

Bodenturnen

Spielerische Einführung auf dem Turnhügel

Geräte:

- 1 Kasten
- 4 Langbänke
- 2 Weichbodenmatten

- 4 Niedersprungmatten oder 12 Bodenturnmatten
- 1 Bodenläufer

A. Aufwärmen

a) „Stern“

Aufbau

- vier Langbänke sternförmig um den Kasten anordnen
- jeweils ein Ende der Langbank auf den Kasten auflegen
- „richtige“ Seite (Stoppleiste an der Brettunterseite!) einhängen



Einlaufen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben

- Kreislauf um die Bänke
- Bänke am äußeren Ende überspringen
- versuchen, den Vordermann auf der Innenseite zu überholen
- Radius verkleinern, Bänke näher am Kasten überspringen
- Kasten mit Hilfe der Bänke überqueren
- 8er-Lauf über die Bänke



b) „Brücke“

Aufbau

- je zwei Langbänke parallel an jede Längsseite des Kastens
- jeweils ein Ende der Langbank auf den Kasten auflegen
- jeweils anderes Ende der Langbank mit Weichbodenmatte sichern

Aufgaben zur Überquerung der „Brücke“ einzeln

- vorlings vorwärts in Bauchlage hochziehen, dann vorlings vorwärts herunterrutschen
- rücklings rückwärts nur mit den Füßen hochschieben
→ abwärts die Hände zum Abbremsen benutzen
→ Wettbewerbe, Staffeln



paarweise

- A läuft rückwärts hinauf und vorwärts herunter, B umgekehrt
 - A mit geschlossenen Augen, B führt
 - A mit geschlossenen Augen, B sichert nur und gibt Anweisungen
- Varianten: jeweils abwechselnd vorwärts hinauf und rückwärts herunter und umgekehrt

B. Vermittlung turnerischer Fertigkeiten - Sammeln von Bewegungserfahrungen

„Turnhügel“

Aufbau

- 4 Niedersprungmatten auf die Langbänke
- gut sichern, am besten mit Klettband verbinden
- Weichbodenmatten an die Enden der Langbänke
- Bodenläufer auf die Niedersprungmatten
- Absturzbereich evtl. seitlich mit Bodenturnmatten absichern



a) Ziele und Möglichkeiten des Turnhügels

- Vereinfachung von Bodenturnübungen beim „Bergabturnen“
- Intensivierung von Bodenturnübungen beim „Bergaufturnen“

b) Die verschiedenen Drehachsen

Aufgabe: Hinauflaufen, dann auf beliebige/festgelegte Weise herunterrollen!

Achse	Verlauf	Beispiel
Längsachse	vom Kopf zu den Füßen	am Boden liegend seitwärts rollen
Breitenachse	quer durch das Becken	Rolle vorwärts/rückwärts, Handstützüberschlag
Tiefenachse	vom Bauchnabel zur Wirbelsäule	Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

Anmerkung zum Rollen um die Längsachse:

Der menschliche Körper ist eher kegel- als zylinderförmig, da die Schultern breiter als die Hüfte sind. Der rollende Körper neigt deshalb zum „Ausbrechen“ aus der geradlinigen Rollbahn und fällt schnell vom Turnhügel, deshalb seitlich mit Bodenturnmatten absichern!

Leichter geht es mit:

- großer Körperspannung
- Strecken der Arme nach oben oder
- Arme vor der Brust anwinkeln und Bewegungsrichtung durch Nachschieben korrigieren

c) Rolle vorwärts

Bewegungsbeschreibung

- Absenken in den flüchtigen Hockstand; Arme in Vorhalte
- Schulterbreites Aufsetzen der Hände mit gestreckten Armen, Beginn der Beinstreckung
- Kopf zur Brust, runder Rücken
- nicht über den Kopf rollen, sondern über die Schultern!
- Abdruck/Absprung von den Beinen nach vorne
- Gesäß über Hände und Kopf bringen
- Arme beugen, Nacken weich aufsetzen, Beginn der Rollbewegung
- runder Rücken rollt „Wirbel für Wirbel“ ab
- Hände lösen sich vom Boden, schnell in Vorhalte strecken, aktives Aufrichten des Oberkörpers
- Gewichtsverlagerung auf die Füße im Hockstand
- Aufrichten zum Stand



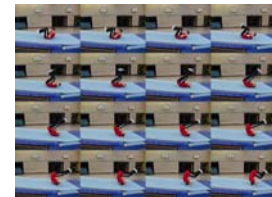
Methodik

1. Kleine Rückenschaukel
2. Kleine Rückenschaukel mit Aufstehen
3. Aus dem Unterschenkelstand von erhöhter Position (Langbank, Kastendeckel) abrollen über den Kopf nach Stützaufnahme
4. wie 3. mit Aufstehen nach dem Abrollen
5. Aus dem Hockstand an schiefer Ebene - Rolle vorwärts
6. Zielform: Aus dem Hockstand, Stand, Angehen, Anlauf

d) Rolle rückwärts

Bewegungsbeschreibung

- Aufrechter Oberkörper, Arme in Vorhalte, Absenken in den flüchtigen Hockstand
- Hände hinter dem Gesäß auf den Boden stützen
- Gesäß hinter den Fersen absetzen (Einleitung der Rollbewegung)
- Oberkörper rund machen, Schultern zurückverlagern
- Körper rollt nach hinten, Arme beugen sich
- Hände vom Boden lösen, umgreifen und in Kopfhöhe aufsetzen („Daumen zeigen zu den Ohren“!)
- enge Hockhaltung
- Gewichtsverlagerung auf die Hände
- Arme schnellkräftig strecken und Körper anheben, damit der Kopf entlastet weiterdrehen kann und keine starke Druckbelastung im Bereich der Halswirbelsäule entsteht
- Landung im hohen Hockstütz
- Aufrichten



Methodik

1. Kleine Rückenschaukel
2. Kleine Rückenschaukel mit Stützaufnahme
3. Hocksitz an schiefer Ebene – Rolle rückwärts zum Hockstand
4. Hockstand an schiefer Ebene – Rolle rückwärts zum Hockstand
5. Ebene: Rolle rückwärts aus dem Hockstand zum Hockstand
6. Rolle rückwärts aus dem Stand zum Stand

e) **Übungen für Rolle vorwärts und rückwärts**

- Partnerübung: Partner kontrolliert und korrigiert die Ausführung
- Kontrastübung: Rolle bergab (leichter) – Rolle bergauf (schwerer)

C. Spiele auf dem Turnhügel

a) **Wettrollen**

- Wer schafft die meisten Rollen seitwärts/vorwärts/rückwärts ins Tal?
- Wer ist am schnellsten mit zwei/drei Rollen unten auf der Weichbodenmatte?
- Wer kann zwei/drei Rollen seitwärts/vorwärts/rückwärts bergauf machen?
- Staffelwettbewerb

b) **Schneeballschlacht**

- zwei Mannschaften
- eine Mannschaft steht mit „Schneebällen (Softbälle) bewaffnet“ in einem Abstand von ca. 10m Entfernung vor dem Turnhügel
- die andere Mannschaft versucht, über den Hügel zu laufen, ohne abgeworfen zu werden
- jeder Treffer gibt einen Punkt
- geworfene Bälle dürfen nicht zurückgeholt werden
- Variante: Wurfmannschaft steht links und rechts des Turnhügels und nimmt die Läufermannschaft ins „Kreuzfeuer“