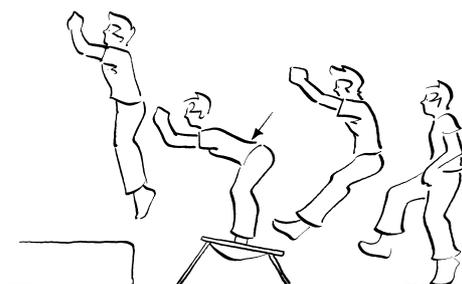


Abb. 3: Hohe Belastungen

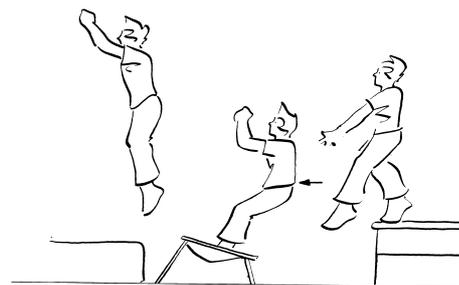


Abb. 4: Reduzierte Belastungen

## 3.2 Einführung ins Minitrampolinspringen

Minitrampolinspringen fasziniert die Schülerinnen und Schüler. Damit keine Fehlbelastung der Wirbelsäule entsteht und Unfälle verhindert werden, braucht es eine gute Vorbereitung (Schulung der Körperspannung) sowie einen sorgfältigen Aufbau.

**Sicher und gefahrlos  
«fliegen» lernen.**

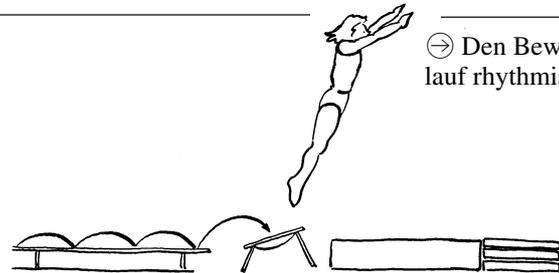
**Körperspannung bewusst machen:** Alle S liegen mit dem Rücken auf dem Boden, Arme in der Hochhalte. Hände und Füße werden durch Anspannen der Körpervorderseite ca. 15 cm vom Boden abgehoben. Anschließend fortgesetzt um die Längsachse drehen, ohne dass die Hände bzw. die Füße den Boden berühren.



➔ Körperspannung verbessern:  
Vgl. Bro 3/4, S. 26

**An das Gerät gewöhnen:** Einspringen in das Minitrampolin von der Langbank mit 1–2 Schritten Anlauf – Absprung – Flugphase mit gestrecktem Körper – weiche Landung auf der dicken Matte.

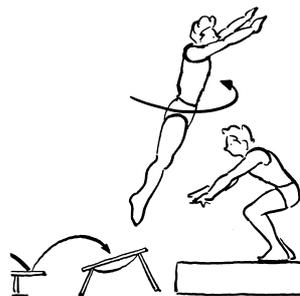
- Streck sprung aus Anlauf von der Langbank (vgl. Reihensbild unten).
- Sprung vom ersten Minitrampolin auf einen dreiteiligen, längs gestellten Kasten. Dann vom Kasten ins nächste Minitrampolin einspringen usw.



➔ Den Bewegungsablauf rhythmisieren.

**Freisprünge:** Nach kurzem Anlauf ins Minitrampolin einspringen – Streck sprung – weiche Landung (vgl. Reihensbild unten).

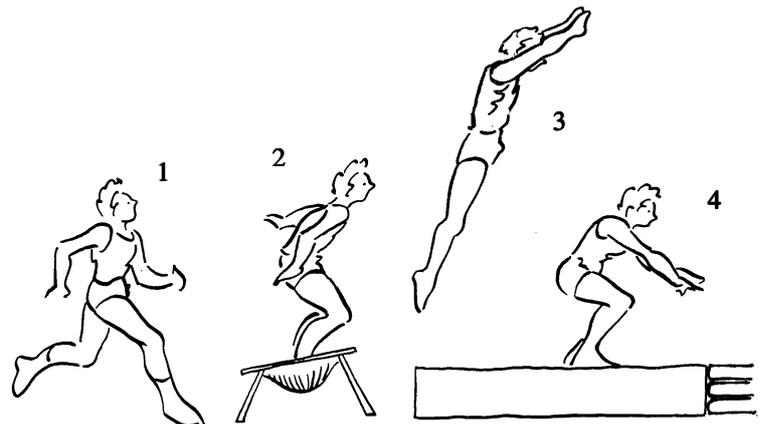
- Streck sprung mit halber Drehung auf beide Seiten.
- Die Beine in der Luft grätschen.
- Die Beine in der Luft kurz anhocken und strecken.
- Wer kann mit einem Ball in der Hand abspringen und ihn auf ein Ziel werfen (Basketballkorb ...)?
- Einen zugeworfenen Ball in der Luft fangen.
- Wer kann nach dem Absprung einen Ball durch einen an den Schaukelringen aufgehängten Reifen werfen und wieder fangen?
- Über Hindernisse springen (gespanntes Gummiseil, Bock ...). In diesem Fall auch seitlich Matten legen!
- Sprung auf erhöhten Mattentisch. Landung im Sitz, in gespannter Rückenlage usw.



⊗ Schutzpolster und Sprungtuch kontrollieren; das Rutschen der dicken Matte verhindern (dahinter 4–5 dünne Matten stapeln); den Anlauf limitieren; das Ausfedern beim Landen kontrollieren; keine Niedersprünge auf den Boden tolerieren.

### Streck sprung mit dem Minitrampolin

- 1 Dosierter Anlauf
- 2 Einspringen: Körper gespannt, Arme hinten («Schwung holen»)
- 3 Arme vorwärts hochführen, Körper gespannt – kein Hohlkreuz («Bauch und Gesäss spannen»)
- 4 Weiche Landung («Tief gehen und die Matte berühren»)



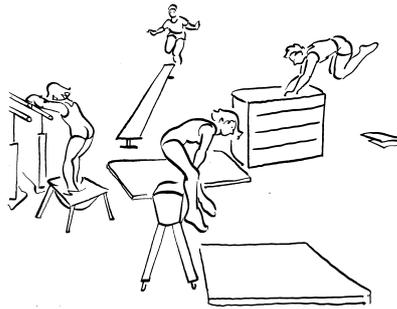
### 3.3 Vom Stützen zum Stützspringen

Auf der Grundlage verschiedenster Stützerfahrungen lassen sich einfache Stützsprünge erwerben. An einzelnen Stationen einer Gerätebahn können die Elemente angewendet und schliesslich zu einer Folge kombiniert und gestaltet werden.

#### Wie kannst du das Hindernis überwinden?

**Stützen im Gerätegarten:** Die S suchen möglichst vielfältige Formen, um die Geräte zu überqueren.

- Laufen zur Musik: Bei Musikstopp an einem beliebigen Gerät in den Stütz springen.
- Fangspiel: 2 Fänger versuchen, andere S zu fangen. Wer sich an einem Gerät aufstützt, kann nicht gefangen werden. Höchstens 2 S pro Gerät.
- Je 2 S versuchen, stützend auf einem Gerät die Plätze zu tauschen (Reck, Barren...).
- Wer kann am Barren eine Strecke stützelnd, ohne den Boden zu berühren? Wie weit gelingt es?

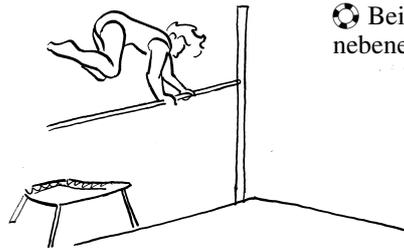


➔ Je 2 S holen ein Gerät aus dem Geräteraum und stellen es in einem Hallendrittel als Teil eines Gerätegartens auf.

➔ Mit dem Kopf nach unten stützen; Handstand: Vgl. Bro 3/4, S. 7

**Stützspringen am Reck:** Bei jeder Reckstange befinden sich 4–5 S die versuchen, die Reckstange mit verschiedenen Stützformen zu überqueren (ein- oder beidhändig stützen, ein- oder beidbeiniger Absprung...).

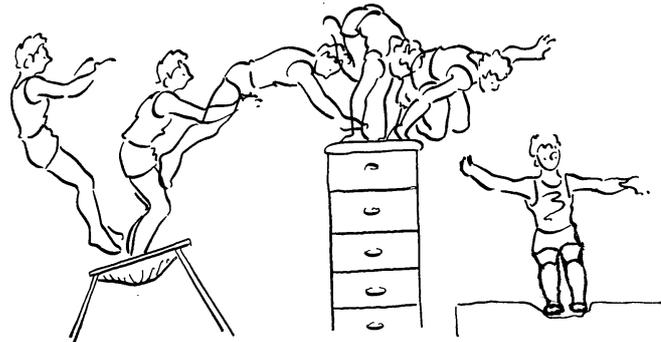
- Reckstange mit beiden Händen gefasst. Auf dem Minitrampolin federn und dann die Stange stützend überqueren. Landung auf der dicken Matte.
- Hocke aus dem Federn vom Minitrampolin. 2 Helfer sichern links und rechts an den Oberarmen.



🌀 Bei jeder Stange zwei Matten nebeneinander unterlegen.

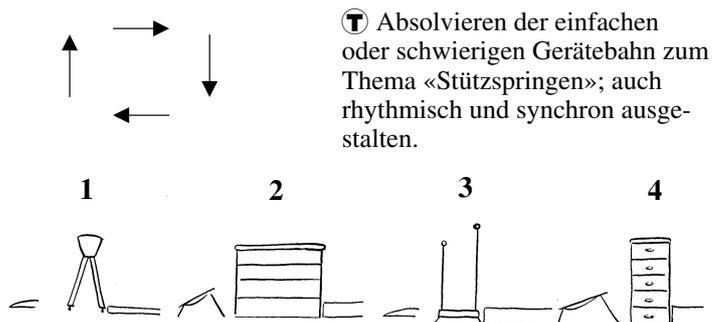
**Hockwende über den Kasten quer:** Absprung vom Minitrampolin. Hände auf dem Kasten im Querstütz aufsetzen. Mit dem Steigen der Hüfte verlässt eine Hand den Stütz und leitet die Vierteldrehung um den Stützarm ein. Vor der Landung den Körper durch Heben des Kopfes aufrichten. Das Körpergewicht durch eine weiche Landung auffangen. Die Hockwende mit 1/4 Drehung nach links und rechts ausführen!

- Erleichterung: Hockwende aus dem Federn vom Minitrampolin, wobei die Lehrperson die Bewegung durch Schubhilfe an der Hüfte unterstützt.
- Das Gesäss mit gestreckten Beinen und gebücktem Körper in die Höhe strecken, den Winkel zwischen Oberkörper und Beinen zum Handstand öffnen und Abwenden mit 1/4 Drehung (Hochwende).



**Stützspringen in der Gerätebahn:** Die Geräte in der Halle im Viereck aufstellen. Im Kreisverkehr üben. Reihenfolge: 1 Bock – 2 Kasten – 3 Stufenbarren – 4 Kasten.

- *Einfache Bahn:* 1 Grätsche; 2 Aufhocken und Abgrätschen am Kastenende; 3 Aufspringen auf den tiefen Holm, Hockwende über den hohen Holm; 4 Hockwende über den Kasten ab Minitrampolin.
- *Schwierigere Bahn:* 1 Hocke; 2 Aufspringen, Hochwende am Kastenende; 3 Aufspringen auf den tiefen Holm, Hocke über den hohen Holm; 4 Hochwende über den Kasten ab Minitrampolin.



🔑 Absolvieren der einfachen oder schwierigen Gerätebahn zum Thema «Stützspringen»; auch rhythmisch und synchron ausgestalten.

## 4 Drehen

### 4.1 Drehungen vorwärts

Sich drehen im Raum – sei dies im Rollen, Schwingen oder gar im Überschlagen – ist faszinierend, weil es stets mit einer mehr oder weniger intensiven *Orientierungslosigkeit* verbunden ist.

Möglichkeiten zum mit- und selbstbestimmten Lernen:

- Jedes Paar stellt die Geräte einer untenstehenden Übung selbständig auf (Postenblatt oder Skizze) und sucht mögliche Drehbewegungen.
- Die S entscheiden sich für eine Bewegung und gestalten sie aus.
- Je zwei Paare zeigen und lehren sich gegenseitig ihre Bewegung. Wichtig: Die Bewegung genau vorzeigen und wesentliche Merkmale erklären. Ziel: Jedes Paar kann beide Bewegungen hintereinander ausführen.
- Jede Vierergruppe gestaltet mit einer weiteren Vierergruppe mit ihren Bewegungen eine Gerätebahn aus vier Stationen.

**Mit Drehungen vorwärts experimentieren.**

➔ Mit- und selbstbestimmtes Lernen: Vgl. Bro 1/4, S. 9 und Bro 1/1, S. 54 f.

**Hüftabschwung am Reck:** Stütz auf der brusthohen Stange. Den Oberkörper langsam nach vorne fallen lassen, dabei den Kopf zu den Knien und die Fersen zum Gesäss führen. Mit den Füßen weich landen.

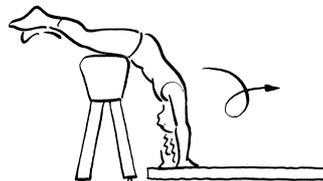
- Eine Rolle vorwärts anhängen.
- Hüftabschwung von der oberen Stange eines Doppelrecks zum Sitz auf der unteren Stange. Niedersprung und Rolle vorwärts.



**Abrollen über den Bock:** 1 S liegt mit dem Bauch auf dem Bock und rollt langsam vorwärts auf die am Boden liegende Matte.

- Beim Abrollen die Schienbeine fassen und ohne Hilfe der Hände aufstehen.
- Den Körper aus dem Stütz am Bock vorwärts abwärts senken und in den Handstand aufschwingen (mit Partnerhilfe an den Oberschenkeln). Abrollen aus dem Handstand.

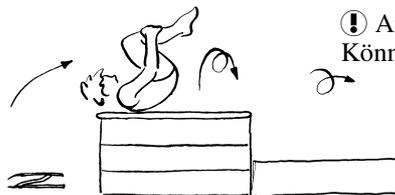
⚠ Runder Rücken beim Abrollen.



**Aufrollen auf den Kasten – Sprungrolle:** Aufrollen auf den Kasten mit Einrollen des Kopfes zwischen den Händen. Übergang zum Hockstand am Kastenende und Sprungrolle auf die dicke Matte.

- Wie oben mit Niedersprung auf eine dünne Matte und direktem Wegfedern zur Sprungrolle über ein liegendes Kastenelement oder einen Ball.

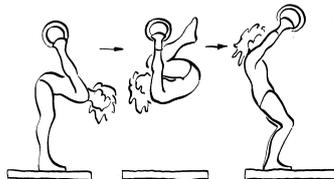
⚠ Anzahl Kastenelemente dem Können anpassen!



**Salto vorwärts an den Ringen:** Griff an den schulterhohen Ringen. Aus der Neigehalte abspringen und den Kopf zu den gestreckten Knien führen. Anhocken und die Fersen zum Gesäss bringen. Ohne Lärm die Füße langsam auf den Boden stellen.

- Anschliessend eine Sprungrolle ausführen.

🌀 Matten legen!



**Abschwingen vom Stufenbarren:** Stand auf dem niederen Holm mit beidhändigem Griff am oberen. Aus dem Stütz auf dem hohen Holm die Beine langsam vorwärts senken und sich ohne Bodenberührung auf den niederen Holm setzen.

- Nach dem Niedersprung vom unteren Holm eine Rolle vorwärts anhängen.



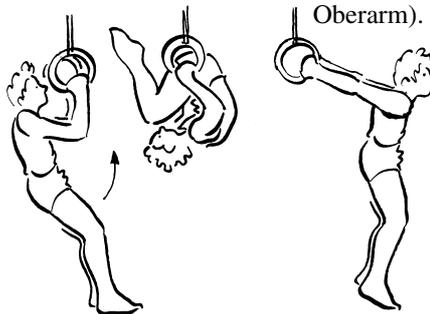
## 4.2 Vom Drehen zur Rolle rückwärts

Drehbewegungen rückwärts sind für den Menschen ungewohnt, aber wichtig für die Raumorientierung. Durch vielfältige Dreherfahrungen lernen die Schülerinnen und Schüler, diese Bewegungen bewusst zu steuern und zu beherrschen.

Was erkennst du mit den Augen beim Drehen rückwärts?

**Drehen an den schulterhohen Ringen:** Die Drehbewegung rückwärts wird mit gebeugten Armen und durch das Anheben der Knie (evtl. aus leichtem beidbeinigem Abspringen) ausgelöst.

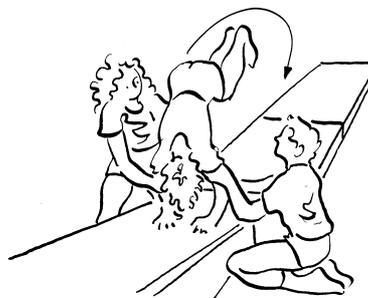
- Mit Lernhilfe: Aufsteigen auf einem schräg gestellten Kastenteil, Abstoßen zum Hocksturzhang und Überdrehen rückwärts zum Niedersprung.
- Die Drehbewegung langsam rückwärts und auch vorwärts fortgesetzt ausführen.
- Die Drehung mit gestreckten Beinen ausführen.
- Ringe reichhoch: Heben der Beine zum Sturzhang mit anschließendem Niedersprung.
- Mit Hilfe der Ringe aus dem Federn vom Minitrampolin einen Salto rückwärts ausführen.



⊗ Ringe schulterhoch, darunter eine Matte; Landung durch Partner sichern (Klammergriff am Oberarm).

**Rolle rückwärts vom Kastendeckel:** 1 S liegt bis zu den Kniekehlen auf einem schräg gestellten Kastendeckel, die Unterschenkel hängen über das Ende hinab. Griff neben den Ohren am Kastenrand. Je 1 S kniet neben den Kastenlängsseiten und hält die Oberarme des Lernenden mit dem Klammergriff. Dieser beugt die Knie und führt sie zur Nase. Durch Druck auf die Hände und mit unterstützender Zug- und Drehhilfe der Helfenden wird der Nacken entlastet. Der Turnende dreht rückwärts weiter bis zum Kauerstand.

- Die Bewegung flüssiger gestalten und den Nacken durch Abstoßen der Arme entlasten.
- Die Bewegung auch mit geschlossenen Augen erleben und die Armstossbewegung bewusster einsetzen. Kann das Kinn dabei während der ganzen Bewegung auf der Brust gehalten werden?
- Landung im Fersensitz oder auf einem Bein.
- Rolle rückwärts auf der am Boden liegenden Matte.
- Rolle rückwärts mit leichtem Aufstossen über einen Medizinball.
- Rolle rückwärts mit Aufstossen in den Handstand (mit Partnerhilfe).

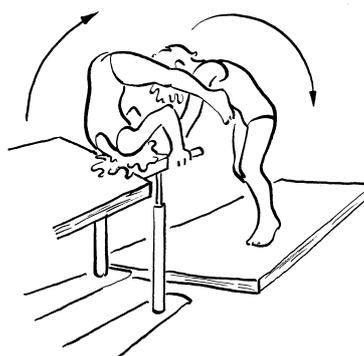


⚠ Den Nacken durch aktives Stützen der Arme entlasten.

Ⓣ Rolle rückwärts auf der Mattenbahn.

**Stützrolle am Parallelbarren:** Rückenlage auf einer Matte, die quer über die Holmen gelegt wird. Griff am Barrenende an den Holmen. Überrollen rückwärts gehockt zum Niedersprung auf die Matte. Mit den Augen den Boden anschauen. Partnerhilfe: Klammergriff am Oberarm.

- Rolle rückwärts aus dem Sitz auf der Matte mit anschließender Rolle rückwärts auf dem Boden.
- Von einem erhöhten Hindernis (z.B. Kastendeckel oder Minitrampolin) das Aufrollen auf den Barren und das Rückrollen fortgesetzt üben.



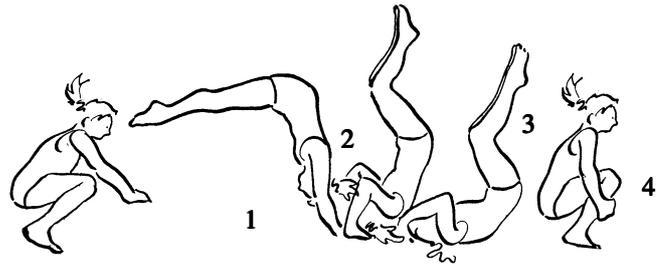
### 4.3 Von der Rolle zum Salto vorwärts

Die Rolle vorwärts kann zum kontrollierten Salto vorwärts mit sicherer Landung im Gleichgewicht weiterentwickelt werden.

**Kannst du dich in der Luft orientieren und nach dem Salto sicher stehen?**

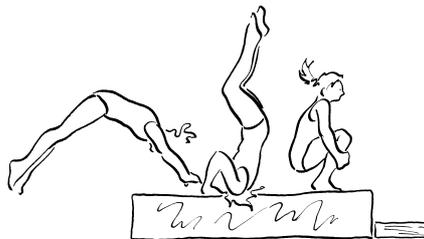
**Rolle vorwärts:** Bewusst langsam drehen und die Bewegungsmerkmale der Rolle vorwärts beachten:

- 1 Kopf einziehen und gestreckte Knie anschauen.
  - 2 Nacken langsam auf die Matte senken.
  - 3 Beide Schienbeine mit den Händen umfassen.
  - 4 Aufstehen ohne Hilfe der Hände.
- Sprungrolle mit beidbeinigem Absprung.
  - Sprungrolle über ein Hindernis (Medizinball o.Ä.).
  - Bewegungskriterien gegenseitig beobachten.



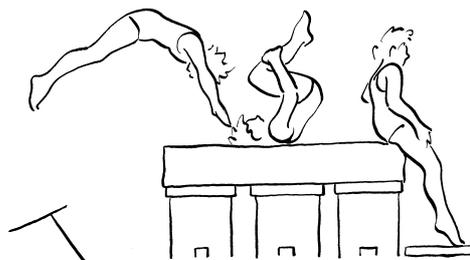
**Rolle auf die dicke Matte:** Je 2 S überrollen gleichzeitig die dicke Matte in der Querrichtung. Die oben genannten Kriterien sind wieder zu überprüfen.

- Eine schnelle Rolle ausführen und dabei die Matte beim Stützen nur noch minimal berühren.
- Die Stützbewegung nur noch antäuschen und ohne mit den Händen die Matte zu berühren einen Salto vorwärts ausführen.



**Salto vorwärts auf den Mattentisch:** Die dicke Matte wird auf drei Langbänke gelegt («Mattentisch») und durch eine Person vor dem Wegrutschen gesichert. Kurzer Anlauf, leichter Absprung vom Minitrampolin und die quergestellte Matte langsam überrollen (Stützen und Schienbeine fassen). Am Ende die gehockte Körperstellung wieder öffnen und hinter dem Mattentisch auf der dünnen Matte landen.

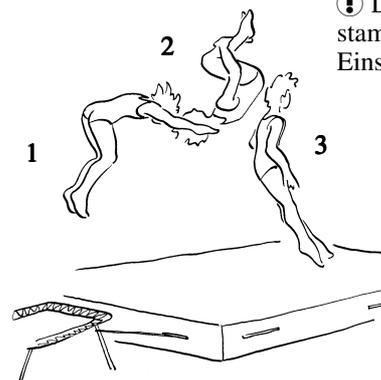
- Überrollen der Matte zur ausgefederten, weichen Landung im ruhigen Stand auf der dünnen Matte.
- 2 S führen die Rolle synchron aus.
- Die Rolle vorwärts nur mit minimalem oder sogar ohne Abstützen turnen.
- Nach dem Salto vorwärts in der Kauerstellung auf dem Mattentisch landen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren (Anweisungen: «Stütz antäuschen» und «Schienbeine fassen»).



⚠ Anlauf auf ca. 4 Meter begrenzen, um weite Sprünge zu vermeiden.

**Salto vorwärts auf die dicke Matte:** Salto vorwärts aus kurzem Anlauf auf die längs gestellte dicke Matte. Bewegungsmerkmale:

- 1 Absprung: Arme in Vorhochhalte.
  - 2 Flug: Kopf zu den Knien, Fersen ans Gesäss, Hände an die Schienbeine.
  - 3 Landung: Körper strecken und die Landung durch Tiefgehen ausfedern.
- Salto vorwärts über einen Bock, wobei mit den Händen kurz auf dem mit einer Matte gepolsterten Bock abgestützt wird.
  - Salto vorwärts über ein gespanntes Gummiseil.



⚠ Der Drehimpuls für den Salto stammt vom Absprung und vom Einsatz der Arme.

🎯 Als Lehrperson allenfalls das Drehen am oberen Teil des Rückens unterstützen. Hinter der dicken Matte dünne Matten stapeln oder das Minitrampolin mit Springseilen an der Matte befestigen.

### 4.4 Handstand-Abrollen

Das Abrollen aus dem Handstand erfordert eine gute Körperkontrolle und ein differenziertes Wahrnehmen der Körperstellung im Raum. Die im Kapitel «Drehen» erworbenen Bewegungen können in einer Gerätebahn als fließende Bewegungsfolge geturnt werden.

**Wir lernen das Abrollen aus dem Handstand und wenden es in einer Gerätebahn an.**

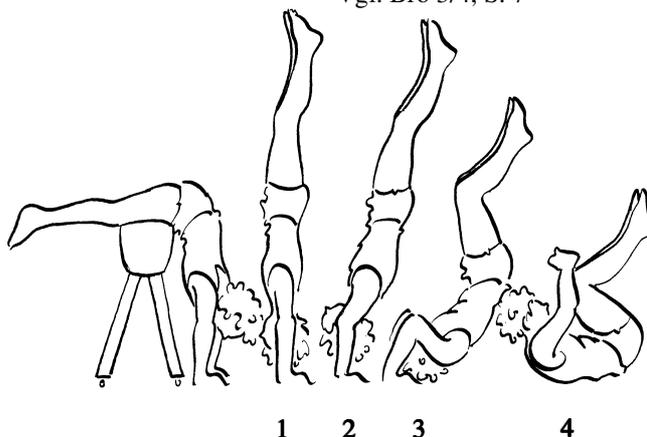
**Handstand-Abrollen:** 1 S legt sich über einen Bock (oder über ein mit einer Matte gepolstertes Reck) und schwingt mit Hilfe von zwei Partnern in den Handstand auf. Anschliessend Abrollen mit Partnerhilfe an den Oberschenkeln. Bewegungsmerkmale:

- 1 Den Körper spannen (kein Hohlkreuz!).
- 2 Den Körper möglichst lange strecken.
- 3 Die Arme leicht beugen, Kinn gegen die Brust.
- 4 Mit rundem Rücken abrollen.

*Lernhilfen und Aufbauformen:*

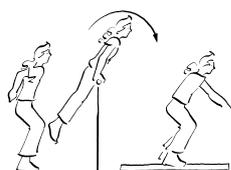
- Aus der Kerze abrollen zum Aufstehen ohne Hilfe der Hände; dabei den Körper lange gestreckt lassen.
- Aus der Standwaage die Hände auf der Matte aufstützen, das Kinn anziehen, die Schultern auf die Matte bringen und mit möglichst lange gestreckten Beinen abrollen zum Kauerstand.
- Handstand-Abrollen zur Kauerstellung mit Partnerhilfe an den Oberschenkeln.
- Selbständig in den Handstand aufschwingen und mit Partnerhilfe abrollen.

➔ Repetition Handstand:  
Vgl. Bro 3/4, S. 7

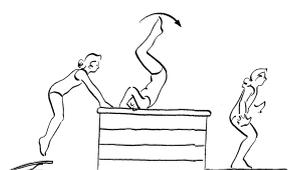


**Gerätebahn zum Thema «Drehen»:** Es stehen zwei parallel aufgestellte Gerätebahnen mit unterschiedlichen Anforderungen zur Verfügung (oben: «einfach»; unten: «schwierig»). Jede soll ohne Unterbruch als eine Einheit geturnt werden. Eine solche Gerätebahn ist als Lernkontrolle am Schluss des Themas «Drehen» geeignet (T).

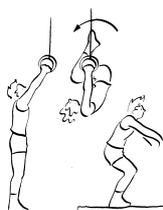
#### Einfache Gerätebahn



Anlaufen zum Stütz am Reck und Hüftabschwung



Abspringen und den Kasten überrollen zum Stand

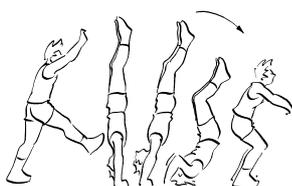


Abspringen und Drehen rückwärts an den Ringen

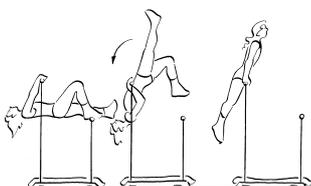


Streck sprung zur Rolle vorwärts vom Minitrampolin

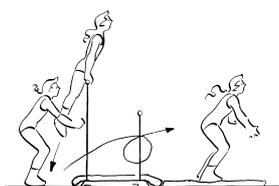
#### Schwierigere Gerätebahn



Handstand-Abrollen



Einbeinliegehang am Stufenbarren und Hüftaufschwung



Niedersprung rw. und Rolle vw. im Stufenbarren



Salto vorwärts vom Minitrampolin

## 5 Schaukeln und Schwingen

### 5.1 Schaukeln und Schwingen an Geräten

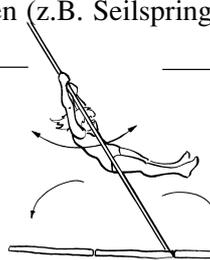
**Sich schaukelnd und schwingend durch die Luft bewegen.**

Schaukeln und Schwingen sind elementare Grundbewegungen. Das rhythmische Pendeln sowie der Wechsel zwischen Schwerelosigkeit und Beschleunigung des Körpers faszinieren. Möglichkeiten zur Durchführung:

- Die 4 Posten werden in Einzellektionen eingeführt, der Abschluss bildet der «Schaukelgarten».
- Postenwechsel nach einer vorgegebenen Zeit oder nach freiem Empfinden («Werkstatt»).
- Auch eigene Übungen oder neue Schaukelstationen erfinden.
- Zur Entlastung der Arme Zusatzaufgaben einbauen (z.B. Seilspringen in verschiedenen Variationen, Balancieren usw.).

**Schräge Kletterstange:** Sprung an die Stangen. Vor- und zurückschwingen mit Niedersprung auf die Matte.

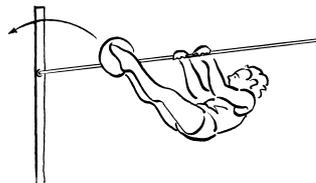
- Die S versuchen, sich durch seitliches Schwingen an zwei Stangen in die Höhe zu hangeln.
- Landung aus dem leichten Vorschwingen auf den Matten (Unterschwing).



⚠ Nach unten klettern, nicht springen oder rutschen!

**Reckstangen:** Die S suchen verschiedene Möglichkeiten, wie sie an der tiefen oder sprunghohen Stange schwingen können (Kniehangvarianten ...).

- Zu zweit: A schwingt am schunghohen Reck und spielt B den mit den Füßen eingeklemmten Ball zu.
- Zu zweit: A pendelt im beidbeinigen Kniehang und fängt die von B zugeworfenen Bälle auf.



**Schaukelringe:** 1 S steht in einem niedrigen Ringpaar (evtl. Riesentrapez). Wie kommt man ins Schaukeln?

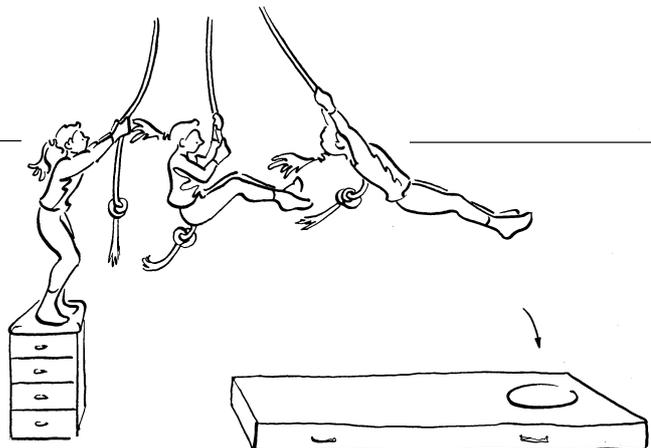
- 2 S stehen sich im selben Ringpaar gegenüber. Gelingt es, ins Schaukeln zu kommen?
- Zu fünft an drei Ringpaaren rhythmisch schaukeln.
- Riesentrapez: Zwischen 2 Ringpaaren wird mit Springseilen eine Reckstange fixiert. Darunter liegt eine dicke Matte, welche von 2 Kästen begrenzt wird. 2-3 S schwingen von einem Kasten weg und stützen sich auf der Stange bis sie wieder am Ausgangspunkt sind. 6-10 S versuchen, das Trapez ständig in Bewegung zu halten.
- Balltransport: Start vom Kastendeckel. An den Ringen schaukeln und den mit den Füßen eingeklemmten Ball in einen dreiteiligen Kasten werfen.
- Affenflug: An den sprunghohen Ringen hängend von der einen zur anderen Hallenseite hangeln.
- Trapez-Schaukel: im Stand, Sitz, an den Knien ...



⚠ Keine anderen S im Schaukelbereich!

**Klettertaue:** Die S schwingen an den Tauen von einem Kasten zum anderen, ohne den Boden zu berühren.

- 2 Tawe verknoten: Schaukeln im Sitz, im Stand ...
- Start auf dem Kasten: Schaukeln und vorne auf die dicke Matte springen.
- Gelingt es, in einem Fahrradreifen zu landen?
- Vom Boden auf den Kasten aufschwingen.
- Vom Boden über eine Gummischnur oder einen Kasten schwingen; auf Weichsprungmatte landen.
- Dasselbe mit einer halben Drehung.



## 5.2 An den Ringen und am Barren

Auf der Basis von vielseitigen Schaukel- und Schwungerfahrungen können Fertigkeiten wie Sturzhang, Kehre oder Wende erworben und angewendet werden. Bei allen Formen sind genügend Sicherheitsvorkehrungen zu treffen (Matten legen, Helfen und Sichern).

**Sturzhang und Wende sind nicht schwer!**

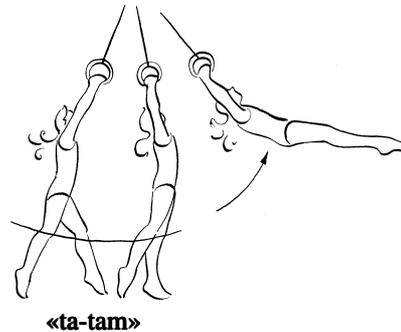
**Schwingende Körper:** Stets 5 S stehen hintereinander. Sie lassen Arme, Beine und die Oberkörper im gleichen Rhythmus schwingen.

- Bleimännchen: Der gespannte Körper einer stehenden S pendelt zwischen den stehenden Partnerinnen.
- 1 S legt sich auf die am Boden liegende Matte. Die anderen fassen Arme und Beine und schwingen den gespannten Körper in Längsrichtung.



**Schaukeln an den reichhohen Ringen:** Die S schaukeln an einem Ringpaar vor und zurück. Beim letzten Rückschaukeln bremsen sie und laufen im anschließenden Vorschaukeln weg.

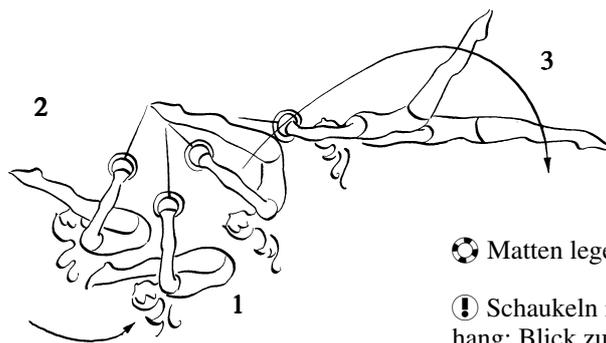
- Wie kommt man am besten in Schwung (weit zurückstehen und anlaufen)?
- Wie kann man sich in Schwung halten? Lernhilfe: Bodenmarkierung für den Schrittabstoß: ta-tam.
- Wer kann sich am Ende des Vorschaukelns bzw. Rückschaukelns in den Beugehang aufschwingen?
- Halbe Drehung am Ende des Vorschaukelns mit einer Schraubenbewegung der Hüfte einleiten.
- Am Ende des Rückschaukelns Niedersprung auf die Matte: Mit den Händen auf die Ringe drücken, Hüfte hochziehen und die Füße anschauen.



- Die Seile in der Halterung sichern (Kontrolle!); den Schaukelbereich der Ringe freihalten; die Art des Abgangs festlegen; die Matten dort platzieren, wo sie gebraucht werden (Abgänge) ...

**Sturzhang an den Ringen aufbauen:**

- Aufschwingen der Beine zum Sturzhang an den schulterhohen Ringen. Verschiedene Stellungen ausprobieren (gehockt, gebückt, gestreckt).
- Ringe reichhoch: Aus dem Stand aufschwingen zum Sturzhang (gebückt) und anschließend langsames Senken der Beine mit gestreckten Armen.
- Abschwigen: 1 S hängt im Sturzhang an den Ringen. Rückschaukeln mit Partnerhilfe, dann Vorschaukeln und Beine senken.
- Aufschwingen: Beim Vorschaukeln Abstoß aus der Bogenspannung. Vor dem Umkehrpunkt in den Sturzhang aufschwingen und Rückschaukeln (1) – Vorschaukeln (2) – Abschwigen (3).

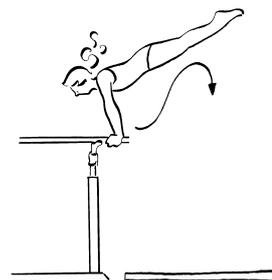


- Matten legen!

- Schaukeln im Sturzhang: Blick zu den Knien.

**Schwingen im Barren:** Schwingen im Stütz an einem Barrenende. Aus dem Schwingen rückwärts auf die dünne Matte springen. Partnerhilfe: Klammergriff am Oberarm.

- 1 Minitrampolin in den Barren stellen. Im Stütz federn und auf die Holmen stehen oder über einen Barrenholm auf die Matte springen.
- Am Barrenende über ein von 1 S gehaltenes Gummiseil (= verlängerter Barrenholm) eine Wende turnen.
- Wende in der Mitte des Barrens ausführen.



- Ring- oder Barrenübung aus mindestens 3 Elementen.

- Wende: Aus dem Schwingen rückwärts seitwärts über einen Holm den Barren verlassen.
- Kehre: Aus dem Schwingen vorwärts über einen Holm den Barren verlassen.

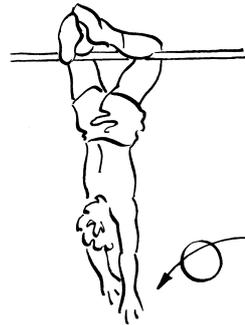
### 5.3 Auf- und Unterschwünge am Reck

Die Schülerinnen und Schüler lernen Bewegungen, die auf einer Bogenbahn verlaufen. Die Bewegungsabläufe werden am besten ganzheitlich ausprobiert und dann mit Lernhilfen und Aufbauformen erworben oder durch Variation und Kombination erschwert.

Ein wenig Kraft und Spannung im rechten Moment, und ein Kunststück gelingt.

**Vielfältiges Bewegen am Reck:** Die S laufen zur Musik. Beim Musikstopp am Reck stützen, balancieren, hängen, überqueren, pendeln ...

- Die Stange auf verschiedene Weise überklettern.
- Stützfangen: Wer sich auf einer Stange stützt, kann nicht gefangen werden. Nur 1 S pro Stange.
- Wer kann im beidbeinigen Kniehang («Glocke») einen vom Partner zugeworfenen Ball fangen?
- Zu zweit würfeln. Wer die höhere Zahl hat, macht ein Kunststück vor.
- Gelingt es, vom beidbeinigen Kniehang zum Stütz überzugehen, ohne den Boden zu berühren?
- Zu zweit nebeneinander auf dem Reck stützen und den Platz tauschen, ohne den Boden zu berühren.
- Aus dem Stütz ein Bein überspreizen. Mit der Kniekehle an der Reckstange «einhängen». Rückwärts senken zum Vorpendeln unter der Stange, Rückpendeln und Knieaufschwung zum Stütz. Das Bein wieder überspreizen und Niedersprung.



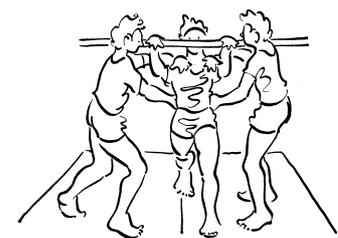
⇒ Entdeckendes Lernen führt zur Technik des Knieab- und Knieaufschwungs.

**Hüftaufschwung:** Mit einem Bein unter der Reckstange stehen, Arme gebeugt. Durch einen kräftigen Abstoß mit dem Standbein und dem Aufschwingen des Schwungbeins die Hüfte möglichst schnell an die Stange bringen. Drehen rückwärts bis zum Stütz. Aufbauformen und Lernhilfen:

- Drehen rückwärts an den schulterhohen Ringen.
- Schräg gestellter Kastendeckel: Hochlaufen und Abstoß mit einem Bein zum Hüftaufschwung.
- Abstoßen vom schräg gestellten Kastendeckel.
- Kastenteile herausnehmen und dadurch den Kastendeckel weniger schräg stellen.
- Hüftaufschwung mit Partnerhilfe.
- Hüftaufschwung mit beidbeinigem Abstoß.
- Hüftaufschwung mit anderen Elementen verbinden.

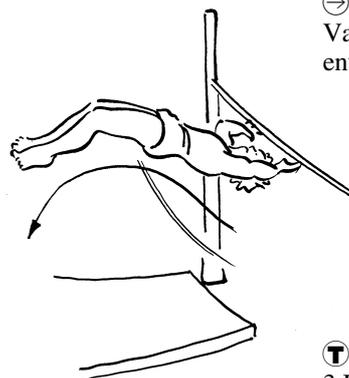


⚠ Partnerhilfe: Drehhilfe mit der einen Hand an den Schultern. Hubhilfe mit der anderen Hand an der Hüfte oder am Oberschenkel.



**Unterschwung zum Niedersprung:** Vorschrittstellung, Ristgriff (Handrücken nach oben), gestreckte Arme. Das Schwungbein vw. hochschwingen, vom Standbein abstoßen und mit Armzug den Körper in hohem Bogen über die Zauberschnur schwingen. Die Arme bleiben gestreckt. Weiche Landung auf anschließender Rolle vorwärts. Lernhilfen und Aufbauformen:

- Mit Partnerhilfe (Schultern / Hüfte).
- Aus dem Laufen mit dem Tau auf die dicke Matte schwingen.
- Am Reck: Unterschwung aus dem Absprung vom Minitrampolin.
- Hüftaufschwung und Unterschwung aus dem Stütz.
- Unterschwünge mit Landung auf vorgegebene Ziele.



⇒ Bei möglichst allen Formen Variationen und Kombinationen entwickeln.

Ⓜ: Reckübung aus mindestens 3 Elementen.

## 6 Rutschen und Bewegen auf Rollen

### 6.1 Bleib auf dem Teppich!

Das Rutschen auf geeigneten Unterlagen ist faszinierend und fördert die Gleichgewichtsfähigkeit. Werden die folgenden Übungen ohne Schuhe ausgeführt, wird die oft ungenügend entwickelte Fussmuskulatur aktiviert sowie die Fuss- und Kniestabilität verbessert.

**Der Jutensack oder die Teppichfliese ist unser Sportgerät!**

**Trottinettfahren:** Der eine Fuss wird auf den Teppich aufgesetzt, der andere Fuss treibt an wie auf einem Trottinett. Der Teppich (= Trottinett) soll möglichst nie stillstehen.

- Wie geht es besser: Mit Vor- oder Rücklage? Mit gestrecktem oder leicht gebeugtem Standbein?
- Auch mit dem anderen Fuss abtossen.
- Auch seitwärts, rückwärts .... Wer kann drehen?
- Nach 3-mal Abtossen den Fuss wechseln; sich trotzdem rhythmisch fortbewegen.
- Trottinett-Stafette mit 4–6 Teams.
- Trottinett-Fangspiel: Die Fänger sind gekennzeichnet. Wer von einem Fänger berührt wird, wird zum Fänger, bis er jemand anderen berührt.

⚠ Fuss und Knie des Standbeines zeigen in Rutschrichtung.



**Curling:** Die S legen den Teppich auf den Boden, nehmen einige Schritte Anlauf und versuchen, auf dem Teppich möglichst weit zu gleiten.

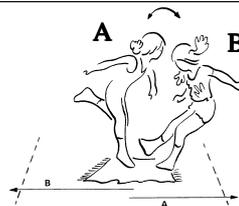
- Anlauf und Tempo steigern.
- Wie geht es besser: Auf ein Bein springen und gleiten oder auf beide Beine springen und gleiten?
- Als «Curling-Wettbewerb»: Wer rutscht nach dem Sprung wie nahe an eine bezeichnete Linie?
- Alle starten gemeinsam von einer Linie aus, springen auf den Teppich und gleiten so weit wie möglich. Wie viele Sprünge werden benötigt, um zur vorgegebenen Linie zu gelangen?

🌀 Langsam beginnen!



**Gegenseitiges Treiben:** Die Teppichfliese wird in die Mitte der Halle gelegt. Abwechslungsweise springen eine S von der linken Seite und eine von der rechten Seite auf die Teppichfliese. Welcher S gelingt es, ihre Partnerin über eine vorher bestimmte Markierung zu treiben?

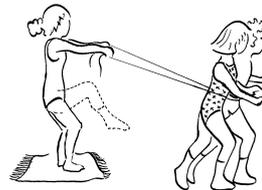
⚠ Partnerwechsel beachten!



**Abschleppen mit zwei Zugpferden:** Zwei «Zugpferde» bilden das Gespann.

- Abschleppen mit Tempo- und Kurvenvariationen.
- Welche Kunststücke gelingen dem Jockey? Jedes Gespann gestaltet eine kleine Vorführung.
- Einfache Stafetten und Wettbewerbsformen.

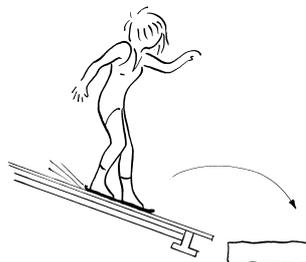
⚠ Anstelle des Seils auch mit Handfassung ziehen.



**Skispringen:** Zwei nahe beieinander liegende Langbänke bilden mit Hilfe der Sprossenwand eine schiefe Ebene (= Anlaufspur). Eine dicke Matte dient als Landeplatz (= Schanzenauslauf). Wer getraut sich, auf der Teppichfliese (oder in Filzpantoffeln) rutschend über die Schanze?

- Wer erzielt wie viele Stil- oder Weitenpunkte?
- Kunstspringen: Die S suchen eigene Sprungformen.

⚠ Wartezeiten vermeiden: z.B. nach jedem Sprung eine Runde Trottinett fahren; ein Auswechselteam absolviert diese Übung; die Übung ist Bestandteil eines Stationentrainings usw.



## 6.2 Wetteifern auf dem Rollbrett

Stets vier Schülerinnen und Schüler verfügen über ein Rollbrett. Sie bilden ein Team und wetteifern gegen die anderen Gruppen. Alle Formen können in der Längsrichtung der Halle oder des Platzes durchgeführt werden. Bevor ein Spiel gewertet wird, findet eine Trainingsphase statt.

**Wir wetteifern in der Gruppe mit dem Rollbrett.**

**Schlitten-Stafette:** Aus jedem Team sitzt jemand hinter der Startlinie auf dem Rollbrett. Nach dem Startzeichen zieht sich A mit Hilfe der Füße vorwärts. Nachdem A die Ziellinie (Malstab) überquert hat, stösst A sich wieder rückwärts bis über die Startlinie. Übergabe des Rollbrettes an B. Alle S kommen zweimal an die Reihe. Welches Team ist zuerst fertig?

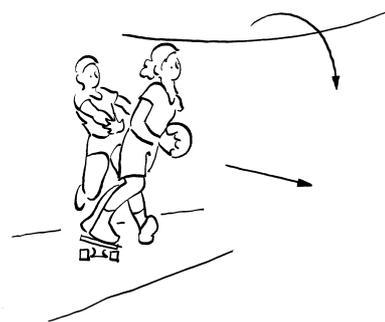
- Mit dem Bauch auf dem Rollbrett liegen und sich mit Hilfe der Hände vor- und rückwärts bewegen.
- Auf dem Rollbrett knien und mit den Händen abstoßen.
- Im einbeinigen Kniestand Trottinett fahren.

➔ Zu zweit mit einem Rollbrett:  
Vgl. Bro 6/4, S. 13



**Kunstwurf:** 1 S steht auf dem Rollbrett und hält einen Volleyball in den Händen. Von den Teampartnern wird er bis zur ersten Linie angeschoben. Anschließend wirft er den Ball über eine Leine und versucht, den aufgeworfenen Ball wieder zu fangen. Gelingt dies und rollt er anschliessend über die zweite Linie, dann gewinnt sein Team einen Punkt. Rollenwechsel. Welches Team hat nach 4 Minuten wie viele Punkte? Die Distanzen sind dem Können der Teilnehmenden anzupassen.

- Während dem Rollen auf ein Ziel werfen.
- Während dem Rollen einen Tauchring über einen Malstab werfen.



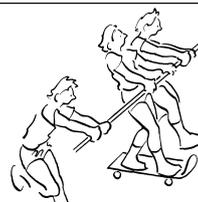
**Teamtrottinett:** Die 4 Teammitglieder stellen einen Fuss auf das Rollbrett. Mit dem anderen treten sie und legen so 3–5 Hallenlängen zurück. Am Ende jeder Teilstrecke muss das Rollbrett gewendet werden. Welches Team ist am schnellsten?

- Nur 2 S stehen mit je einem Fuss auf das Brett und übergeben es nach dem Absolvieren einer Hallenlängen den anderen 2 Teammitgliedern.



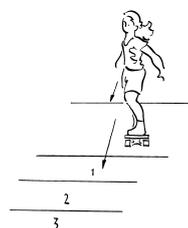
➔ Nach jedem Wertungsdurchgang darf das verlierende Team ein anderes Rollbrett aussuchen.

**Abschlepp-Stafette:** A steht hinter der Start- und Ziellinie auf dem Rollbrett und hält sich am Stab. B und C stossen A bis über die Umkehrlinie. Dort dreht sich A um 180° und wird dann wieder zurückgezogen. Anschliessend erfolgt der Rollenwechsel. Wenn alle S 1-mal auf dem Brett gefahren sind, ist das Ziel erreicht.



➔ Wie kann am schnellsten gewendet werden?

**Rollbrett-Curling:** Der Fahrer steht mit einem Fuss auf dem Rollbrett, stösst mit dem anderen Fuss 2-mal am Boden ab und gleitet dann möglichst weit. Je nach erzielter Weite ergibt dies 1–3 Punkte für sein Team. Ein Durchgang ist beendet, wenn alle Teammitglieder einen Versuch absolviert haben. Welches Team hat nach 3 Durchgängen am meisten Punkte?



● Alle Formen können auch im Freien (Hartplatz, Pausenplatz, wenig befahrener Asphaltweg) durchgeführt werden.

# 7 Kämpfen

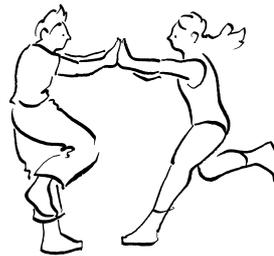
## 7.1 Mit- und gegeneinander kämpfen

Im spielerischen Zweikampf werden wesentliche Körper- und Bewegungserfahrungen gesammelt. Angestaute Energien können kontrolliert abgebaut werden, wenn Grundregeln für den Umgang mit dem Partner abgesprochen und eingehalten werden.

**Wir raufen und kämpfen, ohne einander zu gefährden oder wehzutun.**

**Partnerspiele:** 2 S stehen sich mit einem Meter Abstand gegenüber. Beide halten die Handflächen auf Brusthöhe gegeneinander. Wer kann sein Gegenüber durch gezieltes Stossen und Nachgeben an den Handflächen aus dem Gleichgewicht bringen?

- Stand nur auf einem Bein.
- Beide stehen auf einer Linie und geben sich eine Hand. Wer kann die Partnerin durch Ziehen und Stossen zum Verlassen der Linie zwingen?
- Wer kann das Knie des Partners berühren?
- Wer kann die Partnerin über eine Linie ziehen (beide Hände gefasst)?
- Armdrücken im Liegen auf dem Boden.
- «Büffelkampf»: Auf allen vieren einander Schulter gegen Schulter wegstossen.
- «Fechtkampf» mit gerollten Zeitungen inszenieren.



🕒 Uhren und Schmuck ablegen.

**Spielbandraub:** Alle S stecken sich ein Spielband oder eine Wäscheklammer hinten in den Hosensbund (das Spielband muss zur Hälfte sichtbar sein). Sie versuchen, anderen S das Spielband wegzuschnappen. Regel: kein Körperkontakt. Wer ein Band verloren hat, holt sich bei der Lehrperson ein neues.

- Welche Gruppe ergattert die meisten Spielbänder?
- Alle stecken sich 5 Wäscheklammern ans Turnkleid. Wer hat am Schluss noch gleichviele Klammern?



👉 Spielfeld klar begrenzen.

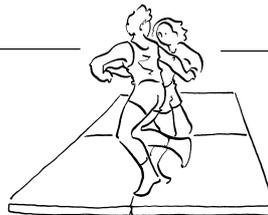
**Spielbandraub 1 gegen 1 mit Schiedsrichter:** Auf einem Mattenfeld von 2–4 Matten stehen sich 2 S gegenüber. Sie haben je ein Spielband hinten im Hosensbund. Beide versuchen, einander das Band aus der Hose zu ziehen. Regel: Die gegnerischen Arme dürfen zur Abwehr berührt, aber nicht festgehalten werden. 1 S beobachtet als Schiedsrichterin, ob die Spielregeln eingehalten werden.

- 5 Wäscheklammern werden am Turnkleid befestigt und müssen dem Gegner weggenommen werden.



👉 Die Dreiergruppen legen die Regeln fest. Nach einem Kampf werden die Erfahrungen ausgetauscht und evtl. die Regeln angepasst.

**Matte freihalten:** 2 S versuchen im Knien oder Stehen, sich gegenseitig von einem Mattenfeld (2–4 Matten) zu befördern. Griff nur an den Armen, nicht an den Kleidern! Ein Schiedsrichter achtet darauf, dass die vereinbarten Regeln eingehalten werden.



🌐 Welche Bedeutung hat das Sumo-Ringen in Japan?

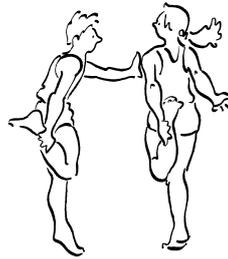
**Keulen umwerfen:** In einem Feld sind mehrere Keulen aufgestellt. 2er-Teams ziehen und stossen sich gegenseitig mit dem Ziel, dass der Partner mit seinen Füßen eine Keule umwirft. Partnerwechsel.

- Als Gruppenwettkampf durchführen.
- Die Kampfregeln variieren.



**Storch:** 2 Teams versuchen, sich gegenseitig über die Grenzen des Volleyballfeldes zu stossen. Alle müssen dabei auf einem Bein hüpfen und den anderen Fuss mit einer Hand halten. Regeln: Berührung nur an den Armen und an den Schultern. Wer mit dem anderen Bein absteht oder das Feld verlässt, muss 3-mal durch ein Band schlüpfen und darf danach wieder mitmachen.

- Spiel 1 gegen 1: Wer kann den anderen von der Matte befördern?



⚠ Grundregeln: Die Gegnerin nicht ins Gesicht greifen; keine Schläge; kein Haareissen; kein Kneifen, Kratzen und Beissen; kein Halten und Verdrehen von Extremitäten.

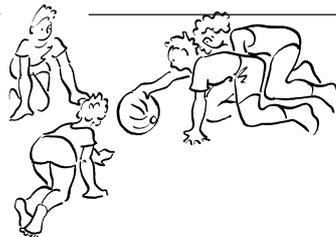
**Schildkröte zu dritt:** 2 S befinden sich auf einem Mattenfeld. 1 S hält auf allen vieren einen Ball fest. Welche Tricks kann der Angreifer anwenden, um dem Partner den Ball wegzunehmen?

- Der Angreifer versucht, den Ballbesitzer auf den Rücken zu drehen.
- Elefant: 1 S kniet auf allen vieren (ohne Ball) auf dem Boden. Der andere versucht, ihn auf den Rücken zu drehen und die Schultern auf den Boden zu drücken.



➔ 1 Schüler-Schiedsrichter achtet auf faires Verhalten.

**Rugby auf allen vieren:** 2 Teams zu je 5 S stehen sich auf allen vieren an den Seitenlinien eines Mattenfeldes mit 12 Matten gegenüber. In der Mitte des Feldes liegt ein Medizinball. Auf das Startzeichen stürzen sich die beiden Teams auf den Ball und versuchen, ihn hinter der gegnerischen Grundlinie abzulegen. Regeln: Die Gegner dürfen nur an den Armen und am Oberkörper festgehalten werden. Aufstehen ist nicht erlaubt.



➔ Ein Mattenfeld mit 12 Matten auslegen.

**Wölfe und Schafe :** Die Hälfte der Klasse («Wölfe») kniet auf einem Mattenfeld und versucht, die anderen («Schafe») durch Umklammern der Beine (nur die Beine!) auf den Boden zu zwingen. Die Schafe dürfen sich nach vereinbarten Regeln wehren.

- Gewonnen hat die Gruppe, welche die Aufgabe schneller gelöst hat.



🕒 Fairness; Rücksicht nehmen auf andere.

**Bein festhalten:** A und B stehen auf einem Mattenfeld. Beide versuchen, ein Bein des anderen zu packen und ihn so aus dem Gleichgewicht zu bringen, auf die Matte zu legen und auf den Rücken zu drehen. 1 S achtet als Schiedsrichter darauf, dass die Regeln eingehalten werden.

- Einzelwettkampf mit Partnerwechsel: Wer nach 10 Sekunden nicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden konnte (Bodenkontakt mit anderen Körperteilen als mit Füßen) oder seinen Gegner besiegt hat, gewinnt einen Punkt. Wer hat nach 5 Kämpfen am meisten Punkte?



⚠ Fairness: Einen Fallenden nicht loslassen und um eine möglichst sanfte Landung besorgt sein!

**Ringkampf:** 2 S stehen auf einem Mattenfeld. Beide versuchen, sich durch Ziehen an den Armen, Umklammern und Festhalten eines Beines auf den Boden zu legen und die Schultern auf die Matte zu drücken.

- Aus dem Kniestand.
- Turnier alle gegen alle.
- Kampf auf einer dicken Matte.



➔ Wer sich ergeben will, klopft mit einer Hand auf die Matte.

## 8 Kooperieren

---

### 8.1 Miteinander geht es besser

#### Grundidee

Die Schülerinnen und Schüler helfen und sichern einander gegenseitig und ermöglichen sich dadurch Bewegungen, die sie allein nicht ausführen könnten oder die allein zu gefährlich wären.

☯ Sinnrichtungen:  
Vgl. Bro 1/4, S. 3/4

#### Voraussetzungen

Im Alltag und im Berufsleben ist Teamfähigkeit eine «Schlüsselqualifikation». Kooperatives Verhalten heisst, zusammenarbeiten, sich gegenseitig helfen und gemeinsam Aufgaben lösen. Im Sportunterricht können die Schülerinnen und Schüler diesbezüglich wertvolle Erfahrungen sammeln, z.B. beim Helfen und Sichern bzw. beim Turnen mit Partnern.

#### Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- können beim Lösen geeigneter Lernaufgaben so zusammenarbeiten, dass die Hilfe der Lehrperson nicht mehr nötig ist;
- lernen, das Gewicht des Partners korrekt zu tragen;
- werden befähigt, einander beim Turnen zu helfen und zu sichern;
- können Bewegungsabläufe der Partnerin gezielt unterstützen;
- erleben, dass es ein angenehmes Gefühl ist, Vertrauen zu spüren und Vertrauen zu geben;
- verbessern das Bewegungsgefühl für verschiedene Fertigkeiten (z.B. den Salto vor- und rückwärts, den Handstand und den Überschlag).

#### Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

Die Schülerinnen und Schüler müssen schrittweise ans kooperative Arbeiten herangeführt werden. Wenn sie in der Lage sind, in der Gruppe partnerschaftlich und selbständig zu arbeiten, entstehen für die Lehrperson wertvolle Möglichkeiten zur Leistungsdifferenzierung und zur Einzelbetreuung. Dadurch werden Leistungsverbesserungen und vermehrt Erfolgserlebnisse für die Schülerinnen und Schüler erreicht. In diesem Kapitel wird aufgezeigt, wie die Kooperationsfähigkeit verbessert werden kann, und wie die Lernenden neue Körper- und Bewegungserfahrungen sammeln können. Der Aufbau zeigt einen Prozess, der von einfachen Führungsaufgaben zu zweit bis zum Unterstützen bei schwierigen Bewegungselementen führt. Für die Lehrperson ist es wichtig, dass sie sich im Verlaufe des Lernprozesses immer wieder Fragen stellt:

- Ist der Inhalt dem Leistungsstand und der momentanen Stimmung in der Klasse angepasst?
- Versuche ich mit den ausgewählten Inhalten etwas im Umgang der Schülerinnen und Schüler untereinander zu verändern?
- Erlaubt die Unterrichtsatmosphäre ein Weiterfahren? Muss ich einfacher werden oder gar abbrechen, weil geschupst, gekichert oder geblödel wird?
- Welche Schlüsse ziehe ich daraus?

➔ Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Lehren und Lernen:  
Vgl. Bro 1/4, S. 9

➔ Über den Verlauf nachdenken: Vgl. Bro 1/1, S. 74

---

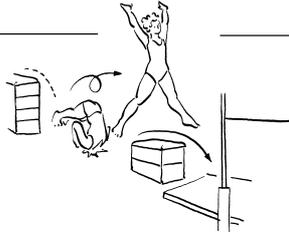
## 8.2 Führen – Folgen – Tragen

Dem anderen folgen und ihm alles nachmachen, sich (blind) führen lassen (in der Halle, über Geräte, im Freien, im Wasser) und dabei die Erfahrung machen, dass nichts passiert, weil meine Partnerin oder mein Partner sorgfältig handelt, aufpasst und so führt, dass nie Angst entsteht.

**Gegenseitiges Vertrauen ist eine Voraussetzung für jegliches Kooperieren!**

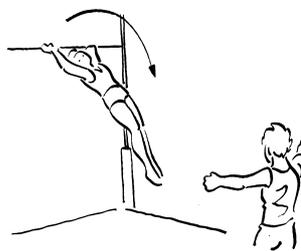
**Führen und Folgen:** Im Gerätegarten läuft A (evtl. nach Musik) im Slalom um die Geräte, springt hinauf und hinunter und überklettert sie. B folgt A und versucht, präzise alles nachzumachen.

- Beide würfeln: Wer die höhere Zahl hat, zeigt der Partnerin ein Kunststück, das diese nachmacht.



**Führen:** 1 S führt den Partner mit optischen Zeichen (Gesten) durch die Halle, das Gelände, den Gerätegarten (verschiedene Tempi, Führungsarten, Partnerwechsel).

- Den «blinden» Partner mit akustischen (Geräusche) oder mit taktilen Signalen (Zug/Druck) führen.
- «Blindenfang»: A hält die Augen geschlossen und wird von B während des Fangspieles geführt, d.h. die «blinden» Fänger fangen die «blinden» Hasen.



➔ Sich anpassen und sich führen lassen.

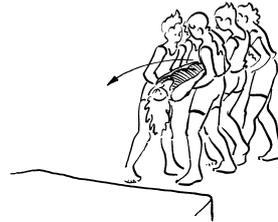
**Schaufensterpuppe:** A formt die in Stellung verharrende Partnerin so, dass diese ein Hobby, eine Sportart... ausführt. Gegenseitig die Ausdrucksformen erraten.

- Kann der Schaufensterpuppe auch eine Bewegung (z.B. Roboter) eingegeben werden?



🕒 Evtl. im Zeichnen und Gestalten daran anknüpfen.

**Partnerwerfen:** Stets 2 S stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen fest. Die Paare stellen sich in einer Reihe nebeneinander auf, damit eine Gasse entsteht. 1 S legt sich mit gespanntem Körper auf die Arme der nebeneinander stehenden S und wird von diesen durch die ganze Gasse befördert. Am Ende wird der transportierten Schülerin wieder auf die Beine geholfen.



⚠️ Arme strecken, mit geradem Rücken und aus den Beinen hochwerfen!

**Gepäcktransport:** 4–6 S heben ihre Kollegin, die gespannt bleibt («wie ein Brett»), vom Boden auf und legen sie auf dem 10 m entfernten Kasten oder Bock sanft ab.

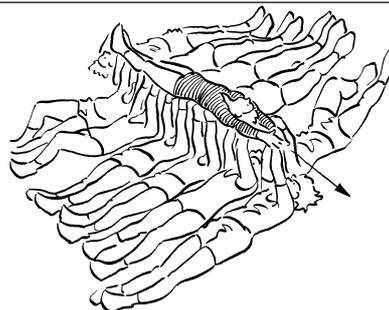
- Die liegende Partnerin vom Gerät holen und sie nach 5 m sanft auf die Füße stellen.



⚠️ Rückenschonendes Heben und Tragen: Vgl. Bro 2/4, S. 9

**Förderband:** Die S liegen in zwei Reihen am Boden. Die Köpfe beider Reihen befinden sich in einer Linie. Alle halten ihre Hände in die Luft und transportieren so eine S (gute Körperspannung!) durch die Reihe.

- Die S liegen in einer Reihe am Boden, wobei sich ihre Köpfe auf einer Linie befinden und drehen sich miteinander um die Längsachse. 1 S legt sich quer auf deren Körper und lässt sich wie auf einem Förderband transportieren.



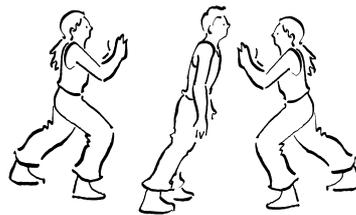
### 8.3 Körperspannung verbessern

Die Fähigkeit, den Körper in den richtigen Spannungszustand zu versetzen, ist im Geräteturnen, Wasserspringen oder zur Förderung einer guten Körperhaltung sehr wichtig. Mit kooperativem Arbeiten wird diese Fähigkeit gefördert und dadurch weiterentwickelt.

**Steif wie ein Brett –  
gespannt wie eine  
Feder – oder schlaff  
wie ein Gummiband?**

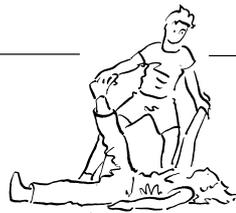
**Steif wie ein Brett:** Zu zweit eine dritte S so hin- und herpendeln lassen, dass sie immer steif wie ein Brett bleiben kann. Die Helfenden stützen die pendelnde S möglichst lange an den Schultern (sanft abfedern).

- Zu fünft im Kreis.
- Im Laufen: Die mittlere Person steht plötzlich still und lässt sich auf eine Seite fallen. Die Helfenden müssen schnell reagieren und sie auffangen.
- Das «Brett» aus der Rücken- in die Bauchlage und zurück heben.
- A im Handstand; B und C lassen A mit Klammergriff an den Oberschenkeln langsam hin- und herpendeln.



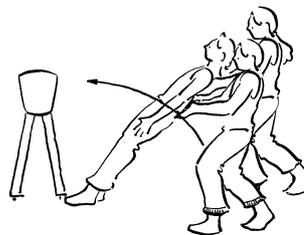
**Puppe:** Den am Boden liegenden, gespannten oder entspannten Körper des Partners in verschiedenen Stellungen langsam drehen, rollen, ziehen und heben.

- Dem am Boden liegenden Partner die gespannten Beine zu beugen oder die gegrätschten Beine zu schliessen versuchen.



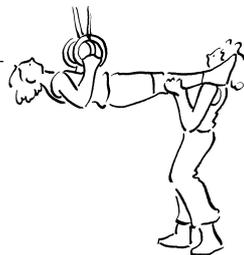
**Balken:** Zu zweit den gestreckten Körper des Partners am Oberkörper oder an den Füßen vom Boden heben und gegen eine Wand, einen Bock usw. lehnen.

- Den Körper von Gerät zu Gerät transportieren.
- Den auf einer Langbank liegenden, steifen Partner um 180° drehen: Der Kopf und die Füße sollten bei guter Spannung nicht herunterhängen.
- Brett: Dem auf dem Rücken liegenden Partner die Füße vom Boden heben, ohne dass dieser in der Körperspannung nachlässt. Wichtig: Die Beine des Partners mit geradem Rücken heben.



➔ Rückenschonendes Heben und Tragen: Vgl. Bro 2/4, S. 9

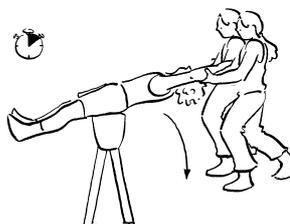
**Zirkel:** 1 S hängt mit gespanntem Körper an den schulterhohen Schaukelringen (Arme gebeugt oder gestreckt). Ihre Partnerin bewegt sich vorwärts, bis sie unter den Ringen steht und den gespannten Körper der Turnpartnerin horizontal kreisen lassen kann.



➔ Z.B. als Station in einem Parcours.

**Zeitlupe:** 2 Helferinnen bringen den Partner aus der Liegestützstellung langsam in den Handstand und zurück. Die Körperspannung soll dabei stets erhalten bleiben.

- Zu dritt: Mit der Turnenden einen langsamen Überschlag rückwärts über einen Bock so ausführen, dass deren Körperspannung nie verloren geht.
- Weitere Bewegungselemente aus dem Geräteturnen (z.B. Handstand, Hüftaufschwung, Salto vorwärts) langsam mit Partnerhilfe ausführen.



➔ Gerätebahn zu dritt: Vgl. Bro 3/4, S. 29

⊗ Richtige Helfergriffe anwenden: Vgl. Bro 3/4, S. 27

## 8.4 Helfen und Sichern

### Helfergriffe und Merkmale

Die Helfenden können durch eine gute Bewegungsvorstellung und eine korrekte Anwendung der Helfergriffe den Turnenden bei der Lösung einer Bewegungsaufgabe zum Erfolg verhelfen.

➔ Rückenschonendes Heben:  
Vgl. Bro 2/4, S. 9

Beim *Klammergriff* werden die Handinnenseiten gegeneinander gehalten und die Daumen abgespreizt («einen Pfahl ausreissen»). Beim Fassen soll der Arm oder das Bein des Turnenden möglichst nahe beim eigenen Körper sein. Der *Griff an der Schulter und an der Hüfte bzw. dem Oberschenkel* dient als Schub- oder Hubhilfe.

**Klammergriff als Gleichgewichtshilfe, z.B. beim Handstand**



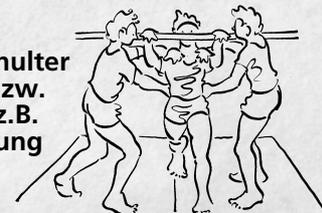
**Klammergriff als Zughilfe, z.B. bei der Hocke**



**Klammergriff als Drehhilfe, z.B. bei einer Rolle rückwärts oder beim Salto (das Vordrehen vor dem Anfassen beachten!)**



**Der Griff an der Schulter und an der Hüfte bzw. am Oberschenkel, z.B. beim Hüftaufschwung**



### 10 Grundsätze zum Helfen und Sichern

- Wer gehalten wird, muss immer das Gefühl haben, sich auf die Helfenden oder Sichernden verlassen zu können. Diese müssen daran denken, dass sie eine grosse Verantwortung tragen.
- Den Griff zuerst in Ruhestellung üben, erst dann in Bewegung.
- Immer möglichst nahe beim Turnenden stehen, sonst entstehen ungünstige Hebel.
- Vor dem Helfen gut überlegen, wo der Griff angesetzt werden muss, damit wirklich unterstützt und nicht behindert wird (vorausdenken, evtl. vordrehen). Ist der Standort für die Hilfe ideal?
- Immer nahe am Körperschwerpunkt fassen, nicht an einem Gelenk oder an der Wirbelsäule.
- Mit dem Griff schon zupacken, bevor die Bewegung beginnt, um nicht zu spät zu kommen («abholen»).
- Beim Helfen den Rücken gerade halten, die Hubarbeit leisten die Beine.
- Sich die Bewegung genau vorstellen – wo könnte die Turnende Probleme haben?
- Stets aufmerksam sein, um schnell zu reagieren.
- Die Hilfe ist erst zu Ende, wenn die Bewegung fertig ausgeführt ist (mitgehen, begleiten, z.B. bis zum Stand).

## 8.5 Partnerakrobatik

Das Gleichgewicht gemeinsam aufs Spiel setzen, einen Partner balancieren, menschliche Skulpturen formen und das Vertrauen des Partners genießen macht Spass. Vieles ist gar nicht so schwer, wie es anfänglich aussieht!

Welche Kunststücke  
gelingen euch?

**Gleichgewicht finden:** 2 S nehmen miteinander verschiedene Stellungen ein, die das Gleichgewichtsgefühl und das Vertrauen in die Partnerin herausfordern. Die nebenstehende Skizze dient als Anregung, die S sollen aber auch eigene Stellungen finden.



➔ Körperspannung:  
Vgl. Bro 3/4, S. 26

**Freie Akrobatik:** Die S setzen in kleinen Gruppen Objekte in akrobatische Figuren um. Beispiele: Turm, Würfel, Denkmal, Pferd mit Reiterin, Flugzeug, Rad. Für jede Gruppe stehen zwei Matten zur Verfügung.



➔ Rückenschonendes Heben:  
Vgl. Bro 2/4, S. 9.

**Akrobatische Kunststücke zu dritt:** Die untenstehenden Arbeitskarten vergrößern und den einzelnen Gruppen verteilen. A und B führen eine Figur aus. C hilft beim Aufbau und um Stürze zu verhindern. Den Boden mit Matten polstern und die Schuhe ausziehen. Beim Auf- und Absteigen immer langsam und dosiert die Belastung aufbauen. Die tragenden S sollen bei auftretenden Schmerzen intervenieren. Konzentration und Körperspannung sind stets erforderlich. Die waagrechte Wirbelsäule darf nie belastet werden. Einzelne Elemente können auch im Wasser durchgeführt werden.

### Doppelbank

Auf dem Beckenrand des Partners knien; kein Druck auf die Wirbelsäule!



### Stand auf der Bank

Sicher auf dem Rücken (d.h. auf den Schultern und auf dem Beckenrand) des Partners stehen; kein Druck auf die Wirbelsäule!



### Stuhl

Vorwärts auf die Oberschenkel steigen.  
*Griff:* Gegenseitig das Handgelenk fassen



### Galionsfigur

Rückwärts auf die Oberschenkel steigen  
*Griff:* Oberschenkel



### Schulterstand

Knie fassen, Schultern in die gestreckten Arme legen, Beine langsam strecken



### Sitz auf Beinen und Armen

Langsam aufsteigen und das Gleichgewicht halten



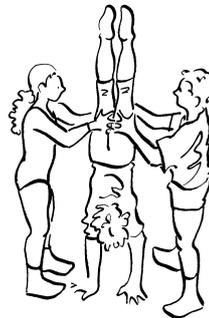
## 8.6 Gerätebahn zu dritt

Zwei Schüler ermöglichen einem dritten durch geeignete Partnerhilfe, einen Bewegungsablauf fließend zu turnen. Einzelne (risikoreiche) Bewegungen können erfolgreich erlebt werden und gleichzeitig wird das Helfen geübt. Bewegungselemente für eine Gerätebahn können vorgegeben oder frei zusammengestellt und mit eigenen Ideen ergänzt werden. Schliesslich wird die Gerätebahn fließend absolviert, wobei Turnende und Helfende sich ständig abwechseln.

**Gestaltet zu dritt eine akrobatische Bewegungsfolge!**

### Boden:

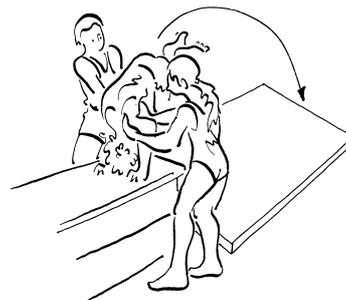
- T (Turnende): Lässt sich vorwärts zur Liegestützstellung fallen. H (Helfer): Senken die T langsam mit einem Klammergriff an den Oberarmen.
- T : Schwingt in den Handstand auf. H: Klammergriff an den Oberschenkeln (vgl. Bild).
- T: Handstand-Abrollen. H: Langsames Begleiten mit Klammergriff an den Oberschenkeln.
- T: Salto vorwärts mit Hilfe der Partner aus dem Stand. Später mit Anlauf. H: Klammergriff an den Handgelenken (Arme nahe an den Körper nehmen!).
- T: Schwingt in den Handstand auf und lässt sich, ohne in Hohlkreuzhaltung zu gelangen, wieder auf die Beine stellen (Überschlag). H: Führen die Partnerin mit gefassten Händen langsam auf die Füße.
- T: Salto rückwärts mit Hochlaufen an der Sprossenwand. H: Drehhilfe durch den Klammergriff (Vordrehen der Hände!) an den Oberarmen . Die Turnende begleiten, bis die Bewegung zu Ende ist.



➔ Helfergriffe:  
Vgl Bro 3/4, S. 27

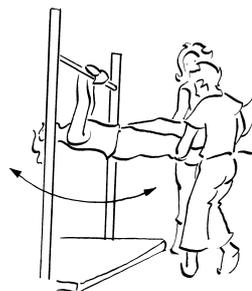
### Kasten:

- T: Rolle rückwärts vom Kasten auf die Matte. H: Klammergriff an den Oberarmen (vgl. Bild).
- T: Anlauf und Scherensprung auf den zweiteiligen Kasten. H: Klammergriff an den Oberarmen.
- T: Freier Überschlag vorwärts vom Kastendeckel auf die Matte (= Salto vorwärts mit gestreckten Beinen). Ausgangsstellung: Arme in Rückhalte, Oberkörper nach vorne geneigt. H: Klammergriff an den Handgelenken (Vordrehen der Hände!).



### Reck:

- T: Schaukeln im Liegehangpendel, Beine gestreckt und leicht gegrätscht. H: Unterstützen die Pendelbewegung durch leichtes Ziehen und Stossen an den Oberschenkeln und Füßen.
- T: Stemme rückwärts aus dem Liegehangpendel zum Stütz auf der Stange. H: Dreh- und Schubhilfe an den Oberschenkeln und Füßen.
- T: Hüftabschwung aus dem Stütz zum Liegehangpendel. H: Fangen die Beine der Turnenden auf.
- T: Stand mit dem Rücken gegen die Stange, Kammgriff von unten. Unter die Stange gehen und einen energischen Schritt ausführen; Aufschwingen rückwärts zum Sitz auf der Stange. H: Schubhilfe an Oberschenkeln und Schultern.



Ⓜ: Eine Gerätebahn zu dritt an mindestens 2 Geräten gestalten.

## 9 Kombinieren

### 9.1 Differenzieren beim Turnen an und mit Geräten

«Differenzierung umfasst alle organisatorischen und methodischen Bemühungen, die darauf abzielen, den individuellen Begabungen, Fähigkeiten, Neigungen und Interessen einzelner Schüler oder Schülergruppen innerhalb einer Klasse gerecht zu werden» (KLAFKI, 1976).

Wenn im Sportunterricht ein mittleres Anspruchsniveau gewählt wird, dann werden einzelne Schülerinnen und Schüler unterfordert und andere überfordert. Dies kann zu mangelndem Interesse und zu disziplinarischen Problemen führen. Der Anspruch nach Differenzierung soll immer wieder umgesetzt werden; d.h. die individuellen Fähigkeiten, Neigungen und Interessen der Lernenden sind zu berücksichtigen. Als Ergänzung des lehrerzentrierten, fremdbestimmten Unterrichts werden Formen gewählt, die auch mit- und selbstbestimmtes Handeln und dadurch individuelles Lernen ermöglichen.

➔ Fremd- mit- und selbstbestimmtes Lernen: Vgl. Bro 1/4, S. 9 und Bro 1/1, S. 54 f.

*Hinweise zur Planung:* Die für alle *verbindlich* zu erwerbenden Bewegungsabläufe und *zusätzlich* zur Auswahl stehenden Bewegungsabläufe werden festgelegt. Dabei ist darauf zu achten, dass in der zur Verfügung stehenden Zeit möglichst alle den verbindlichen Teil lernen können. Dieser ist überschaubar und (relativ) einfach. Das zusätzliche Angebot können die Schülerinnen und Schüler nach individueller Begabung, nach Anspruchsniveau und Lernfortschritt bewältigen. Es ist attraktiv und bietet einen neuen, weiteren Lernanreiz. Beispiele aus dieser Broschüre:

	Balancieren	Schwingen	Fliegen	Drehen	Kooperieren
verbindlich	<ul style="list-style-type: none"> <li>Drehtest (Bro 3, S. 4)</li> <li>Schwankende Rampe (Bro 3, S. 5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schaukeln (Bro 3, S. 18)</li> <li>Halbe Drehung aus dem Vorschaukeln (Bro 3, S. 18)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hockwende links und rechts über den Kasten (Bro 3, S. 12)</li> <li>Aufhocken/Abgrätschen (Kasten längs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abrollen über den Bock (Bro 3, S. 13)</li> <li>Rolle rückwärts (Bro 3, S. 14)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto vorwärts mit Partnerhilfe (Bro 3, S. 29)</li> <li>2 Figuren «Partner-Akrobatik» (Bro 3, S. 28)</li> </ul>
zusätzlich	<ul style="list-style-type: none"> <li>Über die Wippe gehen und 1 Ball prellen (Bro 3, S. 5)</li> <li>5 m Pedalo fahren (Bro 3, S. 6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beuge- und Sturzhang (Bro 3, S. 18)</li> <li>Hüftaufschwung (Bro 3, S. 19)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hochwende über den Kasten quer (Bro 3, S. 12)</li> <li>Sprungrolle auf den Mattentisch (Bro 3, S. 15)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handstand-Abrollen (Bro 3, S. 16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eigene Form «Partnerakrobatik»</li> <li>Salto rückwärts mit Partnerhilfe (evtl. vom Minitrampolin)</li> </ul>

*Hinweise zur Durchführung:*

- Ziele für die gesamte Unterrichtsperiode festlegen.
- Demonstration/Erklärung der verbindlichen Inhalte (Plakat/Info-Blatt).
- Zwei Lernpartner wählen ein Element aus und üben selbständig.
- Die Lehrperson begleitet und betreut die Lernenden.
- Nach einer Lektion überlegen sich die Lernpartner: Wie haben wir gearbeitet? Wo stehen wir? Wie fahren wir weiter?

*Hinweise zur Auswertung:*

- Die Lernenden zeigen, was sie erreicht haben.
- Auf einer Liste streichen die Schülerinnen und Schüler ab, was sie können.
- Die Lehrperson und die Lernenden reflektieren gemeinsam den Lernprozess und planen weiter.

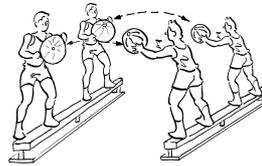
## 9.2 Wetteifern an und mit Geräten: 2 gegen 2

### Hinweise zur Durchführung:

- Zweiergruppen bestimmen (lassen). Jede Zweiergruppe sucht sich eine andere Zweiergruppe als Gegenspieler.
- Jede Vierergruppe stellt ihre Station auf und probiert sie aus (erfordert Postenblätter), nachdem die Lehrperson die Standorte zugeteilt hat.
- Jede Gruppe stellt ihre Station vor und erklärt die Wertung.
- Durchführung als Circuit auf Zeit: Stets die zwei gleichen Paare spielen gegeneinander. Wichtig: Vor dem Wettkampf eine Probephase einschalten.
- Resultate nach jeder Station innerhalb der beiden Gruppen vergleichen.
- Jede Zweier- oder Vierergruppe erfindet eine neue Station. Diese wird dann den anderen Gruppen erklärt und von ihnen gespielt.

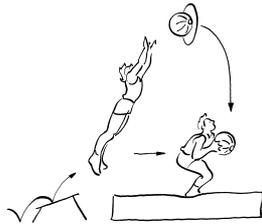
Welches Paar gewinnt?

**Medizinbälle tauschen:** Die Paare stehen sich auf der Langbankkante gegenüber, wobei alle einen Medizinball in den Händen halten. Jedes Paar probiert, möglichst oft die Bälle zu tauschen. Gelungene Ballwechsel ohne Sturz von der Langbank ergeben einen Punkt. Welches Paar erzielt mehr Punkte?



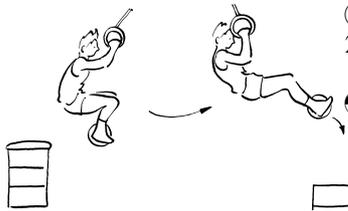
⊙ *Material:* 2 Langbänke; 4 Medizinbälle

**Werfen im Flug:** Ziel ist es, mit einem Ball in der Hand vom Minitrampolin abzuspringen, ihn im Sprung durch einen an den Ringen aufgehängten Reifen zu werfen, ihn im Flug zu fangen und dann auf der dicken Matte zu landen. Jedem Paar steht ein Ball zur Verfügung. Regel: Es muss abwechselungsweise gesprungen werden.



⊙ *Material:* 1 Reifen und 2 Spielbänder; 1 dicke Matte; 1 Minitrampolin; 2 Bälle

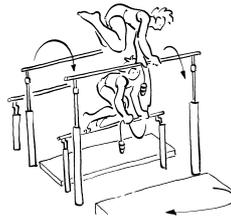
**Balltransport:** 1 S steht auf dem dreiteiligen Schwedenkasten, hält die Ringe und hat einen Ball zwischen den Beinen eingeklemmt. Er versucht, am Ende des Vorschaukelns den Ball in die anderen Teile des Kastens zu werfen. Gelingt dies, erzielt er 1 Punkt für sein Team. Regel: Die Paare bestimmen den Ballrücktransport und den Rollenwechsel selber.



⊙ *Material:* 2 Schwedenkasten; 2 Bälle; 2 Ringpaare

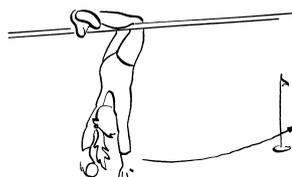
⊙ Evtl. Matten legen

**Seilschaft:** Jedes Paar hält sich an einem Springseil fest und überquert die 2–3 Stufenbarren von der einen auf die andere Seite (tiefen Holm unter- und höheren Holm überqueren). Regel: Das Springseil darf nicht losgelassen werden. Sieger ist das Paar, welches in der zur Verfügung stehenden Zeit mehr Durchgänge schafft.



⊙ *Material:* 3 Barren; 4 Matten; 2 Springseile

**Zielwurf verkehrt:** 1 S hängt mit den Kniekehlen an der Stange und versucht, mit 3 vom Partner hingehaltenen Tennisbällen ein Ziel (mit Spielband gekennzeichnetes Feld der Gitterleiter, mit Kreide markiertes Feld...) zu treffen. Rollenwechsel nach 3 Würfen. Welches Paar erzielt mehr Treffer?



⊙ *Material:* 1 Reck; 6 Tennisbälle; 2 Ziele

⊙ Matten legen

**Rollbrettzielwurf:** 1 S sitzt hinter einer Startlinie auf dem Rollbrett. Mit Hilfe der Arme zieht sie sich vorwärts bis zu einer Abwurfmarkierung. Dort überreicht ihr die Partnerin 3 Bälle, welche sie möglichst ins Zielobjekt wirft. Pro Treffer erzielt sie 1 Punkt. Rückfahrt bis über die Startlinie mit Hilfe der Beine. Rollenwechsel. Welches Paar erzielt mehr Treffer?



⊙ *Material:* 2 Matten; 2 Zielobjekte; 6 Tennisbälle; 2 Rollbretter

## Verwendete und weiterführende Literatur/Medien

BLUME, M.:	Akrobatik. Training, Technik, Inszenierung. Aachen 1992.	Praxisbeispiele für Akrobatik-Formen
BLUME, M.:	Akrobatik mit Kindern. Aachen 1995	Einführung in die Akrobatik mit Kindern
BUCHER, W. (Hrsg):	1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Schorndorf 1995 <sup>7</sup> .	Grosse Auswahl an Bewegungen mit und an Geräten. Mit Anhang «Helfen und Sichern»
FETZ, F.:	Sensomotorisches Gleichgewicht im Sport. Österreichischer Bundesverlag 1987.	Übungs- und Testformen zur Gleichgewichtsförderung.
KLAFKI, W.:	Innere Differenzierung im Unterricht. In: Zeitschrift für Pädagogik 22, 1976.	Überlegungen und Anregungen für differenzierten Unterricht
LAGING, R.:	Stundenblätter Turnen. Bewegungsgelegenheiten zum Erkunden, Lernen und Gestalten. Stuttgart / Dresden 1991.	Stundenvorschläge für offenen Unterricht an Geräten
SCHRAG, M. / DURLACH, F. / MANN, CH.:	Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.	Ideen für die Praxis in Schule, Verein und Kindergarten
SCHMIDT, G.:	Abenteuer-Spielstunden. Innsbruck 1991.	Wetteifern an Geräten mit- und gegeneinander

### Video-Filme:

ESSM:	Serie <i>Geräteturnen</i> : Magglingen 1990. <i>Trois mômes et un tapis</i>	Video-Filmreihe Video zum Thema «Kämpfen»
-------	---	--

### Adressen:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alder &amp; Eisenhut AG</li> <li>• HUSPO Peter E. Huber AG</li> <li>• WIBA Sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen)</li> <li>• STV (Schweizerischer Turnverband)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bezugsquelle für Geräte u.a.</li> <li>Bezugsquelle für Geräte u.a.</li> <li>Bezugsquelle für Geräte u.a.</li> <li>Ausleihstelle für Bücher, Videos usw.</li> <li>Bezugsquelle für Lehrmittel u.a.</li> </ul>
--	--	---



**Verlag SVSS**

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonbandkassetten und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.