

# Verschiedene Wege führen zum Ziel

## Praxisbeispiel: Felgbewegungen – Schritt für Schritt zum Erfolg

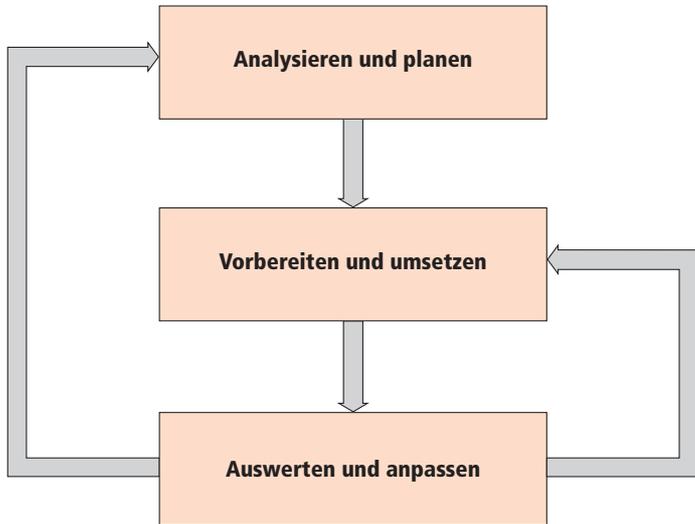
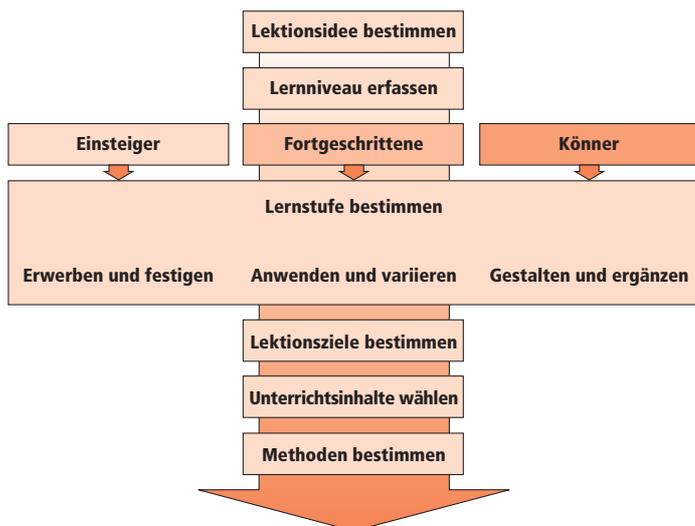


Foto: Mario Garcioni

### Analysieren und planen

- Ziel definieren.
- Was können meine Jugendlichen bereits?
- Zielerreichung planen (Beispiel mit dem Element Riesenfelge).
- Gruppengröße?
- Welche Personen helfen mir?

### Vorbereiten und umsetzen



### Strukturierter Lernweg

Beim strukturierten Lernweg wird die Übungssequenz in eine Folge von Teilschritten gegliedert. Die Kinder und Jugendlichen werden möglichst gefahrenfrei, zielorientiert und rationell zum Bewegungsziel hingeführt.

### Ganzheitsmethode

Die Zielübung wird von Anfang an als Ganzes trainiert, allerdings unter erleichterten Bedingungen.

### Teilmethode

Die Bewegung wird in Teile gegliedert. Entweder werden diese einzeln erlernt und am Schluss zum Ganzen zusammengefügt, oder die einzelnen Bewegungsteile werden schrittweise kombiniert.

### Ganzheits- und Teilmethode

Der Unterricht mit Kindern und Jugendlichen zeigt, dass nicht nur die Anwendung der einen oder der anderen Methode zum Ziel führt. Oft ist es hilfreich, die Ganzheitsmethode mit der Teilmethode zu kombinieren.

### Auswerten und anpassen

- Wurden die Ziele erreicht?
- Hat der Unterricht Spass gemacht?
- Was hat sich bewährt? Was hat sich weniger bewährt? Was ändere ich?
- Bin ich mit meinem Einsatz zufrieden? Wie habe ich mich gefühlt?
- Wie lässt sich die Zusammenarbeit im Team optimieren?

## Lernwege und Methoden

### Offener Lernweg

Offene Lernaufgaben ermöglichen selbst bestimmtes Handeln. Die Kinder und Jugendlichen versuchen, die gestellte Aufgabe selbstständig zu lösen.

# Lernwege und Methoden am Beispiel der Felgbewegungen

## Offener Lernweg

**Aufgabe:** eine ganze Drehung (360°) um die Reckstange ausführen.

**Mögliche Varianten:** Sitzumschwung, Riesenfelge, Felge rw/vw, Knieumschwung, Mühlumschwung.

## Strukturierter Lernweg – Ganzheitsmethode

- Felgaufschwung mit «Treppenfunktion».
- Riesenfelge mit Schlaufen.
- Rolle rw über den Handstand auf schiefer Ebene.

## Strukturierter Lernweg – Teilmethode

Felge rw rl

- Aus dem Sturzhang öffnen zur Kerze zum Sitz (1. Teil).

- Aus dem Stütz rl abheben zum Spitzwinkelstütz, rw zum Sturzhang (2. Teil).
- Beide Teile verbinden.

## Strukturierter Lernweg – Ganzheits- und Teilmethode

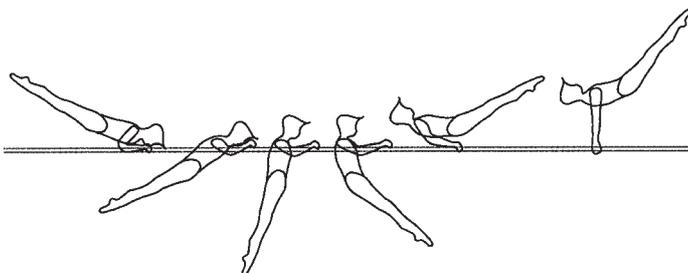
Pendel

- Stütz rl, senken zum Sturzhang, öffnen zur Kerze, blockieren (Ganzheitsmethode).
- Stütz rl, heben zum Spitzwinkelstütz (Teil).

**Hinweis:** «Sturzhang, öffnen zur Kerze, blockieren» könnte beispielsweise auch isoliert im Sinne der Teilmethode trainiert werden.

## Übungsteile

### Barren: Stemme vw



#### Technische Beschreibung

1. Vorschwing im Oberarmhang (I-Pose zur C--Pose), Arme leicht gebeugt.
2. Nach der Senkrechten Kurbet (C- zu C+).
3. Armstoss, wenn die Füße die Holmen passieren.
4. Schultern vor den Stützpunkt schieben.
5. Endlage: Hüfte mindestens auf Schulterhöhe (C+).

#### Voraussetzungen

- Kraft: Schultergürtel und Arme.
- Schwingen im Oberarmhang.

#### Fachgrundlagen Getu: Kernposen

- Kernpose 5
- Kernpose 9
- Lernschrittfolge: Barren

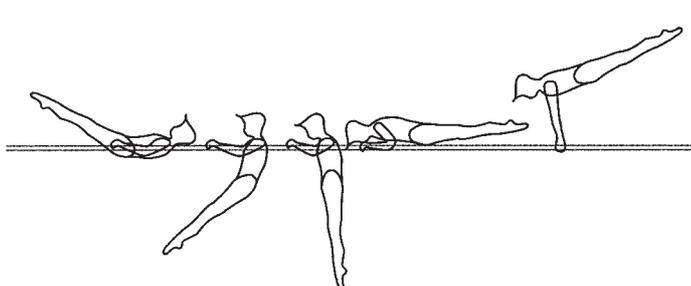
#### Methodik

1. Vor- und Rückschwünge im Oberarmhang mit starkem Ellbogendruck nach unten, damit die Schultern immer über den Holmen bleiben. Leichtes Abheben der Schultern am Ende jedes Schwunges.
2. Vorschwing im Oberarmhang und aufschwingen zum Grätschsitz vor den Händen, mit und ohne Partnerhilfe.
3. Wie 2., aber zum Stütz.
4. Endform.

#### Häufige Fehler

- Kurbet zu früh oder zu spät.
- Ungenügender Armstoss.
- Zu starke Hüftbeugung.

### Barren: Stemme rw



#### Technische Beschreibung

1. Rückschwung im Oberarmhang (C+-Pose), Arme gebeugt, Schultern nahe bei den Händen.
2. C+-Pose bis zur Senkrechten.
3. Kurbet: I-Pose oder leichte C--Pose.
4. Armstoss, wenn die Oberschenkel die Holmen passieren.
5. Endlage: mindestens 15 Grad über Schulterhöhe (I-Pose).

#### Voraussetzungen

- Kraft: Schultergürtel und Arme.
- Schwingen im Oberarmhang.

#### Fachgrundlagen Getu: Kernposen

- Kernpose 4
- Kernpose 9
- Lernschrittfolge Barren

#### Methodik

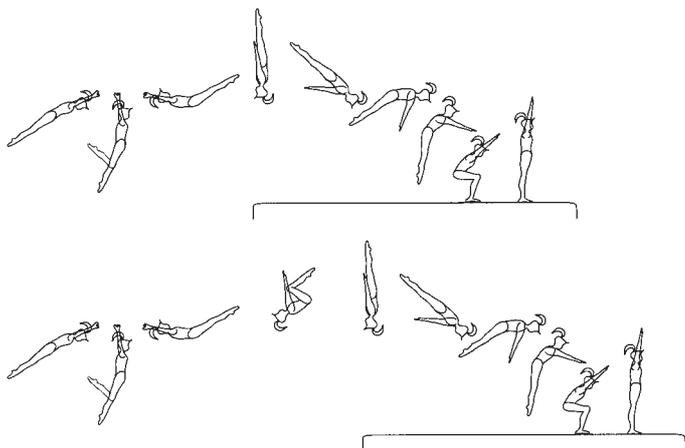
1. Schwingen im Oberarmhang mit Schwergewicht auf die Vorbereitung und Ausführung der Kurbet.
2. Stemme rw zum Liegestütz vl, mit und ohne Partnerhilfe.
3. Stemme rw zum Beugestütz und Schwung, weiter steigen lassen zum Oberarmstand.
4. Stemme rw zum Stütz, mit Hilfe.
5. Endform.

#### Häufige Fehler

- Kurbet zu früh.
- Zu früher Armstoss.
- Die Griffe gleiten auf den Holmen.

**Reck: Salto rw gehockt oder gestreckt**

Reck tief oder hoch

**Technische Beschreibung**

1. Brust vorschieben in C–Pose (vor die Vertikale).
2. Kurbetbewegung zur C+–Pose.
3. Aufwärtsbewegung ausnützen und die Hände lösen.
4. Arme an den Körper führen.
5. Strecken zur I–Pose.
6. Landen.

**Voraussetzungen**

- Schwingen im Hang (mit Kurbetbewegung).
- Körperposen.

**Fachgrundlagen Getu: Kernposen**

- Kernpose 4: Hang
- Kernpose 9: Kurbet
- Kernpose 10: Flug und Landung

**Methodik**

1. Schwingen im Hang.
2. Vorschwing mit Lösen der Hände und fallen lassen auf den Rücken auf einen Mattenstapel (die Arme werden an den Körper geführt).
3. Vorschwing und Salto rw mit Hilfestellung.
4. Vorschwing und Salto rw ohne Hilfestellung.

**Häufige Fehler**

- Kurbetbewegung zu früh.
- Verlassen der Körperposen.

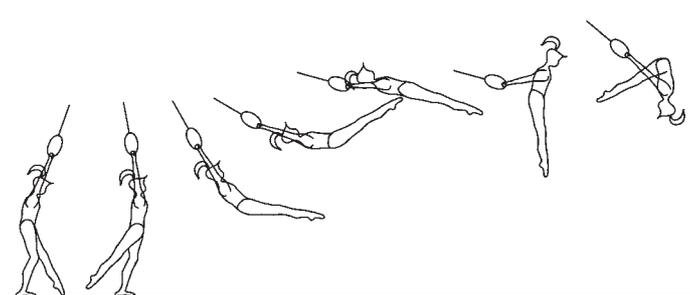
■ Neu im Geräteturnen

**Turnsprache Terminologie**

Durch die enorme Entwicklung des Geräteturnens in den letzten zwanzig Jahren ist die Erarbeitung einer neuen Turnsprache unumgänglich geworden. Sie soll Ausbildern, Leitern und Wertungsrichtern helfen, die Technik der Elemente zu vermitteln oder zu beurteilen und soll die Basis für das Einzel- wie auch für das Vereinsturnen sein. Dieses Buch gehört in die Reihe der Weisungen Einzelgerätetur-

nen Turnerinnen und Turner 2001 und zur dazugehörigen Einstufungstabelle des Schweizerischen Turnverbandes (STV) und ergänzt die aktuellen Lehrmittel des Geräteturnens des Bundesamts für Sport in Magglingen. Der Inhalt der Turnsprache ist auf die Einstufungstabelle Ausgabe 01/2004 abgestimmt.

Die Bilder zeigen alle Elemente, die im modernen Geräteturnen

**Schaukelringe:  
Einkugeln aus dem Vorschaukeln****Technische Beschreibung**

1. Füße suchen den Boden (C+–Pose).
2. Hüfte wird nach vorne geschoben (C–Pose).
3. Kurbet (C+–Pose).
4. Füße bewegen sich in Richtung Decke.
5. Kurbet (C–Pose), die gestreckten Arme bauen Druck auf.
6. Arme werden seitwärts zum Körper gebracht.
7. Sturzhang.

**Voraussetzungen**

- Schwingen.
- Schulterbeweglichkeit.
- Kraft: Schultergürtel und Rumpfstabilisation.

**Fachgrundlagen Getu: Kernposen**

- Kernpose 7: Sturzhang
- Kernpose 8: Hang
- Kernpose 9: Kurbet

**Methodik**

1. Ringe tief: Die Füße auf dem Boden und einkugeln.
2. Schwedenkasten: Am Ende des Vorschaukelns Füße auf den Kasten und einkugeln.
3. Vorschwingung als Ausgangslage.
4. Einkugeln, mit Hilfestellung auf Schwedenkasten.

**Häufige Fehler**

- Einkugeln zu spät.
- Verlassen der Kernposen: «Zusammenklappen».
- Zu schwache Kurbetbewegung.

Ressort Geräteturnen, Fachgruppe Technik



geturnt werden, mit den dazugehörigen Bezeichnungen. Sie sind technisch richtig gezeichnet, enthalten die notwendigen Kernposen und die geforderten Endlagen.

Die Turnsprache wurde durch die Fachgruppe Technik des Ressorts Geräteturnen des Schweizerischen Turnverbandes erarbeitet und wird, so sind die Verantwortlichen überzeugt, bestimmt einen grossen Beitrag

zur Weiterentwicklung des Geräteturnens leisten.

Format A5, 144 Seiten, Preis: Fr. 35.–, Bezugsadresse: Sekretariat STV, Postfach, 5001 Aarau, Tel. 062 837 82 00, E-Mail: verkauf@stv-fsg.ch