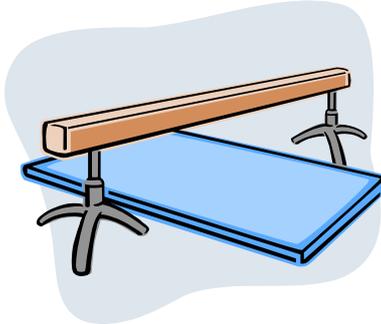


Gerätturnen



Karteikarten

Sabine Kainz, 11/2007

Zur Kartei:

- Diese Karteikarten sind vor allem für die Hand der Lehrerin gedacht, die sich viele Anregungen und Ideen für den Turnunterricht holen kann.
- Es ist darauf zu achten, dass die Übungen am jeweiligen Leistungsstand der Kinder angepasst sein müssen.
- Die Lehrerin muss auf genaues Sichern und Helfen bei den Turngeräten achten. Bei einigen Turngeräten muss das Erlernen neuer Fähigkeiten methodisch sinnvoll aufgebaut werden (z. B. Hüftaufschwung beim Reck). Darauf wird in dieser Kartei nicht eingegangen.

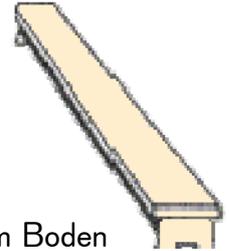
Turngeräte:

- | | |
|----------------|-----------------|
| • Langbank | • Schwebebalken |
| • Stangen | • Gitterleitern |
| • Ringe | • Leitern |
| • Sprossenwand | • Bock |
| • Sprungkasten | • Barren |
| • Reck | • Taue |

Langbank

Varianten: Längs- oder Querrichtung der Langbank, breite oder schmale Seite; mit Sprossenwand kombinierbar; Übungen auch als Gruppenwettkampf geeignet;

- Gehen und laufen (vorwärts und rückwärts; mit kleinen/großen Schritten; Ball in die Höhe werfen; Ball vor sich herrollen; mit ausgestreckten Armen)
- auf allen Vieren kriechen
- paarweise darüber gehen
- am Bauch/am Rücken über die Bank ziehen
- unter der Langbank durchkriechen
- Hockwende mit und ohne Zwischenhupf
- Rad schlagen
- Grätschstand, Bank zwischen den Beinen, Sprung auf die Bank, grätschen am Boden usw.
- Bank an Sprossenwand schräg gestellt (rutschen, ziehen, gehen, laufen, Rolle vorwärts)



Stangen

- Kletterversuche in verschiedene Höhen (Beinschluss), abwärtsgleiten
- Steigklettern auf zwei Stangen
- Hängen ohne Hilfe der Beine (bis zu einer bestimmten Zahl zählen)
- Stand unter der Stange, Ausholen zum Sprung und Beinschluss
- an zwei Stangen Rolle vorwärts/rückwärts
- ruhiger Hang zwischen zwei Stangen, Seitschwingen rechts und links, Arme anziehen, Niedersprung
- ruhiger Hang zwischen zwei Stangen, Schwingen nach vorne und zurück
- Durchwinden durch die Stangen am Boden (auch im Vierfüßlergang)

Ringe 1

Ringe kniehoch:

- Stand in den Ringen (Beine grätschen, schließen; Spagat; Beine einzeln vor- und zurückfallen lassen; Ringwechsel)
- Schaukeln im Stand
- in jedem Ring steht ein Kind, Ringwechsel
- Liegestütz, Beine in den Ringen einhängen (Beine grätschen und schließen; mit den Händen vorwärts und rückwärts laufen)



Ringe 2

Ringe brusthoch:

- Überdrehen (Purzelbaum) vorwärts und rückwärts
- Kerze aus dem Überdrehen
- Kniehang: Ringe halten, Beine in Ringe einhängen, vorsichtig schaukeln
- Sitzen in den Ringen, schaukeln
- Kerze mit/ohne Einhängen der Beine an den Seilen

Ringe kopfhoch:

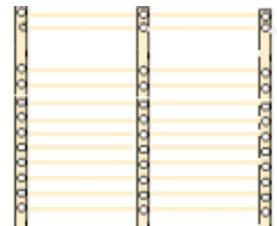
- Schwingen (anlaufen, antreiben durch zwei Schritte, richtig ablaufen)
- Schwingen mit einmaliger Drehung um 180 Grad und zurück
- Körperkreisen mit festem Stand am Boden



Sprossenwand 1

Variante: ausgeschwenkte Sprossenwand; Kombination mit Langbank

- Hinaufklettern in verschiedene Höhen, bis zur letzten Sprosse (bis zur Markierung), mit kleinen oder großen Schritten
- auf der linken Seite bis zur halben Höhe hinaufklettern, auf der rechten Seite herunterklettern
- Hinaufklettern und sich umdrehen (Rücken zu den Sprossen), so herunterklettern
- Hinaufklettern, einmal um die eigene Achse drehen, herunterklettern
- vor der Sprossenwand am Rücken liegen, Füße an der untersten Sprosse einhängen, aufsitzen und Sprossenwand berühren, 5 mal
- Handstand zur Sprossenwand versuchen



Sprossenwand 2

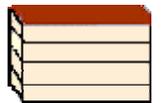
Variante: ausgeschwenkte Sprossenwand; Kombination mit Langbank

- Liegestütz, die Beine an der Sprossenwand eingehängt, Bauch darf nicht durchhängen
- mit einem Band einen Reifen an der Sprossenwand festmachen, hinaufklettern und durch den Reifen steigen
- Tiefsprung
- Hinaufhängeln/hinunterhängeln (ohne die Beine zu Hilfe zu nehmen)
- mit einem Partner auf gleicher Höhe stehen, Platzwechsel ohne auf oder abzustiegen
- Überklettern der Wand (bei ausgeschwenkter Sprossenwand)
- langgestreckt an der Sprossenwand hängen, mit Füßen Rad fahren/Beine waagrecht aufheben
- Kombination mit Langbänken möglich

Sprungkasten

Varianten: Sprungkasten längs- oder quergestellt; hoher oder niedriger Sprungkasten; beidbeiniger Absprung! Einsatz des Sprungbretts möglich!

- Aufknien, Mutprung: aus dem Kniestand in den Stand auf der Matte springen
- Aufhocken auf allen Vieren darüberkriechen/Hasenhupf, Tiefsprung: aus Sitzen oder Stehen auf die Matte
- Aufsitzen, aufstehen, Strecksprung
- Absprung in die Bauchlage, über Kasten rutschen, Rolle vorwärts auf die Matte
- Aufhocken, über den Kasten laufen
- Aufhocken, aufstehen, am Kastenende umdrehen, verkehrt herunterspringen
- Hockwende über den Kasten
- durch beide aufgestützte Arme durchhocken



Reck 1

Reck Brusthoch:

- unter den Stangen durchkriechen
- auf die Stange hinauf stehen und tiefspringen
- auf der Stange balancieren
- Sitz am Ende der Stange, seitwärtsrutschen
- Übersteigen der Stange
- Springen in den Stütz (Hände greifen Brust breit, Arme werden durchgestreckt), vorwärts oder rückwärts abgehen
- Stütz, Fuß links und rechts vom Körper darüberziehen, Tiefsprung
- Purzelbaum/Hüftabschwung (Ristgriff)
- Knieaufschwung: ein Bein einhängen, mehrmaliges Schwingen vorwärts und rückwärts
- Stand mit dem Rücken zum Reck, Arme ergreifen die Reckstange, wegspringen, Sitz auf der Reckstange

Reck 2

Reck brusthoch:

- Knieumschwung: eine Drehung rückwärts um die Reckstange, Hilfe: Körper von der Stange wegstrecken, dann Körper einrollen, aufstützen zum Sitz auf der Stange
- Knieaufschwung: Kniehang links, so lange schwingen bis Körper im Stütz
- Kniehang: beide Beine einhängen, Hände auf dem Boden abstützen, schwingen (eventuell nach vorne laufen und Niedersprung)
- Hüftaufschwung: Schwungholen mit dem Schwungbein, Arme gebeugt, Hüfte an Stange bringen
- Unterschwing: vorgespannte Schnur, unter der Reckstange einen Bogenflug über die Schnur

Schwebebalken

- Darüber gehen (langsam, schnell, vorwärts, rückwärts)
- auf allen Vieren darüber kriechen
- wie ein Zwerg gehen
- Aufsetzen, im Sitz über den Balken rutschen
- mit Ball am Kopf darüber balancieren
- über Schnur oder Stab am Schwebebalken steigen
- halbe oder ganze Drehung in der Mitte des Balkens
- Tennisbälle aufheben
- Ball vor den Füßen herrollen
- paarweise darübergehen
- eine Figur in der Mitte des Balkens vorzeigen
- mit Partner eine Figur vorzeigen



Gitterleitern

- freies Klettern
- Hinaufklettern bis zur Markierung
- Durchwinden durch die Leitern
- Kaminklettern: zwischen 2 Leitern hin- und herwechseln
- an den Pfosten hochwinden
- auf der Vorderseite hinauf- und auf der Rückseite herunterklettern
- Tiefsprung
- Abschwung über die untersten Sprossen
- Klimmzüge an verschiedenen hohen Sprossen
- an der dritten Sprosse querhangeln

Leitern

Varianten: Leitern senkrecht, schräg oder waagrecht;

Leitern senkrecht:

- freies Klettern (ev. bis zur Markierung)
- Auf- und absteigen über jede Sprosse (mit und ohne Auslassen von Sprossen; langsam, schnell)
- Aufsteigen, abwärtshangeln mit Fußbremse seitlich an den Holmen
- Auf- und Absteigen mit Drehungen um die Längsachse
- einmal um die Leiter steigen

Leitern schräg:

- Hinaufhangeln
- Aufsteigen, am Holm herunterrutschen

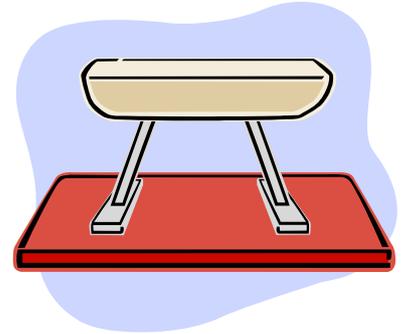
Leitern waagrecht:

- Hangeln in Längs- und Querrichtung
- Klettern an der Unterseite in verschiedenen Richtungen
- Balancierübung auf der Oberseite

Bock

Varianten: Bock quer- und längsgestellt; Einsatz des Sprungbretts möglich!

- unter dem Bock durchkriechen
- freies Überklettern des Bocks
- Aufsitzen, Beine nach vorne drehen, abspringen
- Aufknien, Mut sprung
- Beine grätschen, Tiefsprung
- Durchhocken
- Aufsitzen, aufstehen, Drehsprung
- Aufknien, aufstehen, Streck sprung
- Absprung in Bauchlage, mit Händen tiefgreifen, abrollen (Purzelbaum) auf die Matte
- Hockwende



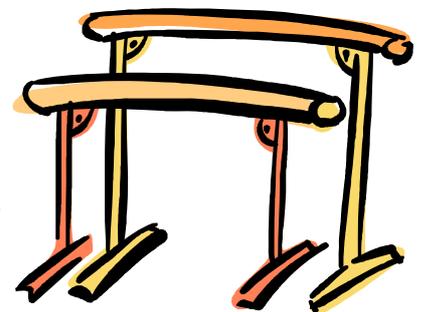
Barren

beide Holme gleich hoch:

- auf allen Vieren vorwärts über den Barren, Hände und Beine auf beiden Holmen
- auf beiden Holmen darübergewen/darüberkriechen
- auf dem Bauch über den Barren ziehen
- Sprung in den Stütz (mit jeder Hand einen Holm halten), über den Barren stützel (Hände durchgestreckt)
- Schwingen am Barren
- Anlauf, schwingen, Beine links und rechts am Barren ablegen, Beine auf eine Seite legen, herunterspringen

Stufenbarren:

- Vom tiefen auf den höheren Holm steigen, Purzelbaum oder herunterspringen
- Aufschwung auf den tieferen/höheren Holm
- Kniehang am tieferen/höheren Holm
- Abschwung am tieferen/höheren Holm



Taue

Varianten: ein oder mehrere Taue

- Kletterversuche in verschiedene Höhen
- hängen bleiben ohne Hilfe der Beine/Hände
- schwingen – 1 mal vor, 1 mal zurück
- hinaufspringen und mit Beinschluss hängen bleiben (Arme müssen immer angewinkelt bleiben)

mehrere Taue:

- zusammenbinden, schaukeln
- schwingen
- überdrehen (Purzelbaum) vorwärts und rückwärts im Stehen
- Kerze zwischen den zwei Taue
- auf andere Taue in bestimmter Höhe klettern
- Überwinden von Hindernissen: über Matte schwingen, auf Langbank landen ...