

„Viele Kinder freudbetont turnerisch bewegen“

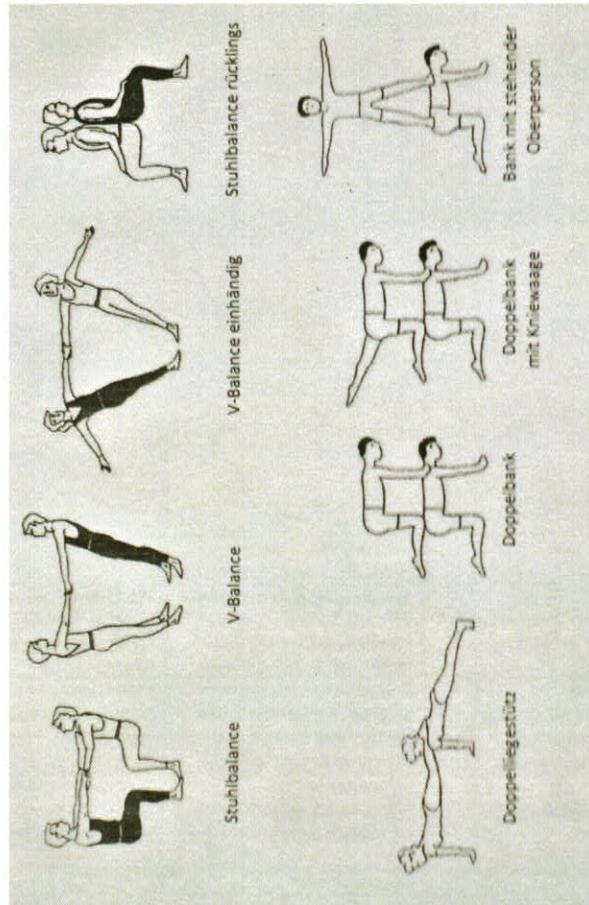
Sportlehrerkonferenz, Erfurt - 27.09.2016
 Referent: Martin Breuer

Menschenpyramiden Bauen

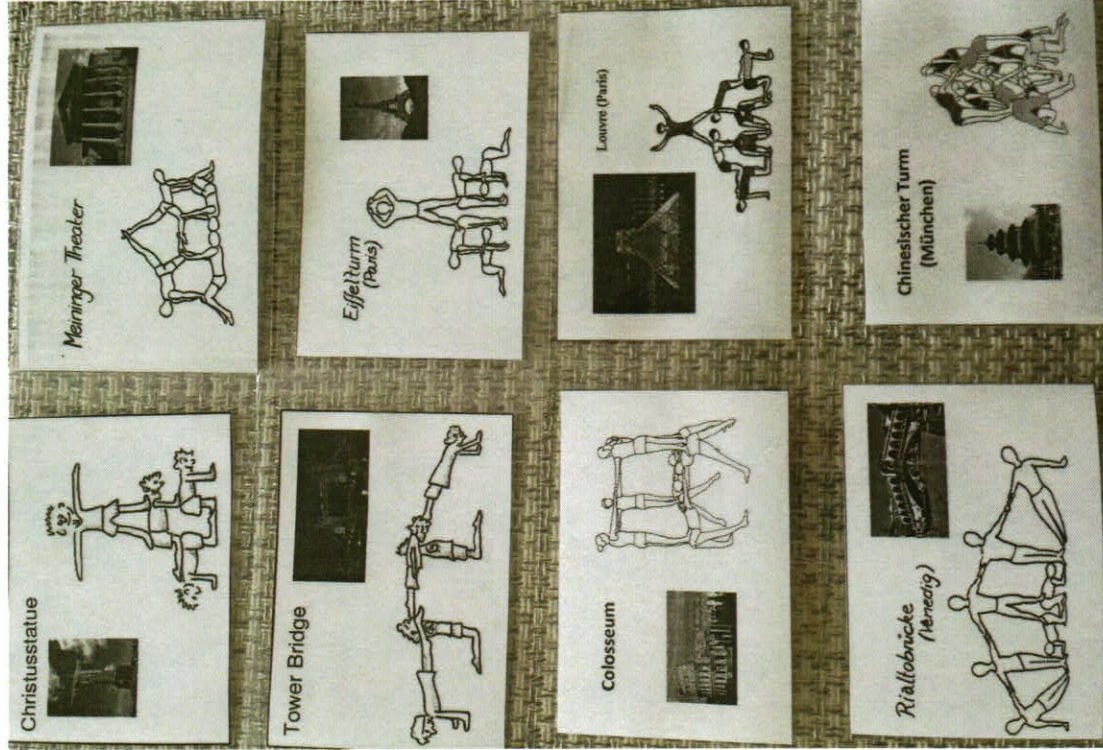
Miteinander verständigen und Turnen -

Die aus der Akrobatik entlehnten Menschenpyramiden besitzen als Teil des normfreien Turnens eine besondere pädagogische Bedeutsamkeit. Das Bauen dieser Pyramiden erfordert neben körperlichen Leistungsfaktoren wie Gleichgewichtsfähigkeit, Kraft und Körperspannung vor allem auch soziale Aspekte wie Kooperation und gegenseitiges Vertrauen. Das gemeinsame Üben steht im Vordergrund und verlangt eine intensive Auseinandersetzung der Teilnehmer miteinander. Ein weiterer Punkt, der den Pyramidenbau für die Schule attraktiv macht, ist, dass auch weniger sportliche Schüler durch die entsprechende Rollenverteilung gut integriert werden können und so zu Erfolgserlebnissen geführt werden. Darüber hinaus bietet der Pyramidenbau die Möglichkeit, auch größere Schülergruppen freudvolle und zielorientierte Bewegungsaufgaben anzubieten.

Vorübungen



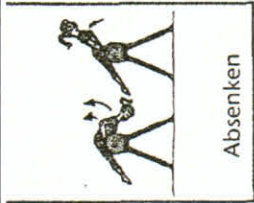
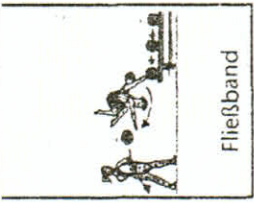

Einige Pyramiden





„MUNTER KOPFUNTER – Erfahrungen“ mit dem Prinzip „FüÙe oben – Kopf unten“

Manchmal muss man von den Beinen geholt werden, sich auf den Kopf stellen und die Welt aus einem anderen Blickwinkel betrachten, dann lassen sich viele neue Orientierungsmöglichkeiten erkennen - beim Gerätturnen insbesondere neue Orientierungen im Raum. Kopfunter- Erfahrungen oder das Kopfunter-Sein macht bei Kindern einen besonderen Reiz aus.

(Auszug)

<ul style="list-style-type: none"> • 1. Absenken – Grundtätigkeit: Stützen (Stütz auf dem Bock und Kopfüber-Absenken, Helfer A fixiert Oberschenkel, Helfer B zeigt unter dem Bock Zahlen mit den Fingern, die von dem Übenden erkannt werden müssen) 	 <p>Absenken</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 3. Fließband – Grundtätigkeit: Hängen (Hülffhang am hüfthohen Reck, Helfer A rollt Bälle über eine Bank, die senkrecht vor dem Reck steht, Übender nimmt die Bälle auf und wirft sie durch den Reifen, den Helfer B auf der anderen Seite des Recks hochhält) 	 <p>Fließband</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 4. Kastenwurf – Grundtätigkeit: Hängen, Schwingen (Kniehangschwingen des Übenden am schulterhohen Reck, Aufnehmen eines Balles, der auf einem Kasten in ca. 1 m Entfernung liegt, und werfen des Balles in einen Kasten auf der anderen Seite. Helfer A sichert das Einklimmen der Stange durch die Knie, indem er am Fußrist den Unterschenkel des Übenden herunterdrückt. Helfer B legt die Bälle auf den Kasten) 	 <p>Kastenwurf</p>

<ul style="list-style-type: none"> • 6. Kniehangrennen – Grundtätigkeit: Stützen, Hängen (Übender übt Wandhandstand aus und hängt die Knie in einen Stab ein, den Helfer A und B schulterhoch halten, Übender versucht vorwärts im Handstand zu gehen, während Helfer den Stab senkrecht über der Stützstelle halten – Auf Gefahr des Hohlkreuzes hinweisen und evtl. Korrekturen durchführen) 	 <p>Kniehangrennen</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 8. Hängerforwart – Grundtätigkeit: Hängen (Übender hängt im Kniehang an der Reckstange, Helfer A sichert das Einklimmen der Stange durch die Knie, indem er am Fußrist den Unterschenkel des Übenden herunterdrückt, Helfer B wirft dem Übenden einen Softball zu, Übender fängt den Ball, und wirft ihn zu Helfer B zurück) 	 <p>Hängerforwart</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 9. Wandtunnel: Grundtätigkeit: Stützen (Übender führt Wandhandstand mit gebeugten Knien aus, Helfer A sichert mit Klammergriff am Oberschenkel, Helfer B kriecht unter dem Übenden durch den Tunnel hindurch) 	 <p>Wandtunnel</p>

Alle Aufgaben kann man bereits im Grundschulalter thematisieren, da es darum geht, erste Erfahrungen an den Geräten zu sammeln. Die Darstellung bietet eine Auswahlmöglichkeit für eine selbstständige Zusammenstellung eines Zirkels.

Literatur

SCHMIDT-SINNS, J. (2001). *An die Geräte mit Spannung und Spaß. Wo Sport Spaß macht*. Aachen: Meyer & Meyer.

SPORTPÄDAGOGIK (Heft 6/2010 S. 38ff). *Arbeitskarten Akrobatik*. Seelze: Friedrich Verlag GmbH.