

TRANSPORT VON KASTEN UND LEITER IM NORMFREIEN TURNEN

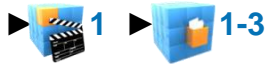


Übersicht

- **Ideen zum Transport**
- **Arbeitsmaterial**
 - Einzeltransport (1)
 - Partnertransport (2)
 - Gruppentransport (3)
- **Videos**
 - Transport der Leiter (1)
 - Transport des Kastens (2)
- **Quellenverzeichnis**

Ideen für den Transport

Das räumliche Arbeiten ist ein wichtiges Gestaltungsmittel im Normfreien Turnen. Der Transport des Turngerätes bietet dabei eine Möglichkeit, den Raum geeigneter auszunutzen. Wird eine Geschichte mit dem Normfreien Turnen erzählt, so werden das Turngerät und der Raum von ihrem ursprünglichen Zweck entfremdet, um in den Kontext der Geschichte integriert zu werden. Eine Leiter kann beispielsweise zu einem Flieger umfunktioniert werden, der sich im "Luftraum" fortbewegt, während ein Kasten etwa als Kutsche fungieren könnte, die von zwei Pferden gezogen wird.



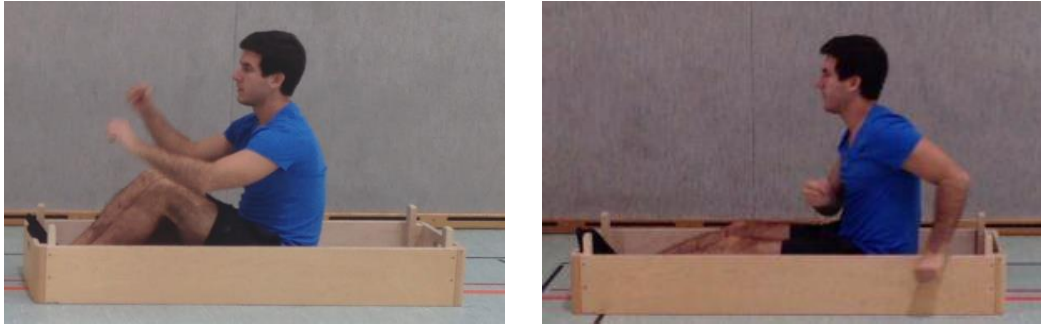
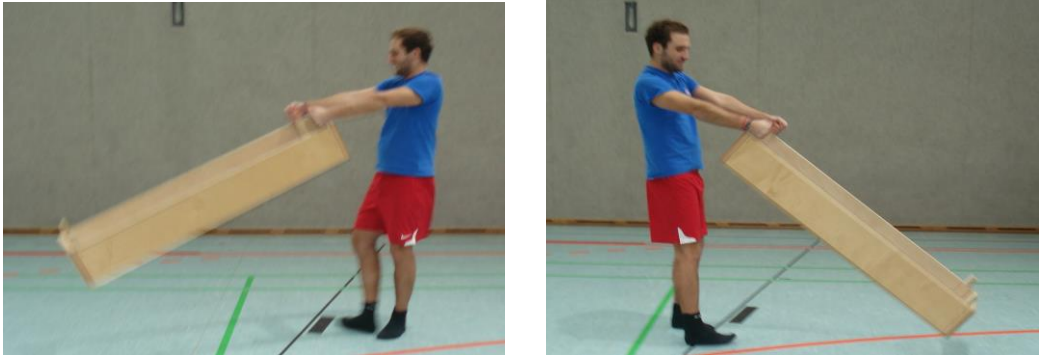
Der Einsatz von Mimik und Gestik untermalt die dargebotene Szene. Geräusche dienen als weitere Gestaltungsmittel, die die Illusion unterstützen. Wir unterscheiden zwischen Einzel-, Partner- und Gruppentransport. Zu jeder Kategorie werden unterschiedliche Transportmöglichkeiten beschrieben. Diese sollen Ideen zum Transport im Normfreien Turnen vermitteln und die Kreativität der Schüler wecken.

Bei allen Transportmöglichkeiten sind die folgenden Aspekte zu berücksichtigen:


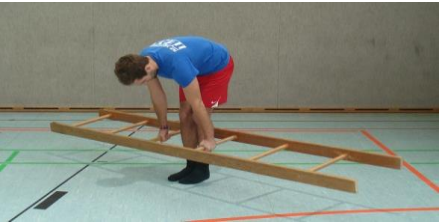
- Ganzkörperbewegungen
- Gangart variieren
(hüpfen, laufen, springen, schleichen etc.)
- Tempowechsel bei Ausführung
- Timing mit Partner/ Gruppe abstimmen
- Startsignal vereinbaren
- Bewegungen vorher langsam einüben



Einzeltransport


Transportart	Tipps
<p>Rudern</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Schüler sitzt mit angewinkelten Beinen in einem Kastenteil. • Durch Strecken der Beine wird das Kastenteil nach vorne geschoben. • Die Arme und der Oberkörper simulieren eine Ruderbewegung, indem sie abwechselnd zu einer Seite geneigt werden.
<p>Schleudern</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Durch eine schnelle Drehbewegung hebt sich das Kastenteil vom Boden ab und kann somit transportiert werden. • Das Kastenteil kann an jeder beliebigen Seite gehalten und geschleudert werden. • Durch Hoch- und Tiefbewegungen des Schülers kann das Kastenteil verschiedene Ebenen einnehmen.



Transportart	Tipps
<p>Tanzen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Leiter dient als Tanzpartner/in, mit der klassische oder improvisierte Tanzschritte ausgeführt werden. • Die Leiter sollte möglichst im unteren Drittel gehalten werden, um das Gleichgewicht zu halten.
<p>Karussell</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Leiter wird an zwei Sprossen gehalten und durch Drehen im Raum transportiert. • Dabei kann die Höhe der Leiter variiert werden. • Ein oder mehrere Schüler können über die drehende Leiter springen. Achtung, Verletzungsgefahr! Vorher langsam üben.

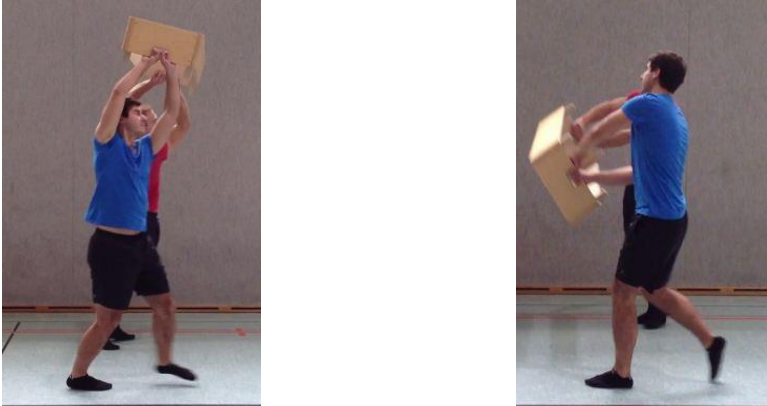



Partnertransport

Transportart	Tipps
<p>Flugzeug</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Flugzeug wird durch Druck der Beine gegen das querliegende Kastenteil und durch Abstoßen vom Boden bewegt. • Mit den ausgestreckten Armen können die Flugbewegungen des Flugzeuges nachgestellt werden. • Der Kasten muss hochgestellt sein, um bewegt werden zu können.

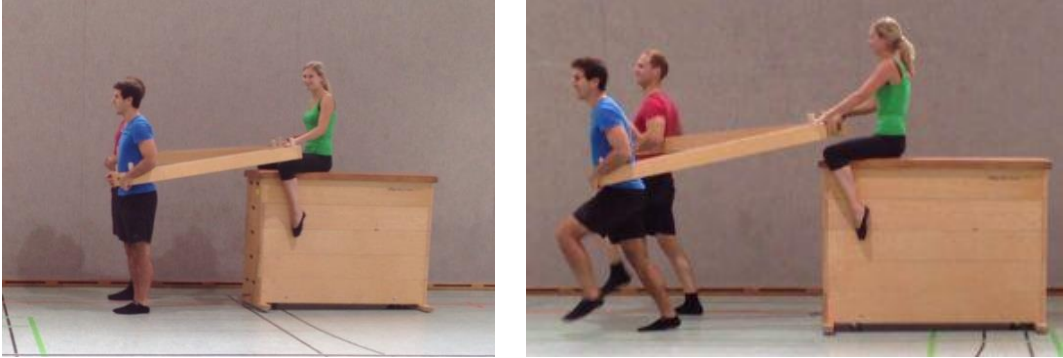


2

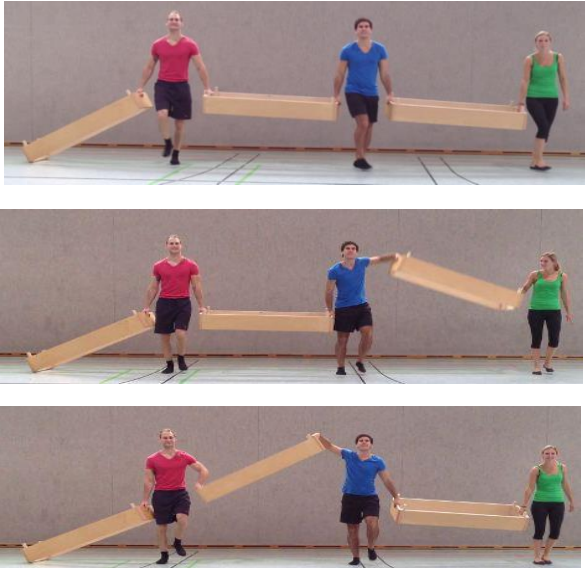
Transportart	Tipps
<p>Riesenrad</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Durch eine Drehung beider Schüler um die eigene Längsachse wird das Kastenteil ellipsenartig durch die Luft transportiert. • Die Arme sollten möglichst gestreckt sein, damit ein großes Riesenrad entsteht. • Es ist wichtig, den Anfang der Bewegung gut abzustimmen.
<p>Schwingen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Beim Schwingen der Leiter bewegen sich die Schüler durch den Raum. • Alternativ kann die Leiter zu einem zweiten Paar geworfen werden. <p>Achtung: Verletzungsgefahr! Wurfhöhe langsam steigern!</p>







Gruppentransport

Transportart	Tipps
<p>Kutsche</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Die beiden "Pferde" bewegen sich im Gleichschritt vorwärts und ziehen die "Kutsche" hinter sich her. • Der große Kasten muss hochgestellt sein. • Der "Kutscher" muss aufpassen, dass er nicht vom Kasten herunter gezogen wird. Er sollte die Beine fest gegen den Kasten drücken.



Transportart	Tipps
<p>Schlange</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Durch seitliche Schritte in Richtung desjenigen Schülers, der nur ein Kastenteil trägt, bewegt sich die "Schlange" langsam fort. • Indem die Arme nacheinander angehoben werden, kann eine Wellenbewegung erzeugt werden. • Die Welle geht immer von einer Außenseite zur anderen. Hier muss auf das Timing geachtet werden - vorher absprechen. • Kontrolliertes Bewegen der Kastenteile, damit die einzelnen Elemente nicht gegen die Beine der Schüler schlagen.



Transportart	Tipps
<p>Flieger</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Leiter wird über den Kopf angehoben und durch gleichzeitige Bewegung der Schüler transportiert. • Eine Kurvenlage des "Flugzeugs" wird durch die Neigung der Schüler zu einer Seite erreicht. • Motorengeräusche können mit eingebaut werden.
<p>Krankenwagen</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler ziehen den auf der Leiter liegenden Schüler durch den Raum. • Dieser kann die Position verändern (Bauchlage, Rückenlage, sitzend). • Der "Krankenwagen" ist auch mit nur drei Schülern möglich.

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild	Janina Rinker, Anna Schneider, Jonathan Schmitt, Frauke Kurth, Matthias Niederee
Arbeitsmaterial 1-3	Hanna-Lena Diel, Ben Heering, Matthias Klein, Tim Schneiders

Video

Nummer	Urheber
1	Hanna-Lena Diel, Ben Heering, Matthias Klein, Tim Schneiders
2	Janina Rinker, Jonathan Schmitt, Matthias Niederee

Musik

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1,2	KNSU-Musikstudio	Pop-instrumental	16 Confusion	En Allant

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Diel, Hanna-Lena; Janina Rinker, Anna Schneider, Jonathan Schmitt, Frauke Kurth, Matthias Niederee Heering, Ben; Klein, Matthias; Schneiders, Tim/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz