



## **Westfalen YoungStars**

### **Vorbereitende Übungen zum Turnwettbewerb**

#### **KRIECHEN**

Inhalte: Kastenteile – Bänke, kleine und große Kästen – Bänke, Matten

Kriechen auf geraden und schrägen Flächen unter Hindernissen hindurch, um Hindernisse herum und über Hindernissen hinweg

Zielsetzungen: Koordinierung von Arm- und Beinbewegungen, Verbesserung der Gewandtheit, Beweglichkeit der Wirbelsäule, Kräftigung der Arme, des Schultergürtels und der Oberschenkelmuskulatur

#### **KLETTERN**

Inhalte: Reck in Kombination mit Bänken und Kästen – Reck mit mehreren Reckstangen – Sprossenwand – Gitterleiter – Taue – Stangen

Auf Hindernisse hinauf und über Hindernisse hinwegklettern, Auf- und Abwärtsklettern, Wanderklettern

Zielsetzungen: Verbesserung der Kraft im Arm-Schultergürtel und Rumpfbereich, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit

#### **BALANCIEREN**

Inhalte: Striche, Seile, Taue – Sitzflächen von Bänken – Unterbalken der Bänke, Barrenholme, Reckstangen – schräge und bewegliche Unterstützungsflächen

Sicheres Balancieren (Gehen vor- und rückwärts ohne und mit Drehungen, Gehen mit gebeugten Knien oder im Ballenstand, Gehen über Hindernisse, Gehen auf

unterschiedlich schmalen Unterstützungsflächen, Gehen mit geschlossenen Augen, Gehen auch durch Laufen oder Hüpfen ersetzen

Zielsetzungen: Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit

## **STÜTZEN**

Inhalte: Matten, Striche, Partner – Bänke, kleine und große Kästen – Barren, Reck

Halten des Körpergewichts im Stütz an verschiedenen Geräten und in verschiedenen Situationen

Zielsetzungen: Verbesserung der Kraft zur Armstreckung und der gesamten Schultergürtelmuskulatur (vor allem der Stützschiene der Rauten- und Sägemuskeln)

## **SPRINGEN**

Inhalte: Striche, Seile, Taue, Matten, Bänke – Kleine und große Kästen – Trampolin

Verbesserung der Sprunggewandtheit und Sprunggeschicklichkeit, Verbindung von Anlauf und Absprung, Steuerung des Körpers in der Luft

Zielsetzungen: Verbesserung der Koordinationsfähigkeit, Kräftigung der Bein-Hüft-Muskulatur

## **HÄNGEN/HANGELN**

Inhalte: Reck, Barren, Taue, Gitterleiter, Sprossenwand, Kletterstangen

Griffsicherheit der Hände, sicheres Hängen und Hangeln

Zielsetzungen: Verbesserung der Haltekraft und Stärkung der muskulären „Halteschiene“, die für eine gesunde, gerade Körperhaltung wichtig ist

## **SCHAUKELN/SCHWINGEN**

Inhalte: Taue, Ringe, Trapez – Taue, Ringe und Trapez in Kombination mit Matten, Bänken und Kästen – Reck

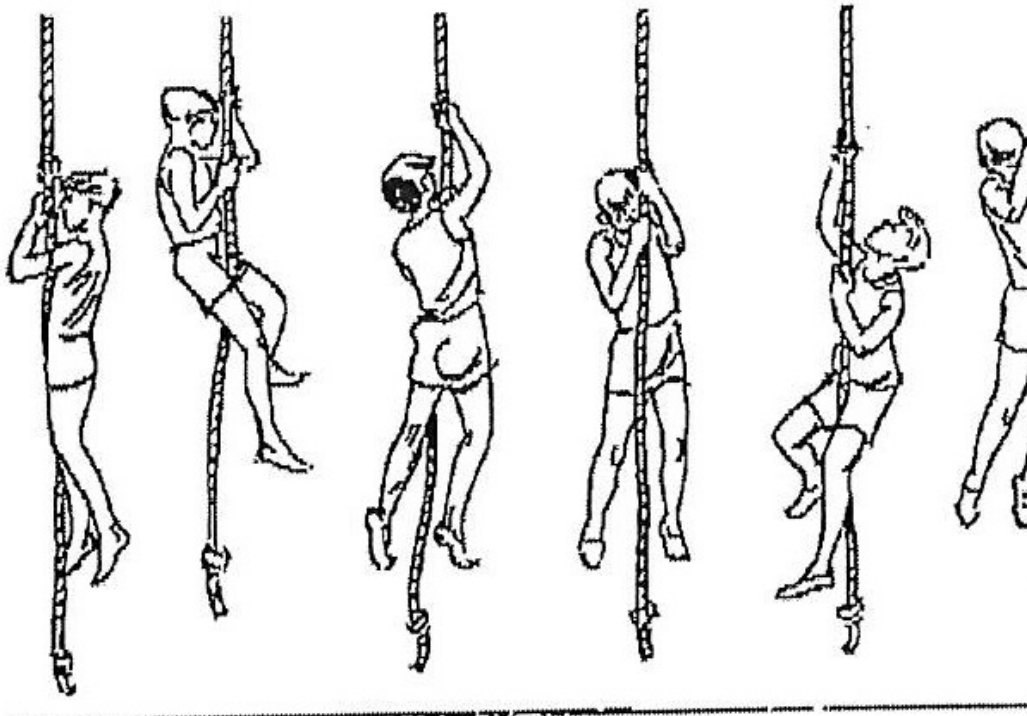
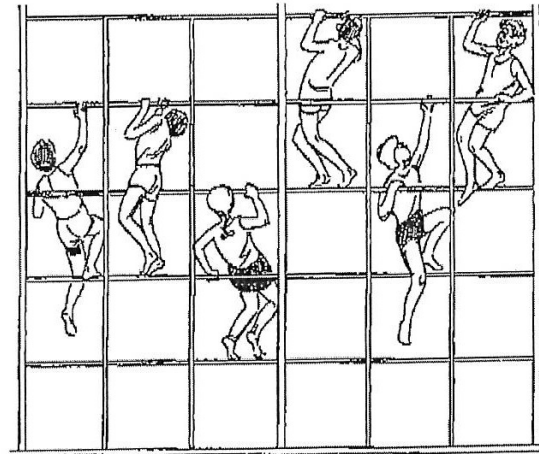
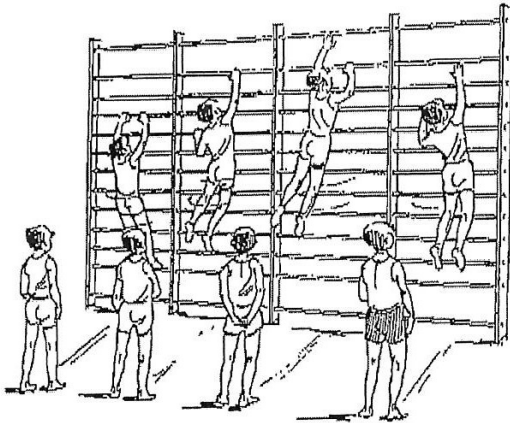
Passives und aktives Schwingen im Hang

Zielsetzungen: Verbesserung der beim Hängen erworbenen Fähigkeiten durch Vergrößerung der Bewegungsamplitude und der Bewegungsdynamik beim aktiven Schwingen, Verbesserung der Koordinationsfähigkeit

Für diesen Bereich soll exemplarisch aufgezeigt werden, wie man im Sinne eines spiralen Lernprozesses die sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten erfolgreich entwickeln und steigern kann.

Grundlage dafür ist die Erkenntnis, dass sich alles Lernen und Üben im Sport in einem Wechselspiel zwischen dem Schaffen von Lern- und Leistungsgrundlagen und dem Erweitern des Bewegungskönnens vollzieht. In keinem anderen Lernfeld werden Vorgriffe, die den Lern- und Leistungsgrundlagen nicht genügend Beachtung schenken, durch Misserfolge oder unbefriedigende Lernergebnisse so offensichtlich wie im Sport.

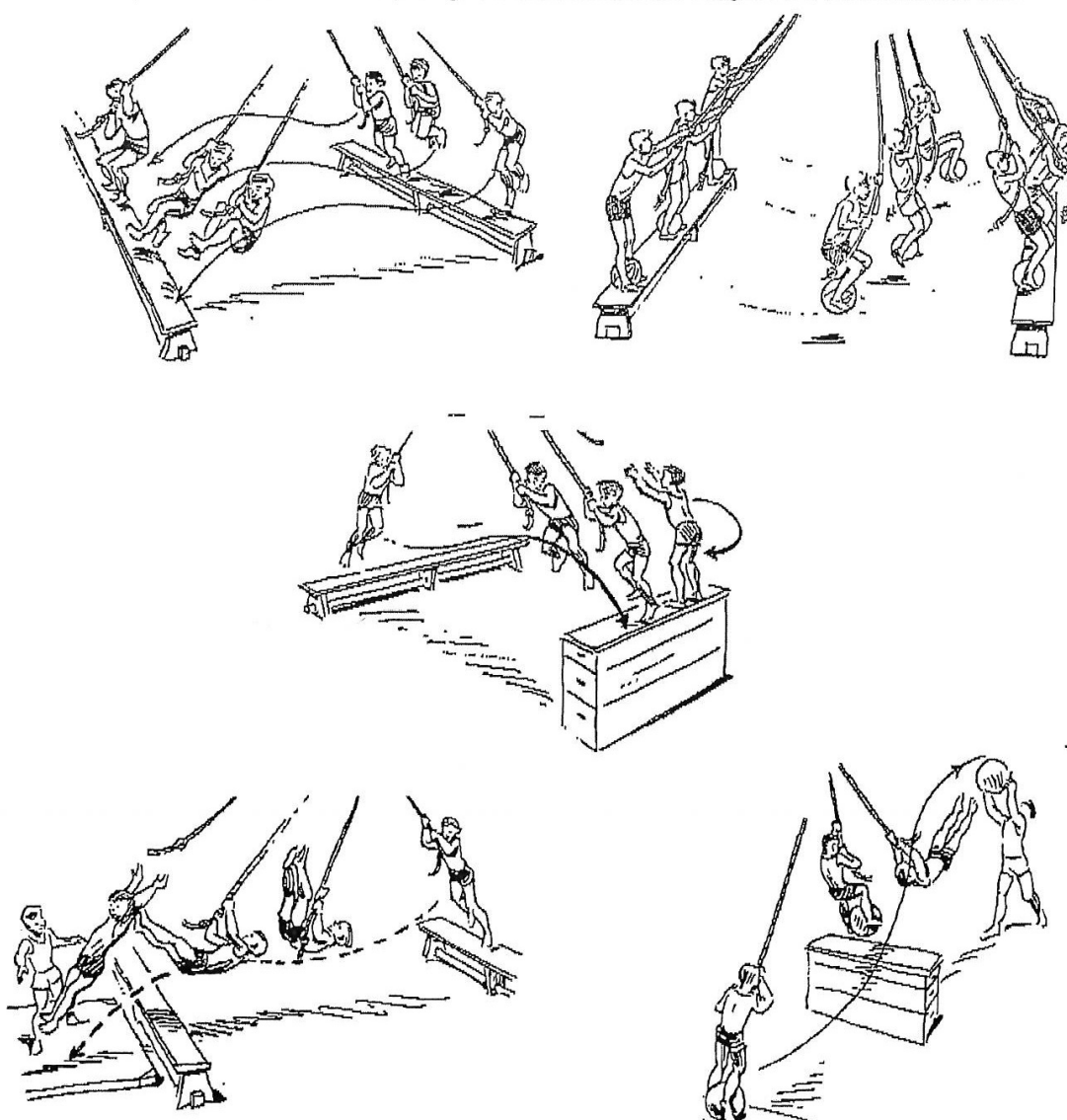
Bezogen auf das Schaukeln/Schwingen können die ersten Lern- und Leistungsgrundlagen schon beim Klettern und Hängen/Hangeln erworben werden (s. nachfolgende Abbildungen).



Mit den so erworbenen Fähigkeiten können wir in das Schaukeln einsteigen, bei dem die Übenden mit dem Gerät (Tae/Ringe) hin- und herpendeln. Die Tae haben dabei den Vorteil, „dass der Griff ohne Umstellen des Gerätes beliebig verändert werden und jeder, seiner Größe entsprechend, die Tae anfassen kann“ (W.Häusler/ R.Gauch, Boden und Geräteturnen, Lübeck 1948, Seite 104).

### Ausgewählte Übungsformen zum Schaukeln an den Tauen und Ringen:

Die letzten Übungsformen zum Schaukeln an den Tauen und Ringen beinhalten schon Übergänge zum Schwingen, wo die Übenden eigene Körperbewegungen ausführen. Die Bewegungsfertigkeit des Schwingens ist nämlich durch ein aktives Hin- und Herbewegen des Körpers an einem feststehenden Gerät gekennzeichnet. Aus den spielerischen Vorformen des Schwingens können dann die Grundfertigkeiten des Unterschwunges sowie des Hangschwingens erarbeitet werden, die z.B. in der Leichtathletik beim Erlernen des Stabhochsprungs oder auch der Floptechnik beim Hochsprung lernunterstützend eingesetzt werden können.



## **Zielschießen**

Leichtes Schwingen im Hang an den Ringen, Ringe gut reichhoch, Zielschießen auf ein quergestelltes Kastenteil.

Drei Bälle liegen nebeneinander auf einem zweiteiligen großen Kasten und werden nacheinander bei jedem Vorschwingen mit dem Fuß vom Kasten in das Kastenteil geschossen. Jeder Treffer ergibt 1 Punkt, so dass maximal 3 Punkt erreicht werden können.

## **Beinhakeln**

Eine Bank wird zwischen zwei große Kästen eingehängt und durch zwei Matten von oben abgedeckt. Unter der Bank liegen zwei Weichböden. Die beiden Partner setzen sich gegenüber mit angewinkelten Knien auf die Bank, die Hände werden auf die eigenen Oberschenkel gelegt und müssen auch dort bleiben, sie dürfen nicht auf der Matte abgestützt werden. Jetzt versuchen die zwei, sich gegenseitig mit den Beinen von der Bank zu schieben. Drei Durchgänge, der Gewinner erhält jeweils 1 Punkt. Fallen beide, gibt es keinen Punkt.

## **Kopfball**

Ein Partner steht mit den Füßen in tiefhängenden Ringen und hält sich an den Seilen fest. Vor dem Einsteigen in die Ringe bringt er diese in Schwung und versucht, im Stand in den Ringen diesen Schwung aufrechtzuerhalten. Mit dem Ende des Vorschwunges wirft der gegenüberstehende Partner ihm einen Ball zu, den er dann mit einem Kopfstoß in ein am Boden liegendes Kastenteil befördern soll. Dann werden die Rollen getauscht. Jeder der beiden hat drei Versuche, jeder gelungene Versuch bringt 1 Punkt.

## **Transportkette**

Die zwei Partner hängen nebeneinander am Reck. Drei Bälle werden von ihnen mit den Füßen von einem Kasten zum anderen befördert und dort abgelegt. Jeder Ball, der auf dem Kasten liegen bleibt, ergibt 1 Punkt. Nach dem Ablegen des letzten Balles versuchen die Partner, die Bälle in gleicher Form zurück zu transportieren, was wieder für den angekommenen Ball 1 Punkt ergibt. Maximal sind also auch hier 6 Punkte möglich.

## **Astronautentraining**

Ein Tennisball wird aus drei Meter Entfernung dem Partner im Kniehang am Reck zugeworfen. Drei Würfe, dann erfolgt Partnerwechsel. Jeder gefangene Ball zählt 1 Punkt.

## **Bodenkontakte**

Die beiden Partner sollen drei längsgelegte Matten überwinden, und zwar mit folgenden Bodenkontakten:

- zwei Knie und vier Hände;
- zwei Knie und zwei Hände;
- zwei Füße und zwei Hände.

Jeder gelungene Versuch ergibt 2 Punkte.

## **Balltransport**

Die zwei Partner versuchen, auf einer umgedrehten Bank einen Gymnastikball zwischen ihren Körpern von einem zum anderen Bankende zu transportieren. Zunächst seitlich zueinander stehend, dann in Front zueinander und zum Schluss Rücken an Rücken. Jeder gelungene Versuch ergibt 2 Punkte.

An der Konzeption des neuen Mannschaftswettkampfes im Turnen waren beteiligt:

Hans-Joachim Dörner (Schulsportbeauftragter des WTB);

Manfred Beier (Landesfachwart Gerätturnen im WTB);

Armin Schewe (Referent Leistungssport im WTB);

Ernst Mackel und Stephan Gerhart (Westfälische Turnerjugend);

Julia Böger, Franz Müller, Bernhard Voigt (alle AK Schule und Verein im WTB);

Kirsten Braun (Mitglied im Landesfachausschuss Gerätturnen)

**Die BR Arnsberg bedankt sich bei Herrn Hans-Joachim Dörner für die von ihm zur Verfügung gestellte Literatur.**