


NORMFREIES TURNEN - RÄUBERJAGD



Übersicht

- **Einleitung**
- **Polizei Jagd Räuber Teil I**
- **Trainingszeit**
- **Polizei Jagd Räuber Teil II**
- **Arbeitsmaterial**
 - Turnen mit der Langbank (1)
- **Videos**
 - Räuberjagd (1)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung



Diese normfreie Kür erzählt eine komplette Geschichte. Zwei Polizisten jagen einen Verbrecher. In einer Zwischensequenz nehmen die Polizisten an einem Training teil um für die Verbrecherjagd gewappnet zu sein. Ständig wird die Langbank in die Geschehnisse integriert. Einmal dient sie als Marterpfahl, dann wieder als Langhantel und anschließend als Berg. ▶  1

Wichtig bei solchen Inszenierungen ist die Mimik und Gestik - sie untermalen die dargestellten Szenen und lassen sie lebendig wirken. Durch große und deutliche Bewegungen sollen Situationen klar aufgezeigt werden und leicht verständlich sein. Optimaler Weise sollten sowohl für die Langbank, als auch für die Turner längere Stand- und Ruhephasen vermieden werden. In der Kür wird auch teilweise gesprochen. Hier ist eine deutliche, laute und angemessene Sprache wichtig, damit sie trotz Musik gut verständlich beim Zuschauer ankommt.

Musikalisch empfiehlt es sich für die Jagdphasen typische Polizei-Musik zu nehmen. Die original verwendete Musik war hierbei die Titelmelodie von "Beverly Hills Cop" - sofort kann der Zuschauer anhand der Musik die Thematik deuten. In der Trainingsphase wird die Musik "Physical" gespielt - ein bekanntes Trainingslied.





Polizei Jagd Räuber I

Ablauf	Bild
<p>Einlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brusthohes hereintragen der Bank • Räuber hängt unter der Langbank (spielt gefesselt) • Nach einigen Sekunden erfolgt die Befreiung 	
<p>Befreiung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefangener befreit sich • Er stößt die beiden Polizisten weg • Beide machen eine Rückwärtsrolle 	 
<p>Einfangversuch I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Polizisten laufen auf den Dieb zu • Der Räuber wehrt die Polizisten mit der Langbank ab • Polizist 1 weicht der Bank zu spät aus • Polizist 2 weicht der Bank zwei Mal aus • Polizist 1 wird auf die Beine geholfen • Räuber ziehst sich auf der Langbank vorwärts 	 

Ablauf	Bild
<p>Die Jagd beginnt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Dieb wird von Polizist 1 entdeckt und begibt sich von der Bank mit einer Vorwärtsrolle • Die Polizisten nutzen die Bank um den Verbrecher zu verfolgen • Sie rücken die Bank durch ihre Beine vor und anschließend werden die Arme über den Kopf nach vorne geführt • Nach drei Vorwärtsrollen von dem Räuber folgt eine Rückwärtsrolle • Der Gefangene schmeißt nun die Bank um • Die Polizisten bleiben auf dem Rücken liegen – die Bank zwischen ihren Beine • Der Räuber macht eine Flugrolle über die Langbank • Die Polizisten drehen sich weiter in die normale Position • Der Verbrecher kommt wieder dazu und alle drei machen eine Seitwärtsrolle mit der Bank • Der Dieb aber bleibt nach der halben Rolle liegen • Die Polizisten wundern sich 	

Ablauf	Bild
<p>Die Jagd geht weiter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Räuber wird entdeckt. Es folgen Sprünge über die Bank Der Dieb immer in der Mitte Gegengleich zu den Polizisten (immer außen) <ul style="list-style-type: none"> ○ 1. Sprung: Aufgesetzter Hocksprung mit halber Drehung ○ 2. Sprung: Strecksprung ○ 3. Sprung: Hocksprung ○ 4. Sprung: Aufgesetzt Hocksprung mit halber Drehung • Bei dem letzten Sprung wird jedoch die Bank nicht losgelassen sondern anschließend eine große Bewegung über dem Kopf ausgeführt • Der Verbrecher macht unter der Bank eine Rolle vorwärts 	
<p>Schleichender Räuber</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Räuber schleicht über die Bank und hält Ausschau • Polizist 1 macht einen Handstand und bekommt Hilfestellung von Polizist 2 • Anschließend entdecken sie ihn • Polizist 2 versucht zuerst den Verbrecher zu fangen. Schafft es aber nicht und macht eine Vorwärtsrolle über die Bank • Polizist 1 probiert es. Wieder schafft es der Dieb auszuweichen. Polizist 1 macht eine Flugrolle über die Bank 	

Ablauf	Bild
<ul style="list-style-type: none"> • Polizist 1 probiert es. Wieder schafft es der Dieb auszuweichen. Polizist 1 macht eine Flugrolle über die Bank • Die Polizisten haben eine Idee – sie stoppen den Dieb am Ende der Bank • Der Räuber macht daraufhin einen Handstützüberschlag und die Polizisten geben Hilfestellung • Anschließend wieder Verwunderung bei den Polizisten wo der Dieb hin verschwunden ist 	
<p>Bunny Hopp</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Räuber steht am Ende der Bank und tippt die verwunderten Polizisten von hinten an • Polizist 2 versucht ihn sofort zu fassen – Der Verbrecher duckt sich und der Polizist greift ins Leere – es folgt eine Rolle vorwärts • Polizist 1 versucht es danach – er bekommt von dem Dieb ein Bein gestellt und macht ebenfalls eine Rolle vorwärts • Polizist 2 läuft sofort wieder zum Dieb, der auf der Bank sitzt. Es folgt ein Grätschsprung über den Verbrecher • Nun kommt Polizist 1 und macht einen Grätschsprung über beide • Der Räuber ist als letztes an der Reihe und springt ebenfalls mit Grätschsprüngen über die Polizisten die sich dabei verletzen. 	

Ablauf	Bild
<ul style="list-style-type: none"> • Polizist 2 kommt zu sich und versucht den heranlaufenden Gefangenen zu verhaften, stolpert dabei aber und macht einen Handstand über die Bank. • Polizist 1 gibt Hilfestellung wird aber dann vom Räuber weg gezogen. • Polizist 1 macht eine Felgrolle und der Räuber gibt Hilfestellung 	
<p>Zu Langsam</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Räuber lacht die Polizisten aus. • Anschließend zieht er sich um (Trainingsoutfit) • Die Polizisten streiten sich und kommen zu dem Entschluss trainieren zu gehen, damit sie den Gefangenen irgendwann einmal wieder einfangen können. 	

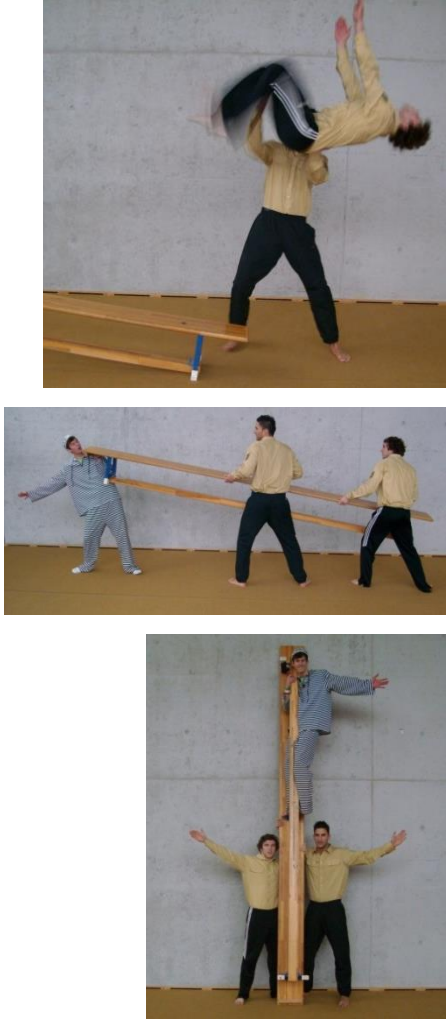
Trainingszeit

Ablauf	Bild
<p>Aufwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der ehemalige Bandit spielt nun den Trainer der zwei Polizisten • Er zeigt auf die Bank • Alle drei Springen auf die Bank, wobei der Dieb eine 180° Drehung macht • Anschließend folgen Dehnübungen für den Oberschenkel • Nach einem Sprung vor die Langbank folgt eine Kerze • Danach folgt eine Bauchübung an der Bank und eine Brustübung (Bankdrücken) mit der Langbank als Hantelstange • Nach dem die Bank 4x in die Luft gedrückt wurde, wird sie abgesetzt, die drei Turner machen einen Hocksprung über die Bank und nehmen die Bank über den Kopf mit 	

Ablauf	Bild
<p>Krafttraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Trainer fordert Polizist 1 auf, Klimmzüge zu machen • Sie tauschen danach die Positionen in dem sie eine Rolle vorwärts machen • Polizist 1 macht einen Grätschsprung in der Mitte der Bank • Polizist 1 macht drei Klimmzüge • Die Bank wird vom Trainer und von Polizist 2 gehalten • Der Trainer fordert danach einen Wechsel der Polizisten • Die Bank wird abgestellt und die Polizisten tauschen die Position mit einer Vorwärtsrolle • Nun macht Polizist 2 vier Latzzüge an der Bank • Die Bank wird abgestellt • Polizist 2 macht eine Felgrolle Richtung Trainer, dieser gibt ihm Hilfestellung • Als nächstes sollen die Polizisten die Bank in hohem Bogen schwingen • Die Polizisten schwingen zwei Mal • Der Trainier zieht sich wieder sein Banditenkostüm an 	

Polizei Jagd Räuber Teil II

Ablauf	Bild
<p>Die Jagd beginnt wieder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Gauner stellt seinen Fuß auf die Langbank und unterbricht die Polizisten bei den Schwüngen • Die Polizisten werfen ihn durch schräg stellen der Bank hinunter • Der Dieb macht eine Vorwärtsrolle • Die Polizisten freuen sich • Als der Verbrecher erneut aufsteht nutzen sie die Langbank um ihn zu rammen • Der Dieb macht einen Hocksprung über die Bank • Er stolpert und fällt hin • Die Polizisten lachen ihn aus • Der Dieb robbt zum Ende der Bank und winkt ihnen zu 	
<p>Das Finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Polizisten laufen über die Bank Richtung Dieb • Der Verbrecher hält sie nach oben • Sie müssen zurück 	

Ablauf	Bild
<ul style="list-style-type: none"> • Polizist 1 macht am Ende der Bank einen Rückwärtssalto • Polizist 2 gibt Hilfestellung • Nun wollen die Polizisten den Räuber mit der Bank rammen • Er wird mit der kurzen Seite getroffen und geht zu Boden • Der Bandit macht einen Kopfstand und Polizist 1 gibt Hilfestellung • Danach wird der Verbrecher gefesselt • Polizist 2 richtet währenddessen die Langbank auf • Der Dieb muss hinauf klettern • Das Schlussbild folgt. Der Verbrecher am Marterpfahl mit seinen Fängern. 	



1

Turnen mit der Langbank

Normfreies Turnen - Räuberjagd

Turnt alle Ideen nach.



Kreiert und übt weitere Möglichkeiten.

- ▶ Erfindet eine eigene Geschichte und baut eure Ideen ein.
- ▶ Spielt eure Geschichte mit Mimik und Gestik den Mitschülern vor.

Kombiniert die
turnerischen und spielerischen Ideen
zu einer Kür.

Quellenverzeichnis

Fotos und Video

Nummer	Urheber
Alle Bilder und Videos	Thomas Schwelle, Robert Simon, Thijs Schütteler

Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret/Komponist
Axel F	Harold Faltermeyer
The Pink Panther Theme	Henry Mancini
Physical	Olivia Newton-John
Sad Music	Privat

Neuertontes Video

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU-Musikstudio	Klassik und Filmmusik	04 Miguel Angel Fabre	Veganza
1	KNSU-Musikstudio	Pop vocal	05	Fly away

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Thomas Schwelle, Robert Simon, Thijs Schütteler / Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz