

# HELFEN UND SICHERN BEIM BODENTURNEN

## Einstimmung:

### **Kennenlernspiele:**

Laufen und dabei mit einem Lächeln in die Augen schauen

- Abklatschen - verschiedene Formen (eine Hand, beide Hände, Partner A Innenhand, Partner B klatscht drauf)
- Aufheben, Partner A hebt Partner B auf, der sitzend auf der Matte wartet, (ziehen - mit dem Oberarmgriff nachhelfen)

## Vorbereitung:

### **Spannungsübungen:**

Schiffchen in RL und BL, Spannung aufbauen, Partner kontrolliert Hohlkreuz, auch mit angehockten Beinen

### **Stützübungen:**

Hockstützübungen

## Handstandlerlernung (Heben):

HST vom **zweiteiligen Kasten (DREIERGRUPPE)**

**KROKODILGRIFF** packt am Oberschenkel zu, **Helfer heben den Übenden in den Handstand**

- **HST an die Wand** (2 Helfer halten), bei Problemkindern muss der Lehrer den Schultergürtel stabilisieren drei große 5-teilige Kästen, **auf gestreckte Arme achten, Arme zur Hochhalte, schmale Schultern**)
- **zwei Turner liegen gegengleich kopfüber auf dem Kasten, die Helfenden stellen ihn in den Handstand und heben ihn wieder zurück (an den Schultern anfassen)**

## Handstandlerlernung (Aufschwingen):

großer Schritt, Schultern auf, in die Standwaage kippen, Arme bleiben oben, Bein holt Schwung, zwei Partner halten

HST über ein Seil (Graben) die zwei Partner halten wieder (4 Zählzeiten hoch (Aufschwingen), 4 Zählzeiten (Abschwingen) als Zugabe 4 Zählzeiten Tanz und dann wechselt jeder Partner 1x **(mit Musik)**

- **die Partner halten am Oberschenkel mit der körpernahen Hand**
- **HST halten, mit den Fingerspitzen den Po berühren, in die Hände klatschen, wie lange wurde der HST gehalten?**

*Für schwache Kinder: **Wie oft kannst Du von einem Bein auf das andere Bein springen?***

## Handabrollen:

HST abrollen, mitgehen, mit Rakete (Turner wird in den Stütz gehoben)

### *Komplexivität*

## Rolle rückwärts in die Kerze:

die zwei Partner gehen mit, Erlernungsphase einfrieren, Handkontrolle, in der Kerze halten

## Rolle rückwärts mit Fahrstuhl:

die zwei Partner gehen mit, Rolle rw - Kerze, dann in den Fahrstuhl heben

## Reck - Hüftaufschwung:

mit beiden Händen halten und nachschieben

dadurch wird die Handsicherung nicht mehr nötig, da keine Handbelastung

**WICHTIG!**

**KINDER UND JUGENDLICHE IMMER ANIMIEREN!**

**TURNEN SOLL FÜR ALLE SEIN**