



Das kleine Bewegungs- Einmaleins

Eine Anregung zur frühzeitigen und vielseitigen Bewegungsförderung

TURNEN

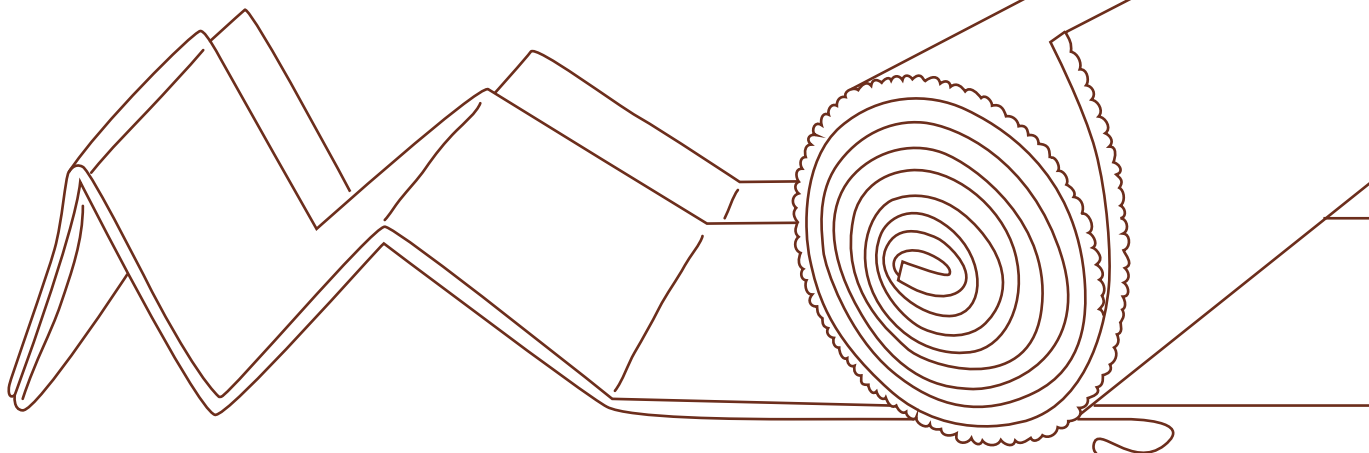
Handbuch für LehrerInnen, TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Landeshauptmann	01	Barren	25
Vorwort Landesturnverband Steiermark	02	Auf allen vieren gehen	25
Einleitung	03	Stützposition	26
Tipps für die Umsetzung	04	Im Stütz vorwärts/rückwärts gehen	26
		Im Stütz schwingen	26
Vorbereitende Übungen	07	Schwingen im Hang	27
Hampelmann	07	Schwingen zum Grätschsitz	27
Beinschwingen	08	Schwingen zum Außenquersitz	28
Beine beugen im Grätschstand	08	Wende	28
Standwaage	09		
Das große C	09	Kasten	29
Liegestützposition	10	Laufen über den Kasten	29
Anhocken an der Sprossenwand	10	Einbeiniger Sprung auf den Kasten	30
Kniebeugen	11	Beidbeiniger Sprung auf den Kasten	31
Häschenhüpfer	11	Aufknien	31
Hocksprünge	12	Aufhocken	32
Mini-Sit-Ups	12	Durchhocken	32
Krebsgang/Spinnengang	13	Hockwende	33
Standweitsprünge	13	Die Flanke	33
Skippings am Platz	14		
Beine heben im Langsitz	14	Reck	34
Schmetterling in Bauchlage	14	Stützposition	34
		Durchhocken	35
Bodenturnen	15	Aufschwung	35
Die Kerze	15	Abschwung	36
Die Brücke	16	Umschwung	36
Mini-Rollen	16	Knieauf- und Knieabschwung	37
Rolle vorwärts	17	Unterschwung aus dem Stand	37
Rolle rückwärts	17		
Kopfstand	18	Ringe	38
Handstand an die Wand (Anfänger)	19	Springen bzw. Heben zum Hang rücklings	38
Handstand (Fortgeschrittene)	19	Vier Positionen	39
Rad	20	Stütz	39
		Fenstersturz	40
Balken bzw. umgedrehte Langbänke	21		
Gehen vorwärts/rückwärts/seitwärts	21	Spiele	41
Gehen mit Heben der Knie	22	Spiegelspiel	15
Halbe Drehung	22	Kleines Bewegungsalphabet	16
Auf allen vieren gehen (vorwärts)	23	Kleines Bewegungseinmaleins	16
Beidbeinig springen (vorwärts/rückwärts)	23		
Rolle vorwärts (mit Matten über Balken)	23	Stundenmodelle	44
Springen vom Balken (auf Matte)	24	Modell 1 »Boden Reck Ringe«	44
Aneinander vorbeigehen	24	Modell 2 »Bank Kasten«	45
		Nachwort	46

Bodenturnen

Zum Bodenturnen wird eine Mattenbahn mit mehreren Gymnastikmatten hintereinander aufgebaut.



[Die Kerze]



Aus der Rückenlage wird in die Position der Kerze gerollt. Die Beine sind gestreckt und geschlossen, die Füße werden so weit wie möglich nach oben gestreckt und befinden sich genau in einer Linie über dem Gesäß. Das Gesäß befindet sich dabei so weit wie möglich in der Luft. Die Ellbogen bleiben eng am Boden, die Hände stützen in der Taille (nicht am Gesäß) oder liegen flach am Boden auf.

– *Fortgeschrittene* rollen aus der Position der Kerze nach vorne und stehen wenn möglich ohne Einsatz der Hände auf.



Variation:

Die gestreckten Beine setzen hinter dem Kopf am Boden auf, entweder beide Beine gleichzeitig oder die Beine links und rechts abwechselnd.



Wichtig:

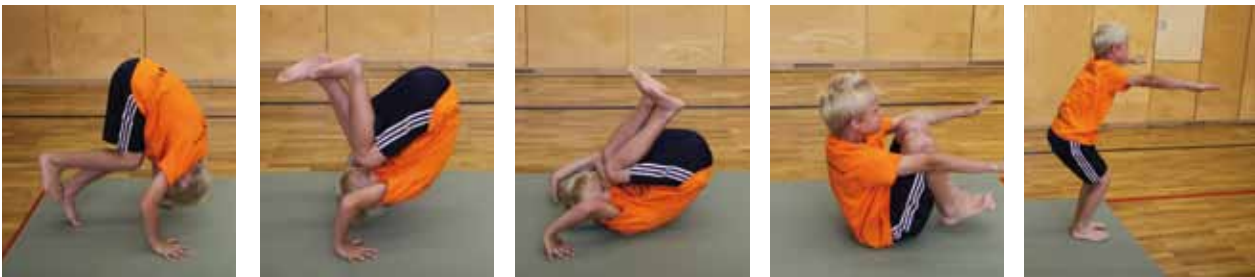
Der Kopf berührt nicht den Boden, es wird stets über den Rücken abgerollt. Die Hände stützen fest am Boden.

[Rolle vorwärts]

Die Ausgangsposition ist ein Hockstand mit geschlossenen Knien. Die Hände greifen am Boden ganzflächig auf, die Fingerspitzen schauen nach vorne und das Kinn wird ganz zur Brust gebracht. Langsam nähert

sich der Körper dem Boden an und es wird von beiden Füßen gleichzeitig abgesprungen. Der Kopf berührt hierbei möglichst nie den Boden, in der idealen Ausführung setzt erst der erste Halswirbel am Boden auf. Anschließend werden die Fersen schnell in Richtung Gesäß angezogen und es wird ohne Stütz der Hände am Boden aufgestanden. Dabei können die Hände die Unterschenkel umfassen.

Fortgeschrittene können, unter der Voraussetzung, dass sie eine sichere Rolle vorwärts beherrschen, auch eine Sprungrolle mit leichtem Absprung aus den Beinen ausführen. Bei der Rolle vorwärts ist keine Hilfestellung durch die Lehrperson erforderlich.



[Rolle rückwärts]

Die Ausgangsposition ist ein Hockstand mit geschlossenen Knien. Langsam wird der Körper über das Gesäß am Boden abgesetzt und rollt über die gesamte Wirbelsäule nach hinten ab. Bevor der Kopf den Boden berührt, müssen die Hände bereits Kontakt zum Boden haben. Die Hände werden neben den Ohren abgesetzt, der Daumen schaut zu den Ohren. Mit Abdruck aus den Armen wird Druck gegen den Boden aufgebaut und die Füße werden über den Kopf geführt und auf den Boden gestellt. Mit Abdruck aus den Armen erfolgt das Aufstehen.

Wichtig:

Bei der Rolle rückwärts ist es notwendig, dass die Lehrperson konsequent Bewegungskorrekturen durchführt, da ansonsten sehr schnell ein falsches Bewegungsmuster eingeübt wird.



Hilfestellung: Es wird von hinten auf das Becken gegriffen, sodass der Kopf entlastet wird. Das Becken wird nach oben gehoben, wenn die Hände am Boden aufsetzen. Die restliche Bewegung soll von den Kindern selbst ausgeführt werden, es ist lediglich darauf zu achten, dass der Körper in einer geraden Linie gehalten wird.

