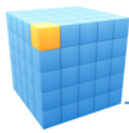


TURNEN MIT DER LEITER - DER EINBRUCH DER PANZERKNACKER







Übersicht

- **Normfreies Turnen mit der Leiter**
 - Geräteinsatz
- **Gesamtablauf der Übung**
- **Verwendete Helfergriffe / Arten des Helfens**
- **Arbeitsmaterial**
 - Entfremdung der Leiter (1)
- **Video**
 - Der Einbruch der Panzerknacker (1)
- **Quellenverzeichnis**

Normfreies Turnen mit der Leiter

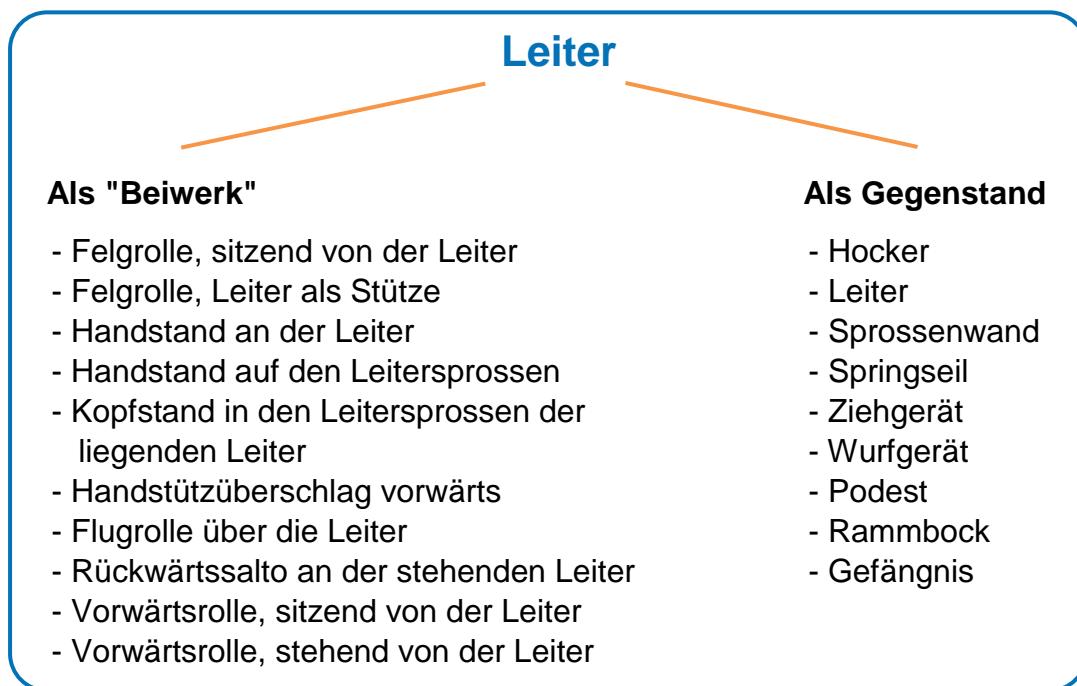
Das normfreie Turnen bietet den Schülerinnen und Schülern (SuS) die Möglichkeit, ihre eigene Kreativität im Umgang mit dem Gerät auszuleben. Die Leiter als normfreier Turngegenstand kann mit etwas Phantasie sehr interessant und vielseitig eingesetzt werden, sodass eine sehenswerte Kür entsteht. ▶  1

Die Leiter wird sehr facettenreich gebraucht. Sie wird beispielsweise als Kletterhilfe, Beobachtungsposten, Wippe, Plattform und Gefängnis verwendet.





Dementsprechend wird es Aufgabe der SuS sein, eine Choreographie zum Thema Zirkus zu gestalten. ▶  1

Geräteinsatz


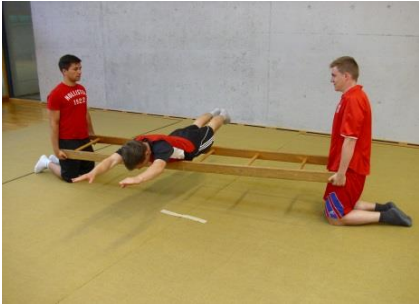


Um den SuS den Einstieg zu erleichtern, bietet es sich an Anwendungsmöglichkeiten der Leiter aus der Übersicht darzustellen.













Gesamtablauf der Übung

Situationsbeschreibung	Idee der Geschichte	Bewegungsausführung
<p>Zu Beginn stehen die vier Einbrecher mit der Leiter, die sie für ihre Tat benötigen, in einer Ecke und marschieren hüpfend mit Musikbeginn ein.</p>	<p>Die Einbrecher bereiten sich auf ihren Einbruch vor.</p>	
<p>Zwei der Verbrecher entfernen sich von den anderen beiden, die die Leiter behalten, vollführen eine Vorwärtsrolle, und hüpfen anschließend wieder zurück zu den anderen beiden, die die Leiter bis dahin bereits abgestellt haben.</p>	<p>Sie vollführen einen Ritualtanz, den sie vor jedem ihrer Coups tanzen.</p>	
<p>Die beiden vorderen Einbrecher setzen sich auf die Leiter. Es folgt eine kurze Lagebesprechung, während der die anderen beiden hinter der Leiter stehen bleiben.</p>	<p>Die Einbrecher besprechen ihr weiteres Vorgehen.</p>	
<p>Anschließend lassen sich die beiden sitzenden Personen rückwärts von der Leiter rollen. Gleichzeitig springen die stehenden Verbrecher mit einer Flugrolle über die umfallende Leiter.</p>	<p>Sie versuchen einige Bewegungen, um nach Möglichkeiten für den Einbruch zu suchen.</p>	

<p>Es folgt als turnerisches Element von zwei Einbrechern jeweils eine Rolle über den Rücken eines Partners. Daraufhin beginnen die vier Personen, im Takt der Musik zu klatschen.</p>	<p>Die Möglichkeiten werden ausprobiert.</p>	
<p>Nach einer Drehung auf der Stelle heben die Vier ihr Gerät vom Boden wieder auf und streiten sich kurz um die folgende Zuständigkeit. Anschließend lässt einer die Leiter um sich rotieren, die anderen drei springen jeweils zweimal über das kreisende Gerät.</p>	<p>Zum Aufwärmen für den folgenden anstrengenden Einbruch springen die Einbrecher kurz Seil.</p>	
<p>Es wird die neue Position eingenommen, bei der jeweils zwei Einbrecher auf einer Seite der liegenden Leiter stehen. Daraufhin gehen zwei in den Handstand auf dem Gerät, die anderen beiden geben hier Hilfestellung.</p>	<p>Nun werden auch die Arme gekräftigt.</p>	
<p>Nach dem Handstand nehmen die zwei die Leiter direkt mit hoch, und halten sie als Stütze und Hilfestellung für die anderen beiden bereit, die nun ihrerseits einen Handstand vollführen.</p>	<p>Ebenso bei den beiden anderen.</p>	
<p>Nun marschieren die beiden haltenden Einbrecher mit der Leiter nach vorne, wobei die anderen beiden gleichzeitig ein Rad an ihnen vorbei ausführen.</p>	<p>Die Vorbereitungen sind noch im vollen Lauf, nun rückt der Einbruch immer näher.</p>	

<p>Die Leiter wird in einer großen Bewegung nach hinten geworfen und von den hinten stehenden Einbrechern aufgefangen.</p>	<p>Zwei der Einbrecher übergeben die Leiter an die anderen beiden.</p>	
<p>Anschließend vollführt ein Einbrecher eine Felgrolle mit Hilfestellung auf die bereit stehende Leiter, und wird mit Hilfe dieser in den Stand gehoben. Gleichzeitig bewegt sich ein Einbrecher mittels einer Radwende ein Stück von den anderen weg.</p>	<p>Zur Ablenkung wird noch kurz auf der Leiter geturnt, damit der vierte sich schon mal zum Ort des kommenden Geschehens bewegen kann.</p>	
<p>Nun bewegen sich die drei Einbrecher mit leisen, vorsichtigen Schritten auf ihren etwas entfernten Kollegen zu, der anschließend als Stütze für den nun folgenden Einbruch dient.</p>	<p>Die drei anderen Einbrecher schleichen sich leise an.</p>	
<p>Drei Einbrecher vollziehen den Einbruch, indem einer nach dem anderen über die Leiter klettert, die der vierte Komplize stützt. Anschließend gelingt auch ihm mithilfe seiner Kollegen der Einbruch.</p>	<p>Der Einbruch wird vollzogen.</p>	
<p>Es beginnt eine Freude-Phase mit eleganten Bewegungen mit der Leiter und einem Salto als Höhepunkt.</p>	<p>Durch turnerische und akrobatische Elemente bringen die Verbrecher ihre Freude über ihren gelungenen Einbruch zum Ausdruck.</p>	

<p>Diese Phase mündet in einem Standbild, bei dem drei Verbrecher die Leiter halten, auf der der vierte einen stolzen Stand einnimmt.</p>	<p>Stolz präsentieren sich die Einbrecher mit der Leiter.</p>	
<p>Nun gehen zwei der Einbrecher in der Leiter mit Hilfestellung in den Kopfstand, spreizen die Beine, die von den anderen beiden dann durchsprungen werden.</p>	<p>Noch einmal wollen die Verbrecher ihre Freude ausdrücken, und springen über ihre Kollegen im Kopfstand.</p>	
<p>Die beiden Polizisten ziehen sich ihre Tarnung aus, während die beiden Verbrecher noch ein turnerisches Element ausführen.</p>	<p>Es folgt die Entlarvung der beiden Polizisten, die bisher "undercover" die beiden Verbrecher begleitet haben.</p>	
<p>Es folgt eine Flugrolle zu zweit, die Beamten werfen ihnen allerdings die Leiter in den Weg.</p>	<p>Diese versuchen mittels einer Rolle zu zweit zu entkommen, dabei wird ihnen der Fluchtweg von den Polizisten mit der Leiter versperrt.</p>	
<p>Es wird an der Leiter von einem Verbrecher ein Rückwärtssalto geturnt.</p>	<p>Ein Verbrecher wird kurz festgenommen, kann sich aber befreien und läuft auf seinen Kameraden zu, der die Leiter bereithält und ihm so einen Rückwärtssalto an der Leiter ermöglicht.</p>	

<p>Die beiden Polizisten vollführen einen Rückwärtssalto, die beiden Verbrecher einen Handstand, woraufhin sie sich abrollen und flach auf den Boden legen, um sich vor den Beamten zu verstecken.</p>	<p>Dabei werden die beiden Polizisten zurückgestoßen, machen eine Rolle rückwärts und nehmen anschließend die Leiter wieder auf. Diese wird auf den Boden gestellt, und die Beamten müssen sich zur Erholung kurz setzen.</p>	
<p>Mit verschiedenen Sprüngen springen die zwei Verbrecher zweimal über die Leiter.</p>	<p>Die beiden Verbrecher treiben kurz ihren Schabernack mit den sich erholenden Polizisten und springen dabei zweimal über die stehende Leiter. Als Höhepunkt treten sie die beiden Beamten von der Leiter herunter.</p>	
<p>Danach begeben sich die vier mittels eines Rades gegen den Uhrzeigersinn auf ihre neue Position. Ein Verbrecher erklettert die Leiter.</p>	<p>Von der neuen Position aus wird dem einen flüchtenden Verbrecher die Leiter bereitgestellt und er erklettert diese. Dabei wird er von den beiden Polizisten festgehalten, kann sich aber befreien.</p>	
<p>Die beiden Beamten werden wieder zurückgeworfen, die beiden Verbrecher nehmen die Leiter auf und verwenden diese gegen ihre Verfolger.</p>	<p>Die beiden Verbrecher versuchen sich ihrer Verfolger zu entledigen, indem sie sie mit der Leiter abwerfen.</p>	
<p>Dann werden die Einbrecher von den Beamten mit der Leiter umgeworfen, fallen auf den Rücken und bleiben kurz benommen liegen, bis die Beamten mit einer Flugrolle über sie hinweggesprungen sind.</p>	<p>Die Beamten können sich jedoch wehren, und werfen ihrerseits die Verbrecher um, die daraufhin erschöpft liegen bleiben.</p>	

Die beiden Verbrecher setzen sich auf die Leiter, werden runtergeschossen und schaffen somit keine vollständige Felgrolle mehr.

Die beiden Verbrecher erheben sich wieder, sind orientierungslos, drehen sich erstaunt zu ihren Verfolgern um und werden von diesen angeschossen. Dabei fallen sie erneut rückwärts über die Leiter.



Ein Polizist verhaftet die beiden Verbrecher, sein Kollege stellt in der Zeit bereits die Gitter bereit.

Die beiden Verbrecher werden mit Hilfe ihres Einbruchsgerätes festgenommen und hinter Gitter gebracht.



Verwendete Helfergriffe / Arten des Helfens

Helfergriff	Körperteil / Turnelement	Ausführung
<p>Klammergriff Der Klammergriff ist einer der wesentlichsten Helfergriffe. Der Helfer umklammert den Oberarm bzw. den Oberschenkel des Turners mit beiden Händen, sodass die Finger an der Innenseite des Oberarmes bzw. -schenkels anliegen, während die Daumen den Doppelgriff an der Außenseite verschließen.</p>	<p>Oberarm Salto an der Leiter</p>	
	<p>Oberschenkel Handstand</p>	
	<p>Nackenstand/Kerze</p>	
	<p>Kopfstand</p>	
	<p>Felgrolle</p>	



1

Entfremdung der Leiter

Ihr seid im "Zirkus Halligalli"

- Entwickelt Ideen für das Turnen an und mit der Leiter im Zirkus.

Nutzt die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten aus der Übersicht!



- Übt nach den Bildvorlagen die artistischen Pflichtelemente so ein, dass Ihr sie sicher beherrscht.



Wenn nötig, baut Artisten als Helfer, Moderatoren und Zirkusdarsteller ein.

**Verknüpft alle Elemente
mit Übergängen zu einer "Halligalli - Choreografie"**

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Max Häckel, Stephan Nauroth, Jonas Seifer, Martin Weber

Video

Nummer	Urheber
1	Max Häckel, Stephan Nauroth, Jonas Seifer, Martin Weber

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
1	The Wild Boys I Need a Dollar	Duran Duran Aloe Blacc	EMI Stones Throw Records

Neuertonte Videos: Fabian Groß

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU-Musikstudio	Pop vocal	23/Singleton	Breath in breathe out

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Max Häckel, Martin Weber, Stephan Nauroth, Jonas Seifer / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz