

# SPORTLER DES JAHRES AN ZWEI KASTENTEILEN



## Übersicht

- **Idee: Sportler des Jahres**
- **Die vier Finalisten**
- **Verwendete Helfergriffe/ Helferarten**
- **Griffe am Gerät**
- **Arbeitsmaterial**
  - Turnen mit zwei Kastenteilen (1)
- **Videos**
  - Sportler des Jahres (1)
- **Quellenverzeichnis**

## Idee: Sportler des Jahres

Die Wahl zum Sportler des Jahres steht an und die vier Finalisten vertreten ihre jeweilige Sportart. Um ihre Leistungen vergleichbar zu machen, stellen alle ihre Disziplin mit *zwei Kastenteilen* dar. Im Rahmen eines Sportevents treten die Sportler nacheinander in ihren Sportarten an. Es beginnt mit einem Rennen, zu dessen Zweck die zwei Kastenteile als Kanus entfremdet werden. Anschließend erfolgt ein Sprung auf die beiden aufgestellten Turngeräte, was einen Skisprung symbolisiert. Des Weiteren werden die beiden Kastenteile als Langhantel benutzt und in die Höhe gestemmt. Als letzte Sportart wird ein Radrennen durchgeführt, wobei zwei Teilnehmer auf den beiden Kastenteilen sitzen und geschoben werden. Zum Schluss erfolgt die Ernennung zum Sportler des Jahres.

**Wir verwenden die zwei Kastenteile in der Chronologie unserer Übung als:**

- Kanu
- Kniebeugen
- Rad
- Skispringen
- Trommel
- Schwingen
- Bustransfer
- Handstand
- Rangeln
- Tauchen durch
- Hantelstange
- Fahrrad
- Holzbrett
- Oberarmstütz
- Siegerpodest

## Die vier Finalisten

### Startschuss

Zwei Personen stehen im und zwei Personen hinter dem Kasten. Alle blicken in dieselbe Richtung.



### Zieleinlauf

Zu Beginn werden Rollen vorwärts und Schwünge in den Kasten ausgeführt. Die vorderen Personen nehmen schauspielerische Rollen ein, während die anderen beiden ein Kanurennen bestreiten.



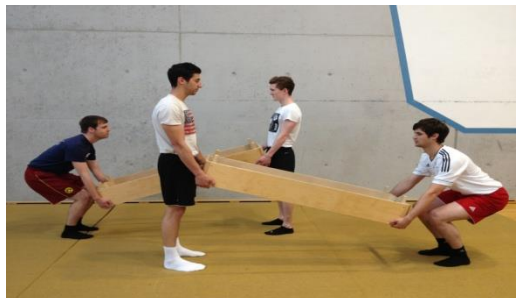
### Überholmanöver

Danach wird ein Grätschsprung mit Hilfestellung geturnt.



### Gegner in die Knie zwingen

Nach einem kurzen Lauf besetzen alle Personen ein Kastenende und führen wechselseitige Kniebeugen aus.



### Ehrenrunde

Daraufhin tragen je zwei Personen ein Kastenteil auf deren Schulter in entgegengesetzte Richtung nach außen.



Abb. 1: Sportlicher Wettkampf

### Absprung

Dort wird jeweils ein Handstand gegen ein gestütztes Kastenteil geturnt.



### Flugübung

Danach führen die Partner ein Rad über ihr Kastenteil aus und setzen es in der Mitte wieder zusammen.



### Skisprung

Nun erfolgt ein Skisprung, bei dem eine Person mit Anlauf auf die zusammengesetzten Kasten-elemente springt.



### Landung

Anschließend vollziehen zwei Personen eine Kerze, zeitgleich rücken die beiden anderen mit einem Pferdchensprung an die Kastenenden und drehen diese um 90°.

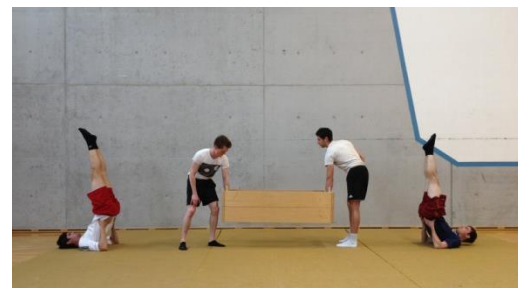


Abb. 2: Fliegen



### Sprung in den Bus

Im Anschluss wird eine Flugrolle zwischen den Kastenelementen durch geturnt und anschließend eine Rolle rückwärts angeschlossen. Ein Element wird dabei von zwei Personen hochgehalten.



### Antrieb und Schwung

Im Folgenden wird ein Kastenteil nach mehrmaligen Schwingen zugeworfen.



### Busfahrt

Danach werden die Teile als Bus entfremdet.



### Unfall

Die Fahrt endet mit einer Kollision.



### Erste Hilfe

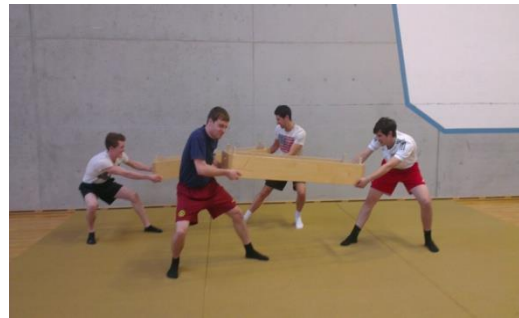
Das Gerät wird abgelegt, zusammengesoben und die beiden äußeren Personen machen einen Handstand mit Hilfestellung auf ihrem Kastenteil.



Abb. 3: Verkehrsunfall

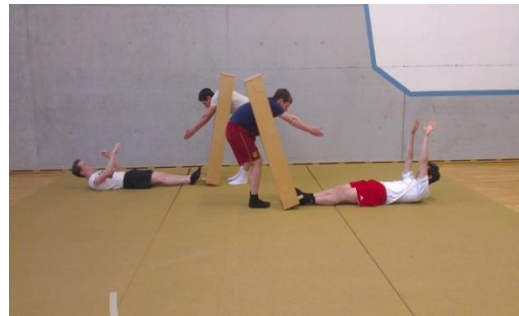
### Freikämpfen

Dann wird wechselseitig an den Kastenteilen gezogen. Eine Person fällt dabei hin und liegt flach auf dem Boden.



### Raus aus dem Bus

Diese fängt das auf sie herabstürzende Kastenteil auf und stößt es in Richtung des Partners. Dieser lässt das Kastenteil passieren, indem er durch es hindurchgleitet.



### Mit Hilfe zum nächsten Wettkampf

Danach wird ein Handstand mit Abrollen aus dem Kasten heraus mit Hilfestellung geturnt.



### Bankdrücken

Im Anschluss daran werden die beiden Elemente zusammengefügt und stellen nun eine Langhantel dar, die vom Bodybuilder gestemmt wird.



### Schnell zur nächsten Disziplin

Nach einer Felgrolle mit Hilfestellung führen zwei Personen eine Flugrolle über ein Kastenelement aus.



Abb. 4: Ein steiniger Weg

### Radrennen

Das verbliebene Kastenelement wird daraufhin erneut zugeworfen. Im Anschluss daran werden beide Kastenteile als Fahrrad entfremdet und ein Radrennen beginnt.



### Sturz

Anschließend fallen die Kastenschieber auf den Rücken und jeweils ein Kastenteil wird ihnen zugeworfen. Diese nehmen es auf und setzen es hinter dem Kopf ab, sodass es zu Boden fällt.



### Kopf an Kopf - Rennen

Darauf folgt ein Oberarmstütz zweier Personen mit Hilfestellung, auf den wieder zusammengesetzten Kastenteilen.



### Siegerpodest

Zum Abschluss wird das Gerät in Richtung Publikum gedreht und als Siegerpodest für den Kanuten benutzt. Dieser wird zum Sportler des Jahres schauspielerisch gekürt.



Abb. 5: Der gerechte Lohn



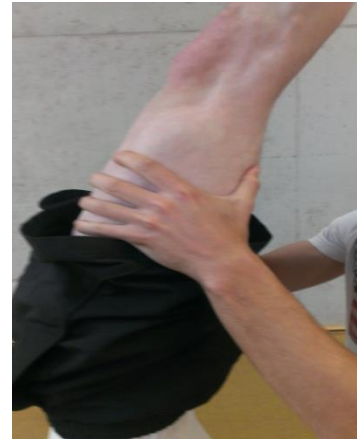
## Verwendete Helfergriffe/Helferarten

### ***Klammergriff beim Handstand***

Mit dem Klammergriff soll der Handstand einige Sekunden gehalten werden können.

Der Helfer beachtet:

- Er steht frontal hinter dem Übenden.
- Er umfasst mit beiden Händen den Oberschenkel



### ***Drehhilfe beim Rad***

Der Helfer beachtet:

- Er steht auf der Schwungbeinseite
- Er fasst den Turnenden an der Hüfte
- Er geht die Bewegung mit, um immer auf einer Höhe mit dem Turnenden zu sein

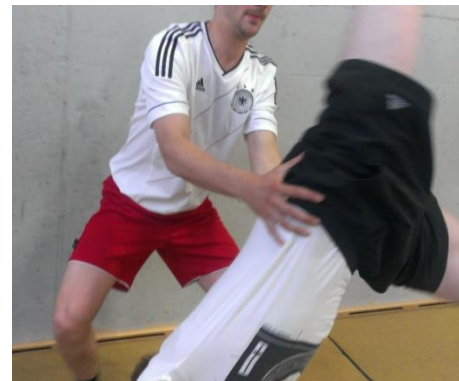


Abb. 6: Klammergriff und Drehhilfe

## Griffe am Gerät

Die meiste Zeit wird das Kastenteil von unten mit beiden Händen gegriffen. Dies ist für das Werfen und den Transport der Kastenteile besonders geeignet.



Beim Rad und Handstand auf dem Kasten werden die Hände von oben auf die Kastenteile gesetzt. Der Kasten ersetzt hierbei den Boden als Turngerät.

Abb. 7: Griffarten am Kastenteil



# Turnen mit zwei Kastenteilen

1

## 1. Aufgabe

### Jugend trainiert für Olympia

Simuliert mit den zwei Kastenteilen unterschiedliche Sportarten!

- ▶ Welche Sportart interessiert euch?  
Wie könnt ihr diese nachstellen?
- ▶ 2 Schüler praktizieren eine Sportart,  
die anderen 2 geben Hilfestellung.



## 2. Aufgabe

### Moderner 4-Kampf

Entwickelt mit den Kastenteilen verschiedene Fortbewegungsarten!

- ▶ Welche Fortbewegungsmittel gibt es im Alltag?
- ▶ Wie könnte eine Busfahrt aussehen?
- ▶ Stellt einen Kanute, Skispringer, Gewichtheber  
oder Radfahrer dar!

## Quellenverzeichnis

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
1 - 7, alle weiteren Bilder	Torben Kühl-Decker, Lars Schneider, Florian Strzoda, Patrick Schneider

### Video

Nummer	Urheber
1	Studenten der Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz, Institut für Sportwissenschaften

### Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
1	Ein Kompliment (MTV Unplugged in New York)	Sportfreunde Stiller	Motor Music
1	Played-A-Live	Safri Duo	Urbar Universal
1	Stronger	Kanye West	Roc-A-Fella Records

### Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU-Musikstudio	Pop-vocal	10 Backnbloom	Head the flashes

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Torben Kühl-Decker, Florian Strzoda, Lars Schneider, Patrick Schneider / Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz