

Geschickt und fit

VIELSEITIGKEITSBEWERB NEU

Zusammengestellt von
Monika Wiesmeyr und Susanne Heilinger
Überarbeitete Version 2012

PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE OÖ

Inhaltsverzeichnis

Einführung	Seite 3
Kleine Spiele	Seite 4
Zirkeltraining	Seite 8
Parcours	Seite 14
Gerätturnen	Seite 18
Handstand	Seite 18
Hüftaufschwung	Seite 20
Rolle rückwärts	Seite 22
Hockwende	Seite 24
Literatur	Seite 26

WER SICH BEWEGT HAT MEHR VOM SCHULISCHEN LEBEN

VIELSEITIGKEITSBEWERB „neu“

Übungsreihen für die Hand des Lehrers

Die Grundstufe 1 ist von großer Bedeutung für den Aufbau der Stützkraft, für das Training der Bauchmuskulatur, der Körperspannung und der Koordination. Außerdem muss die Fähigkeit, das eigene Körpergewicht halten zu können, trainiert werden. Nur wenn diese Fähigkeiten vorhanden sind, können Übungen an den Geräten - wie sie im Vielseitigkeitsbewerb "Geschickt und fit" in der 4. Schulstufe gefordert werden - auch geturnt werden.

Mit lustigen und kindgemäßen Übungen können und sollen diese Grundfähigkeiten trainiert werden.

Das vorliegende Skriptum ist folgendermaßen gegliedert:

Kleine Spiele

Zirkeltraining

Geräteparcours

Methodische Übungsreihen zu:

Handstand

Hüftaufschwung

Rolle rückwärts

Hockwende über Kasten

Bei folgenden Personen, die uns zu der Herausgabe dieses Skriptums ermutigt und bei der Zusammenstellung unterstützt haben, möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bedanken:

VD Manfred Wimmer

Mag. Johann Zahlberger

Jakob und Tobias Wiesmeyr

Monika Wiesmeyr

©2001

Susanne Heilinger

Überarbeitete Version ©2012

Kleine Spiele

Kleine Spiele vermitteln nicht nur Freude und Spaß, sondern schaffen die körperlichen Voraussetzungen für die Übungen an den Geräten. Stützkraft, Bauchmuskeln, Körperspannung und Koordination werden trainiert, gleichzeitig wird das soziale Miteinander gefördert.

1. Pest

Ein oder mehrere Fänger sind die „Ratten“, das Spielfeld ist innerhalb der beiden äußersten Linien. Wer gefangen wird, legt sich auf den Rücken und stellt sich tot. Mitspieler können ihn erlösen, indem sie den „Toten“ an beiden Füßen oder Händen über die äußeren Linien in den „Himmel“ ziehen (Steif machen, Kopf anheben, auf die Ratten achten).

Himmel	Spielfeld	Himmel
--------	-----------	--------

2. Green-Peace-Frösche (Matten)

Fänger (spielen Autos), Retter (2 Schüler geben sich die Hände, können nicht gefangen werden), mehrere Matten im Saal verteilen.

Schüler (Frösche), die gefangen werden, setzen sich hin. Die Retter tragen die verletzten „Frösche“ auf die nächste Matte (Teich). die Schüler bestimmen selber, wann sie wieder mitspielen.

Zusatz: Wer als Frosch auf allen Vieren hüpf, kann nicht abgeschlagen werden.

3. Krebsfangen (Bälle)

Rücklings auf allen Vieren am Boden „laufen“.

2-3 Fänger legen sich einen Ball auf den Bauch und versuchen durch Berühren mit dem Ball (Krabbeln, Ball in die Hand nehmen, anderen berühren - nicht werfen, Ball abgeben) einen neuen Fänger zu erwischen.

(Gesäß hoch!)



4. Kutschenrennen (Teppichfliesen, Gymnastikseile)

3 Schüler pro Fliese. Einer sitzt auf der Fliese und hält das Seil in der Mitte, die beiden anderen halten es an den Enden. Auf Startzeichen muss durch Ziehen am Seil eine bestimmte Strecke zurückgelegt werden (Auch um Hindernisse im Kreis möglich, schwieriger wird es im Hocken und Stehen).



5. Roboter

Partnerspiel = 1 Roboter , 1 Programmierer

- vorwärts = einmal zwischen Schulterblätter klopfen
- rückwärts = zweimal zwischen Schulterblätter klopfen
- Drehung nach rechts = auf rechte Schulter klopfen
- Drehung nach links = auf linke Schulter klopfen
- Stehen bleiben =sanfter Druck auf den Kopf

Zusatz: Dem Roboter werden die Augen verbunden (mit leisem Zurufen spielen, oder mit Klopfen)

6. Schattenlaufen

Schüler laufen paarweise hintereinander durch die Halle.

Auf Zuruf des Lehrers (z. B. 3 - die Kommandos wurden vorher geübt) folgende Anweisungen durchführen, dann weiterlaufen.

- 1- der Hintere überholt den Vorderen
- 2- umdrehen, der Hintermann wird zum Vordermann
- 3- Der Vordere grätscht die Beine, der Hintere klettert durch
- 4- Der Vordere macht einen Bock, der Hintere springt darüber
- 5- Vordere in Bankstellung, Hintere kriecht durch

7. 1 - 2 - 3 Fangen

Die Klasse ist in Dreiergruppen aufgeteilt. Jede 3-er Gruppe benennt ihre Mitglieder mit 1,2 und 3 und bleibt für den gesamten Spielverlauf eine fix bestehende Gruppe

Leicht: die Gruppen sind im Turnsaal verteilt und bewegen sich durch diesen. Der Lehrer ruft z.B. die Zahlen 1 und 3. Diese beiden müssen nun mit Handfassung den 2-er aus ihrer Gruppe fangen.

Schwierig: Aufteilung und Bewegung wie oben. Der Lehrer ruft jetzt aber z.B. die Zahl 23. Jetzt müssen der 2-er und der 3-er mit Handfassung ihren 1-er fangen.

7. Riesenschildkröte (Matten)

Mehrere Kinder liegen oder knien gemeinsam unter einer Matte und bewegen sich gemeinsam durch die Halle. Auf Zuruf „ Der Vogel kommt" bleiben alle wie erstarrt stehen. Der „Vogel" (Schüler) überprüft, ob ein Körperteil unter den Matten hervorschaut. Dieser Schüler muss einen Zusatz machen (z.B.: 1 Runde auf allen Vieren, Hasenhüpfer oder alleine unter einer dünneren Matte weiterspielen - kein Ausscheiden!)



Zusatz: Auch im Laufen möglich, Matte wird über dem Kopf getragen.

8. Hungrige Vögel (Kastenoberteil - Softbälle)

Kastenoberteil umdrehen, in die Hallenmitte legen, mit vielen Softbällen füllen. Die Kinder sind Vogeleltern, die Bälle sind das Futter, die ins Nest (Kastenteile) gebracht werden. Einer wirft die Bälle in alle Richtungen, Schüler bringen schnell das Futter (nur 1 Ball tragen) zurück ins Nest.

Zusatz: Die Kinder spielen Hunde oder Spinnen und müssen die Bälle mit dem Fuß oder Kopf zum Kastenoberteil bringen. Wurfpausen einlegen, bis wieder alle Bälle im „Nest“ liegen.

Mehrere Kastenteile verwenden.

9. Knall. Knall, Knall (Trommel)

Schüler hocken im Kreis und rufen: „Knall, knall, knall, wir fliegen jetzt ins All!“ Alle stehen auf und fliegen durch die Halle. Trommel-Stopp.

Lehrer ruft. „Wir landen auf dem Planeten der Katzen.“

Alle Schüler bewegen sich wie die Katze und kommen zurück in den Kreis „Knall, knall, knall,...“ wird das Spiel beendet, landen alle auf dem Planeten „Erde“ und bewegen sich so wie jeder möchte.

VARIANTEN zu Spiel 9

Planet der Schlangen: auf dem Bauch winden

Planet der Katzen: krabbeln mit Katzenbuckel

Planet der Hunde: auf Händen und Füßen fortbewegen

Planet der Bären: dabei Arme und Beine gestreckt

Planet der Dreibeine: 2 Hände, 1 Fuß

Planet der Krebse: Bauch zeigt zur Decke

Planet der Störche: Füße bis an die Knie ziehen beim Gehen

Planet der Baumstämme: liegen, um die Längsachse drehen usw.

10. Kartons (oder Teppichfliesen für jedes Kind)

- Aufwischen: Die Hände auf 1 oder 2 Kartons, Beine auf dem Boden,
- Hände und Beine auf Kartons - fortbewegen wie eine Raupe
- Beine auf Kartons - vorwärts rutschen
- Mit Partner - ziehen, schieben usw.



11. Chinesische Mauer

Partnerspiel, alle Schüler hocken sich links und rechts von einer Linie gegenüber. Auf Kommando versucht jeder Schüler seinen Partner durch Druck gegen die Hände nach hinten umzuwerfen.

(Wie viele sind in jeder Mannschaft umgefallen?)



12. Chinesischer Tanz

Kreis, alle fassen sich an den Händen - während des gesamten Spiels Hände nicht loslassen.

Auf ein bestimmtes Kommando :

- wechselt Kreis die Laufrichtung
- alle gehen in die Hocke, wieder hoch,
- alle legen sich auf den Bauch, stehen wieder auf,
- alle laufen in die Mitte und rufen „Hossa“

dazwischen immer wieder weiterlaufen

13. Feuer - Wasser – Sturm

Die Schüler laufen durcheinander in der Halle und machen bei einem akustischen oder optischen Signal folgende Übungen.

Feuer = Feuerwehrschauch: Bauchlage, Arme gestreckt, Stirn auf dem Boden, Fersenschub (Zehen aufstellen), Gesäß spannen (Wasser rinnt durch den Schlauch)



Zusatz: (rufen oder mit der Hand zeigen) 2 - er Schlauch (ein 2 Kind hält sich in derselben Lage an den Fersen des Vorderen), 3 - er Schlauch,

Wasser = Staudamm: Seitenlage, 1 Arm gestreckt, Kopf liegt darauf ,
2 . Arm stützt vor dem Oberkörper auf, oberes Bein leicht anheben, Fersenschub
(Zehen zu den Schienbeinen ziehen, Gesäß anspannen - Beton)



Sturm = Partnerübung

Variante 1: Haus mit Flachdach: („Sturm über Italien“)

Partner gegenüberstehen Arme auf die Schultern des Partners legen, Beine beckenbreit, nicht ganz



Variante 2: Haus mit Spitzdach: („Sturm über Norwegen“)

Arme strecken, Handflächen aneinander, Zehenstand, Gesäß anspannen, nach einer kurzen Anspannung wieder weiter laufen.



Zirkeltraining

Die Bezeichnung „**Überlebenstraining**“ motiviert die Schüler zusätzlich. Auch Punkte bei den einzelnen Stationen steigern den Einsatz.

Beim Üben im Stationsbetrieb können sich alle Schüler gleichzeitig intensiv bewegen, falsch ausgeführte Übungen können sofort korrigiert werden.

Nach einem Probedurchgang zum Kennenlernen der Stationen und des allgemeinen Ablaufs erleichtern zusätzlich „Kärtchen“ (Übung kurz mit Strichmännchen beschreiben) an den einzelnen Stationen die Durchführung. Eine Pulsfrequenz von

150 Schlägen/min. verbessert die allgemeine Ausdauer. Die Belastungsdauer sollte ungefähr 1 Minute betragen, beim Wechsel der Stationen sollte die Frequenz auf 110 Schläge sinken,

2-3 Durchgänge bei 6-8 Stationen.

Anregungen für mögliche Stationen

1. Liegestütz-Zweikampf

Zwei Schüler befinden sich in der Liegestütz-Position (Po hoch) und versuchen, sich gegenseitig durch Wegschlagen der Hände vom Boden aus dem Liegestütz zu bringen.



2. Dreibeinlauf

* Seile oder Tücher

Das jeweilige Innenbein zweier nebeneinander stehender Schüler wird mit einem Tuch oder Seil zusammengebunden. Auf diese Art eine Strecke oder Parcours durchlaufen.



3. Spannungsübung

* Bälle

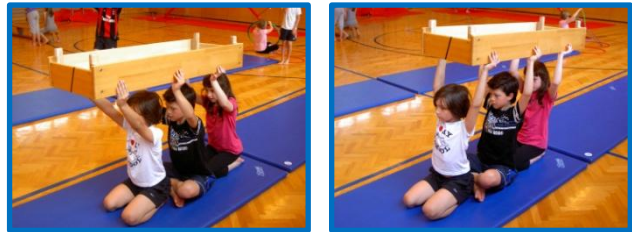
Liegestütz vorlings, dabei die Brust auf dem Ball. Leichtes Vor- und Zurückrollen (Po hoch) Füße berühren Boden nur mehr leicht oder heben sogar etwas ab. Die Hände bleiben fest auf dem Boden. Variante: Füße (Rist) liegen auf dem Ball



4. Ruderer

* Kastenteil

3 bis 4 Schüler sitzen im Grätschsitz hintereinander auf dem Boden. Sie halten ein Kastenmittelteil mit gestreckten Armen hoch. Es folgt ein abwechselndes Nach-vorne-und-hinten-Beugen im Stil eines Ruderers.



5. Rückenschaukel (gehockt)

* Matte

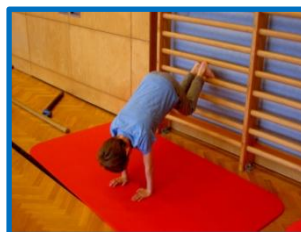
Die Schüler sitzen eng gehockt auf dem Rand einer Matte. Die Hände umfassen die Unterschenkel, die Füße stehen auf dem Boden. Aus dem Hocksitz schaukeln die Schüler zurück und wieder vor (stell dir ein Schaukelpferd vor).



6. Handstand zur Sprossenwand

* Matte

Auf einer Matte aus dem Hockstütz die Wand rückwärts hochlaufen und wieder herunter.



7. Pferderennen

* Teppichfliese, Seil

Ein Schüler steht auf einer Teppichfliese und wird von einem Mitschüler mit einem Seil gezogen, das der Vordermann um die Hüfte gelegt hat.



8. Reck

* Matte, Ball

Reck hoch –

W kann mit dem Ball zwischen den Knien, oder auf den Knien am längsten hängen?

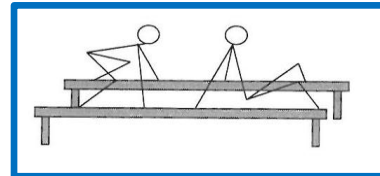
Steigerung: Reck brusthoch, Arme angewinkelt, Kopf schaut über Reckstange



9. Grätschhüpfer

* 2 Langbänke

Hände greifen nach vorne, Beine zwischen den Bänken nach vorne bringen und aufgrätschen (keine Bodenberührung)



10. Baumstamm

* Mattenbahn

Auf dem Boden liegend seitwärts in der Ebene rollen (steif machen).



11. Häschenhüpfen

* Matten

Auf die nächste Matte vorgreifen und über den Spalt springen.



12. Äpfel pflücken

* 1 Langbank, Sandsäckchen, Stühle oder kleine Kästen
Über die umgedrehte Bank gehen, ein Sandsäckchen im Vorbeigehen vom Kasten (von den Stühlen) mitnehmen und am Ende der Bank auf den anderen Kasten legen.



13. Spießrutenlauf

* Taue, Bälle in Gummiringen

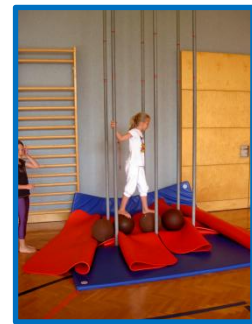
2 Seile im Abstand von ca. 50 cm (können auch kurvig gelegt werden), zwischen den Seilen liegen die Bälle in den Ringen.

Im Spinnengang - Kopf voraus - an den Seilen entlang über die Bälle „stützen“.



14. Stangengasse

* Stangen, eventuell Medizinbälle zwischen den Stangen auf dem Boden; von Stange zu Stange klettern und die „Krokodilschlucht“ überwinden.



15. Ausschau halten

* Kleine Kästen

Rückenlage, Unterschenkel angebeugt auf Kasten ablegen. Rumpf aufrichten bis Handflächen den Kasten berühren.



16. Scheibenwischer

Rückenlage, Arme in Seithalte, Beine hoch gestreckt. Beine seitwärts links und rechts senken und heben.



17. Affenlaufen

* 3 Geräte

Im Vierfüßlergang (Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten) mindestens 3 Geräte über-/unter oder um Geräte laufen.



18. 12-24 Stunden Uhr

* Reifen

Die Kinder befinden sich im Liegestütz vorlings (Po oben), die Füße sind in einem Reifen. Die Aufgabe besteht nun darin, im Kreis herumzusteuen. Einmal im Kreis rundherum sind 12 Stunden...



19. Schubkarren

*Partnerübung

einer ist in Liegestützstellung, Beine leicht gegrätscht, der andere fasst die Oberschenkel von hinten, entweder eine bestimmte Strecke oder über kl. Hindernisse Schubkarren fahren.



20. Partnerübung

Beide Partner stehen sich gegenüber und fassen sich an den Schultern; A schiebt vorwärts gehend, B bremst rückwärtsgehend; Partner fassen sich an den Händen, selbe Übung

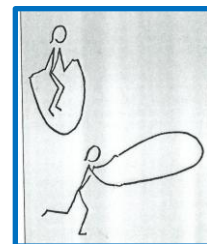
- beide stehen Rücken an Rücken , A schiebt, B bremst



21. Jahresuhr

*Springschnüre

einbeiniges oder beidbeiniges Seilspringen (mit und ohne Zwischenfedern) so viele „Jahresuhren' wie möglich schaffen. 1 Jahresuhr entspricht dem Alter des Kindes in Seildurchschlägen.



Anregung für den Aufbau eines Zirkeltrainings

24 Schüler

6 Stationen

1 Kastenteil, 1 Matte, 1 Langbank, 1 kleiner Kasten (oder Langbank), 4 Malstangen,

4 Sprungseile, 4 Bälle

ev. Kärtchen für die Stationen

1 Ruderer: (Nr.4)

(Rückseite des Kärtchens Zeichnung und kurze Beschreibung)

Grätschsitz hintereinander, Kastenteil mit gestreckten Armen hochhalten, nach vorne und hinten beugen wie ein Ruderer.

2 Partner (Nr. 20)

Partner gegenüberstehen, an den Schultern fassen und schieben.

3 Affenlauf (Nr.17)

Im Vierfüßlergang Hindernisse überwinden.

4 Jahresuhr (Nr. 21)

Seilspringen, 1 Jahresuhr entspricht meinem Alter in Seilsprüngen.

Wie viele schaffe ich?

5 Spannung (Nr.3)

Liegestütz, Füße auf dem Ball, leichtes Vor- und Zurückrollen, Po hoch

6 Rückenschaukel (Nr.5)

Aus dem Hocksitz vor- und zurückschaukeln,

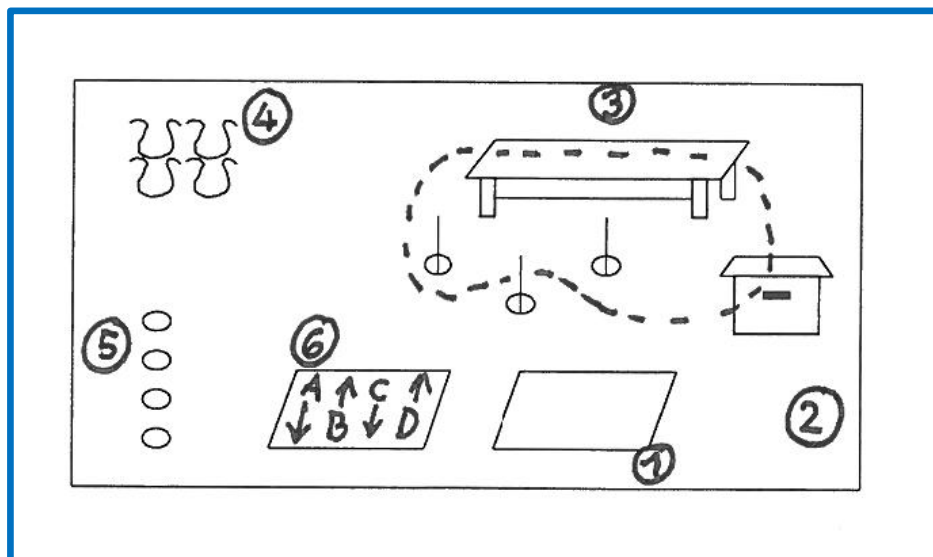
Hände halten am Schienbein.

Schwierigerer Zirkel

Spießrutenlauf - Nr. 13, Pferderennen - Nr. 7, Grätschhüpfer- Nr. 9, Äpfel pflücken - Nr.

12, Ausschau - Nr. 15, Stangengasse - Nr. 14.

Die Bilder (siehe Karteikarten) können (auf Karton kopiert/ laminiert) als Anschauungshilfe bei den Stationen aufgelegt werden.



Parcours – Dschungelspiel

Mit Geräteparcours können Fähigkeiten, die zum Boden- und Geräteturnen führen, sehr gut geübt werden.

Sehr motivierend ist das Einkleiden in ein „Dschungelspiel“, oder - eine „Polarexpedition“, - oder „Abenteuerturnstunde“.

Die Verbindung der Geräte - der Weg - kann mit Teppichfliesen (dürfen nicht rutschen), Seilen, Reifen, Langbänken, usw. gestaltet werden.

Gestartet kann an einem gemeinsamen Punkt werden oder man teilt die Kinder in 2-3 Gruppen und startet an verschiedenen Stellen.

Da der Aufbau der Geräte Zeit verlangt, ist es hilfreich, sich mit den nachfolgenden Kolleginnen abzusprechen, die dafür den Abbau der Geräte übernehmen.

Einige Vorschläge zur Auswahl:

1. Hängebrücke:
- * 1 Langbank
 - * Ringe
 - * 1 Gymnastikstab
 - * Sprungseile
 - * 1 dicke Matte (Matte)

-hinaufgehen, -krabbeln, -ziehen, alles auch rückwärts, Sprung in die Matte

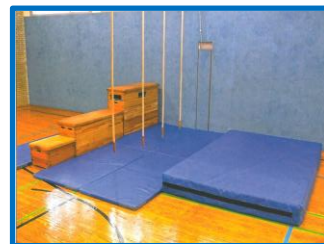


2. Baumstamm:
- * 2 Matten
 - * 1 Reckstange
- balancieren, die Schlucht überwinden



3. Kleiner Tarzan – großer Tarzan:

- * Tauen
- * Matten
- * 1 5er- Kasten
- * 1 3er- Kasten
- * 1 kleiner Kasten
- * dicke Matte
- * eventuell 1 Ball/ Chiffontuch



Ein Tau ergreifen und von selbst gewählter Höhe zur anderen Seite schwingen
Selbe Übung und Ball oder Chiffontuch mit Füßen halten

4. Affenrutsche:
- * Sprossenwand
 - * 1 Langbank
 - * Matte

Langbank in die Sprossenwand einhängen, Höhe hängt vom Alter ab.

- hinaufklettern (auch im Spinnengang Bauch oben)
hinunterrutschen



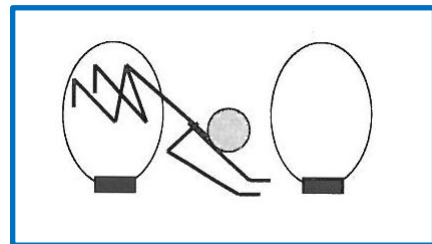
5. Krokodilsumpf:
- * Taue/ Ringe
 - * Matten oder Langbänke
 - * eventuell Medizinbälle

Die Matten in V-Form legen, so kann man einen kleineren oder größeren Graben überwinden.

- Medizinbälle im „Sumpf“ stellen die Krokodile dar - Beine anziehen!

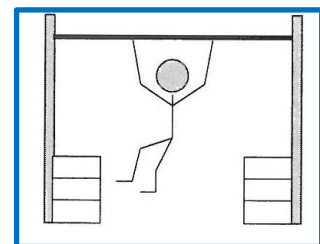


6. Tunnel:
- * Gymnastikreifen
 - * mit Ständer
- Häschenhüpfer durch die Reifen



7. Schlucht:
- * Hohes Reck
 - * 2 kleine Kästen

- von einem Kasten zum anderen hangeln oder die Stange entlang



8. Wackelsteg:
- * 1 Sprungbrett
 - * 1 Langbank
 - * 2 Matten

Langbank auf das Sprungbrett legen, Sprungbrett kann durch Stäbe oder einen Kastendeckel ersetzt werden

- nur 1 Kind balanciert über die Bank - Handfassung wenn nötig - kann auf dem Kopf etwas balancieren (Sandsäckchen, Bierdeckel)



9. Schlangengasse: * alle Stangen
* Medizinbälle

Medizinbälle (Schlangen) liegen zwischen den Stangen am Boden

- Schlucht überwinden, keine Füße am Boden (von Stange zu Stange klettern)



10. Schwingbrücke: * 2 kleine Kästen
* Kastenoberteil
* 3 – 6 Gymnastikbälle
* 2- 6 Matten

- vom kleinen Kasten über die Brücke (Kastenoberteil auf Medizinbälle)zum kleinen Kasten



11. Felsenbrücke: * kleine Kästen
* Matten
* blaue Chiffontücher

Die Kästen stellen „Steine“ dar, können als Verbindung zwischen anderen Geräten genutzt werden.

- über die Kästen gehen, laufen, im Vierfüßlergang überwinden



Tarzanfangen:

In der gesamten Turnhalle werden Geräte so aufgestellt, dass die Kinder gefahrlos darüber laufen können. Die Sprossenwand, Taue evtl. Ringe einbeziehen.

Es muss möglich sein, die einzelnen Geräte zu erreichen, ohne auf den Hallenboden zu treten. (Teppichfliesen, Matten, Reifen, Langbänke... als Verbindung)

Die Kinder befinden sich in einem Dschungel, der Hallenboden ist Sumpf. Eines der Kinder ist Tarzan, der den anderen hinterherläuft. Wenn ein Kind abgeschlagen ist, wird es Tarzan

(Kennzeichen - Stirnband).

Zusatz: Wer auf einem Gerät ist, kann nicht gefangen werden.

Wenn jemand den Hallenboden berührt, muss er eine Aufgabe erfüllen (Hock-Strecksprünge) darf dann sofort wieder mitspielen.

Jüngere Kinder bewegen sich lieber in einer Märchenlandschaft.

Beispiel für einen (sehr variablen) Geräteparcours

(Nr. 9), Von Stange zu Stange klettern
(Nr. 5) zu den Tauen und über den Sumpf schwingen
(Nr.6) genau in die Zwischenräume der Reifen laufen,
(Nr.8) über den Wackelsteg balancieren
(Nr.3) weiter auf dem dicken Tau, dann
(Nr. 11, kl. Kästen od. Langbänke od. Matten) die Hindernisse überwinden
(Nr.2) über den Baumstamm (Reckstange) gehen
auf den Teppichfliesen hüpfen, auf die Sprossenwand klettern und die Bank hinunterrutschen (Nr. 4),
zur Hängebrücke mit Sprung in die Matte (Nr. 1),
über den Schwebebalken (Langbank) in die Reifen laufen zu den Stangen usw.

Nr. 9 Schlangengasse

Nr. 5 Krokodilsumpf

Nr. 8 Wackelsteg

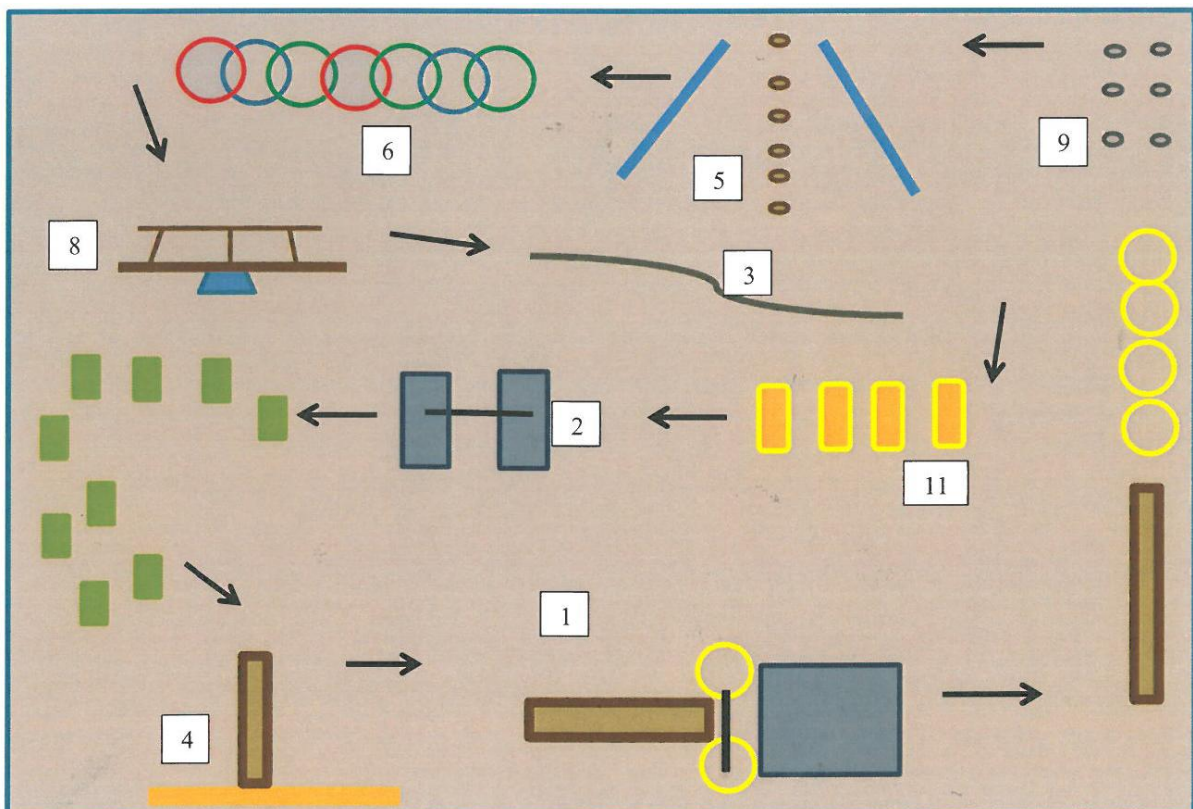
Nr. 11 Felsenbrücke

Nr. 2 Baumstamm

Nr. 4 Affenrutsche

Nr. 1 Hängebrücke

- Gestartet werden kann an verschiedenen Stellen.
- Die Sicherheit und Rutschfestigkeit überprüfen! Matten entsprechend unterlegen
- Die Schüler kennen die Geräte aus den vorangegangenen Stunden.



Der Handstand



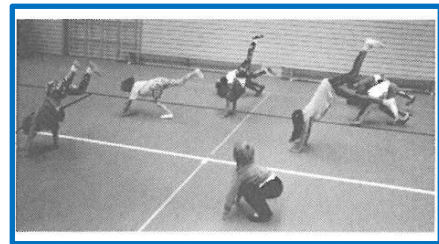
Wichtige Voraussetzungen

Ausreichende Stützkraft und Körperspannung

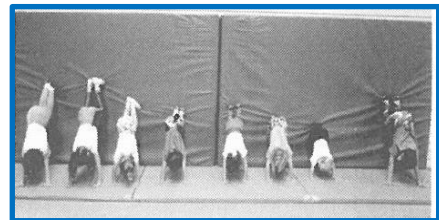
Vorübungen

1. Hockwende über Langbank

2. Kinder verteilen sich in der Halle und üben den „Scherhandstand“ = Kinder drücken sich im hohen Liegestütz mit einem Bein ab und schwingen das andere Bein auf, dabei kommt es zum kurzen Stütz auf beiden Händen



3. Eine Weichbodenmatte senkrecht quer an die Wand stellen, davor werden Turnmatten gelegt: Kinder stehen mit dem Rücken vor der Weichbodenmatte, gehen mit beiden Händen auf die Bodenmatte und laufen mit den Beinen die WBM hoch. Das Gesäß zeigt dabei hoch in die Luft. *Sichern am Rücken, da das Abrollen noch nicht geübt wird.*



4. Dreiergruppen bilden lassen - 1 Turner und 2 Helfer - Helfer fassen den Turner mit Klammergriff an den Oberschenkeln, heben ihn in den Handstand, cirka 5 sec halten und langsam wieder ablassen (noch kein Abrollen!).



5. Wie bei 3.
Aber der Turner turnt den Handstand aus dem hohen Liegestütz (wie in 1.).
Jetzt erfolgt die Hilfestellung mit Klammergriff am OS, der Turner wird zum Handstand unterstützt, wieder 5 sec gehalten und wieder langsam abgelassen.

6. Wie bei 4.
Aber jetzt wird aus dem Stand ein Schritt gemacht
- dabei ist das Bein gestreckt, das Knie wird nicht hochgezogen! -
und in den Handstand aufgeschwungen.
Hilfestellung durch die beiden Helfer.
7. Aus dem Stand aufschwingen in den Handstand gegen eine Weichbodenmatte,
später gegen die Wand. *Hilfestellung* ist hier *nicht unbedingt notwendig*, da sich der
Turner wieder *auf den Boden zurückfallen* lassen kann, falls er *nicht bis in den
Handstand kommt*.

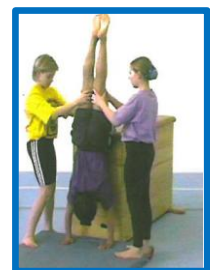


TIPPS: Abstand Hände - Füße darf nicht zu klein sein Arme im Ansatz in die Hochhalte nehmen Schultergelenk im Handstand maximal strecken Körper und besonders die Gesäßmuskulatur anspannen Kopf nimmt neutrale Haltung ein, nicht in den Nacken nehmen!!

Übungen zum Abrollen

1. Bauchlage auf dem Kasten (je nach Größe der Kinder 3 oder 4 teiliger Kasten) Hände setzen auf der vor dem Kasten liegenden Matte auf dem Boden auf

- Hüftbeuge liegt genau auf dem Kasten
- In den Handstand gehen - mit Hilfe/ Sicherung
- Kinn zur Brust (z.B.: Zwicke eine Tafel Schokolade fest ein), Arme abwinkeln und abrollen



Der Hüftaufschwung

Voraussetzung

Kinder können das eigene Körpergewicht mit gebeugten Armen und dem Kinn über der Stange halten. Ohne dies ist die Übung nicht möglich!
Halte- und Stützkraft!

Vorübungen

1. Dreiergruppen - zwei Schüler halten einen Gymnastikstab.
 - Der dritte Schüler stützt sich mit gestreckten Armen darauf
 - Er hängt sich mit gebeugten Armen und Beinen an den Stab

Springen in den Stütz am brusthohen Reck. Reckstange ist im Stütz in der Hüftbeuge! Die Höhe der Reckstange richtet sich nach der Sprung und Stützkraft der Kinder

2. Hängen am schulterhohen Reck mit stark angewinkelten Armen und Beinen

Übungen zum Aufschwung:

1. Barren mit einem Holm vor eine Sprossenwand stellen. Arme gebeugt - mit den Füßen die Sprossenwand hinaufklettern; dann soll ein Bein über die Nase nach hinten geschwungen und beide Beine sollen gestreckt nach hinten über den Holm gebracht werden. NUR wenn die Beine nach hinten gestreckt werden, ist es möglich den Oberkörper in den Stütz zu bringen.

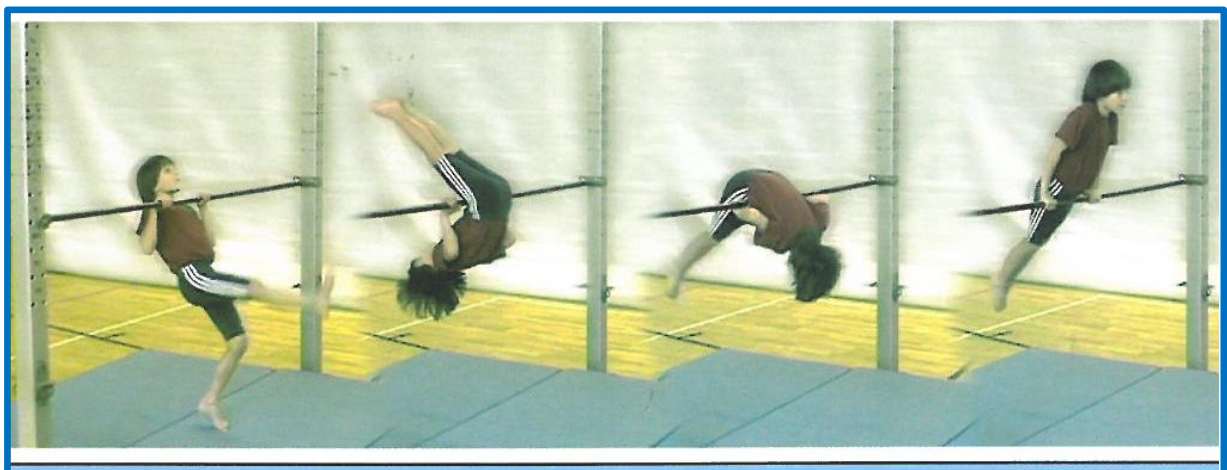


Hilfestellung: Helfer steht seitlich vor dem Reck, eine Hand an der Oberschenkelrückseite die andere am Rücken; der Helfer lenkt mit seiner Unterstützung die Hüfte zur Reckstange; dabei soll der Turner in keinem Fall über die Reckstange gehoben werden! Der Turner muss möglichst selbständig die Hüfte zur Stange bringen und in den Stütz gelangen. Sicherung beim Stütz: am Oberarm und Ellbogengelenk.

2. Schulterhohe (oder anfangs brusthohe) Reckstange , davor ein fünfteiliger Kasten, dessen Oberteil schräg an den 4 Teilen lehnt. Mit gebeugten Armen langsam das schräge Kastenteil bis nach oben laufen, dann wird ein Bein nach hinten über die Reckstange geschwungen, das andere Bein drückt sich vom Kastenoberteil ab; beide Beine gestreckt nach hinten; ist der OK über der Stange, werden die Arme ganz durchgestreckt.



3. Variante am Stufenbarren: Haltung der Arme wie am Reck, Stemmbein wird auf den unteren Holm gelegt, Schwungbein über den hohen Holm nach hinten schwingen, das Stemmbein wird mitgenommen.
4. Großer Kasten wird durch einen kleinen Kasten (2 oder 3 teilig) ersetzt. Kastenoberteil bleibt auf dem Kasten. Stemmbein drückt sich vom Kasten ab.
5. Turnen an der Reckstange ohne Hilfsmittel nur mit leichter Hilfe des Lehrers. Wichtig ist, dass die Arme während des ganzen Aufschwunges gebeugt bleiben und die Beine gestreckt nach hinten gebracht werden!



Die Rolle rückwärts

Voraussetzung

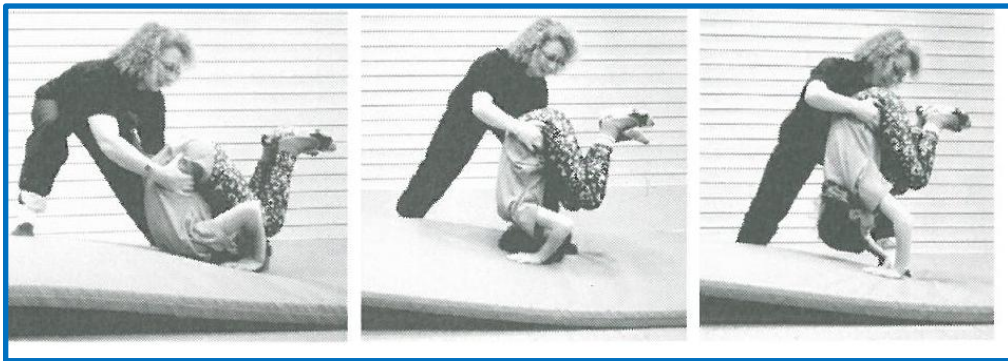
Stützkraft der Arme

Vorübungen

1. Rückenschaukel mit vollständig zusammengerolltem Körper, Hände umgreifen die Unterschenkel



2. Rückenschaukel mit Aufsetzen der Hände sie setzen neben dem Kopf auf der Matte auf (Hinweis, dass die Finger zu den Schultern zeigen)
3. Schiefe Ebene (anfangs eine größere Neigung, da das Rollen leichter fällt) aus Sprungbrett und Matte herstellen: Hocken auf der Matte, dabei die Hände schon neben den Ohren halten, damit sie beim Zurückrollen sofort in der richtigen Position sind, Nase auf die Knie, damit der Rücken rund wird. Beim Rollen „klein“ bleiben.



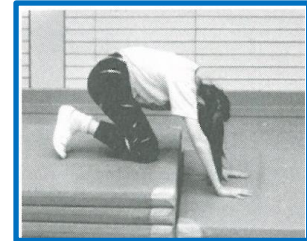
Hilfestellung nur vom Lehrer: mit beiden Händen an der Hüfte den Körper leicht anheben, damit das Gewicht des Schülers nicht auf die HWS drückt.

Diese letzte Übung wird solange gemacht, bis die Hilfestellung problemlos weggelassen werden kann.

Nach der Rolle rückwärts muss auf den Füßen gelandet werden.

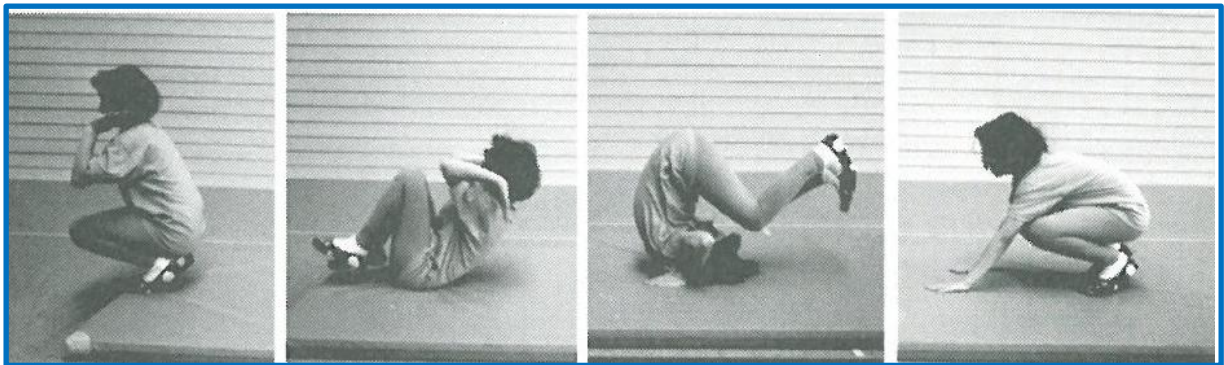
Dazu gibt es folgende Übung

4. Drei Matten aufeinander legen, eine Matte davor. Von der einzelnen Matte eine Rolle rw. auf den Mattenberg turnen, **mit den Knien** auf dem Mattenberg landen. Dies erfordert kräftigen Druck der Hände



Keine Hilfestellung nötig

5. Gleiche Übung wie vorher, jetzt soll die Landung auf den Füßen sein.
6. Dieselbe Übung nun auf der flachen Matte - auf die Matte hocken, Hände neben die Ohren, Nase auf die Knie, Rolle rw. auf die Füße. Hilfestellung wieder vom Lehrer um Gewicht von der Halswirbelsäule zu nehmen.



7. Zielübung

Aus dem Stand in die Hocke absenken, Hände neben die Ohren nehmen und rückwärts durch Abdruck mit den Händen in die Hocke rollen.

ACHTUNG: beim Zurückrollen die Beine nicht Richtung Decke strecken lassen!

Die Hockwende

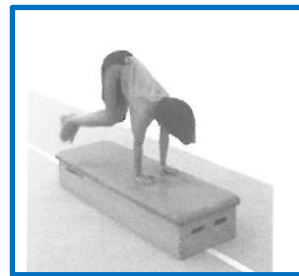
Diese ist ein einfacher Sprung für Kinder. Sie verlangt noch nicht so viel Stützkraft und ist leicht zu erlernen.

ÜBUNGEN

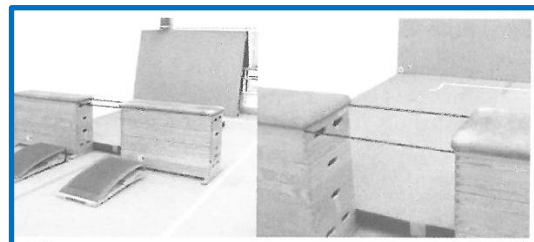
* Hockwende über die Langbank – Hände **AUF** die Sitzfläche der Bank legen!



* Hockwende über Kastenoberteile



* Hockwende über eine Zauberschnur, die zwischen zwei mit Lücke aufgestellten Kästen gespannt ist



*Aus dem Angehen oder langsamen Anlauf erfolgt der Absprung, die Hände werden seitlich aufgesetzt und mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung erfolgt ein kurzes Aufsetzen der Füße auf dem großen Kasten und danach ein Abhocken.



Zielübung:

Aus dem Angehen oder langsamen Anlauf erfolgt der Absprung, die Hände werden seitlich aufgesetzt und mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung erfolgt die Hockwende (Drehhocke) über den Kasten OHNE Aufsetzen der Füße.



Hilfestellung ist hier nicht nötig. Allenfalls ein Klammergriff an einem Oberarm.
ACHTUNG: Helfer muss auf der richtigen Seite stehen – der Kopf des Turners muss dem Helfer zugewandt sein

Literaturverzeichnis

- Albertini, B. und G. (*): „Gymnastik -gezielt haltungsfördernd"; Eigenverlag, Innsbruck 1993
- Baumann, Hartmut: „Turnen in Freizeit, Schule und Verein";
- Bechheim, Yvonne:** „ **Erfolgreiche Kooperationsspiele**“
- Bierögel, Hemming:** „**Sternstunden im Erlebnisturnen**“ (Mappe)
Ökotopia Verlag, Münster 2009
BLV 1980
„**Sternstunden Kinder bewegen den Globus**“
Ökotopia Verlag, Münster 2011
- Bolzano, Dr. Sophia:** „**Mut tut gut**“
bestellung@muttutgut.at
- Bucher, Walter:** **Bewegungslernen NR. 741 und 814**
Verlag Hofmann Schorndorf
- Fries, Axel:** „**Kinderturnen im Grundschulalter**";
Koblenz 1993
„**Die Geräte lernen uns kennen**";
Koblenz 1998
„**Gerättturnen? – Na klar macht das Spaß!**“
„**Gerättturnen**“ Arbeitskarten Teil 1
„**Gerättturnen**“ Arbeitskarten Teil1
- Gerling, Ilona: „**KINDER TURNEN HELFEN UND SICHERN**";
Köln 1996
- Hollauf, Sobota:** „**Bewegungskompetenzen im Volksschulalter**“
DVD, Fit für Österreich 2010
- Lange/ Sinning:** **Kämpfen, Ringen und Raufen**
Praxisbücher Sport, 2.Auflage 2009

„**Neue und bewährte Ballspiele**“
Limpert Verlag
- Köckenberger, Helmut:** **Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial**
2004
Rollbrett, Pedalo und Co
2006
- Nolte, Gerhard: „**Gerättturnen Handbuch der Grundfertigkeiten**" Limpert Verlag 1980

Redl, Sepp: „Sport in der Volksschule“;
Bundesverlag 1984

**Zimmer Renate: Kreative Bewegungsspiele
2002**

„SPORTUNTERRICHT“ - Stundenbilder für die
1./2./3./4. Schulstufe
Verlag AUER

**„Hier bewegt sich was – rollen, rutschen, fahren“
Meyer&Meyer Verlag**

INTERSSANTE LINKS:

<http://www.edugroup.at/praxis/portale/volksschule/faecher/bewegung-und-sport.html>

<http://www.edugroup.at/praxis/portale/bewegung-und-sport/>

<http://www.eduhi.at/gegenstand/bsp/>

www.bfschule.ch

NEWSLETTER BSP OÖ

Der Newsletter ist dazu gedacht,
dich direkt mit wichtigen Informationen im Bereich Bewegung und Sport zu
versorgen. Die Idee ging von der LandesARGE Bewegung und Sport aus und soll die
Kommunikation und die Zusammenarbeit zwischen den LehrerInnen verbessern.

Mögliche Inhalte des Newsletters:

Schwerpunkte im Schuljahr,
Informationen zu Fortbildungen
Aktuelles aus dem Fach BSP
Hinweis auf Schulsportwettkämpfe
Rechtliche Änderungen
Aktuelle Skripten
Informationen zu Sportarten

NEWSLETTER bestellen:

<http://www.eduhi.at/gegenstand/bsp/index.php?modul=newsletter2>

Bildmaterial z.T. aus Axel Fries und Sternstunden, sowie Eigenaufnahmen

