

Bessere Kondition durch Gerätespiele

Autor(en): **Boucherin, Barbara**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Maggingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Maggingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-993621>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Bessere Kondition durch Gerätespiele

Autor und Zeichnungen: Barbara Boucherin
Fotos: U. Spöhel

Geräteturnen ist einer der sechs Hauptbereiche im Sportfach Fitness. Das Turnen an Geräten soll gemäss den Fachaspekten sowohl Möglichkeiten für Konditionstraining wie für Vereinsturnen und Sport + Spiel bieten. Die folgenden Beispiele sind Anregungen für alle drei Aspekte. Sie können für einzelne Stunden oder aufbauend über längere Zeit Inhalte geben.

Die Hindernisbahn

Ziel

- Verbesserung koordinativer Fähigkeiten, sowie Schnelligkeit, Geschicklichkeit/ Gewandtheit
- Schulung des Willens

Gestaltung

Anpassung an das Leistungsniveau der Teilnehmer

- Schwierigkeitsgrad (Risiko)
- Dauer des Laufes (Belastung)
- Organisation

Schwierigkeitsgrad

- keine zu tiefen Niedersprünge
- vor Rollen eine «Brems» einbauen, nie aus vollem Lauf rollen
- Vorsicht mit umgekehrten Langbänken, nicht geeignet zum Überrennen

Dauer des Laufes

- Zeiten zwischen 30 bis 60 Sekunden

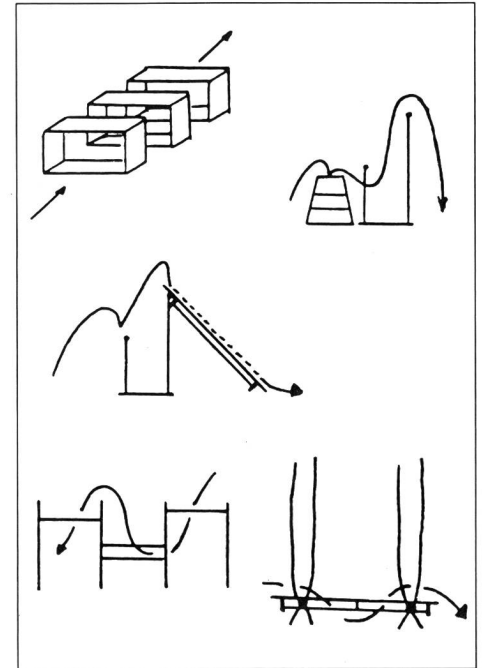
Organisation

- Einfacher Weg
- Hin und her mit gleichen oder ähnlichen Aufgaben.
- Paralleler Lauf

Elemente/Geräte

Alle Hallengeräte können einzeln, in Kombination oder zusammengestellt mit andern als Hindernisse gewählt werden.

Als Aufgaben eignen sich: überlaufen, kriechen, rollen, stützen, hängen, unten durch,...



Der Gerätegarten

Ziel

- Kennenlernen der Geräte
- Einfache Bewegungsmuster erfahren
- Hemmungen, Ängste überwinden

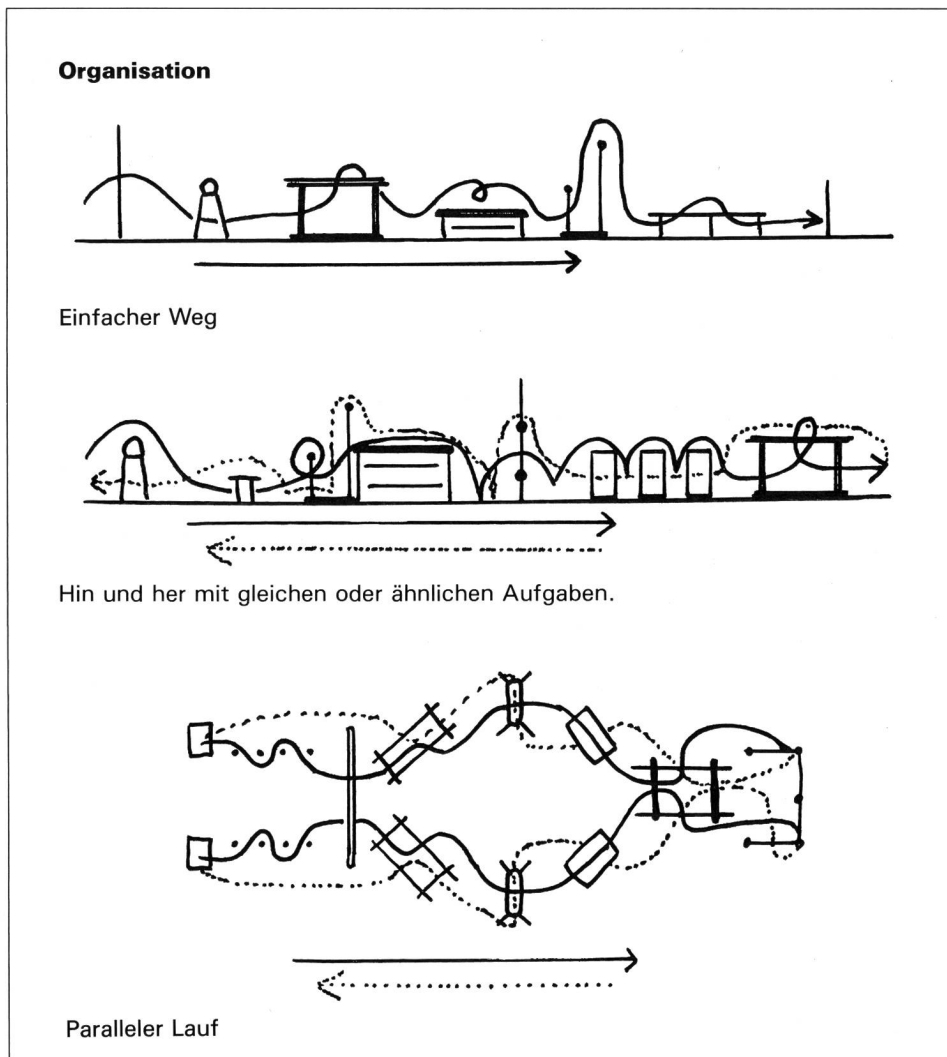
Gestaltung

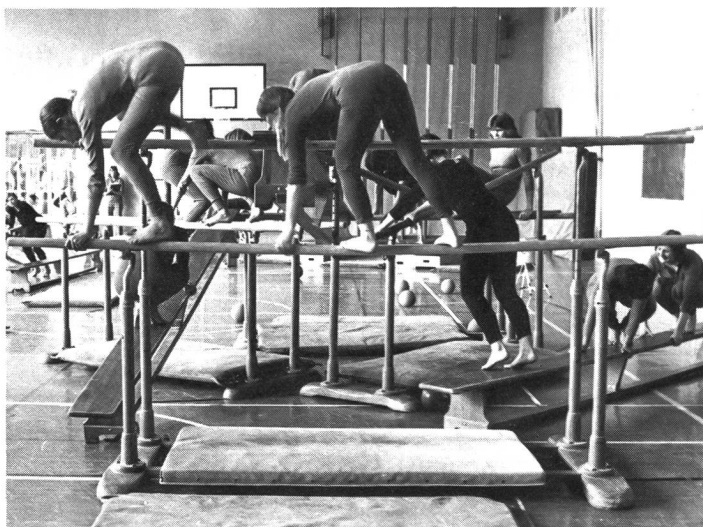
Bau eines Gerätegartens:

- Teilnehmer holen allein, zu zweit oder dritt Geräte aus dem Geräteraum
- Aufstellen in einem begrenzten Raum, je nach Aufgabenstellung anordnen oder nach und nach verändern, umstellen

Mögliche Aufgaben

- alle Geräte überqueren, unterkriechen
- nur rollen auf den Geräten, auch den Boden mit einbeziehen
- von einem Gerät zum andern nur hängend, nur stützen, auf allen Vieren
- Fangspiele: wer auf einem Gerät steht, (oder stützt, liegt, pendelt, hängt) darf nicht gefangen werden
- zu zweit als siamesische Zwillinge (an den Füßen oder den Händen zusammengebunden) einen Parcours durchlaufen
- Seilschaft: zu viert oder fünft an einem Seil gewisse Geräte überwinden
- vier oder fünf Teilnehmer tragen einen sechsten als «steife Puppe» über die Geräte





Gerätegarten: Aufstellen in einem begrenzten Raum, eventuell nach und nach umstellen.



Von einem Gerät zum andern: hangend, aufstützend oder auf allen vieren.

Gerätegarten sollen durch spielerische Aufgabenstellung die Freude am Geräte-turnen wecken. Wenn erst einmal die Angst verfliegen ist, steigt das Bedürfnis auch «Kunststücke», besondere Fertigkeiten an Einzelgeräten zu erlernen.



Zu zweit als siamesische Zwillinge einen Parcours durchlaufen (an Händen oder Füßen zusammengebunden).

- die Bewegungsformen, die für die Gerätebahn gewählt werden, müssen beherrscht werden
- Gerätebahnen können auch synchron geturnt werden, was wiederum eine Anpassung erfordert
- mit Partnerhilfe:
einer turnt, zwei helfen oder alternierende Hilfen

Der Akzent der Gerätebahn liegt auf dem rhythmischen Bewegungsverhalten, das sich auszeichnet durch nahtlose Spannungswechsel.

Bei rhythmischen Bewegungen gibt es keine:

- harten Übergänge
- Posen oder plötzliche Halte
- affektierte Zierbewegungen
- mechanisch starre Übungsstrukturen
- Dauerspannung der Muskulatur

Organisch-rhythmische Bewegungen sind

- ganzheitlich
- schwungvoll
- kraftvoll und doch gelöst
- ökonomisch
- elementar gegliedert in Spannung und Lösung
- fließend in allen Übergängen
- lebendig in der Erscheinung, beherrscht in der Form

Literaturhinweise

Spöhel, Ursula (Red.); Bucher, Walter (Hrsg.). 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen. Schorndorf, Hofmann, 1983. – 250 S., Abb., ill., Tab.

Geräte- und Kunstturnen. Leiterhandbuch Jugend + Sport. Magglingen, ETS, Jugend + Sport, 1982. – Abb., ill., Tab., Lit.

Trebels, Andreas H. (Hrsg.). Spielen und Bewegen an Geräten. Reinbek, Rowohlt, 1983. – 178 S., Abb., Lit., Fr. 9.80. ■

Die Gerätebahn

Ziel

- Anwenden einzelner Fertigkeiten
- Verbessern des Bewegungsflusses
- Konditionelle Verbesserung (Stehvermögen)
- Anpassung an Musik/Rhythmus

Gestaltung

- Mit kurzen Gerätebahnen beginnen, zum Beispiel Reck – Boden, Kasten – Boden; langsam weiterentwickeln und ausbauen: Reck – Boden – Kasten, usw.
- verschiedene Möglichkeiten der räumlichen Gestaltung mit gleichen oder mit verschiedenen Geräten ausschöpfen
- einfache Bewegungsformen wählen, da der Wert vorallem in der fließenden Verbindung liegt

