

URLAUBER ON STAGE - EINE ÜBUNG AM KASTEN




Autoren: Tristan Bernardy, Tobias Bruhn, Johanna Flesch, Phillip Neudecker, Stefanie Seidler



Übersicht

- **Urlaub mit dem Kasten**
 - Strukturelle Gesamtübersicht des Geräteeinsatzes
- **Gesamtablauf der Urlaubsreise**
- **Verwendete Helfergriffe**
- **Griffe am Gerät**
- **Arbeitsmaterial**
 - Kastenprofis (1)
- **Videos**
 - Urlauber on Stage (1)
- **Quellenverzeichnis**

Urlaub mit dem Kasten

Die Normfreikür wird zum Thema Urlaub sowohl mit Turnelementen auf bzw. vom großen Kasten, als auch mit dem großen Kasten/ den Kastenteilen gestaltet. Vorrangig wird am Gerät geturnt, Bodenelemente werden weitestgehend vermieden. Die Urlaubsmotive lassen sich mit der "sommerlich" gewählten Musik gut darstellen. ▶  1

Strukturelle Gesamtübersicht des Geräteeinsatzes

Auf dem/ vom großen Kasten	Mit dem großen Kasten/ den Kastenteilen	Entfremdung des Kastens/der Kastenteile
<ul style="list-style-type: none"> • Rolle vorwärts • Flugzeug • Handstand-Überschlag • Salto rückwärts • Rutsche • Sitz-Handstand-Überschlag rückwärts (Bogengang) • Handstand • Liegen 	<ul style="list-style-type: none"> • drehen • tragen • schwingen, werfen • stoßen • aufstellen • rutschen über den Boden • fallen • schieben • halten • aufstapeln • in die Kastenteile hineinsteigen • Kastenoberteil balancieren • in den/ auf den Kastenteilen sitzen • auf dem Kastenoberteil sitzen • gegenlaufen • mit dem Kastenteil fallen • durchgehen • Oberarmstand 	<ul style="list-style-type: none"> • Surfbrett • Rutsche • Kanu • Bananaboot • zum Tragen einer Person • Stützobjekt • Schwungobjekt

Gesamtablauf der Urlaubsreise



Startposition

Zu Beginn der Normfreiübung stehen alle im Halbkreis um zwei aufeinander gestapelte Kastenteile. Jedes Kastenteil ist mit maximal zwei Personen besetzt.

Die Passagiere steigen ein

Nachdem Hopper Sprünge durch das Kastenteil ausgeführt wurden, wird dieser auf die zwei bereits gestapelten Kastenteile rauf gesetzt. Nun springt die Pilotin 1 in den Flieger. Gleichzeitig schwingen zwei Studenten das vierte Kastenteil auf die drei bereits gestapelten Kastenteile. Im Anschluss steigt Pilotin 2 in den Flieger. Jetzt sitzen alle Passagiere im Flugzeug, welches mit dem oberen Kastenteil geschlossen wird.



Jetzt fliegen wir los

Um in die Halteposition für das Flugzeug zu gelangen, führt der Pilot 3 eine Vorwärtsrolle auf dem Kasten aus. Endlich startet das Flugzeug. Dazu vollzieht ein Student den Flieger auf dem stützenden Piloten 3. Gleichzeitig weist der Fluglotse das Flugzeug in die richtige Bahn.

Landung im Sommerurlaub

Aus der Fliegerposition geht es direkt in den Handstandüberschlag. Dabei wird er durch den Fluglotsen gestützt. Nach der Landung entledigen sich drei Studenten ihrer Arbeitskleidung. Der Pilot führt ein Vorwärtssalto vom großen Kasten aus. Jetzt öffnet sich das Flugzeug, die Passagiere rutschen auf dem Kastenoberteil zum Boden und führen eine Vorwärtsrolle aus.



Jetlag

Mit dem Fallen des Kastenoberteils kippen die Urlauber synchron in die Liegestützposition. Zwei Studenten richten das Kastenoberteil wieder auf und ein Urlauber vollzieht einen Handstand gegen das Kastenoberteil.

Freudensprung

Nachdem das Kastenoberteil wieder auf dem Boden liegt, turnen Urlauberin 1 und Urlauber 2 einen Bocksprung zur Positionseinnahme.





Surfen

Nun wird das Kastenoberteil zu einem Surfbrett umfunktioniert. Die Surferin läuft und springt auf das Brett; Zwei Studenten tragen dieses zur blauen Matte. In schwungvollen Bewegungen reitet die Surferin auf den Wellen.

Kanufahren

Während der Surfbewegung werden die zusammengesetzten Kastenteile zu Kanus umgebaut. Jeder sucht sich ein Kastenteil und setzt sich in dieses bzw. auf dieses. Gleichzeitig beginnt die Paddelbewegung. Danach machen zwei Kanufahrer einen Handstand aus den Kastenteilen und rollen aus dem Handstand ab. Die anderen beiden führen eine Flugrolle aus.



Wellenreiten

Um den Kasten wieder zusammenzubauen, werden die Kastenteile zu zweit zugeworfen. Vor jedem werfen werden die Kastenteile geschwungen, um eine gute Wurfposition zu erhalten. Dabei werden die Kastenteile nicht nur parallel geworfen, sondern auch über Eck.

Wasserballet

Nachdem die Kastenteile zusammengebaut wurden, führen zwei Studenten einen Oberarmstütz am Kasten aus. Im Anschluss daran folgt ein synchrones Rad um den Standort zu wechseln.



Kopfsprung in das kühle Nass

Noch bevor das Kastenoberteil von den zwei Urlaubern geschwungen wird, machen die beiden Urlauberrinnen eine Rolle über das Kastenoberteil. Danach wird das Kastenoberteil im Kreis geschwungen. Während dieser Kreisbewegung macht ein Urlauber eine Flugrolle über das Kastenoberteil. Parallel dazu wird ein Handstand von einer Urlauberin gegen den Kasten ausgeübt. Hilfestellung hierbei gibt die zweite Urlauberin.

Ab in den Pool

Nachdem nun das Kastenoberteil auf die zusammengesetzten Kastenteile gelegt wurde, vollzieht eine Urlauberin einen Sitzbogengang vom Kasten. Im Anschluss daran heben wird der Kasten leicht angehoben und die andere Urlauberin rennt gegen diesen, fällt rückwärts um und führt eine Felgrolle aus.





Banana-Boot

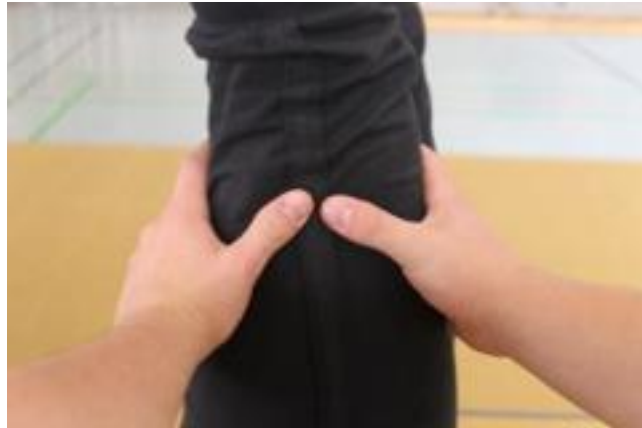
Vier Urlauber sitzen auf dem Kasten und fahren Banana-Boot. Ein Urlauber schubst dabei einen nach dem anderen vom Kasten runter. Die fallenden Akteure vollbringen nach ihrem Abgang vom Kasten einen Vorwärtsrolle.

Das große Urlaubsfoto

Zwei Urlauber führen auf dem Kasten einen Handstand aus, der von dem schubsenden Urlauber gehalten wird. Nach ihrem Abgang posieren sie für das Urlaubsfoto. Parallel dazu macht eine Urlauberin einen Kopfstand und bekommt Hilfestellung.



Verwendete Helfergriffe



Klammergriff beim Handstand

Dient zur Stabilisation und Verhinderung eines Sturzes. Hierbei wird der Oberschenkel des Turnenden mit den Händen umklammert. Die Hilfestellung muss am Oberschenkel erfolgen und nicht im Bereich des Kniegelenkes.



Klammergriff beim Sprung in den Grätschszitz

Zur Stabilisation beim Sprung auf den Kasten dient der Klammergriff. Wir umklammern mit den Händen den Oberarm des Turnenden. Wichtig ist auch hier, dass die Hilfestellung am Oberarm ausgeführt wird und nicht am Ellenbogengelenk.

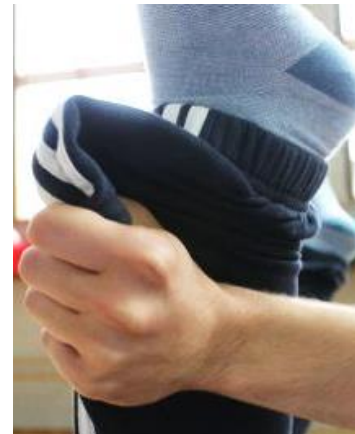


Halber Klammergriff beim Sprung in den Kasten

Einhändige Ausführung des zuvor beschriebenen Klammergriffs.

Kleidergriff beim Kopfstand

Griff in die Kleider zur Stabilisation des Turnenden. Hier z.B. am Unterschenkel.



Tragegriff beim Flieger

Der Turner wird vom Partner über vier Kontaktstellen gestützt. Die Koordinationsfähigkeit des Helfenden muss gut ausgeprägt sein.

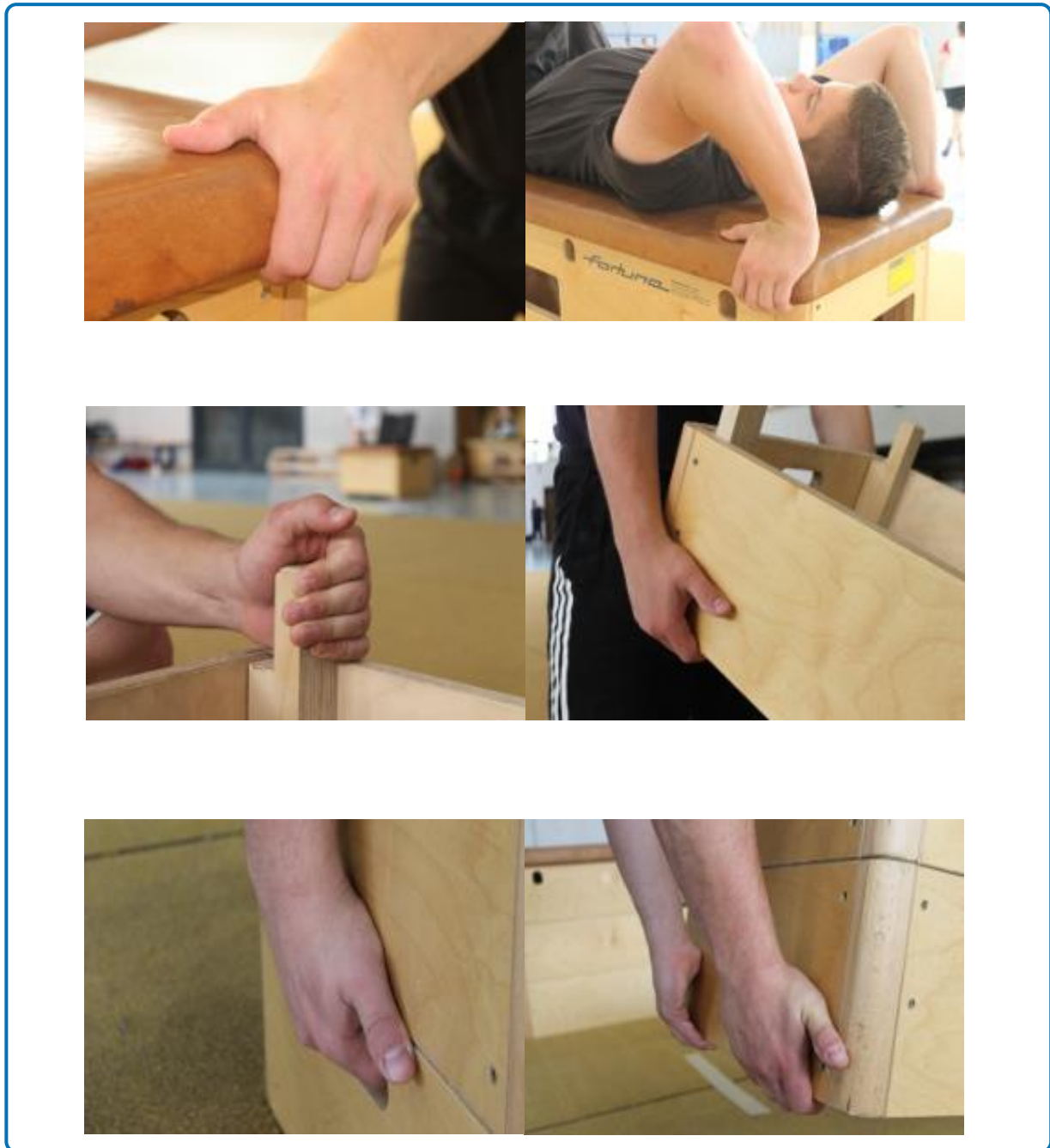


Kleidergriff und Drehhilfe beim Handstandüberschlag

Der Kleidergriff stabilisiert den Turner beim Handstand, während die Drehhilfe für den nötigen Schwung beim Überschlag sorgt.



Griffe am Gerät





1

Kastenprofis

Auf welche Art und Weise kann man ein Kastenteil zum Bewegen fassen?

Findet heraus, wann ist der Griff...

- ...sicher?
- ...fest?
- ...leicht durchführbar?



Probiert verschiedene Varianten aus.

Welcher Griff ist am besten geeignet, um ein Kastenteil zu ...

- ...heben?
- ...halten ?
- ...schwingen?
- ...werfen?
- ...fangen?





1

Übt euren besten Griff ein für das

Heben

Halten

Schwingen

Werfen



Fangen



Demonstriert diese Griffe der gesamten Klasse.

**Diskutiert die Ideen.
Sind die Griffe funktionell
eingesetzt?**



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Tobias B.; Tristan B.; Johanna F.; Philipp N.; Stefanie S.

Video

Nummer	Urheber
1	Tobias B.; Tristan B.; Johanna F.; Philipp N.; Stefanie S.

Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret/Komponist
Ab in den Süden	Culcha Candela
You can leave your hat on	Joe Cocker
Surfin USA	Beach Boys
Schatzi schenk mir ein Foto	Mickie Krause

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU-Musikstudio	Pop vocal	42 Abdou Day	Tia Hody
1	KNSU-Musikstudio	Geräusche: Menschen	04	Applaus Konzertpublikum

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Tobias B.; Tristan B.; Johanna F.; Philipp N.; Stefanie S./ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz