

Turnen - digital mit Technikkarte lernen

POSITIONEN = ****Lage des Körpers im Raum****

ÜBER +

AKTIONEN = Bewegung des Körpers von A nach B

🡪 Zu welchem ZEITPUNKT beginnt/endet die Bewegung?

🡪 In welche RICHTUNG wird die Bewegung geturnt?

🡪 Wir wird die Aktion eingeleitet?

**BEISPIEL:**

**Hüft-Hüft- Umschwung vl.rw./ Abschnitt 6-8**



**Position**

"Schiffchen vw."

…………………….Hauptphase………………….

Aktion

Zeitpunkt Richtung

**Aktion/Funktion** Beim Berühren der Stange 🡪 Rückverlagern

🡪 Rotation einleiten mit den Oberschenkeln der Schultern

und rotieren



Leiten Sie für den Hüft-Umschwung vl.rw. passende Übungen

für den Abschnitt 6-8 ab.

Wie können Position und Aktion gelernt werden?

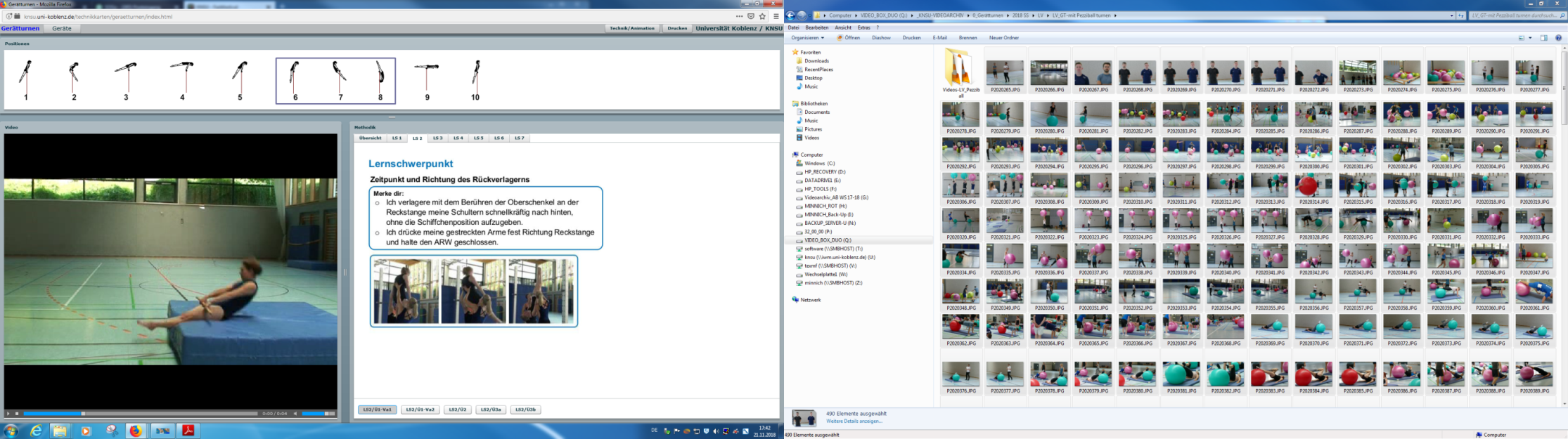
ZUR TECHNIKKARTE ZUM BEITRAG

► [www.knsu.de](http://www.knsu.de) ► [www.knsu.de](http://www.knsu.de)

► Technikkarten ►Individualsportarten ►Gerätturnen

► Gerätturnen ► Adobe flash ausführen ► Geräte und Turnelemente ► Reck

► Geräte ► Reck ► Hüft-Umschwung vl.rw. ► Digitales Lernen mit der KNSU-Technikkarte



Drucken Sie Ihren Entwurf aus.

|  |  |
| --- | --- |
| Technikmerkmale/Hauptphase | Übungen: Skizze oder Text |
| POSITION   * Rotieren mit "Schiffchenposition"   Kopf, Mittelkörper, Arme, Beine? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Technikmerkmale/Hauptphase | Übungen: Skizze oder Text |
| AKTION   * Einleiten der Rotation und Rotieren   🡪 Wann?  🡪 In welche Richtung?  🡪 Wie? |  |