

Entstaubte Geräte

mobile
praxis

17

3|06 BASPO & SVSS



Aus alt mach neu // Leider stehen viele Geräte ungebraucht in den Geräte-räumen. Dabei gäbe es spannende und originelle Möglichkeiten, Barren, Kasten und co. neu zu beleben. Diese Praxisbeilage lädt zu einer spielerischen Entdeckungsreise ein.

Claudia Harder, Mariella Markmann

Illustrationen: Leo Kühne; Fotos: Daniel Käsermann; Layout: Monique Marzo

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3,50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

► Das heutige Umfeld bietet Kindern immer weniger Gelegenheiten, ihr Bedürfnis nach Klettern, Hangen, Schwingen, Springen und Balancieren ausleben zu können. Viele Schülerinnen und Schüler sind dadurch in ihren motorischen Fähigkeiten eingeschränkt. Umso wichtiger ist es, ihnen im Sportunterricht Möglichkeiten zu bieten, diese Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entfalten.

Die Sporthalle als Klettergarten

In jeder Sporthalle sind sie zu finden: der Barren, das Reck, die Schaukelringe, der Sprungbock, die Kletterstange, das Tau, die Sprossenwand, der Schwedenkasten, die Langbank und die verschieden grossen und weichen Matten. Diese Turngeräte erlauben nicht nur Geräteturnen im traditionellen Sinn, sondern sind ideale Hilfsmittel, um die Schülerinnen und Schüler zum Klettern, Hangen, Schwingen, Springen und Balancieren zu animieren und spielerisch den Körper zu kräftigen.

Gerät für Gerät

Diese Praxisbeilage trägt dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Rechnung und liefert Ideen für eine ganzheitliche motorische Entwicklung. Ab Seite zwei sind zu jedem der Turngeräte abwechslungsreiche und spielerische Übungen beschrieben. Diese können jede für sich ausprobiert oder miteinander kombiniert werden. Wer mit seinen Schülerinnen und Schülern in Sachen Kraft und Koordination weiter kommen will, findet auf Seite 13 ein Beispiel für einen Circuit. Den Abschluss macht ein Hindernisparcours mit allen Turngeräten. //

Orte zum Klettern und Steigen



Klettergarten

Vielfältige Klettererlebnisse an der Sprossenwand ermöglichen: zum Beispiel auf dem ersten Sprossenabteil hinauf klettern, oben traversieren, auf dem zweiten Abteil hinunter klettern, auf dem dritten wieder hinauf etc.

Varianten:

- Mit dem Rücken zur Sprossenwand klettern.
- Nur mit einer Hand klettern, die andere hält einen Ball.
- Verschiedene Bändelfarben: Rot markierte Sprossen müssen mit den Füßen, blaue mit den Händen, grüne mit dem Gesäss berührt werden.



Spiderman

Mit beiden Füßen Stufe um Stufe hoch und hinunter springen. Dann eine, zwei, drei Stufen überspringen. Wer schafft am meisten Stufen mit einem Sprung?

Variante: Seitwärts von Abteil zu Abteil springen. Verfolgungsrennen: der nächste Schüler startet, wenn der vordere beim dritten Abteil ist.



Handstandwandern

Liegestützposition, die Füße sind an der Sprossenwand eingehängt. Auf den Händen rückwärts bis in den Handstand und zurück in die Ausgangsstellung gehen. Die Füße wandern Sprosse für Sprosse hoch. Wenn nötig Sicherung durch einen Partner.

Variante: Aus der Liegestützposition eine Rotation um die Längsachse ausführen.

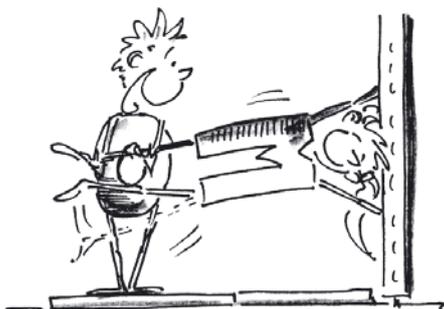


Drehkarussell

Auf der untersten Sprosse stehen. Der Körper ist gespannt und der Blick zur Sprossenwand gerichtet. Eine 180 Grad Drehung nach links bis zum Hang kopfüber und zurück ausführen.

Das Gleiche auf die rechte Seite. Mit und ohne Partnerhilfe.

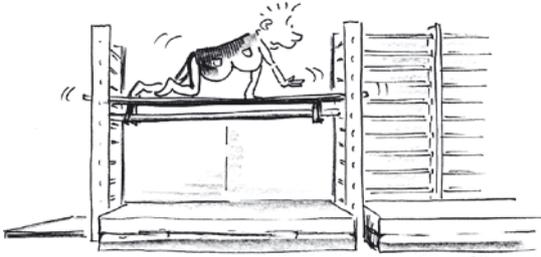
Variante: Ein Rad an der Sprossenwand drehen bis zum erneuten Stand auf der untersten Sprosse.



Fähnchen im Wind

Stand vor der Sprossenwand. Die linke Hand hält circa die dritte, die rechte Hand die achte Sprosse. Mit gestreckten Armen den gespannten Körper in die Waagrechte anheben. Die Partnerin fixiert dabei das obere rechte Bein in der Waagerechten. Das untere linke Bein nach unten abspreizen und zurückführen.

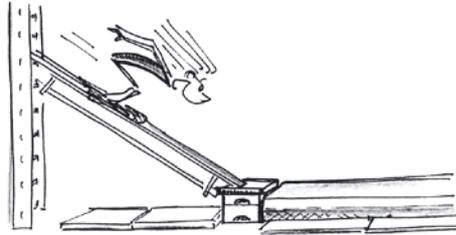
Variante: Die Partnerin fixiert dabei das untere linke Bein in der Waagerechten. Das obere rechte Bein nach oben abspreizen und zurückführen.



Mutprobe

Ein Sprossenabteil ausklappen. Auf einer Seite hoch klettern, übersteigen und auf eine Weichmatte springen.

Variante: Zwei ausgeklappte Sprossenabteile werden in der dem Alter angepassten Höhe mit einer Langbank oder mit einem Tau verbunden. Über die Langbank laufen/kriechen oder am Seil hinüber hangeln.



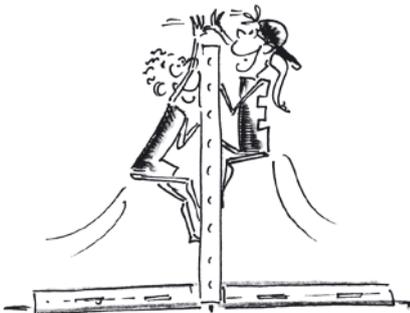
Skispringen

Anrutschen auf zwei an der Sprossenwand schräg gestellten Langbänken, die auf einem Schwedenkastenoberteil und einem weiteren Element aufliegen. Mit beiden Beinen abspringen und auf der Weichmatte landen. Wer kommt am weitesten? Angerutscht wird auf Filzpantoffeln oder Teppichresten. Die Anlage mit Matten sichern.



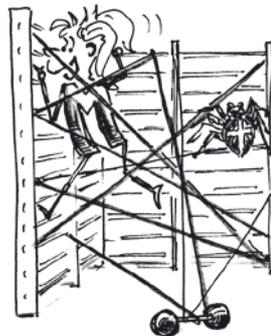
► **Claudia Harder** ist J+S-Fachleiterin Turnen.
claudia.harder@baspo.admin.ch

► **Mariella Markmann** ist J+S-Fachleiterin Gymnastik und Tanz.
mariella.markmann@baspo.admin.ch



Mauersteigen

Begegnungsstaffette an ausgeklappten Sprossenabteilen. Von beiden Seiten Sprossenwand hoch steigen, oben mit Partner abklatschen, hinab steigen oder auf die Weichmatte springen, zurücklaufen und beim Malstab dem Nächsten übergeben.



Spinnennetz

Ein Sprossenabteil ausklappen. Mit Seilen ein Spinnennetz knüpfen. Die Schülerinnen durchsteigen die verschiedenen Öffnungen. Wer schafft eine vorgegebene Strecke ohne die Seile zu berühren? Als Motivation kleine Glöckchen an den Seilen befestigen. Wenn es bimmelt, gibts einen Punkt Abzug.

Varianten:

- Eine Strecke mit einer Schülerkette (zum Beispiel Halbklass) durchsteigen.
- A steigt eine Strecke vor, B steigt nach.
- Eine Schülerin wird von der Gruppe durch verschiedene Öffnungen gereicht, ohne die Seile zu berühren.

Motorische Entwicklung

Mutproben

► Erfolgserlebnisse im Sportunterricht sind entscheidend für die motorische Entwicklung der Kinder. Daher sollten Übungen gewählt werden, die etwas Mut verlangen, Überwindung kosten und durch das Gelingen Freude auslösen. Für die Unterstufe geeignete Mutproben finden Sie im Lehrmittel «Mut tut gut» (SVSS) oder in der gleichnamigen «mobilePraxis» 5/01. Mehr Informationen unter:

www.mobile-sport.ch → Archiv → 2001.

Der schmale Grat in der Halle



Seiltänzer

Auf einer Langbank gehen und dabei Zusatzübungen ausführen: einen Ball oder zwei Bälle gleichzeitig prellen oder jonglieren, mit dem Unihockeystock einen Ball auf der Bank führen etc.

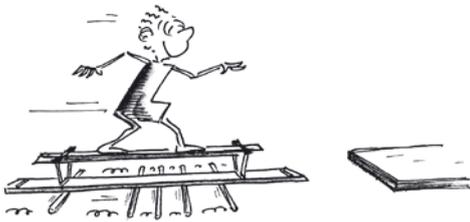
Variante: Langbank mit der Schmalseite nach oben.



Artistin

Auf der Schmal- oder Breitseite der Langbank verschiedene Formen ausprobieren: Pirouetten, Rad, sich bäuchlings über die Bank ziehen ohne von der Langbank zu fallen etc. Die Langbank kann auch auf eine Weichmatte gestellt werden, was die Ausführung erschwert.

Variante: Von beiden Enden starten gleichzeitig zwei Schülerinnen, die sich, ohne von der Bank zu fallen, kreuzen müssen.



Rollbrett

Eine umgedrehte Langbank mit Stäben unterlegen und an den Enden mit dünnen Matten sichern, damit die Langbank nicht zu weit wegrutschen kann. Wer kann darauf balancieren?

Variante: Sich auf einer Langbank Bälle zuspelen oder Badminton spielen.



Balancierkämpfe

Eine Langbank wird mit der Schmalseite nach oben umgedreht. Zwei Schülerinnen stehen sich gegenüber und versuchen, sich nur mit den Handinnenflächen von der Bank zu stossen.

Nur die Hände berühren sich.

Variante: Weiche, grosse Kissen verwenden.

Koordinative Fähigkeiten

Natur in der Halle

► Kinder sammeln immer weniger Bewegungserfahrungen in ihrem Alltag. Geräte in den Sporthallen bieten gute Möglichkeiten, vielfältige Umwelt- und Natursituationen zu simulieren und so die koordinativen Fähigkeiten (Orientierung, Differenzierung, Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus) zu fördern.



Schlittschuh laufen

Zwei Langbänke sind nebeneinander aufgestellt. Darauf liegt je ein Teppichrest oder ein Tuch. Aus Anlauf auf die Langbank springen und auf den Teppichresten gleiten. Wer schafft es, bis ans Ende der Langbank zu gleiten?



Eisklettern

Langbank mit Schmalseite nach oben an einem Ende an den Schaukelringen befestigen. Die schiefe Ebene hinauf und hinunterlaufen.

Variante: Mit Zusatzaufgaben wie prellen, etc.

Keine Zeit zum Ausruhen



Seerose

Seerosen (Matten) sind in unterschiedlichen Abständen in der Halle verteilt und bilden so einen Weg von einer Hallenseite zur anderen. Wer schafft es, ohne «ins Wasser zu fallen», ans andere Ufer zu kommen.

Variante: Als Gruppenwettkampf auf eigenem Weg gegeneinander ausführen. Zum Beispiel müssen immer alle Gruppenmitglieder auf einer Matten stehen, bevor zur nächsten gesprungen werden darf.



Sumpf überqueren

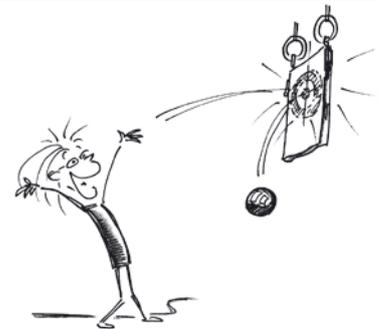
Dreier- oder Vierergruppen. Jede Gruppe hat zwei Matten. Die Schüler müssen, ohne die Matten zu verlassen, eine Strecke zurücklegen, in dem sie eine Matte vor die andere legen. Wenn jemand mit einem Fuss den Boden berührt, muss die ganze Gruppe die Startlinie berühren, bevor sie weiter den Sumpf überqueren darf.



Hängegleiter

Personentransport in Fünfergruppen. Eine Schülerin kniet auf der Matte und wird von den anderen vier Schülerinnen transportiert. Nach jedem Durchgang gibt es einen Rollentausch.

Variante: Über Berg und Tal. Verschiedene Hindernisse (über Langbänke, unter Barren, Slalom durch Malstäbe etc.) durchqueren.



Zielscheibe

Matten als Zielobjekte nutzen. Zum Beispiel Matten an die Wand stellen, an den Schaukelringen aufhängen/ aufziehen oder mit Magnesia Sektoren darauf einzeichnen. Die Schüler werfen mit verschiedenen Gegenständen auf die Ziele. Wer trifft mit 20 Objekten am meisten Ziele? Wer erreicht am meisten Punkte?

Gruppenspiele

Mattenwettkämpfe

► Kinder wollen sich im Sportunterricht miteinander messen und herausfordern. Mit Matten können verschiedene Wettkämpfe durchgeführt werden.

Kehrwettkampf: Matten in der Halle verteilen. Die Hälfte der Matten mit der Rückseite nach oben. Zwei Teams bilden, die je für eine «Mattenart» verantwortlich ist. In vorgegebener Zeit möglichst viele Matten des Gegners auf die eigene Seite kehren.

Sprungwettkampf: Jede Gruppe hat eine Weichmatte. Aus Anlauf mit Füßen voraus auf die Matte springen und sie so nach vorne schieben. Welches Team erreicht zuerst die Ziellinie?

Geschicklichkeit: Gruppen à fünf bis sieben Schüler/innen. Zwei Matten pro Gruppe. Auf der einen Matte muss die ganze Gruppe stehen. Die andere muss dreimal um die Gruppe herum, über die Köpfe der Gruppe auf die andere Seite gebracht oder dreimal überstiegen werden etc.

Spiele mit Schwung



Artistin

Im Sitzen, im Stehen oder hängend an den Ringen artistische Einlagen ausprobieren. Wer macht die schönste Figur?



Ringwandern

Sitztiefe Schaukelringe. Im Stehen die Schaukelringe von links nach rechts durchwandern.

Variante: Zwei Gruppen. Eine Gruppe beginnt rechts, die andere links. Die Schüler



starten hintereinander und dürfen jeweils nur den übernächsten Ring benutzen, damit ein Kreuzen möglich ist. Welche Gruppe erreicht zuerst die andere Seite?



Stützwanderung

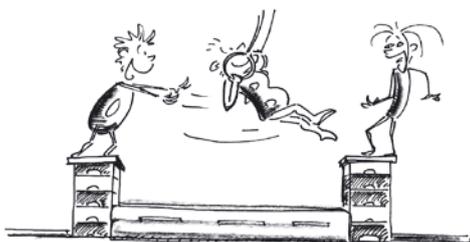
Liegestützstellung mit Füßen in den Ringen. Tennisbälle vom Reifen A nach B (Abstand drei bis vier Meter) transportieren.

Varianten:

■ Mit den Füßen oder Oberschenkeln in den tiefen Ringen eingehängt (Hebelverhältnisse den Voraussetzungen der

Turnenden anpassen), Liegestützposition. Auf den Händen rückwärts möglichst weit hoch (bis in den Handstand) und zurück gehen. Mit Hilfestellung des Partners.

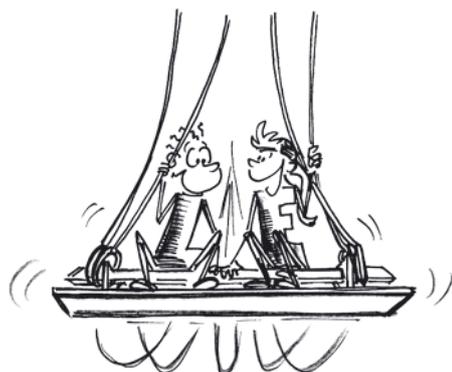
■ Im Stütz eine ganze Drehung um die Längsachse nach links und rechts auf den Händen ausführen.



Tarzanschaukel

Im Beugehang von Kasten zu Kasten schaukeln. Welche Gruppe ist zuerst wieder beim Startkasten?

Variante: Gegenstände mit den Füßen transportieren und in einen Behälter werfen.



Riesenschaukel

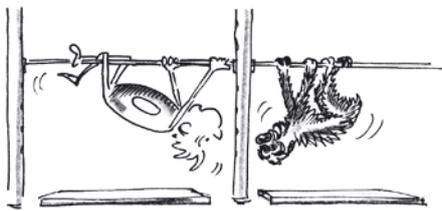
Eine Langbank mit der Schmalseite nach oben an zwei Ringen befestigen. Zu zweit sitzend darauf schaukeln. Einen Sicherheitsraum markieren, der nicht betreten werden darf.

Variante: Zwei Ringpaare werden mit einem Strick zusammengebunden und mit einer Matte überdeckt. Unterschiedliche Schaukelstellungen ausprobieren.

Weitere spielerische Übungen an den Schaukelringen sind in der mobilePraxis Nr. 11 zu finden.

Bestellung unter www.mobile-sport.ch → Archiv → 2005.

Stangen zum Abheben



Faultier

Mit Füßen und Händen am Reck hängen und sich von links nach rechts fortbewegen. Am Ende der Stange wenden oder sich über mehrere Recke fortbewegen.

Variante: Am sprunghohen Reck nur mit den Händen hängen und sich vorwärts, rückwärts, seitwärts oder mit fortlaufendem Drehen um die Längsachse fortbewegen.



Affenhängen

Im Hangen verschiedene Gegenstände mit den Füßen auf ein Ziel werfen/kicken.

Varianten:

- Nur mit einer Hand hängen und mit der anderen einem Partner Bälle zuwerfen.
- Hangkampf Eins gegen Eins. Treten ist nicht erlaubt. Wer zwingt den Gegner zum absteigen?



Fledermaus

Mit der Kniekehle beim Reck einhängen und kopfüber hängen oder hin und her pendeln.

Varianten:

- Zielwerfen aus der Kopfüberposition. Die Partnerin sichert an den Unterschenkeln.
- Nach dem leichten Pendeln im Kniehang Absprung zur sicheren Landung auf den Füßen. Partnerhilfe mit dem Klammergriff links und rechts an den Oberarmen.



Seiltanzen

Vorwärts, rückwärts, seitwärts über die zuunterst fixierte Reckstange balancieren. Eventuell eine Weichsprungmatte unter die Stange legen.

Varianten:

- Mit einem Balancegegenstand (Schirm, Stange, Stab) über die Stange balancieren.
- Mit einer Zusatzaufgabe (zum Beispiel mit Jonglieren) die Stange überqueren.
- Schlappseil. Die Übungen auf einem zwischen zwei Reckpfosten gespannten Tau ausführen.

Sicherheit

Risiko minimieren

► Das «Spiel mit den Geräten» ist sicherer, als allgemein befürchtet. Mit geeigneten Massnahmen lässt sich das Risiko minimieren.

■ Den Schüler/innen die Bedeutung der Hilfestellung bewusst machen und sie in diese Aufgabe einbinden. Dazu braucht es klare Aufgabenstellungen und Konzentration von allen Beteiligten. Nützliche Tipps dazu findet man unter

www.gymfacts.ch

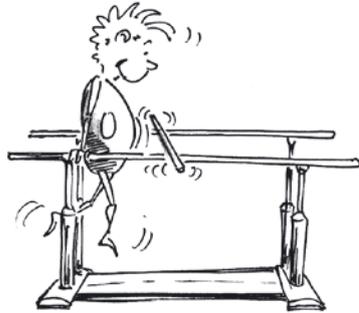
■ Den Einsatz von Hilfsgeräten planen und Matten als Absicherung auslegen.

■ Auf die zweckmässige Ausrüstung der Teilnehmenden achten (Schmuck ausziehen, T-Shirts in die Hose, geeignetes Schuhwerk etc.).

■ Gewartetes Material richtig installieren und den Gegebenheiten anpassen, Sicherheitsverschlüsse prüfen und nicht benötigtes Material wegräumen.

■ Die Fähigkeiten und Charaktere der Schülerinnen und Schüler abschätzen und die Aufgaben danach ausrichten.

Auf die Holmen, fertig, los!

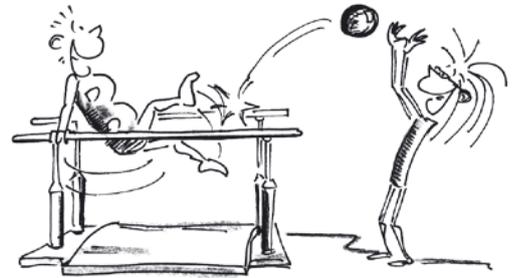


Wanderlust

Auf verschiedene Arten die Holmen überqueren. Auf allen Vieren, mit den Füßen überlaufen oder mit den Händen durchstützen.

Varianten:

- Im Stütz einen Gegenstand mit den Füßen über eine Barrenlänge transportieren.
- Gymnastikstab quer über die Holmen legen und im Stütz mit dem Körper vorwärts schieben.



Barrenball

Aus dem leichten Schwingen einen vom Partner zuge-spielten Ball zurückkicken.

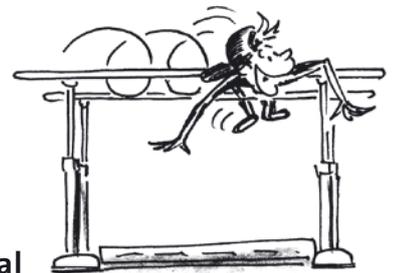
Variante: Am hohen Holmen hangen und Bälle über den niedrigen Holm dem Partner zuspielen.



Achterbahn

In einer Acht die beiden Holmen umklettern ohne den Boden zu berühren.

Variante: Zwei Barren mit den hohen Holmen nebeneinander aufstellen. Zuerst über beide Barren kriechen, anschliessend unten durch hangeln.



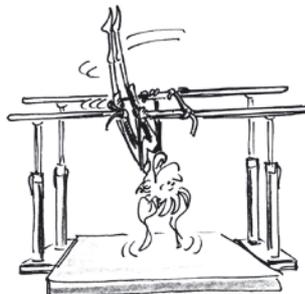
Rollfestival

Mit gestrecktem Körper auf beiden Holmen liegen und seitwärts rollen.

Variante: Aus dem Grätschsitz auf beiden Holmen eine Rolle vorwärts zum nächsten Grätschsitz ausführen.

Variable Holmen

► Die Barrenholmen können parallel hoch oder niedrig, asymmetrisch, schräg oder entgegengesetzt schräg (gekreuzt) eingestellt werden. Der Holmenabstand ist dem Können und der Grösse der Turnenden anzupassen.



Ding Dong

Im Abstand von etwa einem Meter je einen Gummischlauch oder ein Deuserband quer über die Holme spannen. Ein Turner hängt kopfüber zwischen den zwei elastischen Bändern an den Holmen (gestreckter Sturzhang). Der gespannte Körper pendelt hin und her.



Chinesische Mauer

Zwischen den hohen Holmen eine Niedersprung- oder Weichmatte legen. Die Schülerinnen spielen sich einen Ball über den Barren zu, ohne dass dieser zu Boden fällt.

Variante: Als Spiel eins gegen eins. Jede Schülerin sitzt in einem kleinen Feld von ca. drei auf drei Metern.



Der Weg in die Vertikale

Slalom

Im Slalom die Stangen umlaufen oder auf einem oder beiden Beinen umhüpfen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).

Variante: Springseile auf Hüfthöhe an den Stangen befestigen. Zusätzlich zum Slalomlauf das Seil im Wechsel übersteigen bzw. unten durch kriechen.

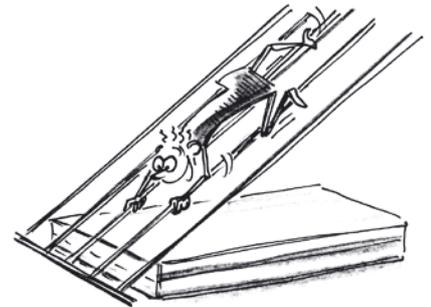


Bergspitze

Eine schräg gestellte Kletterstange mit Weichmatten sichern. An einer oder an zwei Stangen hoch laufen. Eine maximale Höhe definieren.

Varianten:

- Quer über alle Stangen hoch laufen. Markierungen anbringen und Routen klettern.
- Wer schafft es, mit den Füßen voran nach oben zu kommen?

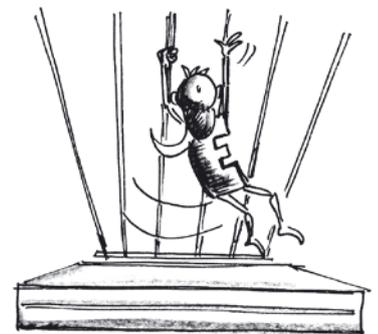


Pendel

Sich an zwei schräg gestellten Stangen hoch pendeln (mit gestrecktem oder gehocktem Körper).

Varianten:

- Seitwärts hin und her pendeln und von Stange zu Stange bis ans Ende schwingen (mit gestrecktem oder gehocktem Körper an schräg gestellter Stange).
- Sich im Slalom durch die Kletterstangen hangeln (Stange vertikal).

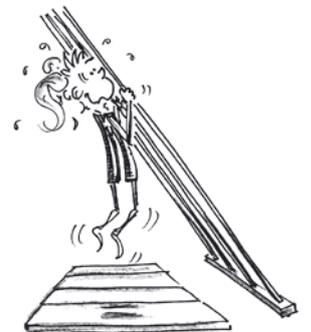


Jojo

Hoch springen in den Klimmhang (beidhändig an einer oder zwei Stangen) und Niedersprung auf die Matte. Mit den Händen den Boden berühren und zum nächsten Sprung ansetzen. Wer schafft am schnellsten fünf Abfolgen?

Varianten:

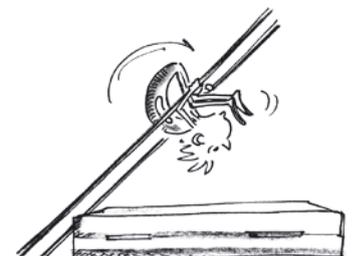
- Nach jedem Niedersprung die Stange wechseln.
- Hoch springen, die Stange wechseln und hinunter springen etc.



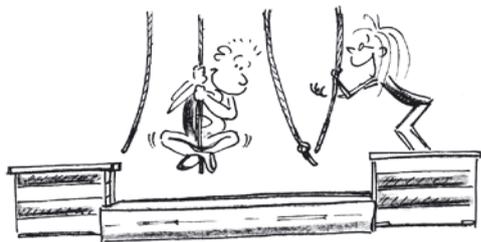
Kapriolen

Hoch springen, Sturzhangposition einnehmen und sich nach hinten auf die Füße auf eine Matte fallen lassen (Rolle rückwärts).

Variante: Gegenstand zwischen den Füßen einklemmen, hochspringen, in die Sturzhangposition einrollen, den Gegenstand einem Partner übergeben oder in einen Behälter werfen.



Mit Tarzan in den Lüften

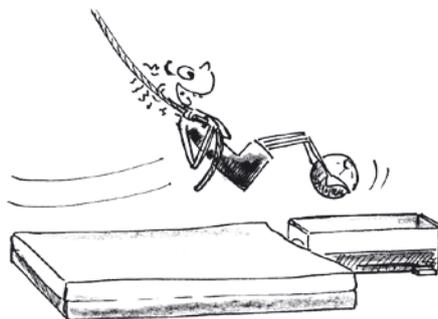


Schaukeln

Start auf einem Kasten. Wer schafft es, von einem Tau zum anderen zu schwingen und so die ganze Taureihe zu absolvieren?

Varianten:

- Schwungart vorgeben. Im Sitzen, Stehen etc.
- Neben jedem Tau einen Schwedenkasten oder Bock platzieren. Im Zickzack von Kasten zu Kasten schwingen.



Zielwerfen

Start auf einem Kasten. Einen Ball zwischen die Beine klemmen, das Tau ergreifen, nach vorne schwingen und ein Ziel (Kastenöffnung, Keulen etc.) treffen.

Variante: Die Objekte nicht abschiessen sondern abholen und auf dem Startkasten deponieren.



Sprungfestival

Auf einer Weichmatte werden Sektoren eingezeichnet. Start auf einem Kasten. Aus dem Schwingen am Tau heraus auf die Weichmatte springen. Je nach Landesecktor werden Punkte verteilt. Welche Gruppe sammelt mit fünf Sprüngen am meisten Punkte?



Bowling

Objekte (Markierungskegel etc.) auf einem Kasten deponieren. Das Tau so schleudern, dass diese Objekte heruntergeworfen werden können.



Zopf

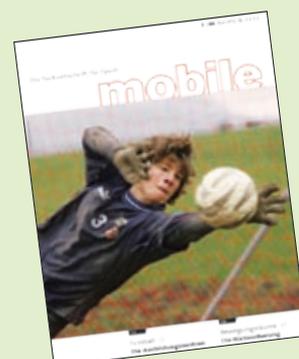
In Dreiergruppen mit drei Tauen einen Zopf flechten. Wer macht am schnellsten den gleichmässigen Zopf?

«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 37.–/Abonnement
→ bei Lieferung an eine einzige Adresse
 - Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50/Abonnement
→ bei Lieferung an verschiedene Adressen
- Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.



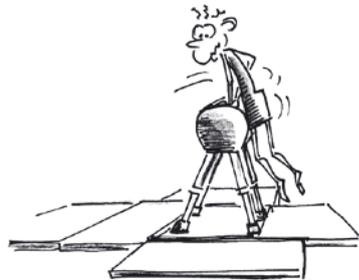
Informationen und Bestellungen unter: www.mobile-baspo.ch



Das Pferd zum Leben erwecken

Katz' und Maus

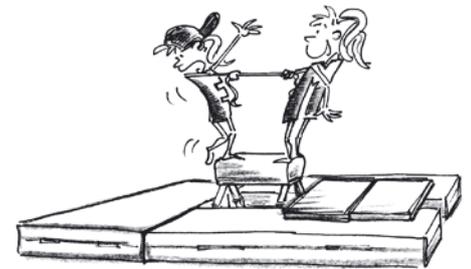
Die Katze verfolgt die Maus in einem kleinen Feld, darin steht ein Bock. Über/unter den Bock quer, längs oder in einer Acht umkriechen.



Rundherum

In den Stütz springen und auf den Händen eine Runde um den Bock stützeln. Anschliessend den Oberkörper auf den Bock legen, Arme ausstrecken und über die gegenüberliegende Seite mit einer Rolle vorwärts auf die Matte «absteigen».

Variante: Auf dem tief gestellten Bock in die Liegestützposition gehen. Die Füsse bleiben auf dem Bock, die Hände wandern rundherum.



Rodeo

Rund um den Bock werden Matten ausgelegt. Zwei Schüler stehen auf dem Bock und halten je ein Ende eines Seils.

Durch ziehen versuchen sie, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu zwingen, so dass er «absteigen» muss.



Massenveranstaltung

Kooperationsspiel in Vierer-, Fünfer- oder Sechsergruppen. Haben alle auf dem Bock Platz?

Variante: Zu Viert auf den Bock stehen und einander die Hände geben. Langsam nach aussen lehnen und das Gleichgewicht halten. Die Umgebung muss grosszügig mit Matten gesichert sein.



Verkehrtes Pferd

Ein Bock wird auf den Boden gelegt, so dass die Beine in die Höhe ragen. Eine Schülerin steht auf dem Bock und versucht, im Gleichgewicht zu bleiben. Zwei andere bewegen das Pferd leicht, aber unregelmässig hin und her.

Variante: Auf einem Bein stehen.

► Mit den «entstaubten Geräten» lassen sich viele Gleichgewichtsformen kreieren. Zum Thema «Balance» gibt es eine spezielle Beilage «mobile-Praxis» Nr.1/03. Bestellung unter www.mobile-sport.ch → Archiv → 2003.

Das Gerät aus dem hohen Norden



Bauingenieur

Fünfergruppen bilden. Jedes Team hat einen Schwedenkasten. Welches Team hat ihren Kasten zuerst in alle Einzelteile zerlegt, ihn auf der gegenüberliegenden Hallenseite wieder aufgebaut und steht als Erstes auf dem Kasten?



Stadtspark

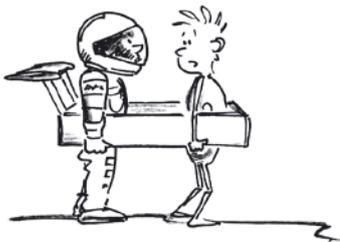
In der ganzen Halle sind einzelne Kastenelemente verteilt (liegend, stehend). In verschiedenen Gangarten Elemente durchkriechen, überspringen, durchlaufen.



Kanu

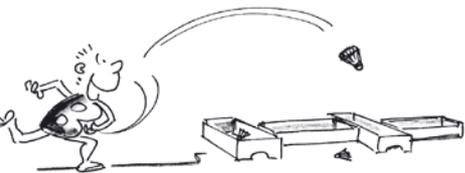
Gruppen à vier Schülerinnen. Der umgedrehte Kastendeckel wird als Kanu benutzt. Jeder Gruppe stehen vier bis fünf Stäbe zur Verfügung. Die Stäbe fortlaufend unter den Deckel legen, um das Kanu vorwärts zu rollen. Eine Schülerin sitzt im Kanu, eine stösst es und die anderen zwei bringen die Stäbe nach vorne.

Variante: Als Pendelstafette durchführen. Auf jeder Strecke sitzt ein anderes Gruppenmitglied im Kanu.



Formel 1

Variantenreichen Rundkurs (Kurven, Hindernisse, Boxenstopp etc.) simulieren. Ein Rennauto besteht aus einem Kastenelement und zwei Fahrern, die darin stehen und den Kasten auf Hüfthöhe halten. Nach jeder Runde müssen die Fahrer ersetzt werden.



Schießbude

Kastenelemente, die unterschiedliche Punkte ergeben, längs oder quer hintereinander legen. Mit Tennisbällen, Shuttles, Schaumstoffbällen etc. direkt oder via Wand in die Elemente werfen.



Bob

Einen Schwedenkasten über eine kurze Distanz hin und zurück schieben.

Variante: Stafette. Nach jeder Runde darf ein Element weggenommen werden. Wer hat den Kasten zuerst demontiert?

Aufbau

Geschickt und kräftig

► Das Beispiel rechts ist eine mögliche Organisationsform eines Kraft- und Koordinationscircuits.

Der Circuit ist in einer Sternform organisiert. Im Zentrum befindet sich ein Regenerationsposten, der nach jeder Übung als Erholungsstation besucht wird. Die Belastungsdauer und die Erholungspausen sollten etwa gleich lang gewählt werden und richten sich nach dem Niveau und Alter der Schüler (zum Beispiel eine Minute Belastung, eine Minute Pause; oder 30 Sekunden und 30 Sekunden). Die Reihenfolge der Übungen ist so zu wählen, dass alle Muskelgruppen im Wechsel zum Einsatz kommen. Wichtig ist eine korrekte Ausführung. Die Übungen müssen den Schüler/innen daher bekannt sein.

Zehnmal Kraft und Koordination

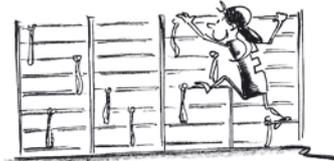
Langbank

1 Schlittschuh fahren. Zwei Langbänke sind nebeneinander aufgestellt. Darauf liegt je ein Teppichrest. Aus Anlauf auf die Langbank springen und auf den Teppichresten möglichst weit gleiten. Absteigen und von der anderen Seite anlaufen.



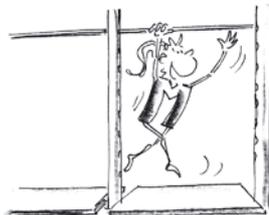
Sprossenwand

2 Klettergarten. Eine Sprossenwand von rechts nach links in vorgegebener Strecke klettern. Verschiedene Bündelfarben: Rot markierte Sprossen dürfen nur mit den Füßen, blaue nur mit den Händen berührt werden. Mehrere Durchgänge klettern.



Reck

3 Affenhangen. In freier Hangtechnik an der Reckstange hin und her hangeln.



Bock

4 Rundherum. In den Stütz springen und auf den Händen um den Bock laufen. Wer ermüdet, legt sich bäuchlings auf den Bock, streckt die Arme aus und macht eine Rolle vorwärts vom Bock hinunter.



Klettertau

5 Bowling. Mit dem Seil möglichst viele Gegenstände vom Kasten schleudern.



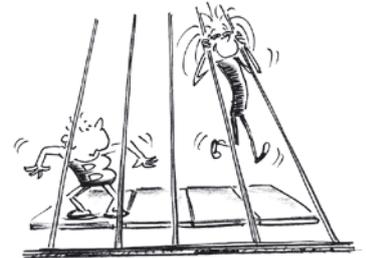
Matten

6 Mattenliegen. Aus der Rückenlage. Durch zurückrollen und sich strecken mit den Füßen alle Ecken berühren.



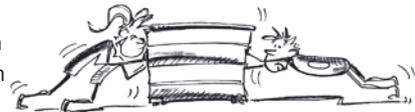
Kletterstange

7 Jojo. Hoch springen in den Hang, anschliessend Klimmzug und Niedersprung auf die Matte. Mit den Händen den Boden berühren und zum nächsten Sprung ansetzen. Wenn die Kraft ausgeht, kann auf die Klimmzüge verzichtet werden.



Schwedenkasten

8 Bob. Den Schwedenkasten über eine gewisse Distanz hin und zurück schieben.



Schaukelringe

9 Stützwanderung. Liegestützstellung mit den Füßen in den Ringen. Tennisbälle oder Bänder vom Reifen A nach B (Abstand drei bis vier Meter) transportieren.



Barren

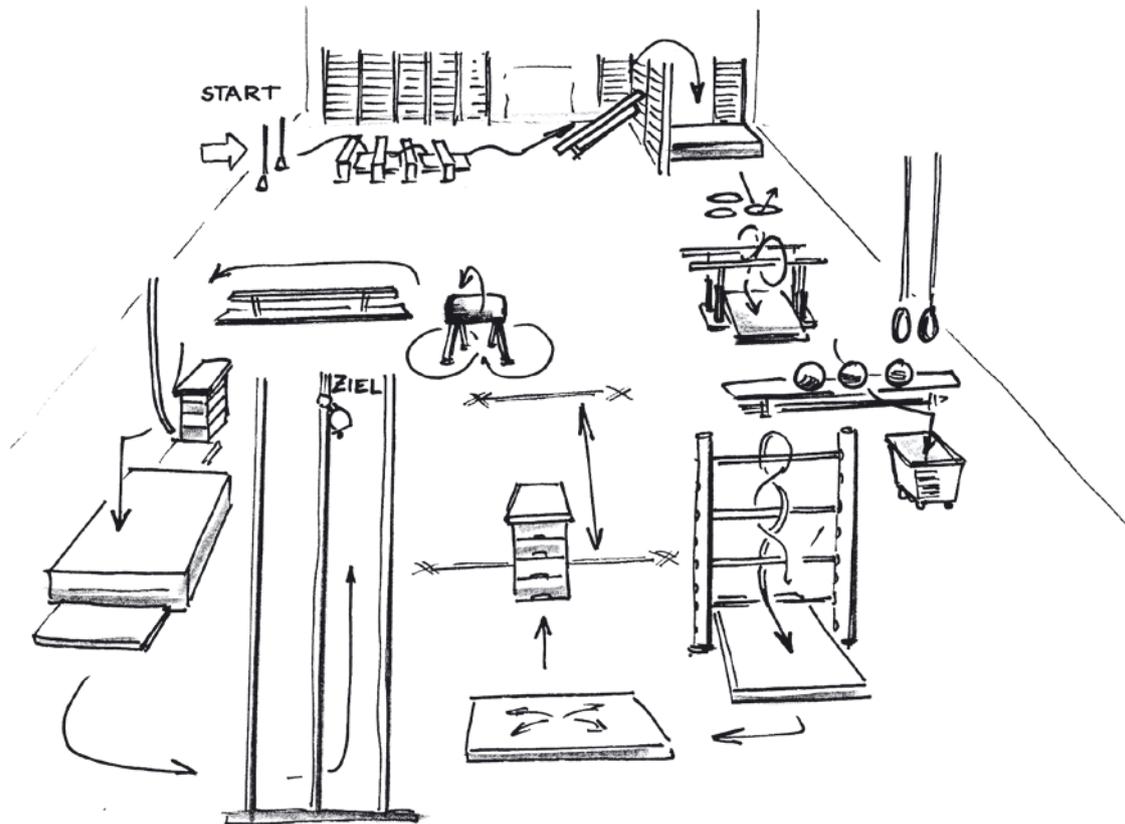
10 Stützwandern. Im Stütz einen Gegenstand mit den Füßen möglichst oft über eine Barrenlänge hin und zurücktransportieren.



Ideen für die Regeneration

- Beanspruchte Muskelgruppe dehnen.
- Bälle jonglieren oder mehrere Ballone gleichzeitig in der Luft halten.
- Auf einer Matte entspannen oder die beanspruchte Muskulatur mit einem Noppenball von der Partnerin massieren lassen.
- Körper (aus-)schütteln.
- Locker und ohne Schuhe durch die Halle joggen.

Ein Weg voller Hindernisse



1 Stadtpark

Vier Kastenelemente sind quer aufgestellt: Überspringen – durchkriechen – überspringen – durchkriechen.

2 Artistin

Eine Langbank an die ausgeklappte Sprossenwand anstellen. Bäuchlings auf der Bank liegend sich bis zur Sprossenwand mit den Armen hochziehen (Beine angewinkelt).

3 Mutprobe

Sprossenwand übersteigen und auf eine Weichmatte springen.

4 Reifen

Durch die Reifen hindurch steigen.

5 Achterbahn

Barrenholmen in einer Acht umklettern ohne den Boden zu berühren.

6 Zielschaukeln

An den Schaukelringen schwingen und drei Gegenstände von der Langbank in den Behälter werfen.

7 Treppensteigen

In der Schlangenlinie um das vierstufige Reck.

8 Eckensitzen

Alle vier Ecken der Matte mit dem Gesäss berühren.

9 Bob

Schwedenkasten über die vorgegebene Strecke hin und zurück rollen.

10 Katz' und Maus

Eine Acht um die Füße des Bocks kriechen und anschließend akrobatisch darüber springen.

11 Seiltänzer

Über die Langbank balancieren.

12 Sprungfestival

Aus dem Schwingen mit dem Tau auf die dicke Matte springen.

13 Klettern

Die Stange hochklettern und die Glocke berühren.

Hindernisparcours

Wo Fantasie gefragt ist

► Es gibt verschiedene Möglichkeiten einen Hindernisparcours zu organisieren. Ziel muss es aber immer sein, eine Klasse von mindestens 20 Schülern/innen effizient zu beschäftigen. Das vorliegende Beispiel kann mit Übungen aus den vorangehenden Seiten ergänzt oder verändert und den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst werden. Für einen fließenden Ablauf sollten zuerst die Stationen der fixen Geräte und dann diejenigen der mobilen Geräte/Handgeräte festgelegt werden. Idealerweise kann der Parcours für die nächste Klasse stehen gelassen werden, da sonst der Aufwand für das Aufstellen zu gross ist.

Organisationsformen

- Die Stationen vorgängig einzeln üben und später zu einem Rundparcours zusammenhängen.
- Massenstart (zum Beispiel die Startläufer aller Gruppen) oder Einzelstart.
- Beim Einzelstart lange Wartezeiten vermeiden indem gestaffelt gestartet wird. Zum Beispiel, starten, sobald die vorausgehende Schülerin beim dritten Gerät angelangt ist.

■ Falls genügend Material und Platz vorhanden ist, können zwei oder mehrere parallele Bahnen aufgebaut werden.

■ Für den Wettkampf kann die Einzelzeit gestoppt, ein Ausscheidungsrennen organisiert oder die Zeitdifferenz zwischen dem ersten und dem zweiten Lauf gewertet werden.

■ Je nach Aufbau und Übungsauswahl kann der Parcours als Einzel-/ Paar- oder Gruppenwettkampf organisiert werden.

■ Es sind auch attraktive Formen ohne Wettbewerbscharakter möglich. Zum Beispiel jemanden blind durch den Parcours führen.

Achtung: Nicht alle im nebenstehenden Parcours abgebildeten Übungen eignen sich für einen Wettkampf, da es bei einigen davon zu gefährlich ist, sie möglichst schnell zu absolvieren (5, 7).



Alles, wirklich alles für die Geräte

ae
alder + eisenhut

wegweisend



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus
à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto).
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen
mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied
im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,
Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch