

# Kindergymnastik - RinoGym<sup>®</sup>



oder

Gymnastik nicht nur für die Schulen

Autoren: Mgr. Miroslav Zítka, Mgr. Jan Chrudimský





# INHALT

## 1 Einleitung

---

## 2 Philosophie

---

## 3 Curriculum

---

## 4 Akrobatische Vorbereitung

### 4.1 Festigung

### 4.2 Stützung

### 4.3 Absprung

### 4.4 Landung

### 4.5 Rotation

### 4.6 Bewegung

### 4.7 Gleichgewicht

---

## 5 Übung der ausgewählten Fertigkeiten mit dem Einsatz des Sets der Turngeräte „Kindergymnastik - RinoGym®“

### 5.1 Kopfstand

### 5.2 Handstand

### 5.3 Rolle vorwärts

### 5.4 Rolle rückwärts

### 5.5 Ansprung in den Stütz hockend

---

## 6 Beispiele

### 6.1 Kleiner Schwebebalken

### 6.2 Zerlegbarer Kasten

### 6.3 Zerlegbarer Keil

### 6.4 Ultraleichtturnmatten

---

## Literatur

---

# 1 EINLEITUNG

## Sehr geehrte Lehrer und Trainer

Wir sind sehr erfreut, dass sie an dem Projekt „**Kindergymnastik - RinoGym®**“ mit Untertitel „Gymnastik nicht nur für die Schulen“ teilnehmen.

Das Ziel dieses gemeinsamen Projektes ist die Gymnastik als einer der grundlegenden Sportbereiche, die für die Entwicklung der „physischen Fertigkeiten“ von Kindern und Jugend wichtig sind, vorzustellen und propagieren. Der Inhalt dieses Begegnungsprogramms setzt eine Standardausrüstung der Turnhallen in den Schulen voraus, wie z.B. Bänke, Sprossenwände, Kletterstangen, Leiter, Reck, Sprunggeräte, Kreise, Turnmatten, Sprungseile, Bälle, kurze Stangen usw. **Der Sinn des Projektes „Kindergymnastik-Rinogym®“ besteht in Nachrüstung der Turnhallen mit den Turngeräten, die aufgrund ihrer Konstruktion für Kinder hinsichtlich ihrer Sicherheit und Philosophie der Gymnastik besser geeignet sind.**

Wir sind uns dessen bewusst, dass manche Menschen der Meinung sind, dass die Gymnastik von heutigen Jugend und Erwachsenen nicht die bevorzugte Sportart ist. Nach dem Lesen unseres Handbuchs erfahren Sie jedoch, dass die Gymnastik für alle (Gymnastics for All) nicht zufällig zu den sich am schnellsten entwickelnden Sportbereichen zählt. Der Grund dafür ist nicht nur ihr breiter Bewegungsumfang und verschiedene Formen, sondern auch die philosophischen Prinzipien der Gymnastics for All.

---

### Hinweis:

Bestandteil des Sets „**Kindergymnastik - RinoGym®**“ ist neben der materiellen Ausrüstung auch ein kurzes Handbuch, das Sie geraden lesen. Das komplexe methodische Material mit der Beschreibung der gymnastischen Techniken und empfohlenen Übungen, Hilfestellung und Sicherung enthält auch die Kapitel über die gymnastischen Spiele, Aufwärmen, Sicherheit usw.

## INHALT DES PAKETS

Airfloor (niedrige luftgefüllte Turnbahn)  
4-6 Stück Ultraleichtturnmatten  
Zerlegbarer „Keil“  
Vierteilige Sprungkasten  
Luftgefüllte Sprungfläche  
Konischer zweiteiliger Schwebebalken  
Rutschhemmende Unterlagen



## 2 PHILOSOPHIE

Das Grundkonzept der Gymnastik für alle drückt die Philosophie „4F“ aus (übernommen aus den Materialien der FIG Academy):

---

**HÁVE FUN**

---

**GAIN FITNESS**

---

**ACQUIRE GOOD FUNDAMENTALS**

---

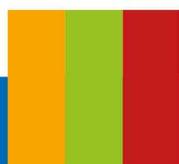
**ENJOY HEALTHY FRIENDHIPS**

---

Die 4F-Philosophie drückt die Grundprinzipien zur Durchführung von gymnastischen Aktivitäten aus – die gymnastischen Programme sollen ihren Teilnehmern die **FREUDE** (FUN) bereiten, ihre **FERTIGKEITEN** (FITNESS) entwickeln, gute physischen **FUNDEMANTE** (FUNDAMENTALS) schaffen und zu dem positiven zwischenmenschlichen Beziehungen - **FREUNDSCHAFT** (FRIENDSHIP) beitragen.

# Zehn Regeln für Lehrer und Trainers:

1. Führen Sie die Gymnastik so durch, damit alle Beteiligten daran Freude und Vergnügen haben.
2. Schaffen Sie gute Bewegungsgrundlagen, die ihnen später den Zugang zu den schwierigeren Gymnastikübungen erleichtern.
3. Achten Sie auf die Entwicklung der physischen Fähigkeiten. Setzen Sie die Übungen von motorisch-funktionellen Voraussetzungen während der ganzen Turneinheit ein.
4. Unterstützen Sie durch die gymnastischen Aktivitäten gesunde zwischenmenschliche Beziehungen – pflegen Sie Freundschaft, Vertrauen und Selbstachtung.
5. Unterstützen Sie die Kreativität der Schüler.
6. Vergessen Sie nicht, dass bei den gymnastischen Aktivitäten eine positive Motivation wichtig ist. Ist der Schüler bei der Durchführung der jeweiligen gymnastischen Fertigkeit nicht erfolgreich, wird er zu weiteren Aktivitäten demotiviert sein.
7. Halten Sie die Grundsätze der Ganzheit und Strukturierung ein.
8. Beachten Sie, dass jedes Gymnastikgerät den Schülerorganismus auf spezifische Weise belastet. Vor dem Turnen im Stütz am Reck sollten Sie sich deshalb zuerst überzeugen, ob dafür alle Schüler genug funktionell vorbereitet sind.
9. Bei Vorbereitung einer Turneinheit achten Sie darauf, dass alle Schüler einbezogen sind.
10. Vergessen Sie nicht, dass der kompetente Lehrer oder Trainer für die Schüler aufgrund seines Enthusiasmus das beste Vorbild ist.

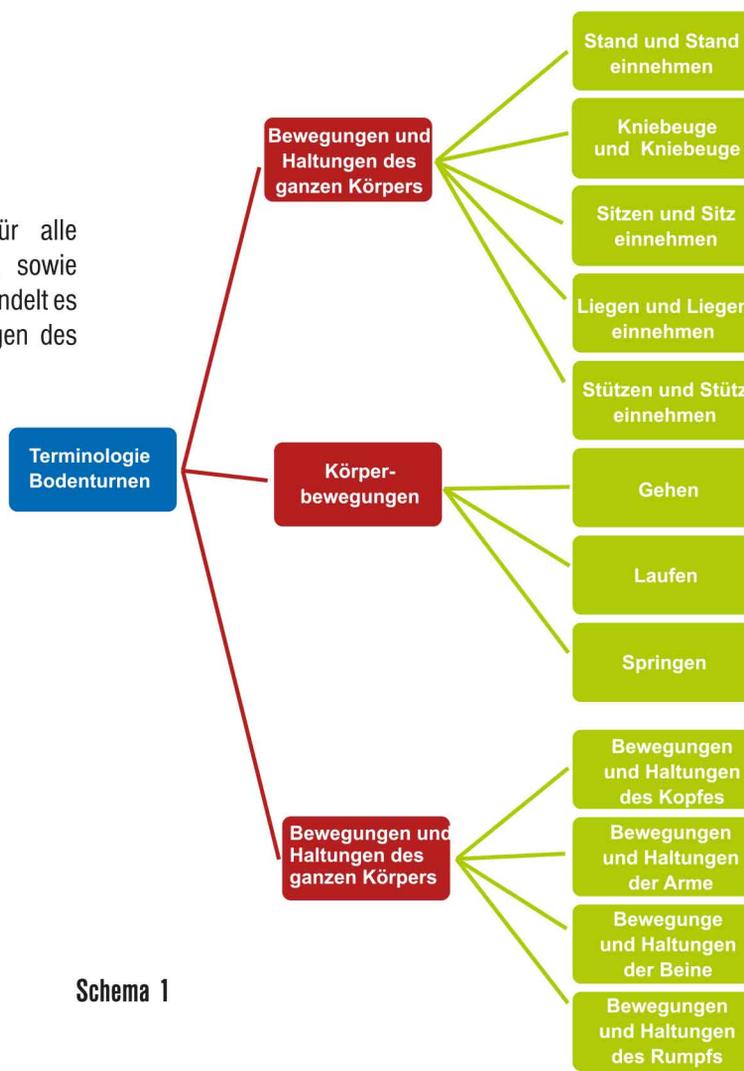


## 3 CURRICULUM (Bewegungsinhalt)

Die Gymnastik bietet ein breites Spektrum an einzelnen Aktivitäten und Fertigkeiten, die ihren Bewegungsinhalt bilden. Der Bewegungsinhalt der Gymnastik kann man terminologisch in folgende Type gliedern:

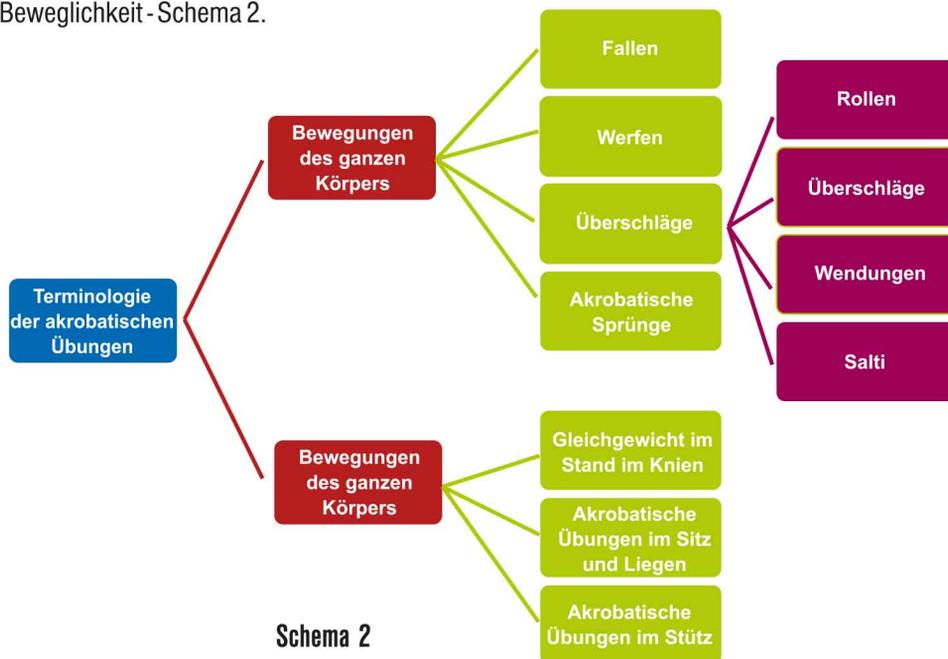
- Bodenturnen
- Akrobatik
- Gerättturnen
- Turnen mit Turngeräten.

Das Bodenturnen ist eine Bewegungsgrundlage für alle gymnastischen Übungen. Es kann in den größeren, sowie kleineren Einheiten durchgeführt werden. Überwiegend handelt es sich um ein Turnen, das die Haltungen und Bewegungen des ganzen Körpers sowie seiner Teile umfasst. Schema 1.



Schema 1

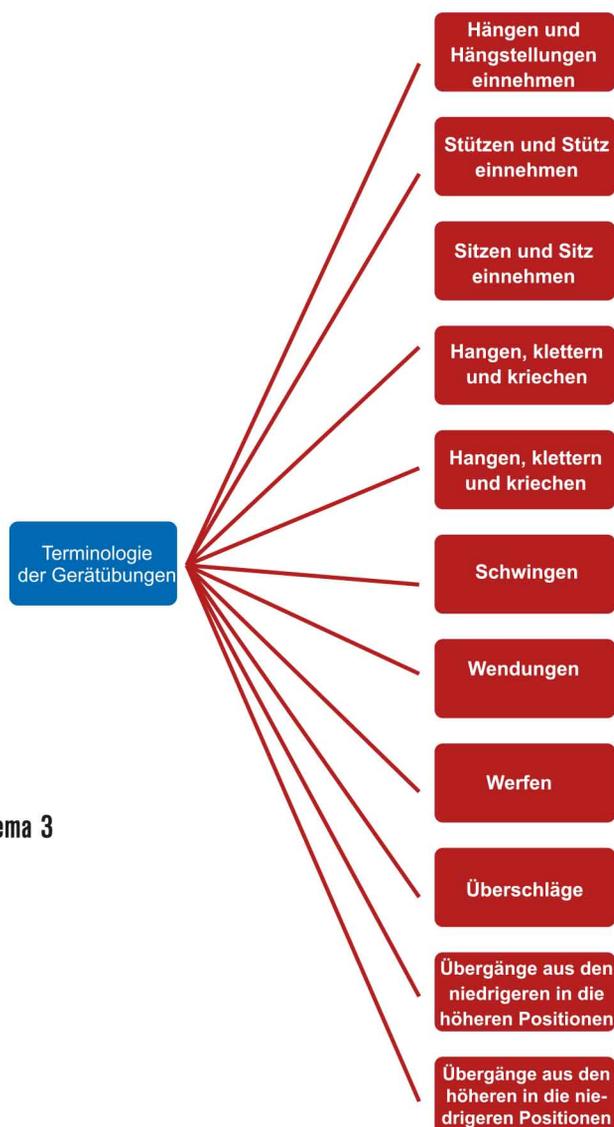
**Akrobatische Übungen** gehen über das Bodenturnen hinaus, und zwar aufgrund der Anforderungen an die Entwicklung der physischen Fertigkeiten – Wendungen, Kräfte und Beweglichkeit - Schema 2.



Schema 2

**Gerätturnen** – seine Durchführung ist immer mit der Nutzung von speziellen Konstruktionen verbunden, an denen man mithilfe der Muskelkräfte eigenes Gewicht überwindet. Beim Gerätturnen findet der Inhalt des Boden- und des akrobatischen Turnens einschließlich der Bewegungen, die für das Gerätturnen typisch sind ihren Einsatz, z.B. Übergänge aus den niedrigeren in die höheren Positionen und umgekehrt, Hängen, Schwingen usw. - Schema 3.

**Das Turnen mit den Turngeräten** entspricht dem Charakter der Geräte – kleine Stangen, Ball, Reifen, Band, und hier findet den Bewegungsinhalt des Bodenturnens sowie des akrobatischen Turnens seinen Einsatz.



Schema 3

Bei der Durchführung von gymnastischen Aktivitäten unterscheidet man ihre mechanische und biologische Seite voneinander. Die mechanische Seite ist durch die räumlichen, zeitlichen und Kraftmerkmale der physischen Aktivität beeinflusst. Dem gegenüber – die Entstehung einer Bewegung – das Verhältnis zwischen den äußeren räumlichen, zeitlichen und Kraftmerkmalen zu den anatomischen, physiologischen und psychologischen Voraussetzungen des Menschen bildet die biologische Seite. Für die Verbindung der mechanischen Einflüsse (komplexe Wirkung von inneren und äußeren Kräften, die die Ursache der Entstehung der Bewegung und ihrer Modifikation sind) und der physiologischen Basis der Bewegung ist die Aktivität des zentralen Nervensystems, das die bewusste Tätigkeit des Menschen steuert. Ohne Rücksicht auf die physiologischen Ursachen der Bewegung können im gymnastischen Inhalt folgende grundsätzliche Turnarten unterschieden werden (Schema 4):

---

### 1. Haltungen des Körpers und der Körperteile

Stehen, Knien, Sitzen, Liegen, Stützen  
Haltungen des Kopfs, Rumpfs, Arme und Beine  
Hängen  
Haltung von Turngeräten

---

### 2. Bewegungen des Körpers und der Körperteile

Gehen, Laufen, Springen, Hangeln, Kriechen, Klettern  
Fallen/Aufsprung  
Werfen  
Überschläge (Rolle, Überschlag, Handstützüberschlag, Salto)  
Akrobatische Sprünge  
Schwingen  
Wendungen  
Wellen  
Übergänge von niedrigeren in höhere Positionen  
Übergänge von höheren in niedrigere Positionen

---

### 3. Handhabung der Turngeräte

Werfen, Fangen, Überspringen, Rollen, Prellen, Andrehen, Schlagen usw.

---

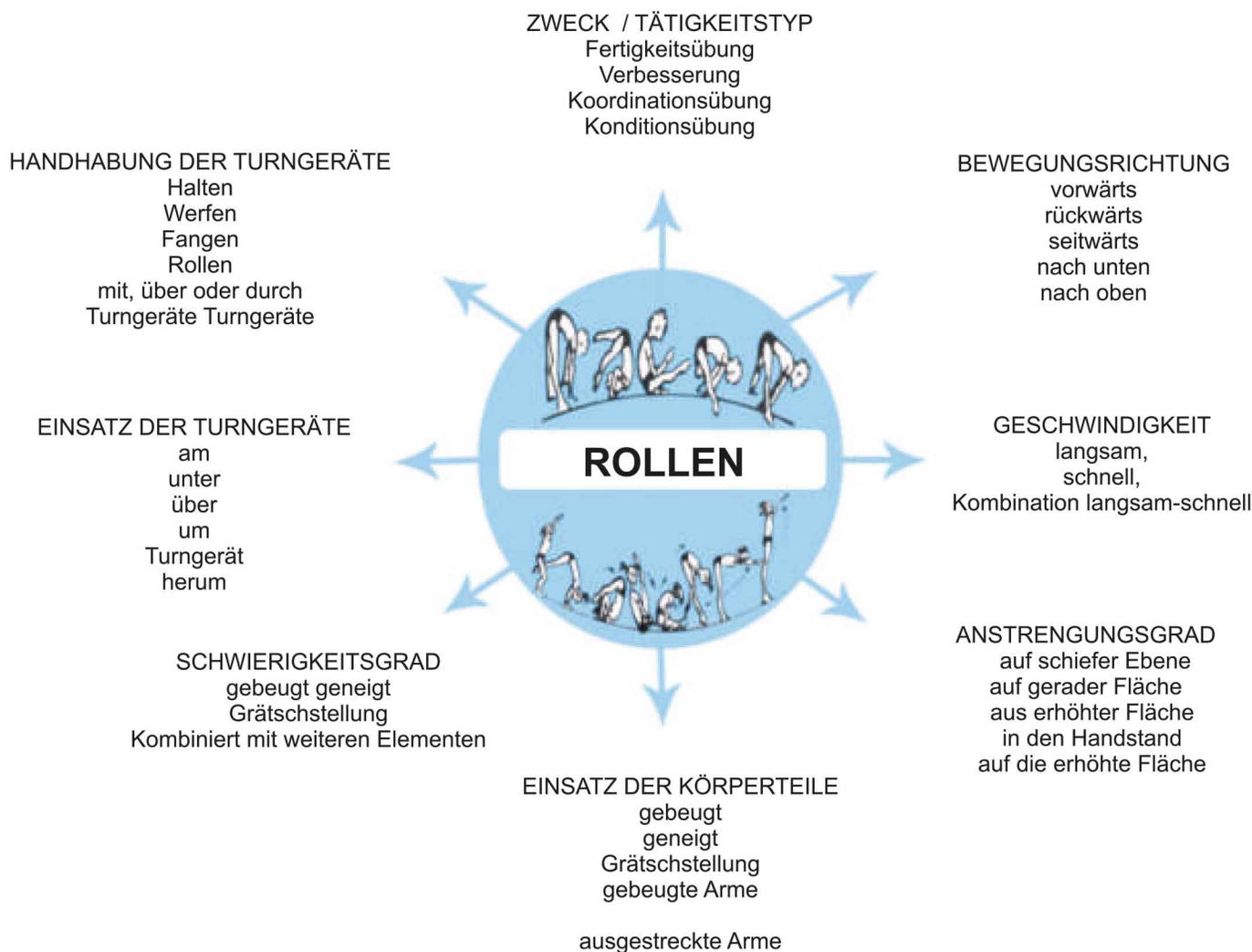
**Schéma 4**



Die grundlegende Frage bezüglich des Inhalts der Gymnastiklektionen ist, wie man bei ihrer Vorbereitung vorgehen soll. Man sucht die Vorgehensweise, bei der die Schüler durch geeignete Turnblöcke nicht nur den für sie angemessenen Umfang von gymnastischen Aktivitäten und Fertigkeiten bewältigen, sondern auch die Durchführung von verschiedenen Turnübungen unter veränderten Bedingungen lernen. Das Ziel ist also nicht nur die Aneignung von bestimmten Fertigkeiten, sondern auch Kenntnissen über ihren Einsatz unter sich ändernden Bedingungen, und zwar nicht nur im Zusammenhang mit der Gymnastik, wie z.B. die Bank im Park zu überwinden, wie man sicher fällt oder an dem Baum für einen stecken gebliebenen Drachen hinauf zu kriechen. Bei der Auswahl eines geeigneten Themas und seiner Entwicklung achten Sie darauf, dass ohne Rücksicht auf die komplizierte Struktur des Gymnastikinhalts alle Tätigkeiten folgendermaßen (Schema 5) modifiziert werden können:

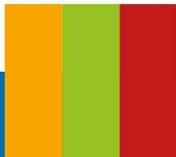
1. Bewegungsrichtung - vorwärts, rückwärts, seitwärts, nach oben, nach unten
2. Geschwindigkeit - schnell, langsam, allmählich
3. Anstrengungsgrad - statische Haltungen mit Führen, Ziehen und Schwung
4. Mit einzelnen Körperteilen- einzelne Körperteile, koordinierte Bewegung des ganzen Körpers, verschiedene Körperhaltungen und gegenseitige Positionen der Körpersegmente, z.B. Durchführung in gebückter, geneigter oder aufrechter Haltung.
5. Einsatz der Gerät im Raum; ringsherum; über; unter; oberhalb; durch oder entlang eines Geräts
6. Art und Weise des Einsatzes des jeweiligen Turngeräts als Ausdrucksmittel (Bewegung des Geräts und seine Kontur), Erhöhung der physiologischen Wirkung des Turnens
7. Zweck des Turnens - Entwicklung der Kondition und Koordination, Verbesserung von Fertigkeiten.

### Schema 5



#### Bei der Bildung des Programminhalts empfehlen wir:

1. Diejenigen Themen auswählen, die man in mehreren Turneinheiten entwickeln kann.
2. Die ausgewählten Themen durch die Modifikation der Bedingungen entwickeln
3. Zu den ausgewählten Themen geeignete Organisationsformen auswählen, um möglichst viele Schüler
4. Die Anforderungen an die Durchführung von einzelnen Fertigkeiten berücksichtigen und die Schüler dafür vorbereiten.
5. Die spezifischen Anforderungen an die einzusetzenden Geräte berücksichtigen, z.B. Zeit, Organisation, zeitliche und materielle Bedingungen bei der Vorbereitung
6. Auf die Entwicklung von guten physischen Grundlagen für weitere schwierigere Fertigkeiten achten
7. Den Lernstoff angemessen auswählen - gymnastische Übungen und Fertigkeiten, die die Schüler bewältigen können. Während der Übungen den Schwierigkeitsgrad allmählich steigern
8. Die Geräte und ihre Höhe angemessen wählen
9. Auf geeignete Turnanzüge achten
10. Auf geeignetes Einturnen und seine Länge achten
11. Nicht „Nachtturnen“ (Cool-Down) vergessen, um die Regeneration des Organismus nach der Belastung zu beschleunigen und die Belastungsrisiken zu Minimieren.



## 4 Akrobatikübungen

**Der Sinn der akrobatischen Vorbereitung** besteht darin, die Voraussetzungen für eine schnellere und effektive Aneignung von schwierigeren Turnelementen zu schaffen. Die akrobatische Vorbereitung besteht aus Vorbereitungsübungen und aus gymnastischen Übungen, die sich gegenseitig ergänzen und unterstützen. Das System der akrobatischen Vorbereitung wird in folgende Gruppen gegliedert:

- Festigung
- Stützung
- Absprung
- Landung
- Rotation
- Bewegung
- Gleichgewicht.

Der Sinn der akrobatischen Vorbereitung erfüllt die 4F-Philosophie. Aufgrund des Alters der Schüler und ihrer Motivation empfehlen wir solche Organisationsformen zu wählen, die ihnen Spaß machen. Die Bewegungsmittel der akrobatischen Vorbereitung tragen zur Entwicklung von „Fitness“ und ihre Bewegungsstruktur zur Bildung der „Fundamente“ bei. Bei den Übungen zu zweit, zu dritt oder in den Gruppen, bei denen die gegenseitige Zusammenarbeit wichtig ist, wird die „Freundschaft“ gestärkt.

### 4.1 Festigung

---

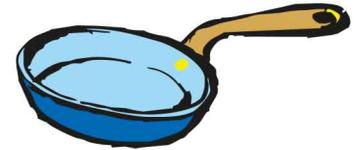
Eine bewusste Körperbeherrschung ist eine der Bedingungen für die gymnastische Bewegung hinsichtlich ihrer Ästhetik sowie der physikalischen Gesetzmäßigkeit. Die Festigung ist auch in gesundheitlicher Hinsicht wichtig, weil der gefestigte Körper zur Minimierung des Verletzungsrisikos, z.B. beim Absprung oder Landung beiträgt. Die Festigungsübungen zeichnen sich durch eine ganzheitliche Tonisierung des neuromuskulären Apparates.

#### Übungen für bewusste Körperbeherrschung:

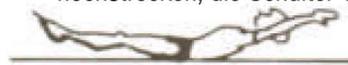
- Grundsätzliche statische Positionen
- Die von den Ausgangspositionen in die genau bestimmten weiteren Positionen überführte Bewegung
- Schnelle bis explosive Vorbereitungsübungen.

# Übungsbeispiele

**Gesetztes Becken** - im Liegen, gebeugte Knien, die Arme entlang des Körpers auf der Unterlage: isometrische Muskelkontraktion (die Lendenwirbelsäule gegen die Unterlage drücken, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten) und Relaxation wechseln: im Liegen die Arme hochstrecken



**Flache Schüssel** - Liegen (die Lendenwirbelsäule gegen die Unterlage drücken), die Beine nach unten vorstrecken, die Arme nach vorne hochstrecken, die Schulter von der Unterlage heben

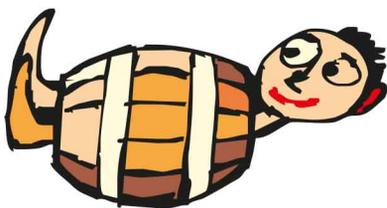


**Wiege** - die Position „Flache Schüssel " einnehmen, eine Wiegebewegung des Körpers ausführen (der Winkel Arme-Wirbelsäule, Beine-Wirbelsäule wird nicht geändert)



**Wiege im Liegen auf dem Bauch**

**Wiege im Liegen auf der Seite**

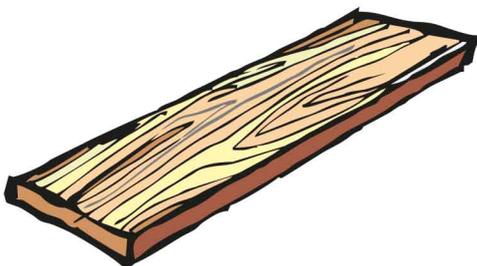


**Fassrollen** - im Liegen, das Bein nach unten vorstrecken, die Arme nach vorne hochstrecken, die Schulter von der Unterlage heben (die Lendenwirbelsäule gegen die Unterlage drücken, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten), auf die linke Seite, Rücken, linke Seite, Bauch rollen (Arme, Beine und Kopf ohne Kontakt mit der Unterlage); Variante: in den einzelnen Positionen für eine bestimmte Zeit aushalten.

**Pilz** - Im Liegen im Stütz auf den Unterarmen, Aushalten; Variante: dasselbe unten gestützt im Liegen



**Platte** - Liegen, die Fersen auf einer erhöhten Unterlage (ein Kastenteil, Bank usw.) - die „Platte" einnehmen (direkter Beine-Rumpf-Winkel); Variante: mit begleitender Bewegung eines Beines) (beugen, das Bein vorstrecken)

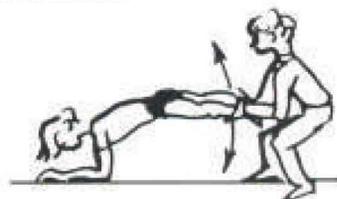


## Turnen zu zweit

**Balken** - Heben (Wiegen, Kreisen) des gefestigten Körpers im Liegen, den Partner an den Beinen greifen (an Waden oder Fersen usw.)



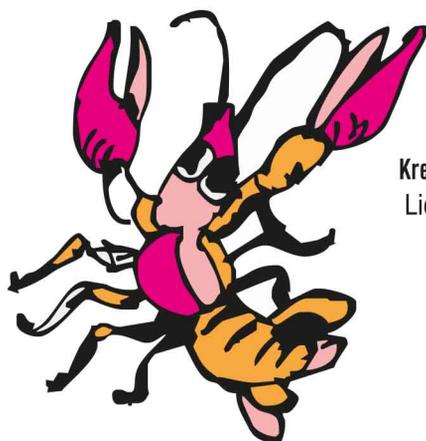
**Pilz heben** – den gefestigten Körper auf den Unterarmen gestützt, den Partner an den Beinen greife, im Liegen nach oben heben. Varianten: unten im Stütz, im Liegen hinten gestützt, Wiegen, wechselndes Senken der Beine, Schwenken des Körpers vor- und rückwärts.



## 4.2 Stütze

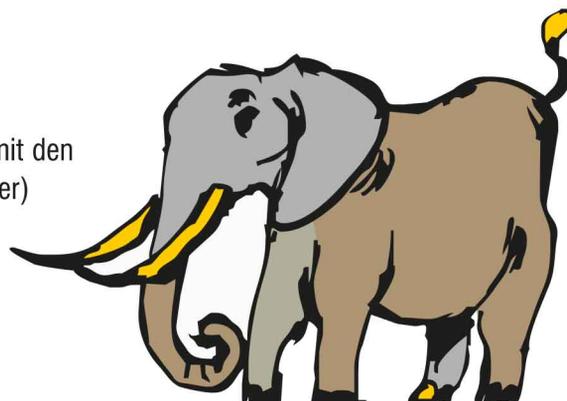
Das Ziel dieser akrobatischen Vorbereitung ist die Vorbereitung der Arme und des Schultergürtels für die Übungen mit Stützen und Absprung der Arme. Bei Kindern und Anfängern den Bereich der Arme und des Schultergürtels zuerst mit gemischten Stützen belasten. Achten Sie auf richtige Körperhaltung und geeignete Festigung der Körpersegmente (zusammen mit Festigung).

**Hund** - Bewegung auf allen vieren (vorwärts/rückwärts/seitwärts...)



**Krebs** - Bewegung hinten gestützt im Liegen (vorwärts/rückwärts/seitwärts...)

**Elefant** - im Stehen gestützt, Bewegung vorwärts mit den Armen und Beinen auf derselben Seite (Passgänger)



**Elefant mit Rotation um 360°**

**Spanner** - aus dem Stütz im Stehen rückwärts in den Stütz im Liegen hangeln, durch Gehen die Ausgangsposition einnehmen

**Hasen** - aus dem Stütz im Hocken wiederholt auf die Hände - Beine (vor-/rückwärts) springen



**Grashüpfer** - aus dem Stütz im Liegen mit gespreizten Beinen, durch gleichzeitiges Abspringen der Arme und Hände, vor-/rück- und seitwärts springen



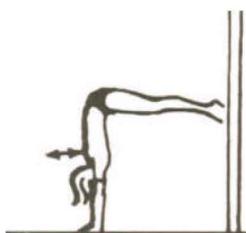
**Liegestütz** - (mit verschiedener Handposition - Finger nach vorne, nach außen, nach hinten, nebeneinander, entlang usw.)



**Schubkarre** - aus dem Stütz im Liegen heben, mit Griff an den Oberschenkeln (später Unterschenkel oder Fußrücken) Hangeln vor-/rück- und seitwärts, Kreis umschreiben...

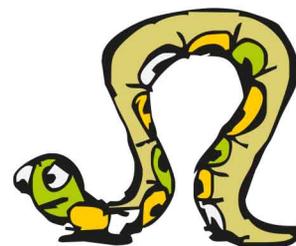


**Hocker** - gebeugt und geneigt



**Fliegender Teppich** - eine Gleitfläche (Teppich, Tuch) nutzen - im Stütz hocken oder liegen

**Gummi** - aus dem Stütz im Liegen mit Händen auf einer kleinen Trampolin (Airfloor) gleichzeitig abspringen



## 4.3 Abspringen

---

Bei dem Absprung handelt es sich um eine explosive Extension im Hüft- und Kniegelenk. Die Wirksamkeit eines Absprungs kann durch die Bewegung der Arme und Nutzung der Flexibilität der Unterlage (Airfloor, Sprungbrett, kleine Trampolin usw.) erhöht werden.

### Aufgaben:

- Die Ausdauer beim Abspringen sicherstellen
- Die Muskelkraft der Beine erhöhen
- Die Technik beim Abspringen verbessern.

### Nach der Wirkung werden die Absprungübungen in vier Untergruppen geteilt:

---

#### I) Übungen zur Entwicklung der Ausdauer (Festigung des Muskel-, Sehne- und Genickapparates)

##### Übungsbeispiele

- Gehen, Laufen
- Athletik-Alphabet
- Sprungseil
- Laufschrift auf dem Platz auf weicher Matte
- Laufschrift mit hoch gezogenen

#### II) Übungen zur Entwicklung der Muskelkräfte

##### Übungsbeispiele:

- auf den ganzen Füßen - einbeinig
- einbeinig
- auf den ganzen Füßen im Zehenstand

##### Zehenstände:

- Mit geschlossenen Beinen (auch an den Sprossenwänden)
- Grätschstellung
- Einbeinig
- Mit Kniebeuge, beidbeinig
- Mit Kniebeuge, einbeinig  
(z.B. mit der Hand an der Sprossenwand)

##### Auf den Treppen:

- Treppenlaufen Stufe für Stufe
- Kniebeuge Aufspringen und Abspringen mit geschlossenen Beinen Stufe für Stufe

#### III) Übungen zur Entwicklung von reaktiven Fertigkeiten der Beine

##### Übungsbeispiele

- Wiederholtes Aufspringen und Abspringen durch Abstoßen mit geschlossenen Beinen (Bank, Kasten usw.)
- Wiederholtes Aufspringen und Abspringen durch Stoß mit geschlossenen Beinen auf einem Kastenteil
- Wiederholtes Aufspringen und Abspringen durch Abstoßen mit geschlossenen Beinen rückwärts - auf einem Kastenteil
- Wiederholtes Überspringen eines kleinen Schwebebalkens

#### IV) Übungen zur Entwicklung von speziellen Absprungfertigkeiten

##### Übungsbeispiele

Springen mit geschlossenen Beinen auf dem Airfloor (Absprungsfläche)

- Auf dem Platz
- Leicht vorwärts
- Leicht rückwärts
- Seitwärts
- Umdrehen
- Mit begleitenden Bewegungen der Beine (gebückt, Beine vorgestreckt, frontal, seitlich spreizen, usw.)
- Mit begleitenden Bewegungen der Arme

#### 4.4 Aufspringen

---

Bei jedem Aufsprung soll die kinetische Energie des Körpers gedämmt werden. Bei einem Aufsprung mit Beendigung einer Bewegung muss der Körper stabilisiert werden. Dabei sind die koordinierte Kraft der Beine, Orientierung im Raum und Gleichgewicht wichtig.

##### Grundsätze:

- Mit beiden Beinen zu gleicher Zeit aufspringen
- Mit leicht gespreizten Beinen aufspringen (Füße entsprechend der Hüftenbreite)
- Vor- oder Rückwärts in Richtung der Körperbewegung aufspringen
- Der Aufsprung mit allen Muskeln der Beine dämpfen
- Die bremsende Wirkung der Muskel endet mit einem Kniebeuge (nicht im Hocken oder mit gespannten Beinen)
- Die Arme müssen eine niedrigere Haltung (nach unten abspreizen) einnehmen, um den Aufsprung auszugleichen (je niedriger Schwerpunkt desto mehr Stabilität).

##### Übungsbeispiele

- Springen auf dem Platz mit Kontrolle jedes Aufsprungs (über die Spitzen, ganzen Fuß Kniebeuge).
- Springen auf dem Platz mit dem Spreizen (seitlich, frontal)
- Springen auf dem Platz mit Umdrehen
- Abspringen auf einer hohen Unterlage
- Laufen und Sprünge über ein niedriges Hindernis
- Mit kleiner Trampolin (direktes Springen, gebückt, Beine vorgestreckt, mit dem Spreizen, mit Umdrehungen, alles mit einem Aufsprung usw.)

#### 4.5 Rotationen

---

Die meisten Bewegungsstrukturen in der Gymnastik sind mit einer Rotation um verschiedene Achsen herum verbunden. An der Orientierung im Raum nehmen viele menschliche Organe teil. Insbesondere das zentrale Nervensystem und Sinnorgane werden belastet. Bei der Rotation werden verschiedene technische Mittel (Teppich, Drehscheiben, Kreise kleine Trampolin, Airfloor usw.) genutzt.

##### Aufgaben:

- Orientierung im Raum
- Drehgeschwindigkeit regulieren
- Die Gesetzmäßigkeit der Drehtechnik verstehen (primäre Rotation, sekundäre Rotation, wirtschaftliches Drehen usw.)
- Die Entwicklung der Fertigkeiten, günstige Haltung der Körpersegmente bei der Rotation (im Stütz oder ohne Stütz).

##### Übungsbeispiele

- Wendungen auf dem Platz (nach rechts, nach links, mehrfach)
- Springen auf dem Platz mit verschiedenen Wendungsstufen (verschiedene Position der Arme)
- Stehen, Kniebeuge und Fallen nach hinten, im Liegen sich erhebend
- Zurück, Aufspringen mit Wendungen - Fassrollen
- Rolle vor- und rückwärts (zuerst auf dem „Keil“)
- Kombination von Rollen und Springen mit Wendungen
- Drehen im Hängen an einem Kreis
- Bewegung der Arme für die Wendungen vor- und rückwärts

## 4.6 Bewegungen

---

Eine optimale Gelenkbeweglichkeit ist Voraussetzung für Durchführung der gymnastischen Turnübungen nicht nur aus den ästhetischen Gründen, sondern auch zur Erleichterung ihrer Durchführung (gebeugt, gespreizt usw.). Ungenügende Gelenkbeweglichkeit kann das Lernen negativ beeinflussen und zur Überlastung von Muskeln und Verletzungen führen.

### Grundsätze der Entwicklung der Gelenkbeweglichkeit:

- Die Entwicklung der Gelenkbeweglichkeit nach einer ordentlichen Erwärmung durchführen
- Mehrere Methoden kombinieren
- Das Strecken im entspannten Zustand durchführen
- Vertieftes Durchatmen mit verlängertem Ausatmen
- Die Häufigkeit ist wichtiger als die Dauer
- Bewusste Wahrnehmung der zu streckenden Körperteile
- Beim Strecken 60 und mehr Sekunden aushalten.

## 4.7 Gleichgewicht

---

Das Gleichgewicht des Körpers ist von verschiedenen Analysatoren und Funktionen, sowie von den individuellen Voraussetzungen und Training abhängig. Seine Sicherstellung basiert auf den Gleichgewichtsanalysatoren, die uns über die Körperhaltung und ihre Änderung informieren. Zu den physikalischen Faktoren, die die Stabilität oder Labilität beeinflussen, zählen der vertikale Abstand von der Stützung und die Größe der Stützfläche. Man unterscheidet ein statisches und ein dynamisches Gleichgewicht. Das dynamische Gleichgewicht wird bei der Bewegung genutzt und hängt mit der Trägheit bei vorheriger Aktivität (Wippen im Stütz am Barren, Aufspringen usw.) zusammen.

### Aufgaben:

- Entwicklung der Gleichgewichtsanalysatoren
- Verstehen der Gesetzmäßigkeiten der Stabilität
- Praktischer Einsatz der Prinzipien der Stabilität (bei einem statischen und dynamischen Gleichgewicht).

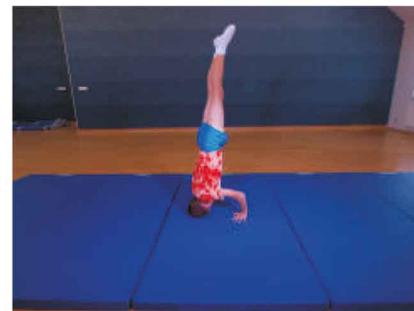
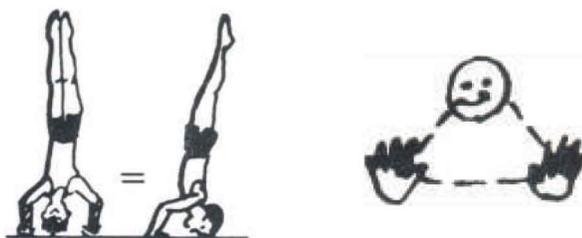
### Übungsbeispiele

- Ballenstand auf dem rechten (linken) Arm, Arme abspreizen
- Ballenstand auf dem rechten (linken) Arm, ohne Blickkontrolle
- Gleichgewicht im Stand (mit beiden Beinen, mit einem Bein) auf einer labilen Unterlage (Schwebebalken, Halbkugel usw.)
- Gehen auf einer labilen Unterlage
- Wendungen auf einer labilen Unterlage
- Den Ball fangen, im Stand auf den Medizinbällen
- Stütz, kniend, die Arme hochstrecken linke, rechten Arm nach hinten strecken ( und umgekehrt)
- Stütz liegend, die Arme hochstrecken rechte, linken Arm nach hinten strecken (und umgekehrt)
- Stütz auf dem linken Arm, liegend, rechten Arm seitwärts strecken, rechten Arme abspreizen
- Stütz kniend außen, das Gewicht übertragen, gebeugt, spreizbeinig im Stütz

## 5 ÜBUNG DER AUSGEWÄHLTEN FERTIGKEITEN

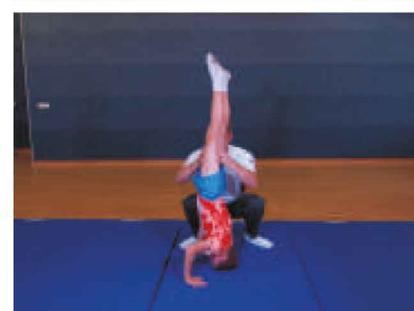
### 5.1 Kopfstand

Der Kopfstand stellt eine statische Gewichthaltung, deren Schwierigkeit in der Position des Körpers mit dem Kopf nach unten und dadurch in den höheren Anforderungen an die Stützfunktion der Arme besteht. Bei dieser Übung wird auf der Unterlage an drei Auflagepunkten gestützt. Der Auflagepunkt für den Kopf befindet sich am Übergang zwischen dem Stirn und Scheitel. Der Abstand zwischen den Händen muss etwas größer als Schulterbreite sein, wobei die Arme gebeugt werden können. Die Finger sind wegen der Stützfläche leicht gespreizt und nach vorne orientiert. In den Endpositionen auf dem Kopf wird der gefestigte Körper gerade oder leicht gebeugt mit Übertragung des Körpergewichts zu mindestens zwei Dritteln auf die Hände gehalten!



#### Empfohlene Übungen:

- Die Festigung- und Stützübungen wiederholen
- Überprüfung der Muskeldispositionen des Schultergürtels und der Arme (die Schüler sollen mindestens zwei bis drei Liegestütze im Stütz liegend bewältigen)
- Kopfstand mit indirekter Hilfestellung:
  - Vor dem Überfallen mit einem niedrigen Bock, Pferd oder umgekehrten Pferd JIPAST schützen
  - Kopfstand mit Hilfestellung
  - Kopfstand selbstständig aus verschiedenen Ausgangspositionen (im Stütz hockend, im Stütz stehend, Grätschstellung, hockend, nach hinten ausgestreckt usw.)
  - Kopfstand mit begleitender Bewegung der Beine (anziehen, nach vorne ausgestreckt, frontal oder seitlich).



#### Hilfestellung

Am Anfang sind insbesondere die indirekte Hilfestellung und Sicherheit wichtig. Bei weniger erfahrenen Schülern wird die direkte und indirekte Hilfestellung kombiniert. Der Trainer steht hinter den Schülern und greift sie an den Hüften.

## 5.2 Handstände

Der Handstand stellt eine statische Position im Gleichgewicht, deren Schwierigkeit in der kleinen Stützfläche, großem Abstand des Schwerpunkts vom Stützpunkt und der Kopfhaltung nach unten besteht. Für das Gleichgewicht ist die Festigung der einzelnen Körpersegmente durch isometrische Kontraktion der aktiven Muskelgruppen, die die Verbindung der Wirbelsäule, des Hüft- und Kniegelenks fixieren, wichtig. Die Endposition muss einen direkten Winkel zwischen den „Längsachsen“ des Körpers - Arme - Rumpf - Beine, aufrechte Kopfhaltung (Blick zu den Händen) und „perfekte“ Haltung der gespannten Beine aufweisen. Um die Stützfläche zu vergrößern, die Finger ein bisschen spreizen und entsprechend der Schulterbreite positionieren.



### Empfohlene Übung:

- Wiederholte Festigungs- und Stützübungen
- Funktionelle Vorbereitung der Schultergürtelmuskulatur für den Handstand

Sitzen, die Arme hochstrecken: zuerst die sitzende Stellung einnehmen, die Arme hochstrecken, der Trainer belastet durch Drücken die jeweilige Muskulatur, die einen direkten Winkel zwischen den Armen und Rumpf bildet

- Erste Versuche mit einem Kopfstand mit indirekter Hilfestellung:
  - Handstand mit dem Bauch zur Wand: die Endposition durch Hangeln rückwärts einnehmen

Handstand mit den Rücken zur Wand: Stand, die Arme hochstrecken vorwärts - einen Handstand einnehmen. Die Finger in einem Abstand von der Wand 5-10 cm auflegen

- Handstand mit direkter Hilfestellung (sich Hilfestellung - Sicherung).



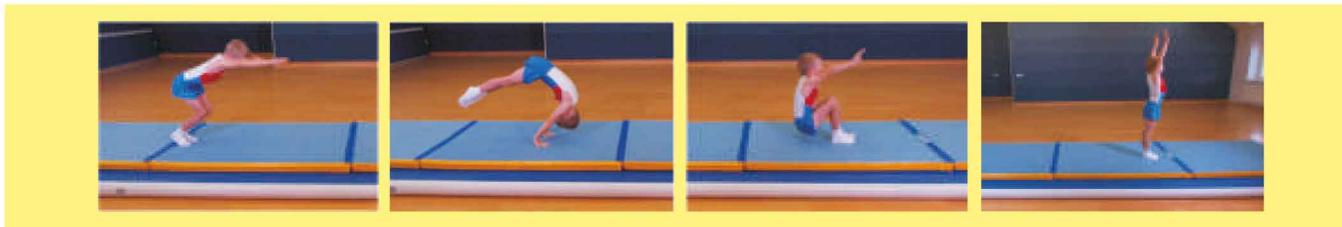
### Hilfestellung

Am Anfang sind insbesondere die indirekte Hilfestellung und Sicherheit wichtig. Bei den weniger erfahrenen Schülern wird die direkte und indirekte Hilfestellung kombiniert. Der Trainer steht seitlich entsprechend der Größe des Schülers entfernt und am Anfang ihn an den Oberschenkeln greift. Der Trainer sollte an dem „schwingenden“ Bein greifen.



### 5.3 Rolle vorwärts

Die Rolle vorwärts stellt eine grundsätzliche Durchführung der Rolle.



#### Empfohlene Übung:

- Wiederholung der grundsätzlichen Stütz- und Bewegungsübungen
- Wiege üben, die Handflächen auf den Unterschenkel auflegen
- Wiege ohne Haltung üben, mit vorgebeugtem Kopf an Knien während der gesamten Durchführung!
- Schnelles Einrollen üben: aus dem Liegen - Sitzen, gebeugt, - Liegen, das Bein vorstrecken - über die Wiege Sitzen gebeugt
- Letzte Phase der Rolle üben: die Wiege wiederholt einnehmen, aus dem Stand auf den Schulterblättern Hocken, bzw. mit Hilfestellung an den Händen
- Die Rolle vorwärts auf der „schiefen Ebene“ üben = Keil



#### Hilfestellung

Bei einer komplexen Durchführung der Rolle vorwärts empfehlen wir die direkte und indirekte Hilfestellung zu kombinieren. Verwenden Sie also die schiefe Fläche und eventuell auch die Hilfestellung des Trainers, die in Sicherstellung der Sicherheit der Schüler aufgrund ihrer individuellen Indisposition besteht. Am häufigsten handelt es sich um das Anheben des Körpers des Schülers, Hilfe am Anfang der Rotation und Vorbeugen des Kopfes.

### 5.4 Rolle rückwärts

Die Rolle rückwärts in gebeugter Stellung gehört zwar zu den grundlegenden Fertigkeiten, bei kleineren Kindern muss man aber sehr vorsichtig sein. Bei einer unrichtigen Durchführung kann zur Überlastung der Halswirbelsäule kommen.



#### Empfohlene Übung:

- Die Stütze für Festigung der Muskeln der Arme und des Schultergürtels wiederholen (Kap. 4.2)
- den Bereich Schultergürtels für die Bewegung von dem Vorstrecken zum Hochstrecken festigen:
- Liegen auf dem Bauch, die Arme hochstrecken - die Arme nach hinten hochstrecken
- Mit Gummiexpander oder kleinen Hanteln
- Die Wiegen vorwärts und Rückwärts mit vorgebeugtem Kopf wiederholen - die Handflächen auf den Scheitel auflegen
- Rolle rückwärts auf der „schiefen Ebene“ mit Hilfestellung (zerlegbarer „“)
- Rolle rückwärts mit Hilfestellung .



Die schwierigen akrobatischen Elemente (Überschlag seitwärts, Rondat, Rollenmodifikationen vor- und rückwärts usw.) sind ausführlicher in der kompletten Version (sich Einleitung dieses Materials) beschrieben.

## 5.5 Ansprung in den Stütz



### Empfohlene Übung:

- Die ausgewählte Stütz- und Festigungsübungen wiederholen, z.B. wiederholte Sprünge mit Absprung aus dem Stütz liegend in der Stütz hockend; Kriechen im Stütz hockend-Arme entlang; „Hasen“ usw.
- Auf der akrobatischen Bahn die Kastenteile setzen:
  - a) Aus dem Stütz Kniebeugend (Hände auf dem Kasten) – wiederholtes Anspringen mit geschlossenen Beinen
  - b) Durch dritten Absprung mit geschlossenen Beinen in den Stütz hockend aufspringen - Stand einnehmen- zum Kastenende übergehen - ab- und aufspringen.
- Lauf und Sprung verbinden:
  - a) Nach drei Schritten auf beide Beine abspringen und mit geschlossenen Beinen aufspringen. Während des Abspringens die Arme von hinten nach vorne strecken.
  - b) Übung wiederholen a) und langsam die Bewegung beschleunigen.
- nach den drei Schritten schnell abspringen und mit geschlossenen Beinen in den Stütz hockend auf einen Kastenteil aufspringen.
  - Während der Übung den Lauf verlängern und die Höhe der Turngeräte steigern.

### Hilfestellung

Während der Übung können zwei Arten der Hilfestellung genutzt werden, die auch bei weiteren direkten Sprüngen (Überspringen) einsetzbar sind.

1. Der Trainer steht vor dem Schüler hinter dem Gerät und durch Griff an den Schultern unterstützt ihn und schützt vor dem Fall nach vorne.
2. Der Trainer steht seitlich – der innere Arm wird während des Absprungs unter den Bauch des Schülers und die andere hinter der Schulter gesetzt.

*Andere Varianten der direkten und der Überschlagsprünge, resp. Technik, sowie die empfohlenen Übungen sind in der kompletten Version „Kindergymnastik - RinoGym®“ beschrieben.*

## Grundsätze einer sicheren Handhabung der Turngeräte

- Die Schüler hinsichtlich der Sicherheit bei der Handhabung der Turngeräte und beim Turnen an den Turngeräten anweisen
- Klare und genaue Hinweise geben
- Immer die Anzahl der Schüler für die Vorbereitung der Geräte bestimmen
  - Den konkreten Platz für die Turngeräte bestimmen und ihre Vorbereitung kontrollieren
- Bei mehreren Turngeräten einzeln unter Aufsicht des Lehrers vorgehen
- Bei mehreren Turngeräten einzeln unter Aufsicht des Lehrers vorgehen
- Vor dem Turnen und während des Turnens auf die Gestaltung der Landungs- und Absprungsfläche achten
- Während des Turnens die Turngeräte und die Absprungsflächen kontrollieren
- Auf ein richtiges Abräumen der Geräte nach dem Turnen achten

Die oben aufgeführten Grundsätze sind nicht hierarchisch geordnet und sind auch nicht komplett. Jedes Turngerät erfordert bestimmte Handhabung und das Turnen daran ist von seiner Konstruktion abhängig. Beim **Überspringen** achten Sie auf die Vorbereitung der Landungsfläche. Für die Landungsfläche sind die Turnmatten mit einer rutschhemmenden Ausführung geeignet. Wichtig ist auch die Wahl einer geeigneten Härte der Matten und der Landungsflächen. Es kann sich zum Beispiel um die großen Federbetten handeln. Die Landungsfläche sollte noch mit einer Matte befestigt werden. Beachten Sie auch, dass bei jedem Ab- und Aufsprung die Landungsfläche (oder die Turngeräte) verschoben werden kann usw. Während des Turnens sind die Turnfläche und die Schüler zu kontrollieren. Nutzen Sie die rutschhemmenden Unterlagen.

## 6 BEISPIELE

### 6.1 Kleiner Schwebebalken

Die Bewegungen des Körpers und seiner Teile, bei denen man durch die Muskelbelastung den Körper vom Punkt „A“ zum Punkt „B“ bekommt, werden als Lokomotion bezeichnet. Beim Einsatz eines kleinen Schwebebalkens kann das Thema „Lokomotion“ durchgeführt, entwickelt und modifiziert werden.

#### a) Lokomotion um die Schwebebalken herum (Strommethode)

- Gehen
- Gehen rückwärts
- Gehen seitwärts
- Gehen kniebeugend -Gehen im Zehenstand
- Laufschrift
- Laufschrift springend
- Laufschrift rückwärts
- Galopp seitwärts
- „Hasen“ (wiederholtes Springen aus dem Hocken in den Stütz)
- „Krebs“ vorwärts
- „Krebs“ rückwärts
- „Hund“ (Laufen auf allen Vieren)
- „Lahmer Hund“ (Laufen mit drei Beinen – das vierte Bein ist gebeugt und nach hinten gestreckt)
- usw .



#### b) Lokomotion mit dem Schwebebalken entlang (Strommethode)

- gehen mit Kniebeuge im
- grätschstand
- gehen rückwärts mit Kniebeuge im
- grätschstand
- gehen im Grätsch-Zehenstand
- walzerschritt
- polkaschritt
- beine nachziehen
- wechschschritt
- laufschrift im Grätschstand
- laufschrift rückwärts im Grätschstand
- „skipping“ im Grätschstand
- übersprünge seitwärts - Absprung mit geschlossenen Beinen und Zwischensprung
- aufspringen seitwärts durch Absprung mit geschlossenen Beinen auf den Schwebebalken und Abspringen auf andere Seite (leicht vorwärts)
- übersprünge durch Abspringen mit geschlossenen Beinen im Stütz hockend (Hände auf dem Schwebebalken)
- übersprünge durch Abspringen mit geschlossenen Beinen rückwärts im Stütz hockend (Hände auf dem Schwebebalken)
- „mit Füßen klopfen“ - aus dem Stütz hockend in der Grätschstellung - durch Abspringen mit geschlossenen Beinen über dem Schwebebalken „mit den Füßen klopfen“
- usw.



#### c) Lokomotion mit einem Schwebebalken der Breite nach (Turnen „in Wellen“ -4 Reihen)

- Durch Laufen und Abspringen den Schwebebalken einbeinig überspringen
- Durch Laufen und Abspringen auf den Schwebebalken einbeinig aufspringen
- Durch Laufen und Abspringen auf den Schwebebalken einbeinig in den Stand aufspringen – mit geschlossenen Beinen / in der Grätschstellung
- durch Abspringen mit geschlossenen Beinen auf den Schwebebalken aufspringen und vorwärts Abspringen usw.

**d) Gleichgewichtübungen auf dem Schwebebalken (dynamisch und statisch)**

- schwebebalken gehen
- im Zehenstand gehen
- rückwärts gehen
- seitwärts gehen
- seitwärts im Zehenstand gehen
- mit Kniebeuge gehen
- mit geschlossenen Beinen vorwärts springen
- mit geschlossenen Beinen rückwärts springen
- mit geschlossenen Beinen seitwärts springen
- mit geschlossenen Beinen vorwärts springen
- mit geschlossenen Beinen rückwärts springen
- mit geschlossenen Beinen seitwärts springen
- mit geschlossenen Beinen und Wendungen springen
- mit nach vorne angezogenen Beinen springen
- in der Grätschstellung (frontal /seitlich) springen
- im Stütz gehen
  - hockend/mit Kniebeuge/im Stand
- auf dem linken (rechten) Bein kurz stehen
- mit Kniebeuge dem linken (rechten) Bein kurz stehen
- usw .



**e) Übungen zur Entwicklung der Muskelkondition**

- im Stütz liegend Hände auf dem Schwebebalken - Liegestütze
- im Stütz liegend . Beine auf dem Schwebebalken - Liegestütze
- im Stütz liegend Hände auf dem Schwebebalken - Hangeln seitwärts
- im Stütz rückwärts liegend Hände auf dem Schwebebalken - Liegestütze
- Sitz am Schwebebalken – wiederholtes Aufrichten und Setzen
- im Stütz sitzend-Stütz, nach vorne anziehen
- quer auf dem Schwebebalken liegen
- quer auf dem Bauch dem Schwebebalken liegen
- die Schwebebalken übertragen
- Kniebeugen auf dem Schwebebalken
- Wendungen im Stütz liegend über dem Schwebebalken
- usw .



**6.2 Einsatz eines zerlegbaren Keils**

Es gibt zwei Möglichkeiten :

- A. Zusammengesetzter Keil (Quader)
- B. Zerlegter Keil (schiefe Ebene)

ad A. Zusammengesetzter Keil (Quader) – man nutzt alle drei Quaderstellungen

**a)Hindernis/ Mittel für die motorisch-funktionelle Vorbereitung**

- a. Umlaufen (in vielen Lokomotionsmodifikationen sieh „Schwebebalken“ - Lokomotion)
- b. Überdrücken (mit Rücken, Händen, Beinen)
- c. Tragen
- d. Überklettern, Überspringen
- e. Stütze bei Festigung (Rumpf / Arme / Beine)
- i. „Liegestütze aus dem Stütz liegend" (verschiedene Händstellung im Stütz)
  - 1. Hände auf dem Quader
  - 2. Beine auf dem Quader
- ii. Hangeln im Stütz liegend (in verschiedene Richtungen/...)
  - iii. Kniebeugen/Hocken/wiederholtes Abspringen mit geschlossenen Beinen/...
- f. Stütze Beim Strecken der Muskulatur (Stretching)



## b) Turngeräte zum Überspringen

Durch Laufen und Abspringen einbeinig oder mit geschlossenen Beinen von der Absprungfläche (luftgefülltes Sprungbrett, kleine Trampolin, Airfloor usw.), nicht sichere Aufsprungs- oder Landungsfläche vergessen.

- a. Absprung in den Stütz kniend
- b. Absprung in den Stütz hockend
- c. Absprung in den Stütz in Grätschstellung
- d. Absprung in den Stütz stehend
- e. „schwedischer vorgestreckter Sprung“
- f. Rolle vorwärts gebeugt
- g. Rolle vorwärts geneigt
- h. Rolle umgeklappt
- i. Überschlag vorwärts
- j. „Rondat“



### Ad B. Zerlegter Keil (schiefe Ebene)

#### Von oben nach unten

- a. Fassrollen
- b. Rolle vorwärts (gebeugt/Grätschstellung/geneigt)
- c. Rolle rückwärts (gebeugt/ Grätschstellung/geneigt / nach hinten schwingen/in den Handstand)
- d. Judorolle
- e. Überschlag seitwärts
- f. Rondat

#### Von unten nach oben

- a. Durch Laufen (beidbeinig /auf allen Vieren/"Hasen" usw.)
- b. Fallen (vorwärts/rückwärts/seitwärts)
- c. Rolle vorwärts



## 6.3 Zerlegbarer Kasten

### Möglichkeiten:

- A. Zusammengesetzter Kasten (beliebige Anzahl der Teile) -120cm/90cm/60cm
  - a. Hindernis
  - b. zum Überspringen
- B. vierteilig
  - a. niedrige Hindernisse
  - b. als „Zielpunkte“
  - c. „kleine Akrobatik“ (Rolley)
- C. je zwei Teile mit Klettverschluss verbunden
  - a. aufsprungs- oder Landungsfläche
- D. zerlegte mit Klettverschluss verbundene Fläche
  - a. große Aufsprungs- oder Landungsfläche



## 6.4 Ultraleichtmatten

---

### **Aufwärmen mit den Ultraleichtmatten – Turnen zu zweit**

Gang mit der Matte (vorwärts, rückwärts, seitwärts, Slalom usw.) - an den gegenüberliegenden Seiten der Matte gegenüber stehen

Auf die Matte treten („Step-Aerobik“)

Gang über die Matte

Gang um die Matte herum

Lauf um die Matte herum (einfach, die Matenecken berühren...)

### **Entlang der kürzeren Seite der Matte gegenüber stehen**

Grundstellung: Mit geschlossenen Beinen, Kniebeuge, leicht gebeugter Rumpf, Hände auf den Knien

1 -2 Doppelschwung mit Kniebeuge

3-4 Stand mit geschlossenen Beinen, leicht gebeugter Rumpf, Hände auf den Knien

### **Zwei Schüler vor der kürzeren Seite der Matte gegenüber stehen:**

Grundstellung: Stand mit geschlossenen Beinen, Kniebeuge, leicht gebeugter Rumpf, Hände auf den Knien

1 -2 Doppelschwung mit Kniebeuge

3-4 Stand mit geschlossenen Beinen, leicht gebeugter Rumpf, die Arme hochstrecken und durch Schwung die Arme rückwärts hochstrecken

### **Zwei Schüler, vor der kürzeren Seite der Matte gegenüber stehen**

Grundstellung : Sitz gebeugt

1 -4 „Gehen“ vorwärts im Sitz gebeugt

1 -4 „Gehen“ rückwärts im Sitz gebeugt

### **Im Sitz gebeugt:**

Grundstellung: Im Sitz gebeugt, leicht gebeugter Rumpf, Stirn auf den Knien

1 -2 Sitz gebeugt, leicht gebeugter Rumpf, Stirn auf den Knien

3-4 im Stütz sitzend rückwärts Rumpf- und Kopfbeuge

### **„Pumpe“, zu zweit vor der kürzeren Seite der Matte gegenüber stehen**

Grundstellung: Kniebeuge – Matte heben

1-2 aufrichten

3-4 hocken

### **Zu zweit gegenüber stehen**

Grundstellung: Stand mit geschlossenen Beinen, Matte vorne unten

1 -2 Ausfall nach links (rechts), Kniebeuge, rechtes (linkes) Bein seitwärts strecken – Matte seitlich (senkrecht zur Unterlage)

3-4 zurück in die Grundstellung

### **Zu zweit vor der kürzeren Seite der Matte gegenüber stehen**

Grundstellung: Hocken, Matte heben

1 -4 der erste aufrichten – Matte nach vorne

II. - IV. der andere unter der Matte kriechen

I.-IV. dasselbe in umgekehrter Reihenfolge

### **Im Stütz hockend**

Grundstellung: im Stütz hockend, Hände auf der Matte – einander gegenüber

1 -4 langsam in den Stütz stehend

1 -4 liegend in den Stütz hangeln

1 -4 zurück in den Stütz stehend

1 -4 langsam in den Stütz hockend

### **Spiele mit Ultraleichtmatten**

---

#### **Organisationshinweise:**

- Die Schüler bilden Gruppen zu 8 - 10,

Sie können eine oder alle Matten nutzen,

- Die Matte kann in Richtung Breite oder Höhe übergeben werden – wichtig sind funktionelle Fertigkeiten und Größe der Schüler.

#### **Matte übergeben**

Die Schüler stehen in den Reihen, die Matte befindet sich vor dem ersten Schüler, der letzte läuft entlang der Reihe mit der Matte vorwärts. Die Matte wird links, rechts, wechselnd links-rechts oder über dem Kopf übergeben.

#### **Matten verlegen**

Die Schüler stehen in der Reihe vor einem Haufen von Turnmatten. Die Mannschaft hat den Haufen an das Ende der Reihe zu verlegen. Die Matten werden links, rechts, wechselnd links-rechts oder über dem Kopf übergeben.

#### **Teich**

##### **Variante 1**

Auf der abgegrenzten Fläche werden die Matten gelegt, z.B. lt. Markierung. Die Mannschaften stehen einander gegenüber. Die Mannschaft hat auf die gegenüber liegende Seite zu gelangen, und zwar nur über die Matten. Nach der Erfüllung dieser Aufgabe können verschiedene Lokomotionsarten gewählt werden: Gang, Laufe, Gang oder Lauf „auf allen Vieren“, Springen mit linkem, rechtem oder mit geschlossenen Beinen.

##### **Variante 2**

Die Mannschaften stehen auf der abgegrenzten Fläche einander gegenüber. Jede Mannschaft hat einen eigenen Haufen von Matten. Die Aufgabe besteht darin, die Matten so zu verlegen, damit alle Matten aus dem Haufen genutzt werden. Die Schüler können sich nur auf den zu verlegenden Matten bewegen. Gewinnt die Mannschaft, die als erste den abgegrenzten Raum überwindet und ihren Haufen von Matten hat.

## LITERATUR

AHLQUIST, S.M., RUSSELL, K., FINK, H. atall. Foundation of Gymnastics. Ruschkin: Saskatoon, 2010. ISBN 978-2-8399-0663-0.

FELDMANN, K., GALIMORE, L. Coaching Youth Gymnastic-American Sport Education Program with USA Gymnastics. Champaign: Human Kinetics, 2011. ISBN 0-7360-8403-7.

KOLEKTIV AUTORŮ. Gymnastika. Praha: Karolinum. 2009. 114. ISBN 978-80-246-17336.

KRIŠTOFIČ, J. Cvičení na nářadí. Praha: ČOS, 2008.

KUČERA, M., DYLEVSKY, I. a kol.: Sportovní medicína. Praha: Grada 1999. ISBN 80-7169-725-7.

TŮMA, Z., ZÍTKO, M. a kol. Kapitoly o gymnastice. Praha: ČOS. 2004. 68 S. ISBN 80-86402-13-4.

SANDS, Wm, A. Why Gymnastics. Technique. 1999. Vol. 19. No. 3.

SANDS, Wm, A. Safety Handbook-Gymnastics Risk Management. Indianapolis: USA Gymnastics, 2002. ISBN 1-885250-00-2.

ZÍTKO, M., CHRUDIMSKÝ, J. Akrobacie. Praha: ČASPV, 2006. II. erweiterte Ausgabe. ISBN 80-86586-17-0.

ZÍTKO, M., CHRUDIMSKÝ, J. Akrobacie. Plzeň: ČASPV 2006. Videosendung, Min.64.



Graphische Gestaltung, Bilder : Miloš Lásek  
Zeichnungen: Doc. Miroslav Libra, CSc.