

Lehrerweiterbildung am 11.09.2010 in Potsdam

Grundlagenelemente in der Grundschule und Sek. I

- leichte Erwärmung
- **verschiedene Schrittararten am Boden:**
- Gehen, Laufen, Hopslerlauf, NS vw und sw (im Wechsel), Kreuzschritte sw, Anfersen, Sprünge am Ort mit Armbewegung, rw Gehen,
- **Grundlagenelemente am Boden:**
- **Rolle vw** → Rückenschaukel
→ schräge Ebene (Kopf unterstützen)/ vom Sprungbrett
→ Beine auf Hocker - Abrollen
→ verschiedene Aufstehmöglichkeiten (beide Beine, Kniestand seitlich, Grätschstand)
- **Rolle sw** → Schiffchenhaltung
- **Rolle rw.** → Handaufsatz
→ schräge Ebene
- **Handstand** → gegen Sprossenwand, dicke Matte, mit 2 Partnern
- **HSÜ sw** → Handzeichnung, Gasse

Voraussetzung: Stützkraft
Körperspannung

Grundlagenelemente am Reck/ Stuba

- Springen in den Stütz
- Überdrehen rw gehockt (aus dem Hockhangstand – Beine rw. drehen zum Hang rl.)
- Hüftaufschwung vom Brett/ Hocker

Grundlagenelemente am Stützbarren

- Vorbereitung: Holmhöhe unter Schulterhöhe, Ausgangsstellung erhöht auf Hocker, Barrenbreiten = etwas mehr als Schulterbreite
- Stützzeln
- Schwingen im Stütz: Stützzschwingwandern vw. aus dem Hockstütz vl
Wandern im Stützzschwing
- Abgänge: Wende, Kehre, Flanke

Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

- Gehen auf einer Linie
- Gehen im Ballenstand
- Gehen über kleinen Balken/ Bank/ Reckstange auf Kastenoberteile/ schräge Balancierebene

Grundlagenelemente am Balken

- Aufgänge: Sprung in den Stütz / Aufhocken eine Beine / Aufhocken beider Beine / Auflaufen
- Schrittarten
- gymnastische Sprünge: Strecksprung / Wechselsprung / Galoppsprung / Hocksprung
- Halten: einbeinige Stände / Standwaage / Sitzpositionen
- Abgänge: Strecksprünge (auch mit Beintätigkeit)
Rondat

Gerätbahnen

- Gerätbahn A / B / C vorstellen und durchführen
- Bewertung der Gerätbahn

2.4 Stützsprung-Kreistraining (Abb. 55)

Hinweise: Flotte Musik dazu einsetzen. 45-60 Sekunden Belastung pro Station, 15-30 Sekunden Pause.

Station 1: Grabensprünge

Wie: Grabensprünge zu zweit nebeneinander, zurücklaufen ...

Warum: Dynamisches Stützspringen (Schulterbereich).

Station 2: Auf und nieder

Wie: Asynchron zu zweit (mit Handhaltung) aus der Landehocke Strecksprünge in die Landehocke.

Warum: Landeverhalten einüben (Haltearbeit der Streckmuskulatur).

Station 3: Kastentreppe

Wie: Aufstützen auf Kastenstufe und aufhocken, auf die nächste Stufe stützen und ...

Warum: Koordination von Stützen, Absprung und Hocken.

Station 4: Achtung, Seil!

Wie: Springer stützt auf einem Kasten und prellt über das pendelnde Seil (Kastenpartner).

Warum: Prellsprung mit Gleichgewichtshilfe (reaktive Muskelarbeit der Streckmuskulatur).

Station 5: Ballsprung

Wie: Über einen zugerollten Ball zur Landung springen, zwei Sekunden Landehocke halten.

Warum: Landungsschulung (Haltearbeit der Streckmuskulatur).

Station 6: Bocksprünge

Wie: Anlauf und Bocksprung über einen Partner.

Warum: Koordination von Anlauf – Absprung – Stützen – Landen.

Station 7: Bretthopser

Wie: Anlauf und Prellfederungen von Sprungbrett zu Sprungbrett (Partner gibt Hand).

Warum: Automatisierung der Prellfederung vom Ballen (!) (reaktives Sprungkrafttraining).

Station 8: Würfellandung

Wie: Zahl würfeln, vom hohen Kasten in die Zahlenzone oder auf die Zahlenlinie springen.

Warum: Zielgenaues, sicheres Landeverhalten einüben (räumliche Differenzierungsfähigkeit).

Station 9: Grätschsprung über Türmchen

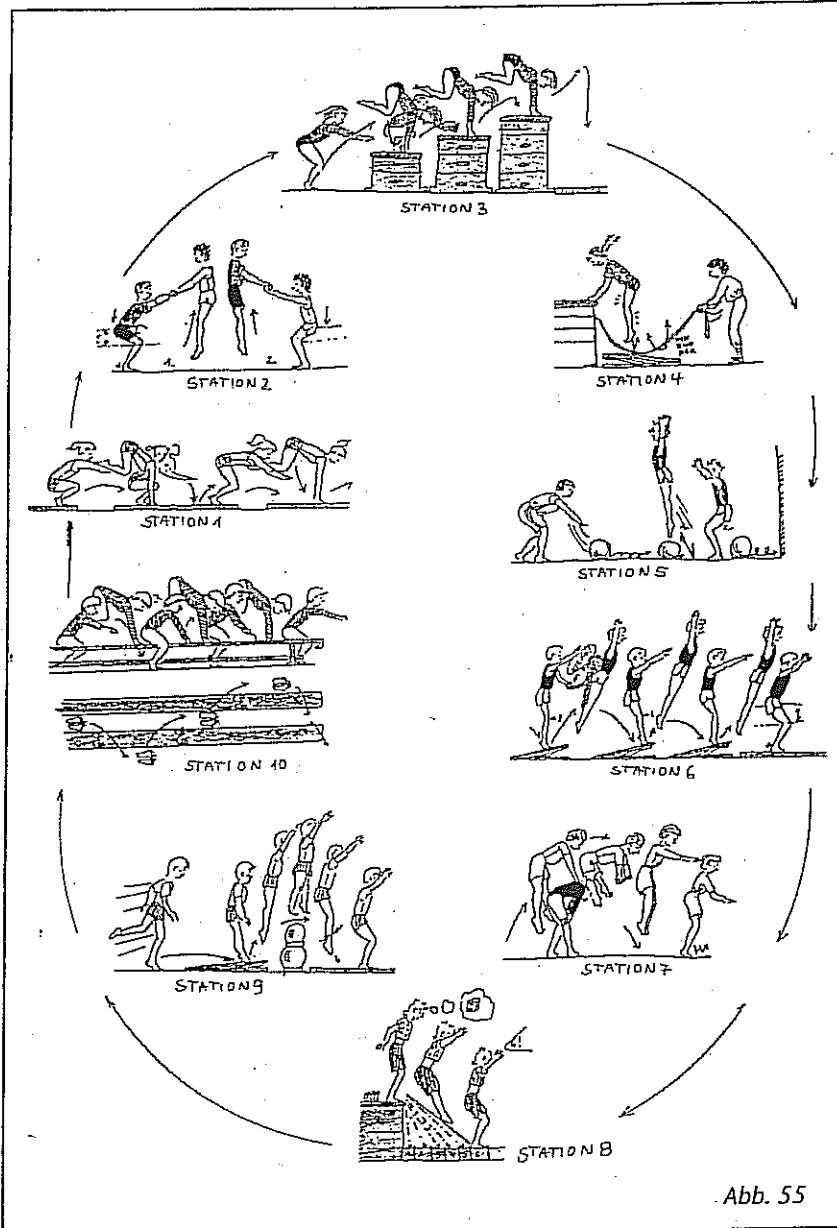
Wie: Anlauf, Absprung vom Sprungbrett, Grätschsprung über Kegel o. Ä., Landung.

Warum: Kopplung von Anlauf, Absprung und Landung unter dynamischen Bedingungen.

Station 10: Hakenschlagender Hase

Wie: Hockwenden aus der Bankgasse auf/über die Bänke nach rechts und zurück, nach links und zurück, nach rechts ...

Warum: Koordination des Stützspringens.



1.3 Hang- und Stütz-Kreistraining

Hinweise: Motivierende, aktuelle Musik dazu einsetzen. 45-60 Sekunden Belastung, 15-30 Sekunden Pause zwischen den Gerätstationen (S. 130, Abb. 72).

Station 1: Stützwandern

Wie: Stütz und mit Nachsetzen der Hände bis Stangenende seitwärts stützen ...

Warum: Stützkraftausdauer mit Gewichtsverlagerungen und Griffösen.

Station 2: Hängedorwart/Hängen

Wie: Hang vor einem Gummibändertorraum am Hochreck.

Warum: Haltekraftausdauer der Hände.

Station 3: Richt-auf-Männchen/Aufstützen

Wie: Stütz am Reck/Pferd/Kasten/Bock o. Ä., absenken in den Hühthang, wieder aufstützen ...

Warum: Rumpfkraft zum Aufrichten gegen die Schwerkraft, Kraftübung für die Armstrecker.

Station 4: Balltransport/Hängeln

Wie: Im Langhang (hohe Stange) einen Ball/Luftballon von einem zum anderen Pfosten transportieren.

Warum: Haltekraft der Hände/Halten des Körpergewichts mit einer Hand.

Station 5: Jack-in-the-box/Stützspringen

Wie: Stand vor brust-/schulterhohem Reck, Sprung in den Stütz mit schnellkräftigem Aufrichten.

Warum: Schnellkräftiges Aufrichten in den Stütz/Krafttraining für die Armstrecker/Schultergürtel.

Station 6: Hin-und-her-Hanglauf/Laufen im Hang

Wie: Hangstand mit Zwiegriff, Vorlaufen bis zur Körperstreckung vorlaufen, halbe Drehung mit Lösen der entfernten Hand in den neuen Zwiegriff, zurücklaufen, halbe Drehung ...

Warum: Haltekraft der Hände und Griffwechsel unter erleichterten Bedingungen.

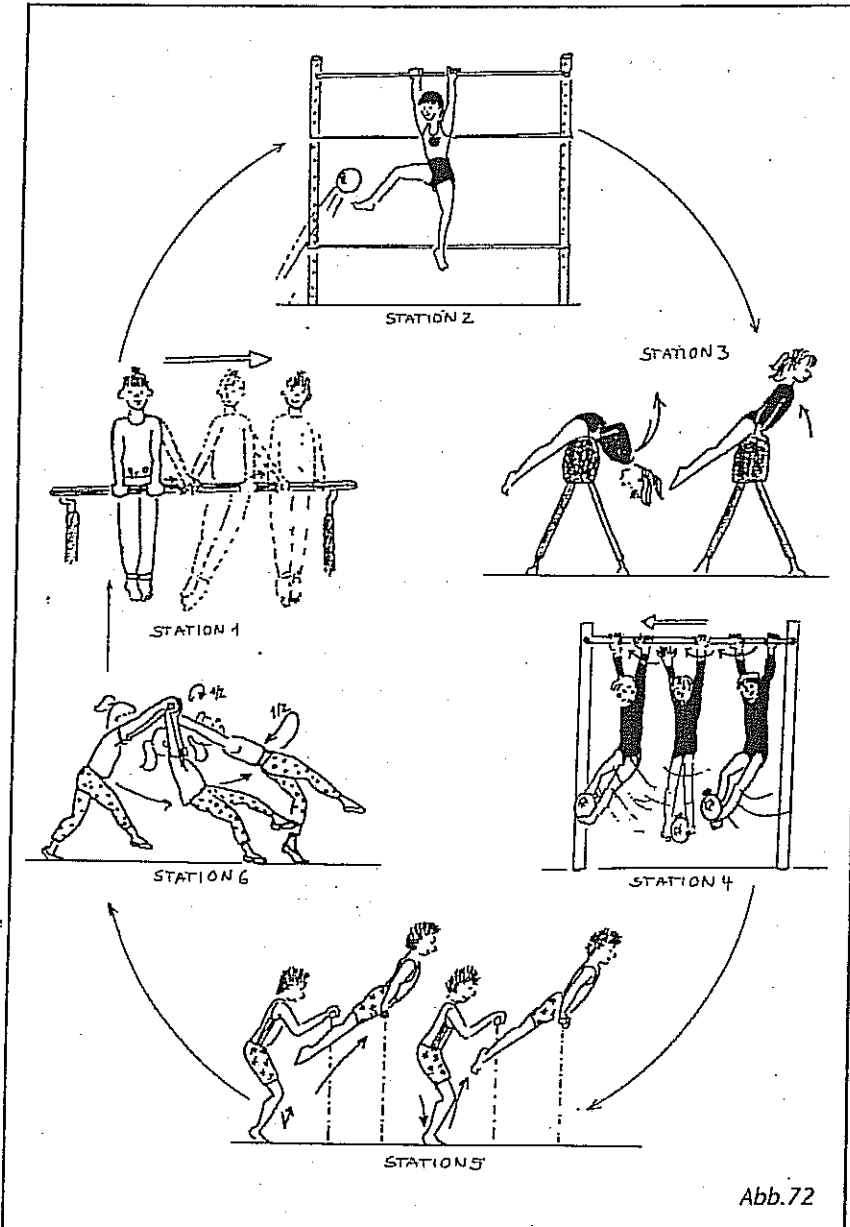


Abb.72

1.2 Balancierstationsturnen

Motivierende, fröhliche, jedoch nicht hektische Musik einsetzen. 40/45 Sekunden Belastung, 15/20 Sekunden Pause zwischen den Stationen (Abb. 95).

Station 1: *Schlafender Flamingo*

Wie: Zwei Partner geben sich die Hand, schließen die Augen und stehen 20 Sekunden auf dem rechten und 20 Sekunden auf dem anderen Bein.

Warum: Statische Gleichgewichtsfähigkeit.

Station 2: *Kissenschlacht*

Wie: Zwei Partner versuchen, sich mit Kissen vom Balken/von der Bank zu schlagen.

Warum: Halten der dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit unter Störfaktoren.

Station 3: *Doppelbank*

Wie: Ein Partner kniet in der Bankposition, der andere legt sich mit dem Rücken obenauf. Bein- und Armhaltung kann variiert werden. Jeder sollte 20 Sekunden obenauf liegen bleiben.

Warum: Statische Balancierfähigkeit auf schwankender Unterstützungsfläche.

Station 4: *Bootssteg mit untergelegtem Rollbrett*

Wie: Auf- und Abwärtssteigen zu zweit mit variierten Bewegungen.

Warum: Dynamische Gleichgewichtsfähigkeit auf schwankender Unterstützungsfläche.

Station 5: *Paarlauf mit Löffel-Ball-Balance*

Wie: Nebeneinander in der Standwaage hüpfen, dabei sich auf die Schulter fassen und mit einem Löffel einen Ball ausbalancieren.

Warum: Dynamische Gleichgewichtsfähigkeit mit Anpassung an Partner und Objektbalance.

Station 6: *Spinne an der Wand*

Wie: An der Wand vorlings (rücklings) klebend auf einem Balken stehen, gegebenenfalls seitwärts bewegend.

Warum: Statische Balancierfähigkeit auf feststehender Balancierfläche.

Station 7: *Auf und nieder*

Wie: Auf einem Bein auf einem Balken gegenüberstehend senkt sich Partner A, mit Handfassung, in den Sitz ab. Mit Aufrichtung in den Stand senkt sich B ab. Beinwechsel nach 20 Sekunden.

Warum: Wiederherstellen der Balance nach Bewegung mit Partnerhilfe.

Station 8: *Waage auf der Wippe*

Wie: Von der Mitte beginnend, gehen zwei Partner gleichzeitig nach außen und versuchen, die Wippe in der Waagerechten in Balance zu halten.

Warum: Statische Gleichgewichtsfähigkeit auf schwankender Unterstützungsfläche mit Zusatzanforderung.

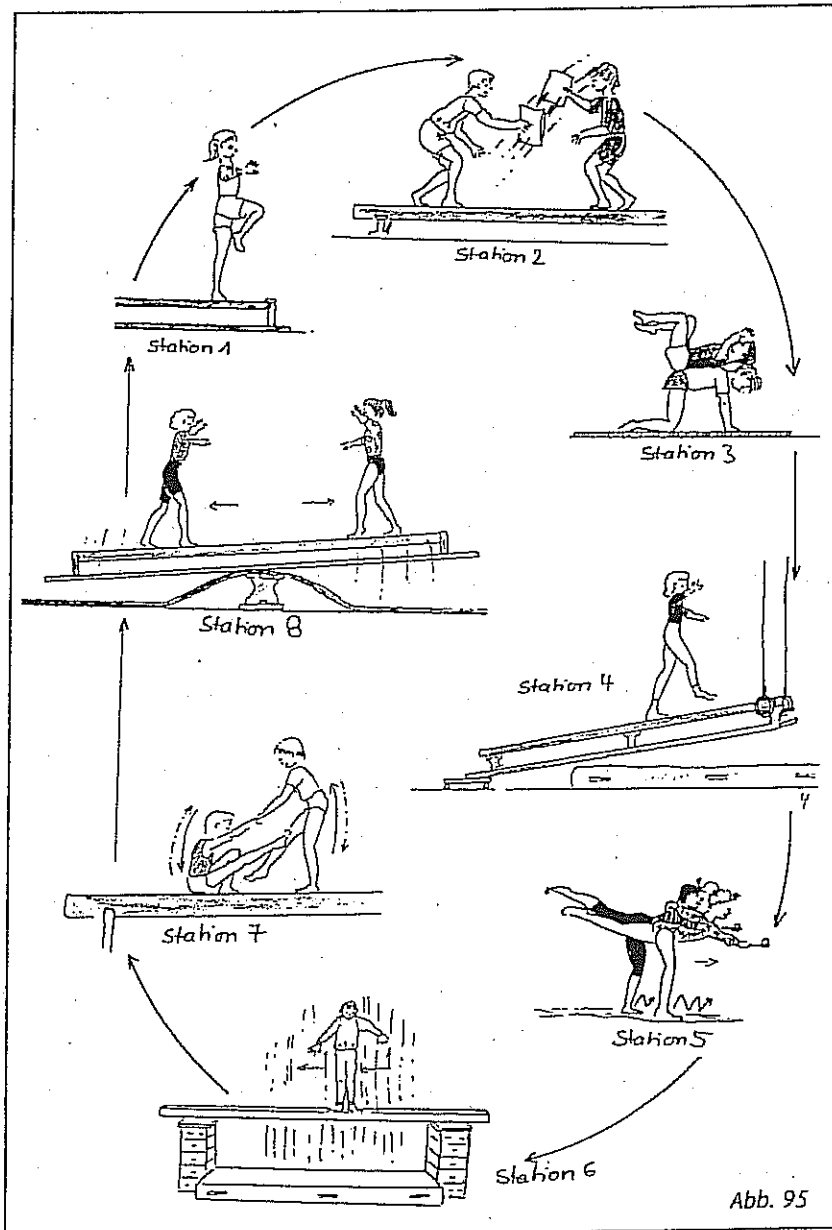


Abb. 95

1.4 Grundlagen-Kreistraining für das Bodenturnen

Hinweise: Motivierende, fröhliche Musik einsetzen. 45-60 Sekunden Belastung, 15-30 Sekunden Pause zwischen den Stationen (Abb. 17):

Station 1: *Wandwanderung unter dem Wandhandstand gehockt*

Wie: Wandhandstand gehockt, Partner geht unten durch, macht auch Wandhandstand, der erste Partner geht vom Wandhandstand herunter und nun unter den zweiten Partner unten durch ...

Warum: Stützkraftausdauer.

Station 2: *Ballwanderung um die Hüften*

Wie: Nackenbrücke dicht nebeneinander liegend und Ball unter dem Gesäß an den Partner geben, der führt den Ball auch unter dem Gesäß zurück und über den Bauch zum Partner usw.

Warum: Haltekraft der Hüftstrecker (Gesäßmuskeln) für Körpermittelspannung.

Station 3: *Luftballonpresse mit Ballübergabe*

Wie: Rückenschaukel mit Festklemmen eines kleinen Luftballons in der Hüfte, Ballübergabe an die gegenüberrollende Person.

Warum: Kräftigung der geraden Bauchmuskeln und des Hüftbeugers ohne Zuhilfenahme der Arme.

Station 4: *Grabensprünge*

Wie: Über mindestens drei Mattengräben fortlaufend gestütztes Häschenhüpfen, halbe Drehung und zurück.

Warum: Dynamisches Auffangen im Stütz, Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur und Haltekraft der Armstrecker.

Station 5: *Rückenkreisel zu zweit nebeneinander: „Wer ist zuerst einmal rum?“*

Wie: In der Rückenschaukel maximal versuchen, sich im Kreis herumzuschaukeln.

Warum: Haltekraft der Bauchmuskulatur unter dynamischen Bedingungen.

Station 6: *Liegestütz-Quadrat-Wanderung mit hochgehaltenen Beinen*

Wie: Im Liegestütz je zwei Handschritte vor, zur Seite, zurück, zur Seite und zurück, dann Wechsel.

Warum: Stützkraft und Halten der Körpermittelspannung.

Station 7: *Schiefes Brett überspringen*

Wie: Rückenlage mit erhöhtem Fußaufsatz (oder Liegestütz rücklings), Partner geht unten durch, springt drüber, Wechsel.

Warum: Haltekraft für die Körperrückseite als Ganzkörperspannungsübung.

Station 8: *Kopfball im Vierfüßlergang*

Wie: Mit dem Kopf Softball, Luftballon, Wasserball o. Ä. zuköpfen. Anzahl der Zuspiele in der vorgegebenen Zeit zählen.

Warum: Stützkraft unter dynamischen Bedingungen.

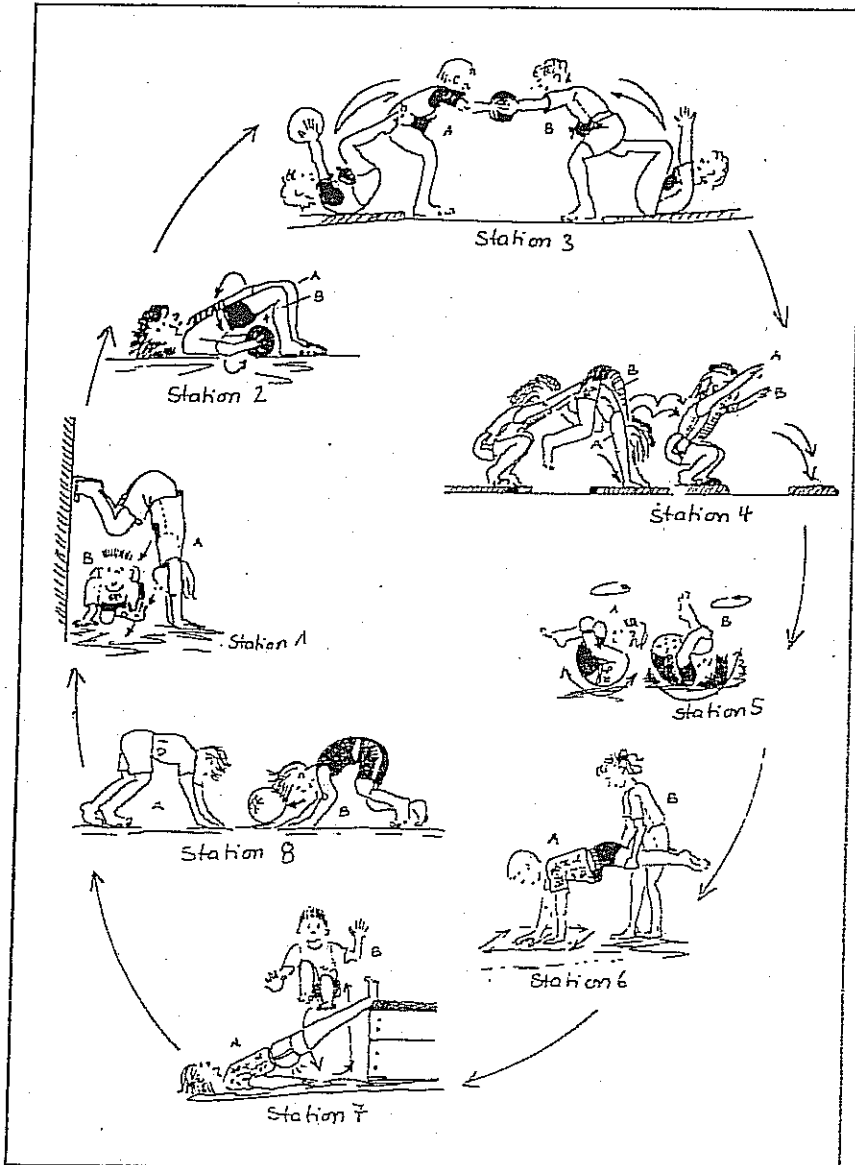


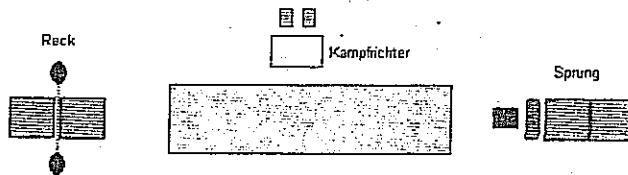
Abb. 17: Kreistraining für das Bodenturnen

Die Gerätebahnen

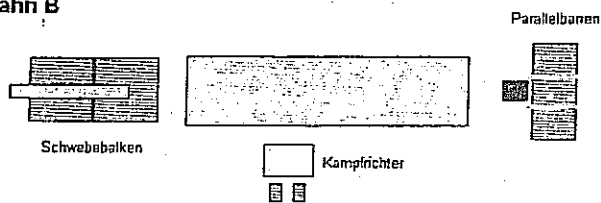
Die Gerätebahnen A (Reck, Boden, Sprung) und B (Schwebebalken, Boden und Parallelbarren) werden von jedem Mannschaftsmitglied als Einzelübung mit den Inhalten der DTB- Pflichtübungen P 1 bis P 4 (Variante A) geturnt.

In der Gerätebahn C werden die Gruppenübungen 1 (Boden) und 2 (Langbank) von der gesamten Mannschaft in einem Durchgang absolviert.
Die Partnerübung 3 (Boden) wird paarweise gezeigt.

Gerätebahn A



Gerätebahn B



Gerätebahn C

