VON DER BANK ZUM SCHWEBEBALKEN

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Anna-Sophie Pink, Sophie Jansen, Hannah Chris

Übersicht

- **Einfache Schritte - Bank**
- **Strecksprung - Bank**
- **Drehspreizen mit Aufrichten oder Rückschwung - Schwebebalken**
- **Üben und Präsentation auf dem Schwebebalken**
- **Arbeitsmaterial**
  - Grundlagen am Balken (1)
  - Grundlagen am Balken - Lösung (2)
- **Videos**
  - Ballenschritte (1)
  - Vor- und Rückspreizen im Gehen (2)
  - Strecksprung von der Bank (3)
  - Drehspreizen und Aufrichten in den Ballenschrittstand (4)
  - Sitz und Aufrichten in den Hockschrittstand (5)
  - Grätschsitz und Rückschwung in den Hockschrittstand (6)
  - Grätschsitz und Rückschwung in den Ballenschrittstand (7)
  - Balkenpräsentation (8)
- **Quellenverzeichnis**

Einfache Schritte - Bank

Die Einführung auf umgedrehten Bänken soll den Schülerinnen und Schülern (SuS) die Möglichkeit geben, ein Gefühl für das Turnen auf schmaler Unterstützungsfläche zu entwickeln. Mit Ballengang, kleinen Schritten, Arme auf Schulterhöhe, aufrechtem Oberkörper in Gesamtkörperspannung tasten sich die SuS an das Gerät Schwebebalken heran.

Ballenschritte

1. Lehrerdemonstration

- Kleine Schritte auf den Fußballen mit gestreckten Beinen
- Arme in Seithalte.

Nach der ersten Übungszeit den Blick auf das Bankende richten.

2. SuS

- Nachmachen der Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsschritte ▶ 1

Vor- und Rückspreizen

1. Lehrerdemonstration

- Gestreckte Beine und Füße
- Aufrechter Oberkörper
- Arme in Seithalte auf Schulterhöhe.

2. SuS

- Tragen die Merkmale zusammen und üben. ▶ 2

Strecksprung - Bank

1. Der Strecksprung stellt einen möglichen Abgang vom Schwebebalken dar.

2. Nach kurzer Übungsphase auf dem Boden (Benutzen der Linien) wird der Strecksprung seitlich von einer Bank ausgeführt.

3. Betonung liegt auf: kräftigem Absprung durch Unterstützung der Arme.

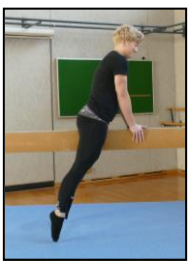
4. Gestreckte Körperhaltung in der Luft.

5. Abbremsen der Bewegung durch Beugen der Knie.►**3**

Drehspreizen mit Aufrichten oder Rückschwung - Schwebebalken

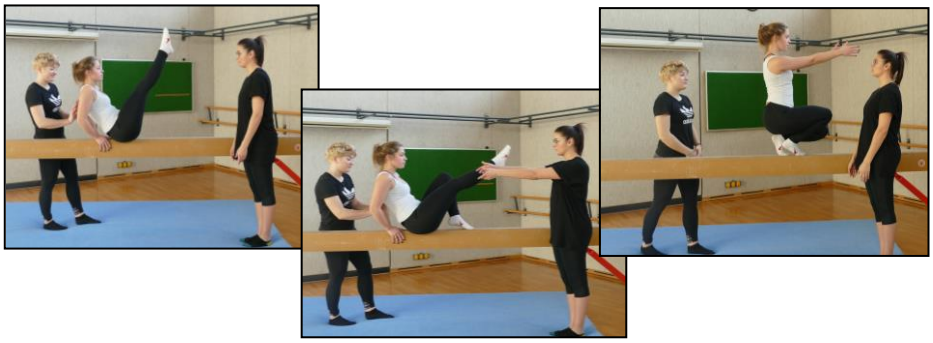
Der Aufgang **Vorspreizen mit 1/4 Drehung** (auch Drehspreizen genannt) wird erarbeitet. ►**4**

Aus dem **Spitzwinkelsitz** bzw. aus dem **Grätschsitz** wird weitergeturnt.



CC BY-SA

Sitz und Aufrichten in den Hockschrittstand ▶ 5



Grätschsitz und Rückschwung in den Hockschrittstand ▶ 6

Grätschsitz und Rückschwung in den Ballenschrittstand ▶ 7

Üben und Präsentation auf dem Schwebebalken

Auf dem Schwebebalken werden alle bisher erlernten Merkmale zum Einsatz gebracht. Die SuS gelangen durch einen der beiden Aufgänge auf den Balken, balancieren bis zum Ende und verlassen das Gerät mit einem Strecksprung.
Wichtig ist hierbei, dass sich nur ein Schüler auf dem Balken befindet.

1. Die SuS bekommen eine kurze Übungsphase, bei der sie sich eigenständig eine Kür auf dem Boden ausdenken. Diese Übung ist auf den Balken zu "übertragen".

2. Anschließende Präsentation auf dem Balken. ▶ 8

BY-SA

3. Die Präsentation wird durch einen schlangenförmigen Rundlauf verwirklicht.

4. Jedes Gerät wird von jedem SuS einmal durchlaufen.

Grundlagen am Balken 1

Ordne den Bildern die passenden Elemente zu!

Schreibe sie unter die Bilder.

Wiederhole mündlich mit deinem Partner die Merkmale der einzelnen Elemente.

Gehen vorwärts **Gehen seitwärts** **Ballenschritte** **Vorspreizen**

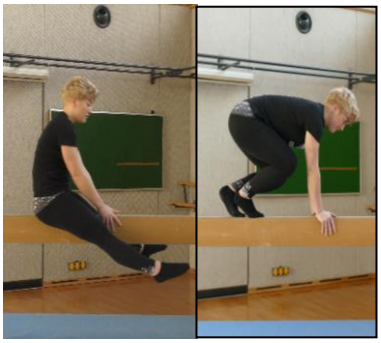
Aufgänge aus dem Drehspreizen

- **… und Aufrichten in den Hockschrittstand**
- **… und Rückschwung in den Hockschrittstand**

Grundlagen am Balken -Lösung 2

Aufgänge aus dem Drehspreizen

… und Aufrichten
in den Hockschrittstand



… und Rückschwung
in den Hockschrittstand

Schritte

Gehen vorwärts

Ballenschritte

Vorspreizen

Gehen seitwärts

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, Abbildungen	Jansen, Sophie; Pink, Anna-Sophie; Christ, Hannah

Video

Nummer	Urheber
1-8	Christ, Hannah; Pink, Anna-Sophie; Jansen, Sophie

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Christ, Hannah; Pink, Anna-Sophie; Jansen, Sophie / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz