

Balancieren auf Schwebebalken und Co.

Im Vorfeld dieser Übungen sollte die Körperspannung besprochen werden, ebenso wie das spezielle Laufen auf dem Schwebebalken mit dem seitlichen Vorbeiführen des gestreckten Fußes. Alle Übungen sollten vorher auf Linien in der Halle, aufgeklebten Linien auf Turnmatten, der Bank und der umgedrehten Bank erfolgen.

Station 1: Über Bänke balancieren

- 2 Turnmatten
- 2 Bänke
- evtl. Sandsäckchen

Station 2: Über eine Wippe balancieren

- 2 Turnmatten
- 1 Bank
- 1 Kastenoberteil

Statt dem Kastenoberteil kann auch ein Sprungbrett verwendet werden. Dies ermöglicht einen sanfteren Übergang beim Überschreiten der Mitte.

Station 3: Schwebebalken – Aufgang

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Der Aufgang sollte vorher gemeinsam besprochen werden.

Station 4: Schwebebalken – Balancieren

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Station 5: Schwebebalken – Standwaage

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Station 6: Schwebebalken – Wechselschritt

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Station 7: Schwebebalken – Halbe Drehung im Ballenstand

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Eine mögliche Steigerung wäre die Drehung auf einem Ballen unter Mitnahme des Schwungbeines.

Station 8: Schwebebalken – Abgang

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Stützen und hängen an Reck und Co.

Bei Übungen am Reck können Rohrisolierungen hilfreich sein, die zurechtgeschnitten und mit Klebeband an der Reckstange fixiert sind und einen guten Schutz vor Quetschungen bieten. Sie eignen sich außerdem als Drehunterstützung.

Station 1: Durch die Kastengasse stützen

- 1 Turnmatte
- 2 große Kästen mit 3 Teilen
- 1 Springseil

Station 2: An den Ringen hängen

- 1 Weichbodenmatte
- 2 Ringe

Station 3: Reck – Schwingen

- 4 Turnmatten
- 1 Reck
- 1 Medizinball

Station 4: Reck – Hangeln

- 3 Turnmatten
- 1 Reck

Station 5: Reck – Sprung in den Stütz

- 3 Turnmatten
- 1 Reck

Station 6: Reck – Überdrehen in den Hang rückwärts

- 3 Turnmatten
- 1 Reck

Station 7: Reck – Aufschwung mit Hilfestellung

- 3 Turnmatten
- 1 Reck
- 1 großer Kasten mit 3 oder 4 Teilen
- 1 Weichbodenmatte

Vor der Übung sollte der Lehrer diese Station erläutern und erklären, was es beim Aufschwung zu beachten gibt: flüssige Bewegung, Aufschwung eng an der Reckstange, Beine nehmen den Schwung mit, gerade gestreckte Füße, Körperspannung.

Der Lehrer sollte die Kinder unterstützen, indem er die Hüfte an den Holm drückt.

Station 8: Reck – Unterschwung

- 4 Turnmatten
- 1 Reck

Als Hilfsmittel kann hier eine Schaumstoffmatte oder auch eine im Wechsel gehaltene Zauberschnur dienen, die ein zu überwindendes Hindernis darstellen.



Du brauchst:

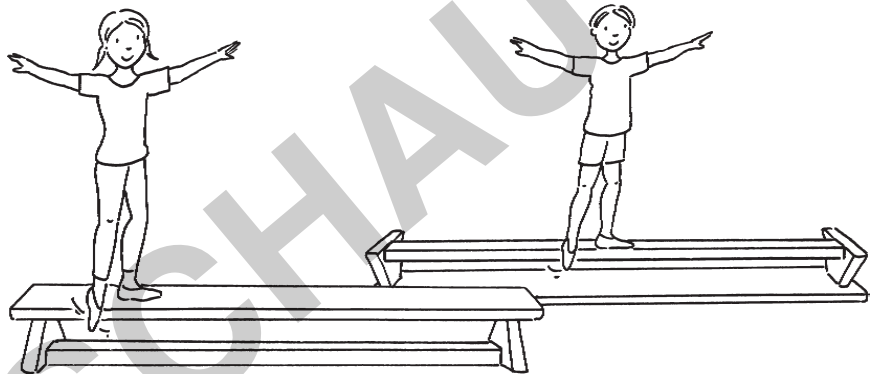
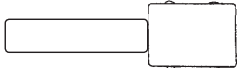
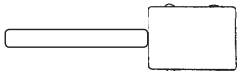
- 2 Turnmatten



- 2 Bänke



- evtl. Sandsäckchen



Balanciere über die beiden Bänke.

Führe die Füße seitlich an der Bank vorbei.

Mache am Ende einen Streck sprung oder Hock sprung auf die Matte.



Probiere die Übung nun auf Zehenspitzen oder mit einem Gegenstand auf dem Kopf.



Achte auf eine gute Körperspannung und einen gestreckten Oberkörper.



Du brauchst:

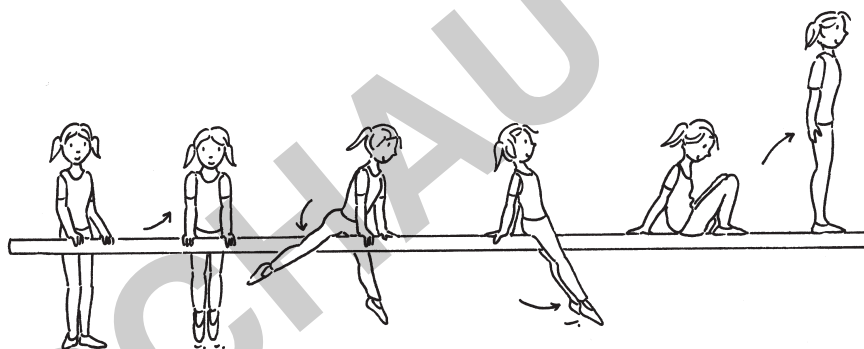
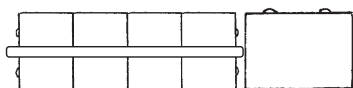
- 4 Turnmatten



- 1 Weichbodenmatte



- 1 Schwebebalken



Stelle dich neben den Balken, lege deine Hände auf und hüpf in den Stütz.

Schwinge ein Bein über den Balken und setze dich auf den Po.

Stütze deine Hände hinter dir auf dem Balken auf und schwinde deine Beine kräftig nach vorne.

Lege deine Füße vor dir auf den Balken und richte dich auf.



Dein Partner kann dir beim Aufstehen helfen.



Du brauchst:

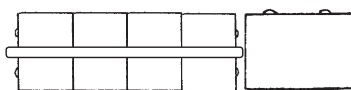
- 4 Turnmatten



- 1 Weichbodenmatte



- 1 Schwebebalken



Stelle dich mit einem Fuß sicher auf den Balken.

Strecke deine Arme nach oben und beuge dich langsam mit gestrecktem Oberkörper nach vorne.

Hebe gleichzeitig das andere Bein mit gestrecktem Fuß nach hinten.



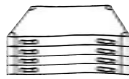
Übe die Standwaage vorher auf dem Boden.



Die anderen Turner geben dir Rückmeldung über die Stellung deiner Beine.

**Du brauchst:**

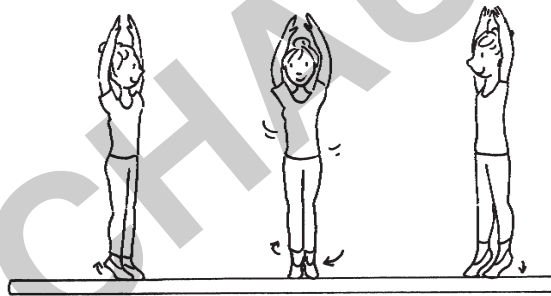
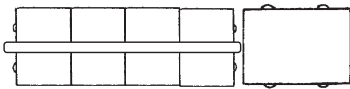
- 4 Turnmatten



- 1 Weichbodenmatte



- 1 Schwebebalken



Drehe dich, auf den Fußballen stehend, in die andere Richtung.

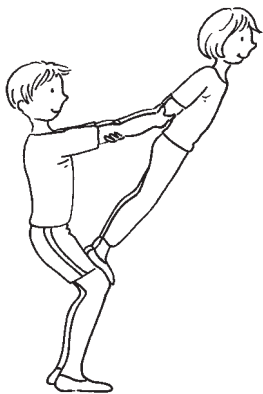


Halte deine Arme gestreckt seitlich neben dem Körper. Das hilft dir, das Gleichgewicht zu behalten.



Probiere die Übung erst auf einer Linie in der Turnhalle.

Laufzettel



für _____



PFLICHTSTATIONEN

Stationsnummer	Erledigt am	Kontrolliert am
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		

WAHLSTATIONEN

Stationsnummer	Erledigt am	Kontrolliert am
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		

Markus Sommer: Sport an Stationen Spezial: Turnen
 Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth