PIRATEN TURNEN MIT DER BANK

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

Autoren: Jaqueline Hessemer, Torben Kirstein, Katharina Marx, Jonas Rösch

Übersicht

- **Die Bank als Turngerät**
- **Verwendete Helfergriffe/Helferarten und Griffe am Gerät**
- **Geschichte der KNSU - Piraten auf hoher See**
    - Kampf um das Piratenschiff
    - Kampf der Geschlechter
    - Feiern und Solidarisierung der Crewmitglieder
    - Vorbereitung des Schiffes
    - Sicherung des Schiffes
- **Arbeitsmaterial**
    - Bewegungsaufgabe 1 (1)
    - Bewegungsaufgabe 2 (2)
- **Videos**
    - Beispiel: Normfreies Turnen an der Bank (1)
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Die Bank als Turngerät

Diese normfreie Kür erzählt die Geschichte von vier Piraten. Die Darsteller zweckentfremden dazu die Langbank und setzen sie vielseitig ein. Im Beispielvideo wird eine weitere Normfrei-Übung mit der Langbank zur Inspiration gezeigt. ►1

Mit unserer Übung befinden wir uns auf einem Piratenschiff, das in einen Sturm gerät. Die Crew versucht mit allen Mitteln dieses unter Kontrolle zu halten, notfalls auch, wenn dabei Crewmitglieder auf der Strecke bleiben müssen. Dabei bietet sich die Bank als Turngerät an, da sie aufgrund ihrer Form das Schiff symbolisiert. Von Beginn an machen wir weite und ausholende Bewegungen, welche die Anstrengungen und Strapazen der Seeleute auf einem Schiff darstellen sollen.
Während unserer Übung wechselt häufig die Vorherrschaft über das Schiff. Sowohl der weibliche, als auch der männliche Teil der Crew wollen die Kontrolle über das Schiff an sich reißen. Dabei wird das Gerät häufig umfunktioniert, um den Kampf zwischen den beiden Parteien zu symbolisieren. Beispielsweise gibt es eine Art „Tauziehen“ mit der Bank, bei dem die Männer als Sieger hervorgehen.
Erst gegen Ende der Choreografie merkt die Crew, dass Zusammenarbeit auf einem Piratenschiff sehr wichtig ist. Fortan zieht die Crew an einem Strang und schafft es, das Schiff sicher aus dem Sturm zu manövrieren.

Die Bank entfremdet

- Rutsche
- Tau
- Langhantel
- Balken
- Wurfgerät
- Springseil
- Kletterstange

Turnelemente neben der Bank

- Felgrolle
- Flugrolle
- Kerze
- Kopfstand
- Rollen

Die Bank als Turngerät

- Hockwenden
- Salto rückwärts
- Handstand auf der Bank
- Balancieren
- Springen und Drehen

Die Bank als Gegenstand

- Über die Bank schwimmen
- Hochklettern
- Bankziehen
- Bankdrücken
- Flugrolle über die Bank

 BY-SA

Verwendete Helfergriffe/Helferarten und Griffe am Gerät

Klammergriff

Der Klammergriff ist ein wesentlicher Helfergriff. Wir verwenden ihn sowohl bei dem Handstand, als auch bei der Felgrolle.
Der Helfer umklammert den Oberschenkel des Übenden mit beiden Händen so, dass die Finger beider Hände an der Innenseite des Oberschenkel anliegen, während die Daumen den Doppelgriff an der Außenseite verschließen. Dieser Griff wird am Oberschenkel ausgeführt. Es ist zu beachten, nicht an den Gelenken des Übenden zu greifen.

Zughilfe / Tragen

Als das Männer-Team eine der Frauen von der Bank wegträgt, wird Zughilfe geleistet.
Die Bewegungsrichtung wird vor dem Körperschwerpunkt angesetzt, um den Übenden in eine andere Position zu bringen.

Kombinierte Hilfen

Die Kombination von Helfergriffen ist zum Beispiel beim Salto rückwärts notwendig (Schub- und Drehhilfe).

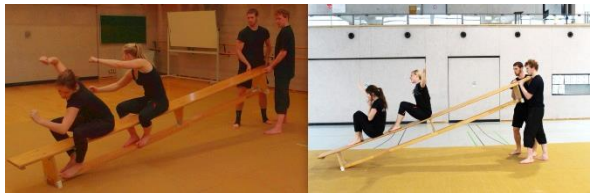
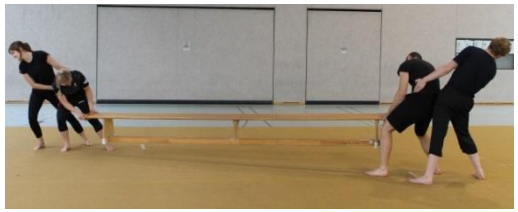
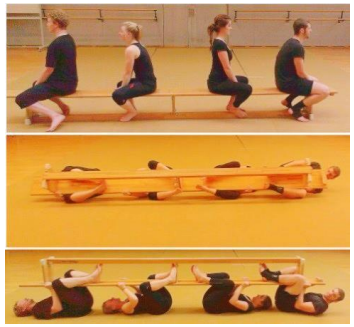
Drehgriff

Dieser Helfergriff wird bei Drehungen um die Körperbreitenachse (vor- oder rückwärts) angewendet. Er findet auch Anwendung bei Drehungen um die Körpertiefenachse. Wir verwenden den *Drehgriff* bei einem Rad. Hierzu werden beide Hände an die Hüfte des Übenden gelegt. Durch eine Unterstützung der Drehbewegung wird dabei geholfen, in den aufrechten Stand zu gelangen. Wichtig ist, dass der Helfer während der Übung mitläuft.

 BY-SA

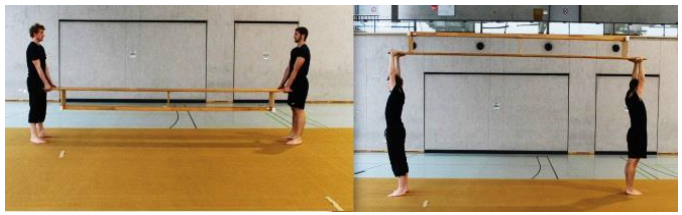
Geschichte der KNSU-Piraten auf hoher See

Kampf um das Piratenschiff

Position	Abbildung	Beschreibung
1		Bei wildem Sturm ist sich die Crew nicht mehr über das Ziel einig und es bricht ein erbitterter Kampf um die Hoheit über das Schiff aus. Die Crew spaltet sich in einen weiblichen und einen männlichen Teil. Die Frauen werden bei heftigem Seegang von der Kapitänsbrücke gespült.
2		Die Frauen ergeben sich nicht ohne Gegenwehr und der Kampf wird fortgeführt. An einem langen Tau messen die zwei Parteien ihre Kräfte, wobei die Frauen das Nachsehen haben.
3		Die zwei Teams stehen sich gegenüber und weichen sich gegenseitig auf dem Hauptdeck aus.
4		Eine heftige Böe erfasst die gesamte Mannschaft. Die Männer können sich gerade noch halten, während dich Frauen über Bord gehen. Nun haben die Männer das Schiff für sich und feiern ausgelassen ihren Sieg!

 BY-SA

Kampf der Geschlechter

Position	Abbildung	Beschreibung
5		Die zwei weiblichen Crewmitglieder können sich nicht halten und treiben durch das Meer. Sie können ihre Kräfte jedoch noch einmal bündeln, um im Kampf gegen die Männer doch noch als Sieger hervorzugehen.
6		Die Männer können gerade noch so unter großem Kraftaufwand das Schiff zusammenhalten und feiern weiterhin ihren großartigen Sieg!
7		Die Männer versuchen die Frauen zu erreichen, doch sie weichen dem Angriff gekonnt aus. Die eine überwindet das Schiff turnerisch, während die andere seitlich ausweicht
8		Unter den Männern entfacht ein erbitterter Zweikampf um den Posten des Anführers. Die Frauen nutzen die Gunst der Stunde und stoßen die beiden Männer von der Reling.
9		Während die Männer ihre Wunden versorgen, erobern die Frauen das Steuer.

 BY-SA

Feiern und Solidarisierung der Crewmitglieder

Position	Abbildung	Beschreibung
10		Die Frauen feiern auf dem Schiff ihren Sieg. Währenddessen müssen die Männer ihre Kräfte neu sammeln. Dabei helfen sie sich gegenseitig mit verschiedenen Helfergriffen. Es kündigt sich ein Unwetter an.
11		Im Angesicht des drohenden Unwetters vereinigen sich die beiden Gruppen und machen das Schiff wetterfest. Dabei repräsentieren die Männer die Segel des Schiffes.
12		Ein weibliches Crewmitglied stürzt und verletzt sich schwer. Die Männer müssen sie zügig in Sicherheit bringen, indem sie die Verwundete an das Ende des Schiffes bringen. Dort helfen sie ihr wieder auf die Beine und rennen mit ihr in Richtung Mast.

 BY-SA

Vorbereitung des Schiffes

Position	Abbildung	Beschreibung
13		Das gerettete Mitglied ist wieder bei Kräften und klettert den Mast hoch. Sie kann sich jedoch nicht halten und rutscht den Mast wieder herunter. Um den Sturz abzufangen, macht sie eine Rolle vorwärts.
14		Um sich vor weiteren Unwettern zu schützen, muss sich die gesamte Crew stärken. Die Besatzung macht verschiedene Kräftigungsübungen, wobei sie sich gegenseitig unterstützen.
15		Die Crew wirft sich wichtige Bestandteile des Schiffs zu.
16		Im Eifer des Gefechts wird ein Crewmitglied umgerannt, worauf die weiblichen Mitglieder keine Rücksicht nehmen können.

 BY-SA

Sicherung des Schiffes

Position	Abbildung	Beschreibung
17		Die beiden weiblichen Crewmitglieder laufen zufrieden über das Deck. Sie begeben sich Richtung Schiff, welches grade von den Männern gesichert wird.
18		Ein Mann versucht das Schiff alleine unter Kontrolle zu bringen, wobei er jedoch scheitert. Der Andere kommt ihm zu Hilfe. Gemeinsam schaffen sie es, das Schiff zu sichern.
19		Alle Crewmitglieder sind nun in Sicherheit und blicken zufrieden auf die erlebten Abenteuer zurück.

 BY-SA

Turnen mit der Bank

1

Bewegungsaufgabe 1

ca. 10 Minuten

Wie kann die Bank genutzt werden?

Findet weitere Möglichkeiten!

Schiff?
Wippe? Zug?
Tau?

Zur Inspiration kann euch das Beispielvideo helfen!

 BY-SA

Bewegungsaufgabe 2

ca. 30 Minuten

Entwerft eine Bewegungsabfolge aus turnerischen Elementen!

Entwickelt eure eigene kleine Geschichte!

Nutzt dabei die vielfältigen Varianten von Aufgabe 1.

Los geht´s!!

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr
Jaqueline Hessemer, Torben Kirstein, Katharina Marx, Jonas Rösch	KNSU - Piraten	Koblenz	2013

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
1 - 19	Jaqueline Hessemer, Jonas Rösch, Katharina Marx, Torben Kirstein

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
1	Danza Kuduro	Lucenzo	Universal Music
1	Turn this Club around	R.I.O.	Kontor
1	Welcome to St. Tropez	DJ Antoine	Kontor

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU-Musikstudio	pop vocal	05	Fly away

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jaqueline Hessemer, Jonas Rösch, Katharina Marx, Torben Kirstein/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institution Sportwissenschaft, Uni-Koblenz

 BY-SA