

Einstieg in das Geräteturnen

Vom Rollen rückwärts zum Salto rückwärts

Durch vielfältiges Rollen auf unterschiedlichen Unterlagen und Rotieren an verschiedenen Geräten lernen Kinder, sich im Raum zu orientieren, und erlangen Sicherheit und Selbstvertrauen für weiter aufbauende Elemente im Geräteturnen. Variantenreiches Rollen und Rotieren rückwärts bildet die Basis für einen Salto rückwärts.

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
1	<p>MATTENTRANSPORT Fächer Geräteturnen Elements → Karte 1 B</p>  <p>Je 2 Schüler transportieren eine Matte über eine bestimmte Strecke. Welche Gruppe legt die Strecke am schnellsten fünfmal zurück?</p> <p>→ VARIIEREN – 1 Medizinball/Schüler auf der Matte transportieren</p>	Sich spielerisch aufwärmen.
2	<p>MATTENKÄMPFE Fächer Geräteturnen Elements → Karte 1 B</p> <p>1:1: A kniet auf der Matte, während B versucht, ohne auf die Matte zu stehen die Fersen von A zu berühren; Rollenwechsel. A und B in Liegestützposition: beide versuchen, die Handrücken des Partners zu berühren (nicht den Unterarm wegziehen).</p>	Spielerisch die Rumpfstabilisation verbessern.
3	<p>SCHIFFSSCHAUKEL Fächer Geräteturnen Basics → Karte 3 A</p>  <p>Wer kann die Pose C+ während 30 Sek. ohne Fehler beibehalten? DER Partner kontrolliert die Spannung (keine Hohlkreuzhaltung).</p> <p>→ VARIIEREN – Partner drückt auf die Füße und bringt das Schiff zum Schaukeln</p>	Die Körperposition über längere Zeit korrekt halten können.

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
4	<p data-bbox="196 421 655 454">WAND-AB-SALTO RÜCKWÄRTS</p> <p data-bbox="196 465 675 499">Fächer Geräteturnen Specials → Karte 22A</p> <div data-bbox="196 517 1031 835">  </div> <p data-bbox="196 860 954 920">1. Hochlaufen an Sprossenwand zur Rolle rückwärts mit Partnerhilfe (Klammergriff Oberarm).</p> <div data-bbox="196 958 1031 1272">  </div> <p data-bbox="196 1301 608 1352">2. Wie 1. mit «Trainerjackenhilfe». 3. wie 2., allein mit Partnersicherung.</p>	<p data-bbox="1142 421 1433 481">Mit Hilfe einen Salto rückwärts ausführen können.</p> <p data-bbox="1142 510 1453 600">Rotation durch Abstossen und schnelles Anziehen der Knie einleiten.</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
5	<p data-bbox="193 421 772 454">SALTO RÜCKWÄRTS AN RINGEN/RECK</p> <p data-bbox="193 465 676 495">Fächer Geräteturnen Specials → Karte 22 B</p> <div data-bbox="196 510 1031 831"> </div> <p data-bbox="193 860 963 916">1. Aus BIM-BAM-Schwung an Ringen Salto rückwärts mit Partnerhilfe (Klammergriff Oberarm).</p> <div data-bbox="196 954 1031 1274"> </div> <p data-bbox="193 1301 751 1330">2. Aus dem Pendeln im Vorschwung Knie anziehen.</p> <div data-bbox="196 1368 1031 1688"> </div> <p data-bbox="193 1715 1075 1771">3. Aus dem Pendeln zum Salto rückwärts mit Hilfe (1 Hand Drehhilfe am Rücken, dann mit beiden Händen vor Landung am Oberarm Klammergriff schliessen).</p>	<p data-bbox="1142 421 1477 566">Aus dem Vorschwung aktiv die Knie anziehen und die Rotation einleiten. Durch aktives Öffnen in den sicheren Stand gelangen.</p>

Weitere Übungs- und Spielformen finden Sie in unseren Fächern
 GERÄTETURNEN BASICS, Art.-Nr. 20.147, ISBN 978-3-03700-147-9
 GERÄTETURNEN ELEMENTS, Art.-Nr. 20.148, ISBN 978-3-03700-148-6
 GERÄTETURNEN SPECIALS, Art.-Nr. 20.149, ISBN 978-3-03700-149-3

Wir wünschen viel Erfolg und Spass bei der Umsetzung in Ihrem Sportunterricht.