

ÜBUNGS- SAMMLUNG

entnommen aus dem

UNION-HANDBUCH

(überarbeitet – SS 2006)

Inhaltsverzeichnis:

Turnstab	Seite 1
Medizinball	Seite 4
Sprungseil	Seite 8
Hohlball	Seite 9
Matten	Seite 9
Kasten – Kastenrahmen	Seite 10
Sprossenwand	Seite 11
Kletterstangen	Seite 15
Klettertaue	Seite 16
Leitern	Seite 17
Stufenbarren	Seite 19
Schwebebalken	Seite 21
Barren	Seite 27
Reck	Seite 31
Bock	Seite 34
Ringe	Seite 35

Die UNION-Handbücher bieten für Übungsleiter und Lehrer nach wie vor eine Fülle an Ideen und Übungen. Die Auswahl, Abänderung und Durchführung der Übungen bleibt der verantwortungsvollen Entscheidung des Lehrers überlassen. Da sowohl die motorischen Eigenschaften der Kinder wie auch der medizinische Standpunkt dem ständigen Wandel der Zeit unterworfen sind, ist Eigenständigkeit und Flexibilität in der Ausübung der Lehrtätigkeit mehr denn je gefragt. Einige Übungen wurden daher gänzlich gestrichen, bei anderen wiederum wird Vorsicht in der Ausführung (kein Hohlkreuz etc.) geboten. Manche Übungen sollten nur bei ausreichend vorhandener Körperspannung durchgeführt werden. Wenn diese vorhanden ist, sind einige heutzutage vermeintlich „schlechte“ Übungen sehr wohl als vorbereitende Übungen für Zielfertigkeiten sinnvoll und daher geeignet.

Übungen mit dem Turnstab

(für alle Sparten brauchbar)

Jeder sein eigenes Tempo

Vorsicht — Ausgleiten!



Hüfte hochziehen.



Immer näher stützen.



Immer enger greifen

Einzel, jeder hat einen Stab

1. Stab auf den Boden legen, Grundstellung

- a) Seitwärts hüpfen über den Stab nach rechts und links, rasch und langsam, knapp und weit
- b) Vor- und rückwärts hüpfen
- c) Hüpfen mit Quergrätschen und Kreuzen der Beine über dem Stab (Seitengrätschen)
- d) Hüpfen mit Drehungen

2. Liegestütz vorlings vor dem Stab

- a) Abschnellen mit beiden Händen zugleich vor und rück (abwechselnd rechts und links, Hand vor und rück)
- b) Stütz vor dem Stab — Anhocken und Rückhocken der Beine, ohne den Stab zu berühren

3. Schulterprobe

Stab mit beiden Händen weit auseinander erfassen und hinter den Körper führen, Arme sollen dabei gestreckt bleiben (nur ein Arm muß gestreckt bleiben)

Übungen mit dem Turnstab

(für alle Sparten brauchbar)

(Fortsetzung)



Boden mit den Füßen nicht berühren.

9. Langsitz

durchhocken und wieder in die Ausgangsstellung

- a) Rechtes u. linkes Bein im Wechsel
- b) Beide Beine zugleich
- c) Beide Beine zugleich und bis zur Kerze



Feinbewegung.



Rasch drehen.

!! Vorspannung !!



Nicht fallen lassen! Lärm!

10. Leichter Grätschsitz

Stab von den Fußrsten über die Beine bis zur Brust hochrollen lassen und dann durch Heben des Beckens wieder zurück

11. Stab zwischen den Beinen einklemmen

Wechsel zwischen Bauch- u. Rückenlage, ohne mit d. Stab den Boden zu berühren

12. Stab auf verschiedene Arten hochwerfen und wieder fangen

- a) waagrecht
- b) senkrecht
- c) mit Drehungen, Handwechsel ...

Übungen mit dem Turnstab (Fortsetzung)

4. Teufelsgang

Der Stab wird zwischen Rücken und Oberarmen eingeklemmt, so daß er auf einer Seite stärker herausragt. Gehen und mit dem Stabende den Boden berühren.



Oberkörper nicht nach vorne abwinkeln.

5. Geschicklichkeitsprobe

Stab unter den Achseln (im Nacken) mit dem Ellbogen festklemmen.



Kopf in den Nacken

6. Rumpfkreisen

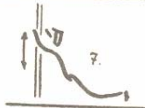
Mit dem Stab in beiden Händen soll ein möglichst großer Kreis beschrieben werden, der Stab berührt dabei immer den Boden.



7. Aufbäumen

(über den Kniestand durchführen) !!

Aus der Bauchlage (Stab senkrecht) immer höher greifen



Wer kommt am höchsten?

8. Mühle

Stab vertikal gehalten, mit einer Hand knapp über dem Boden, die andere etwas höher.

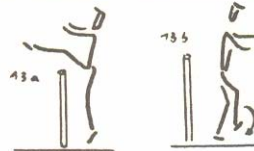


- a) Im Kreis um die Achse herumlaufen
- b) Arm beugen und strecken

Vorsicht — Rutschgefahr.

Schwierig!

Übungen mit dem Turnstab (Fortsetzung)



Stab darf nicht umfallen. Sofort wieder erfassen!



Starkes Bücken notwendig!



13. Stab senkrecht hinstellen

- a) Mit den Beinen überspreizen — von innen nach außen — von außen nach innen Schersprung ...
- b) Eine ganze Drehung machen u. den Stab erwischen, ehe er umfällt
- c) Den Stab anfallen lassen und ganz unten wegnehmen, ehe er umfällt



14. Balancieren auf verschiedene Arten

- a) Auf der Hand — Fläche, Rücken, Finger ...
- b) Auf dem Fußrsten im Stehen, Hüfter ...
- c) Auf Ellbogen, Knie, Stirn, Nase
- d) Wechsel von einem Körperteil zu anderen
- e) Hinsetzen (hinlegen) u. wieder aufstehen

Feinkoordination.

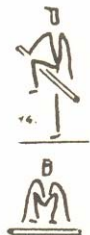


Kegel.

15. Stab unter dem Körper durchdrehen und überspringen

16. Stab quer in Vorhalte, nur mit d. Fingerspitzen gehalten

- a) Übersteigen, vor- u. rückwärts
- b) Überhocken, vor- u. rückwärts



Auf Tempo. Schwierig.

16 b.

Übungen mit dem Turnstab zu zweit

Je zwei haben einen Stab.

1. Entwinden

Dem Partner soll der Stab entwunden werden.
 a) Stand gegenüber — Stab quer gehalten
 b) Stand gegenüber — Stab längs gehalten
 c) Kniestand gegenüber, der Stab liegt zwischen den Partnern auf dem Boden.
 Wer erwischt ihn auf Kommando als erster?



2. Beinkampf um den Stab

Langsitz gegenüber
 a) Stab zwischen den Füßen eingeklemmt. Beine leicht angehoben. Dem anderen nur mit den Füßen den Stab wegziehen.
 b) Stellung wie bei a), nur mit dem Stab Beinkreisen, ohne ihn zu verlieren.
 c) Stab liegt auf dem Boden. Wer kann ihn auf Kommando als erster nur mit den Füßen anderen wegnehmen.



3. Brunnenschöpfen

Grundstellung Rücken an Rücken, Arme hoch, Stab quer und horizontal und von beiden gefaßt (einer greift innen, einer außen).
 Abwechselndes Ziehen mit gestreckten Armen, bis die Füße des Partners den Boden verlassen.



4. Windmühle

Ausgangsstellung wie beim Brunnenschöpfen. Ganze Drehung seitwärts (zuerst kreuzhohl, dann vorgebeugt). Der Stab beschreibt dabei einen möglichst großen Kreis. (Er bleibt immer mit beiden Händen gefaßt.)



5. Abschnellen

Liegestütz schräg gegenüber, der Stab liegt zwischen den Partnern auf dem Boden.
 a) Stab quer — mit den Armen abschnellen, vor- und rückwärts über den Stab.
 b) Stab längs — abschnellen, rechts und links, seitwärts.



(Übungen mit dem Turnstab zu zweit)

6. Werfen

Stand gegenüber, den Stab dem Partner zuwerfen.
 a) horizontal
 b) vertikal
 c) mit Drehungen
 (Fangen mit beiden Händen, mit einer Hand)



7. Balancieren

a) Stab auf der flachen Hand führen und einmal um den Partner herumgehen.
 b) Stab durch leichtes Zuschupfen so übergeben, daß sofort weiterbalanciert werden kann.



8. Druckausgleich

Grundstellung gegenüber. Stab mit der Handfläche gegen die Handfläche des Partners drücken.
Bewegungsaufgabe.

a) Hinsetzen und aufstehen, ohne den Stab fallen zu lassen. (Zweite Hand auch beim Hinsetzen und Aufstehen nicht verwenden.)
 b) Hinlegen und von der Bauch- in die Rückenlage drehen, ohne den Stab zu verlieren.
 c) Stab nicht Hand gegen Hand, sondern Brust gegen Brust (nur hinsetzen).



9. „Köpfen“

Stab in Kopfhöhe rasch von einer Seite auf die andere führen. Der Partner duckt sich dabei. Aufpassen muß immer der, der den Stab führt!



10. „Über die Klinge springen“

Stab in Fußhöhe rasch unter den Partner, der hochspringt, durchziehen. (Man muß den „Wind pfeifen hören“ beim Durchziehen.)



11. Schwerttanz

Kombination von 9 und 10.
 Stab einmal oben, einmal unten rasch durchziehen. Der Partner duckt sich bzw. springt hoch und hockt an.

Griffstigkeit



Partnerübungen mit 2 Turnstäben zu zweit

Beide Partner haben je einen Stab

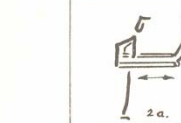
1. Ziehkampf

Grundstellung gegenüber, mit jeder Hand einen Stab erfaßt.
 a) Stäbe in Hüfthöhe wegziehen (entreißen).
 b) Stäbe in Kopfhöhe wegziehen (Arme müssen oben bleiben).
 c) wie b), aber Ziehkampf Rücken an Rücken.



2. Sägen

Grundstellung gegenüber, Stäbe erfaßt, horizontal hin- und herbewegen (vor — rück).
 a) Stäbe in Hüfthöhe
 b) Stäbe in Kopfhöhe



3. Hink-Ziehkampf

Jeder hängt ein Bein von außen über die gefaßten Stäbe. Einbeinig versuchen, den Partner wegzuziehen.



4. Durchwinden

Grundstellung gegenüber, Stäbe erfaßt. Beide steigen von der gleichen Seite mit einem Bein von außen über den einen Stab. Dann führen sie den anderen Stab über den Kopf auf die andere Körperseite (ganze Körperdrehung), und ziehen das zweite Bein wieder nach innen zur Ausgangsstellung. (Stäbe am Ende fassen — Griffwechsel!)



5. Rudern

Langsitz gegenüber, Griff an den Stäben.
 a) Vor- und Rückbeugen des Oberkörpers, im Wechsel. Knie gestreckt lassen!
 b) Körperkreisen — Beine leicht gegrätscht.



6. Rück- und Vorrollen

Ein Partner geht aus dem Stand in den Hockersitz, rollt zurück, bis die Beine den Boden berühren, und wieder vor in den Stand. Der andere hilft durch Ziehen an den Stäben.



(Partnerübungen mit Turnstäben zu zweit)

7. Aufbäumen !! Vorspannung !!

Bauchlage knapp gegenüber. Jeder erfaßt seinen Stab bei leicht geöffneten Armen. Die Stäbe werden horizontal — vorhoch gehalten und sollen einander umkreisen. (Richtungswechsel!)



8. Stäbe werfen und rollen

Bauchlage gegenüber. Während der eine dem anderen den Stab waagrecht zuwirft, rollt ihn der andere auf dem Boden seinem Partner zu.



!! Vorspannung !! Rollentauch.

9. Ausheben

Hockersitz gegenüber
 a) Stab unter der Kniekehle. Die Hände fassen die Schienbeine unterhalb des Stabes. (Ellbeugen drücken den Stab in die Kniekehle.) Mit den Zehen unter die Füße des Partners kommen und ihn umwerfen.
 b) Wie a), aber ein Bein darf weggestreckt werden. (Nur ein Bein mit beiden Händen umfassen.) — Umstoßen erlaubt. *Leichtere Abart*



10. Platz- und Stabtausch

Jeder stellt seinen Stab senkrecht hin, läßt ihn aus, läuft zum Stab seines Partners und versucht, dessen Stab zu fassen, ehe er umfällt! (Gleichzeitig auslassen; einer kommandiert!)



11. Kampf um den Stab

Jeder hält seinen Stab in einer Hand. Er versucht nun, den Stab dem Partner zu entreißen, ohne dabei seinen eigenen zu verlieren.





Übungen mit dem Turnstab zu dritt

Wechsel der Stabhalter



Als Wettlauf!



Gewicht ausbalancieren.



Schmerz überwinden!



Lustigste Form



Härte!

Je drei haben einen Stab.

1. Hindernislauf

Über die von einer Gruppe vorgehaltenen Stäbe — springen, hüpfen, drüberhechten, unten durchschlüpfen, abwechselnd unten durch — oben drüber . . .

2. Im Hangstand laufen

Einer im Hangstand. Die Partner halten den Stab in Hüfthöhe. Vorwärts und rückwärts laufen.

3. Würstchen tragen

Einer hängt nach vorne abgewinkelt über den Stab, ohne sich mit den Händen anzuhalten (Bauchmuskeln anspannen). Er wird von den beiden anderen, die den Stab hüfthoch halten, hin und her getragen.

!! oberhalb der Knie halten !!

4. Schubkarrenfahren

- a) Liegestütz vorlings — Fußriste auf dem Stab. (Stab kniehoch!)
- b) Liegestütz rücklings — Knie über den Stab eingehängt. (Stab kniehoch!) Vorwärtsgehen (auch laufen). Rückwärtsgehen (nur langsam). Auch ein beidhändiges Abschnellen vom Boden ist möglich.

5. Ellbogenhang

Einer, mit den Ellbogen über den Stab eingehängt, wird von den Partnern hin und her getragen. (Stab in Schulterhöhe.)

(Übungen mit dem Turnstab zu dritt)

6. Hocke über den Stab

Zwei halten den Stab in Hüfthöhe. Der dritte hockt über den Stab mit Stütz auf den Schultern der Partner.

- a) Hocke — Zwischensprung mit halber Drehung und zurückhocken. (Auch ohne Zwischensprung!)
- b) Hocke — in den Hockstand am Boden. Die Partner gehen mit dem Stab über den Hockenden weiter, dieser richtet sich wieder auf, hockt wieder über . . . usw.

7. Aufziehen

Zwei halten den Stab in Schulterhöhe. Der dritte zieht sich aus dem Kniestand mehrmals auf.

8. Stützen

Zwei halten den Stab in Schulterhöhe. Der dritte springt in den Stütz und dann wieder in den Stand. Bei Schwierigkeiten Stab etwas tiefer halten.

9. Hochstemmen

Aus dem Stütz auf dem schulterhoch gehaltenen Stab wird der dritte von den beiden anderen hochgestemmt (gleichzeitiger Kräfteinsatz notwendig).

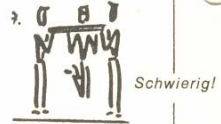
10. Balancewettkampf

Der Stab wird hüfthoch gehalten. Einer steht darauf.

- a) Der Stehende wird hin und her getragen. Er darf sich an den Köpfen der Partner anhalten (vor- und rückwärtsgehen).
- b) Wer steht am längsten, ohne sich anzuhalten? (Partner bleiben am Ort.) Gemeinsamer Beginn.



Wechsel nicht vergessen!



Schwierig!



Über den Stab schauen!



Schwierig! Nur für Männer



Seitstand

Lustig!



Seiltänzerstellung

Übungen mit 2 Turnstäben zu dritt

Bei jeder Übung zweimal Platzwechsel (Rollentausch) der Übenden innerhalb der Dreiergruppe.

1. Einfangen

A und B Gesicht zueinander, jeder hält beide Stäbe an einem Ende. In dieser Stellung laufen sie dem dritten nach, der beidbeinig (einbeinig) hüpfend flüchtet. Wenn sie ihn erreicht haben, versuchen sie, ihn zwischen die Stäbe zu bekommen (einzufangen). Auf Zuruf Rollentausch.



2. Oberarmhang — Seitschwingen

A und B gegenüber. Sie halten die Stäbe in Schulterhöhe gefaßt (wie Barrenholme). C geht in den Oberarmhang über den Stäben und pendelt mit dem Körper r. u. l. seitwärts.



3. Hochstemmen

Aus der gleichen Ausgangsstellung wie bei 2. versuchen A und B den C mehrmals hochzustemmen. (Unbedingt gleichzeitig arbeiten, sonst sehr schwierig!)



4. Seitensprünge

A und B im Hockstand gegenüber, Stäbe gefaßt, Arme seitgehalten. Während A und B in dieser Stellung r. und l. seitwärts hüpfen, überspringt C die Stäbe vorwärts bzw. seitwärts (einbeinig, beidbeinig . . .).



5. Treppensprung

A und B im Kniestand gegenüber. Ein Stab wird auf den Oberschenkeln aufgelegt, der andere in Schulterhöhe festgehalten. C benutzt die Stäbe als Treppe und springt vom höheren Stab kräftig ab.



6. Hockwende

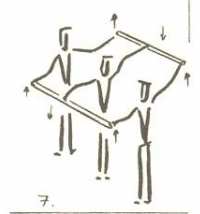
A und B im Hockstand oder Fersensitz gegenüber, Stäbe in Schulterhöhe gefaßt. C stützt auf den Stäben und macht Hockwenden über die Köpfe.



(Übungen mit 2 Turnstäben zu dritt)

7. Starker Mann

A und B gegenüber. Arme mit den Stäben in Hochhalte (Seithalte). C steht zwischen ihnen, erfaßt ebenfalls die Stäbe und versucht, sie herunterzudrücken (Anhängen verboten). A und B leisten Widerstand.



8. Stab wegnehmen

- A in der Mitte, in jeder Hand einen Stab. B und C versuchen, ihm die Stäbe zu entwenden:
- a) nur durch Ziehen bzw. Drehen in der Längsachse des Stabes,
- b) beliebig.

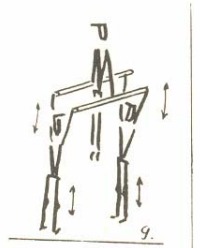
9. Kniebeugen mit Last

A und B im Kniestand gegenüber, Stäbe in Hochhalte (oder Schulterhöhe), C im Stütz auf den Stäben (genau in der Mitte, damit Gewicht gleichmäßig verteilt). Kniebeugen und strecken mit der Last! Gewicht gleichmäßig verteilen!



10. Gleichgewicht halten

- A und B gegenüber in Grundstellung, Stäbe in Hüfthöhe gefaßt.
- a) C steht mit je einem Fuß auf einem Stab, A und B bewegen nun die Stäbe langsam, aber unregelmäßig auf und ab. C versucht, das Gleichgewicht zu halten. Zuerst mit Anhalten (eine Hand), dann ohne Anhalten. (Lustig!)
- b) C steht mit den Füßen auf einem Stab und stützt sich mit den Händen auf den anderen. Wieder auf und ab bewegen. (Füße nicht zu hoch!)



11. Sänfte

- A und B hintereinander, Stäbe in Hüfthöhe gefaßt. C steht auf den Stäben und wird so herumgetragen. Gehen, laufen!
- a) C stützt sich dabei auf die Schultern des Vordermannes.
- b) Ohne Anhalten!



Medizinballstaffeln

Die folgenden Staffeln sind ein Beispiel für die Durcharbeitung des Körpers mittels Spielformen. Durch den Wettkampfgedanken kommt es außerdem zu einer intensiven Wiederholung der einzelnen Übungen. Wenn keine Medizinbälle vorhanden sind, können die Staffeln auch mit Hohlballen durchgeführt werden.

Methodische Bemerkungen und Variationsmöglichkeiten stehen unter der punktierten Linie.

Ordnungsrahmen:

Mehrere Flankenreihen nebeneinander
Seitliche Abstände mindestens eine Körperlänge
Pro Reihe — 10 bis 12 Leute

1. Flankenreihe im Grätschsitz

a) Über den Kopf reichen:

Aus dem Grätschsitz Ball über den Kopf nach hinten weiterreichen. Der letzte läuft mit dem Ball nach vorne, setzt sich vor die Reihe und gibt den Ball wieder über den Kopf nach hinten.

Welche Reihe ist zuerst fertig?

Ball werfen bedeutet Disqualifikation der ganzen Reihe!



b) Seitwärts reichen:

Der Ball wird an einer Körperseite schräg nach hinten weitergereicht ... , sonst wie a.

c) Umkreisen:

Wie bei b, nur läuft der letzte nicht nach vorne, sondern bleibt sitzen und reicht den Ball auf der anderen Körperseite wieder nach vorne. Dreimal (fünfmal) umkreist der Ball die Flankenreihe. Zum Schluß wird der Ball vom ersten vorgehalten („Fertigzeichen“).

Pro Sieg wird 1 Punkt vergeben. Nach dem ersten Durchgang Leute austauschen, damit die Mannschaften möglichst gleich rasch sind. Auf Schwindler aufpassen!

Medizinballstaffeln

(Fortsetzung)

4. Winkelsitztunnel

Strecksitz nebeneinander. Jeder zweite blickt in die Gegenrichtung; Füße auf Höhe des Gesäßes des Nachbarn.

Auf „Hoch!“ heben alle die gestreckten Beine zum Winkelsitz, und der Ball wird durchgerollt. Der letzte läuft mit dem Ball über die fest geschlossenen Beine der wieder im Strecksitz Befindlichen nach vorne. (Sonst bleiben viele gleich im Winkelsitz.)

Variante: Rückenlage —

Beine heben — durchrollen —

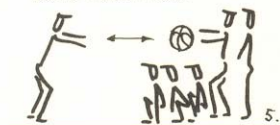
Rückenlage, entgegenwälzen —

drüberlaufen — Beine heben usw.



5. Abdruckstaffel

Einer steht mit dem Ball vor seiner Reihe (Blick zur Reihe). Er stößt den Ball dem Gegenüberstehenden zu. Dieser stößt den Ball sofort zurück und hockt sich nieder. Nun bekommt der zweite den Ball usw. Wenn der letzte den Ball hat, läuft er vor und stellt sich gegenüber der Reihe auf, während sich der erste mit dem Rücken vor die Reihe stellt usw. (Bis jeder einmal vorne war.)



Medizinballstaffeln

(Fortsetzung)



2. Liegestütztunnel

a) Vorlings:

Alle in Bauchlage nebeneinander. Der erste ruft „Hoch!“, alles geht in den Winkel liegestütz, und der Ball wird vom ersten unten durchgerollt. Wenn der Ball vorbei ist, legt jeder sich wieder auf den Bauch. Der letzte nimmt den Ball auf und läuft damit nach vorne. Dort angelangt, ruft er „Hoch!“, alles geht in den Liegestütz usw.

Varianten: 1. Der letzte läuft über die nun wieder auf dem Bauch Liegenden nach vorne. Die Abstände müssen so gewählt werden, daß man die Füße auf dem Boden zwischen den Liegenden aufsetzen kann.

2. Wie 1, aber die auf dem Bauch Liegenden wälzen sich dem Läufer entgegen. (Vorsicht!) Nur ein bis zwei Drehungen. Die Reihe bleibt dadurch immer auf gleicher Höhe, und alle sind in Bewegung.

Zuerst muß die Grundform gekannt werden, dann erst variieren.

b) Seitlings:

Aus der Seitlage hochstemmen in den Liegestütz seitlings (auf einem Arm). Der Ball wird vom ersten durchgerollt, der letzte läuft mit dem Ball wieder vor usw.

Varianten wie bei 2a



c) Rücklings:

Aus dem Sitz, hochwölben in den Liegestütz rücklings (vor allem „Becken hoch!“), Ball wird durchgerollt usw.

Variante: Wenn der Ball durch ist, halbe Drehung in die Bankstellung. Der letzte muß über alle beidseitig mit dem Ball hüpfen. (Sehr anstrengend!) Abstände!

Medizinballstaffeln

(Fortsetzung)



6. Grätschstandtunnel

a) Grundform:

Flankenreihe im Grätschstand. Der erste rollt den Ball zwischen den gegrätschten Beinen aller nach hinten. Der letzte nimmt den Ball auf, läuft nach vorne und rollt ihn wieder durch usw.

b) Kombination Stand-Sitz (6a, 1a)

Zunächst wie 6a. Wenn der Ball durchgerollt ist, dreht sich jeder in die Gegenrichtung und setzt sich in den Grätschsitz nieder. Der Ball wird nun vom letzten über den Kopf wieder zurückgereicht. Wenn der Ball vorbei ist, steht jeder wieder auf, dreht sich um, grätscht die Beine usw.

Ball dreimal (fünfmal) unten durch und oben drüber. Abstände so groß, daß ein Umdrehen und Niedersetzen möglich ist.

Eine der wirksamsten Formen!

Nach diesem Prinzip können viele Formen miteinander kombiniert werden.

Z. B. Liegestütz — durchrollen — auf —

Vierteldrehung — Grätschstand — durchrollen

Vierteldrehung — Liegestütz — durchrollen ...



7. Grätschlauf

Flankenreihe im Grätschstand. Ball durchrollen. Wenn der Ball vorüber ist, geht jeder in den Hocksitz und macht sich ganz klein!

Der letzte nimmt den Ball und läuft mit gegrätschten Beinen, über die im Hocksitz Wartenden, nach vorne. Dort angelangt, ruft er „Hoch!“, alles steht wieder auf, der Ball wird wieder durchgerollt usw.

Ganz „zusammenhockerln“, Köpfe einziehen!

Bei starken Größenunterschieden lieber nicht machen!

**Übungs- und Trainingsmöglichkeit
mit dem Medizinball**

Jeder Teilnehmer hat einen Ball.
Die Übungen werden in der Vorwärtsbewegung ausgeführt.

1. Hochwerfen und Fangen

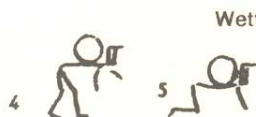
2. Ballprellen



3. Fußball

4. Ball auf dem Rücken tragen

5. Pferd



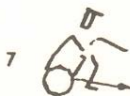
Wettkampf



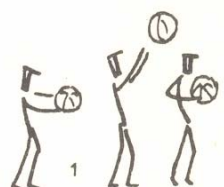
6. Vorwärtshüpfen

- a) Ball zwischen den Knien festhalten
- b) Ball zwischen den Füßen festhalten

7. Ball rollen



**Übungs- und Trainingsmöglichkeit
mit dem Medizinball**



Jeder Teilnehmer hat einen Ball

1. Hochwerfen und Fangen

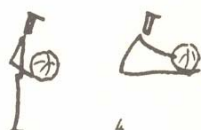
- a) Dabei eine ganze Drehung ausführen.
- b) Vor dem Fangen mit den Händen auf dem Boden aufgreifen.
- c) Niedersetzen und wieder aufstehen.



2. Ball um das Becken herumreichen



3. Ballschaukel



4. Beine zum Ball anrsten

5. Ballschwingen



6. Aus der Hockstellung rückrollen und wieder vorrollen



(Medizinballübungen)

Die Übungen werden in der Vorwärtsbewegung ausgeführt.
Je zwei Teilnehmer haben einen Ball.

1. Ball zuspielen

Abstand vergrößern!

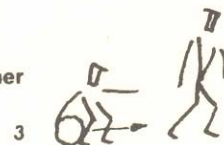


2. Galopp hüpfen seitwärts — Ball zuspielen



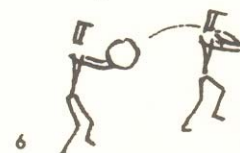
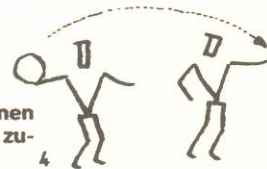
3. Ball gegenseitig zurollen

4. Ball über den Kopf zum Partner werfen



5. Fußball

6. Mit gestreckten, vorgehaltenen Armen den Ball gegenseitig zu spielen



(Medizinballübungen)



7. Sprung über den Ball



8. Wedeln

9. Bauchlage — Rumpfeheben

!! Nur wenig aufrichten !!



10. Grätschsitz — Ball um den Körper rollen, ohne die Beine zu beugen



11. Grätschstand — der Ball wird durch die Beine gereicht und beschreibt dabei eine Acht

12. Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen — hochwerfen und wieder vor dem Körper fangen



Übungs- und Trainingsmöglichkeit mit dem Medizinball



Jeder Teilnehmer hat einen Ball
 13. **Ballechaukel II**
 Rückenlage — der Ball wird zwischen den Füßen festgehalten — Ball heben und hinter dem Kopf ablegen.



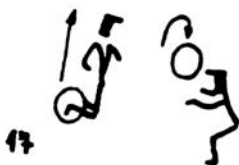
14. **Kniestand** — Rollen des Balles um die Beine



15. **Ball aus der Rückenlage** werfen und mit den Füßen fangen.



16. **Ball in Hochhalte** — hinter dem Rücken fallen lassen — umdrehen und auffangen.



17. **Ball mit den Füßen festhalten** — nach hinten hochwerfen — umdrehen und auffangen.

(Medizinballübungen)



18. **Ball wird mit den Füßen festgehalten** — schnelles Hochreißen der Beine und Ball fangen.



19. **Streckstütz** — Liegestütz rücklings Der rollende Ball darf nicht herunterfallen!



20. **Beinkreisen**



21. **Streckstütz** — Ball um die angehobenen Beine kreisen lassen.

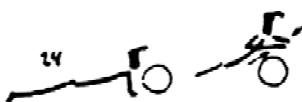


22. **Rückenlage** — Ball nach links und nach rechts führen.



23. **Ball um den Oberkörper herumreichen.**

Übungs- und Trainingsmöglichkeit mit dem Medizinball

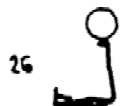


Jeder Teilnehmer hat einen Ball

24. **Liegestütz** — Hände klatschen



25. **Ball hochwerfen** — mit dem Handrücken auffangen.



26. **Ball auf den Fußsohlen balancieren.**



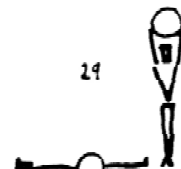
27. **Ball zwischen den geglätteten Beinen hochwerfen und fangen.**



28. **Ball über den Kopf** von einer Hand in die andere Hand zuspielen.

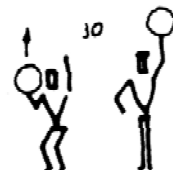
(Medizinballübungen)

29. **Rückenlage** — der Ball liegt neben der Hüfte auf dem Boden. Auf ein Zeichen aufspringen und den Ball in Hochhalte bringen. Wer ist der Schnellste?



Stelle weitere ähnliche Aufgaben!

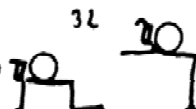
30. **Ball mit der rechten Hand hochstoßen** und mit der linken Hand fangen. (Höhe steigern!)



31. **Ball vorrollen** — überspringen — eine halbe Drehung ausführen und den Ball wieder aufnehmen.



32. **Aufrichten in den Winkelstand**, ohne daß der Ball herunterfällt.



33. **Ein Fuß wird leicht auf dem auf dem Boden liegenden Ball aufgesetzt** — um den Ball herumhupfen.



Übungs- und Trainingsmöglichkeit mit dem Medizinball

Gleichmäßig üben!

Partnerübungen
Jede Partnergruppe hat einen Ball.

1. Aus dem Stand — Wurf über den Kopf
2. Wurf aus dem Kniestand
3. Wurf aus dem Sitz
4. Wurf aus der Bauchlage
5. Ball-Rollen
6. Ball-Stoßen
7. Druckwurf
8. Schockwurf
Vorsicht!
9. Strecksprung und Wurf
10. Ball mit dem Kopf zurollen
11. Fußball
12. Drehwurf über die Schulter
13. Kniestoß

(Medizinball)

14. Ballprellen
15. Ball durch die gegrätschten Beine rollen
16. Ball durch die gegrätschten Beine werfen
17. Ball zwischen den Füßen festhalten — hochspringen und den Ball dem Partner zuspielen
18. Im Streckersitz den Ball mit den Füßen festhalten — rückrollen und den Ball über den Kopf zum Partner spielen.
19. Einer der beiden Partner liegt auf dem Rücken und hat die Beine angezogen. Er stößt den zugespielten Ball mit den Fußsohlen wieder zurück.

Übungs- und Trainingsmöglichkeit mit dem Medizinball

Partnerübungen
Jede Partnergruppe hat einen Ball.

20. Kampf um den Ball
21. Ball mit Rumpfdrehen weitergeben
22. Der Ball wird seitwärts über den Kopf, dann in der Rumpfbeuge weitergegeben
23. Der Ball wird über den Kopf und dann durch die gegrätschten Beine weitergereicht
24. Boxen
25. Ball aus der Hand schlagen

(Medizinballübungen)

26. Rumpfbeugen
27. Rumpfbeugen und -drehen nach links und rechts im Wechsel
!! Vorspannung !! nur wenig aufrichten !!
28. Rückenlage — Streckersitz
!! Knie abwinkeln !!
30. Um den Ball drehen
Die Hände dürfen den Ball nicht berühren.
31. Aufbäumen

Übungs- und Trainingsmöglichkeit mit dem Sprungseil

Sprungseil = Ss.

Achte darauf, daß das Hüpfen und Springen auf den Fußballen erfolgt.

Die Seilenden werden zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten.

A. Durchschlag vorwärts

Das Ss. wird von hinten über den Kopf geschwungen.

B. Durchschlag rückwärts

Das Ss. wird von vorne über den Kopf geschwungen.

C. Durchschlag seitwärts

Eine Hand ist vor und eine Hand ist hinter dem Körper. Das Ss. wird nach links bzw. nach rechts geschwungen.



Jeder Teilnehmer hat ein Ss.

1. Schlußhüpfen mit Zwischenhupf

Mit den Fersen wird ein Stück Papier festgehalten

2. Schlußhüpfen ohne Zwischenhupf

Tempo steigern. — Rhythmus durch Klatschen angeben!

3. Schlußhüpfen vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit und ohne Zwischenhupf

Auf Zuruf Richtung ändern.

4. Hüpfen mit Zwischenhupf und ohne Zwischenhupf im Wechsel

je viermal

5. Hüpfen in Schrittstellung

6. Hüpfen im Kreuzstand

7. Hüpfen mit leicht seitgegrätschten Beinen

8. Hüpfen mit Beckendrehen

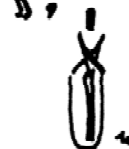
9. Hüpfen im Hockstand

10. Hüpfen mit Seilkreuzen vor dem Körper

Arme weit überkreuzen!



Seil kürzer nehmen oder Arme in Serthalte



(Übungs- und Trainingsmöglichkeiten mit dem Sprungseil)

11. Hüpfen mit einfachem Schwung und Kreuzschwung

12. Hüpfen mit Doppeldurchschlag

Bei einem Schlußsprung das Ss. blitzschnell zweimal durchschlagen.

13. Hampelmann

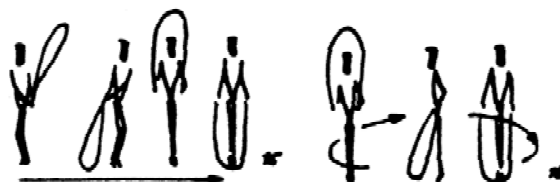
Wer grätscht am weitesten?

14. Hüpfen auf einem Bein

Mit und ohne Zwischenhupf — zweimal links und zweimal rechts — ein Bein leicht vorgesperrt.

15. Achterschwingen und Schlußhüpfen

Das Seil wird über die linke zur rechten Körpersite geschwungen — Schlußsprung mit Durchschlag vorwärts.



16. Hüpfen und dabei drehen

17. Hüpfen vorwärts, rückwärts und seitwärts

Werrhüpfen

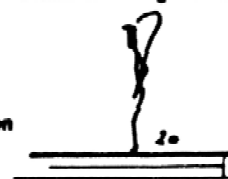
18. Jeder Übende zählt, wie viele Seildurchschläge er in 30 Sekunden zusammenbringt

19. Hüpfen und Beine anhocken

20. Hüpfen auf der Langbank

21. Hüpfen auf dem Schwebebalken

Voracht!



Übungs- und Trainingsmöglichkeit mit dem Sprungseil

Jeder Teilnehmer hat ein Sprungseil = Ss.

22. Laufen

a) Wettlauf

b) Nicht immer mit dem gleichen Fuß über das Ss. springen

c) große Schritte, kleine Schritte

d) Richtungsänderung

e) Rückwärtslaufen, seitwärtslaufen

f) Laufschriftsprung über das Seil

23. Seilglopp

24. Hopsierlauf

25. Hüpfen über das kreisende Seil

26. Lasso schwingen

Waagrechtes Kreiseln über dem Kopf — Sprung über das waagrecht über dem Boden schwingende Seil

27. Zirkuskunststück

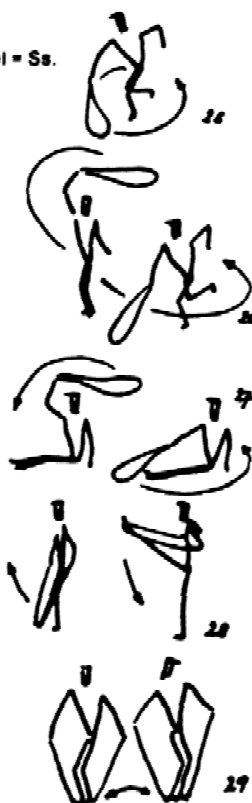
Streckseite — kreisen über dem Kopf — kreisen unter dem Gesäß.

28. Vorspreizen

Mit einem Fuß auf das Ss. steigen — Vorspreizen und das Ss. immer gespannt lassen.

29. Wedeln

Mit beiden Füßen auf das Ss. steigen — Schlußsprünge links und rechts seitwärts



(Übungs- und Trainingsmöglichkeiten mit dem Sprungseil)

30. Wechselspringen

Schrittstellung über dem Ss. — Wechselspringen.

Das Ss. wird zweimal zusammengelegt

31. Übersteigen

Über das Ss. steigen und wieder zurücksteigen

32. Überspringen

Hocksprung über das Ss. vorwärts und rückwärts

33. Rumpfbeugen

Bauchlage — Das gespannte Ss. wird an den Enden festgehalten — Rumpfbeugen und -senken.

34. Seit- und Tiefedrehen

35. Durchhocken

Die Füße sollen das Ss. nicht berühren

36. Durchwinden

37. Walze

Von der Rückenlage über die Bauchlage wieder in die Rückenlage drehen. Das Ss. bleibt immer gespannt!



Übungs- und Trainingsmöglichkeit mit

Jeder Teilnehmer hat einen Ball (B).

Hohlbällen

1. Hochwerfen und Fangen
 - a) im Stehen
 - b) im Sitzen
 - c) im Gehen
 - d) im Laufen
2. Hochwerfen — Zwischenübung — Fangen
 - a) Einmal oder mehrmals in die Hände klatschen.
 - b) Einmal oder mehrmals in Schlag- oder Seithalte rückfedern.
 - c) Eine ganze Drehung ausführen.
 - d) Mit den Händen auf dem Boden aufgreifen.
 - e) Niedersetzen und wieder aufstehen.
3. B im Stehen werfen und im Sitzen auffangen.
4. B im Sitzen werfen und im Stehen auffangen.
5. B hochwerfen und mit einer Hand fangen.
6. B gegen eine Wand werfen und fangen.
7. B von hinten über die Schulter werfen und fangen.
8. B durch die gegrätschten Beine hochwerfen u. fangen.
9. B unter gehobenem Bein hochwerfen u. fangen.
10. Bogenwurf über den Kopf von der linken zur rechten Hand und wieder zurück.
11. Hochwerfen — B auf dem Boden aufspringen lassen und fangen.
12. Den B hinter dem Körper fangen — wieder über den Kopf nach vor werfen und fangen.



(Übungs- und Trainingsmöglichkeit mit Hohlbällen)

13. Kopfball
14. Kopfball gegen die Wand
15. Fußball gegen die Wand
16. Volleyball gegen die Wand
17. Basketball

Alle die mit dem B 5 x in den Korb getroffen haben, versammeln sich in der Mitte
18. B prellen
 - a) mit einer Hand
 - b) mit beiden Händen
 - c) am Ort, vorwärts
 - d) um Hindernisse
 - e) laut, leise
 - f) niedersetzen und wieder aufstehen
 - g) Der Übungsleiter zeigt verschiedene Bewegungen vor, die vom Spieler nachgeahmt werden.
 - h) Der Übungsleiter bewegt sich nach verschiedenen Seiten. — Die Spieler versuchen, immer den gleichen Abstand zu halten.
19. Den B mit dem Fuß gegen die Wand spielen und mit den Händen fangen.
20. Den B mit der Hand gegen die Wand werfen und mit dem Fuß stoppen.
21. Vorwärtshüpfen mit dem B
 - a) B zwischen den Knien festhalten
 - b) B zwischen den Füßen festhalten
22. Rückfedern
23. Im Liegestütz den B von einer Hand zur andern rollen



Auch als Vorführung geeignet

Übungen mit Matten für Knaben

Körperliche Durcharbeitung unter ständiger Beschäftigung aller. — 8 (10) Mann pro Matte, 4 (16) Matten (schon aufgelegt). Ein Vorturner pro Matte ist eine große Hilfe.

Kommandoworte unter „Anführungszeichen“

Übungen 1—4: Schwerpunkt — Organ-erhaltung

1. Aufritt

„Einreihen — los!“ (oder Pfiff)
Alle Gruppen zugleich, im Rudel, mit kurzem „Hurrah“, zu den ihnen jeweils zugeordneten Matten, Hockstart in doppelter Stirnreihe.
2. Laufen

„Über alle Matten laufen — los!“
im Rudel, gegen den Uhrzeiger, um die Vorturner, bis zur eigenen Matte. Sitz wie 1.
3. Tragen

„Die Matten mittragen — los!“
Wie bei 2.
4. Schwer tragen

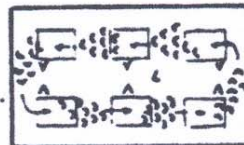
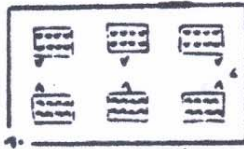
„Den Kleinsten auf der Matte mittragen — los!“
Wie bei 3., nur der Kleinste in Bauchlage auf der Matte (Beine gegrätscht, festhalten mit Händen).

Übungen 5—8 Schwerpunkt — Muskelschulung
5. Biegen

„Beine unter die Matte, Rückenlage, Arme hoch — und vor — rückt...“
Obertkörper vorbeugen und rücksenken. 4mal langsam. 3mal steigern. Beine bis zum Knie unter die Matte, Turner um die Matte verteilt.
6. Federn

„Bauchlage, Arme hoch, vom Boden weg-federn — und ein — ein...“
Beine bleiben unter der Matte. Mit Armen auf den Boden schlagen (Geräuschulisse).
7. Heben

„Matte erheben — und hoch — ab“ (3mal)
„Der Kleinste legt sich darauf und hält sich fest“ (wie bei 4.). „Und hoch — ab“ (3mal)
Bis über Kopfhöhe heben.



(Übungen mit Matten)

8. Verdrängen

„Sitz auf der Matte. Gegen-sätzlich von der Matte verdrängen — los!“
Jeder gegen jeden. Wer von der Matte gedrängt ist, darf sie nicht mehr betreten, aber andere herunterziehen (Vor-schritt). „Brüllen“ erlaubt, auf Pfiff Sitz 2mal.

Übungen 9—12: Schwerpunkt — Spiel
9. Fangen

„Matte erheben. Der Größte versucht den Kleinsten zu fangen — los!“
Matte ruft hoch. Größter löst los, stellt sich dem Kleinsten gegenüber (Matte zwischen ihnen) und versucht ihn (der die Matte hält) zu ertappen. Matte dreht sich hindern mit. Richtungswechsel des Fingers!
10. Kriechen

„Tunnel, 3mal auf allen vieren durch-kriechen — los!“
Matte ablegen und auf Schmalseite stellen. Zwei halten sie. Die anderen in einer Reihe 3mal hintereinander durch. Gruppe, die fertig ist: Sitz wie 1.
11. Springen

„Hochstufen — los!“
Matte von allen gehalten, ein Ende knie-hoch, das andere schulterhoch. Einer löst los, nimmt 3 Schritte Anlauf, hechtet in die Matte, klettert heraus und nimmt seinen Platz wieder ein. Dann der nächste (nach Handschlag). 5 oder alle. Gruppe, die fertig ist: Sitz wie 1.
12. Schießen

„Nach außen treten, Matte aufheben, gegeneinander gehes, Schießkampf — los!“
Immer 2 Matten gegeneinander. Auf Pfiff: Sitz wie 1.
13. Abgang

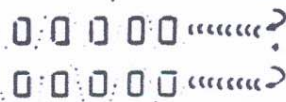
„Matte auf den Kopf, abtauchen — los!“ (oder „Satz!“ — los!“)
Matte hochheben, darunter treten (Blick in Abtauchrichtung), mit Kopf und Händen stützen, abtauchen.



Matten

Übungen mit Kastenrahmen

Rahmen als Hindernis



1. Schlingellauf
Auch in Wettkampfform!

2. Stielm Lauf — Kurven ganz eng nehmen, Blick immer nach vorne, starke Innenlage.

3. Überlaufen der Rahmen, Bodenkontakt auch zwischen den Rahmen.

4. Überspringen der Rahmen
a) einbeinig — mit (ohne) Zwischensprung.
b) beidbeinig — mit (ohne) Zwischensprung.

Partnerübungen — je zwei nehmen einen Rahmen.

5. Hochstehen
Gleichzeitiges Hochheben und Senken des Rahmens von Hüfthöhe bis zur Hochhalte.

6. Rumpfbeugen
Rahmen in Hochhalte
a) Rumpfbeugen — re und li. Arme gestreckt.
c) Rumpfkreuzen.

7. Schwingen
Grätschstand, Rahmen hüfthoch gefaßt:
a) weit nach li und re schwingen,
b) bis über den Kopf schwingen, eine halbe Drehung um die Längsachse machen und den Rahmen wieder zur Seite ausschwingen.

8. Schiebekampf
Rahmen in Hüfthöhe, Becken angepreßt, gegenseitig wegziehen.

9. Ziehkampf
Rahmen in Hüfthöhe gefaßt, gegenseitig wegziehen.

10. Hochstoßen
Rahmen in Hochhalte, A fixiert Rahmen, B stößt ihn mit beiden Armen hoch und fängt ihn beim Zurückfallen weich ab.

11. Hochwende
Hochliegende — Arme stützen außerhalb des Rahmens an der Schwelle.
a) Hochwenden nach li und re.
b) Hochwenden übers Eck (Viertel- bis halbe Drehung).


12. Grätschweitz
Im Grätschweitz Beine an den Rahmen anpressen und vom Boden abheben. Wenn die Beinkraft (und Bauchmuskulatur) nicht reicht, dürfen die Hände mithelfen.

13. Schwebegehen
a) Mit (ohne) Handfassung auf der Rahmentante vorwärts gehen.
b) Mit (ohne) Handfassung rückwärts gehen.


14. Balancekämpfe
a) Grätschstand auf dem Rahmen einander gegenüber, den Partner mit den Armen leicht anstoßen und dadurch zum Hinunterstiegen zwingen.
b) Grätschstand auf dem Rahmen, Rücken an Rücken, durch Stöße mit dem Gesäß den Partner zum Absteigen zwingen.
c) Schwebestand auf einer Rahmentante einander schräg gegenüber. Durch Stöße mit der flachen Hand den anderen aus dem Gleichgewicht bringen.

15. Autofahren
Beide stehen im Rahmen hintereinander und haben ihn in Hüfthöhe gefaßt. Alle "Autos" laufen ohne Zusammenstoß, durcheinander. Auf Zuruf (PRF) rückwärtslaufen, seitwärtslaufen, Drehungen, stoppen, usw.


(Übungen mit Kastenrahmen)




9. Ziehkampf
Rahmen in Hüfthöhe gefaßt, gegenseitig wegziehen.




10. Hochstoßen
Rahmen in Hochhalte, A fixiert Rahmen, B stößt ihn mit beiden Armen hoch und fängt ihn beim Zurückfallen weich ab.




11. Hochwende
Hochliegende — Arme stützen außerhalb des Rahmens an der Schwelle.
a) Hochwenden nach li und re.
b) Hochwenden übers Eck (Viertel- bis halbe Drehung).




12. Grätschweitz
Im Grätschweitz Beine an den Rahmen anpressen und vom Boden abheben. Wenn die Beinkraft (und Bauchmuskulatur) nicht reicht, dürfen die Hände mithelfen.



13. Schwebegehen
a) Mit (ohne) Handfassung auf der Rahmentante vorwärts gehen.
b) Mit (ohne) Handfassung rückwärts gehen.



14. Balancekämpfe
a) Grätschstand auf dem Rahmen einander gegenüber, den Partner mit den Armen leicht anstoßen und dadurch zum Hinunterstiegen zwingen.
b) Grätschstand auf dem Rahmen, Rücken an Rücken, durch Stöße mit dem Gesäß den Partner zum Absteigen zwingen.
c) Schwebestand auf einer Rahmentante einander schräg gegenüber. Durch Stöße mit der flachen Hand den anderen aus dem Gleichgewicht bringen.



15. Autofahren
Beide stehen im Rahmen hintereinander und haben ihn in Hüfthöhe gefaßt. Alle "Autos" laufen ohne Zusammenstoß, durcheinander. Auf Zuruf (PRF) rückwärtslaufen, seitwärtslaufen, Drehungen, stoppen, usw.

Sprossenwand — Partnerübungen

Anmerkung: Die folgenden Übungen wurden vom Verfasser beim 4. Internationalen Kongreß für zeitgemäße Leibesziehung der Jugend in Lienz 1970 und beim Internationalen Methodik-Lehrgang Liebenau 1970 als Beispiel für Möglichkeiten der Intensivierung im Turnunterricht gezeigt.

Intensivierung durch — Erhöhung der Belastung („Gewichtstraining“)

— Gleichzeitig üben („Frontalbetrieb“)

Je zwei haben ein Feld der Sprossenwand zur Verfügung.

Bemerkungen zur Übungsausführung stehen unter der punktierten Linie.

ÜBUNGSMÖGLICHKEITEN

1. Kletterer abschlagen (als belebendes Spiel):

Beide sitzen an der Sprossenwand. Auf Kommando läuft einer zur gegenüberliegenden Wand (Wendemarke) und wieder zurück. Bei der Sprossenwand angekommen, springt er hoch und versucht, den anderen, der hinaufgeklettert ist, noch an den Beinen abzuschlagen.

Je nach Turnsaalbreite müssen für den Kletterer bzw. Läufer „Zusatzaufgaben“ eingeführt werden, damit die Chancen für beide gleich groß sind; zum Beispiel:

Klettern — nur mit einer Hand (einem Fuß)
— Drehen um die Längsachse (1-, 2-, 3mal) — rücklings klettern

Laufen — rückwärts
auf allen vieren (vorwärts, rückwärts...) — mit Drehungen

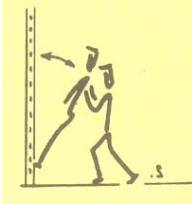
Hüpfen — einbeinig, beidbeinig ...

Nur ein Abschlagversuch ist gestattet. Anhalten an der Sprossenwand beim Springen ist nicht erlaubt. Jeder Treffer zählt einen Punkt. Rollentausch!

2. Steifer Mann

Einer steht auf der dritten Sprosse von unten (Blick zur Wand). Er läßt sich ganz steif zurückfallen. Der andere fängt ihn mit beiden Händen am Rücken ab und stößt ihn wieder zur Wand zurück.

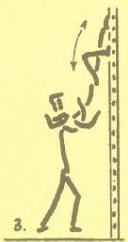
Weich abfangen, dabei in leichter Schrittstellung stehen. Beim „Zurückstoßen“ mit den Händen bis in die Fingerspitzen nachdrücken (Kugelstoß). Auf das Gesicht aufpassen!



3. An der Wand hochgehen

Die Partner stehen hintereinander, Blick zur Wand. Der Vordere geht mit den Füßen an der Sprossenwand hinauf und versucht, mit einem Fuß die höchste Sprosse zu berühren. Er lehnt sich dabei mit dem Oberkörper gegen den Partner, der ihn unter den Achseln abstützt und gegen die Wand drückt.

Für den Helfer ist Schrittstellung am günstigsten. Beim „Heruntergehen“ nicht im Druck nachlassen! Sehr anstrengend!



5. Kniebeugen mit Last

Beide stehen mit dem Gesicht zur Sprossenwand, einer auf den Schultern des Partners. Beide beugen und strecken gleichzeitig die Beine. Die Hände des Oberen gehen dabei in entsprechender Höhe an den Sprossen mit.

Der Untere muß dabei den Rücken möglichst gerade halten (Stellung beim Gewichtheben!), er hat die Füße dabei nahe bei der Wand, die Beine leicht geöffnet und den Griff (zur Unterstützung) in Hüfthöhe.



Sprossenwand — Partnerübungen

6. Von der Wand reißen

Einer steht mit leicht gegrätschten Beinen auf der dritten Sprosse von unten. Er hält sich mit beiden Händen fest an der Sprossenwand an. Der andere umfaßt ihn an der Hüfte und versucht, ihn von der Wand wegzuziehen.

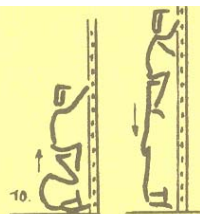
Abstemmen eines Beines von der Wand ist nicht erlaubt. Kitzeln verboten! Gefahr des plötzlichen Auslassens!



10. „Schubapparat“

Einer befindet sich im Nackenstand, Griff an der untersten Sprosse, Beine angehockt. Der Partner setzt sich mit dem Blick zur Wand auf die angehockten Beine und wird von dem Liegenden durch Strecken der Beine an der Sprossenwand hochgeschoben.

Der „Sitzende“ wandert dabei mit den Händen an den Sprossen mit, die Beine hängen rechts und links frei herunter. Die Füße des „Schiebenden“ werden am besten V-förmig an das Gesäß des Partners gelegt. (Fersen zusammen, Fußspitzen nach außen).



11. „Bergrettung“

Einer klettert mit seinem Partner, der über seinem Rücken hängt, die Sprossenwand hinauf und hinunter.

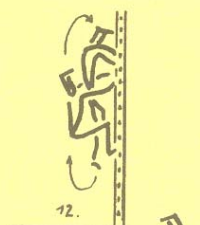
Sehr anstrengend! Bester Griff: mit der Ellenbeuge über die eine Schulter des Partners gelegt, unter der anderen Schulter hindurch sich selbst am Handgelenk fassen.



12. „Kaminklettern“

Einer klettert von unten nach oben, eng an die Sprossenwand gedrückt, unter seinem Partner durch, der zur gleichen Zeit von oben nach unten mit gegrätschten Armen und Beinen über ihn hinweg nach unten klettert. Wenn er oben angelangt ist, erfolgt Rollentausch.

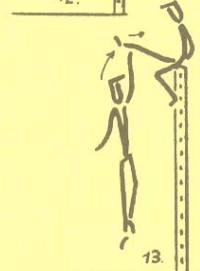
Als Wettkampfform — 10mal gegenseitig umklettern. Der Boden darf dabei nicht berührt werden. (Auch seitwärts umklettern ist möglich!)



13. Reizen mit dem Fuß

Einer sitzt auf der obersten Sprosse und hält dem Partner einen Fuß hin. Der andere springt vom Boden aus hoch und versucht, den Fuß abzuschlagen, der immer im letzten Augenblick weggezogen wird.

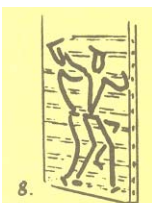
Der Springer steht dabei am besten seitlich zur Wand. Ohne Zwischenhupf springen, erhöht die Intensität und zugleich die Wahrscheinlichkeit eines Treffers.



8. Von der Wand drängen

Beide stehen mit je einem Fuß auf der dritten Sprosse von unten und halten sich mit je einer Hand an einer Sprosse an. Mit den freien Händen und Füßen versuchen sie, einander von der Wand zu drängen.

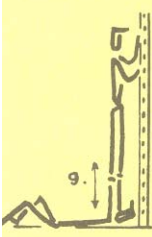
Hand- und Fußwechsel! Nicht grob sein, nicht treten!



9. „Bankdrücken“

Einer in Rückenlage, Kopf bei der Wand, Handrücken neben dem Kopf am Boden aufgelegt. Der andere stellt sich mit den Füßen auf die Handflächen des Partners. Dieser stemmt ihn hoch und senkt ihn wieder ab. Der Hochgestemmte unterstützt je nach Notwendigkeit durch Aufziehen an der Sprossenwand.

Der Hochgestemmte muß dabei völlig steif bleiben. Er stellt am besten nur die Fersen in die Handflächen des Liegenden und bleibt mit den Zehenspitzen am Boden stehen.



An der Sprossenwand sollen alle Griffe möglichst weit genommen werden.

Sprossenwand

- Klettern**
 - Auf- und abwärts klettern (vorlings, rücklings)
 - Wettklettern
 - Hochklettern — halbe Drehung — Tiefsprung (Matte!)
 - eine Hand auf dem Hinterkopf
 - Hinksteigen
- Beinwaage**
 - Beine beugen und strecken
 - Beine grätschen und schließen
 - Beine heben und senken
- Rückspreizen**
links und rechts im Wechsel
- Liegestütz**
Arme beugen und strecken
- Bein schwingen**
- Affensprung**
Hände und Füße drücken gleichzeitig ab. — Sprung von einer Sprossenwand zur nächsten.
- Pendelschwingen**
Hang rücklings

(Sprossenwand)

- Rumpffedern**
 - Im Kniewinkelstand
 - Im Grätschwinkelstand
- Kerze**
Beine heben und senken
- Handstand**
Im Handstand von der Wand weggehen und mit den Füßen an der Sprossenwand hinuntersteigen — Rückbewegung.
- Zusammenklappen**
 - Kopf an die Knie ziehen
 - Beine sind gegrätscht — Hände erfassen eine Sprosse zwischen den Beinen.
- Kniebeuge auf einem Bein**
 - aus dem Querstand mit seitgehobenem Bein
 - aus dem Stand vorlings mit vorgehobenem Bein

Sprossenwand

- Auf- und abwärts klettern mit Belastung**
Medizinball mittragen.
- Ballprellen**
Dabei auf- und abwärts steigen.
- Beine heben und senken**
Zwischen den Füßen einen Ball festhalten.
- Vorwippen — aufrichten**
Beide Beine bleiben gestreckt!
- Aus der Rückenlage vorgeifen**
Die Füße sind unter der untersten Sprosse festgestellt.
- Mit den Füßen den Körper hochziehen**
- Hinunterhängeln**
Gleichzeitig mit beiden Händen zur nächsten Sprosse greifen — Beine gestreckt! Rückbewegung

(Sprossenwand)

- Rumpfbeugen**
Stand rücklings — tiefes Rumpfbeugen — die Arme ziehen den Kopf an die Knie.
- Vorfallen**
Körper gestreckt.
- Rumpfheben**
Rückenlage — Beine angehockt — Griff an der vierten oder fünften Sprosse, Rumpf heben und senken.
- Bogen**
Aus dem Hocksitz mit Griff an der Sprossenwand in den Bogen. Rückbewegung
- Rumpfbeugen seitwärts — tiefes Rumpfbeugen — aufrichten.**

Sprossenwand

25. **Radfahren**
Auf Zuruf Radfahren einstellen und „versteint“ an der Sprossenwand hängen. — Weiterfahren!

26. **Zurückneigen**

27. **Große Verbeugung**

28. **Rumpfsenken und -aufrichten**

29. **Pendelschwingen mit Seitspreizen**
bzw. Pendelschwingen mit gegrätschten Beinen.

30. **Beinschwingen**

29

30

(Sprossenwand)

31. **Knie strecken und beugen**

32. **Wechselspringen**
Übung nicht in der Mitte der Sprossenwand üben lassen, da sonst Sprosse brechen könnte!

33. **Fußspitze zum Boden**
Stand auf der siebenten bis zehnten Sprosse. — Versuchen, mit einer Fußspitze den Boden zu berühren. — Rückbewegung

34. **Rumpfsenken rückwärts**
Anhalten bei einem Winkel von ca. 45 Grad — Aufrichten.

35. **Beine heben und senken**
Dabei Beine grätschen und schließen.

36. **Schreibe mit den Fußspitzen Zahlen von eins bis fünf in die Luft!**

!! Hüftbeuger !!

35

36

Sprossenwand

37. **Sprung mit halber Drehung**
Stand seitlings — ein Fuß auf der dritten Sprosse — Sprung mit halber Drehung.

38. **Liegestütz — Handstand**
Aus dem Liegestütz hochgehen zum Handstand — Abrollen

!! Vorspannung !!

39. **Seitspreizen**
Stütz der linken Hand (Kammgriff) auf der untersten Sprosse und Ristgriff der rechten Hand auf der siebenten oder achten Sprosse. — Liegestütz seitlings. — Seitspreizen.

37

38

39

41. **Aufhocken**
Hang vorlings — Rückschwingen der Beine und sofortiges Aufhocken auf eine Sprosse.

41

(Sprossenwand)

42. **Oberste Sprosse berühren**
Hang rücklings — Anheben der Beine und Berühren der obersten Sprosse.

!!

43. **Klimmzug**
Kammgriff an der obersten Sprosse. — Arme beugen und strecken.

44. **Springen im Liegestütz seitlings**
Hockstand seitlings — Absprung mit beiden Beinen in den Liegestütz seitlings — Rückbewegung.

45. **Aus dem Hockstand die Hüfte in den Kniestand vorschieben**
Rückbewegung.

46. **Aus dem Hang rücklings hochsteigen**

47. **Beine kreisen**

48. **Beine in der Vorhalte nach links und rechts schwingen**

42

43

44

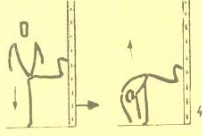
45

46

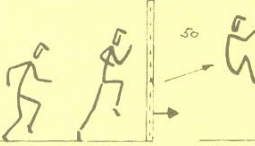
47

48

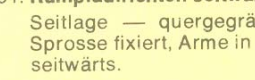
Sprossenwand



49. Rumpftiefbeugen
Knie in Hüfthöhe auf der Sprosse fixiert — Rumpftiefbeugen.



50. Sprung auf die Sprossenwand
Wer kommt am höchsten?

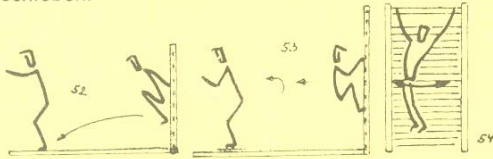


51. Rumpfaufrichten seitwärts
Seitlage — quergegrätschte Beine unter der ersten Sprosse fixiert, Arme in Nackenhalte — Rumpfaufrichten seitwärts.

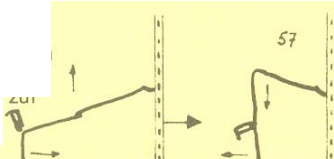
52. Weitsprung
Stand rücklings auf der fünften Sprosse — Weitsprung auf die Matte.
Wer kommt am weitesten?

53. Weitsprung mit halber Drehung
Stand vorlings auf der fünften Sprosse — Sprung mit halber Drehung auf die Matte.

54. Schieben des Beckens nach links und rechts
Griff an der obersten Sprosse und Stand auf einer der unteren Sprossen, Körper von der Wand wegdrücken und das Becken fest nach links und rechts zur Seite schieben.



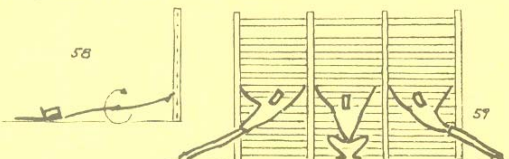
(Sprossenwand)



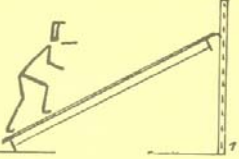
57. Becken heben
Liegestütz vorlings — Füße auf der fünften bis siebenten Sprosse — Becken heben und auf den Händen zur Sprossenwand gehen, bis der Rumpf senkrecht zum Boden steht. — Rückbewegung.

58. Becken kreisen
Rückenlage — Füße unter der vierten Sprosse fixiert — Becken vom Boden abheben und kreisen.

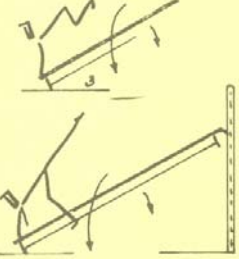
59. Sprung in den Liegehang
Hockstand — Griff in Reichhöhe — Sprung in den Liegehang links seitlings — Hockstand — Sprung in den Liegehang rechts seitlings usw.




Sprossenwand und Langbank




1. Auf- und abwärts gehen in verschiedenen Formen
Wettkämpfe — (Hochziehen, Hinunterutschen)



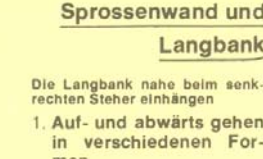
2. Aufsteigen an der Sprossenwand Rolle vorwärts bzw. Rolle rückwärts auf der schiefen Ebene



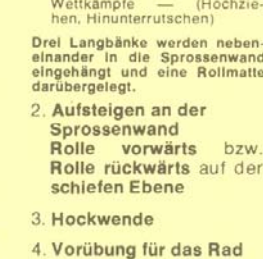
3. Hockwende



4. Vorübung für das Rad
Mehrmals hintereinander!



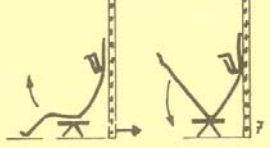
5. Bankdrücken
Ein Bankende wird an der Sprossenwand eingehängt — das zweite Bankende steht auf einem Kasten bzw. kann es auch von zwei kräftigen Turnern festgehalten werden.



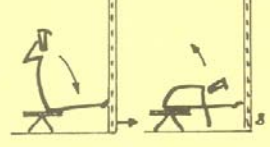
6. Übe verschiedene Gangarten

(Sprossenwand)

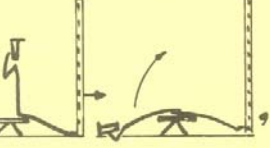
7. Beine heben und senken



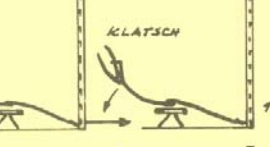
8. Vorneigen und aufrichten
Beine bleiben gestreckt!



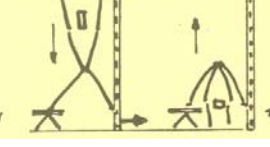
9. Rücksenken — aufrichten




10. Aufbäumen und in die Hände klatschen



11. Ruderbewegung
Beine leicht gegrätscht — Knie gestreckt!



12. Hände greifen zum Boden



Kletterstangen

Kraftübungen

1. **Zwischen den Kletterstangen laufen**
hüpfen und kriechen — vorw., seitw., rückw.
2. **Hochangeln in den Stand**
3. **Sprung in den Hang**
Wer springt am höchsten?
4. **Radfahren**
5. **Schwingen**
6. **Überdrehen**
7. **Kerze**
8. **Kletterschluß**
9. **Anhalten mit einer Hand**
Abwechselnd mit der rechten und linken Hand zur Stange greifen.

Arme gebeugt! Fußriss und Fußsohle werden fest an die Kletterstange gedrückt!

(Kletterstange)

10. **Herunterklettern**
Diese Übung versuchen wir mit Anfängern, die zu wenig Kraft in den Armen haben.
a) Hochklettern mit Rüberleiter — Herunterklettern
b) Herunterklettern vom Sprungkasten bzw. von der Kniebank
11. **Hochklettern**
Wettkampf
Start aus verschiedenen Ausgangspositionen: Sitz, Bauchlage usw.
Wer kann Hochklettern und dabei nur eine Hand verwenden?
12. **Maikäfer**
13. **Hochklettern ohne Beinhilfe**
14. **Wanderklettern**
Wer ist der Schnellste?

Kletterstangen

15. **Kletterschluß an zwei Stangen**
16. **Wie Übung 15. — Vorheben des linken und des rechten Beines im Wechsel**
17. **Hochklettern an zwei Stangen (Wettkampf!)**
18. **Kletterschluß mit Griff der Hände an zwei Stangen und Schluß der Beine an einer Stange**
a) Arme strecken und beugen
b) Schlußwechsel mit den Beinen von einer Stange zur anderen Stange
c) Hochklettern (Wettkampf!)
19. **Kletterschluß an drei Stangen**

(Kletterstangen)

20. **Hochklettern an zwei Stangen ohne Gebrauch der Beine (Wettkampf!)**
21. **Beinwaage**
22. **Beinwaage mit Belastung — Beine heben und senken**
23. **Ball wegstoßen**
24. **Hangstütz**

Tafeln für Kreistraining erhältlich bei Turn- und Sport-Union NÖ., 1010 Wien, Dominikanerbastei 6, S 25,—

Klettertaue

Siehe auch bei Kletterstangen!

1. **Sprung in den Sitz auf einen Knoten am Tauende**
2. **Sprung in den Stand auf den Knoten**
 - a) Abwechselnd die linke und rechte Hand vom Tau loslassen.
 - b) Hockstand — Streckstand
 - c) Flüchtig beide Hände loslassen und rasch wieder zugreifen.
 - d) Bei gestreckten Beinen abwärts hangeln — Rückbewegung.
3. **Streckhang**
Wer springt am höchsten?
4. **Beugehang**
5. **Sprung in den Hang mit Kletterschluß**
Abwechselnd die linke und rechte Hand vom Tau loslassen.
6. **Liegestütz**
Die Füße liegen auf dem Knoten auf.
 - a) Arme beugen und strecken
 - b) Vorwärts und rückwärts gehen

!! Vorspannung !!

(Klettertaue)

7. **Herunterklettern**
von einem Gerät (z. B. Kasten) über das Tau herunterklettern.
8. **Schaukeln**
(Sitz oder Stand auf dem Knoten)
 - a) Ein Partner gibt Schwung
 - b) aus dem Anlauf
 - c) von einem Gerät abstoßen
 - d) auf ein Gerät hinaufschwinger
 - e) Schaukeln von Gerät zu Gerät
 - f) über eine Bank hinwegschaukeln
 - g) zwei Partner schaukeln an einem Tau.
9. **Tarzan**
Im Schaukeln aufwärts und abwärts klettern.
10. **Ballstoßen**
Wer stößt am Ende des Vorschaukelns die meisten Bälle herunter?

Klettertaue

11. **Hochklettern**
 - a) mit Nachgreifen
 - b) mit Übergreifen
 - c) mit Kletterschlußwechsel
 - d) mit Umkreisen des Taus
 - e) nur eine Hand Griff am Tau
 - f) mit Behinderung (Schleife)
 - g) auf halber Höhe Turnschuhe ausziehen
12. **Vorbeiklettern**
13. **Partnerklettern**
14. **Aus dem Liegestütz hochklettern**
!! oberhalb der Knie halten !!
15. **Tau einholen**
16. **Schwungholen**
Griff an zwei Tauen — Vorlaufen und Rücklaufen
Abgang: Nach vorne weglaufen!

(Klettertaue)

17. **Kletterrast in der Tauschleife**
18. **Kletterrast im Stehen**
19. **Klippe**
 - a) Vom Kastenoberteil herunter
 - b) auf dem Boden
20. **Hochklettern und zwei Tauen zusammenbinden**
Wettkampf — Staffel
21. **Schaukeln im Stehen**
Zwei Tauen durch Knoten verbunden
22. **Schaukeln im Sitzen**
Die Tauenden werden gehalten!

Leiter — waagrecht sprunghoch

1 2

Daumen zeigen zueinander Daumen zeigen auseinander

3a

3f

3h

3e

3i

1. Sprung in den Hang mit Außen-Ristgriff am näheren Holm — Niedersprung
2. Sprung in den Hang mit Innen-Kammgriff am näheren Holm — Niedersprung
3. Einleitung wie Übung 1 bzw. Übung 2.
 - a) Radfahren
 - b) Beine heben — links und rechts im Wechsel
 - c) Fersen heben
 - d) Seitgrätschen
 - e) Quergrätschen
 - f) Klimmzug (Wettkampf! Wer kann die meisten Klimmzüge?)
 - g) Beinwaage
 - h) Beine heben — die Fußspitzen berühren einen Holm
 - i) Seitwärtshangeln (Wettkampf!)

(Leiter — waagrecht sprunghoch)

4. Sprung in den Querhang mit Speichgriff an den Holmen (siehe Übungen 3 a bis 3 i)
 - a) Im Beugehang vorwärts bzw. rückwärts hangeln
 - b) Schwingen
5. Sprung in den Querhang mit Ellgriff an den Holmen
6. Sprung in den Querhang mit Griff an einer Sprosse
 - a) Faultier
 - b) Siehe div. Übungen, wie vorher angegeben.

Bei fast allen angegebenen Übungen können mehrere Teilnehmer gleichzeitig üben!

Leiter — waagrecht kopfhoch

1. Übe verschiedene Gangarten auf der Leiter (z. B. kleine, große Schritte — vorwärts, rückwärts — Hundengang usw.)
2. Balltransport
 - a) Der Ball wird mit den Knien festgehalten.
 - b) Der Ball wird im Sturzhang mit den Füßen festgehalten und mitgetragen.
3. Ballheben
 - a) Der Ball wird mit den Füßen festgehalten — hochgehoben und auf die Leiter gelegt.
 - b) ... über die Leiter geworfen.
4. Kniehangwurf

Die Füße suchen am gegenüberliegenden Holm Halt. — Oberkörper hochbringen und Wurf über die Leiter.

(Leiter waagrecht — kopfhoch)

5. Wettklettern

Verschiedene Formen bieten sich an!
6. Kniehang
 - a) Mehrmals hochgreifen und wieder loslassen
 - b) Schaukeln
7. Umklettern

Wettkampf
8. Strecksturzhang
9. Beine strecken und beugen
10. Schwimmhang aus dem Hang rücklings

Leiter — schräg

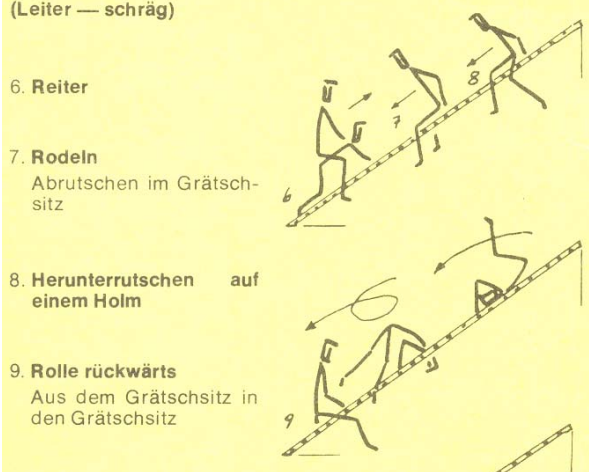
Übungen auf der Oberseite der Leiter



1. **Auf- und abwärts steigen**
 - a) Griff an den Holmen
 - b) Griff an den Sprossen
 - c) Vorlings
 - d) Rücklings
 - e) Mit Griff einer Hand
 - f) Ein Ball wird mitgetragen
 - g) Ohne Griff (Vorsicht!)
 - h) Mit geschlossenen Augen
2. **Beine nachschleifen**
Bauchlage — Körper hochziehen
3. **Hinkhüpfen**
4. **Liegestützwandern**
 - a) aufwärts
 - b) abwärts
5. **Schubkarren**

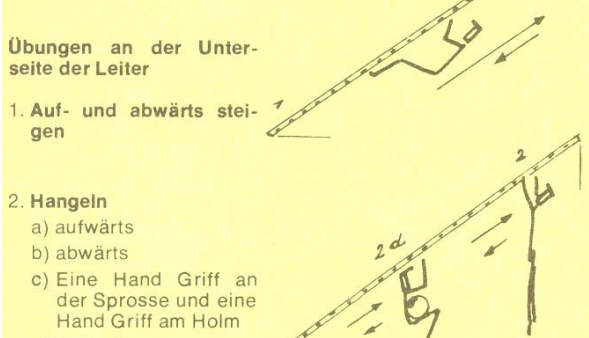
!! oberhalb der Knie halten !!

(Leiter — schräg)



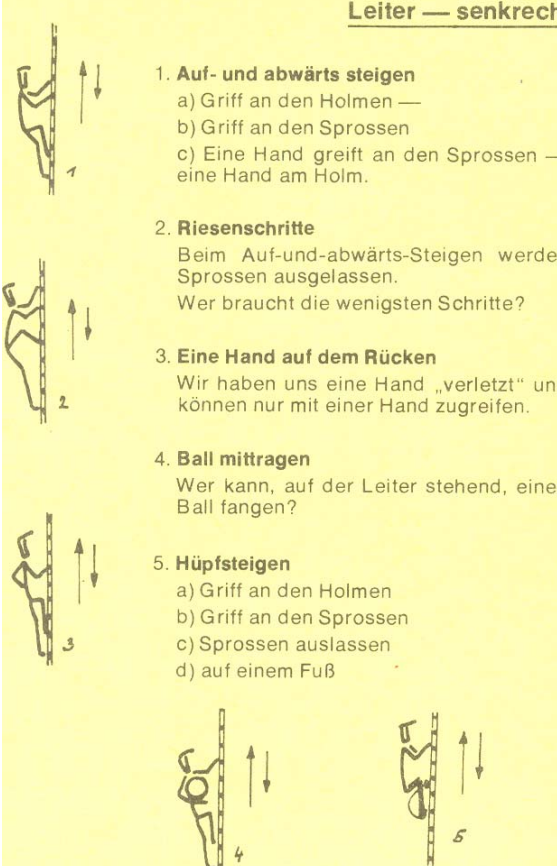
6. **Reiter**
7. **Rodeln**
Abrutschen im Grätschsitz
8. **Herunterrutschen auf einem Holm**
9. **Rolle rückwärts**
Aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz

Übungen an der Unterseite der Leiter



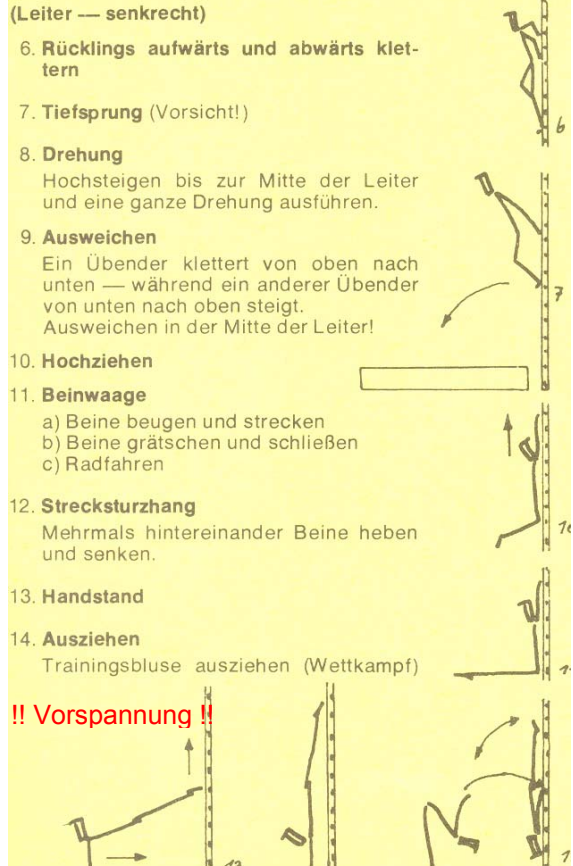
1. **Auf- und abwärts steigen**
2. **Hangeln**
 - a) aufwärts
 - b) abwärts
 - c) Eine Hand Griff an der Sprosse und eine Hand Griff am Holm
 - d) Ball mittragen

Leiter — senkrecht



1. **Auf- und abwärts steigen**
 - a) Griff an den Holmen —
 - b) Griff an den Sprossen
 - c) Eine Hand greift an den Sprossen — eine Hand am Holm.
2. **Riesenschritte**
Beim Auf-und-abwärts-Steigen werden Sprossen ausgelassen.
Wer braucht die wenigsten Schritte?
3. **Eine Hand auf dem Rücken**
Wir haben uns eine Hand „verletzt“ und können nur mit einer Hand zugreifen.
4. **Ball mittragen**
Wer kann, auf der Leiter stehend, einen Ball fangen?
5. **Hüpfsteigen**
 - a) Griff an den Holmen
 - b) Griff an den Sprossen
 - c) Sprossen auslassen
 - d) auf einem Fuß

(Leiter — senkrecht)



6. **Rücklings aufwärts und abwärts klettern**
7. **Tiefsprung** (Vorsicht!)
8. **Drehung**
Hochsteigen bis zur Mitte der Leiter und eine ganze Drehung ausführen.
9. **Ausweichen**
Ein Übender klettert von oben nach unten — während ein anderer Übender von unten nach oben steigt.
Ausweichen in der Mitte der Leiter!
10. **Hochziehen**
11. **Beinwaage**
 - a) Beine beugen und strecken
 - b) Beine grätschen und schließen
 - c) Radfahren
12. **Strecksturzhang**
Mehrere hintereinander Beine heben und senken.
13. **Handstand**
14. **Ausziehen**
Trainingsbluse ausziehen (Wettkampf)

!! Vorspannung !!

Stufenbarren

für Anfänger

Einführung in das Turnen am Stufenbarren

Hoher Holm: 2,30 m
Niederer Holm: 1,50 m

Für das Kinderturnen müssen Höhe und Abstand der Körpergröße angepaßt werden.

Typisch für das Turnen auf diesem Gerät ist der Wechsel von Holm zu Holm. Es gibt Übungen im Sitz und Stand, in Stütz und Hang. Der Höhenunterschied von 80 cm ermöglicht auf beiden Holmen Auf-, Um- und Abschwünge, Kippen und Aufstemmen in den Stütz, Spreizen und Kreisen der Beine. Man turnt ebenfalls alle Griffarten. Der Reiz des Gerätes liegt im Schwung und Bewegung.

Bei Kindern ist der längere Stütz zu vermeiden.

Viele Übungen können auch am Reck erlernt werden — nur kann am Barrenholm der Daumen neben dem Zeigefinger liegen („Affengriff“).

Eine gute Hilfe für die Anfangsübungen an diesem Gerät sind:

I. Gerätekombinationen

- Reck oder einholmiger Barren mit Sprungkasten
- Stufenbarren mit Kasten
- Stufenbarren mit Langbank
- Sprossenwand und Matte

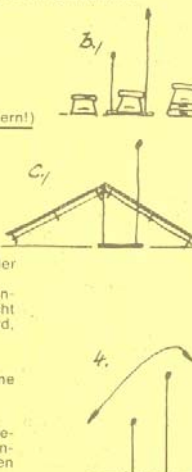
II. Spielformen (besonders aufmerksames Sichern!)

- Spiele
- Hindernisturnen
- Wettkämpfe zu zweit

Beispiele der Spielformen:

A) Spiele

- Abschlagen**
(Ein Fänger, alle anderen Riegenmitglieder Läufer.)
Auf Pfiff laufen alle. Wer auf dem Stufenbarren sitzt, hängt oder steht, darf nicht gefangen werden. Wer abgeschlagen wird, wird Fänger.
- Stufenbarren wird bewacht.**
(Ein Wächter) — Wer kommt hinauf, ohne vom Wächter abgeschlagen zu werden.
- Zielschießen**
Mit einem **Hohlball** wird auf die Holme geworfen. — Zwei Verteidiger, auf dem Stufenbarren stehend (sitzend), verhindern einen Treffer. Wechsel!




(Stufenbarren)

B) Hindernisturnen einzeln oder in Form von Staffeln

- Überklettern**
(Gerätekombination Stufenbarren, Sprungkasten oder Langbank)
eines oder beider Holme mit Mitnahme eines Balles, Staffelhozes usw.
- Unten durch**
unter beiden Holmen durchklettern, ohne den Boden zu berühren.
- Aufsteigen (Aufhocken — Aufgrätschen)**
auf den niederen Holm und **Abspreizen (Flanken, Hocken, Wenden, Kehren)** über den höheren Holm.
- Felgeabschwung.**
Aufsteigen auf den niederen Holm, Felgeabschwung in den Hang am hohen Holm, Absprung.
- Um den hohen Holm herumklettern**
vom niederen Holm um den hohen und wieder auf den niederen Holm klettern.
- Weiterwandern.**
Im Hang am hohen Holm weiterwandern.
- Liegehang.**
Im Liegehang über den Stufenbarren wandern.

C) Wettkämpfe zu zweit

- Platzwechsel im Sitz.**
Zwei im Sitz, am niederen Holm Platzwechsel, ohne den Boden zu berühren.
- Platzwechsel im Stand.**
Zwei im Stand am niederen Holm.
- Wer ist schneller?**
Vom Hang am hohen Holm zum Sitz am niederen Holm.
- Wer kann es länger?**
Freier Stand am niederen Holm, ohne sich anzuhalten.
- Wer fällt nicht herunter?**
Außenquersitz links (rechts), halbe Drehung zum Außenquersitz rechts (links) ohne Gebrauch der Hände.



Stufenbarren

Einfache Übungen am kleinen Stufenbarren

- 1. Übersteigen**
 - Jeder wie er will.
 - Jeder soll eine neue Form des Übersteigens „erfinden“.
 - Beim Übersteigen darf man sich nur mit einer Hand festhalten.
 - Hockwende
- 2. Felgeabschwung**
Wer kann ganz leise landen?
- 3. Griffwechsel**
Sitz auf dem niederen Holm. Die Hände greifen vom n. H. zum h. H. und wieder zurück.
- 4. Durchwinden**
- 5. Felgaufschwung**



(Stufenbarren)

- 6. Balancieren**
- 7. Unterschwing**
Griff am h. H. — Eine Fußsohle drückt gegen den n. H. — Hin- und herschaukeln — Unterschwing

Stufenbarren mit Langbank

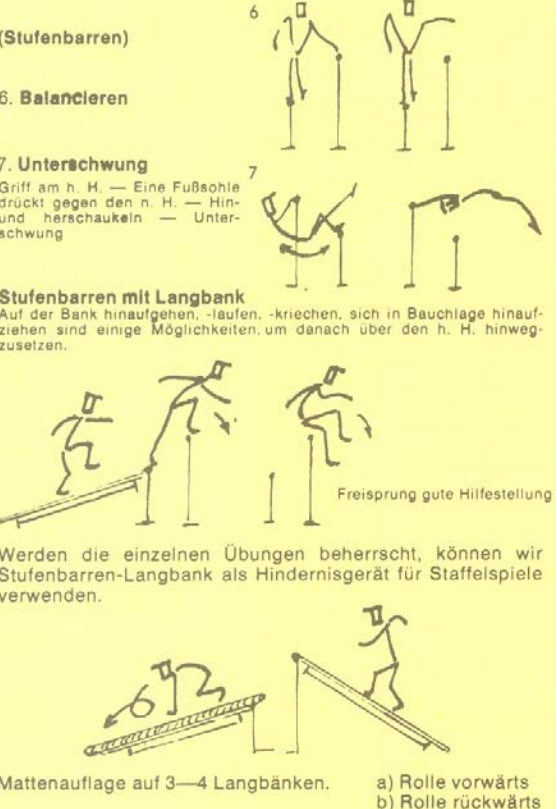
Auf der Bank hinaufgehen, -laufen, -kriechen, sich in Bauchlage hinaufziehen sind einige Möglichkeiten, um danach über den h. H. hinwegzusetzen.

Freisprung gute Hilfestellung


Werden die einzelnen Übungen beherrscht, können wir Stufenbarren-Langbank als Hindernisgerät für Staffelspiele verwenden.

Mattenauflage auf 3—4 Langbänken.


- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Hinunterwälzen



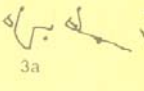
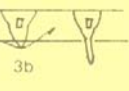
Stufenbarren




1. Vorschwingung — Rückschwung — Niedersprung



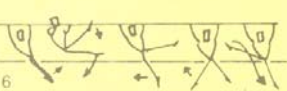
2. Vorschwingung — Rückschwung — Aufhocken auf dem n. Holm — Abstoßen — Rückschwung — Niedersprung


3. Vorschwingung — Rückschwung — Vorschwingung und
a) Überhocken
b) Übergrätschen



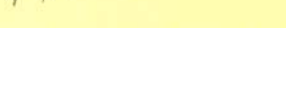
4. Kreisflankenschwingung aus dem Liegehang



5. Kreisflankenschwingung aus dem Liegehang mit Ellgriff

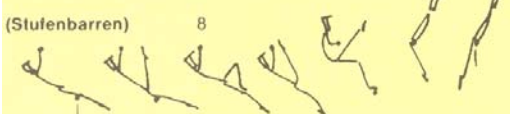


6. Aus dem Liegehang Unterkreisen eines Beines — Liegehang




7. Außenseitstütz—rechte Hand Stütz am n. Holm, linke Hand Griff am h. Holm — Schwingen und 1/2 Drehung in den Liegehang (Griffwechsel)


(Stufenbarren)



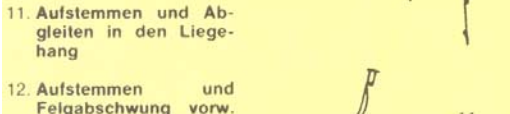
8. Schrittaufstemmen



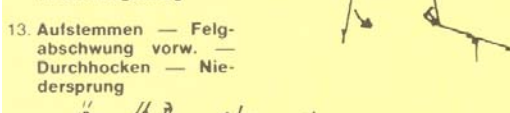
9. Aufstemmen




10. Aufstemmen und Abgleiten in den Liegehang



11. Aufstemmen und Abgleiten in den Liegehang



12. Aufstemmen und Felgabschwung vorw. in den Liegehang



13. Aufstemmen — Felgabschwung vorw. — Durchhocken — Niedersprung

Übungsreihe — Schwebebalken

Einführung in das Turnen am Schwebebalken

Höhe: 120 cm

Das Turnen auf dem Schwebebalken ist in der Endform Bodenturnen, Gymnastik und Tanz unter erschwerten Bedingungen. Der Erfolg auf dem Schwebebalken ist eine Frage der Sicherheit und des Gleichgewichtsvermögens und nicht zuletzt des Mutes.

Vom Leichten zum Schweren bedeutet für die ARBEIT AM SCHWEBEBALKEN NACHFOLGENDES:

- Von der breiten zur schmalen Stützfläche übergehen. Hilfsgerräte: Boden, Kasten, Pferd, Langbank
- Die Höhe der Stützfläche allmählich steigern.
- Die Höhe des Körperschwerpunktes allmählich steigern (Stütz — Stand).
- Von den statischen zu den dynamischen Übungen übergehen.

Die Gewöhnung an das Gerät:

A. Bewegungsaufgaben (Balkenhöhe der Größe der Übenden angepaßt).

1. Überwinden des Balkens aus dem Seitstand mit kurzem Anlauf
 - a) beliebig
 - b) überlaufen
 - c) aufgreifen mit einer Hand
 - d) aufgreifen mit beiden Händen
 - e) darüberspringen
2. Überwinden des Balkens aus dem Schrägstand mit kurzem Anlauf
 - a) bis e), wie Punkt 1.
3. Aufspringen auf den Balken
 - a) mit Stütz der Hände
 - b) ohne Hände (Freisprung)
4. Auf Händen und Füßen über den Balken gehen und laufen
 - a) vorwärts
 - b) rückwärts

(Schwebebalken)

5. Hangeln im Querliegendehang

- a) vorwärts
- b) rückwärts

6. Hangeln mit Händen und Füßen

- a) vorwärts
- b) rückwärts

B. Das Stellen von Aufgaben führt zu den ersten kleinen Übungen.

7. Auf einem Bein stehen im Wechsel (im Quer- und Seitverhalten)

- a) beugen und strecken
- b) vor- und rückspreizen

8. Hockstand und Ballenstand im Wechsel

9. Gehen vorwärts und rückwärts

10. Laufen vorwärts und rückwärts

11. Drehung auf dem Balken im

- a) Hockstand
- b) Ballenstand

12. Laufen vorwärts und Niedersprung

- a) vorwärts
- b) seitwärts
- c) hoch und weit

13. Gegenstand vom Balken aufheben und hinlegen

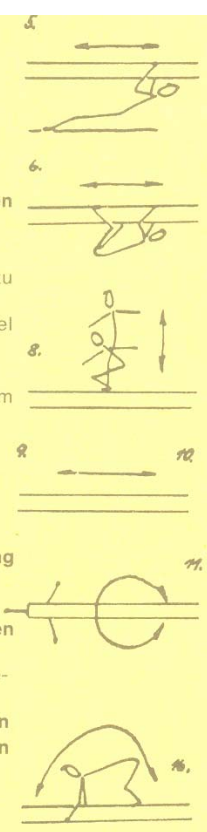
14. Ohne Hilfe der Hände in den Kniestand oder in den Sitz senken

15. Trainingsanzug aus- und anziehen

16. Über einen Partner hinwegsteigen

17. An einem Partner vorbeigehen

18. Um einen Partner herumgehen



Körperhaltung

Schwebebalken

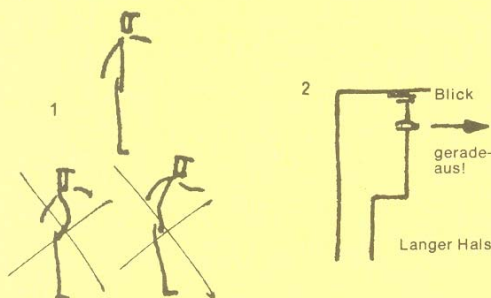
Bei vielen Turnerinnen sieht man beim Gehen, Laufen, bei diversen Drehungen und Sprüngen eine verkrampte Körperhaltung. Dies bewirkt, daß die ganze Übung eckig und unschön aussieht. — Mit der Aneziehung zur richtigen Körperhaltung sollte bereits im Aufbautraining begonnen werden, da die Körperhaltung eine wesentliche Voraussetzung für die Leistungssteigerung im Turnen darstellt.

Fachbücher

Die Grundausbildung der künstlerischen Gymnastik
Doris Tietze, Sportverlag Berlin.
Ballett-Übungen für Anfänger
Thalia Mara, Rascher Verlag Zürich und Stuttgart

1. Haltung des Rumpfes

Der Oberkörper wird „festgestellt“, die Bauchmuskulatur angespannt, das Brustbein nach oben gedrückt, das Becken dabei aufgerichtet, so daß der Rücken bei Seitenansicht eine gerade Linie bildet.

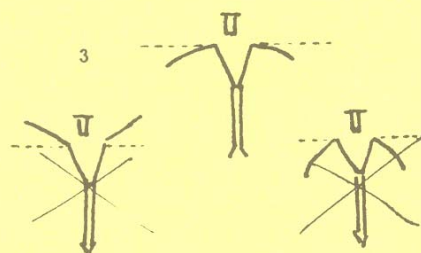


2. Haltung des Schultergürtels und des Kopfes

Die Muskel des Schultergürtels sind nicht zu stark angespannt — so daß eine weiche, fließende Bewegung erzielt werden kann. Die Schultern werden nach unten gedrückt, dadurch erscheint der Hals lang. — Der Kopf wird aufrecht gehalten und der Blick geradeaus gerichtet.

3. Die Haltung der Arme

Die Arme befinden sich in der Seithalte etwas unter Schulterhöhe. Das Ellbogengelenk wird leicht gebeugt und etwas nach oben gedrückt.



4. Die Haltung der Hände

Die Hände werden in gerader Verlängerung der Arme gehalten!

Die Hand muß schmal wirken! Der kleine Finger und der Zeigefinger sind dabei leicht nach oben und der Daumen leicht nach unten gespreizt.



5. Die Haltung der Beine

Die richtige Beinhaltung erfordert eine maximale Spannung und eine Überstreckung im Knie- und Fußgelenk. — Darüber hinaus wird das Bein vom Hüftgelenk aus nach außen gedreht. — Bei allen Beinbewegungen bleibt der Oberkörper „festgestellt“.

Schwebebalken

Formen des Stützens, Sitzens und Liegens Statische Übungsformen

1. Sprung in den Stütz
2. Reitsitz
3. Strecksitz — Hocksitz
4. Schwebesitz
Schwebesitz mit gegrätschten Beinen
5. Quersitz
6. Bauch- und Rückenlage

Übe Verbindungen aus den oben angeführten Übungen! Z. B.: Sprung in den Stütz — Überspreizen rechts und $\frac{1}{4}$ -Drehung links in den Reitsitz — Heben der Beine zum Schwebesitz — Grätschen und Schließen der Beine — Strecksitz usw.

L. S. W.

4. $\frac{1}{2}$ Drehungen im Ballenstand
5. $\frac{1}{2}$ Drehung im Hockstand
6. $\frac{1}{2}$ Drehung im Ausfallschritt
7. $\frac{1}{2}$ Drehung vom Ausfallschritt in die Auslagestellung

II. Drehungen auf einem Bein

Wir unterscheiden einwärts und auswärts geturnte Drehungen.
 Einwärtsgeturnte Drehung = Drehung zum Standbein
 Auswärtsgeturnte Drehung = Drehung zum Spielbein
 Wir beginnen mit einer halben Drehung und steigern auf eine ganze Drehung und darüber hinaus.

L R R L R L L L R L L L
 Auswärts geturnte $\frac{1}{2}$ Drehung einwärts geturnte $\frac{1}{2}$ Drehung

Das Spielbein und die Arme können bei der Drehung verschiedene Haltungen einnehmen.

1. Spielbein gebeugt — Zehenspitze in Kniehöhe des Standbeines.
2. Spielbein gebeugt — seitwärts gerichtet.
3. Spielbein in den Raum gehalten.

Schwebebalken

Drehungen

WICHTIG!

1. Bei allen Drehungen ist eine gute Spannung der Rumpf- und Beckenmuskulatur notwendig.
2. Der Oberkörper soll senkrecht zum Schwebebalken stehen.
3. Bevor die Drehung eingeleitet wird, zeigt der Blick geradeaus, und es wird ein Fixpunkt gesucht, an dem man sich gewissermaßen anklammert. — Es erfolgt nun die Drehung des Kopfes, und sofort wird ein neuer Fixpunkt — bei einer halben Drehung — bzw. der gleiche Fixpunkt wie vor der Drehung gesucht ($\frac{1}{1}$ Drehung).

Vorbereitende Übungen

Alle Drehungen werden vorerst auf dem Boden, später auf der Langbank und auf dem Minibalken geübt.

I. Drehungen auf beiden Beinen

1. Drehung im Stand
2. Drehung im Ballenstand
3. $\frac{1}{2}$ Drehung im Ballenstand — Schritt vorwärts — $\frac{1}{2}$ Drehung im Ballenstand.

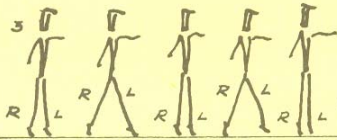
Mehrere üben gleichzeitig

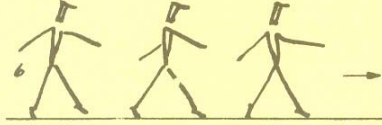

(Statische Übungsformen)

7. Hochstand
8. Kniestand
9. Kniwaage
10. Ausfallschritt
11. Verschiedene Posen
12. Standwaage
13. Kopfstand
14. Schulterstand
15. Handstand
16. Spagat

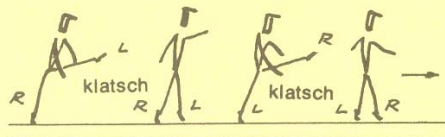
Schwebebalken

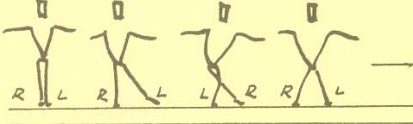

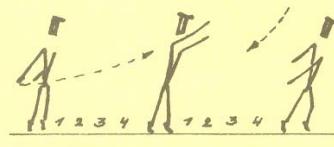
Einfache Übungsformen

- Ballengang**
- Fersengang**
- Nachstellgehen**


Vorschreiten links — es folgt ein Nachstellen rechts — Wiederholung
- Wechselschrittgehen**
- Ball auf dem Kopf**
Über den Balken gehen und einen Ball auf dem Kopf tragen.
- Gehen mit kräftigem Wechselschwingen der Arme**

- Ausfallschrittgehen mit Nachfedern**


(Schwebebalken)



- Spreizgang**

- Gehen seitwärts mit Kreuzen**

- Beine schwingen**

- Vier Schritte vorwärts gehen mit Vorhochheben der Arme — vier Schritte vorwärts gehen mit Senken der Arme**




Schwebebalken

Hüpfen und Springen

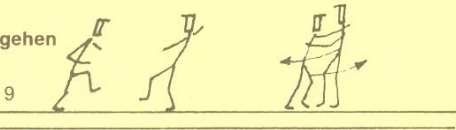
Einfache Übungen aus der Grundschule

- Hüpfen auf einem Bein**
 a) vorwärts
 b) rückwärts
 c) 2mal links — 2mal rechts
 d) über Hindernis hüpfen
- Vom Übersteigen zum Überspringen**
- Seitwärtshüpfen** mit geschlossenen Beinen.
- Seitgalopp**
 a) Tempo steigern
 b) Schrittlänge vergrößern
 c) Wettkampf: Wer herunterfällt, scheidet aus.
- Absprung mit beiden Beinen**
 a) an der Stelle
 b) vorwärts
 c) rückwärts
- Schnurspringen**
 Vorsicht. — Nur auf dem niederen Balken üben.

Schwebebalken für Turner und Jungturner

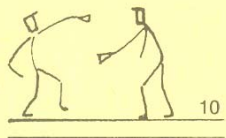
- Darübergehen**
 a) Gehen vorwärts
 b) Gehen rückwärts
- Darübergehen mit Belastung**

- Verschiedene Gangarten**
 a) Ausfallschrittgehen
 b) Gehen mit hohem Knieheben
 c) Auf einem Fuß vorwärts springen
- Blind gehen**
- Übersteigen von Hindernissen**

- Vierfüßlergang**
- Schweindltreiben**
- Schubkarre**


9. Vorbeigehen



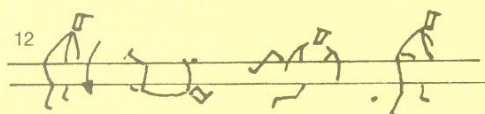
10. Handkampf

Die Übenden strecken die rechte Hand vor und versuchen durch Handschlag den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.



11. Aus- und Anziehen

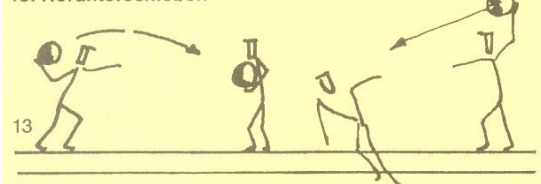
2 Turner stehen auf dem Balken — Trainingsanzug aus- und anziehen! — Wer ist als erster fertig?



12. Raumfahrerprüfung

Um den Balken herumklettern — (Der Schnellste darf zum Mond fliegen!)

13. Herunterschießen



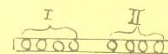
Schwebebalken

Staffeln und Spiele am Schwebebalken

Der Wettkampfgedanke bringt größere Freude und Übungsbereitschaft und nimmt die Hemmungen. Nur Übungen fordern, die schon beherrscht werden!

Gerät: Balken bis 80 cm hoch, Langbank

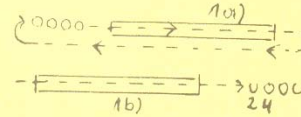
1. Zwei Geräte nebeneinander,
2. Beide Parteien auf einem Gerät.



A. Laufstaffeln

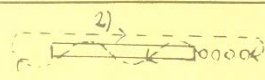
1. Drüberlaufen

- a) Ausgangsstellung hinter dem Gerät
- b) Pendelstaffel
- c) Ausgangsstellung auf dem Gerät
- d) Zusatzaufgaben stellen einfache Übungen auf dem Gerät



2. Schlangenlauf

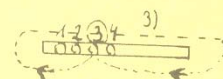
- a) 3mal über das Gerät
- b) 3mal unter dem Gerät durch
- c) im Wechsel darüber und unten durch



3. Nummernwettkampf

Jeder Spieler hat eine Nummer — Spieler mit der aufgerufenen Nummer müssen herunterspringen, das Gerät einmal umlaufen und auf ihren Platz zurückkehren.

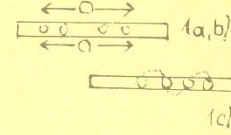
- a) Ausgangsstellung verändern: Reitsitz, Hockstand ...
- b) Abgang und Aufgang vorschreiben: Niedersprung vorwärts oder rückwärts, Aufhocken einbeinig, beidbeinig ...



B. Ballstaffeln

1. Wanderball in Stirnreihe

- a) Ball vor dem Körper weitergeben
- b) Ball hinter dem Körper weitergeben
- c) Ball einmal vorne und einmal hinten weitergeben
- d) halbe oder ganze Drehung vor dem Weitergeben
- e) Ball hochwerfen vor dem Weitergeben.



(Staffeln am Schwebebalken)

2. Wanderball in Flankenreihe

- a) Ball seitwärts weitergeben
- b) Ball über Kopf weitergeben
- c) Ball in Schlangenlinie weitergeben

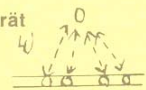
3. Zuspiel des Balles von Spielern auf dem Gerät

- a) Nach Zuspiel Hockstand
- b) Zuspiel im Bogen über die Köpfe
- c) Zusatzaufgaben: Auf einem Bein stehen Drehungen ausführen In die Hände klatschen Hockstand Niedersetzen usw.



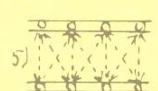
4. Zuspiel von Spielern neben dem Gerät

- a) Rasches Zupassen
- b) Foppen
- b) Zusatzaufgaben wie 3 c.



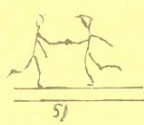
5. Zuspiel zwischen zwei Geräten

- a) Der Ball wird herüber- und hinübergeworfen.
- b) Zusatzaufgaben wie 3 c.



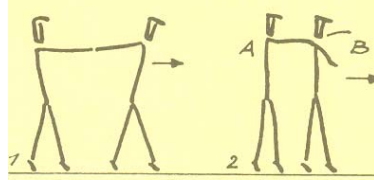
C. Wettkämpfe zu zweit

1. Aneinander vorbeigehen
2. Niedersetzen mit Handfassung
3. Niedersetzen Rücken an Rücken
4. Übereinander hinwegsteigen
5. Aus dem Gleichgewicht bringen
 - a) durch Schläge auf den gestreckten Arm
 - b) dasselbe auf einem Bein stehend
 - c) dasselbe im Hockstand



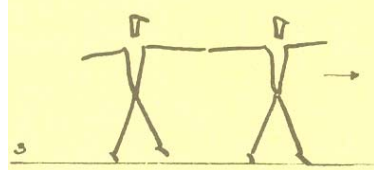
Schwebebalken

Partnerübungen



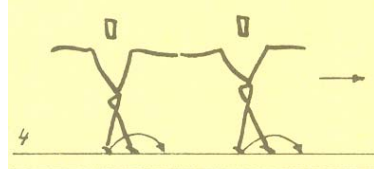
1. Pferdchen

Zwei Turnerinnen stehen hintereinander — Hände reichen! — Gehen, laufen, verschiedene Schrittartern.



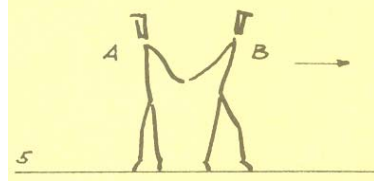
2. Blind

A hat die Hände auf die Schultern von B gelegt. — A hat die Augen geschlossen und wird von B über den Balken geführt. —



3. Kette

Zwei oder mehrere Turnerinnen bilden durch Handfassung eine Kette. Vorwärts bzw. rückwärts gehen.



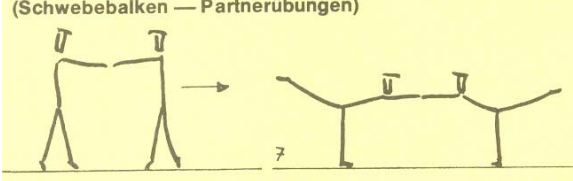
4. Gehen mit kreuzen

Zwei oder mehrere Turnerinnen bilden durch Handfassung eine Kette. Seitwärts gehen!

5. Über den Balken führen

Zwei Turnerinnen stehen Rücken an Rücken — Hände reichen! B führt A über den Balken. — Rollentausch.

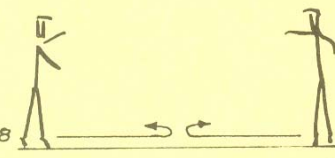
(Schwebebalken — Partnerübungen)




6. Balkentanz
A führt zwei Wechselschritte vorwärts aus — während B zwei Wechselschritte rückwärts geht. Rollentausch.

7. Standwaage
Zwei Turnerinnen gehen bis zur Mitte des Balkens vor — Hände reichen — Standwaage
a) Handfassung lösen — aufrichten — Absprung. —
b) Übung mehrmals hintereinander ausführen.

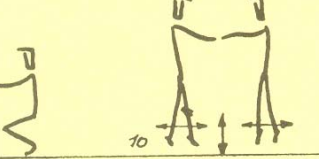
8. Treffpunkt Mitte
a) Bis zur Mitte vorgehen — Abgang
b) Bis zur Mitte vorgehen — Rückwärts gehen
c) Bis zur Mitte vorgehen — halbe Drehung — zum Ende des Balkens zurückgehen!
d) Übe verschiedene Schrittarten!



9. Hockstellung




10. Wechselspringen




AUFGÄNGE **Schwebebalken**

Bei allen Aufgängen kann ein Reutherbrett, das auf einer Matte liegen darf, benutzt werden.



1. Sprung in den Stütz
a) Überspreizen r., mit Vierteldrehung l. in den Reitsitz. — Aufstehen
b) Wie bei a, in den Reitsitz — Rückschwingen der Beine und Aufknien l. oder r.
c) Wie a, bis Reitsitz — Aufhocken l. oder r.
d) Wie a, bis Reitsitz. Aufhocken beider Beine in die Schrittstellung.

2. Aufknien l., Aufspreizen r., mit Vierteldrehung l. in das Schrittknien

3. Aufhocken aus dem Seitstand
a) Aufhocken r. und Aufspreizen l. Vorübung: Aufknien
b) Durchhocken l. oder r.
c) Durchhocken in den Seitstanz
d) Durchhocken i. d. Schwebestütz



e) Diebssprung. Absprung l. oder r. Vorübungen: Diverse Übungen können am Pauschenpferd geübt werden.

4. Aufhocken aus dem Querstand



Schwebebalken-Aufgänge)



5. Aufgrätschen
a) Beim Aufgrätschen den Schultergürtel weit über den Balken nach vorne schieben. Vierteldrehung in den Ausfallschritt.
b) Übergrätschen i. d. Grätschschwebestütz

6. Rolle vorw.
a) Aus dem Querstand vorl.
b) Aus dem Schrägstand vorl. (Siehe Übungsreihe Rolle vw.)

7. Fechtkehraufsitzen aus dem Schrägstand,
Absprung l. bzw. r. mit kurzem Anlauf
a) Fechtkehraufsitzen i. d. Reitsitz
b) Fechtkehraufsitzen i. d. Quersitz



8. Sprung auf den Balken aus dem Schrägstand
Absprung l. bzw. r. mit kurzem Anlauf
a) Mit Stütz einer Hand
b) Ohne Gebrauch der Hände

9. Sprung auf den Balken aus dem Querstand
Absprung l. od r.

10. Handstand — Abrollen
Aus dem Querstand vorl.



Schwebebalken
ABGÄNGE

Bei allen Niedersprüngen ist auf ein gutes Nachfedern zu achten. (Leise landen!) Übungen zur Vorbereitung erst vom Kasten (Pferd) bzw. von der erhöhten Langbank turnen lassen.

1. Schlußsprung
a) Mit Vorhochschwingen der Arme
b) Mit Viertel- (halber) Drehung

2. Hocksprung über Hindernisse
Wer springt am weitesten?

3. Seitgrätschsprung

4. Quergrätschsprung

5. Winkelsprung

6. Grätschwinkelsprung
Alle diese Sprünge können nach vorw. und nach rückw. ausgeführt werden.

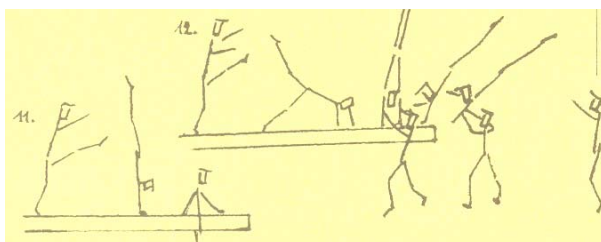
7. Niedersprung seitw.

8. Schersprung

9. Partnersprünge
Es üben 2 oder mehrere Turnerinnen mit Handfassung: Schlußsprung, Hocksprung usw.

10. Rückschwingen — Abwenden
a) Aus dem Kniestand r. — Rückschwingen links und Abwenden
b) Aus dem Reitsitz — Rückschwingen — Abwenden





11. Aufschwingen in den Querhandstand - Abwenden.

Hilfestellung!
Schwebebalken zur Wand stellen,
Handstand gegen die Wand üben.

12. Radwende am Ende des Balkens

Vorübungen:

a) Am Boden üben.

b) Radwende vom Kasten o. Pferd.

Mit Kreide wird eine 10 cm breite Fläche gekennzeichnet, auf der Füße und Hände aufsetzen müssen.

Gute Hilfeleistung!

Helfer nimmt Griff an den Oberarmen. - Während der Flugphase umklammern beide Hände den näheren Arm des Übenden. Siehe Bildreihe!

- a) Aufgreifen mit beiden Händen
- b) Aufgreifen mit nur einer Hand

13. Rad

14. Rad mit Vierteldrehung in den Querstand rückl.

15. Überschlag

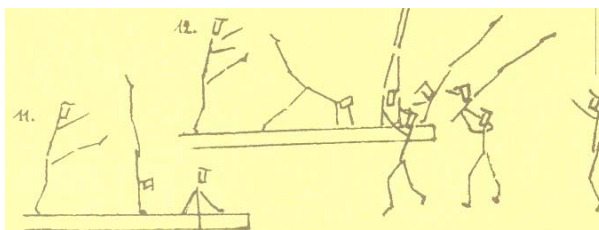
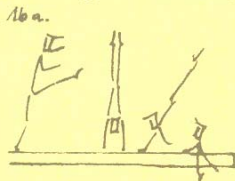
a) Aufgreifen mit beiden Händen

b) Aufgreifen mit einer Hand

Bei allen Abgängen ist es notwendig, während der Flugphase Spannung zu halten. Weiters ist es wichtig, daß die Übungen am Boden beherrscht werden.

16. Aufschwingen in den Seithandstand

- a) Abwenden (mit Drehungen)
- b) Abhocken (Abbücken)
- c) Abgrätschen
- d) Überschlag



11. Aufschwingen in den Querhandstand - Abwenden.

Hilfestellung!
Schwebebalken zur Wand stellen,
Handstand gegen die Wand üben.

12. Radwende am Ende des Balkens

Vorübungen:

a) Am Boden üben.

b) Radwende vom Kasten o. Pferd.

Mit Kreide wird eine 10 cm breite Fläche gekennzeichnet, auf der Füße und Hände aufsetzen müssen.

Gute Hilfeleistung!

Helfer nimmt Griff an den Oberarmen. - Während der Flugphase umklammern beide Hände den näheren Arm des Übenden. Siehe Bildreihe!

- a) Aufgreifen mit beiden Händen
- b) Aufgreifen mit nur einer Hand

13. Rad

14. Rad mit Vierteldrehung in den Querstand rückl.

15. Überschlag

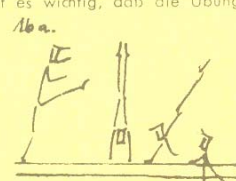
a) Aufgreifen mit beiden Händen

b) Aufgreifen mit einer Hand

Bei allen Abgängen ist es notwendig, während der Flugphase Spannung zu halten. Weiters ist es wichtig, daß die Übungen am Boden beherrscht werden.

16. Aufschwingen in den Seithandstand

- a) Abwenden (mit Drehungen)
- b) Abhocken (Abbücken)
- c) Abgrätschen
- d) Überschlag



Kindertümliche Übungsformen — Barren

BARREN nieder — Kleine Wettkämpfe

1. Sitzwechsel

a) Aus dem Außenquersitz links (Sitz am linken Schenkel), ohne Gebrauch der Hände mit Drehung in den Außenquersitz rechts (Blick in die Gegenrichtung).
3 Versuche, wer hingreift oder herunterfällt, hat verloren.

b) Aus dem Außenquersitz links (rechts) beide Beine über den Holm in den Innenquersitz rechts (links) schwingen.
Zuerst mit, dann ohne Gebrauch der Hände.

2. Sitzkampf

2 im Außenquersitz gegenüber (auf gleichen oder verschiedenen Holmen) durch Stoßen oder Ziehen den Gegner aus dem Sitz bringen.

Abschlagen im Sitz

3-4 im Innenquersitz (Innenseitsitz); ein Abschläger, der nur um den Barren herumlaufen darf. Er muß versuchen, die Sitzenden auf das Gesäß zu schlagen. Diese dürfen vom Sitz auf einen Holm zum anderen Holm wechseln.

Der Abgeschlagene wird zum neuen Schläger.

4. Barren umklettern

2 im Grätschsitz gegenüber. Sie müssen beide Holme umklettern und wieder in den Grätschsitz gelangen.
Der Boden darf dabei nicht berührt werden.

5. Schiebekämpfe

a) Im Quergrätschsitz — Rücken an Rücken den Gegner verdrängen.
b) Im Querliegestütz — Schulter gegen Schulter.
c) Im Querliegestütz — Gesäß gegen Gesäß.

Auf jeden Holm sitzt 1 (2)

Sichern!

Anhalten verboten

Rascher Richtungswechsel notwendig Stützens.

Zuerst üben, dann Wettkampf

5 b. Mittellinie markieren!

(Barren)

6. Herunterstoßen

Aus dem Außenseitstütz gegenüber, ohne herunterzufallen, dem Gegenüber auf die Finger klopfen bzw. ihn herunterstoßen.

7. Kämpfe im Querstütz

a) Gesäß gegen Gesäß — verdrängen oder aus dem Stütz bringen.
b) Gesicht zueinander durch Stoßen mit der Schulter aus dem Stütz bringen.
c) Gesicht zueinander — Beinkampf (umschlingen mit den Beinen erlaubt).

8. Verfolgungsrennen

Je zwei an einem Barren. Wer den anderen einholt und abschlägt, hat gewonnen. Gleiche Laufrichtung. Beginn immer im Außenquerstand gegenüber.

a) Außen um den Barren zum anderen Barrenende laufen, dort einmal um den Barrenfuß herum, weiter zum anderen Barrenende — wieder um den Fuß herum usw. *Auf die Köpfe aufpassen!*

b) Wie a), nur müssen beide an jedem Barrenende die Holme erfassen und über den Sturzhang in den Stand überdrehen — weiterlaufen — überdrehen...

c) Wie b), nur umgekehrt, d. h. vorbeugen, Holme erfassen und aus dem Hangstand rücklings zum Stand überdrehen.

d) An jedem Barrenende eine Kehre rechts (links) (je nach Laufrichtung)

e) An jedem Barrenende eine Wende (Hockwende) schwierig!

Matten! Zurückfallen! Schwindel!

lustiger!

anstrengend!

Barren Partnerübungen

1. Nachlaufen um den Barren herum

Unter dem Barren durchlaufen verboten! — Auf Zuruf tauschen Läufer und Fänger die Rollen.

2. Gegenseitig auf die Finger schlagen

Mehrere Partner im Außenseitstütz — Blick zueinander.

3. Schubkarren

a) vorwärts fahren
b) rückwärts fahren

4. Wer steht als erster auf dem Barren?

Denke nach, welche Aufgabe noch gestellt werden könnte.

5. Ball zuspielen

a) im Sitzen
b) im Stehen

6. Ausweichen

!! oberhalb der Knie halten !!

(Partnerübungen)

7. Steifer Mann

Der Partner sichert am Rücken.

8. Liegestütz

a) Arme beugen und strecken
b) Abwechselnd den linken und den rechten Arm vorstrecken
c) Stützhüpfen
d) Abwechselnd von einem Holm zum andern greifen
e) Seitwärts weitergehen

9. Liegestützschaukel

10. Hangeln

a) Mit gestreckten Armen
b) Mit gebeugten Armen
c) vorwärts
d) rückwärts

11. Schwingen

Arme gestreckt

!! oberhalb der Knie halten !!

Barren

Vom Schwingen im Stütz zur Kehre und Wende

I. VORBEREITENDE ÜBUNGEN

1. Sprung in den Grätschsitz vor den Händen
2. Sprung in den Außenquersitz
3. Sprung in den Reitsitz
4. Sprung in den flüchtigen Stütz mehrmals hintereinander! — Zwei Turner üben an den Barrenenden gleichzeitig!
5. Sprung in den Stütz
Voraussetzung: Sprung- und Stützkraft — Übungssteigerung durch Höherstellen des Gerätes
6. Im Stütz durch die Holmengasse wandern
7. Im Stütz drehen

II. VORÜBUNGEN

1. Sprung in den Stütz — leichtes Pendeln
Arme gestreckt — langer Hals — Hüfte gestreckt — Körper gespannt
2. Schwunghöhe steigern
3. Schwingen über die Schnur
Hilfestellung!

(Vom Schwingen im Stütz zur Kehre und Wende)

4. Flüchtiges Grätschen der Beine über den Holmen
a) vorne
b) hinten
c) vorne und hinten

III. ZIELÜBUNGEN

1. Wende
Vorschwung — Rückschwung — beim Umkehrpunkt wird auf einen Holm umgegriffen (Zwiegriff) und abgewendet. — Achte auf eine starke Beinbeschleunigung beim Rückschwung!
2. Kehre
3. Kehre mit Vierteldrehung zum Gerät
4. Kehre mit halber Drehung zum Gerät
5. Kehre mit Vierteldrehung vom Gerät (Kehre zur Flanke)
6. Kehre mit halber Drehung vom Gerät (Kehre zur Wende)

Barren

Übungsreihe — Oberarmstand

I. VORBEREITENDE ÜBUNGEN

1. Kopfstand
2. Kopfstand auf dem Kasten
3. Rolle vorwärts auf dem Barren

II. VORÜBUNGEN

1. Kopfstand auf dem Kasten mit Griff an den Holmen Außenquersitz
2. Kleiner Oberarmstand
a) Knie strecken
b) Beine grätschen
c) Radfahren

3. Vom kleinen Oberarmstand zum großen Oberarmstand mit Partnerhilfe
Ein Helfer steht auf den Holmen — zwei Helfer neben dem Barren und verhindern, daß der Turner zwischen den Holmen durchsinkt. — Ellbogen nach außen drücken!

(Übungsreihe — Oberarmstand)

III. ZIELÜBUNGEN

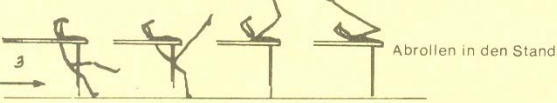
1. Aus dem Grätschsitz heben in den Oberarmstand
a) Rücksenken in den Grätschsitz
b) Abrollen in den Grätschsitz
Ellbogen fest zur Seite drücken!
2. Heben in den Oberarmstand aus dem Außenquersitz
3. Heben in den Oberarmstand aus dem Schwebesitz
4. Aus dem Stützschiwingen zum Oberarmstand
5. Aus dem Oberarmstand abrollen in den Oberarmhang
Vorübung: Abrollen auf die Matte! Kopf zur Brust! — Umgreifen! — Die Hände müssen wieder zugreifen, bevor der Rücken die Matte berührt!
6. Aus dem Oberarmstand abrollen in die Kipplage
Hilfestellung: Zwei Helfer greifen zur Schulter und zum Gesäß und sichern beim Umgreifen!

Barren

Übungsreihe Oberarmkippe

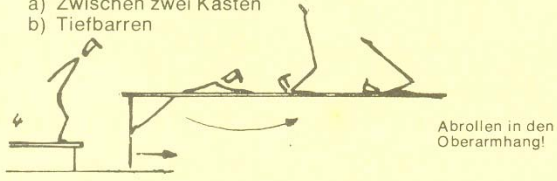
I. VORÜBUNGEN

1. Schulung der Stützkraft
2. Schwingen im Oberarmhang



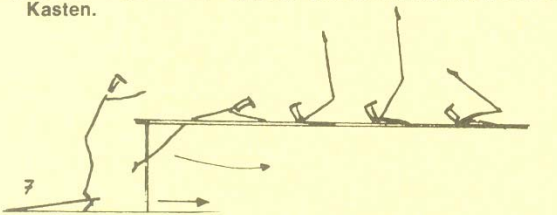
Abrollen in den Stand

3. Aufschwingen in die Kipplage aus der Schrittstellung
 - a) Zwischen zwei Kästen
 - b) Tiefbarren



Abrollen in den Oberarmhang!

4. Aufschwingen in die Kipplage mit Absprung vom niederen Kasten.



5. Aufschwingen in die Kipplage mit Absprung aus dem Anlauf (Reutherbrett).
6. Aufschwingen aus dem Oberarmhang in die Kipplage — 2- bis 3mal hintereinander wiederholen.
7. Aufschwingen über die Kerze in die Kipplage.

(Übungsreihe Oberarmkippe)

8. Erarbeitung der Hüftstreckbewegung am Barrenende. (Partnerhilfe!)
Wird die Übung beherrscht, wird in der Barrenmitte geübt!



Liegestütz rücklings!

9. Oberarmkippe in den Grätschsitz
Bevor die Oberschenkeln die Holme berühren, sollen die Schultern von den Holmen abheben.

ZIELÜBUNG

Oberarmkippe — Bewegungsbeschreibung

Sprung in den Oberarmhang — Die Arme liegen fast gestreckt auf den Holmen auf — gegen Ende des Vorschwunges werden die Hüftgelenke gebeugt — Oberarmkipplage (Gesäß befindet sich über den Holmen!).

Ein explosiver Kippstoß schräg vorwärts aufwärts führt zu einer Streckung der Hüftgelenke. — Die Streckbewegung wird abgebremst (Winkel zwischen Oberkörper und Beinen an die 180 Grad) und die Schultern gehoben. Unter Fortsetzung der Streckbewegung und den Druck der Arme auf die Holme gelangt der Körper in den Stütz.



Hilfestellung:
Der Helfer unterstützt die Kippbewegung auf Rücken und Oberschenkel
Unter dem Holm zugreifen!

ÜBUNGSVERBINDUNGEN

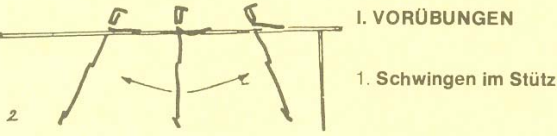
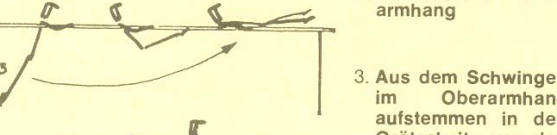
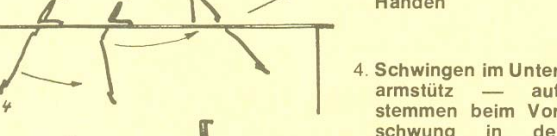
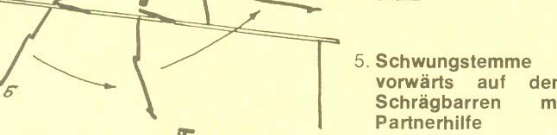
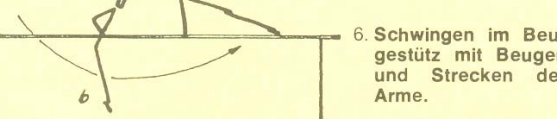
Oberarmkippe — Rolle vorwärts	Oberarmkippe — Wende	Oberarmkippe — Oberarmstand
Oberarmkippe — Kreishocke	Oberarmkippe — Handstand	

Barren

Übungsreihe — Schwungstemme vorwärts

I. VORÜBUNGEN

1. Schwingen im Stütz
2. Schwingen im Oberarmhang
3. Aus dem Schwingen im Oberarmhang aufstemmen in den Grätschsitz vor den Händen
4. Schwingen im Unterarmstütz — aufstemmen beim Vorschwung in den Stütz
5. Schwungstemme vorwärts auf dem Schrägbarren mit Partnerhilfe
6. Schwingen im Beugestütz mit Beugen und Strecken der Arme.


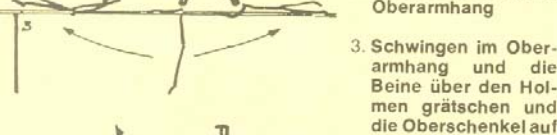
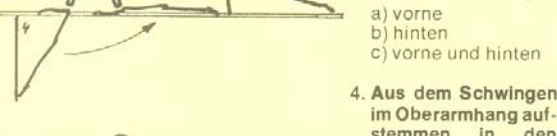
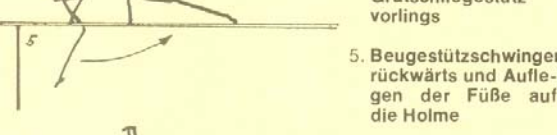







Barren

Übungsreihe — Schwungstemme rückwärts

I. VORÜBUNGEN

1. Radfahren im Oberarmhang
2. Leichtes Pendeln im Oberarmhang
3. Schwingen im Oberarmhang und die Beine über den Holmen grätschen und die Oberschenkel auf den Holmen auflegen
 - a) vorne
 - b) hinten
 - c) vorne und hinten
4. Aus dem Schwingen im Oberarmhang aufstemmen in den Grätschliegestütz vorlings
5. Beugestützschwingen rückwärts und Auflegen der Füße auf die Holme
6. Beugeschwingen rückwärts und aufstemmen in den Stütz

(Übungsreihe — Schwungstemme rückwärts)

7. Sprung in den Oberarmhang und heben in die Kipplage — Rückschwingen und aufstemmen in den Grätschliegestütz

8. Schwungstemme rückwärts in den Grätschitz hinter den Händen

9. Schwungstemme in den Stütz auf dem Schrägbarren mit Partnerhilfe

II. ZIELÜBUNG — Schwungstemme rückwärts

Bewegungsbeschreibung:

1. Sprung in den Oberarmhang — Kipplage (Hüftgelenke sind stark gebeugt! Das Gesäß befindet sich über den Holmen!)
2. Vorhochschwingen der Beine — gleichzeitig mit dem Strecken wird der Schultergürtel zu den griffesten Händen herangezogen — der Kopf ist leicht nach vorn geneigt
3. Bevor der Körper die Senkrechte erreicht, wird die Hüfte leicht gebeugt und danach
4. folgt eine energische Streckung der Hüftgelenke
5. Die Arme werden gestreckt, sodaß die Schultern nach vorn oben gehoben werden

Hilfestellung:
Zwei Helfer stehen neben dem Barren und unterstützen die Bewegung durch Schubhilfe an den Oberschenkeln. (Unter den Holmen durchgreifen!)

Das Diagramm zeigt die Zielübung 'Schwungstemme rückwärts' in fünf nummerierten Phasen (1-5) auf einem horizontalen Barren. Phase 1 zeigt den Sprung in den Oberarmhang mit gebeugten Hüftgelenken. Phase 2 zeigt das Vorhochschwingen der Beine und das Heranziehen des Schultergürtels. Phase 3 zeigt den Körper vor der Senkrechten mit leicht gebeugter Hüfte. Phase 4 zeigt die energische Streckung der Hüftgelenke. Phase 5 zeigt die gestreckten Arme und gehobenen Schultern. Zwei Helfer sind an den Oberschenkeln positioniert, um die Bewegung zu unterstützen. Pfeile verdeutlichen die Bewegungsrichtungen und die Positionen der Helfer.

Reck

Kindertümliche Übungsformen („Spielformen“) zur ersten Kontaktnahme (zum „Vertraut-machen“) mit dem Gerät.

Reck brusthoch

ÜBUNGEN IM HANGSTAND

- Aus dem Seitstand vorlings**
 - Vorlaufen in den Hangstand vorlings und rücklaufen in den Seitstand (mehrmals).
 - Über den Hangstand vorlings in den Seitstand rücklings — kreuzhohles Aufrichten.
- Im Hangstand vorlings**
 - Hohes Beinspreizen, rechts und links.
 - Einem Partner, der mit einem Ball auf der Hand vor dem Reck steht, den Ball mit dem Fuß aus der Hand spielen.
 - Arme beugen und strecken. Mit der Brust die Stange berühren.
 - „Hangzucken“ = flüchtiges Griffösen und Wiederfassen.
 - Wechsel zwischen Rist und Kammgriff.
 - Auslassen, Händeklatschen und Wiederfassen.
 - Griffösen rechts (links), mit der Hand den Boden berühren und Reckstange wieder fassen.
 - Kreuzhohles Aufrichten in den Stand rücklings.
 - Mit beiden Fußrsten die Stange berühren, Beine gehockt, Beine gestreckt.
- Aus dem Seitstand rücklings** nach hinten zur Reckstange greifen (Kammgriff, Ristgriff) und rückwärtsgehen in den Hangstand rücklings. Dann vorgehen und aufrichten in den Seitstand rücklings (mehrmals).
Zuerst ganz langsam.

Arme gestreckt
Mann vor Reck!

Hande drücken räftig ab.

Fußrsten zur Stange.

Reizen! Hand weg-ziehen.

Vorsicht!

(Reck)

- Im Hangstand rücklings**
 - Beinspreizen rechts und links.
 - Beide Beine vom Boden abheben (flüchtige Handwaage rücklings).
 - Griffösen rechts (links), mit der Hand den Boden berühren und Reckstange wieder fassen.
- Aus dem Seitstand vorlings — Ristgriff** rückwärtsgehen in den Schwimmhangstand. Beim Wiederaufrichten zum Stand versuchen, mit gestreckten Armen hochzukommen.
- Aus dem Seitstand vorlings,** vorlaufen in den Hangstand vorlings, kreuzhohles Aufrichten mit halber Drehung und Griffösen einer Hand (Zwiegriff). Wiederfassen und sofort wieder in den Hangstand vorlings vorlaufen; „Hangstand-kehre“.
- Die „Hängenden Tormänner“**
Zwei Spieler im Hangstand vorlings, nebeneinander. Zwei andere Spieler im Seitstand vor bzw. hinter dem Reck (Blick zueinander) in wenigstens 3 Meter Abstand vom Reck.
Sie haben die Aufgabe, einen Hohlball unter der Reckstange zwischen den im Hangstand Befindlichen durchzuspielen (höchstens in Brusthöhe der Hängenden!), die den Ball mit den Beinen abzuwehren versuchen.
Die beiden Außenstehenden können sich den Ball auch rasch oberhalb der Reckstange zuspielen, um die anderen zum raschen Umdrehen zu zwingen. Ball mit der Hand (mit dem Fuß) spielen. Welches Team erzielt die meisten Tore!
Der Torschütze wechselt mit dem schuldigen Tormann.

Fersen zur Stange

Schwierig!

Fester Griff

Schwierig!

Schwungvolle, rhythmische Ausführung ist wesentlich.

An mehreren Recks zugleich!

Unbewußtes Erlernen des Umgriffens.

Vorsicht nicht Gesicht schießen.

Reck

Kindertümliche Übungsformen

Reck brusthoch

ÜBUNGEN IM SITZ

- Boden berühren**
 - Aus dem Reitsitz mit einer Hand die Matte berühren und rasch wieder hochkommen. Zwei an einem Reck. An mehreren Recks gleichzeitig.
 - Wie a), nur abwechselnd rechts und links die Matte berühren.
- Drüberwutschen**
 - Aus dem Seitsitz auf einem Schenkel seitwärts bewegen, von links nach recht über die Reckstange (stützen und rutschen).
 - Wie a), aber Sitz auf beiden Schenkeln.
- Sitzwechsel**
 - Aus dem Quersitz links (Sitz am linken Schenkel) mit halber Drehung in den Quersitz rechts. Mit Anhalten. Ohne Gebrauch der Hände.
 - Aus dem Quersitz links (rechts) beide Beine über die Reckstange in den Quersitz rechts (links) schwingen. Mit Anhalten. Ohne Gebrauch der Hände.

Als Wettkampf.

Vorsicht Rückwärtsstütze!

Bei Mißlingen Niedersprung.

Sichern! Tut weh — Härte!

ÜBUNGEN IM STAND

- Balancieren über die Reckstange**
 - Im Seitverhalten, seitwärts gehen.
 - Im Querverhalten — vorwärts gehen — rückwärts gehen — vorwärts gehen — halbe Drehung — rückwärts gehen.
 - Auf allen vieren drüberkriechen.
 - Wer steht am längsten am Reck? Querstand (einbeinig), Seitstand. Zwei an einem Reck, an mehreren Recks gleichzeitig.
- Hinunterspringen**
 - Bellebiger Niedersprung.
 - Zum ruhigen Stand springen.
 - Zielspringen (Kreidekreis, Schleife ...).
- IN DEN STÜTZ KOMMEN**
- Aufzug:** Einer im Seitstand, Reckstange mit beiden Händen erfaßt, Kopf fest in den Nacken gedrückt, Körper steif. Ein hinter ihm stehender Partner (zwei) stemmt ihn mit Griff am Nacken in den Stütz hoch.
- Hochschaukeln**
Einer im Hangstand. Zwei Helfer fassen die Beine des Hängenden, der in der Hüfte winkelt. Sie schaukeln ihn vor und rück, um ihn schließlich in den Stütz hochzustemmen. (Griff bleibt bis zum Schluß.) Das Umsetzen vom Hang in den Stütz wird dabei gut gelernt.

Vorsicht!

Schwierig! Mut!

Auslassen auf Kommando!

Rutschfeste Matten! Wettkampfvorbereitung.

Schräg hochdrücken!

Macht viel Spaß!

Reck
Kindertümliche Übungsformen

Reck brusthoch

ÜBUNGEN IM STURZHANG

- Aus Hockhangstand überdrehen in den Hocksturzhang**
 - Berühren der Stange mit den Füßen erlaubt.
 - Ohne Berühren der Stange mit den Füßen.
- Aus dem Hocksturzhang**
 - Beine strecken in den Sturzhang.
 - Körper strecken in den Strecksturzhang (Kopf in den Nacken).
 - Gehocktes Weiterdrehen in den Stand rücklings.
 - Einhängen beider Beine in den Knieliegehang (eines Beines in den Knieliegehang rechts bzw. links).
- Wechsel zwischen**
 - Hocksturzhang und Strecksturzhang.
 - Sturzhang und Strecksturzhang.
- Aus dem Knieliegehang**
 - Matte mit einer Hand berühren.
 - Auslassen mit beiden Händen und frei in den Kniekehlen hängen = Kniehang.
- Aus dem Kniehang**
 - Hin- und herpendeln; Beine fest gewinkelt lassen.
 - Mit beiden Händen auf der Matte stützen. Vor- und rückgehen.
 - Beine aushängen und über den flüchtigen Handstand zum Stand abschwingen („Kniehangabgang“).

anfänglich immer an den Handgelenken sichern!
Vorsicht — Orientierungsstörungen!
in Oberchenkel sichern.
in Unterchenkel sichern.
Mit den Händen weit genug vorreifen, Licht auf die nie fallen!

Reck

ÜBUNGEN IM STÜTZ

- Aus dem Seitstand vorlings, Sprung in den Stütz vorlings**
 - Abhurten und in den Stand springen (mehrmals). Wer kommt am weitesten? *Kreidestriche.*
 - Halbe Drehung in den Stütz rücklings und Niedersprung vorwärts in den Stand rücklings.
 - Seitwärts über die Stange drüberstüßeln.
 - Die Matte mit einer Hand berühren und wieder in den Stütz kommen (ohne herunterzufallen).
- Aus dem Stütz vorlings Felgabschwung vorlings vorwärts**
 - In den Hangstand
 - In den Hockhang
 - In den Hockhang und anschließend, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren, in den Hocksturzhang überdrehen.
- Wettkämpfe im Stütz**
 - Zwei im Stütz schräg gegenüber. Sie sollen Platz tauschen, ohne den Boden zu berühren.
 - Wie a), aber jeder trachtet den anderen aus dem Stütz zu bringen.
 - Wie b), aber Stütz nebeneinander. Wer als erster die Matte berührt, hat verloren.

Reck nicht zu hoch! Für Kleine „Rauberteiler“
Vorsicht — sichern.
Als Wettkampf — 3mal hintereinander.
Am Handgelenk sichern. Loisel!
Schwierig — Bauchmuskul und Armkraft!
Als Wettkampf an mehreren Recks. Schiedsrichter!

Reck

Übungsreihe — Knieaufschwung vorwärts

Reck brusthoch

VORBEREITENDE ÜBUNGEN

- Überdrehen**
Aus dem Hockhangstand überdrehen in den Hocksturzhang
 - Berühren der Stange mit den Füßen erlaubt.
 - Ohne die Stange mit den Füßen zu berühren.
- Knieliegehang**
Aus dem Hockhangstand überdrehen in den Knieliegehang re (li)
- „Wiegen“ im Sitz**
 - Strecksitz, ein Bein anhocken und mit beiden Armen umfassen, das andere Bein bleibt gestreckt (Schwungbein). In dieser Stellung rück- und vorrollen (Schwungbeinwechsel).
 - Wie a), nur am Ende des Vorrollens in den Hockstand auf einem Bein gelangen.
- Schwingen im Knieliegehang**
Aus dem Hockhangstand vorlings überdrehen und durchhocken eines Beines in den Knieliegehang re (li). Mit dem ganzen Körper hin und her schwingen, das eingehakte Bein wird kräftig gebeugt, das Schwungbein dagegen gestreckt und von der Stange weggehalten. Die Arme sind unter Zugspannung (ganz leicht gebeugt). Rückhocken eines Beines in den Hockhangstand vorlings.

Sichern durch „Übergreifen“ der Hände
Körperspannung!
Schwungbeineinsatz!
Nicht wehleidig sein! Kniekehlen!
Schwungbein bleibt unter Reckstangenhöhe!

5. Knieaufschwung vorwärts mit Hilfe
Beginn wie bei Übung 4. Nach entsprechendem Schwungholen greift der Helfer ein. Der Helfer steht vor dem Reck im Querstand (re oder li seitlings) auf der Seite des Schwungbeines. Er greift mit der reckentfernteren Hand auf das Knie des Schwungbeines und drückt dieses nach hinten unten, mit der recknäheren Hand faßt er beim Hochkommen des Übenden diesen am Oberarm, um ein Vorfallen zu verhindern. Die Hand, die am Knie geholfen hat, greift dann ebenfalls an den gleichen Oberarm und vervollständigt so den Stützgriff. Man kann auch durch Druck auf Oberschenkel und Rücken hinter dem Reck stehend helfen. (Auch die Kombination beider Hilfestellungen ist möglich.) Mit dieser Hilfe gelangt der Übende in den Spreizsitz.

Abgangsmöglichkeiten:

- Rückfallen in den Knieliegehang und rückhocken eines Beines in den Hockhangstand.
- Rückspreizen unter der Hand in den Stütz und Absprung rückwärts in den Stand (abhurten).
- Spreizabsitzen, umgreifen (mit der spreizbeinentfernteren Hand) in den Kammgriff.

Dem Spreizbein ausweichen!

ZIELÜBUNG

- Knieaufschwung (vorlings) vorwärts**
 - nach mehrmaligem Schwungholen,
 - nach einmaligem Schwungholen.

Im Knie nicht nachgeben! Körperspannung!
Rhythmus!

ÜBUNGSSTEIGERUNG

- Knieaufschwung vorwärts — rücksinken in den Knieliegehang und sofort wieder Knieaufschwung (mehrmals).**
- Knieaufschwung vorwärts — mit dem anderen Bein als Schwungbein.**
- Knieaufschwung vorwärts — mit Einhaken des Beines li (re) außerhalb der Hände.**

Reck

Übungsreihe — Knieumschwung rückwärts

VORBEREITENDE ÜBUNGEN

1. Beinhochschwingen in der Rückenlage

Schwungbeineinsatz!

a) In der Rückenlage ein Bein anhocken und mit beiden Händen umfassen, das andere (gestreckte) Bein schwinghaft schräg nach oben hinten bewegen.

b) Wie a, nur Rückenlage auf einem Sprungkasten (aufliegen nur bis zum Gesäß), Bein absenken und aus der Bogenspannung hochschwingen.

2. Ausheben

Aus dem Stütz ein Bein einspreizen, den Oberschenkel des eingespreizten und gebeugten Beines abheben, das zweite Bein gestreckt weit nach hinten halten und die Kniekehle des gebeugten Beines gegen die Reckstange drücken. Ein Helfer steht im Querstand und hält das rückgespreizte Bein (mehrmals).

Körperspannung!

3. Knieaufschwung (vorlings) rückwärts

Aus dem Knieleiegang hin und her schwingen, am Ende des Rückschwungs das weit abgespreizte Schwungbein rasch und kräftig schräghoch zur Reckstange führen, die Arme ein wenig und die Hüfte stark beugen. Der Oberkörper nähert sich dadurch der Stange an und kann leichter in den Stütz nachgezogen werden. (Auch mit Helfer!)

(Übungsreihe — Knieumschwung rückwärts)

4. Knieumschwung (vorlings) rückwärts mit Hilfe

Der Helfer steht dabei hinter dem Reck im Querstand re (oder li) seitlings. Die recknähere Hand greift unter der Reckstange durch auf das Handgelenk (Drehgriff). Nach dem Auswerfen wartet der Helfer und faßt mit der zweiten Hand an den aufsteigenden Oberarm knapp unter der Achsel. Die Hand, die am Handgelenk gehalten hat, löst den Griff und greift ebenfalls an den Oberarm und vervollständigt so den Stützgriff.

ZIELÜBUNGEN

5. Knieumschwung rückwärts

Reck brusthoch

a) Sprung in den Stütz, einspreizen li (re) in den Spreizsit. Vom Spreizsit Knieumschwung rückwärts mit eineinhalb Umdrehungen in den Knieleiegang. — Abgang siehe T/04/11, Übung 4.

b) Vom Spreizsit eineinhalb Umschwünge in den Knieleiegang und sofortiger Knieaufschwung vorwärts wieder in den Spreizsit. Abgänge siehe T/04/11, Übung 5.

c) Vom Spreizsit wieder in den Spreizsit.

Zuerst groß machen, dann ganz klein!
Zuerst weit weg von der Stange, dann ganz nahe dran!

ÜBUNGSSTEIFERUNG

6. Knieumschwung rückwärts mit Verwendung des anderen Beines als Schwungbein.

7. Knieumschwung rückwärts mit Einhaken des Beines (überspreizen statt einspreizen) re (li) außerhalb der Hände.

Reck

Übungsreihe — Sitzumschwung rückwärts

VORBEREITENDE ÜBUNGEN

1. Füße zur Stange

Aus dem Hockhangstand vorlings bei geschlossenen Beinen mit beiden Füßen (Fußrissen) die Reckstange berühren.

2. Hocksturzhang

Aus dem Hockhangstand vorlings beidbeiniges Überdrehen in den Hocksturzhang rücklings

a) zurückdrehen in den Hockhangstand vorlings,

b) weiterdrehen über den Hockhangstand rücklings in den Stand. (Nach vorne weggehen.)

Vorsicht, auf den Kopf aufpassen!

Oberkörper möglichst weit weg von der Stange!

Viele gleichzeitig beschäftigen! Drei pro Reck

3. Schwingen im Knieleiegang (beidbeinig)

Aus dem Hocksturzhang einhängen beider Beine in den doppelten Knieleiegang.

a) Mit Helfer. Dieser steht hinter dem Reck im Querstand (re oder li) seitlings. Er greift mit der recknäheren Hand unter der Stange auf die Schulter (Rücken) des Übenden. Mit der reckentfernteren Hand auf dessen Gesäß und verstärkt durch abwechselnden Druck den Schwung.

b) Allein schwingen.

Gleichgewicht!

VORÜBUNGEN

4. Sitzabschwung

a) mit einem (zwei) Helfer(n)

Aus dem Seitstand Sprung in den Stütz, einspreizen eines Beines in den Spreizsit, nachspreizen des anderen Beines in den Seit-sitz. Der Helfer hält während des Nachspreizens das zuerst eingespreizte Bein des Übenden. Abheben beider Oberschenkel von der Stange in den Hockstütz rücklings bei gleichzeitigem Andrücken beider Kniekehlen an die Reckstange. Oberkörper nach hinten anfallen lassen.

(Übungsreihe — Sitzumschwung rückwärts)

4. Sitzabschwung (Fortsetzung)

Nach Passieren der Lotrechten mit dem Oberkörper beide Knie gleichzeitig ausklinken. Wenn der Oberkörper waagrecht liegt, wird auch der Griff mit beiden Händen gleichzeitig gelöst und der Übende springt in den Stand rücklings. Der Helfer steht im Querstand re (li) seitlings vor dem Übenden. Er faßt mit der recknäheren Hand unter der Reckstange an das Handgelenk des Übenden (Drehmoment), mit der reckentfernteren ergreift er den Oberarm des Übenden nach Passieren der Lotrechten. Die zweite Hand löst ihren Griff vom Handgelenk und greift an den gleichen Oberarm des Übenden, um so den Griff zu vervollständigen.

b) Sitzabschwung ohne Helfer (nur Sicherung)

Zwei Helfer

Helfen muß auch geübt werden!

Beim Abwerfen groß machen, beim Hochkommen klein machen (Gesäß nach hinten schieben)

5. Sitzaufschwung rückwärts mit Helfer

Ausgangsstellung wie bei Übung 3. Nach entsprechendem Schwung drücken die Helfer den Übenden in den Seit-sitz hoch. Dabei gleitet eine Hand von der Schulter an den Oberarm und die andere vom Gesäß an den Oberarm.

6. Sitzumschwung rückwärts mit Helfer

Ausgangsstellung wie bei Übung 4, der Übende läßt jedoch während der ganzen Übung die Kniekehlen fest an die Stange gedrückt. Die Helfer drücken wie bei Übung 5 den Übenden in den Seit-sitz.

ZIELÜBUNGEN

7. Aus dem Seit-sitz Sitzumschwung eineinhalbmal in den (doppelten) Knieleiegang.

8. Sitzumschwung — Sitzabschwung.

9. Aus dem Seit-sitz — Sitzumschwung wieder in den Seit-sitz.

Bock




A. Staffelformen

Zum Vertrautmachen mit dem Gerät.
Verwendung des Bocks als

Wendemarke: Zusatzaufgaben Wirbelsäule

- Herumlaufen**
aufrecht, auf allen vieren, hüpfen ...
- Durchkriechen**
 - gewöhnlich
 - seitlich herauskriechen
 - Achter kriechen
 - um alle Beine herum
- Überklettern** — beliebig
- Aufspringen**
Bock gestürzt, ein-, beidbeinig,
mit Drehungen ...
auf allen vieren ...

Geschicklichkeit:

- Aufsitzen auf den Bock**
2 bis 4 Leute (auch zum Stand)
- Platztauschen**
aus dem Sitz Rücken an Rücken
- Umklettern des Bocks**
horizontal, vertikal





B. Niedersprungschulung




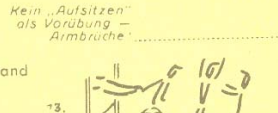

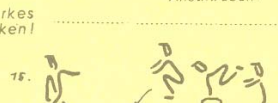
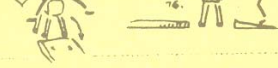
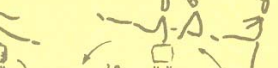
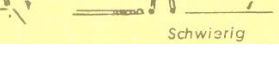
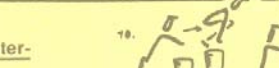
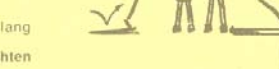
- Aufhocken**
aufrichten zum Stand und Schlußsprung
und Hüpfen
Schlußsprung und Rolle vorwärts
Schlußsprung und Flugrolle
Niedersprung zum ruhigen Stand
Niedersprung mit halber Drehung
zum ruhigen Stand
- Aufhocken**
und sofortiger hoher Schlußsprung
sofortiger hoher Hocksprung
sofortiger hoher Grätschsprung
sofortiger hoher Grätschrisprung
sofortiger hoher Spreisprung
(Quergrätschsprung)




Bock

C. Sprünge

- Auflegen und abrollen**
(Kann über den flüchtigen Handstand
geturnt werden)
- Aufknien — Mutsprung**
- Mit Absprung von erhöhter Unterlage** Kastenkopf (Langbank)
 - Abgrätschen
 - Abhocken
 - Abscheren
- Grätsche**
(Die charakteristische Bockübung)
Steigerungsmöglichkeiten:
Höher stellen (Leute drauflegen!)
Grätsche auf Weite (Händeklatschen
nach dem Abdrücken)
Grätsche über Sprungschnur
Grätsche mit halber Drehung
Grätsche als Hurligsprung
Grätsche mit Aufgreifen einer Hand
Freies Übergrätschen *Hilfe!!*
- Scheraufsitzen**
- Schere** — rechts, links
- Hocke**
- Schafhocke** *Besonders starkes
Abdrücken!* (Kreuzhohl)
- Wolfssprung**
ein Bein gestreckt
ein Bein gehockt
- Freisprung** *Vorsicht!*
ein-, beidbeinig
- Diebssprung**
einbeiniger Absprung

Schwierig

Bock

C. Sprünge

- Auflegen und abrollen**
(Kann über den flüchtigen Handstand
geturnt werden)
- Aufknien — Mutsprung**
- Mit Absprung von erhöhter Unterlage** Kastenkopf (Langbank)
 - Abgrätschen
 - Abhocken
 - Abscheren
- Grätsche**
(Die charakteristische Bockübung)
Steigerungsmöglichkeiten:
Höher stellen (Leute drauflegen!)
Grätsche auf Weite (Händeklatschen
nach dem Abdrücken)
Grätsche über Sprungschnur
Grätsche mit halber Drehung
Grätsche als Hurligsprung
Grätsche mit Aufgreifen einer Hand
Freies Übergrätschen *Hilfe!!*
- Scheraufsitzen**
- Schere** — rechts, links
- Hocke**
- Schafhocke** *Besonders starkes
Abdrücken!* (Kreuzhohl)
- Wolfssprung**
ein Bein gestreckt
ein Bein gehockt
- Freisprung** *Vorsicht!*
ein-, beidbeinig
- Diebssprung**
einbeiniger Absprung













Schwierig

(Doppel-Bock)

C. Böcke unmittelbar hinter-einander:

Als Vorübungen für Sprungkasten lang und Langpferd.
Vorteil: **Zwang**, auf dem gewünschten Bock aufzugreifen.

Sprünge mit Stütz auf dem entfernteren Bock (Vordersprünge)

- Grätsche
- Hocke
- Brücke
- Schere
- Überschlag**
Besonders vorteilhaft ist hier wieder die Möglichkeit, die beiden Böcke je nach methodischer Absicht beliebig in der Höhe verstellen zu können!


Sprünge mit Stütz auf dem näheren Bock (Hintersprünge)


- Grätsche
- Hocke
- Hocke mit Strecken der Beine und des Körpers** vor dem Ankommen auf dem Boden.
- Schere** (Grätsche rückwärts)
- Hocke mit sofortigem Strecken der Beine** nach dem Durchhocken
- Bücke
- Überschlag**







Hilfegebung

Ringe

Einführung in das Turnen an den Ringen. Kindertümliche Übungsformen. Sie dienen der ersten Kontaktnahme, dem „Vertrautmachen“ mit dem Gerät, dem „unbewußten Sammeln von Bewegungserfahrung“.

Ringe kniehoch

A. Stand in den Ringen

(Griff an den Seilen in Kopf- bis Schulterhöhe)

1. Beine grätschen und schließen
2. Beine scheren (Spagat)
3. Arm seitstrecken — rechter Arm — linker Arm
4. Beide Arme zugleich seitstrecken (Beine fest schließen)
5. Tiefer und höher greifen an den Seilen (ohne das Gleichgewicht zu verlieren)
6. Vor- und rückfallen lassen (Griff zuerst kopfhoch, dann immer tiefer greifen (Vorsicht, höchstens hüfttief!))
7. Schwimmbewegungen (In horizontaler Lage (nach dem Vorfallen mit Griff in Hüfthöhe) mit den Beinen Schwimmbewegungen machen.)
8. Versuchen im Stehen eine halbe Drehung um die Längsachse zu machen. (Schwierig!)

B. Schaukeln im Stehen

9. Allein schaukeln
10. Allein, mit einem Ball zwischen den Füßen eingeklemmt, schaukeln.
11. Zu zweit schaukeln, Gesicht zueinander. (Einer Turnschuhe, einer barfuß)
12. Wie 11, nur versuchen während des Schaukelns eine halbe Drehung um die Längsachse zu machen. (schwierig, aber unterhaltsam!)

Ringe für Anfänger

C. Stand in einem Ring

13. Griff an beiden Seilen — umsteigen von einem Ring zum andern
14. Wie 13, aber Griff immer nur an einem Seil
15. In jedem Ring steht einer — Platz tauschen ohne den Boden zu berühren (Bei mehreren Ringpaaren auch als Wettkampf)
16. In jedem Ring steht einer — er versucht seinen Gegner zu zwingen, den Ring zu verlassen und mit irgendeinem Körperteil die Matte zu berühren!

D. Liegestütz vorlings

auf der Matte, Füße in den Ringen.

17. Senken in der Bauchlage und wieder aufstemmen zum Liegestütz.
18. Beine grätschen und schließen
19. Beine anhocken und strecken
20. Vorwärts- und Rückwärtslaufen mit den Händen:
 - a) Beine leicht gegrätscht
 - b) Beine geschlossen (Vorsicht!)
21. Rückwärtslaufen, soweit es geht, dann abrollen vorwärts (Beine austadeln)
22. Ziehkampf im Liegestütz (Wer auf den Bauch fällt, hat verloren)
23. Wie 17 bis 22, aber alle Übungen im Liegestütz rücklings (sehr schwierig, wenn geringe Beweglichkeit im Schultergelenk!)

Diese Übungsbeispiele sollen Anregungen sein! Geschickte Vorturner erfinden selbstständig neue Formen!

Kindertümliche Übungsformen Ringe

Ringe brusthoch

1. Vor- und Rückfallen (Aus dem Hangstand vorlings in den Schwimmgangstand mit gebeugten (gestreckten) Armen übergehen. Die Füße bleiben dabei am Ort.)
2. Körperkreisen (Aus dem Hangstand vorlings durch abwechselndes Ziehen mit den Armen über den Hangstand rechts seitlings — rücklings und links seitlings wieder in den Hangstand vorlings gelangen. Füße bleiben am Ort.)
3. Knieliegehang (Aus dem Hochhangstand:
 - a) Überdrehen, ein Bein durch den Ring stecken und in der Kniekehle einhängen.
 - b) Überdrehen und ein Bein in der Kniekehle außerhalb der Seile und oberhalb des Ringes einhängen.
 - c) Mit beiden Kniekehlen in den Ringen einhängen.
 - d) Mit beiden Kniekehlen außerhalb der Seile über den Ringen einhängen.
4. Kniehang (Einhängen mit beiden Knien in den Ringen und Griff lösen, langsam rücksenken und strecken.)
5. Sturzhang (Aus dem Hochhangstand gehocktes Überdrehen in den:
 - a) Hochsturzhang
 - b) Sturzhang (Kinn an der Brust, Beine gestreckt, Körper gewinkelt)
 - c) Strecksturzhang — Beine leicht gegrätscht und an die Innenseite der Seile angelegt
 - d) Strecksturzhang — Beine geschlossen, Kopf im Nacken, Kreuz hohl

(Ringe)

6. Überdrehen rückwärts (Aus dem Stand vorlings über den Sturzhang zum Hangstand rücklings überdrehen.)
7. „Schleudern“ — Übung wie bei 6., aber im Hangstand rücklings mit den Beinen bis unter die Ringe vorgehen und dann beide Arme gestreckt seit- und vorführen (dabei in den Schultergelenken ausdrehen). = Vorübung für den Überschlag rückwärts (Schulterbewegung)
8. Überdrehen vorwärts (Aus dem Stand vorlings vorbeugen, beide Ringe hinter dem Rücken erfassen und (aus dem „Hangstand“ rücklings) in den Stand überdrehen.)
9. „Kugeln“ (Aus dem Stand vorlings beide Ringe erfassen und die gestreckten Arme seitrückführen (Ellbogen nach oben und in den Schultergelenken einwärts gedreht), dabei gleichzeitig mit leichtem Absprung über den Sturzhang wieder zum Stand gelangen. = Vorübung für den Überschlag vorwärts (Schulterbewegung))
10. Stütz (Aus dem Stand vorlings abspringen in den Stütz,
 - a) dabei die Hände mit den Handrücken nach innen knapp an den Hüften vorbeiführen und die Ringe hinter dem Körper schließen.
 - b) Sprung in den freien Stütz — Arme leicht auswärts drehen.


Vorteil — doppelt so viele können turnen

Ringe

Kindertümliche Übungsformen

Ringe reichhoch


Streckhang an einem Ring



1c. lustiger!



1e. sehr schwierig!



2a.

- Aufziehen** — in den Beugehang
 - Mit leichtem Absprung von der Matte
 - Ohne Absprung (nur aufziehen)
 - Gegenseitig durch den Ring ins Gesicht sehen
 - Wer kann sich am **öftesten** aufziehen? (Immer ganz in den Streckhang zurück!)
 - Nur mit **einer Hand aufziehen**. Die zweite Hand hilft am Handgelenk (Oberarm) des „Zugarmes“ mit — sonst fast unmöglich! (Für ganz „Starke“)
- Beinkampf**
 - Im Beugehang den Gegner mit Hilfe der Beine in den Streckhang zwingen. *sehr schwierig!*
 - Im Streckhang den Gegner zum Auslassen des Ringes zwingen! *anstrengend!*

Streckhang an beiden Ringen

(Ringe)

- 4. Beugehang**

aus dem Streckhang aufziehen

 - Durch Körperschneppern das Hochkommen erleichtern
 - Zuerst mit der rechten (linken) Hand zu ziehen beginnen.
- 5. „Halber Kreuzhang“**

Im Beugehang einen Arm seitstrecken
- 6. Ausspreizen**

Überdrehen in den Sturzhang und ausspreizen des rechten (linken) Beines unter der rechten (linken) Hand.

 - mit **Niedersprung** in den Stand
 - mit **Wiedererfassen** des Ringes (bei gebeugten Armen leichter!) *sehr schwierig!*
- 7. Hang rücklings**

Aus dem Streckhang über den Sturzhang in den Hang **rücklings** drehen:

 - Auslassen und **Niedersprung**
 - Zurückdrehen in den Streckhang
 - wie b), aber vorher mit den Füßen den Boden zu berühren versuchen.
 - Im Hang **rücklings** einen Ball mit den Füßen aufheben (hinlegen)
- 8. Kletterwettkampf**

Wer kommt zuerst in den Sitz (Stand) in den Ringen. (Persönliche Lösungsversuche)
- 9. Beinkreisen**


Kreisen beider Beine nach rechts (links) Abstoppen der Drehung, ohne mit den Beinen den Boden zu berühren und ohne die Seile einzudrehen!

Rasche Reaktion!


Gar nicht so einfach!

Mehrere gleichzeitig, an verschiedenen Ringpaaren.


Ringhöhe beachten!




4a.




5.




6b.



7d.



8.




9.

Schaukelringe

Übungsreihe — Pendeln (Schwingen)

VORBEREITENDE ÜBUNGEN


- Klettern**, Wanderklettern, Hangeln usw. an den verschiedensten Klettergeräten zur Steigerung der Festigkeit des Griffes.
- Kindertümliche Übungsformen** siehe T/05/01—03.
- Schaukeln an den Tauen**
 - Mit Aufstellen der Beine auf den Abschlußknoten.
 - Schaukeln im Streckhang.
 - Schaukeln mit Griff an zwei Tauen.



3a.



3b.



4.


VORÜBUNGEN

- Der „Schrittabstoß“**

Aus dem Hangstand das li Bein leicht vorhochspreizen, auf den Boden aufsetzen, mit beiden Beinen (in Schrittstellung) über die Fußballen abrollen, Beine vorschwingen und das zweite Bein so nachschwingen, daß beide Beine wieder auf gleiche Höhe gelangen. Beim Rückschwung gegengleich. re Bein rückspreizen, mit beiden Beinen in Schrittstellung Bodenkontakt bekommen, abstoßen und im Rückschwung die Beine wieder auf gleiche Höhe bringen. Mehrmals vor und rück pendeln. Akustische Hilfe — spreizen — Schritt — schließen — spreizen — Schritt — schließen ... im Vorschwung mit dem Schritt abgehen (ablaufen) vorwärts.

Bodenmarkierungen haben sich bewährt! So lange, bis der Rhythmus stimmt! Kein Abspringen zu Beginn!

Geduldig üben!




5a.

- Der „Schnepfer“** (die Hüftbewegung)
 - Schnepfern im Stand**

Mit beiden Füßen genau unter die Ringe stellen. Brust und Hüfte vorfallen lassen (Bogenspannung) und dann kräftig mit den Füßen abstoßen. Der Körper kommt so über eine starke Spannung zum Vorschwung.

(Übungsreihe — Pendeln)




5b.

Rhythmisch üben!
Auch an einem Ring erlernbar!
(Übungsverdoppelung!)

- b) Schnepfern im Schaukeln**

Aus der Schrittstellung (Schrittabstoß) im Vorschwingen Beine schließen und bei stumpfen Oberkörper-Beinwinkel Beine rückschwingen. Die Beine hinter dem Körper (kreuzhohl) aufsetzen und so lange stehen lassen, bis das Gesäß (Winkelstellung) der Bewegung wieder vorauszurollen beginnt, dann erst nach kräftigem Fußabstoß die Beine nach hinten bis in eine kreuzhohl überstreckte Lage schwingen. Nach der Überstreckung aktiv in der Hüfte beugen, die Beine heben und in Schrittstellung bei gebeugter Hüfte so lange in Bodenkontakt belassen, bis das Becken vor den Füßen ist (Bogenspannung), dann erst abdrücken usw. (mehrmals). Akustische Hilfe — Winkeln — Schritt — kreuzhohl — winkeln (Vorschwung) — kreuzhohl — Schritt — winkeln — kreuzhohl (Rückschwung).
- 6. Das „Schulternanheben“**

Wenn Schrittabstoß und Hüftbewegung gut beherrscht werden, soll der Übende versuchen, durch Auseinander- und Nachuntendücken der gestreckten Arme jeweils im Umkehrpunkt den Körperschwerpunkt noch zusätzlich anzuheben. Anfangs sollte man nur ablaufen lassen, und zwar dann, wenn sich der Übende im Vorschwung genau unter dem Aufhängepunkt der Ringe in Schrittstellung befindet! (Genugend Matten auflegen!)



6.

ZIELÜBUNG

- 7. Schaukeln mit Schrittabstoß, Schnepfer und Schulternanheben**
 - Ablaufen.
 - Niedersprung am Ende des Rückschaukelns.
 - Niedersprung am Ende des Vorschaukelns.