

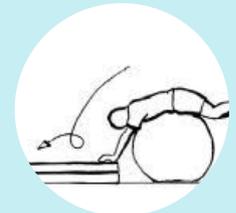
Einfache Bodenübungen

Turnelemente kindgerecht aufbereitet



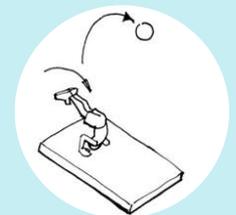
Einstieg

Die SuS führen zunächst die Grundbewegung aus. Das, was die eigene Kraftfähigkeit zulässt, ist möglich.



Weiterführung

Die SuS erarbeiten sich die Kernfunktion mit materialen Bewegungsunterstützungen.



Profis fordern

Die SuS bekommen anspruchsvolle Aufgaben und kombinieren Turnelemente.

Fachliche und Didaktische Grundlagen

funktionale Korrekturen sind alles

Bevor die Schülerinnen und Schüler an Geräte turnen können, gilt es, turnerischen Grundhandlungen anzubahnen. Dazu gehören Rotationsbewegungen (Rollen), die an den meisten Geräten benötigt werden. Des Weiteren sind Stützbewegungen überall erforderlich. Für das Turnen essentiell ist der Handstand. Wer den Handstand richtig turnen kann, hat es an allen anderen Geräten leicht. Komplexe Bewegungskombinationen setzen sich oft aus diesen beiden Grundelementen zusammen. Die folgenden Elemente können in der Primarstufe vermittelt werden:

1

ROLLEN

z.B. Rolle vorwärts am Boden, Rollen um die Reckstange, Einrollen an den Ringen...

2

HANDSTÄNDE

z.B. Krabbelhandstand an der Wand, Zappelhandstand, halber Handstand ...

3

RÄDER

z.B. über die Langbank, über den Graben, über das Kastenoberteil, durch den Tunnel ...

Rollen vorwärts

Folgende Bewegungshilfen sind möglich:

1. Putz-Schwämmchen
2. Topflappen
3. Bierdeckel
4. Soft-Frisbee-Scheiben

>> Diese und weitere Gegenstände können eingeklemmt werden:

- a) zwischen Kinn und Brust, damit der Kopf nicht auf den Boden aufsetzt
 - b) zwischen Kinn und Brust, wenn die Rolle schief geturnt wird (der Blick geht dann auf die Knie und nicht zur Seite)
 - c) zwischen den Knien, wenn diese zu weit auseinandergehen
 - d) zwischen den Fußgelenken, wenn die Füße sehr weit auseinandergehen
5. weitere Tricks und Kniffe:
- a) Fahrstuhl: Po hoch bis an die Hand eines Lernpartners (sorgt für mehr Schwung)
 - b) Hände an die Füße (sorgt ebenfalls für mehr Schwung)
 - c) für Könner: Rolle mit gestreckten Armen, Handflächen zeigen nach innen

Handstände

Folgende Handstandformen sind möglich (siehe Bildreihe):

1. verkehrter Handstand, Krabbelhandstand und Rückwärts-Handstand an der Wand
2. Zappelhandstand
3. halber Handstand am Mattenberg / Kasten
4. freier halber Handstand
5. Scherhandstand
6. Handstand

>> Diese Handstände werden nur mit der eigenen Körperkraft geturnt. Es gibt keine Hilfe- oder Sicherheitsstellung!

>> für Könner gibt es folgende Varianten:

- a) Handstand gehen
- b) Handstand drehen
- c) Handstand abrollen
- d) Handstand blocken

>> folgende Übungen sorgen für die korrekte Ausführung:

1. Topflappen zwischen Oberarmen und Ohren einklemmen
2. Reivo-Hände für Parallelstellung
3. Loop-Bänder für Schulterspannung
4. Handstand aus der Standwaage (Könner)

MIT DIESEN ÜBUNGEN KÖNNEN DIE KINDER EINFACHE KOMBINATIONEN TURNEN:

- Strecksprung, Strecksprung viertel Drehung, Strecksprung halbe Drehung
- Pferdchensprung, Hocksprung
- Kerze
- Rückenschaukel

Vielfältige Übungskombinationen im Verband:

