

3

Lehrmittel Sporterziehung Band 5 Broschüre 3

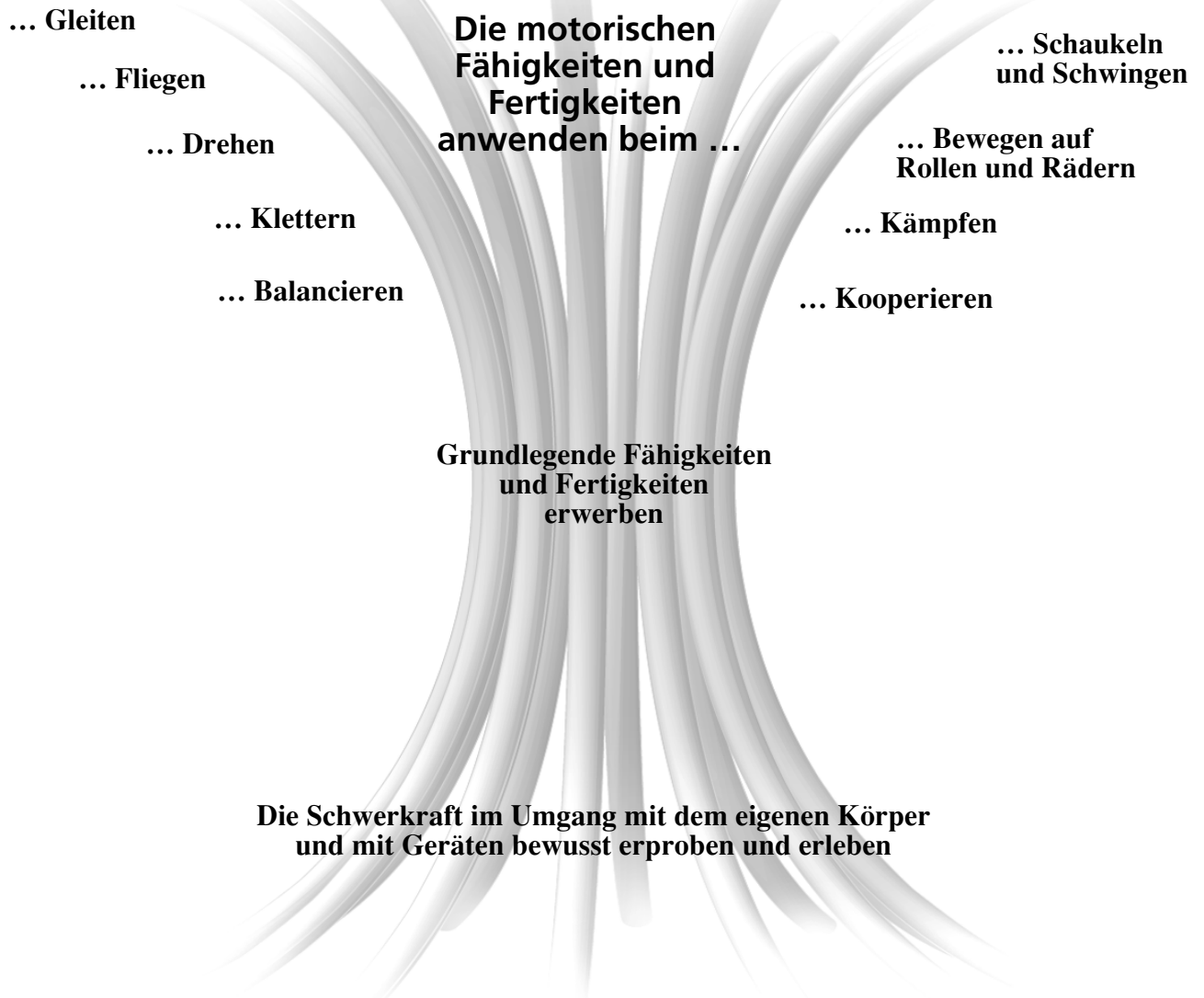


Balancieren Klettern Drehen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 3 auf einen Blick



Die Jugendlichen sind fähig, unterschiedliche Bewegungssituationen zu meistern. 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 6.–9. 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

- Fertigkeiten gestalten und mit konditionellen und koordinativen Zusatzaufgaben ergänzen
- Traditionelle Fertigkeiten mit, an oder auf Geräten sowie Akrobatikformen erwerben, anwenden und gestalten
- Elemente der Klettertechnik erwerben und anwenden
- Grundlegende Fertigkeiten für Kampfsportarten erwerben
- Einander helfen und sichern



6.–9. Schuljahr

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



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

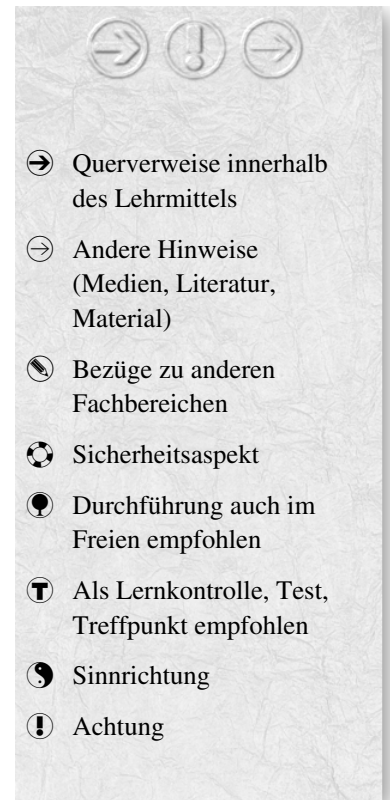
Spezielle Sportgeräte (z.B. In-Line-Skates, entsprechende Sicherheitsaspekte, Tips beim Kauf usw.), Home-Trainings-Formen mit einfachen Geräten usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Balancieren	
1.1 Auf stabilen Geräten	5
1.2 Auf labilen Geräten	6
1.3 Gleichgewichts-Circuit	7
2 Klettern	
2.1 Klettern an verschiedenen Geräten	8
2.2 Klettertechniken lernen	10
3 Fliegen	
3.1 Grundlagen erwerben	11
3.2 Flugphasen gestalten	12
4 Drehen	
4.1 Freier Überschlag vorwärts	13
4.2 Rotationen rückwärts	14
5 Bewegen auf Rollen	
5.1 Das Rollbrett als Spielgerät	15
5.2 Das Rollbrett als Krafttrainingsgerät	16
6 Schaukeln und Schwingen	
6.1 Schaukeln und Schwingen an Geräten	17
6.2 Schwung- und Rotationsexperimente	18
7 Kooperieren	
7.1 Helfen – Sichern – Vertrauen	19
7.2 Haltegriffe – Hilfestellungen – Mitbewegen	20
7.3 Akrobatikformen	21
8 Kämpfen	
8.1 Kämpfen – kultiviert streiten	22
8.2 Miteinander üben – gegeneinander kämpfen	23
9 Kombinieren	
9.1 Stationen-Betrieb	25
9.2 Sportarten-Kombinationen	26
9.3 Kletter-Spiel-Cup	27
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	28



Einleitung

Grundfähigkeiten weiter entwickeln

Auf der Unter- und Mittelstufe (vgl. Bände 3 und 4) haben die Kinder die *Grundfähigkeiten* Balancieren, Klettern, Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen, Bewegen auf Rollen, Rutschen und Gleiten erworben.

Auf der Sekundarstufe I werden diese Grundfähigkeiten weiter entwickelt. Dabei muss berücksichtigt werden, dass die Jugendlichen in einer intensiven Wachstumsphase stehen. In einer Klasse dieser Altersstufe sind sehr grosse Unterschiede bezüglich Grösse und Gewicht die Regel. Die unterschiedlichen Voraussetzungen sind durch differenzierende Lern- und Leistungsangebote angemessen zu berücksichtigen.

Mitdenken – bewusst lernen

Es ist ein erstrebenswertes Ziel beim Lernen von Bewegungen, sich ein bewusstes Bewegungsverhalten anzueignen. Die folgenden Massnahmen schaffen dazu günstige Voraussetzungen:

- *Bewusstes Lernen*: Wenn eine Bewegung in ihren Bewegungsmerkmalen erkannt und die auszuführende Bewegung in der Vorstellung verankert ist, kann sie besser koordiniert und zielgerichtet gesteuert werden. Es ist deshalb wichtig, dass eine klare Bewegungsvorstellung erarbeitet wird (Demonstration, Reihenbild, Video, Herausarbeiten und Erklären der Knotenpunkte einer Bewegung).
- *Handeln ist denkendes Tun*: Regelmässiges Reflektieren und Überprüfen der Sinneseindrücke nach erfolgten Bewegungshandlungen ermöglichen den Aufbau einer differenzierten Sinneswahrnehmung. Das Verarbeiten von Rückmeldungen sollte zur Gewohnheit werden.
- *Ganzheitlich lehren und lernen*: Wenn immer möglich sollten die Schülerinnen und Schüler die Bewegungsabläufe ganzheitlich erleben und erfahren. Handelt es sich jedoch um anspruchsvolle Bewegungsaufgaben, dann wird ein strukturiertes, fremdbestimmtes Vermitteln mit differenzierten und individuell angepassten Lernschritten empfohlen.

Gemeinsam planen – Akzente setzen

Die Planung bzw. Auswahl der Inhalte sollte im Dialog zwischen der Lehrperson und den Jugendlichen unter Berücksichtigung des Lehrplans, der situativen und personalen Voraussetzungen und der Erwartungen der Lernenden erfolgen. Es wird empfohlen, Akzente zu setzen, individuelle Lernziele festzulegen, Lernkontrollen einzuplanen, diese konsequent durchzuführen und auszuwerten. In der Hinweisspalte werden einige **T**-Übungen als Lernkontrollen vorgeschlagen.

➔ Teilbereiche von Bro 3: Vgl. Bro 3/1, S. 4 ff.; Erwerben – Anwenden – Gestalten: Vgl. Bro 1/5, S. 11 und Bro 1/1, S. 48 ff.

➔ Handlungsorientiert unterrichten: Vgl. Bro 1/5, S. 13 ff. und Bro 1/1, S. 51 ff.

➔ Planen: Vgl. Bro 1/5, S. 17, Bro 1/1, S. 62 ff. und Bro 3/1, S. 9

Aus den vielfältigen Tätigkeiten auswählen

In der vorliegenden Broschüre 3 «Balancieren, Klettern, Drehen...» wurde eine Auswahl von Tätigkeiten getroffen, welche sich für den Sportunterricht in der Schule eignet. Wenn eine Lehrperson nicht über genügend Voraussetzungen, Kenntnisse und Fertigkeiten verfügt, welche für das Unterrichten einer Sportart (z.B. Rollbrettfahren, Klettern...) nötig sind, dann können auch Jugendliche als Lehrende eingesetzt werden. In jedem Fall bleibt jedoch die Verantwortung bei der Lehrperson.

Balancieren

Das Halten oder Wiedererlangen des Gleichgewichts ist in vielen Sportarten und im Alltag wichtig.

Die Gleichgewichtsfähigkeit ist ein umfassendes Zusammenspiel verschiedener Sinne. Zur Wiedererlangung oder Aufrechterhaltung des Gleichgewichts sind die Informationen über die Haut (taktil), über die Muskeln (kinästhetisch) und über das Auge (visuell) wichtig. Von besonderer Bedeutung bei sportlichen Aktivitäten ist das kinästhetische Wahrnehmen. Propriozeptoren registrieren die Spannungs- und Längenänderungen der Muskulatur. Verschiedene Bewegungsaufgaben auf stabilen und labilen Unterlagen ermöglichen wertvolle Körpererfahrungen und bilden eine wichtige Voraussetzung für ein sicheres, unfallfreies Bewegungsverhalten im Sport und im Alltag.

Klettern

Sprossenwände, Kletterleitern- und -gerüste sowie traditionelle Turngeräte wie Barren, Reck, Ringe und Gerätekombinationen eignen sich gut für erste Klettererfahrungen und zum Erlernen einiger Klettertechniken. Zudem ist das Klettern ein ausgezeichnetes Krafttraining für den ganzen Körper.

Fliegen

Durch Absprunghilfen wie Minitrampolin, Sprungbrett, Kastenelement... kann die Flugphase verlängert und dadurch das Flugerlebnis vertieft werden. Bei allen Sprüngen ist auf eine korrekte Landung zu achten.

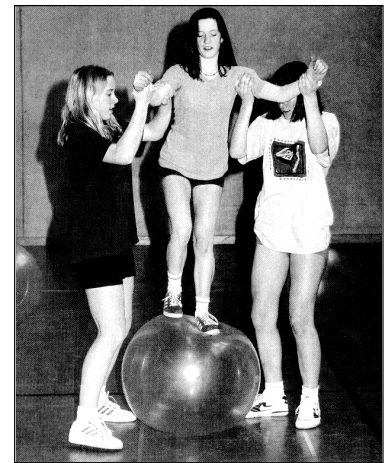
Drehen

Sich kopfüber vor- oder rückwärts drehen ist stets mit einem mehr oder weniger intensiven *Orientierungsverlust* verbunden. Die Sinnesreize können nicht mehr genügend differenziert wahrgenommen werden. Das Resultat sind oft unsichere, schlecht koordinierte Bewegungen oder im schlimmeren Falle auch Verletzungen durch Stürze. Sorgfältig aufgebaute Übungsformen zum Drehen um alle Rotationsachsen (Längs-, Quer- und Breitenachse) können dazu beitragen, dass sich die Turnenden während oder nach Rotationen besser orientieren können.

Bewegen auf Rollen

In dieser Broschüre werden verschiedene Anwendungsformen mit dem *Rollbrett* vorgestellt. Da Inline-Skating meistens im Freien praktiziert wird, werden zu dieser Sportart Beispiele in Broschüre 6 vorgestellt.

➔ Mitbestimmtes Handeln:
Vgl. Bro 1/5, S. 16 und
Bro 1/1, S. 54. ff.



➔ Inline-Skating:
Vgl. Bro 6/5, S. 9 ff.

Schaukeln und Schwingen

Schaukeln und Schwingen ist ein rhythmisches Wechselspiel zwischen dem beschleunigenden Fallen, dem berauschten Durchschwingen bis hin zum Gefühl der Schwerelosigkeit beim Umkehrpunkt («toter Punkt»). Sowohl Kinder (z.B. auf der Kinderschaukel im Sitz oder im Stand) sowie die Erwachsenen (z.B. bei Schaukelspielen an Jahrmärkten und Messen) lassen sich vom Spiel mit der Schwerkraft bzw. der Schwerelosigkeit faszinieren. An verschiedenen Geräten können durch Veränderung der Körperstellung und durch gezieltes Auslösen von Pendelbewegungen biomechanische Gesetzmässigkeiten erlebt und bewusst gemacht werden.

Kooperieren

Kooperieren ist eine Grundvoraussetzung beim gemeinsamen Sporttreiben und kann – insbesondere beim Turnen mit und an Geräten – auf ganz verschiedene Art und Weise erfolgen.

Eine spezielle Form des Kooperierens ist das *Helfen und Sichern*. Dadurch kann die Angst vermindert und das Vertrauen gestärkt werden. Die Jugendlichen müssen durch Erlernen von *Haltegriffen, Hilfestellungen und -bewegungen* angeleitet werden, wie sie sich beim Bewältigen von Bewegungsaufgaben gegenseitig unterstützen können. Durch Kombinationen solcher Hilfestellungen können eigentliche Akrobatikformen entstehen.

➔ Helfen und Sichern – unterstützendes Mitbewegen: Vgl. Bro 3/5, S. 19 ff. und Bro 1/1, S. 71

Im Verlauf des Lernens, insbesondere auch während des Helfens und Sicherns, können die Jugendlichen systematisch angeleitet werden, vereinbarte Bewegungskriterien gezielt zu beobachten und den Ausführenden entsprechend Rückmeldungen zu geben. Auf diese Weise erfolgt ein fließender Übergang vom fremd- zum mitbestimmten Handeln. Lehrpersonen müssen sich zudem bewusst sein, dass Berührungen auch als unangenehm empfunden werden können.

Kämpfen

Kämpfen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen, sich selbst verteidigen, sich im fairen Zweikampf messen und «kultiviert streiten» sind Tätigkeiten, welche sich als Lerninhalte auch für diese Altersstufe eignen. In dieser Broschüre werden u.a. Grundelemente der Kampfsportart *Judo* vorgestellt.

Kombinieren

Vielseitige Varianten sind in Form von *Kombinationen* einzelner Tätigkeiten, auch in Verbindung mit anderen Sportarten (Schwerpunkt- und Ergänzungssportarten), möglich und eröffnen den Jugendlichen neue Perspektiven im Umgang mit Geräten.

Auswerten

In regelmässigen Abständen sollen die Jugendlichen angeleitet werden, Bewegungstechniken systematisch zu üben. Übungen, welche sich als Lernkontrollen eignen, sind in der Hinweisspalte mit dem **T**-Symbol bezeichnet. Je nachdem, wie die Voraussetzungen sind, müssen diese Lernziele individuell angepasst werden.

T-Übungen als Lernziel und Lernkontrolle: Vgl. Hinweisspalte in den Praxisseiten.

1 Balancieren

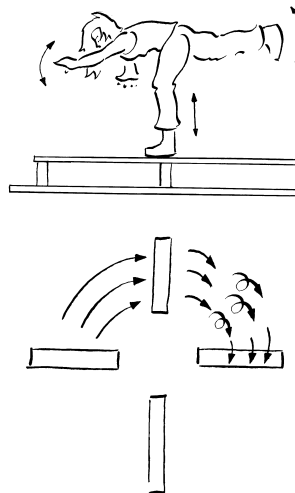
1.1 Auf stabilen Geräten

Die Gleichgewichtsfähigkeit kann u.a. gefördert werden, wenn unterschiedliche Körperstellungen auf kleinen Standflächen erprobt werden. Die folgenden Beispiele können von der Langbank auch auf andere «Unterlagen» übertragen werden (Baumstämme u.Ä.)

Wir testen unser Gleichgewicht.

Gleichgewichts-Spiele: Auf der Langbank sind verschiedene Bewegungsaufgaben zu erfüllen.

- Alle S laufen frei im Raum und über die Längbänke. Auf ein Signal steigen alle auf eine Kante und suchen das Gleichgewicht.
- Auf einem Bein stehen und die Positionen der Arme bzw. des Oberkörpers dauernd verändern.
- Nach intensiven Belastungen (z.B. 2-mal die Kletterstange hochklettern) das Gleichgewicht suchen.
- Das Gleichgewicht auch mit geschlossenen Augen beibehalten.
- Sich gegenseitig halten und im Gleichgewicht bleiben.
- Über die Bänke laufen, sich um die eigene Achse drehen und danach versuchen, auf der Kante das Gleichgewicht zu finden.
- Die Reckstange als Balancierhilfe einsetzen.
- Mit mehreren Drehungen (Partnersicherung)



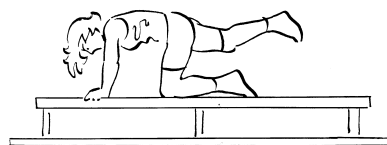
➔ Das Gleichgewichtsorgan:
Vgl. Bro. 1/5, S. 9 und 3/1, S. 33

🕒 Wie können wir uns im Gleichgewicht halten?

- Auge: Etwas fixieren.
- Haut: Druckpunkte an den Füßen
- Gelenke: Muskelspannungen
- Innenohr: Kopfhaltung
- Ohr: Geräusche

Standfläche verkleinern: Gleiche oder ähnliche Anlage wie oben. Verschiedene Bewegungsaufgaben stellen, in denen das Gleichgewicht in verschiedenen Körperstellungen gehalten werden soll.

- Auf den Knien, auf dem Gesäss, auf den Hüften, auf dem Bauch, auf dem Rücken, auf dem rechten Fuss und der linken Hand und umgekehrt, auch mit geschlossenen Augen, zu zweit...
- A und B versuchen, sich nach gegenseitig abgesprochenen Regeln aus dem Gleichgewicht zu stossen (einbeinig, beidbeinig usw.).



➔ Fairness beginnt schon bei kleinen Spielen.

Gleichgewichts-Akrobatik: Es werden verschiedene Zusatzgeräte zur Verfügung gestellt. Es gilt, in einer individuell gewählten oder vorgegebenen Balance-Stellung auf der Langbank oder anderen, stabilen Geräten (Reck, Barren...) mit diesen Zusatzgeräten zu spielen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Beispiele:

- Mit 3 Bällen jonglieren, evtl. auf einem Bein.
- Einen Medizinball mit beiden Händen fassen und einen Partner, welcher in derselben Stellung gegenüber auf einer Langbank steht, aus dem Gleichgewicht stossen.
- Mit einem, evtl. mit 2 Bällen prellen und über die Langbank gehen.
- Sich gegenseitig mit einem Badmintonschläger einen Shuttle zuspielen.
- Sich gegenseitig Gegenstände zuwerfen und fangen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.



🕒 Für viele Formen möglich

🕒 Während der ganzen Testübung müssen 2 Bälle geprellt werden: Stand vor der Stirnseite der Langbank, 2–3 Schritte, Langbank besteigen, dieselbe längs überqueren, am anderen Ende wieder hinuntersteigen, 2–3 Schritte ausführen, Stand.

🕒 Testübung zum Balancieren:
Vgl. Leichtathletiktest 1.1,
Bro 3/3, S. 5

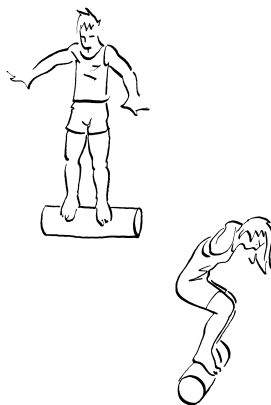
1.2 Auf labilen Geräten

Das Spiel mit dem Gleichgewicht auf einer beweglichen Unterlage fasziniert und fordert heraus. Für das Üben eignen sich verschiedenste Geräte (Plastikrohre, Medizinbälle, Rollbretter usw.). Für die nötige Sicherheit dienen Matten, Gerätehilfen und gegenseitiges Helfen.

Wir verbessern unsere Gleichgewichtsfähigkeit.

Rohr-Stand: Unter Zuhilfenahme von Abstütz- bzw. Haltevorrichtungen wie Reck, Barrenholmen, Stäben, aber auch mit direkter Handfassung beim Partner, wird die Gleichgewichtsfähigkeit auf einem Rohr erprobt.

- Das Rohr auf eine Matte legen (rollt nicht weg) und auf dem Rohr im Gleichgewicht stehen.
- Überkopfhohes Reck (oder Schaukelringe): Griff am Reck bzw. Ring und versuchen, vw. und rw. auf dem Rohr zu laufen.
- Eine bestimmte Strecke auf dem Rohr vor- und rückwärts rollen.
- Sich in verschiedenen Positionen (Kauerstellung, Arme verschränkt, Arme am Nacken...) bewegen.
- Richtungsänderungen erproben.
- Vorwärts rollen – anhalten – rückwärts rollen usw.



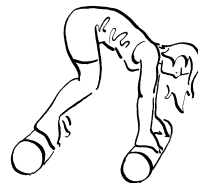
🌀 Am Anfang immer mit Sicherung durch Geräte oder Partner.

➞ Die S immer wieder ermuntern, eigene Formen zu erproben. Barfuß wird zusätzlich die Sensibilität der Füße gefördert.

➞ Variationen von Zeit und Schwierigkeitsgrad: Vgl. Bro 1/5, S. 11

Zweirohr-Walze: Auf zwei Rohren gleichzeitig stehen und sich darauf vorwärts und rückwärts bewegen.

- Wechsel von der Stützstellung vorlings zur Stützstellung rücklings, ohne den Boden zu berühren.
- Das eine Rohr bleibt an Ort und das andere wird gedreht.
- Eigene Formen auf zwei Rohren erproben und sich gegenseitig vorzeigen.



🌀 Vorsicht: Kunststoffrohre können wegrutschen! Handgelenke fixieren.

Rohr-Akrobatik: Auf dem Rohr stehen und versuchen, akrobatische Formen auszuführen.

- Während des Rollens einen Medizinball tragen.
- Einen Stab balancieren.
- Einen Medizinball halten und sich auf dem Rohr vorwärts bzw. rückwärts bewegen.
- Im Stand auf dem Rohr 2–3 Bälle jonglieren.
- Sich gegenseitig Bälle zuwerfen usw.
- Als Kolonne in Schulterfassung hintereinander stehen und sich gemeinsam vorwärts bewegen.



🌀 Mit dem Risiko umgehen lernen.

Rohr-Schaukel: Quer zum Rohr wird ein stabiles Brett von ca. 50 cm Länge gelegt. Stand mit einem Fuss auf das Brettende, welches den Boden berührt. Vorsichtig das Gewicht mit dem anderen Fuss auf das andere Brettende verlagern. Durch Hin- und Herschaukeln und durch Hilfestellungen durch Partner oder Geräte (z.B. Barren) das Gleichgewicht suchen.

- In dieser Position verschiedene Zusatzaufgaben lösen (Bälle werfen und fangen, Bälle oder andere Gegenstände jonglieren, für einen kurzen Moment die Augen schliessen usw.)



➞ Einbau in einen Konditions- oder Koordinationsparcours.

🌀 An die Unterseite des Brettes sind beidseitig Bremsleisten zu montieren!

! Hüfte möglichst immer über dem Rohr halten!

⌚ 30 Sekunden auf der Rohrschaukel stehen, ohne den Boden zu berühren.

1.3 Gleichgewichts-Circuit

Die Schülerinnen und Schüler üben und trainieren in einem organisierten oder freien Übungsbetrieb ihre individuelle Gleichgewichtsfähigkeit und helfen bzw. sichern sich gegenseitig. Einzelne Stationen lassen sich gut in verschiedene Circuittrainings einbauen.

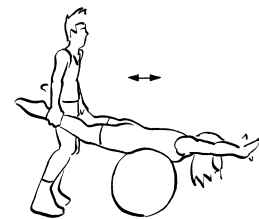
Wir testen unsere Standfestigkeit an verschiedenen Stationen.

Anregungen für die Planung und Durchführung:

- Spezielles Material bereitstellen.
- Organisationskizzen mit kurzen Übungsbeschreibungen auflegen.
- Gruppenweise die einzelnen Stationen aufbauen und an diesen gleich beginnen.
- Nach eigenen Bedürfnissen oder gemäss Vorgaben (z.B. nach Nummern) die Übungsplätze wechseln.
- Die Lehrperson beobachtet, gibt Impulse, berät, leitet an.
- Abschluss: Jede Gruppe deponiert das Material wieder am selben Ort, wo es am Anfang geholt wurde.

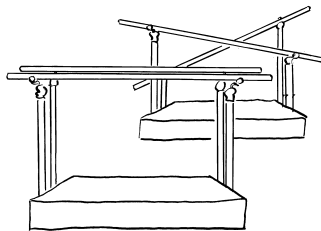
Sitzball

- A in gespannter Bauchlage auf dem Ball; B schiebt A vor- und rückwärts.
- A sitzt, kniet, liegt... auf dem Ball; B sichert.
- Auf dem Ball sitzen, ohne den Boden zu berühren.



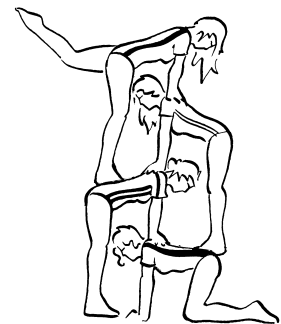
Barren

- Auf allen vieren vorwärts und rückwärts laufen.
- Auf 1 Holm in verschiedenen Positionen balancieren.
- Handfassung im Stand zu zweit: Platz- und Positionswechsel



Akrobatik

- Partner-akrobatikübungen ausführen.
- Übungen synchron ausführen.
- Verschiedene Pyramidenformen mit Verbindungselementen kombinieren.
- Handstand-Formen mit Partnerhilfe



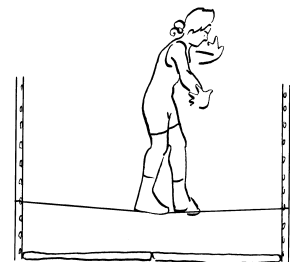
Rollbrett

- Einen vorgegebenen Parcours fahren.
- Im Sitz fahren (ziehen oder stossen)
- Sitz auf dem Brett: einen Ballon mit den Füßen jonglieren.
- Eigene Formen



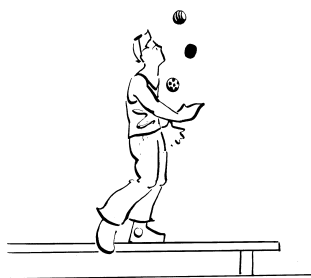
Schlappeseil

- Eine Bewegungsfolge ausführen.
- Richtungswechsel erproben.
- Geschicklichkeits- und Wettbewerbsformen ausprobieren.
- Auch Reckstangen verwenden.



Langbank

- Verschiedene Positionen mit Hilfe einer Reckstange halten/verändern.
- Anlauf, Sprung zum Einbeinstand, zum...
- Während des Balancierens jonglieren.



Rohrschaukel

- Möglichst lange auf der Rohrschaukel stehen.
- Während des Balancierens jonglieren, einen Text lesen, Bälle fangen und werfen usw.



2 Klettern

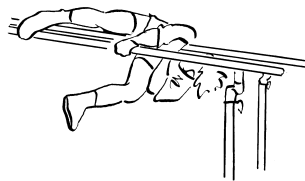
2.1 Klettern an verschiedenen Geräten

Für den Einstieg ins Sportklettern können verschiedene Hallengeräte verwendet werden. Dabei sind die Aufgaben bezüglich Höhe, Länge und Schwierigkeit dem Niveau der Schülerinnen und Schüler anzupassen. Motto: Sicherheit vor Risiko.

Wir nutzen unsere Turngeräte als Klettergeräte.

Klettergarten: Es werden verschiedene Geräte so aufgestellt, dass Übergänge von einem Gerät zu einem anderen möglich sind. Die S bewegen sich von einem Gerät zum anderen, ohne auf den Boden zu stehen.

- Mit geschlossenen Augen klettern.
- Zu zweit oder in der Gruppe hintereinander dieselbe Route klettern.
- Zu zweit klettern, verbunden mit einem Seil.
- Als «Gedächtnisklettern»: A legt einen Kletterparcours zurück. Danach versucht B, genau denselben Parcours zurückzulegen, während A genau beobachtet und Abweichungen zurückmeldet. Wechsel.
- Bändelfangen mit speziellen Spielregeln, z.B.: Wer auf einem Gerät steht, sich mit den Händen auf einem Gerät abstützt... kann nicht gefangen werden

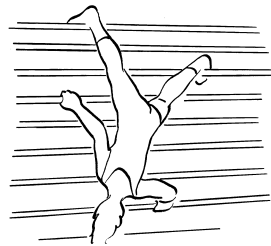


⇒ Eignet sich zum Aufwärmen.

🌀 Bei anspruchsvollen Stellen Matten legen. «Blind» klettern immer mit Partnerhilfe!

Klettern auf verschiedenen Ebenen: Alle S bewegen sich im Gerätegarten. Sie dürfen sich nur oberhalb bzw. unterhalb einer bestimmten Ebene bewegen.

- An Händen und Füßen hängend.
- Die Beine sind höher als die Hände.
- Mit den Beinen voraus.
- Kletterebenen wechseln: 1-mal oben, 1-mal unten.
- Spiegelbild: A klettert oben, B unten (Vorsicht auf die Hände von B!). Rollenwechsel.



🌀 Bei risikoreichen Stellen genügend Matten legen. Sobald sich die Füße höher als die Hände befinden, mit Partnerhilfe arbeiten.

Kletterlotto: Alle S erhalten einen Lottozettel und versuchen, möglichst rasch alle Zahlen auf diesem Zettel (z.B. 5, 3, 7...) durchzustreichen: Die S würfeln, lösen die entsprechende Aufgabe, streichen die Zahl, die sie gewürfelt haben, auf dem Lottozettel durch. Wenn die S mehrmals dieselbe Zahl würfeln, müssen sie jedesmal die dazugehörige Aufgabe lösen. Gewonnen hat, wer zuerst alle Zahlen auf dem Lottozettel gestrichen hat.

Kletterposten (Beispiele):

- 1 = Sprossenwand queren (Bauch zur Wand).
- 2 = Unterhalb des Barrens 1 Länge hangeln.
- 3 = Klettergerüst hochklettern.
- 4 = Sprossenwand queren (Rücken zur Wand).
- 5 = Kletterstange hochklettern.
- 6 = Um die Barrenholmen eine liegende 8 klettern.
- 7 = Joker (= freie Wahl irgendeines Postens).

5	3	1
1	2	4
5	3	6



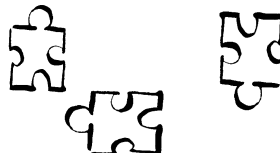
3	✗	2	5
2	✗	6	1
6	5	✗	4
4	✗	6	✗



🌀 Lotto-Tableau selber herstellen und auch in anderen Fächern verwenden (bewegtes Lernen).

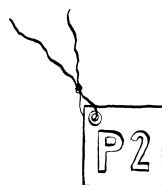
Kletterpuzzle: Alle Gruppenmitglieder absolvieren einen vorgegebenen Kletterparcours. Nach jedem Durchgang dürfen sie aus einem Sack je 1 Puzzleteil herausnehmen. Die Puzzleteile werden fortwährend zusammengesetzt.

- Als Einzel- oder Gruppenwettbewerb.



Kletter-OL: Die S absolvieren einen «Mikro-OL» (Postennetz mit ca. 20 Posten). Alle Posten sind so gesetzt, dass die S in die Höhe klettern müssen.

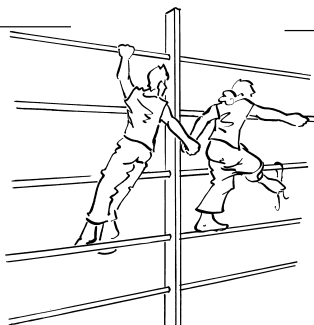
- OL im Freien mit Kletter-Posten.
- Kletter-OL im Schulareal.
- Kletter-OL mit verschiedenem Schwierigkeitsgrad als festen Bestandteil der Halle einrichten.



⚠ OL-Posten (Grösse: ca. 3x3 cm) vor der Lektion platzieren.

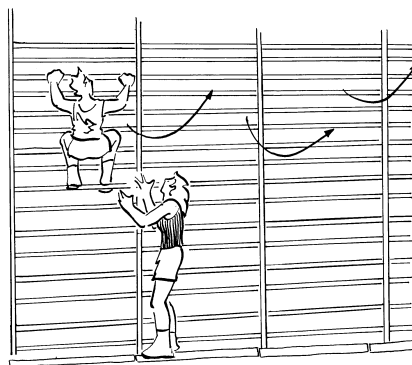
Sammeln und Pflücken: An den verschiedensten Kletterobjekten (Kletterstangen, Klettergerüst, Sprossenwand) sind Gegenstände aufgehängt, zu denen einzeln oder paarweise geklettert wird.

- A hängt einen Bündel auf, welcher von B heruntergeholt werden muss.
- Die Bündel werden in der Höhe ausgetauscht.
- Den Bündel nur über die Sprosse legen und diesen mit den Füßen herunterholen.
- Den Bündel mit den Füßen von einer Stelle zu einer anderen Stelle bringen.



Klettersprünge: An der Sprossenwand gleichzeitig mit Händen und Füßen wegspringen und wieder sicher an derselben landen. A springt und B sichert am Rücken.

- Auf die nächsthöheren Sprossen springen.
- Die Höhenunterschiede vergrössern.
- Von einem Sprossenfeld ins andere springen.
- Klettersprünge fortgesetzt von der einen Seite der Sprossenwand bis zur anderen.
- Sprunghöhe beibehalten; von unten nach oben steigern; von oben nach unten senken.



🛖 Matten legen; Partnersicherung am Rücken.

⚠ Eine Sprossenwandlänge ohne Unterbruch mit rhythmischen Klettersprüngen bewältigen.

Zonenklettern: An der Sprossenleiter, an der Sprossen- oder Kletterwand werden Zonen festgelegt, innerhalb welcher bestimmte Tritte bzw. Griffe benutzt werden dürfen. Die S klettern mit Seitwärtsverlagerung innerhalb dieser Zonen.

- Nicht nur in der Höhe einzelne Zonen begrenzen, sondern auch Zwischenstücke bezeichnen, die nicht berührt werden dürfen («Gefahrenzonen»).
- Kletterwege gegenseitig beobachten und kopieren.
- Auch andere Klettermöglichkeiten mit einbeziehen.



➔ Evtl. mit einzelnen Elementen an den Kletterstangen eine Kletterwand zusammenstellen (Elemente sind im Sportfachhandel erhältlich).

Gegendruck-Klettern: An der schräg gestellten Gitterleiter, am Klettergerüst oder an der Sprossenwand hochklettern, indem die eine Hand gegen die Sprossen gepresst oder an der senkrechten Begrenzungsplatte flach aufgelegt wird und Gegendruck ausübt (Gegendruck erzeugen). Die andere Hand greift normal an der Sprosse.

- Erschwerung, indem der Neigungswinkel des Klettergerüsts verändert wird.
- Langsames und kontrolliertes Verfolgungsklettern, wobei nur die oben erwähnte Klettertechnik erlaubt ist.



➔ Foto eines Sportkletterers zeigen, der die Gegendruck-Technik anwendet.

⚠ Wichtig beim Klettern:

- viel Beinarbeit
- Körperschwerpunkt nahe am Gerät bzw. nahe an der Wand
- Körperschwerpunkt vor und nach der Kletterbewegung über dem Standbein

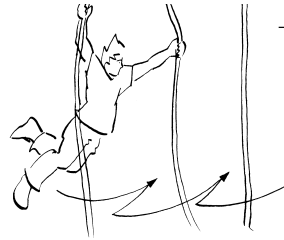
2.2 Klettertechniken lernen

An und auf den festen und beweglichen Geräte kann variationsreich geklettert werden. Die so erworbenen Grundlagen können später auf das Klettern an der Kletterwand übertragen werden. Die Lernenden kennen wichtige Punkte der Klettertechnik.

Wir lernen einige Elemente des Sportkletterns kennen.

Umgreifen: Im Pendelschwing wird der Haltegriff im «toten Punkt» (Timing!) gewechselt.

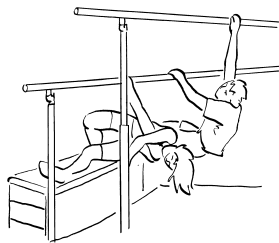
- Von Ring zu Ring bzw. von Affenschwanz zu Affenschwanz (evtl. Füsse zu Hilfe nehmen).
- A quert von links, B von rechts.
- Von Gerät zu Gerät schwingen (z.B. von Barren zu Barren; Barren zu Reck oder Sprossenwand...).
- Auch mit geschlossenen Augen schwingen.



⊙ Sichern, damit die S nicht rw. an das Gerät schlagen können, von dem aus sie gestartet sind.

Klettern im «Untergeschoss»: Die S klettern unter den Geräten durch. Um ökonomisch klettern zu können, ist der Einsatz der Füsse und Beine sehr wichtig. Als Einstieg empfiehlt es sich, unterhalb von 3–4 nebeneinander gestellten Barren zu klettern.

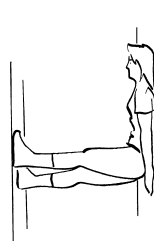
- Die Aufgabe erschweren, indem mehrere Geräte zusammengestellt werden (z.B. Langbank zwischen Barren und Reck mit Seil befestigen).
- Mit den Füßen voraus klettern, um ein Gerät herum klettern (z.B. Barren, Pferd, Schwebebalken)?



⇒ Tip zur Technik: Die Arme möglichst strecken; ab und zu die Knie einhängen, um auszuruhen.

Kaminklettern: Wer kann zwischen den Kletterstangen wie in einem Kamin hochklettern bzw. sich hochstemmen («Gegendruck-Klettern»)?

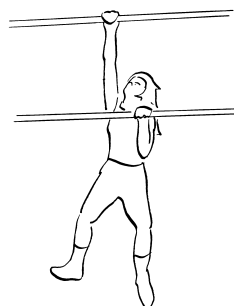
- Die Hände loslassen und die Position beibehalten.
- Einen zugeworfenen Ball fangen und wieder genau zurückwerfen.
- Mit Griff an der Stange den Beindruck langsam verkleinern, bis der Körper langsam nach unten rutscht. Dann den Druck sofort wieder erhöhen, so dass der Körper wieder blockiert wird.



⇒ Dank dieser Klettertechnik kann auch übergewichtigen oder schwachen S ein Erfolgserlebnis vermittelt werden.

Foothook: Die S hängen mit einem Fuss und ein- bzw. zueihändig an der Reckleiter oder am Klettergerüst. Aus dieser Hangposition (wie ein Faultier) probieren sie, eine höhergelegene Stange oder Sprosse zu erreichen und sich daran hochzuziehen.

- Auch ohne Hilfe des Fusses.
- Den Reckstangenabstand individuell vergrößern.
- An der Sprossenwand ein «Rad» (Radschlagen) klettern.
- Drei S formen ein «Gebilde» am sprunghohen Reck. Sie dürfen sich gesamthaft nur an zwei Füßen und drei Händen festhalten.
- Allein oder in der Gruppe in einer bestimmten Kletterposition eine bestimmte Zeit verharren, dann die Positionen möglichst schnell wechseln und wieder verharren (Figurenwechsel wie beim Fallschirmspringen).
- Immer wieder S-Ideen einbeziehen.



⊙ Matten legen – Helfen – Sichern.

3 Fliegen

3.1 Grundlagen erwerben

Damit akrobatische Flugelemente ohne grosses Risiko gestaltet werden können, müssen entsprechende Grundlagen erarbeitet werden. Dabei sind ein korrekter Absprung, eine gute Körperbeherrschung während des Fliegens und ein kontrolliertes, den Rücken schonendes Landen wichtig.

Gute Grundlagen ermöglichen akrobatische Formen.

Minitramp-Strecksprung-Varianten: Wir üben einige Grund-Sprünge und legen besonderen Wert auf die Bewegungsqualität.

- Nach einem kurzen Anlauf Strecksprünge in die Weichsprungmatte ausführen.
- Strecksprung zum Weiterlaufen auf einem Kasten; Niedersprung auf eine Matte zur Rolle vw.
- 2 Minitrampoline hintereinander: Strecksprung – Strecksprung – Landung.
- Sprungfolge rhythmisch, evtl. zu Musik gestalten.
- Sprungfolge synchron gestalten und vorführen.



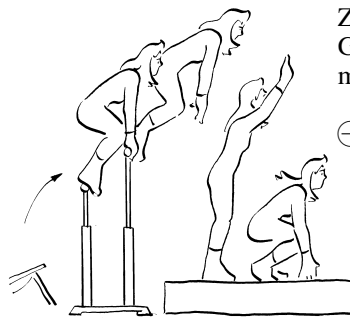
➔ Einführung ins Minitrampolin-springen: Vgl. Bro 3/4, S. 11

➔ «Im Strom»: Sobald A abspringt, nimmt B Anlauf usw.

ⓘ Korrekte Landung: Niedersprung zur Kauerstellung, Hände berühren die Matte, dann Rolle vw.

Stützsprung-Kombinationen: Aus Anlauf abspringen und mit den Händen auf dem Barren oder Kasten aufstützen. Mit zunehmender Sicherheit schwierigere Bewegungsaufgaben stellen. Beispiele:

- Stützhocke über Stufenbarren (Barren quergestellt, näherer Holm tiefer; evtl. ganz entfernt). Helfen und Sichern!
- Flankenformen links und rechts.
- Einwenden von der Seite über einen Holm zum Vor- und Rückwärtsschwingen. Steigerung mit kurzem Anlauf
- Barren längs gestellt: Anlauf – Absprung – 2-mal vor- und rückwärtsschwingen – Flanke oder Kehre.
- Rondat sowohl links wie rechts über quergestellten Barren oder Kasten.
- Stützsprünge auch mit Kasten ausführen.
- Eigene Sprungformen und -kombinationen üben.

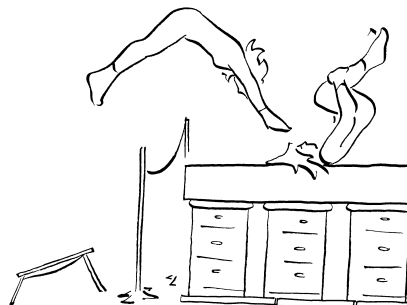


⊕ Bei allen Stützsprungkombinationen Hilfestellungen anbieten: Zwei S stehen li und re hinter dem Gerät und fassen an den Oberarmen im Klammergriff.

➔ Beidseitigkeit üben.

Sprungrolle ab Minitramp: Aus schnellem Anlauf abspringen und auf dem erhöhten Mattentisch sanft abrollen.

- Absprung, hohe Flugbahn, abrollen auf dem Mattentisch.
- Zauberschnur spannen (bei jeder Anlage verschieden hoch). Die Lernenden wählen ihre Sprunghöhe selber.
- Mattentisch stehen lassen und die Sprunghöhe steigern.
- Zauberschnur durch Hindernis ersetzen (z.B. mehrere Kastenelemente; Kartonschachteln ...).
- Sprunghöhe beibehalten, jedoch den Mattentisch abbauen bis zur doppelten Höhe der Weichsprungmatten.
- Synchronsprünge ausführen.
- Sprungvariationen aus verschiedenen Richtungen über dasselbe Hindernis ausführen («Zirkusnummer»).



⊕ Rings um den Mattentisch am Boden zusätzlich Matten legen. Links und rechts vom Mattentisch sichern immer mindestens je 1–2 S.

➔ Das Risiko selber einschätzen lernen.

ⓘ Eine Sprungkombination mit mindestens 3 Sprung-Flug-Elementen zu zweit synchron vorzeigen.

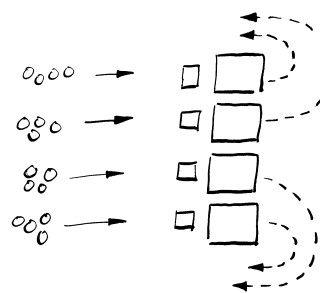
3.2 Flugphasen gestalten

In einigen Sportarten spielen Flugphasen eine wichtige Rolle. Durch Absprunghilfen wie Minitrampolin, Kastenelement, Sprungbrett... kann die Flugzeit verlängert und dadurch das Erlebnis vertieft werden. Die Lernenden kennen Merkmale eines hohen, stabilen Sprunges.

Durch Katapultsprünge kann das Flugerlebnis verlängert werden.

Minitramp-Grundschule: «Im Strom» werden verschiedene (Fantasie-)Sprünge ausgeführt. Dabei wird besonders auf die gespannte Rumpfmuskulatur im Moment des Absprunges und während der Flugphase geachtet. Bei jeder Landung berühren die Hände die Matte; evtl. Übergang zur Rolle vw.

- Anlauf – Absprung – Fusssprünge gestreckt; weiche Landung; Rolle vw.
- Fusssprünge gehockt, gehechtet, gespreizt.
- A macht vor; B versucht zu kopieren.
- Wenn A nach rechts dreht, dreht B nach links.
- 2–4 S springen synchron.
- Strecksprünge über aufgestellte PET-Flaschen usw.



➔ Grundsprünge – Bewegungsqualität: Vgl. Bro 3/4, Seite 13.

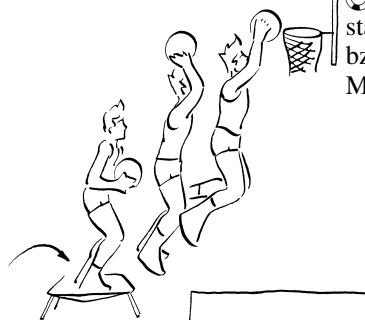
🌀 Unter die Weichsprungmatte dünne Matten legen.

⚠ Im «Strom» entsteht eine hohe Intensität.: Sobald A auf dem Minitramp abspringt, nimmt B Anlauf usw.

➔ Die S beobachten gegenseitig bestimmte Bewegungsmerkmale.

Minitramp-Smash (Dunking): Durch die Verlängerung der Flugzeit und Dank Absprunghilfe kann die Bewegung ruhiger ausgeführt werden.

- Mit einem Tennisball in der Hand anlaufen, beidbeinig abspringen und im höchsten Punkt den Ball schräg nach vorne auf den Boden werfen; kontrollierte Landung in der Weichsprungmatte.
- A steht auf einem hohen Kasten. B läuft an und smasht den von A hingehaltenen Ball aus dessen Hand. Landung wie oben.
- Minitramp-Smash mit Zuspziel ausführen.
- Anlauf mit einem Tennisball in der Hand gegen den BB-Korb. Absprung; im höchsten Punkt beidhändiger Wurf in den Korb (ohne Korbberührung).
- Anlauf mit BB in der Hand. Absprung; im höchsten Punkt Dunking ohne Berührung des Korbes.

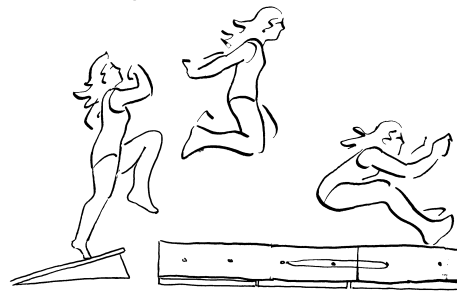


🌀 Minitramp mit genügend Abstand vor dem Volleyballnetz bzw. Basketballkorb hinstellen; Matten legen.

⚠ Sich nicht an den Basketballkorb hängen.

Rampen-Sprünge: Die Bewegungsabläufe des Hoch- und Weitsprunges können durch die Flugzeitverlängerung nach dem erhöhten Absprung (z.B. Kastenelement, Sprungbrett, Kasten-Treppe usw.) mit mehr Zeit ausgeführt und so besser erlebt werden.

- Ca. 15 m gerader Anlauf, Absprung zum Weitsprung. Kontrollierte Hangphase des Hang- oder Schrittsprunges ausführen. Beine kontrolliert nach vorne führen und im Sitz auf den Weichsprungmatten landen.
- Anlauf als Bogenlauf; Absprung mit dem Rücken zur Latte (Gummischnur); Steigphase – Hüfte hoch – über die Latte (Gummischnur) fliegen – kontrolliert auf erhöhtem Mattentisch landen. Für Köhner: Auch von der anderen Seite springen.
- Anlauf und hoher Sprung. Einen zugespielten Ball fangen und wieder zurückspielen.
- Eigene Ideen.



➔ Flugphase beim Weit- und Hochsprung: Vgl. Bro 4/5, S. 14 ff.

🌀 Zwei Matten hintereinander legen und mit Springseilen auf beiden Seiten zusammenbinden; darunter dünne Matten legen.

4 Drehen

4.1 Freier Überschlag vorwärts

Die Voraussetzungen für einen Salto vorwärts sind bei den Jugendlichen sehr unterschiedlich. Deshalb ist ein systematischer, individuell angepasster Aufbau besonders wichtig. Richtig Helfen und Sichern, insbesondere das Anbieten von Gerätehilfen (z.B. Mattenberg) erhöht die Sicherheit.

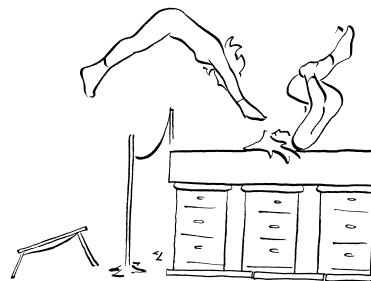
Die Lehrperson stellt das Lernziel in Form eines Reihenbildes oder durch eine Demonstration vor. Schrittweise werden durch Erklärungen und eigene Erfahrungen die Bewegungsmerkmale bewusst gemacht. Alle dürfen am Ende der Lernsequenz ihre eigene Saltoform springen.

Wir lernen den Salto vorwärts.

➔ Einen Bewegungsablauf planen, durchführen und auswerten: Vgl. Bro 1/1, S. 52 f.

«**Kleiner Salto**»: Aus kurzem Anlauf beidbeinig abspringen und auf dem leicht erhöhten Mattentisch eine Rolle vw. ausführen.

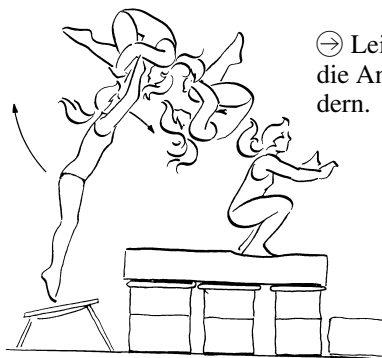
- Anlauf – Absprung. Rolle ohne Aufstützen der Hände ausführen.
- Unterschiede erleben: Eng gehockt – Schienbeine gefasst; weit gehockt – Schienbeine nicht gefasst.
- Mit schnellem Armeinsatz in Drehrichtung, mit langsamem Armeinsatz. Welches sind die Unterschiede?
- Gesäss hinten hochziehen und gleichzeitig die Arme vw. abwärts ziehen (bewusstes Auslösen der Rotation).
- Anlauftempo erhöhen und eine halbe oder sogar eine ganze Drehung ausführen.



⊗ Rund um den Mattentisch auch dünne Matten legen. Beim Anhocken die Knie wegen Verletzungsgefahr nicht schliessen!

Salto-Formen: Der «kleine Salto» wird auf verschiedenen Unterlagen mit verschiedenen Absprunghilfen erprobt. Mattentisch: Weichsprungmatten auf Barren (Holmen tief gestellt) oder Kombination: 1 Matte über einen Barren als Rollhilfe; 1 weiche Matte für den Niedersprung.

- Rollen auf einen Mattentisch: Aus Anlauf Absprung vom Minitrampolin und Rolle, bzw. «kleinen Salto» ausführen. Gleiche Bewegungsmerkmale wie beim kleinen Salto erproben.
- Möglichst die Schultern nicht mehr aufsetzen und wenn möglich eine ganze Drehung in enger Hocke bis zum Stand (in der Hockstellung) ausführen.
- Anlauftempo und Mattentischhöhe in Leistungsgruppen individuell variieren.
- Mattentisch tiefer stellen und Salto über ein Hindernis (Matte auf Bock, Gummiseil) springen.



⊗ Hilfestellung links und rechts vom Mattentisch!

➔ Leistungsgruppen bilden und die Anlagen individuell verändern.

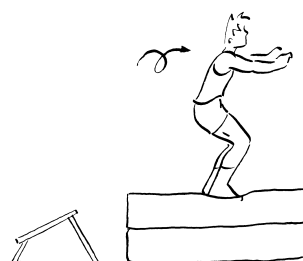
⊕ Anlauf zum Absprung mit Minitrampolin auf einen erhöhten Mattentisch einen Salto vorwärts gehockt zum sicheren Stand ausführen.

➔ Ganzheitlich lernen (GAG): Vgl. Bro 4/5, S. 14

Salto: Die S üben an frei gewählten Übungsstationen in Lerngruppen. Die S zum Beobachten anleiten: Bei jedem Durchgang wird ein bestimmtes Bewegungsmerkmal beobachtet.

Beobachtungskriterien:

- Sind die Arme beim Absprung gestreckt?
- Werden die Arme für die Unterstützung der Rotation schnell zu den Schienbeinen geführt?
- Wird zum richtigen Zeitpunkt geöffnet?
- Wird die Landung durch Tiefgehen abgefedert?



➔ Bewegungen lernen: Vgl. Bro 1/5, S. 12 und Bro 1/1, S. 48 ff.

➔ Transfer zum Salto vw. ins Wasser: Vgl. LM Schwimmen, Bro 3, S. 29.

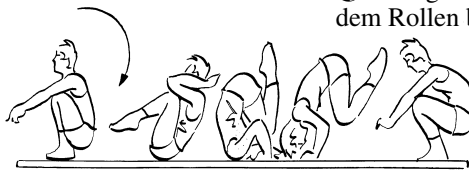
4.2 Rotationen rückwärts

Bei der Rolle rückwärts auf dem Boden ist besonders darauf zu achten, dass die Halswirbelsäule nicht belastet wird. Deshalb wird ein systematischer Aufbau empfohlen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie die Halswirbelsäule entlasten und wie sie gegenseitig zuverlässig helfen und sichern können.

Beim Rollen rückwärts die Halswirbelsäule durch Stossen mit den Händen entlasten.

Rollvarianten: Nachdem sich die Lernenden gut aufgewärmt haben, werden auf einer Mattenbahn verschiedene Rollformen ausgeführt. Dabei wird der Akzent auf einzelne Bewegungsmerkmale gesetzt.

- Rückwärts über die Schultern abrollen (Judorolle rückwärts): Die Halswirbelsäule darf dabei nicht belastet werden.
- Rolle rw. über den Stütz der Hände: Aus der Kauerstellung rw. fallen lassen, über den runden Rücken in enger Hockstellung abrollen. Bevor der Nacken die Matte berührt, mit den Händen (Daumen zu den Ohren) aufstützen und dadurch die Halswirbelsäule entlasten. Lernhilfen: schiefe Ebene; Rollen zwischen zwei Kastenelementen; Rollen in Mattengasse usw.



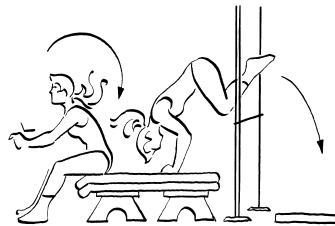
⊕ Sehr gut aufwärmen, bevor mit dem Rollen begonnen wird.

⚠ Handhaltung für das Aufstützen: Daumen zeigen zu den Ohren.

➞ Rückwärtsrotations-Elemente: Vgl. Bro 3/4, S. 14

Rolle rückwärts zum (Hand-)Stand: Durch Beschleunigung der Rolle rw. und dem gleichzeitigen Hochstemmen über die Arme («flüchtiger Handstand») versuchen, in den Stand zu kommen.

- Rückwärts über ein Hindernis rollen (Mattenberg, Kastenelemente mit Matten usw.) zum Stand.
- Rolle rw. zum Kauerstand oder zum Stand.
- Einfache Übungsverbindungen mit dem Element Rolle rw. zum Stand turnen, z.B.: Anlauf zum Rondat, Rolle rw. zum Stand...

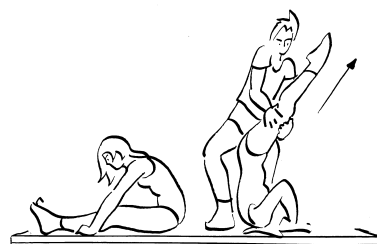


⊕ Nackenwirbelsäule entlasten durch Hilfestellung und/oder kräftiges Abstossen mit den Händen (vgl. oben).

➞ Handstand: Vgl. Bro 3/4, S. 7; Handstand-Abrollen: Vgl. Bro 3/4, S. 16; Rad: Vgl. Bro 3/3, S. 22

Rolle rückwärts zum Handstand («Streuli»): Wenn die Rolle rw. über den «flüchtigen Handstand» (vgl. oben) beherrscht wird, dann soll der Streckimpuls immer mehr Richtung Handstand erfolgen.

- Partner-Streuli: A in Kauerstellung setzt zur Rolle rw. an. B und C stehen links und rechts daneben und ergreifen die Oberschenkel von A, sobald die halbe Rolle ausgeführt wurde und ziehen diese Richtung Decke. Dort fixieren sie A im Handstand. Zurück zum Stand oder Handstand-Abrollen.
- Rolle rw. und Streuli über ein Hindernis (z.B. Gummischnur).
- Streuli in eine Übungsverbindung einbauen.

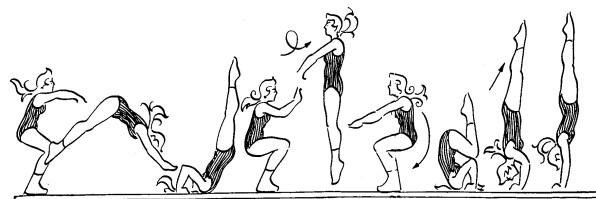


⊕ Genaue Instruktion für die Helfenden: Klammergriff an den Oberschenkeln. Bestimmtes und sicheres Zupacken.

⚠ Akzente: Bewegungsqualität, Helfen und Sichern.

Bodenkür: Alle Teilnehmenden stellen eine eigene Übungsverbindung mit mindestens 6 Teilelementen zusammen und präsentieren diese. Beispiel:

- Anlauf – Strecksprung – Rolle vw. – Sprungrolle – Strecksprung mit halber Drehung – Handstand – Handstand-Abrollen – Strecksprung – Rolle rw. zum (Hand-) Stand – Anlauf zum Rad.
- Kooperieren: 2–3 S üben eine Bewegungsfolge und zeigen sie vor.
- Verbindung mit weiteren Geräten; Gerätebahnen.



⊕ Eine Bewegungsfolge mit mindestens 6 Elementen in guter Bewegungsqualität vorzeigen. Auch als Gruppenaufgabe sinnvoll.

5 Bewegungen auf Rollen

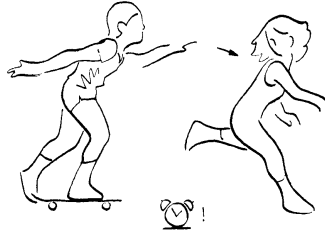
5.1 Das Rollbrett als Spielgerät

Das Rollbrett ist für einige Jugendliche ein vertrautes Sportgerät, für andere bestenfalls ein wackeliges Spielgerät. Spielformen zu zweit erleichtern den Zugang und schaffen das nötige Vertrauen. Rollbrettartisten gibt es in jeder Klasse; sie geben ihr Wissen als «Experten» gerne weiter.

Wir bewegen uns mit dem Rollbrett und lernen mit- und voneinander.

Tretroller-Fangen: Einige Fänger versuchen, in einer vorgegebenen Zeit (z.B. in 2 Minuten) möglichst viele S mit Handschlag zu berühren.

- Welche Fängergruppe berührt in der vorgegebenen Zeit am meisten S?
- Könner dürfen nicht mehr abstehen und versuchen, durch Eigenantrieb (beide Füße auf dem Rollbrett) vorwärts zu kommen.
- Andere bekannte Fang- und Verfolgungsspiele.



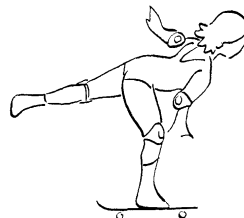
⚠ Abklären, ob das Rollbrettfahren in der Halle erlaubt ist!

🚫 Rollbrett nicht unkontrolliert wegfahren lassen!

➡ Ähnliche Formen auch mit Teppichfliesen möglich: Vgl. Bro 3/4, S. 20

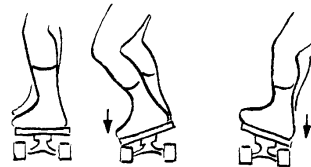
Rollbrett-Artisten: Nach einigen Anlaufschritten mit Tretroller-Technik auf das fahrende Rollbrett springen und das Gleichgewicht suchen. Beispiele:

- Standwaage
- Sprünge mit Drehungen
- Einbeinsprünge
- Synchron nebeneinander oder hintereinander
- Als Abschluss: Show-time zu zweit.



Kurven fahren: Anlauf mit Tretroller-Technik oder Anstoss durch den Partner. Seitlich auf dem Rollbrett stehen und durch Gewichtsverlagerung bzw. Vordrücken der Knie und Zurückdrücken der Fersen die Richtung ändern.

- Wenn möglich aus der Fahrt (leichtes Gefälle).
- Parcours bauen und fahren (Antrieb durch Partner).
- Auch als Wettbewerb durchführen.



Kurven schlagen: Stand auf dem Rollbrett wie oben; Gewicht auf dem hinteren (z. B. linken) Fuss: Durch die Gewichtsverlagerung auf den linken Fuss mit dem rechten Fuss den Druck vom Brett wegnehmen, so dass die vorderen Rollen leicht abheben. Durch Vordrehen der Hüfte versuchen, Kurven zu schlagen.

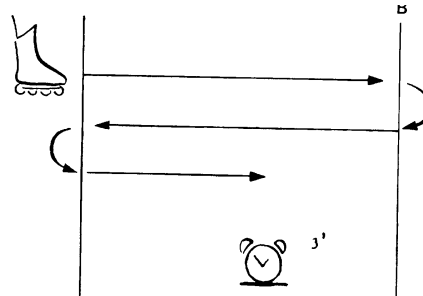
- Nach Antreiben durch Tretroller oder Partner die Fahrt auf diese Weise beschleunigen.
- Gelingt es auch, aus dem ruhigen Stand auf dem Brett durch diese Technik in Fahrt zu gelangen?



⚠ Dies ist die entscheidendste Lernphase. Mut machen und Zeit geben zum Üben!

Rollbahn: Während einer bestimmten Zeit (z. B. 3 Minuten) soll versucht werden, eine vorgegebene Strecke (ca. 10 m; mit Kreide oder Band markiert) möglichst oft zu überrollen. Spielregeln:

- Die Anlauflänge nach hinten ist unbegrenzt; Anlauf bis zur Linie A gestattet.
- Bei der Linie A auf das Brett springen und ohne weitere Beschleunigung rollen lassen.
- Nach der Linie B abspringen, das Rollbrett wenden, erneut Anlauf nehmen bis zur Linie B und zurück bis zur Linie A rollen lassen.



➡ Rollbrett mit Rollschuhen und Fahrrad kombinieren: Vgl. Bro 6/5, S. 9 ff.

🚫 Gilt für alle Formen.

5.2 Das Rollbrett als Krafttrainingsgerät

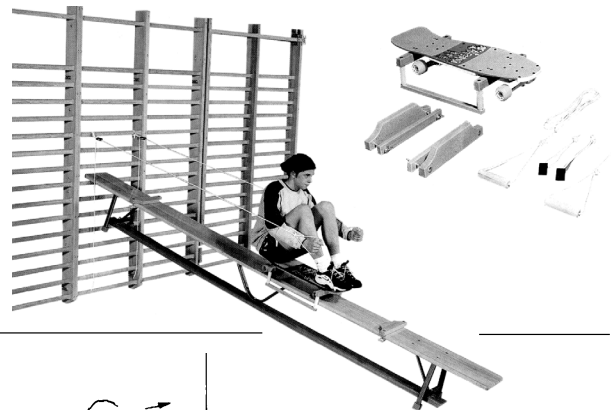
Das *Kraft-Rollbrett* ist ein ideales Krafttrainingsgerät, das auf kleinstem Raum eingesetzt werden kann. Ein intensives, abwechslungsreiches und individuelles Krafttraining für verschiedenste Körperpartien, insbesondere für die Schultern und den Rumpf, ist möglich. Das Kraft-Rollbrett kann z.B. in einem Circuittraining als Krafttrainingsgerät, als Teil eines Workshops, für Auswechselspieler usw. eingesetzt werden. Die Belastung kann, je nach Neigung der Rollbahn, beliebig variiert werden.

Zum Kraft-Rollbrett gehören:

1 normales Rollbrett; 1 Unterkonstruktion mit seitlichen Rollen, fest am Rollbrett montiert; 2 Zugseile mit Haltegriffen und Seilklemmen; 2 Anschläge zur Einstellung der Rollstreckenlänge auf der Langbank.

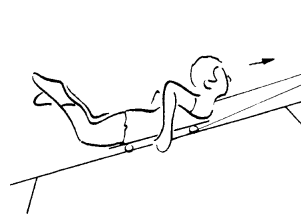
🔧 Das Kraft-Rollbrett im Werkunterricht herstellen.

Wir bauen unser Krafttrainingsgerät selber.



Brust-Armzug: Langbank mit wenig Steigung an der Sprossenwand eingehängt; Seillänge und Gleitstrecke fixiert. Brustlage, Unterschenkel angewinkelt, Fussgelenke übereinander gelegt: Von gestreckten Armen in Hochhalte über gebeugte Arme wieder zu gestreckten, am Körper angelegten Armen. Langsam wieder zurückrollen.

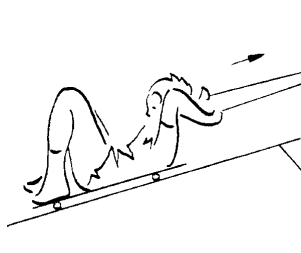
- Bewegung langsam ausführen; in einzelnen Positionen verharren.



➞ Vordere und hintere Oberarmmuskulatur; Rückenmuskulatur

Rücken-Armzug: Langbank mit wenig Steigung an der Sprossenwand eingehängt; Seillänge und Gleitstrecke fixiert. Rückenlage, Oberschenkel angezogen, Füße übereinandergelegt: Von gestreckten Armen in Hochhalte über gebeugte Arme wieder zu gestreckten, am Körper angelegten Armen. Langsam wieder zurückrollen.

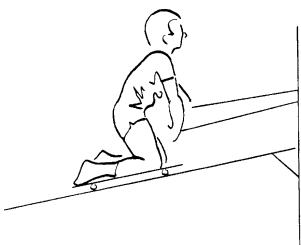
- Bewegung langsam ausführen; in einzelnen Positionen verharren.



➞ Vordere und hintere Oberarmmuskulatur; Brustmuskulatur

Doppelstock-Stoss: Kniestand, aufrechter Körper, Arme in Vorhalte gestreckt, Seilzuglänge eingestellt, Seil an der Sprossenwand befestigt: Mit den Armen sich hochziehen mit gleichzeitigem Nach-vorne-Neigen des Oberkörpers (wie ein Doppelstockstoss beim Skilanglauf). Schwung auffangen und langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückrollen.

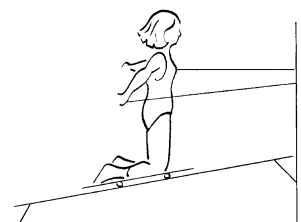
- Schnell zurückrollen und fein abfangen.
- Längere Zeit im gleichen Rhythmus wiederholen.



➞ Hintere Oberarmmuskulatur; Brust- und Rückenmuskulatur, Gleichgewichtsfähigkeit

2-mal 180 Grad: Kniestand, aufrechter Körper, Arme in Vorhalte gestreckt, Seilzuglänge eingestellt: Mit möglichst gestreckten Armen aus der Vorhalte über die Seithalte bis zur Rückhalte, möglichst weit nach hinten und wieder zurückrollen.

- Auch in Bauch- und Rückenlage ausprobieren und in einzelnen Positionen verharren.



➞ Hintere Oberarmmuskulatur; Rückenmuskulatur

6 Schaukeln und Schwingen

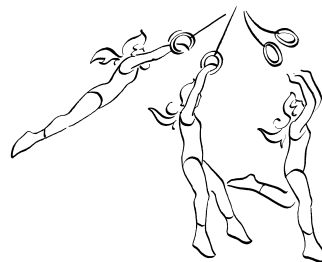
6.1 Schaukeln und Schwingen an Geräten

Die Bewegungsprinzipien des Schwingens und Schaukelns können an verschiedenen Geräten in unterschiedlicher Schwierigkeit erworben, angewendet und gestaltet werden. Die folgenden Anregungen können beliebig erweitert und kombiniert werden. Die Jugendlichen lernen, wie an den einzelnen Geräten geholfen und gesichert werden kann.

Was im Zirkus so schwerelos aussieht, muss zuerst gelernt werden.

Schaukelringe/Trapez:

- Schaukeln an 1 oder 2 Ringen oder am Trapez. Mit Schwungschritt «ta-tamm» beschleunigen. Nach einigen Schwüngen nach vorne weglaufen.
- Nach dem Vorschaukeln in den Beugehang hochziehen, zurückschaukeln, strecken, vorschaukeln...
- Im «toten Punkt» eine halbe Drehung ausführen.
- Seitwärts schaukeln an den Schaukelringen (Zuerst mindestens eine 3/4-Drehung ausführen).
- Kombinierte Formen ausführen.
- Von Hindernis zu Hindernis schwingen.
- Aus Anlauf auf ein Hindernis schwingen.



«ta-tamm»

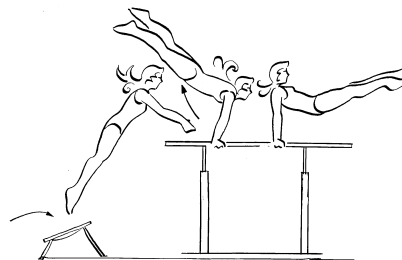
☉ Genügend Matten legen. Wenn möglich Geräte-Handschuhe tragen. Hände mit Magnesia einreiben.

➔ Schaukeln/Sturzhang: Vgl. Bro 3/4, S. 18

Ⓜ Zu zweit synchron eine Übung an den Ringen turnen.

Barren/Stufenbarren:

- Barren: Sprung vom Schwedenkasten zum Vorschwung, Rückschwung und Niedersprung.
- Barren: Sprung vom Minitramp; Vor- und Rückwärtsschwingen; Abgang mit Überschwingen vorne sw. (Kehre) oder hinten sw. (Wende).
- Stufenbarren: Sprung von einer Langbank an den hohen Holm, Vorschwung – Rückschwung – Vorschwung zum Kauerhang mit Stand auf dem niederen Holm, Abstoss rw. zum Niedersprung rw.
- Stufenbarren: Sprung ab Minitramp zum Stütz am oberen Holm; Senken zur Bauchlage auf dem hohen Holm. Eine Hand fasst am oberen und eine am unteren, entfernten Holm. Hochwende über den niederen Holm (Helfende: Stand zwischen den Holmen).

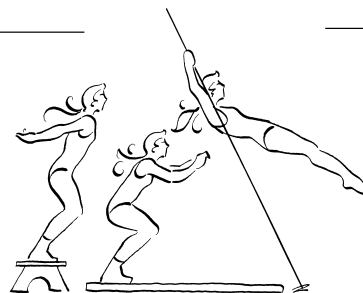


➔ Ersatz für hohen Stufenbarren: Barren quer zum Reck stellen und mit Seil fixieren. Den näheren Holm entfernen. Als hoher Holm dient die Reckstange, als niederer Holm der entferntere Barren-Holm.

➔ Speziallehrmittel Geräteturnen Band 7: Vgl. Lit. Bro 3/5, S. 28

Kletterstange/Tau:

- Stange schräg gestellt: Sprung von der Langbank zum Vorschwung, Rückschwung und Niedersprung. Den Niedersprung auch mit Vierteldrehung nach links oder rechts ausführen.
- Wander-Handeln seitwärts von einer Stange zur nächsten, wenn möglich ohne an Höhe zu verlieren.
- Tau: Schaukeln von einem Hindernis zum anderen.
- Tau-Stabhochsprung: Schaukeln (von einer Erhöhung oder aus Anlauf), halbe Drehung über ein Hindernis (Gummischnur o.ä.).



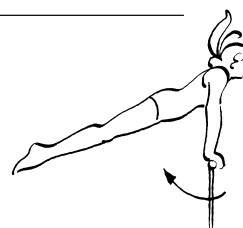
☉ Bei allen Niedersprüngen weiche Landung verlangen und begründen.

➔ Springen mit dem Stab: Vgl. Bro 4/5, S. 19

Ⓜ Klettern auf Zeit

Reck:

- Aus Absprung vom Minitramp oder Kasten am hohen Reck schwingen.
- Mit halben Drehungen (Hangkehren mit Umgreifen) nach links und nach rechts.
- Knieab-, Knieauf- und Hüftauf- und -umschwünge.
- Nach einer Übungsverbindung einen kontrollierten Abgang ausführen.



☉ Wenn nötig Hilfe geben oder sichern.

➔ Hüftauf- und Unterschwünge am Reck: Vgl. Bro 3/4, S. 19

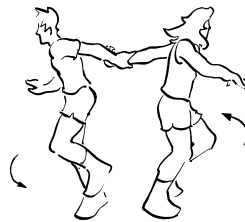
6.2 Schwung- und Rotationsexperimente

Viele Bewegungsabläufe sind einfacher zu lernen, wenn die entsprechenden biomechanischen Bewegungsgesetze verstanden werden. Mit einfachen Experimenten kann das Interesse für Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung geweckt werden (☞ z.B. Bezug zum Fachbereich Physik).

Einige physikalische Gesetzmässigkeiten am eigenen Körper erfahren.

Zweier-Karussell: A und B fassen sich am Handgelenk und beginnen, sich langsam im Kreis zu drehen.

- Mit angezogenen Armen.
- Nur an einem Arm haltend.
- Mit leichten Seitwärtshüpfen.
- Sich an einem Stab oder einem Seil haltend.
- A versucht, vom Boden abzuspringen und sich von B im Kreis schwingen zu lassen (beidhändiger Griff).

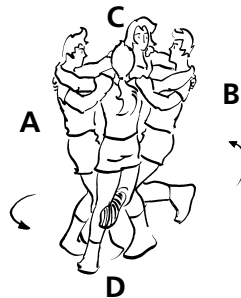


☞ Aktion – Reaktion

! A und B sollten etwa gleich schwer sein.

Vierer-Karussell: A und B stehen sich gegenüber. Sie halten C und D an den Schultern. C und D fassen sich gegenseitig am Nacken (guter Griff; gute Spannung!). Während sich alle gemeinsam zu drehen beginnen, ziehen C und D ihre Beine an und lassen sich in die Luft schwingen. Während des Drehens strecken sie ihre Beine, ziehen sie wieder an usw.

- Auf Kommando die Beine anziehen und strecken.
- C und/oder D schliessen die Augen.
- Eigene Formen entwickeln.



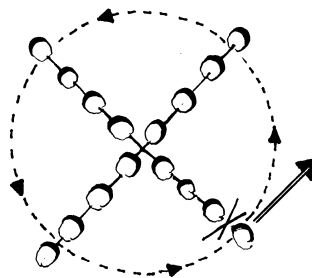
☞ Fliehkraft – Schwerkraft

☞ Konzentration und Vertrauen sind wichtig.

☞ Schleudermal zu zweit beim Skifahren.

Schleuderrad: In Vierergruppen (= 4 Speichen) fassen sich alle gegenseitig am Handgelenk. Gemeinsam langsam beginnen und immer schneller laufen... und sich abhängen, bzw. kontrolliert wegschleudern lassen. Die Äussersten dürfen selber entscheiden, ob und wann sie loslassen wollen oder nicht.

- Gruppengrösse erhöhen: 8/16 Schülerinnen und Schüler, aber immer gleich viele pro «Speiche».
- Schrittlänge anpassen: Innen kurz, aussen immer länger werden.
- Auch auf Schlitt- oder Rollschuhen erproben.



☞ Zentripetalkraft

☞ Genügend Auslauf einplanen.

☞ Alle Formen sind auch im Freien möglich.

Rotations-Experimente: In gehockter Stellung dreht ein Körper schneller als in gebückter oder gestreckter Haltung. Dies kann u.a. mit folgenden Bewegungsexperimenten erlebt und bewusst gemacht werden:

- Salto vw. (z.B. vom Bassinrand ins Wasser oder vom Minitramp auf einen erhöhten Mattentisch): Bei gleicher Absprungenergie (Drehimpuls) einmal in relativ offener Haltung (nur leicht gehockt, Arme frei haltend) und das andere Mal in ganz enger Hocke (Schienbeine gefasst, ganz eng gehockt) drehen.
- Am Reck den Felgumschwung in gehockter und gestreckter Körperhaltung ausführen.
- Weitere Experimente nach Absprache mit den Teilnehmenden ausführen. Immer darauf achten, dass der Aspekt der Sicherheit gewährleistet ist (genügend Matten legen, angepasst Helfen und Sichern).



☞ Drehimpulserhaltung

➔ Aufbau Salto vw.: Vgl. Bro 3/5, S. 13; Salto vw. ins Wasser: Vgl. Bro 3 LM Schwimmen, S. 29

➔ Biomechanische Gesetzmässigkeiten: Vgl. Bro 3/6, S. 11 ff.

➔ Hilfestellungen und Haltegriffe: Vgl. Bro 3/5, S. 20

7 Kooperieren

7.1 Helfen – Sichern – Vertrauen

Kooperieren ist eine Voraussetzung für das gemeinsame Sporttreiben und kann auf ganz verschiedene Arten erfolgen. Beispiele:

- Miteinander Aufgaben lösen (Partner-OL, Gruppenwettkämpfe...).
- Pyramiden bauen, Partnerakrobatik-Formen gestalten.
- In einem Team spielen (Regeln aushandeln, sich ein- oder unterordnen...).
- Gemeinsam anspruchsvolle Fertigkeiten lernen (Saltoformen...).

Helfen und Sichern

- Beim *Helfen* wird durch aktives, überlegtes Eingreifen das Gelingen einer Übung erleichtert bzw. ermöglicht, kurz: *aktives Mithelfen* beim Übungsverlauf.
- Das *Sichern* ist ein abwartendes Verhalten der Sichernden, damit sich die Übenden sicher fühlen und vor Unfällen wirksam geschützt werden können, kurz: *aktives Mitgehen* beim Übungsverlauf, um jederzeit eingreifen zu können.

Voraussetzungen

Helfen und Sichern muss systematisch gelernt werden. Dazu eignen sich Bewegungsaufgaben, die ohne fremde Hilfe nicht ausgeführt werden können (z.B. Überschlag vw. oder rw. in Zeitlupe, Formen des Tragens, Stützens, Salto mit Helfergriffen usw.). Damit ein sicheres Helfen und Sichern möglich wird, sind folgende Voraussetzungen nötig:

- Die Teilnehmenden müssen zu einem selbständigen, zuverlässigen Arbeiten und Üben fähig sein, bzw. herangeführt werden.
- Die Helfenden müssen durch klare Aufgabenstellungen genau wissen, was wann und wie zu tun ist; sie denken mit.
- Die Bewegungsaufgabe muss den geistigen, physischen und motorischen Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst sein.
- Die Helfenden müssen die Übungstechnik und die Gefahrenmomente bei der Ausführung einer Übung genau kennen; sie turnen «mental» mit.
- Die Hilfestellung ist erst dann beendet, wenn die Übung abgeschlossen ist.
- Die Übenden können sich auf die Helfenden verlassen und ihnen vertrauen.
- Das Helfen soll zum angepassten Zeitpunkt durch das Sichern ersetzt werden; der Übergang ist fließend und individuell.
- Die allgemeinen Sicherheitsvorkehrungen müssen gewährleistet sein (z.B. immer genügend Matten legen).

Vertrauen

Viele Elemente an Geräten können Jugendlichen nur dann ermöglicht werden, wenn die entsprechenden Sicherungs- und Hilfestellungen gewährleistet sind. Durch solche Sicherungs- und Hilfeleistungen lernen die Jugendlichen, Verantwortung zu übernehmen und sich gegenseitig zu *vertrauen*.

➔ Kooperieren:
Vgl. Bro 3/1, S. 7

➔ Hilfestellungen durch
Personen: Vgl. Bro 1/1, S. 71

⊗ Sicherheit im Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 29 f.



7.2 Haltegriffe – Hilfestellungen – Mitbewegen

Sich gegenseitig helfen und sichern ist eine Voraussetzung dafür, damit gleichzeitig viele Jugendliche an Geräten unterrichtet werden können. Dies setzt Disziplin der Teilnehmenden, eine gute Führung durch die Lehrperson und die Kenntnis der wichtigsten Haltegriffe voraus. Auf dieser Seite werden einige *Haltegriffe*, *Hilfestellungen* und richtiges *Mitbewegen* für einige typische Bewegungselemente vorgestellt.

Richtiges Helfen und Sichern gibt Vertrauen und vermeidet Risiken.

Anregungen für den Unterricht:

- Die Teilnehmenden besammeln sich. Die Lehrperson demonstriert mit einer Schülerin oder einem Schüler das korrekte Helfen bzw. Sichern.
- Die Helfergriffe werden zuerst in Ruhestellung und anschliessend während des Bewegungsablaufes vorgezeigt. Wichtig: Mitbewegen!
- Die Jugendlichen üben denselben Griff in Kleingruppen.
- Wenn Lehrpersonen Hilfe anbieten, müssen sie sich bewusst sein, dass Berührungen auch als unangenehm empfunden und sogar als sexuelle Belästigung gewertet oder empfunden werden können. Wenn Jugendliche die Hilfestellung durch die Lehrperson ablehnen, ist dies zu respektieren.

➔ Stoffsammlung mit entsprechenden Haltegriffen: Vgl. HÄBERLING-SPÖHEL, Literatur Bro 3/5, S. 28.

Helfen und Sichern – auf einen Blick

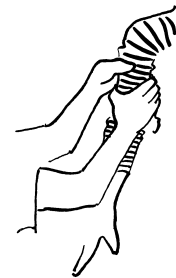
- Schwierigkeiten oder Gefahrenmomente einer Bewegung kennen.
- Vor dem höchsten Gefahrenmoment anfassen.
- Die Helfenden haben einen guten, sicheren Stand.
- Immer möglichst nahe am Körper anfassen.
- Hilfestellung (Mitbewegen) erst beenden, wenn die Übung abgeschlossen ist.
- Unterstützung an Gesäss und Schulter; nicht am Kreuz.
- Helfen und Sichern verlangt Disziplin und gegenseitiges Vertrauen.

Klammergriff

z.B. bei Stützelementen:

Die eine Hand klammert den Oberarm von hinten, die zweite von vorne.

Dies ist der am häufigsten angewendete Haltegriff.



Zughilfe

z.B. beim Stützspringen:

Die Helfenden stehen nahe am Gerät, gehen dem Turnenden entgegen und fassen an den Oberarmen mit Klammergriff.

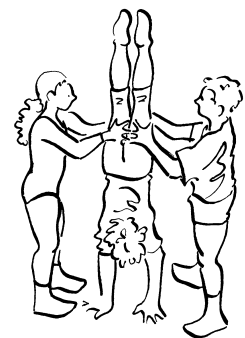
Wichtig: Mitgehen, v.a. bei der Grätsche.



Gleichgewichtshilfe

z.B. beim Handstand:

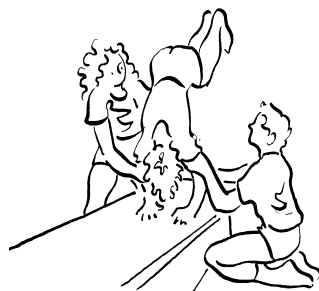
Die Helfenden stehen nahe am Turnenden und fassen an den Oberschenkeln mit Klammergriff.



Drehhilfe

z.B. bei einer Rolle:

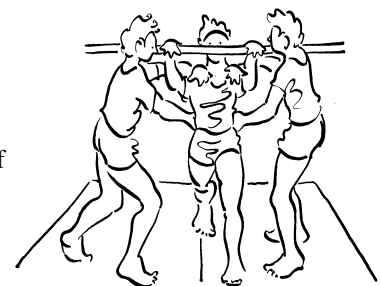
Bei der Drehhilfe das Vordrehen der Helfenden vor dem Anfassen beachten (= verdrehter Klammergriff).



Dreh-Stützhilfe

z.B. bei Rotationen am Reck:

Die Helfenden stehen hinter dem Gerät. Griff an der Schulter und an der Hüfte, z.B. beim Felgauf- oder beim Felgumschwung.



7.3 Akrobatikformen

Bewegungsformen, welche ein gegenseitiges Unterstützen, Helfen und Sichern verlangen, lösen intensive Gruppenprozesse aus und fördern die Zusammenarbeit. Die Teilnehmenden müssen sich gegenseitig absprechen und Verantwortung übernehmen.

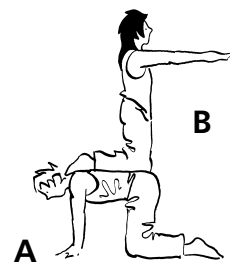
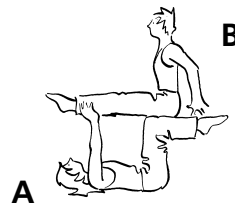
Wir lernen Akrobatikformen, helfen und unterstützen einander.

Partnerakrobatik: Als Einstieg in dieses Thema eignen sich einfache Akrobatikformen zu zweit oder in Gruppen.

- **Stuhlbalance:** Rücken an Rücken und langsam in die Knie gehen. Langsam absitzen und wieder aufstehen, ohne die Hände zu benutzen.
- **V-Balance:** Nebeneinander stehen, sich an den Händen halten und gleichzeitig nach aussen fallen lassen; verschiedene Körperstellungen.
- **Hochsitz:** A in Rückenlage, die Beine rechtwinklig angezogen, die Arme gestreckt nach oben gerichtet. B setzt sich vorsichtig auf die Knie von A. A fasst B und B fasst A an den Unterschenkeln.
- **Hoher Kniestand:** A im Knieliegestütz. B kniet auf das Becken von A und sucht das Gleichgewicht.
- Eigene Partnerakrobatikformen ausprobieren.



➔ Übungen zur Körperspannung und Akrobatikformen: Vgl. Bro 3/4, S. 26 ff.



🔄 Gegenseitig helfen und sichern.

Baumstamm fällt: Drei Paare stehen einander vor einem Kasten gegenüber. Die Arme sind gegeneinander ausgestreckt oder im gegenseitigen Klammergriff gehalten und bilden eine «Landefläche». 1 S steht mit angeschlossenen Armen auf dem schulterhohen Schwedenkasten, lässt sich gespannt fallen und wird von den unten Stehenden sanft aufgefangen.

- Auch rückwärts fallen lassen.



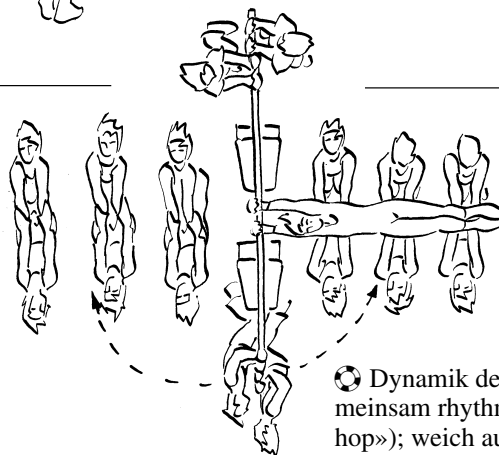
Stangen-Akrobatik: Je 2 S halten eine Stange (Reckstange, Holzstab, Surfmast...). 1 S steht, sitzt, kniet, liegt... auf dieser Stange und versucht, sich im Gleichgewicht zu halten. Auf jeder Seite der Stange steht wenn nötig zusätzlich je 1 S als Sicherung.

- Wer auf der Stange steht, sitzt..., bleibt möglichst gespannt und überlässt das Ausbalancieren seines Körpers den Helfenden an der Stange.
- 1 S geht mit Hilfe von 2 S (Klammergriff an den Oberschenkeln) in den Handstand auf der Stange.
- Nach rhythmischem Tief-Hochgehen abspringen.



🔄 Für schwere S müssen auf jeder Seite 2 S die Stange halten.

Riesenfelge: Auf einer Mattenbahn (4 Matten) stehen 4 S, welche eine Reckstange (o.Ä., siehe oben) auf Kniehöhe halten (auf je 2 Kastenelementen abstützen). Auf beiden Seiten der Stange stehen je 3 Paare, welche sich an den Händen gegenseitig halten (Klammergriff). 1 S hält sich, in Hochhalte liegend, an der Stange und wird von den 6–8 Helfenden sicher getragen. Auf ein gemeinsames Kommando beschleunigen die Helfenden der einen Seite die liegende, gespannte Person in Form einer Riesenfelge hoch auf die andere Seite. Dort wird sie weich aufgefangen. Dasselbe erfolgt anschliessend in umgekehrter Richtung.



⚠️ Voraussetzung: Die S, welche die Riesenfelge turnen, beherrschen den Handstand!

🔄 Dynamik des Anhebens gemeinsam rhythmisieren («ho-hop»); weich auffangen.

8 Kämpfen

8.1 Kämpfen – kultiviert streiten

Kämpfen ist eine geeignete Form, Kraft und Gewandtheit unter Beweis zu stellen. Kämpfen ist hautnahe Auseinandersetzung. Für diese intensive Interaktion müssen gemeinsam Regeln ausgehandelt werden mit dem Ziel, dass jederzeit fair gekämpft wird und Aggressionen in einem für alle tolerierbaren Rahmen ausgelebt werden können. Auch Rituale wie Begrüssung sowie Abschluss des Kampfes u.a. sollen festgelegt und gepflegt werden.

Nicht stürzen, sondern fallen

Gekonntes Fallenlassen ist eine wichtige Voraussetzung für verletzungsfreies und angstfreies Kämpfen. Dem sicheren Fallen wird daher in den Praxisbeispielen auch die notwendige Aufmerksamkeit geschenkt. Das «Abklopfen» mit den Händen und Armen hat zum Ziel, den Fall aufzufangen, den Körper zu stabilisieren, den Fall zu kontrollieren und das gefährliche Aufstützen zu vermeiden.

Beidseitig üben

Bewegungsabläufe, die entweder links- oder rechtsseitig auszuführen sind, sollen beidseitig geübt werden, um die Flexibilität zu fördern.

Gruppenbildung

Beim Kämpfen ist die physische Chancengleichheit eine wichtige Voraussetzung für spannende Zweikämpfe. Tips für die Praxis:

- Bildung von Paaren mit vergleichbarer Körperstatur (Grösse, Gewicht...).
- Durch häufige Partnerwechsel Fixierungen vermeiden.
- Erfolgchancen durch Differenzierungen ermöglichen, z.B.: A kann alle Festhaltegriffe verwenden, B nur einen bestimmten Griff; A hat die Augen frei, B hat sie zugedeckt; A hat die Füsse frei, B hat sie zusammengebunden; A hat die Hände frei, B hat Fausthandschuhe (saubere Strümpfe) über die Hände gestülpt...

Geeignete Kleidung

Grundsätzlich wird in Turnkleidern und auf Matten, Rasen, Sand, Sägemehl oder im Wasser gekämpft. Eine Möglichkeit, sich auch an den Kleidern fassen zu können, bieten alte Kittel, deren Knöpfe entfernt wurden. Ausgangsstellung beim Kämpfen mit Kleidern (Rechtsfassung): A und B greifen mit der rechten Hand in Brusthöhe in die linke Kragenseite und mit der linken Hand fassen sie den rechten Ärmel.

Hygiene und Sicherheit

Da der Körperkontakt eine wichtige Rolle spielt und weil auf den Matten mit Vorteil barfuss gekämpft wird, ist der Hygiene entsprechende Beachtung zu schenken. Schmuck (Ohringe, Kettchen, Uhren usw.) müssen deponiert werden. Finger- und Zehennägel müssen kurz geschnitten sein, um Verletzungen vorzubeugen.

Spielregeln beim Kämpfen:

- Klarer Anfang und klares Ende durch entsprechende Rituale (z.B. Handschlag)
- Keine Schläge
- Kein Reissen an der Haaren
- Kein Kneifen, Kratzen, Beissen, Würgen
- Kein «Hebeln» und Verdrehen der Extremitäten
- Nicht ins Gesicht greifen

8.2 Miteinander üben – gegeneinander kämpfen

Bei allen Kampfformen steht das Fairplay im Vordergrund. Die Schülerinnen und Schüler handeln in Eigenverantwortung Regeln aus. Das richtige Fallenlassen ist ebenso wichtig wie der Krafteinsatz beim Kampf. Rituale vor Beginn und nach dem Kampf sollen konsequent eingehalten werden.

Wir lernen den Kampfsport Judo kennen.

Zweikampfspiele: A und B stehen sich gegenüber und kämpfen nach eigenen Regeln gegeneinander.

- Stand auf einer Linie, Handfassung re/li: A und B versuchen, sich aus dem Gleichgewicht zu ziehen.
- Auch blind; aus dem Einbeinstand...
- Es sind nur Schulter- und Knieberührungen erlaubt.
- A und B versuchen gegenseitig, sich in verschiedenen Positionen über eine Linie zu stossen.
- Aushebekampf: Beide versuchen, den anderen zu umgreifen oder vom Boden zu heben.



! Alle technischen Übungen immer beidseitig ausführen!

➔ Mit- und gegeneinander kämpfen: Vgl. Bro 3/4, S. 22 f.

Medizinballkampf: A kniet auf der Matte und umklammert einen Medizinball. B versucht, A von der Matte zu holen.

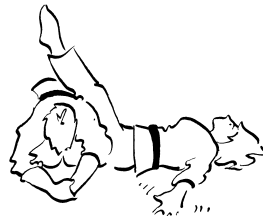
- A hält den Medizinball in einer selbst gewählten oder von beiden Kämpfenden vereinbarten Position.
- Ohne Matte: B versucht, A den Ball zu entreissen.



! Klare Rollenverteilung: 1 S verteidigt den Ball bzw. seine Position; B greift an.

Bankrolle: A begibt sich in eine tiefe Bankposition. B setzt sich auf den Rücken von A, rutscht langsam, sich selber zusammenrollend, rückwärts und führt den sanften Rückwärtsfall aus. Rollenwechsel.

- B führt die Rückwärtsrolle aus, begibt sich in Bauchlage und kriecht oder robbt unter A durch, der auf Füße und Hände abstützend einen Tunnel gebildet hat. Mehrere Wiederholungen.
- 2 Paare beobachten und korrigieren sich gegenseitig.
- Als Wettbewerb: Wer schafft 5 korrekte Bankrollen? Gelingt es, lautlos abzurollen?
- Eigene (Wettbewerbs-) Formen aushandeln.



! Mit dem sanften Abrollen das «Abklopfen» üben.

Judorolle: Vorschriftstellung rechts; die rechte Hand vor dem rechten Fuss aufsetzen; die Handfläche ist auf der Matte; die Finger zeigen gegen innen: Die linke Hand etwas hinter der rechten Hand aufsetzen. Der Kopf dreht zur linken Schulter. Abstoss mit dem linken Bein. Über den Rücken bzw. über die rechte Schulter abrollen und das linke Bein zur Seitwärtsfall-Lage bringen.



! Die Judorolle ist ein wichtiges Element und muss sorgfältig gelernt und geübt werden.

Empfohlene Lernschritte:

- Das rechte Knie auf der Matte aufsetzen und die Rolle aus der Hocke über die rechte Schulter ausführen.
- Auch mit linkem Knie über die linke Schulter.
- Mit anschliessendem Aufstehen.
- Aus dem langsamen Gehen heraus.
- Im Wechsel rechts – links.
- Über Hindernisse, synchron zu zweit oder in grösseren Gruppen, auf Signal, in Zeitlupe...

➔ Ritualisieren, Bewegungsqualität verlangen; üben, üben, üben!

Beinsichel: A und B stehen in der Grundstellung (rechtsseitige Ausführung): Füße schulterbreit, re Hand auf li Schulter des Partners, li Hand auf re Arm des Partners. A versucht, B mit der Beinsichel zu Fall zu bringen, indem er mit einem Schritt auf die Höhe des linken Beins von B vw. geht, von hinten mit dem Fuss einhakt und B mit Oberkörper und Händen nach hinten drückt. A begleitet den Rückwärtsfall von B. Den Griff nicht loslassen bis zur kontrollierten Seitlage.

- Zuerst ganz langsam ausführen.
- Auch auf der anderen Seite üben.



Hüftwurf: A und B stehen in der Grundstellung. A stört durch Zug das Gleichgewicht von B, dreht sich (re-li-Schritt) mit gleichzeitigem Umfassen der Hüfte von B vor B. A dreht seinen Körper ohne Veränderung der Fussstellung in gleicher Richtung weiter und dreht B dabei mit, bis B über die Hüfte von A zu Fall kommt. A lässt den Griff am Arm von B nicht los und verhilft B dadurch zu einem sicheren Seitwärtsfall.

- Aus dem freien Kämpfen einen Hüftwurf anzusetzen versuchen.



⚠ Die Lage am Boden (z.B. Seitlage) immer wieder gegenseitig kontrollieren.

Zweikämpfe: A und B kämpfen unter Einhaltung gegenseitig ausgehandelter Regeln gegeneinander. Bei einem guten Angriff (kein Ausweichen mehr möglich) keinen Widerstand leisten und «mitgehen».

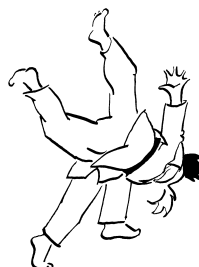
- Kampf nur am Boden oder nur im Stand.
- Vom Standkampf zum Bodenkampf übergehen.
- A greift an und B versucht, ohne Gegenangriff auszuweichen.
- 1 S kämpft mit einem Handicap, z.B.: verbundene Augen, nur eine Hand greift, nur ein bestimmter Wurf darf versucht werden usw.
- Verschiedene Wertungen durch die S bestimmen lassen, z.B.: von Bodenberührung mit einem Körperteil ausser den Füßen bis zu Wertung nach Judoregeln.
- Teamwettkampf: S aus dem Team A und B treten gegeneinander (mehrmals) an. Pro gewonnenen Kampf erhält das Team einen Punkt.



⚠ Anfang und Abschluss von Zweikämpfen immer ritualisieren; gemeinsam entspannen, z.B. mit gegenseitigem Lockern der Arme und Beine.

Judo-Showkampf: A und B bereiten einen Showkampf vor, indem sie sich gegenseitig mit möglichst vielen verschiedenen Würfen attraktiv werfen.

- Mit geeigneter Musikbegleitung.
- Mit selbst kreierten Ritualen.
- Bewegungen verlangsamt (Zeitlupe) ausführen.
- Spezialistinnen oder Spezialisten innerhalb der Klasse führen eine Show vor.
- Judo-Spezialisten aus einem benachbarten Judo-Club einladen (inkl. Informationen zum Judo-Training in ihrem Club).
- Die Teilnehmenden über die Hintergründe, die «Philosophie» der Kampfsportart Judo informieren.
- Videofilm mit einzelnen Grundtechniken zeigen.
- Einem Judo-Training in einem Judo-Club beiwohnen.



🎭 Die Vorführung vor möglichst echter Kulisse mit Ritualen durchführen. Projekt Kampfsportarten durchführen.

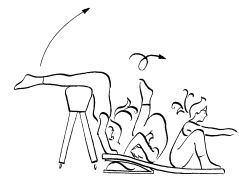
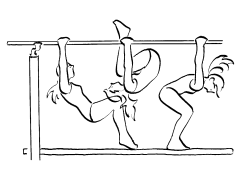
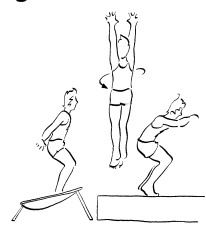
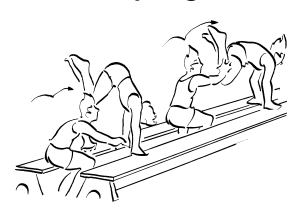
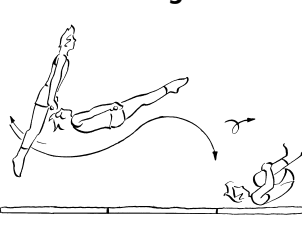
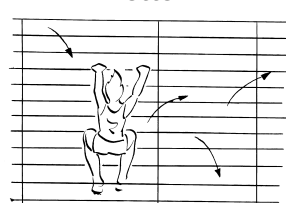
🎯 Einige Judo-Elemente korrekt vorzeigen können.

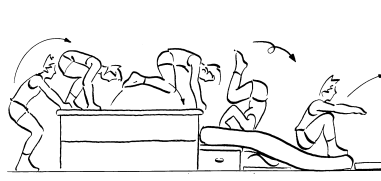
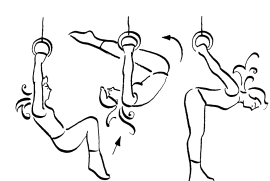
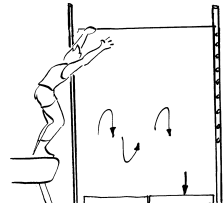
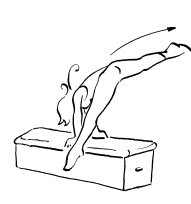
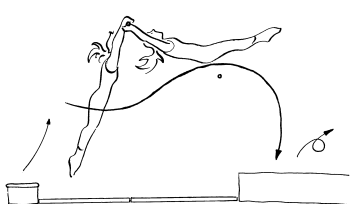
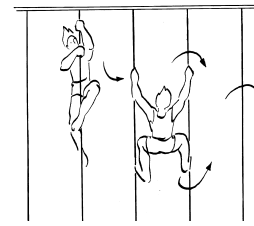
9 Kombinieren

9.1 Stationen-Betrieb

Das Turnen an Geräten kann im Stationen-Betrieb attraktiv gestaltet werden. Bewegungsmuster werden mit anderen kombiniert oder mit Zusatzaufgaben ergänzt. Belastungsmass, Belastungsdauer und Schwierigkeitsgrad sind den Teilnehmenden individuell anzupassen. Es folgen 2 Beispiele.

Wir trainieren an verschiedenen Stationen.

<p>Rotationen vw.</p>  <p>Bauchlage auf Bock – Handstand – Abrollen (evtl. schiefe Ebene)</p>	<p>Rotationen rw.</p>  <p>Barren: Hang – Knie schnell zur Brust führen – Rolle rw. in der Luft – Griff erst bei Bodenkontakt lösen</p>	<p>Längsachsndrehungen</p>  <p>Anlauf – Abprung vom Minitrampolin – gespannt nach li oder re drehen – weich landen</p>
<p>Stützspringen</p>  <p>Hohe «Hasenhüpfer» zwischen 2 Langbänken; evtl. mit Zwischenhupf auf den Händen</p>	<p>Schwingen</p>  <p>Stütz am Reck: Niedersprung – Unterschwing (evtl. mit halber Drehung) – Landung zur Rolle</p>	<p>Klettern</p>  <p>Sprossenwand: «Affensprünge», dabei in Höhe und Länge beliebig variieren</p>

<p>Rotationen vw.</p>  <p>Anlauf – Aufhocken auf Kasten – Hasenhupf zum Kastenende – Rolle auf schiefe Ebene</p>	<p>Rotationen rw.</p>  <p>Ringe: Felgaufzug – Beine gehockt oder gestreckt – langsam ausführen – erst bei Bodenkontakt Griff lösen</p>	<p>Längsachsndrehungen</p>  <p>Hangkehren am hohen Reck: Hüfte nach Vorschwing beugen – Griff einseitig lösen – erneut fassen</p>
<p>Stützspringen</p>  <p>Anlauf – Rad über ein Hindernis – evtl. zweites Hindernis – 1-mal links und 1-mal rechts</p>	<p>Schwingen</p>  <p>Hohes Reck (aus dem Stütz oder aus dem Stand): Hoher Unterschwing über Gummischnur – Rolle vw.</p>	<p>Klettern</p>  <p>Von einer Stange zur anderen klettern, ohne an Höhe zu verlieren</p>

9.2 Sportarten-Kombinationen

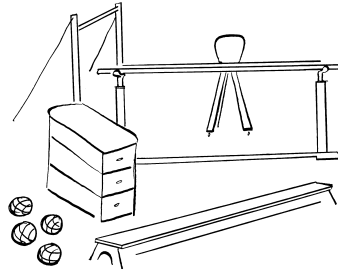
Verschiedene Sportarten können beliebig miteinander kombiniert werden. Durch solche Kombinationen und Verbindungen können «neue» Übungsformen, vielleicht sogar «neue Sportarten» entstehen.

Eis-Hockey, Wasser-Ball, Roll-Hockey...

(Er-) finden wir noch weitere Sportarten?

Geräte-Handball: A (mit Ball) und B (ohne Ball) bewegen sich frei im Gerätegarten. B steigt auf ein Gerät und bietet sich zum Fangen an. A wirft genau zu B, klettert auf ein anderes Gerät und erwartet den Pass von A usw.

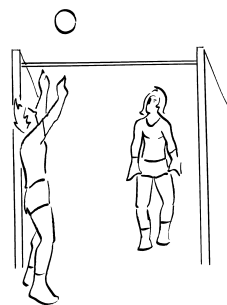
- Zuspiel nur vom Boden aus gestattet.
- Zuspiel von Gerät zu Gerät: Welches 2er-Team hat zuerst 10 gültige Pässe geworfen und auf den Geräten gefangen?
- Zuspiel mit der schwächeren Hand.
- Eigene Spielformen und -regeln entwickeln.



! Gegenseitig Rücksicht nehmen!

Geräte-Volleyball: Alle S bewegen sich mit oberem Zuspiel frei zwischen den Geräten. Ein Gerät wird mit oberem Zuspiel überspielt, das Gerät irgendwie überwunden und nach möglichst wenig Bodenberührungen des Balles weitergespielt. Auf ein Signal hin wird der Ball deponiert und es müssen verschiedene Aufgaben erfüllt werden, z.B.

- 1 Pfiff: 5-mal in den Stütz springen.
- 2 Pfiffe: 2 verschiedene Geräte überwinden.
- 3 Pfiffe: Eine Rotation ausführen.
- Zu zweit: A spielt sich an Ort den Ball mit Pass oder Manchette hoch und beobachtet gleichzeitig, wie und über welches Gerät B sich bewegt. Wechsel.

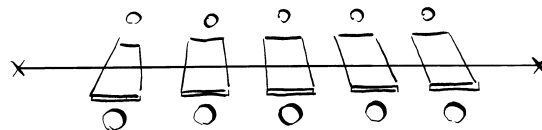


⊗ Zwischen dem Hochspielen sich genau orientieren!

⊙ Peripheres Sehen

Bodenturnen-Volleyball: Unter der hoch gespannten Leine liegen Bodenmatten. Die Teilnehmenden spielen sich ihren eigenen Ball fortlaufend hoch. Auf ein Signal wird der Ball auf den Boden gelegt und die Spielfeldseite mittels Rolle vw., Rolle rw., Judorolle oder Sprungrolle gewechselt. Dann wird auf der anderen Seite weitergespielt.

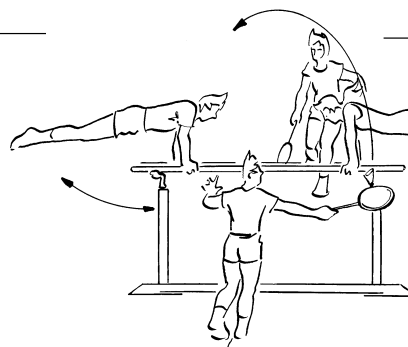
- Alle befinden sich auf derselben Seite. Sie selber den Ball über die Leine hochspielen, eine Rolle ausführen und den Ball auf der anderen Seite auffangen, bevor dieser auf den Boden fällt.
- Anstatt zu rollen ein Rad schlagen.
- Zu zweit eine Bewegungsform synchron ausführen.



⊙ Bewegungsqualität und Bewegungsvielfalt bei den Roll- und Zusatzaufgaben fordern.

Geräte-Badminton: 4er-Gruppen: A und B üben synchron oder individuell einen Bewegungsablauf oder eine Übungsverbindung am gleichen Gerät, während C und D gleichzeitig einen Shuttle über A und B spielen.

- A und B turnen so lange, bis C und D einen Fehler machen.
- Übungsverbindungen erarbeiten, bei denen ohne Unterbruch geturnt und Badminton gespielt wird.
- Bewegungsfolge am Gerät und das Hin- bzw. Her-spiel rhythmisch und synchron ausführen.



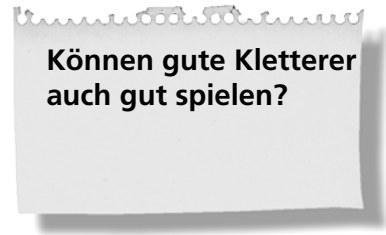
⊙ Weitere Ideen: Vgl. Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten; Literatur 3/5, S. 28.

9.3 Kletter-Spiel-Cup

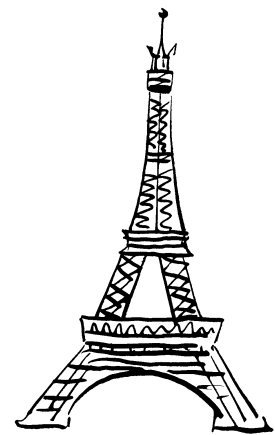
Irgendein Spiel wird mit Klettern kombiniert. Während die Spielenden sich auf das Spiel konzentrieren, versuchen die Auswechselspieler in den Spielpausen möglichst oft zu klettern. Die «Höhenmeter» werden mit dem Spielresultat verrechnet.

Unihockey und Klettern: 2 ausgeloste Teams spielen bzw. klettern während 30 Minuten gegeneinander. Die Teams organisieren ihre Wechselsysteme selber. Auf dem Unihockeyfeld spielen je 5 Spielende. Die anderen befinden sich im Kletterraum (Kletterwand, Klettergerüst; mit Längbänken / Banden abgetrennt) und klettern während der Auswechselzeit möglichst oft hoch. Sowohl neben dem Spielfeld wie auch im Kletterraum liegt je ein Protokoll. Beim Spiel wird jedes Tor notiert; beim Klettern tragen alle ihre Anzahl der gekletterten «Höhenmeter» ein. ⚠ Fairness beim Eintragen!

- Vor dem Spiel werden die Spielregeln durch die Lehrperson bestimmt oder gemeinsam vereinbart.
- Wer nicht die ganze Stange hochklettern mag, darf auch einzelne Meter aufschreiben (Markierungen an der Stange anbringen (Klebband/Farbe).
- Auch andere Klettervarianten (Zusatzpunkte) einbauen.
- Auch mit anderen Spielen kombinieren, sofern in unmittelbarer Nähe ein Klettergerüst zur Verfügung steht.



🕒 Höhe des Eiffelturms: 300 m.
Bau unter der Leitung von Gustav Eiffel (1832 - 1923).



Klettern Team A (pro Feld = 5 m)

Spiel Team A (pro Feld = 5 Tore)

Klettern Team B (pro Feld = 5 m)

Spiel Team B (pro Feld = 5 Tore)

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

- BUCHER, W.: 1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 1997⁴.
- BUCHER, W.: 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994.
- ESK: Turnen und Sport in der Schule – Band 7: Geräteturnen. Bern 1984⁴.
- GLOIELLA, Z. / SIGG, B.: Kämpfen in der Schule. Diplomarbeit Turnen und Sport. ETH Zürich 1995.
- HÄBERLING-SPÖHEL, U.: 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen. Mit Anhang «Schüler helfen Schülern». Schorndorf 1995⁷.
- KÜMIN, Ch. und M.: Sportklettern – Einstieg zum Aufstieg. Kletterlehrmittel für Schule und Verein. SVSS. Bern 1997.
- GERLING, I.G.: Kinderturnen. Helfen und Sichern. Aachen 1997.
- HABEGGER, T. / SCHMOCKER, A.: In-Line Skating. Grundlagen und Anwendung. Bern 1996.
- KNIRSCH, K. / MINNICH, M.: Geräteturnen mit Mädchen und Frauen. Kirchentellinsfurt 1996.
- KOLLEGER, M.: Körpererfahrung im Geräteturnen. Wiesbaden 1995.
- KOSEL, A.: Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf 1992.
- MOSEBACH, U.: Judo. Wurf und Fall. Theorie und Praxis der Kampfsportart Judo. Schorndorf 1997.
- MARTIN, K. / BANTZ, H.: Vielseitigkeitsschulung für Kinder an Geräten. Schorndorf 1992.
- SHRAG, M. / DURLACH, F. / MANN, CH.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.

Video-Filme:

- ESSM: Serie Geräteturnen: Magglingen 1990.

Kontaktstellen:



Verlag SVSS

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