



Turnerische Bewegungshandlungen Primarstufe

Inhaltsverzeichnis

1	BODEN	
	ROLLE vorwärts	3
	ROLLE rückwärts	4
	KOPFSTAND	6
	HANDSTAND	7
	HANDSTÜTZ - ÜBERSCHLAG seitwärts / RAD	9
2	RECK:	
	HÜFT - ABSCHWUNG vorlings vorwärts	10
	HÜFT - AUFSCHWUNG vorlings rückwärts	10
	HÜFT - UMSCHWUNG vorlings rückwärts	12
	FELGUNTERSCHWUNG vorlings	13
	KNIE - AUFSCHWUNG vorwärts	15
3	BARREN:	
	SCHWINGEN im Innen - Querstütz	16
	KEHRE	17
	WENDE	18
4	KASTEN/ BOCK:	
	SPRUNG - STÜTZ - HOCKE	19
	SPRUNG - STÜTZ - GRÄTSCHE	21
5	LITERATURVERZEICHNIS	22
6	ABBILDUNGSVERZEICHNIS	22

ROLLE vorwärts

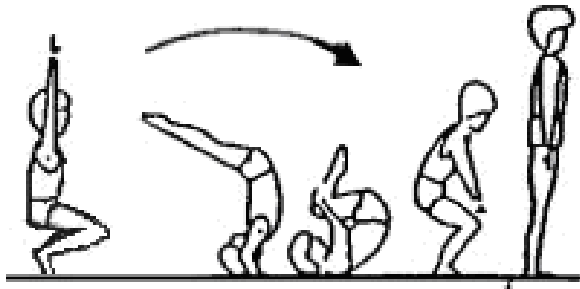
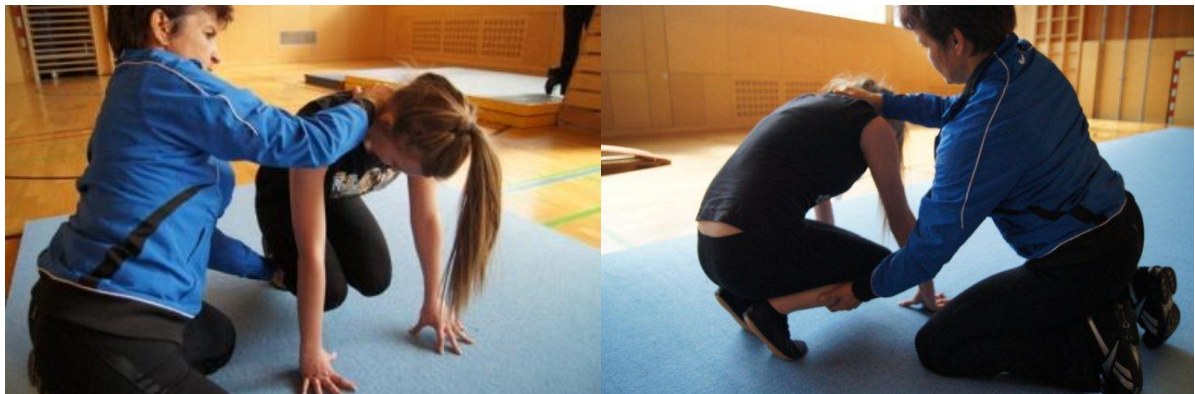


Abb. 1: Rolle vw; aus: TURN 10

Rollbewegungen sind Rotationen (exzentrisch) um eine momentane Drehachse, die sich ständig entlang einer Berührungsgrundlage bewegt (Translation). Voraussetzung ist, dass der Schwerpunkt über die Drehachse gehoben wird.

SICHERUNG:

Genick und Schienbein / Oberschenkel



Den meisten Schülern/Schülerinnen fällt die Rolle vorwärts jedoch leicht. Sie müssen nur aus dem Hockstand die Hände aufsetzen, sich damit stützen, durch Abstoßen mit den Beinen das Becken „über den Kopf schupfen“ und „fertig“ ist die Rolle. Bei hartnäckigen Fehlbewegungen mit den Händen kann man bei langsamer Ausführung der Rolle die Handbewegung d. Turners/Turnerin führen und ihn/sie so die richtige Form erfühlen lassen.

In AUVA: Was ist wichtig – was ist richtig? Beim Sichern und Helfen; F. Baumrock

ROLLE rückwärts

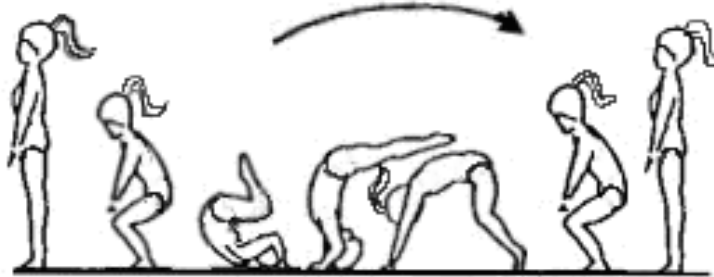


Abb. 2: Rolle rw; aus: TURN 10

Rollbewegungen sind Rotationen (exzentrisch) um eine momentane Drehachse, die sich ständig entlang einer Berührungsgrundlage bewegt (Translation). Voraussetzung ist, dass der Schwerpunkt über die Drehachse gehoben wird.

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

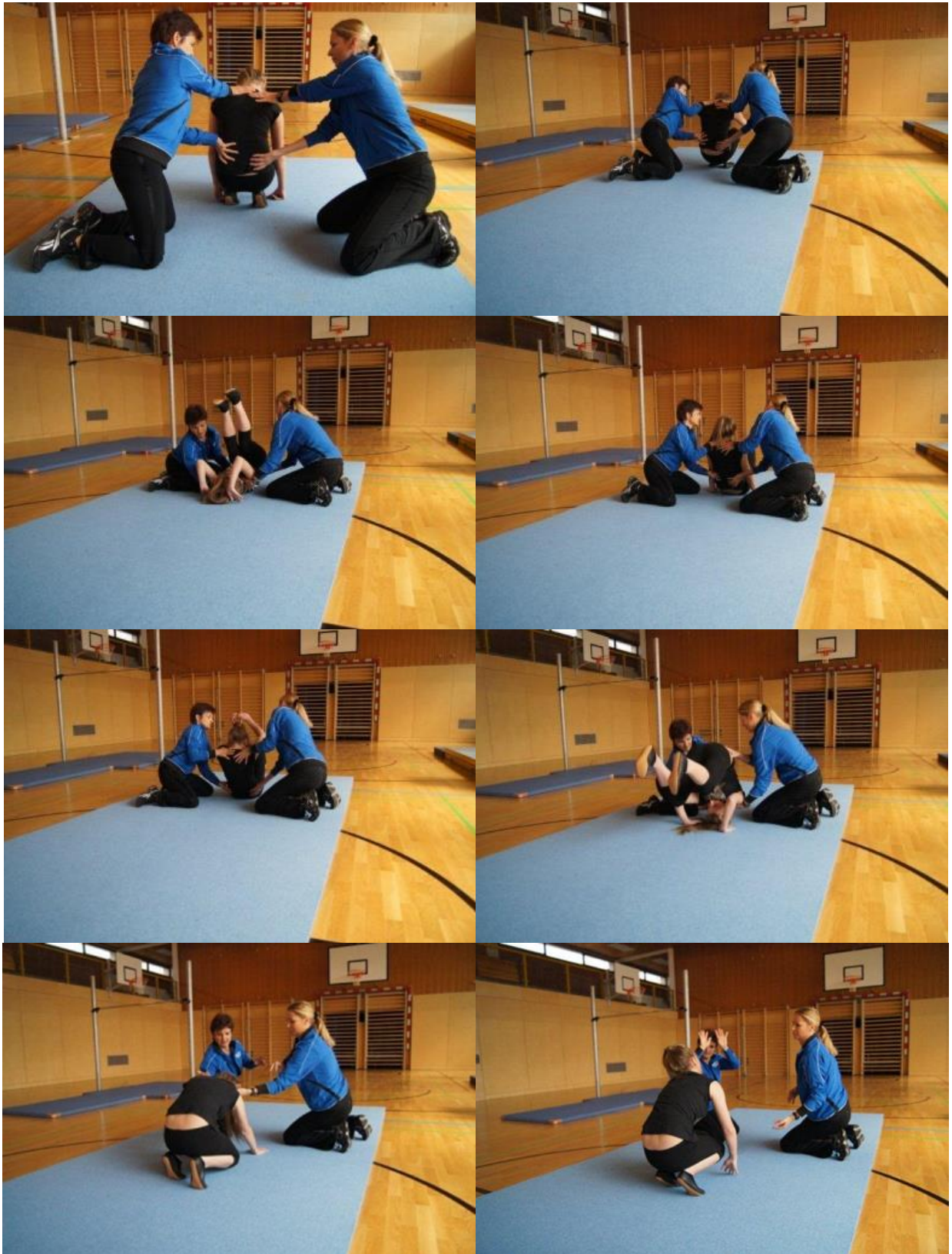
Ausgangsstellung: Hockstütz rücklings auf dem Boden, Stand auf Zehen und Ballen, die Beine geschlossen, die Füße parallel. Der Kopf wird nach vorne unten gesenkt, dadurch wird der Rücken rund gemacht. Die Hände werden neben den Füßen schulterbreit auf dem Boden aufgelegt, die Finger zeigen gegen die Turnrichtung.

In AUVA: Was ist wichtig – was ist richtig? Beim Sichern und Helfen; F. Baumrock

SICHERUNG:

Schulter und Rücken

Die Sichernden heben etwas an der Schulter an und drücken im Kreuz nach.



KOPFSTAND

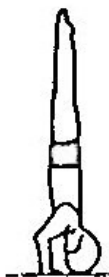


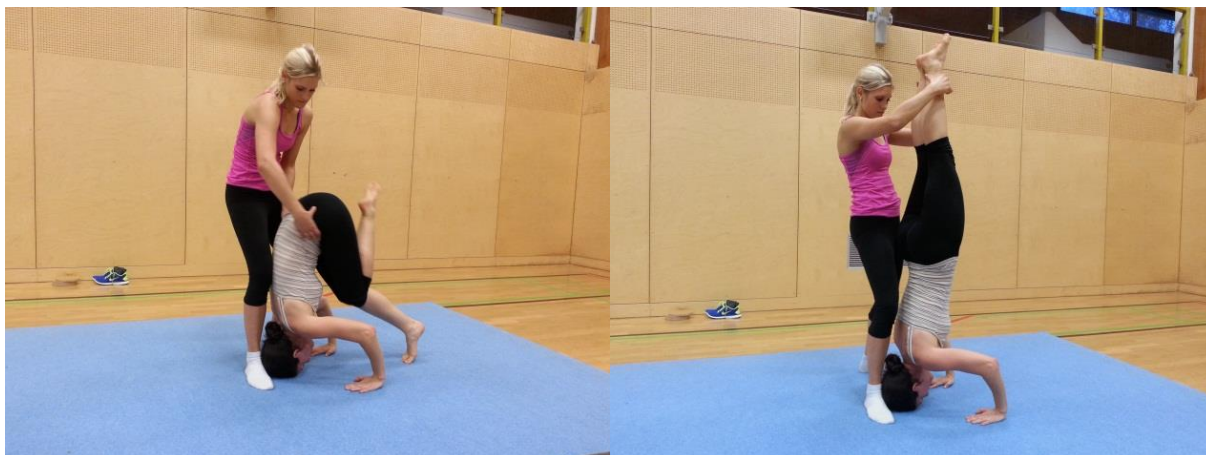
Abb. 3: Kopfstand; aus: TURN 10

Die Schüler/innen sollten wissen, dass ein Kopfstand auf zu weicher Unterlage (Weichboden, Matratze) gefährlich werden kann, weil der Kopf zu stark einsinken und fixiert werden könnte!!!

In AUVA: Was ist wichtig – was ist richtig? Beim Sichern und Helfen; F. Baumrock

SICHERUNG:

Hüfte ⇒ Klammergriff an den Unterschenkeln (beim Abbücken - Arm quer zur Taille)



Gehockte Sicherung:

Becken und Schenkel



HANDSTAND



Abb. 4: Handstand; aus: TURN 10

Ausgangsstellung: Man setzt zuerst die Hände auf dem Boden auf und schiebt die Schultern entsprechend vor, damit der Schwerpunkt möglichst über die Hände verlagert wird.

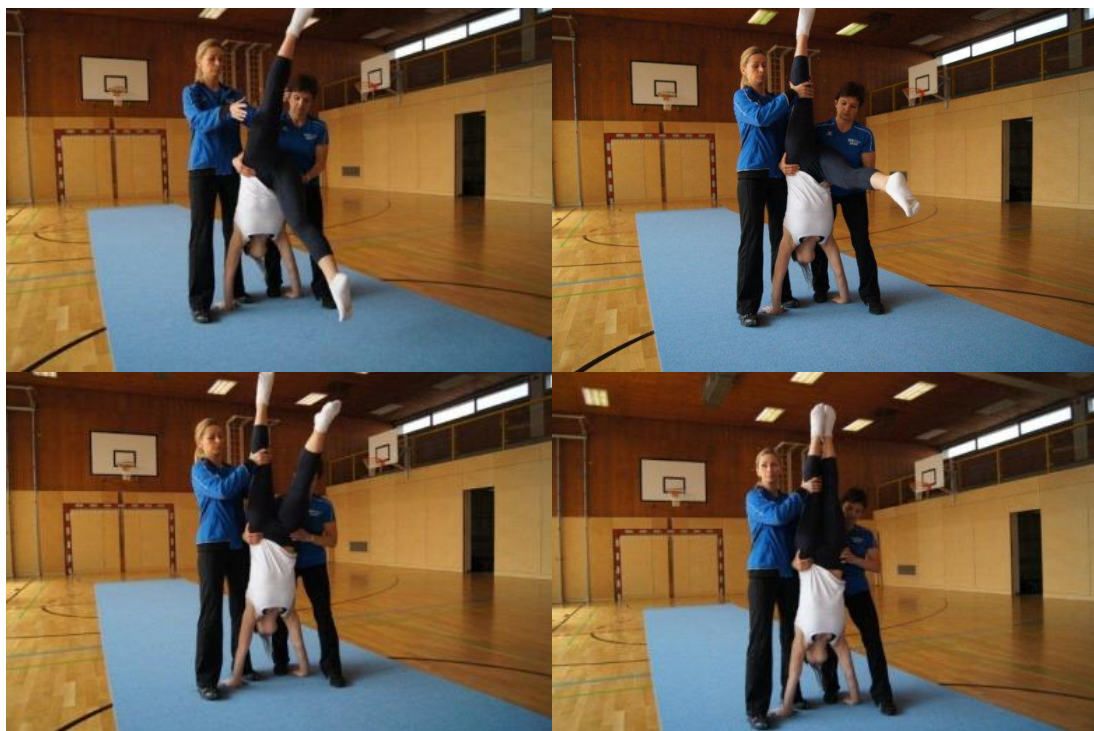
Eine Bemerkung zur Kopfhaltung: Aus Orientierungsgründen kann man im Handstand besser das Gleichgewicht halten, wenn man zum Boden schaut. Die Kopfhaltung darf aber nicht die Rumpfhaltung stören. Der gesamte Körper soll beim Handstand vollkommen gestreckt sein. Vor allem eine Kreuzhohlhaltung muss unterdrückt werden!

In AUVA: Was ist wichtig – was ist richtig? Beim Sichern und Helfen; F. Baumrock

SICHERUNG:

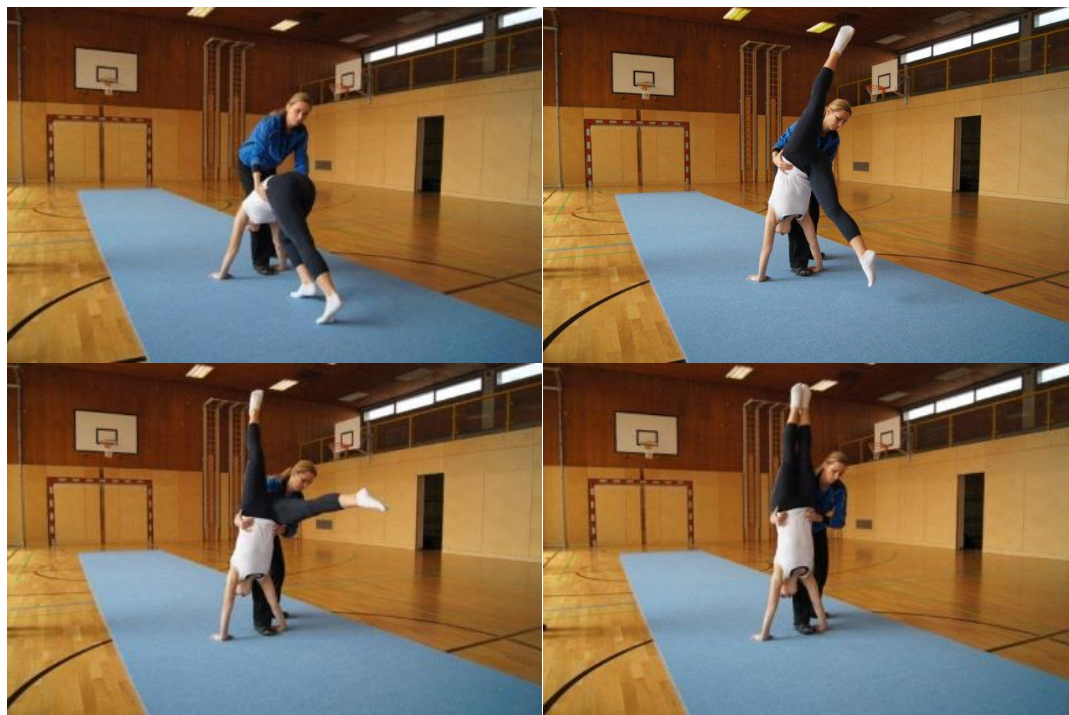
2 Sichernde: Becken und Klammergriff am Unterschenkel

Ein Sichernder/ eine Sichernde hilft mit das Becken über den Körperschwerpunkt zu bringen, der/die andere: Klammergriff am Unterschenkel; beim Abbücken - Arm quer zur Taille.

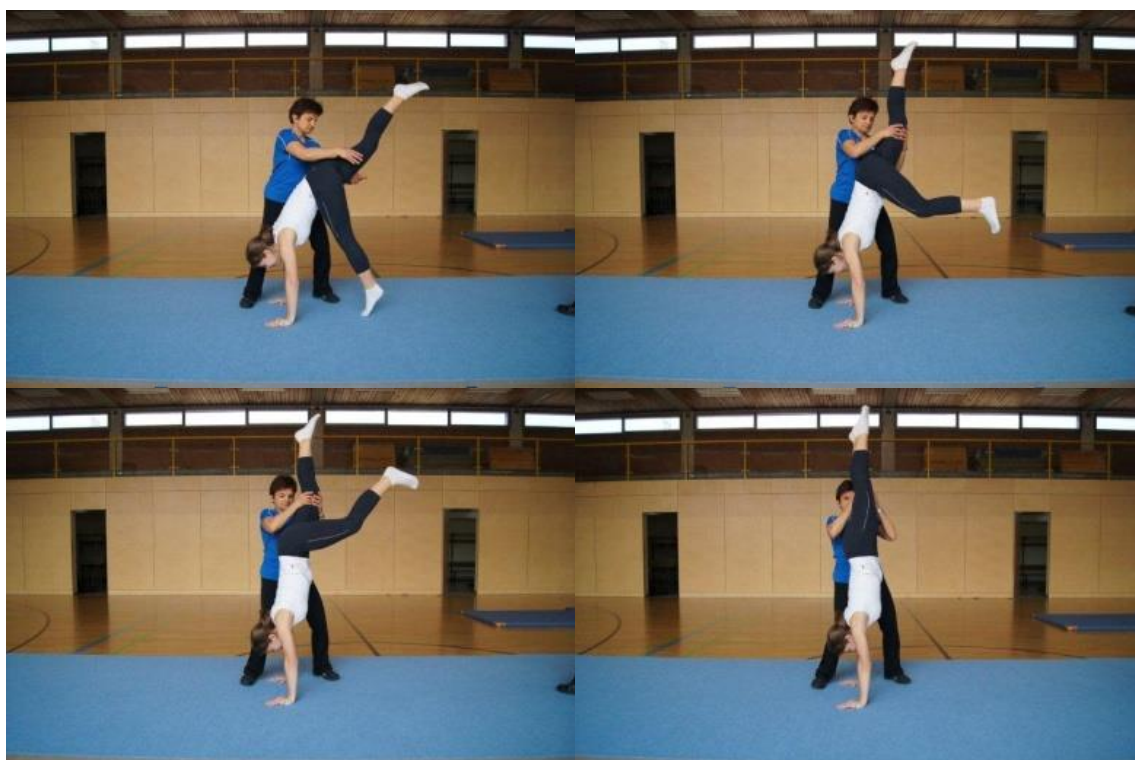


Einzelsicherung:

Hüfte



Schenkel



HANDSTÜTZ - ÜBERSCHLAG seitwärts / RAD

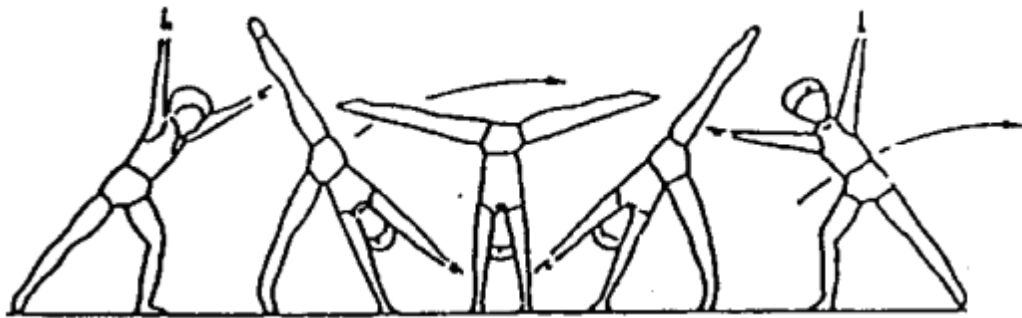
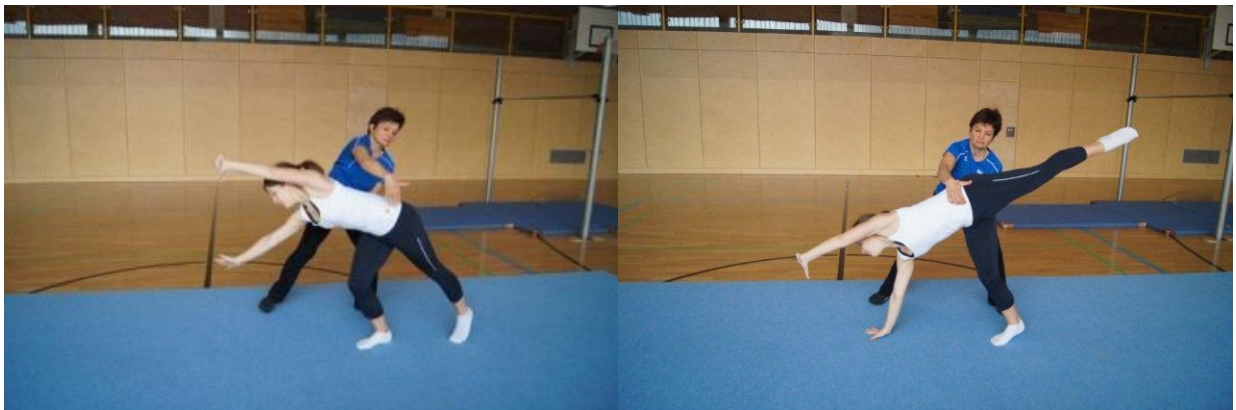


Abb. 5: Rad; aus: TURN 10

SICHERUNG:

beiden Hände an der Taille

Der/die Sichernde steht auf der Seite, auf der das Sprungbein des Turners/ der Turnerin ist, umfasst mit beiden Händen von hinten die Taille und geht in der Bewegung mit.



HÜFT - ABSCHWUNG vorlings vorwärts

SICHERUNG:

Drehgriff am Handgelenk - bei der Abschwungbewegung müssen unter Umständen die Beine „abgebremst“ werden, um zu verhindern, dass das Gesicht gegen die Reckstange schlägt.



HÜFT - AUFSCHWUNG vorlings rückwärts



Abb. 6: Hüft - Aufschwung vl rw; aus: sportunterricht.de

Bei Aufschwungbewegungen wird der Körperschwerpunkt aus einer tieferen Lage in eine höhere gehoben und gleichzeitig erfolgt eine Rotation um eine annähernd feste Achse (= Griffstellen).

SICHERUNG:

Kreuz und Schulter

(eventuell beim Aufschwingen etwas nachdrücken, bei zu viel Schwung am Schulterblatt bremsen)

ACHTUNG: Nicht an den Beinen vom Gesäß abwärts helfen, da der/die Turnende in Versuchung kommt, sich vom/von der Sichernden abzudrücken. Dabei werden die Rumpfstrecker kontrahiert = falscher Muskeleinsatz.

Auflaufen auf eine schräggestellte Geländehilfe bringt dieselben Probleme!



HÜFT - UMSCHWUNG vorlings rückwärts



Abb. 7: Hüft - Umschwung vl rw; aus: sportunterricht.de

SICHERUNG:

Schulterblatt und Oberschenkel

Recknähere Hand unter dem Reck auf das Schulterblatt (ev. Rücken) legen, mit der reckentferneren Hand auf die Oberschenkel greifen. Beine beim Abdrücken eventuell von der Stange wegheben (falls kein Abheben von der Stange stattfindet) und anschließend wieder zur Stange führen. Während der Umschwungsbewegung wandert die Hand vom Schulterblatt auf die Vorderseite der Schulter, die Hand vom Oberschenkel zur Rückseite der Schulter.

Nicht am Handgelenk sichern - Zähne sind in Gefahr.



FELGUNTERSCHWUNG vorlings

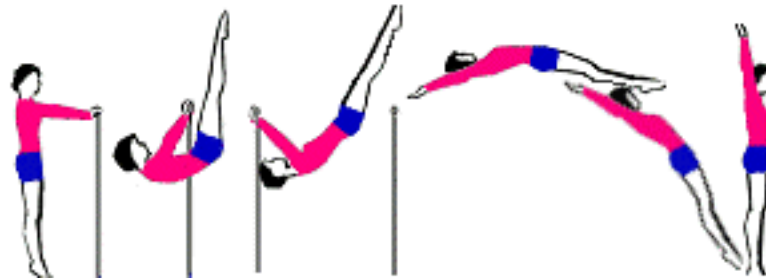


Abb. 8: Felgunterschwingung vl; aus: sportunterricht.de

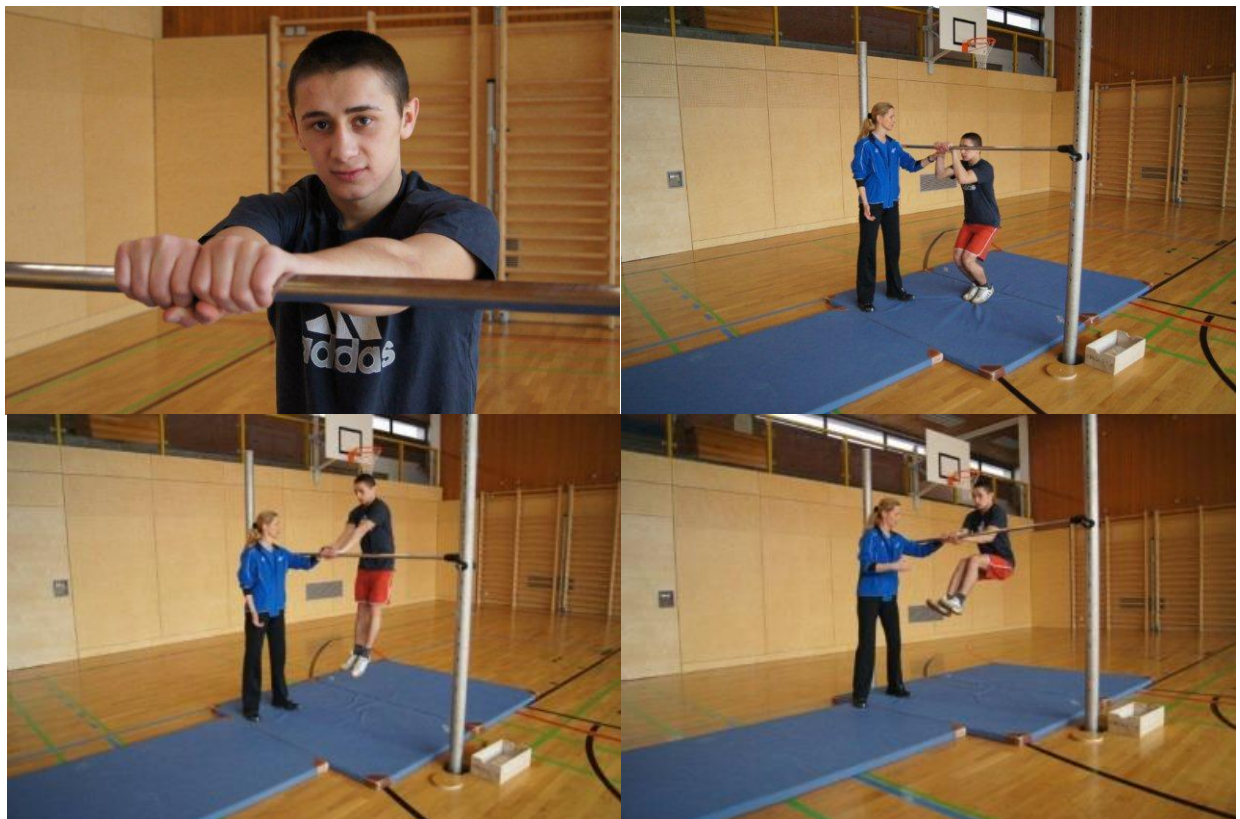
Felgbewegungen sind exzentrische Rotationen um die Breitenachse, die in fußwärts gerichtete Translationen umgewandelt werden.

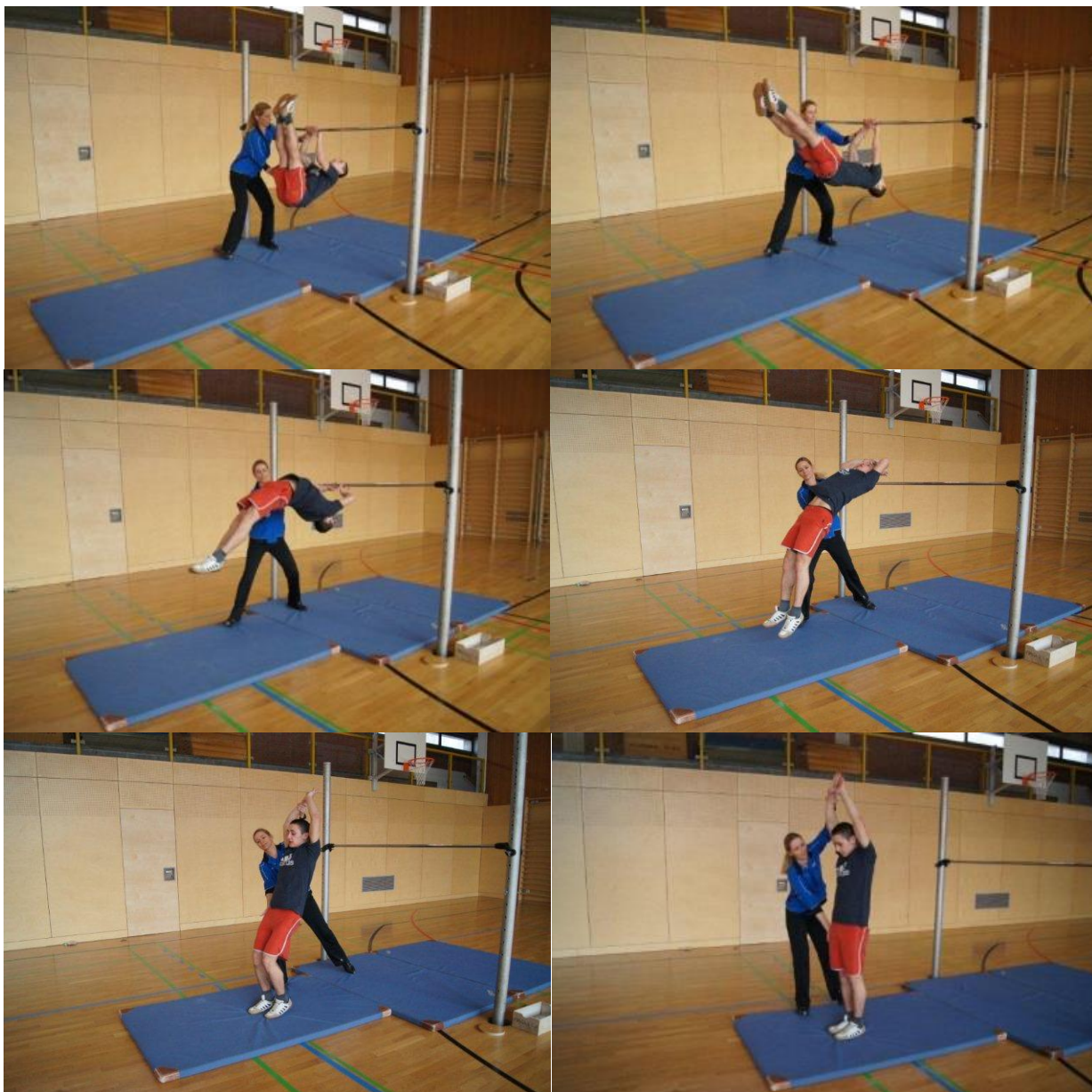
SICHERUNG:

Handgelenk und Oberschenkel

Die recknähere Hand umfasst das Handgelenk, die andere Hand greift von unten auf den Oberschenkel, am Ende der Flugbahn an Handgelenk und Schulter bremsen; Sicherung endet erst nach sicherem Stand des/der Übenden.

Beim Erlernen: Hände Schlussgriff, damit Kopf/ Zähne nicht gefährdet werden.



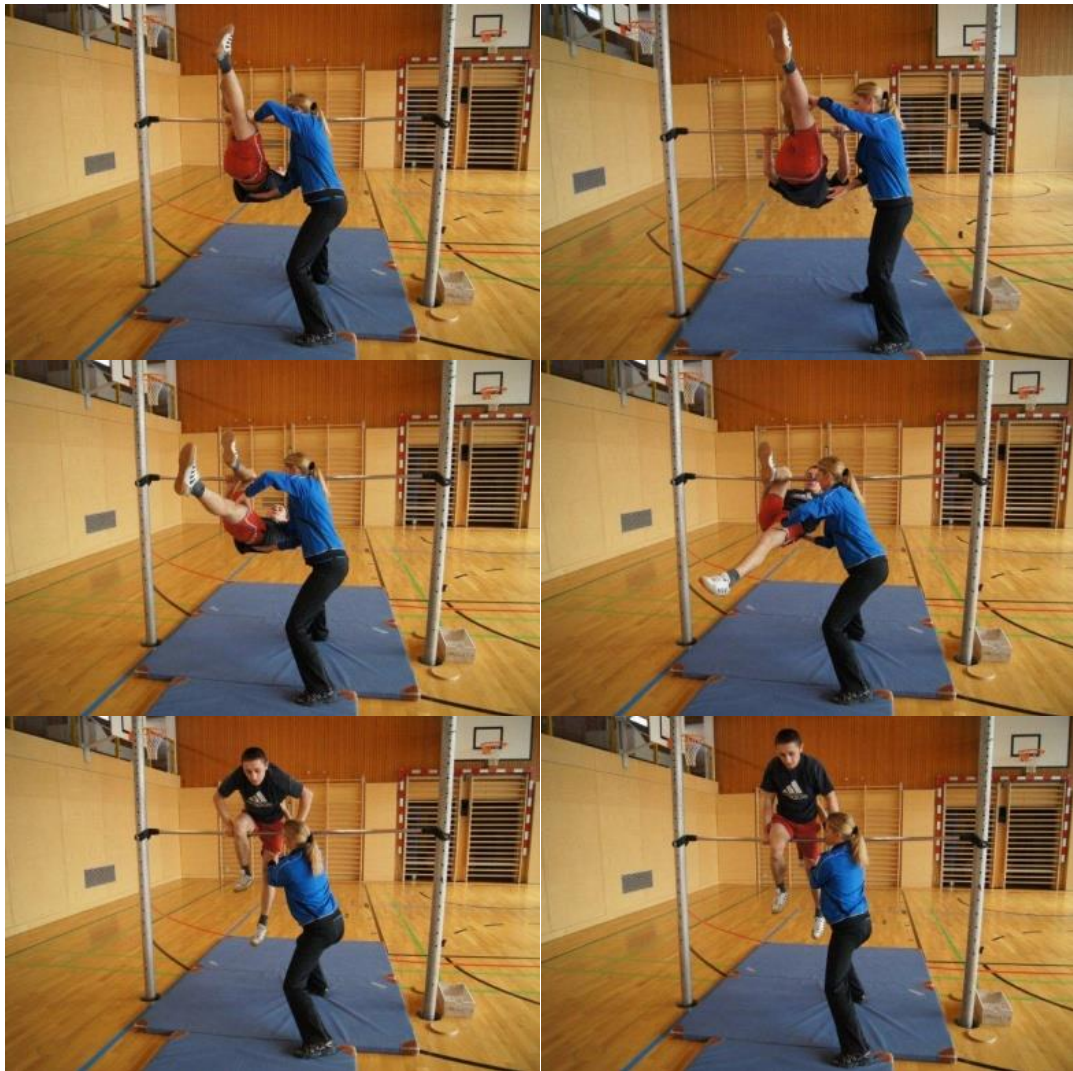


KNIE - AUFSCHWUNG vorwärts

SICHERUNG:

Schulterblatt und Oberschenkel

Mit der rechneren Hand greift der/die Sichernde unter der Reckstange durch und legt die Hand etwa auf das Schulterblatt des/der Turnenden. Sollte zu viel Rotation aufgebaut worden sein, so muss der/die Sichernde ein Vorfällen - durch Bremsen an der Schulter - mit der zweiten Hand verhindern.



Knienhangab- und aufschwung vw.

Barren: SCHWINGEN im Innen - Querstütz

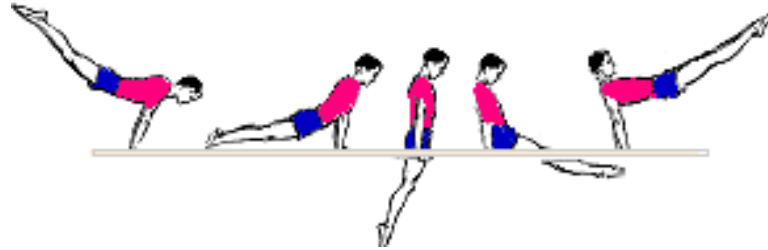


Abb. 9: Schwingen im Innen - Querstütz; aus: sportunterricht.de

Für Anfänger/innen:

beim Vorschwung bücken, das Becken schwingt wenig vor

beim Rückschwung Hüftgelenke (über-) strecken

SICHERUNG:

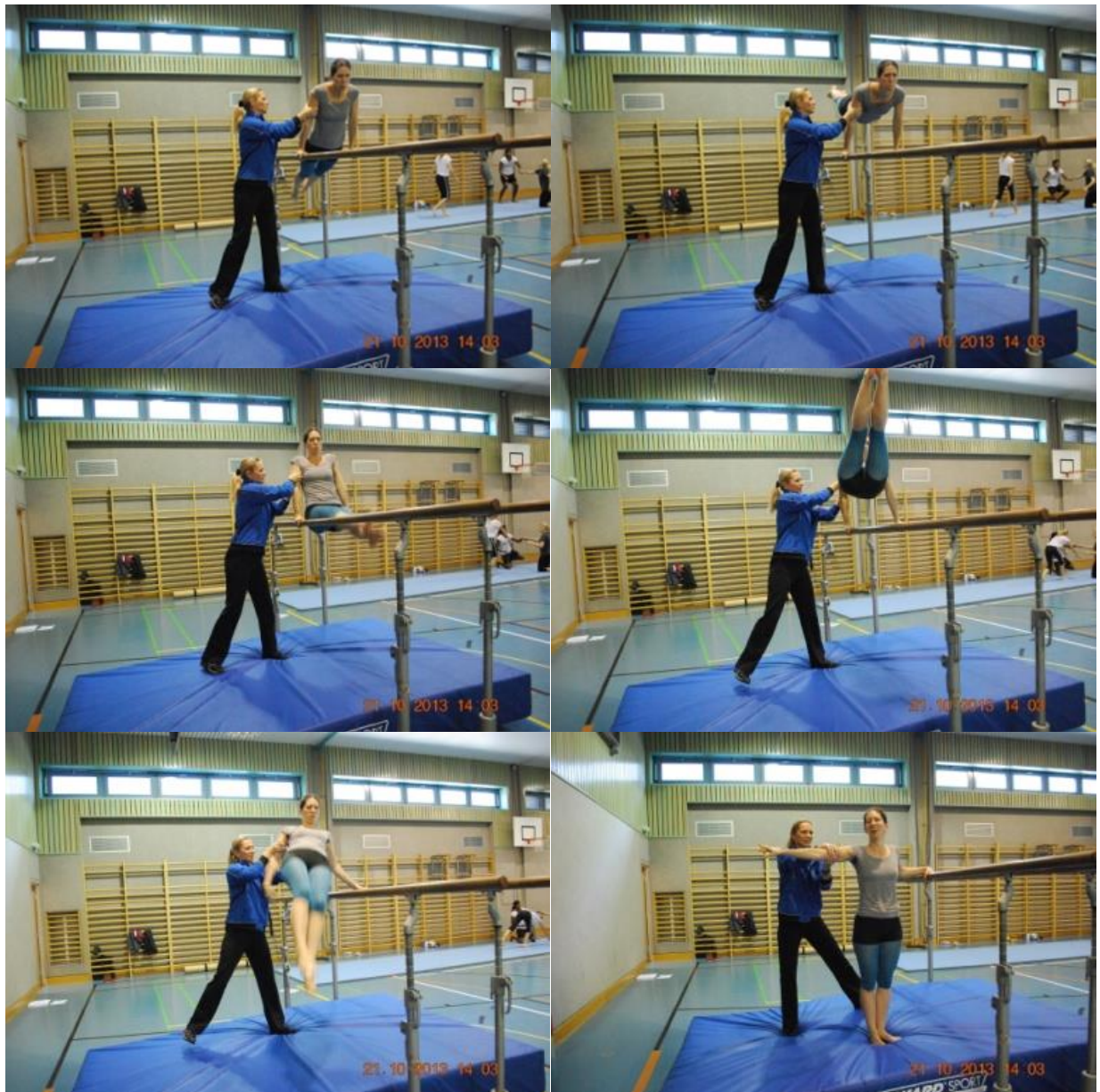
Klammergriff am Oberarm (allein, eventuell zu zweit)



Barren: KEHRE (rechts) aus dem Innen - Querstütz

SICHERUNG:

Klammergriff am rechten Oberarm (rechte Hand etwas oberhalb der linken)



METHODIK:

Anzählen beim jeweiligen Vorschwung: Eins, zwei, hopp. Zweimal nur wenig Schwung - beim dritten Mal viel.

Barren: WENDE (rechts) aus dem Innen - Querstütz

SICHERUNG:

Klammergriff am rechten Oberarm (rechte Hand knapp oberhalb der linken)

Schräge Stellung, Blickrichtung = Richtung des Rückschwunges. Bei der Wende den/die Turner/in am Oberarm aus der Holmengasse heraushebeln. Ein zweiter Sichernder/ eine zweite Sichernde auf der anderen Barrenseite drückt dabei den/die Turner/in mit einer Hand an der Hüfte (ein wenig aufwärts) aus der Holmengasse.



SPRUNG - STÜTZ - HOCKE (Bock, Kasten)

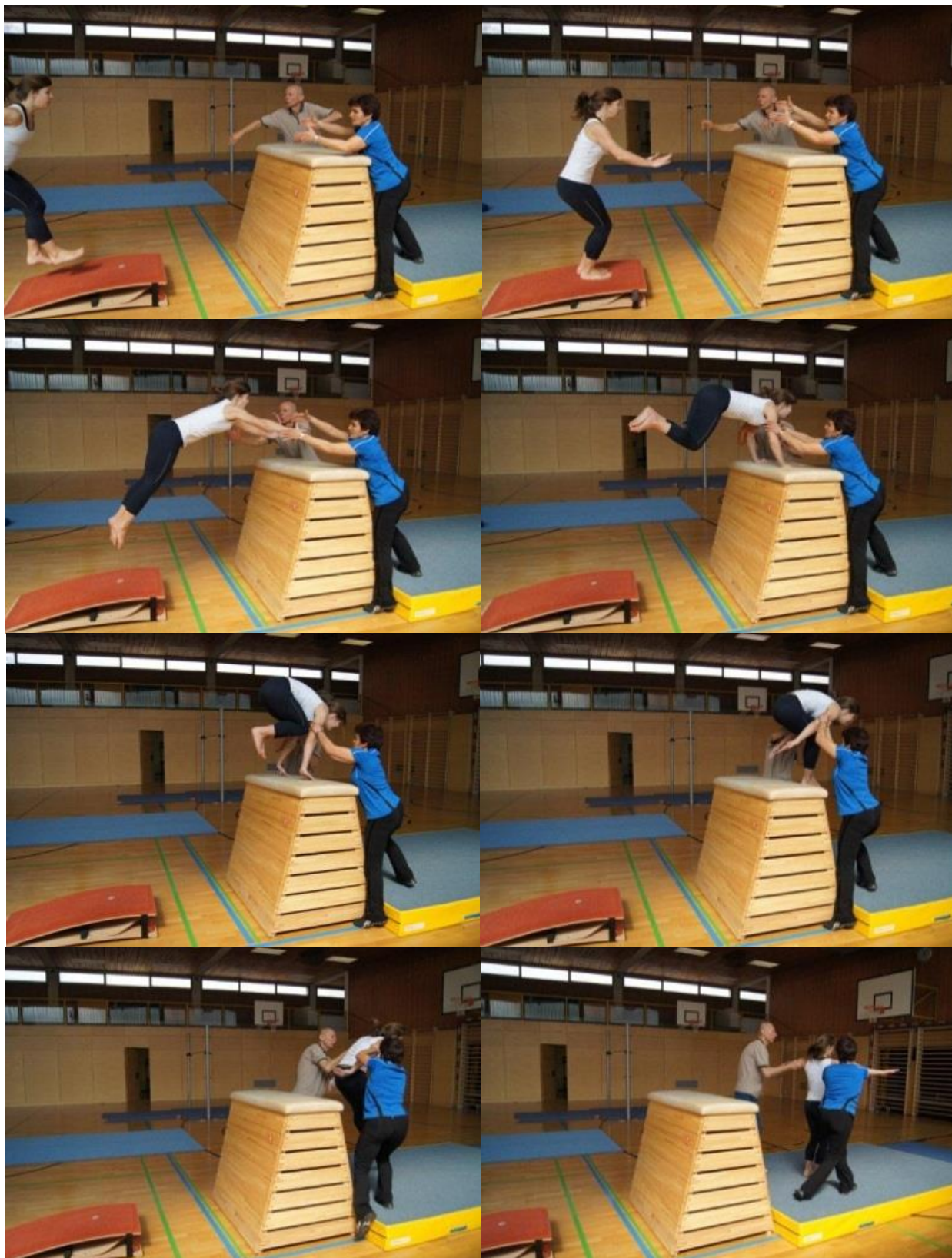


Abb. 10: Sprung - Stütz - Hocke; aus: sportunterricht.de

SICHERUNG:

Klammergriff am Oberarm





SPRUNG - STÜTZ - GRÄTSCHE (Bock, Kasten)

SICHERUNG:

Klammergriff am Oberarm (wie bei der „Hocke“)



Aber besonders wichtig ist dabei, dass man rechtzeitig zurücktritt, um den „Landeplatz“ für die Füße d. Turners/Turnerin freizumachen.

Sicherung direkt von vorne durch eine Person stört manchen/manche Turner/in, deckt vor allem aber nicht alle Gefahrenquellen ab.

Wenn die erste Flugphase zu kurz gerät, wenn d. Turner/in also nicht weit genug vorne aufgreift und dadurch seine/ihre Handwurzeln gefährdet, aber auch wenn er/sie die Hände aus Sicherheitsgründen noch rasch wegzieht und mit einer „Kreuzhohlbewegung“ versucht, das Gesäß doch noch über den Kasten zu bringen, hat man als vorne wartende/r Einzelsichernde/r kaum eine Chance zu helfen und muss zusehen, wie er/sie mit Steißbein, Kreuz oder sogar Hinterkopf auf der Kastenoberkante aufschlägt. Man ist ja nur auf ein Abstützen von vorne eingerichtet um einen Sturz vorwärts abzufangen, und kann bei zu kurzem Sprung und Rückwärtsrotation nicht helfen.

Für gute Turner/innen genügt oft eine Sicherung durch Bereitstehen. In diesem Fall müssen die Sichernden bei einer Panne den Oberkörper des Turners/ der Turnerin mit einem Arm bremsen oder, wenn notwendig, mit beiden Armen umklammern.

LITERATURVERZEICHNIS

- BAUMROCK F.: Was ist wichtig - was ist richtig beim Sichern und Helfen, AUVA, Wien, 2004
- BAUMROCK F./ HÖNIG K.: Lehrveranstaltungsskripten
- FRIES, Axel, SCHALL, Ralf: Turn10. Das österreichische Turnprogramm. Mühlheim-Kärlich 2008.
- GERLING I. E.: Basisbuch Gerätturnen: Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten, Aachen, 2014
- HARTMANN A.: Skriptum: Theoretische Grundlagen der Bewegungserziehung 1, Wien 2001
- HÄRTIG R./ BUCHMANN G.: Gerätturnen - Trainingsmethodik, Aachen, 2011

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

- Abb. 1: Rolle vw; aus: TURN 10
http://www.turn10.at/verein/leitbilder/Turn10-Vereine_Leitbilder-Alle_2013+.pdf
- Abb. 2: Rolle rw; aus: TURN 10
http://www.turn10.at/verein/leitbilder/Turn10-Vereine_Leitbilder-Alle_2013+.pdf
- Abb. 3: Kopfstand; aus: TURN 10
http://www.turn10.at/verein/leitbilder/Turn10-Vereine_Leitbilder-Alle_2013+.pdf
- Abb. 4: Handstand; aus: TURN 10
http://www.turn10.at/verein/leitbilder/Turn10-Vereine_Leitbilder-Alle_2013+.pdf
- Abb. 5: Rad; aus: TURN 10
http://www.turn10.at/verein/leitbilder/Turn10-Vereine_Leitbilder-Alle_2013+.pdf
- Abb. 6: Hüft - Aufschwung vl rw; aus: sportunterricht.de
<http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/aufschwung1.html>; 2014
- Abb. 7: Hüft - Umschwung vl rw; aus: sportunterricht.de
<http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/hueumschwung1.html>
- Abb. 8: Felgunterschwung vl; aus: sportunterricht.de
<http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/unterschwung1.html>; 2014
- Abb. 9: Schwingen im Innen - Querstütz; aus: sportunterricht.de
<http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/schwingenstuetz1.html>; 2014
- Abb. 10: Sprung - Stütz - Hocke; aus: sportunterricht.de
<http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/sprunghocke1.html>; 2014