**Allgemeiner Überblick über das „Turn 10“ Turnsportprogramm für die Schulen**

**Geräte:**

Schülerinnen: Boden, Balken, Reck, Sprung

Schüler: Boden, Barren, Reck, Sprung

**Durchführungsbestimmungen:**

Eine Mannschaft besteht aus 6 Turnerinnen oder Turnern, von denen 5 gewertet werden. Eine Mannschaft muss in einem Klassenverband unterrichtet werden.

Oberstufe: Klassen- und jahrgangsübergreifende Zusammenstellung möglich

**Bekleidung:**

Gewünscht ist eine einheitliche Kleidung, keine Turnschuhe!

**Übungen und ihre Bewertung:**

Aus dem Elementkatalog werden **bis zu** 10 Elemente ausgewählt. Es müssen aber nicht 10 Elemente geturnt werden. Jeder kann seine Übungen frei zusammenstellen. Jedes Turnelement hat dabei den gleichen Wert.

**Die A-Note** ist die Note für das **Element**. Also 1 Punkt pro gewertetem Element.

* Max. 10 Punkte sind möglich
* Ist die A-Note 0 Punkte, ist auch die Endnote 0 Punkte.
* Es zählen die ersten 10, für den A - Wert gültig geturnten Elemente.
* Bei alternativ wählbaren Elementen zählt nur das zuerst versuchte Element.

**Die B-Note** bewertet die Ausführung am jeweiligen Gerät. Hier können nochmals bis zu max. 10 Punkte erzielt werden.

* 4 Punkte für eine gute Technik,
* 4 Punkte für eine gute Haltung,
* 2 Punkte für die Dynamik.

**Die Addition von A- und B- Note ergibt die Endnote.**

* Verbindungselemente werden in der B – Note mitberücksichtigt, ebenso wie zusätzlich geturnte Elemente.
* Nicht gelungene Elemente sind in der A-Note 0, werden aber in der B-Note berücksichtigt.
* Misslungene Elemente dürfen nicht wiederholt werden. Werden sie wiederholt und gelingen sie, können sie in der B-Note berücksichtigt werden. Beim 2. misslungenen Versuch gibt es 0 Punkte.
* Am Sprung stehen 8 Sprünge zur Wahl.
* Einer wird ausgewählt und 2x geturnt.
* Jeder einzelne Sprung hat eine Wertigkeit (1-8).
* Wird über den Längskasten geturnt, bekommt jeder Sprung 2 Punkte dazu.

**Sturzregelung:**

* Jeder Sturz wird mit 0,5 Punkten Abzug bewertet.
* Jedes berühren der Schülerin des Schülers wird mit „Sturz“ gleichgesetzt und gibt 0,5 Punkte Abzug.
* Wird in einer Übung bei Balken, Reck, Barren kein erkennbaren Aufgang oder Abgang gezeigt, werden in der Endnote 0,5 Punkt abgezogen.

**Der Elementkatalog:**

<https://www.turn10.at/de>

**SPEZIELLE GERÄTERICHTLINEN**

**BODEN**

Bodenbahn: **12 x 2 m**

* Jedes Element muss auf der Matte begonnen werden und auch geturnt werden.
* Gymnastische Zwischenelemente dürfen geturnt werden, haben keinen zusätzlichen Wert für die A-Note. Werden aber in der B-Note bei (Technik, Haltung und Dynamik) mitbewertet.
* Drehungen müssen vollendet sein. Es gilt die 45° Regel (bis zu 45° + oder – der vollendeten Drehung werden gewertet, geben aber in der B-Note einen Abzug)
* Übungen mit Musik sind nicht möglich.

Möglichst viele Vorübungen für die Bodenelemente schon im Aufwärmteil der Übungseinheit einbauen.

**BALKEN**

Balkenhöhe: **1 Meter**

(Oberkante Matte zu Oberkante Balken), Sprungbrett für den Aufgang, Weichboden oder Niedersprungmatte für den Abgang.

* Übungen bis zu 4 Elementen können auch auf der Turnbank (Breitseite oben) geturnt werden. Alle weiteren Elemente werden nur noch in der B-Note berücksichtigt.
* Das Element **Arabesk** muss als Einzelteil geturnt werden.
* Drehungen müssen vollendet werden – es gilt die 45° Regel (siehe Boden)

**RECK**

Nur Tiefreck

Max. Reckhöhe – Kopfhoch (Aufrecht unter dem Reck durchgehen wäre „zu hoch“.

Der Betreuer (oder Schüler) kann die Reckhöhe selbst einstellen.

* Ein **Rückschwung** kann auch als Vorbereitung von anderen Elementen gezeigt werden und muss nicht extra gezeigt werden.
* **Knieab- und aufschwung** kann auch gestreckt durchgeführt werden.
* Ein **absichtlicher Bodenkontakt** ist erlaubt, darf aber nur nach den Elementen „Rückschwung aus dem Seitstütz“ zum Niedersprung und „Hüftabschwung vorlings vorwärts“ oder „freie Felge“ erfolgen. Jeder weitere Bodenkontakt wird als Sturz (-0,5) gewertet.
* Laufkippe wird **nicht** als Bodenkontakt gewertet.
* Ein Sturz zählt **nicht** als Bodenkontakt.

**BARREN**

**Höhe freigestellt**

Sprungbrett oder Kastenteil für den Aufgang erlaubt

Niedersprungmatte oder Weichmatte

* Die **Laufkippe** wird als Aufgang oder innerhalb der Übung gewertet.
* **Stützpositionen** müssen mit gestrecktem Arm ausgeführt werden. Abweichungen von mehr als 45° führen zu Aberkennung des Elementes.

**SPRUNG**

Sprungkasten: **min. 90 cm**

Die Kastenhöhe ist frei wählbar(min. 90 cm), Sprungbrett, Niedersprungmatte/Weichboden

Der Kasten längs ist in der Mittellinie gekennzeichnet. Ausgenommen der **Radwende,** müssen alle anderen Elemente hinter der Markierung gestützt werden (ansonsten Aberkennung des Elementes).

* Es stehen **8 Sprünge zur Wahl**. Einer wird gewählt und **2x geturnt**. Der bessere kommt in die Wertung.
* Bei 2 unterschiedlichen Sprüngen gelangt der erste in die Wertung
* Der **Kasten** kann **längs oder quer** genommen werden. Längs gestellter Kasten – alle Elemente ab Element 4 zählen um 2 Punkte mehr.
* **Absprünge** müssen **beidbeinig** erfolgen.
* Der Abdruck vom Gerät muss mit beiden Händen erfolgen.
* Bei 2 Sprüngen sind max. 3 Anläufe erlaubt. Wir der Anlauf abgebrochen, darf der Kasten nicht berührt werden.
* Die Lehrperson darf zur Sicherung neben dem Gerät stehen, wenn sie eingreifen muss, wird der Sprung nicht gewertet.
* Bei einer **„Bücke“** gilt: Mehr als 45° Abweichung von der Körperstreckung im Hüftgelenk bei gestreckten Knien. Werden die 45° im Kniegelenk überschritten, gilt der Sprung als Hocke.

**Spezielle Gegebenheiten im Gerätturnen**

Im Boden und Gerätturnen wird der gesamte Körper beansprucht:

* **Kraft:** vor allem Stützkraft, Rumpfkraft und Sprungkraft sind wesentliche Bereiche. Daher ist ein gezielter **Kraftaufbau** notwendig. Kräftigung von Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur.
* **Körperspannung**
* **Beweglichkeit**
* **Gleichgewicht**
* **Koordination**
* **Förderung des Sozialverhaltens** (Helfen und Sichern)

**All diese Bereiche kann ich bereits im Aufwärmteil der Turnstunde unterbringen.** **Landungen** sollten gesondert geübt werden. Alle Arten von Landungen, auch einbeinig oder Rollbewegungen. (*Landungen brauche ich, um direkt weiterturnen zu können, um Verletzungen vorzubeugen)*

Schwierigere und komplexere Elemente können nicht „als Ganzes“ erlernt werden. Ich brauche **erleichterte Übungsformen** zur Vorbereitung wie z.B.:

**Geländehilfen** ( Schiefe Ebene, Geländestufen, Absprunghilfen, Zusatzgeräte) zum Erlernen einer Übung verwenden.

Schiefe Ebene: nur mit geringem Gefälle aufbauen, eher lange Ebenen verwenden. Rollen, Hocke, Grätsche, Handstandüberschlag, Salto, Flick, Rad

Bsp.: Sprungbrett unter die Matten legen, Bänke in die Sprossenwand einhängen – Matten darüber legen, Bänke in einen Kasten einhängen und Matten darüber legen, ………..

Geländestufen: Erhöhte Ebenen: Rollen, Salti, Überschläge, Sprungelemente

z.B. 2 Weichböden übereinander, 2 Kästen einen Weichboden darüber legen, Kastentreppe, ……..

Absprunghilfen: z.B. für Sprung - Markierungen mit Kreide, Schnur, Matte, ……..

Einsprung auf das Sprungbrett: Salti, Rondat, Handstandüberschlag

Zusatzgeräte: Minitramp, Pezziball

*Leichte Übungen wählen, die gut ausgeführt werden können. Einfache Übungen oder Übungsverbindungen oft wiederholen – Lerneffekt ist besser, als wenn ich schwierige Übungen gerade noch so schaffe. Nur Übungen turnen lassen vor denen sich die Schüler und Schülerinnen nicht fürchten. Für den Wettkampf nur Übungen turnen, die auch sicher gekonnt werden.*

**Vorbereitungsübungen und konditionelle Vorbereitung**

Immer im Aufwärmprogramm dabei:

**Komplexe Übungen – Übungsverbindungen**

**Körperspannung**

**Kraft**

**Beweglichkeit**

**Spezifische Aufwärmspiele:**

* Schildkröte – Schildkröten bewegen sich auf allen 4ren. Fänger muss versuchen die Schildkröte auf den Rücken zu drehen, gelingt das, wird sie ebenfalls zum Fänger.
* 2 Gruppen – Gruppe A besitzt Schleifen und muss diese aufhängen (wo wird genau definiert), Gruppe B holt die Schleifen wieder herunter. Wer hat nach einer bestimmten Zeit mehr Schleifen.
* Roboter – Partner wird durch Berühren verschiedener Körperteile ferngesteuert
* Spiele mit Musik (Reifen, Medizinball, …….) wer keinen Platz bekommt, muss eine Zusatzaufgabe machen (LS, Kniebeuge, Schnurspringen, ………)
* Fänger bewegen sich auf allen 4ren, wer gefangen wird, muss sich auch auf alle 4 ren bewegen. (vw. rw.)
* Fänger gibt die Fortbewegungsart vor, Lehrer die Zielsetzung (Kraft, Sprung, Hopser …….)
* Schüler laufen/gehen durch den Turnsaal – Lehrer ruft eine Nummer, diese verlangt eine bestimmte Aufgabe: 1 – Hocksprünge (Kniebeuge), 2- Liegestütz (Blanks), 3-sit ups, ……….
* Fangen, dabei wird ein Mitschüler Huckepack genommen.
* Autofahren – 3 Fänger, 1. Fänger verursacht einen Reifenschaden, wer gefangen wird muss warten, bis ein Mitschüler 5 Strecksprünge gemacht hat. 2. Fänger lässt das Benzin ausgehen, Mitspieler muss 2-5 Liegestütz machen um wieder aufzutanken. 3. Fänger verursacht einen Totalschaden, Mitschüler muss den Totalschaden Huckepack zu einer Matte tragen.

**KOMPLEXE ÜBUNGEN – ÜBUNGSVERBINDUNGEN:**

*Sollen geturnt werden, weil Turnen nicht nur aus Einzelübungen besteht, sondern immer in einem Zusammenhang geturnt wird, in Übungsverbindungen*

* Wechselschritt – Schrittsprung
* Wechselschritt – Pferdchensprung
* Wechselschritt – Schersprung
* Alles auch in einer großen Kombination
* Armkreis vw. – OK tief, Handflächen auf den Boden – OK aufrichten – Armkreis rw. – Ok Rückbeuge die gleiche Bewegungsabfolge auch seitwärts.
* Hockstützstand – Bückstand, Handflächen auf dem Boden – Hockstützstand – Schlussstand
* Schlussstand – Hockstützstand – li re rückspreizen – Hockstützstand – re li rückspreizen – Schlussstand – die gleiche Bewegungsabfolge mit seitspreizen
* Bankstellung – Arme beugen – Arme strecken – heben in den Winkelstütz – Bankstellung
* Bauchlage – Unterarmstütz – Liegestütz – re Bein rückspreizen – LS – Unterarmstütz – Bauchlage – die gleiche Bewegungsabfolge li
* Rückenlage – re Bein anhocken – strecken – kreisen – ablegen – ebenso mit dem li Bein.
* LS – re Bein hochspreizen mit rückschieben – li Bein – ½ Drh. In LS rl – abwechselnd Beine hochspreizen – ½ Drhg. In LS vl

**KÖRPERSPANNUNG:**

**In der Kreisaufstellung eine best. Position einnehmen** und halten, bis jeder Schüler seine Runde absolviert hat:

* LS vl
* LS rl
* Dach
* Standwaage

**Paarweise eine Matte holen und im Turnsaal verteilen:**

* Schere-Stein-Papier in Liegestützposition
* Luftmatratzen aufpumpen (aus der Rückenlage, Bauchlage)
* Gegenseitig auf die Finger klopfen – in Liegestützposition
* Gegenseitig auf die Zehen steigen – LS rücklinks
* Ls vl – Hochheben der Beine des Partners, überprüfen der Spannung durch unregelmäßiges loslassen eines Beines, Auseinanderziehen der Beine, ……
* LS rl – w.o., Hochheben, Schultern bleiben am Boden
* Liegestützbeuge

3 er Gruppe oder mehr:

* Steifer Mann
* Abwechselnd re und li Partner hochziehen
* Rollen und Springen in der Bewegung (A rollt – B springt darüber und rollt weiter – C springt über B und rollt weiter – A springt über C und rollt weiter - ………………)
* Tragen eines Partners
* Aus dem LS in den Handstand bringen und wieder absetzen
* Sprung über die Arme 2er Partner
* Steifer Mann in der Gruppe
* Baumstammtransport
* Zu viert einen Schüler hochheben und tragen

**Matten in einer Bahn auflegen:**

Zum Trainieren des **Armabdrucks, Beinabdrucks** und der **Körperspannung** eignen sich alle Vierfüßlerübungen:

* Gehen und Laufen auf allen 4ren vw., rw., sw
* Hasenhüpfer gehockt, gebückt gegrätscht in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung
* Hasenhüpfer diagonaler Stütz
* Hasenhüpfer seitgleicher Stütz
* Hüpfen auf allen 4ren vw., rw., mit gleichzeitigem Abdruck von Armen und Beinen im Winkelliegestütz.
* Sprung gegen die Wand mit Abdruck der Arme
* Sprung gegen einen Partner mit Abdruck der Arme

**KRAFT – KOORDINATION – KOOPERATION:**

Teppichfließen:

Fließen mit der NICHTrutschseite auflegen:

* Fließen auflegen – um die Fließen laufen (vw., rw.) ohne sie zu berühren
* Immer mit einem Bein/mit beiden Beinen auf die Fließe
* Vor einer Fließe wegspringen, in der Luft mit einem Partner abklatschen und vor der Fließe wieder landen.

Fließen auf der Rutschseite verwenden:

* A sitzt, hockt auf der Fließe wird gezogen, geschoben vw., rw
* A steht beidbeinig, einbeinig, in Schrittstellung - wird gezogen, geschoben vw., rw
* A hat die Hände auf 2 Fließen wird gezogen, geschoben vw., rw
* A sitzt auf der Fließe wird im Kreis gedreht
* A steht in der Standwaage auf der Fließe, wird gezogen

Weichboden – je nach Gruppengröße 1-2:

* Weichboden in der Gruppe von einer Seite auf die andere transportieren (tragen, kippen, werfen, rutschen, tragen mit einer Person auf der Matte, ziehen, ……)
* Raketenstart: Seitlich um die Matte stehen - Matte hochwerfen, unter die Matte gehen und über Kopf fangen
* Matte hochheben über Kopf – Kniebeuge
* In Rückenlage: Matte mit den Füßen halten, drehen, hochwerfen
* Unter der Matte liegen, die Matte halten und mit ihr aufstehen
* Fliegender Teppich: auf Kommando Heben und Senken in versch. Höhen (Kniehöhe, Brusthöhe, über Kopf) - nur die Matte, mit einer Person auf der Matte.
* Looping: Matte drehen, Person klettert mit

Spezifische Koordination:

* Die gesamte Klasse läuft durch den Saal, der Lehrer ruft eine Zahl, die Kinder müssen sich so schnell wie möglich in den angegebenen Gruppen zusammenfinden.
* 3-4 er Gruppen – Schüler laufen durch den Turnsaal – Lehrer ruft eine Zahl – die gesamte Gruppe darf nur diese Anzahl an Berührungspunkten mit dem Boden haben.
* Paarweise – Mitschüler berührt einen Körperteil des Partners, dieser muss bewegt werden, gegengleich bewegt werden, diagonal bewegt werden.
* Beine im Springen grätschen und schließen.
* Beine grätschen und schließen – Arme dazu öffnen und schließen
* Beine grätschen – Arme bewegen sich vw. und rw.
* Am Platz gehen – Arme schwingen gegengleich, im Passgang, beide Arme schwingen gleichzeitig vor und zurück
* Ein Arm wechselt zwischen 2 Positionen, andere Arm zwischen 3 Positionen

**Übungsformen im Schulsport mit Berücksichtigung spezieller Gegebenheiten**

**Große Gruppen mit unterschiedlichem Leistungsniveau:**

**Gleichzeitiges Üben:**

Erlernen einfacher und üben schon gelernter Elemente. Auch als Aufwärmprogramm einsetzbar zum Kräftigen, Dehnen und für die Körperspannung.

Alle Schülerinnen und Schüler turnen gemeinsam die gleichen Übungen.

Als Frontalbetrieb geeignet

**Gerätebahn:**

Zum Festigen schon bekannter Elemente.

Alle Schülerinnen und Schüler üben an denselben Geräten dieselben einfachen Übungsformen oder schon gekonnte Elemente in einer vorgegebenen Reihenfolge. Nicht das Ergebnis zählt, sondern das Sammeln von Bewegungserfahrung bzw. das Trainieren von Fertigkeiten, die ich für das Gerätturnen brauche.

2-3 Übungsbahnen nebeneinander, je nach Klassengröße.

Jede Gruppe baut ihre Bahn auf. Das spart Zeit!

Jede Gruppe durchläuft 2-3 Durchgänge, dann werden die Übungen verändert.

**Stationsbetrieb:**

Zum Erlernen schwieriger Elemente, allerdings hoher Organisationsaufwand.

Gruppe von 4-6 Schülerinnen/Schüler übt an 4-6 Stationen. Gesamte Gruppe durchläuft alle Stationen in vorgegebener Richtung.

Mehrere Stationen, an denen verschiedene (leichte und schwere) Übungen geturnt werden. Jede Station erlaubt es, differenzierte Übungen auszuwählen. Hier kann ich auch technische und konditionelle Vorübungen für eine Zielübung einbringen. Die Schülerinnen/Schüler helfen und sichern einander gegenseitig.

Von Leicht zu Schwer – Es gibt Stationen an denen leichte Übungen geturnt werden und solche an denen höhere Anforderungen gestellt werden. Die Schüler und Schülerinnen wählen frei aus. An den Stationen mit höheren Anforderungen wird gesichert.

Wichtig für alle Übungsformen ist, dass ich die Schülerinnen und Schüler anlerne sich gegenseitig zu helfen und zu sichern. Damit kann ich an Stationen, die ich nicht selbst betreue, eigenverantwortlich arbeiten lassen kann.

Bei jedem Durchgang werden die Übungen verändert/nach 2-3 Durchgängen werden die Übungen verändert.

**GLEICHZEITIGES ÜBEN:**

Kräftigen, Mobilisieren, Dehnen und Vorübungen

Bsp. Matten:

1 Person pro Matte:







* Abwechselnd LS-Strecksprung
* Armschwung 2x – tiefbeugen nachfedern – aufrichten Armschwung rw. – nach hinten beugen – nachfedern
* Grätschstand – Hände am Boden re li Arm seitl. hoch
* Bauchmuskeln – sit ups klassisch, sit ups in der C+position, Arme liegen dabei am Körper an
* Bauchlage OK hochfedern mit Arme in gebeugter Seithalte
* C- Position halten, federn
* Drehen von C + nach C- ohne dass Arme oder Beine den Boden berühren
* Kerze, auch mit Unterstützung der Arme
* Kerze vorrollen in den Hockstand
* Beine umfassen vor und rückrollen
* Beim Vorrollen aufstehen
* Rolle vw.

Das selbe Prinzip kann auch angewendet werden für:

Langbänke

z.B. 2 Personen pro Bank

Sprossenwand

Gesamte Gruppe an der Sprossenwand

**GERÄTEBAHN**

**Gerätebahn 1:**

Bsp.: Bank – Matte – Sprossenwand

1. Durchgang – Stützkraft/Armkraft
2. Durchgang – Sprungkraft
3. Durchgang – Körperspannung
4. ……………..

Bank:

1. Hockwenden
2. Grätschen – schließen auf der Bank
3. In Bauchlage darüber ziehen, Beine von der Bank weg halten
4. ………………………..

Matten:

1. Hasenhüpfer in die Weite (weit nach vorne greifen)
2. ½ bzw. 1 Drehung springen
3. Seitliche Rollen, Arme und Beine berühren nicht den Boden
4. ……………………………

Sprossenwand:

1. Mit gestreckten Armen in Schulterhöhe greifen – gegen die Wand springen, dabei mit den Armen zur Sprossenwand ziehen.
2. Beide Hände und Füße setzen gleichzeitig auf – die Sprossenwand hinauf springen
3. An eine obere Sprosse hängen – Körper pendelt gespannt hin und her
4. ………………………….









**Gerätebahn 2:**

Bsp.: Sprung – Balken (Bänke) – Weichboden (oder 2 Matten) - Barren

Niedriger Kasten längs, mit Matte dahinter

2 Langbänke hintereinander (oder niedriger Balken)

Weichboden (oder 2 Matten)

Barren mit Matten abgesichert





1. Aufknien, aufstehen Absprung vom Kasten mit beidbeiniger Landung

Über die Bänke gehen (1. Bank vw., 2. rw.)

Häschenhüpfer über die Matten

Auf allen 4ren über den Barren

1. Einbeiniges Aufhocken auf einem Bein weiterhocken, Niedersprung mit beidbeiniger Landung (beim 2. Durchgang Bein wechseln)

Hockwenden über die Bank/Wechsel zwischen hocken und grätschen

Beidbeinige Sprünge über die Matten

Auf allen 4ren über den Barren rw

1. Aufhocken – ans Ende gehen Hocksprung Abgang

Seitstellschritte re und li

4 Füßlerlauf über die Matten

Auf allen 4ren sw.

1. Aufhocken – Abgang mit ½ Drhg. (1 Drhg.)

Beidbeinige Sprünge auf der Bank/Pferdchensprünge

Sprünge mit ½ oder 1 Drehung auf den Matten

Sprung in den Stütz – Absprung – Sprung in den Stütz - ……….

1. Seitl. aufhocken (Hockwende)

Hockwende/Häschenhüpfer auf der Bank

Häschenhüpfer in die Weite (weit nach vorne greifen) über die Matte

Sprung in den Stütz 2-3x Schwingen – Absprung – Sprung in den Stütz 2-3x schwingen

**STATIONENBETRIEB:**

Bsp.:

2 Reck wobei an jedem Reck 2 Übungen nebeneinander geturnt werden (in Vorbereitung 2x Kasten für schiefe Ebene, Springschnur)

Kastendeckel mit vorne und hinten einer Matte – 3x hintereinander

2 Matten nebeneinander

2Matten an der Wand

2x schiefe Ebene

  

  

 

    

 

1. Durchgang – Stütz und Sprungtraining
2. Durchgang – Rolltraining
3. Durchgang – Aufschwung und Handstand (Kopfstand)
4. Durchgang – Unterschwung und Rad (Radwende)
5. Durchgang – Abhurten Niedersprung und Absprung für Sprung

Reck:

1. a) In den Stütz springen, b) Stange entlang stützeln
2. a) In den Stütz springen – b) abrollen
3. a) Gestrecktes Bein mehrmals zur Stange schwingen, Blick zum Bein/hängen im

b) Beugehang 2-3 sek. Fixieren, Beine gehockt zur Stange

1. a) Vorlaufen – Bogenspannung Blick zu den Händen, zurücklaufen Arme gestreckt

b) Durchlaufen – Bogenspannung, Blick zu den Händen

1. a) In den Stütz springen – abrollen, b) In den Stütz springen 2-3x aburten

Kasten:

1. Beidbeinige Sprünge auf der Matte - beidbeinig auf den Kastenteil – beidbeiniger Absprung auf die Matte - über die Matte beidbeinig springen
2. Auf dem Kastenteil knien oder hocken , abrollen
3. Einbeinige Hasenhüpfer
4. Rad (Radbewegung) über den Kastenteil, Aufsetzen der Hände ev. markieren
5. Einbeiniger Absprung vor dem Kastenteil, beidbeinige Landung auf dem Kasten, Strecksprung mit Landung auf der Matte

Einzelmatten:

1. 5x mit ¼ Drehung springen, Körperspannung, Arme in Hochhalte
2. Aus dem Nackenstand vorrollen, Beine schnell anhocken und aufstehen
3. Aufschwingen in den Handstand ( oder Kopfstand) aus dem Kniestand (sichern)
4. Handstand re aufschwingen, li zurücksteigen
5. Einbeiniger Absprung an einer Markierung, Sprung über eine Markierung mit beidbeiniger Landung

Einzelmatten an der Wand:

1. Absprung auf der Matte gegen die Wand, Arme über Kopf, Abdruck von der Wand
2. Vor und rückschaukeln am Rücken, beim rückrollen Hände neben dem Kopf (Ohren)
3. In den Handstand hochsteigen (Kopfstand)
4. Rad an der Wand entlang gehen
5. Absprung gegen die Wand, Abdruck mit gestr. Armen von der Wand

Schiefe Ebene:

1. Sprungbrett unter der Matte in Laufrichtung, mit Anlauf Absprung, saubere Landung
2. Sprungbrett gegen die Laufrichtung, rollen vw. und rw.
3. Aufschwingen in den Handstand mit Sichern
4. Räder über die schiefe Ebene
5. Einbeinigen Absprung markieren, beidbeiniger Absprung vom Brett, Landung beidbeinig (auf einem Weichboden?)

Reck:

1. In den Stütz springen 2x - 3x abhurten
2. In Hüfthöhe die Hüfte über die Stange hängen, Hände stützen am Boden, abrollen
3. Aufschwung schiefe Ebene/Überdrehen vom Hang vl. In den Hang rl.
4. Unterschwung über eine Schnur/aus dem Stehen mit Absprung, Beine anhocken, Fußrist an die Stange, Blick zu den Knien, gehockt vorschwingen und Unterschwung turnen (ev. über ein kleines Hindernis)
5. In den Stütz springen, abhurten mit Niedersprung

**Zeitlich begrenzte Übungsmöglichkeit:**

In Absprache mit Kollegen kann ich die Geräte stehen lassen, finde sie schon aufgebaut vor.

Baue Vorübungen für meine Zielübung im Aufwärmen ein und trainiere in einer Stunde nur ein Gerät.

**Nicht alle Schüler nehmen an dem „Turn 10“ Wettkampf teil:**

* Durch den Stationsaufbau und Gerätebahnen kann ich unterschiedliche Aufgaben stellen.
* Die „Nichtteilnehmer“ beschäftigen sich an den Stationen mit Übungen die nicht gesichert werden müssen.
* Üben in einer Turnsaalhälfte – Spiel bzw. andere Bewegungsaufgaben in der anderen Hälfte:

Ich trainiere mit der kleinen Gruppe der Turn 10 Teilnehmer, während die restliche Klasse in der abgetrennten Turnsaalhälfte Aufgaben bewältigen, die keine Hilfestellung erfordern. (Kräftigung, Balancieren, Spiele, ……..)

**Helfen und Sichern**

**Schülerinnen und Schüler sichern:**

* Ermöglicht mir mehr Handlungsspielraum.
* Den Schülerinnen und Schülern die Angst nehmen fest „hinzugreifen“. Ausprobieren, spüren lassen wie das ist, wenn man „gut angegriffen wird“.
* Das Sichern üben lassen. Die Schüler müssen auf die Sicherheit des Helfers vertrauen können.
* 3er Gruppen eigenen sich sehr gut für das Erlernen (2 helfen, einer turnt). Wo es möglich ist, können die zu erlernenden Übungen erst langsam (ohne Schwung) geturnt werden.

**Die wichtigsten Grundsätze:**

* Möglichst nahe am Schüler stehen.
* Mit dem ganzen Körper sichern.
* Nahe am Schwerpunkt sichern (Oberarm, Oberschenkel, unterer bzw. oberer Rücken)
* Bei allen Übungen im Stütz mit beiden Händen am Oberarm sichern.
* Fest und so früh wie möglich eingreifen.

Der Grundsatz sollte gelten – selbst turnen und nicht geturnt werden.

Helfen um den richtigen Bewegungsablauf zu vermitteln.

Helfen um ein Erfolgserlebnis zu vermitteln.

Ein Sturz kann nicht immer vermieden, aber zumindest abgebremst werden.