

RHÖNRADTURNEN - EINFÜHRUNG SPRUNG GRÄTSCHSITZ



Übersicht

- **Die Disziplin Sprung**
 - Die vier Einheiten/Phasen
 - Technikbeschreibung - Kategorie A: Grätschsitz
 - Einheit 1 - Der Anlauf
 - Einheit 2 - Auf dem Rad
 - Einheit 3 - Flugphase
 - Einheit 4 - Landung
- **Einbindung in das Aufwärmen**
 - Mattenbahnen
- **Methodische Übungsreihe Grätschsitz: Kategorie A**
 - Übung 1 Grätschsitz - Die Absprungposition
 - Übung 2 Grätschsitz - Angehen in die Absprungposition
 - Übung 3 Grätschsitz - Angehen und Absprung
 - Übung 4 Grätschsitz - Anlauf, Absprung und Grätschsitz
 - Übung 5 Grätschsitz - Optimale Bewegungsausführung mit Hilfe
 - Übung 6 Grätschsitz - Einstieg in den richtigen Anlauf
 - Übung 7 Grätschsitz - Grätschsitz und Landung
 - Übung 8 Grätschsitz - Landeübung
 - Übung 9 Grätschsitz - Finale Form
- **Arbeitsmaterial**
 - Aufbauplan Mattenbahn (1)
 - Übungsreihe Grätschsitz -
 - Die Absprungposition (2.1-2.2)
 - Angehen in die Absprungposition (3.1-3.2)
 - Angehen und Absprung (4.1-4.2)
 - Anlauf, Absprung und Grätschsitz (5.1-5.2)
 - Einstieg in den richtigen Anlauf (6)
 - Landeübung (7.1-7.2)
 - Beobachtungsbogen Grätschsitz (8)
- **Videos**
 - Technikbeschreibung - Kategorie A: Grätschsitz (1)
 - Mattenbahnen (2)
 - Übung 1 Grätschsitz - Die Absprungposition (3)
 - Übung 2 Grätschsitz - Angehen in die Absprungposition (4)
 - Übung 3 Grätschsitz - Angehen und Absprung (5)
 - Übung 4 Grätschsitz - Anlauf, Absprung und Grätschsitz (6)
 - Übung 5 Grätschsitz - Optimale Bewegungsausführung(7)
 - Übung 6 Grätschsitz - Einstieg in den richtigen Anlauf (8)
 - Übung 7 Grätschsitz - Grätschsitz und Landung (9)
 - Übung 8 Grätschsitz - Landeübung (10)
- **Quellenverzeichnis**

Die Disziplin Sprung²


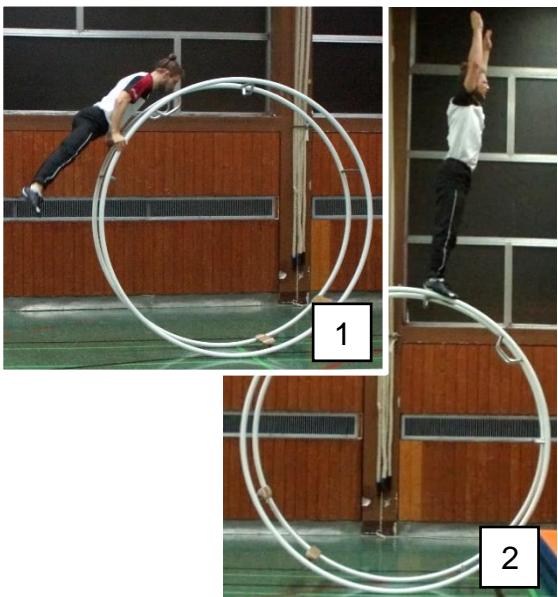
Beim Sprung setzt der Turner das Rad in Bewegung, lässt das Rad allein etwa 1,5 Runden rollen, um dann schließlich mit einem sprintartigen Steigerungslauf zum Rad zu laufen und durch einen dynamischen Absprung auf das Rad zu gelangen. Von dem Rad springt der Turner in einer Flugphase auf eine oder mehrere Matten und endet mit einem Schlusstand.

Dabei gibt es vier verschiedene Sprünge auf und über das Rad, welche sich durch die unterschiedliche Position auf dem Rhönrad auszeichnen. Vier Kategorien lassen sich unterscheiden:

- **Kategorie A sind Sprünge in Grätschposition auf dem Rad**
- **Kategorie B sind Sprünge mit Standposition vorwärts auf dem Rad**
- **Kategorie C mit Standposition rückwärts auf dem Rad**
- **Kategorie D sind Überschläge und Sprungvarianten über das Rad**

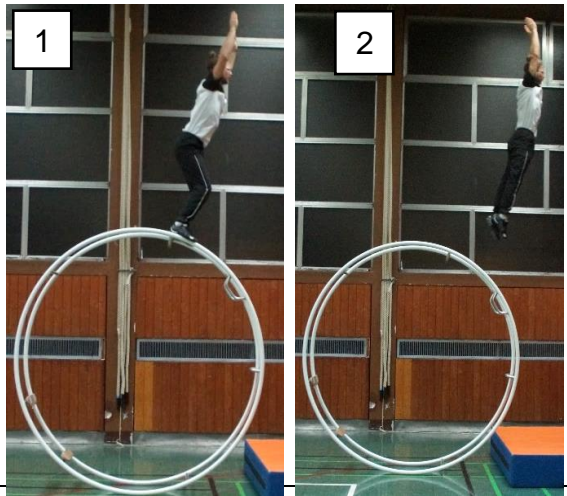
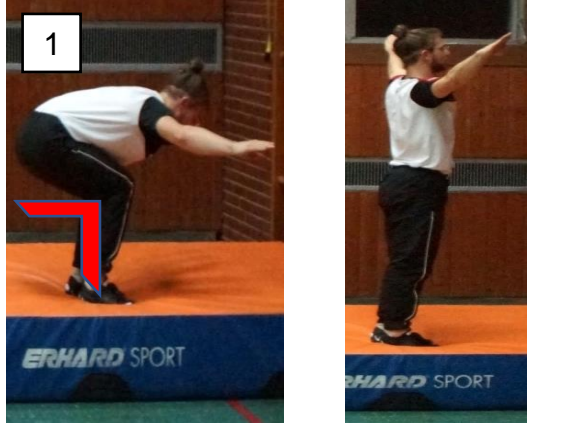
Die vier Einheiten/Phasen

Ein Sprung besteht aus vier verschiedenen Phasen. Die Bewertung beginnt dabei erst mit der zweiten Phase. Ausführungsfehler sind daher für die Wertung irrelevant, sorgen jedoch in der Regel zu Beginn für eine geringe Körperspannung der wertungsrelevanten Phasen. Daher ist es trotzdem sinnvoll, auf die Spannung und eine saubere Ausführung in Phase eins zu achten.

Einheit	Beschreibung	Bilder
Einheit 1: Der Anlauf	Das Rhönrad wird in Bewegung gesetzt (die Art und Weise ist frei wählbar). Das Rad darf maximal 2,5 Radumdrehungen bis zur Matte rollen.	
Einheit 2: Auf dem Rad	<i>Beginn der Einheit</i> Der Absprung vom Boden erfolgt gleichzeitig mit beiden Füßen. <i>Ende der Einheit</i> Das Ende ist unmittelbar vor dem Absprung vom Rad. <i>Zu Einheit zwei zählt</i> (1) Das Hochkommen auf das Rad (2). Die Position auf dem Rad	

¹ In den Beiträgen sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

² vgl. DTB Wertungsbestimmungen Sprung 2022

Einheit	Beschreibung	Bilder
Einheit: 3 Die Flugphase	<p><i>Beginn der Einheit</i> Abstoßen vom Rad</p> <p><i>Ende der Einheit</i> Kurz vor der Landung auf der Matte</p> <p><i>Zu Einheit drei zählt</i> (1) Der Absprung (2) Die Flugphase</p> <p>In der Flugphase muss sichtbar an Höhe gewonnen werden und der Körper muss vor der Landung wieder gestreckt werden.</p>	
Einheit: 4 Die Landung	<p><i>Beginn der Einheit</i> Erster Kontakt mit der Matte</p> <p><i>Ende der Einheit</i> Schlusstand</p> <p>Die Landung erfolgt stabil auf beiden Füßen. Ein Abfedern der Landung ist durch das Beugen der Knie erlaubt, solange der Kniewinkel über 90° bleibt. Für den Schlusstand werden die Arme gestreckt an der Seite auf Schulterhöhe geführt. Die Füße sind zusammen und der Körper aufrecht und gestreckt.</p>	


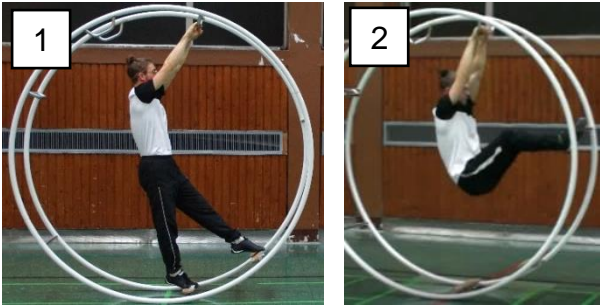


Technikbeschreibung - Kategorie A: Grätschsitz

Der Grätschsitz ist der einfachste Sprung mit einer Schwierigkeit von 0,0. Trotzdem ist der Grätschsitz eine wichtige Übung, da er die Grundlage für alle weiteren Sprungtechniken bildet. Für Anfängern bietet der Grätschsitz einen verhältnismäßig leichten Einstieg in den Sprung. Durch den Grätschsitz werden folgende Erfahrungen gemacht.

- **Erste Erfahrungen beim Anrollen des Rades**
- **Timing-Erfahrung zwischen dem Anlauf des Turnenden und dem Rhönrad**
- **Ein tiefer Ansatzpunkt der Hände am Rad**
- **Permanent gestreckte Arme in Einheit 2**
- **Das Anheben der Hüfte zu Beginn der Einheit 2**
- **Erste Erfahrungen mit der Position auf dem Rad**
- **Überwinden der Angst vor Höhe auf dem Rad**
- **Bewegungserfahrung in der noch kurzen Flugphase sammeln**
- **Erste Erfahrungen mit dem Landen auf einer Matte aus 2 Metern Höhe**






Einheit 1 - Der Anlauf

Der Anlauf beginnt mit dem Anrollen des Rhönrads. Auch wenn es hier keine Vorgaben gibt, hat sich über die Jahre eine Technik durchgesetzt. Die hier beschriebene Anlaufvariante kann und sollte bei allen Sprüngen verwendet werden.


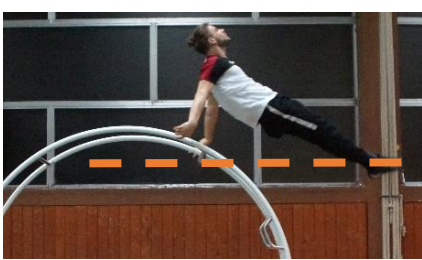

Beschreibung	Bilder
<p>Schritt 1 Hierbei steht der Turnende im Rhönrad etwa zwei Radumdrehungen von der Landematte entfernt. Der Turnende positioniert sich in Schrittstellung mit einem Fuß auf dem vorderen Brett und einem Fuß auf dem hinteren Brett. Die Hände umgreifen die der Matte zugewandten Griffsprosse.</p>	
<p>Schritt 2 Der Turnende legt sich zurück und bewegt das Rhönrad durch die Körpverlagerung leicht in rückwärtige Bewegung (1). Die Füße werden anschließend auf die Spreizsprosse gestellt (2).</p>	
<p>Schritt 3 Das Rhönrad wird in Richtung der Matte beschleunigt. Sobald die Spreizsprosse kurz vor dem Boden ist, steigt der Turnende von der Spreizsprosse auf den Boden und verweilt kurz in einer zusammengerollten Position, um sich nicht am Rad zu stoßen.</p>	
<p>Schritt 4 Kurz danach richtet sich der Turnende schnell wieder auf und beginnt dem Rhönrad hinterherzulaufen, etwa eine halbe Radumdrehung bevor die gewünschte Griffposition erreicht ist.</p>	

Einheit 2 - Auf dem Rad

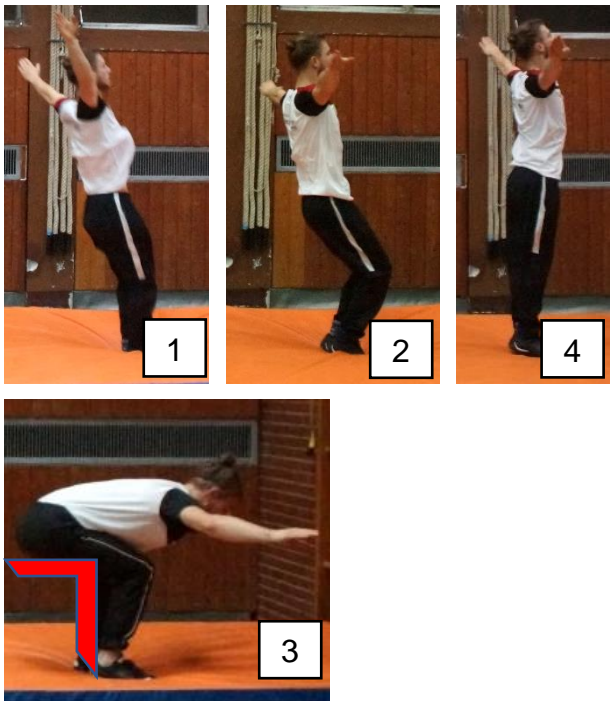
Die zweite Einheit beginnt mit dem Absprung vom Boden. Diese wird meistens noch einmal in den Absprung, das Anschweben (also das Hochkommen auf das Rad) und die Position auf dem Rad untergliedert.

Beschreibung	Bilder
<p><i>Absprung</i> Es erfolgt ein beidbeiniger Absprung vom Boden an der gewünschten Griffposition am Reifen. Zu empfehlen ist, den Reifen neben der unten liegenden Griffspitze zu greifen. Auch wenn die Griffposition bei diesem Sprung noch egal ist, erleichtert diese Reifenposition die Vorarbeit für schwierigere Folgesprünge. Es erfolgt zuerst der beidbeinige Absprung und mit dem Herauskommen aus dem Boden greifen die Hände so tief wie möglich an die gewünschte Position.</p>	
<p><i>Anschweben</i> Mit dem Verlassen der Füße endet der Absprung und es geht in das Anschweben über. Der Oberkörper wird dabei leicht nach vorne gelehnt ohne mit den Ober- oder Unterarmen das Rad zu berühren. Durch das Vorlegen des Oberkörpers wird genug Freiraum generiert, um die Füße und den Unterkörper nach oben aufsteigen zu lassen.</p>	
<p><i>Anschweben</i> Auf Höhe der Griffposition werden die Beine geöffnet und direkt hinter den Händen abgesetzt.</p>	
<p><i>Position auf dem Rad</i> Der Turnende sitzt im Grätschsitz auf dem Rad. Der Oberkörper bildet eine Linie mit dem Unterkörper. Die Beine, Füße, Hüfte und Arme sind gestreckt. Nur die Oberschenkelinnenseiten und die Hände berühren den Reifen.</p>	
<p><i>Position auf dem Rad</i> Sitzt der Turnende am höchsten Punkt auf dem Rad, greifen die beiden Hände hinter den Körper und bereiten sich auf den Absprung vor. Die Körperposition bleibt ansonsten unverändert.</p>	

Einheit 3 - Flugphase

Beschreibung	Bilder
<p>Abstoßen vom Rad Die Beine und Füße werden gestreckt nach vorne geführt und geschlossen. Die Schwungbewegung wird schlagartig gestoppt und dadurch die Hüfte gestreckt. Im Optimalfall sind die Füße und Hände etwa auf der gleichen Höhe und der gesamte Körper ist in einer Linie gestreckt.</p>	
<p>Flugphase Die Hände drücken sich in dieser Position zusätzlich von den Reifen ab und es beginnt die Flugphase. Auch in der Flugphase muss der gesamte Körper einmal über das Griffniveau am Rad gelangen.</p>	
<p>Flugphase Der Körper richtet sich aus der gestreckten horizontalen Position in eine gestreckte vertikale Position. Vor der Landung muss der Körper ganz gestreckt sein.</p>	

Einheit 4 - Landung

Beschreibung	Bilder
<p>Die Landung beginnt aus der gestreckten Position. Zuerst berühren die Füße die Matte (1). Die Füße dürfen hüftbreit auseinander stehen, um die Landung zu erleichtern. Die Knie beugen sich leicht nach vorne und der Körperschwerpunkt wird gesenkt (2). Der Kniewinkel darf dabei nicht unter 90° sinken (3). Aus der gesenkten Position werden die Beine wieder gestreckt und eine aufrechte Körperposition eingenommen. Die Arme werden an der Seite gestreckt und auf Schulterhöhe geführt. Die Füße werden zusammengesetzt und dadurch die Schlussposition erreicht (4).</p>	

Einbindung in das Aufwärmtraining

Für die Disziplin Sprung werden Bewegungen und Muskelgruppen benötigt, welche nicht im Alltagsleben trainiert werden. Daher ist es sinnvoll und notwendig bereits im Aufwärmtraining aktivierende Übungen für diese Muskelgruppen einzubauen.

Mattenbahnen 2

Eine sehr effektive Methode ist es, Mattenbahnen mit verschiedenen Erwärmungs- und Kräftigungsübungen zu überlaufen. Der Vorteil dabei ist, dass die Mattenbahnen schnell auf- und abgebaut sind und viele SuS gleichzeitig aktiv sind.

Pro 10 SuS sollte mindestens eine Mattenbahn aufgebaut sein, um Pausen durch den Stau beim Anstehen zu vermeiden. Es ist wichtig, die richtige Länge für die Mattenbahn zu finden. Zu lange Bahnen sind zu anstrengend und werden nicht bis zum Ende sauber ausgeführt. Bei zu kurzen Bahnen ist die Intensität für eine angemessene Erwärmung des Körpers nicht ausreichend. Die Länge sollte etwa 10 Meter betragen. Dies entspricht etwa sieben kleinen Matten hintereinander. Genauso geeignet sind Bodenläufer oder andere Matten mit einer gewissen Festigkeit. Der Aufbau sieht mit kleinen Matten oder einem Mattenläufer wie folgt aus:



Die Übungen auf dem Mattenläufer können stets variiert werden. Zunächst werden Laufübungen, die der allgemeinen Erwärmung dienen, angewendet. Danach folgen sprungspezifische Aufwärmübungen.



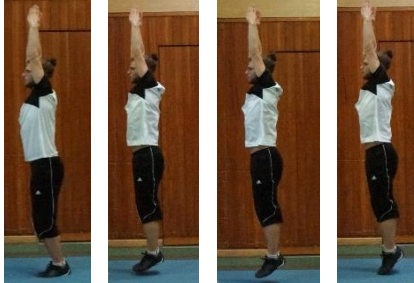
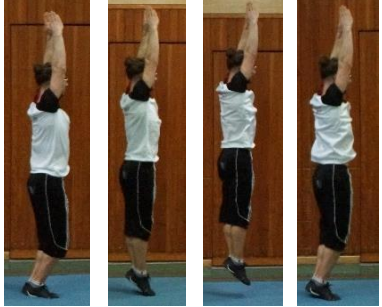

Allgemeine Erwärmungsübungen auf der Mattenbahn





Es folgt eine kurze Auflistung an Übungen mit den Namen, welche verwendet werden können. Die Lehrkraft kann aus dieser Liste einige herausuchen oder auch eigene Übungen einbauen. In Grundzügen entspricht dieser Teil einem Lauf-ABC.

- **Joggen vw./ rw.**
- **Kniehebelauf**
- **Anfersen**
- **Ganz klein und schnell laufen**
- **Seitwärtslauf links/ rechts**
- **Überkreuz laufen**

Sprungspezifische Aufwärmübungen auf der Mattenbahn

Auf das allgemeine Erwärmen folgen eine sprungspezifische Aufwärmübungen, bei denen die benötigten Muskelgruppen aktiviert werden. Dies beginnt mit einem lockeren Kreisen der Füße auf dem Boden, um die Fußgelenke etwas zu entlasten und zu lockern. Es folgen mögliche Übungen, die an den jeweiligen Leistungsstand angepasst werden können.

Übungsname + Beschreibung	Bilder
<p><i>Kleine Prellsprünge</i> Die SuS schließen ihre Beine und Füße. Der Körper ist angespannt und gestreckt und die Arme sind neben bis vor dem Körper gebeugt. Die SuS machen kleine flache Prellsprünge. Die Knie werden bei der Landung nur leicht gebeugt und die Füße in der Flugphase gestreckt. Die Arme unterstützen die Aufwärtsbewegung durch eine schnelle Bewegung nach oben. Bei der Landung werden die Arme wieder gesenkt.</p>	
<p><i>Große Prellsprünge</i> Diese Übung ist fast identisch zu den kleinen Prellsprüngen. Der Unterschied ist, dass die Sprünge jedes Mal so hoch wie möglich sein sollen und dabei der Armeinsatz stärker wird.</p>	
<p><i>Strecksprünge vw.</i> Die SuS schließen ihre Beine und Füße. Der Körper ist angespannt und gestreckt und die Arme sind in Verlängerung des Körpers zum Himmel gestreckt. Die Handflächen zeigen zueinander. Es werden Prellsprünge ausgeführt ohne dabei die Arme krumm zu machen oder die Spannung im Körper zu verlieren.</p>	
<p><i>Strecksprünge rw.</i> Diese Übung ist identisch zu Strecksprünge vw. nur in rückwärtiger Ausführung.</p>	
<p><i>Der Frosch/ der Hase</i> Die SuS springen mit den Füßen leicht schräg nach vorne gebeugt ab und landen zuerst auf den Händen und dann mit den Füßen. Die Füße werden dabei möglichst zwischen die Hände gesetzt.</p>	

Übungsname + Beschreibung	Bilder
<p>Der steife Hase/ Frosch Ähnlich wie der Frosch springen die SuS von den Füßen leicht schräg nach vorne gebeugt ab und landen auf den Händen. Dieses Mal werden die Beine jedoch die gesamte Zeit gerade gelassen und etwa eine Oberkörperlänge entfernt vor die Hände gesetzt. Ab hier beginnt ein schnelles Hin- und Herprellen zwischen den Füßen und den Armen. Beim Prellen der Arme bleiben die SuS eher auf der Stelle stehen und beim Prellen der Beine gelangen die SuS nach vorne.</p>	
<p>Rolle vorwärts Es handelt sich bei dieser Übung um eine normale Rolle vorwärts, um die räumliche Orientierung für die Flugphase zu trainieren. Eine genauere Bewegungsbeschreibung ist im Bereich Geräteturnen zu finden.</p>	
<p>Flugrolle Es handelt sich bei dieser Übung um eine Flugrolle vorwärts, um die räumliche Orientierung für die Flugphase zu trainieren. Eine genauere Bewegungsbeschreibung ist im Bereich Geräteturnen zu finden.</p>	
<p>Handstand abrollen Es handelt sich bei dieser Übung um den Handstand mit Abrollen, um die räumliche Orientierung für die Flugphase zu trainieren und die Schultermuskulatur zu stärken. Eine genauere Bewegungsbeschreibung ist im Bereich Geräteturnen zu finden.</p>	

Übungsname + Beschreibung	Bilder
<p><i>Der Drehwurm</i></p> <p>Die SuS legen sich auf den Rücken und versuchen die Arme und die Beine vom Boden zu heben. Dann drehen sich die SuS über die Seite auf den Bauch und wieder auf den Rücken ohne dabei die Matte mit den Beinen oder Armen zu berühren. Man kann die Übung erleichtern, indem nur die Beine oder nur die Arme hochgehoben werden. Schwerer kann man die Übung machen, indem auch die Schultern den Boden nicht berühren dürfen.</p>	
<p><i>Bodentouches</i></p> <p>Die SuS gehen mit gesenktem Oberkörper immer einen Schritt nach vorne und versuchen dabei so nah wie möglich mit den Händen zum Boden zu kommen. Berühren die SuS den Boden schon mit den Fingerspitzen, soll die ganze Hand aufgesetzt werden.</p>	
<p><i>Liegestütz-Krabbeln</i></p> <p>Die SuS gehen mit den Händen und den Füßen auf die Matte. Dann krabbeln sie mit den Händen nach vorne bis in die Liegestützposition und laufen kleinschrittig mit den Füßen so nah wie möglich an die Hände ohne dabei die Knie krumm zu machen.</p>	

Übungsname + Beschreibung	Bilder
<p><i>Landeübung</i> Die SuS machen mit Spannung einen Streck-sprung in die Höhe. Nach Erreichen des höchsten Punktes werden die Beine etwa schulterbreit geöffnet. Der Sprung wird mit einer leichten Kniebeugung abgefedert und nach Gleichgewichtsgewinn werden die Füße geschlossen.</p>	

Methodische Übungsreihe Grätschsitz: Kategorie A


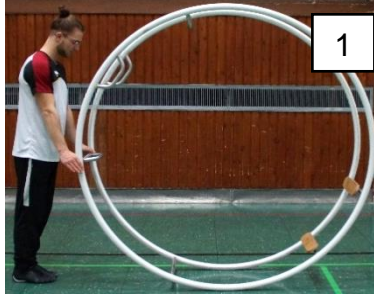



Für alle Sprünge ist der Grätschsitz ein fundamentaler Sprung. Egal wie gut ein*e Turner*in ist, jeder hat mit dem Grätschsitz angefangen. Grundsätzlich gilt für das Erlernen aller Sprünge: Es ist besser die Übung/ den Sprung mit der richtigen Technik auszuführen und Hilfe von dem/r Trainer*in Anspruch zu nehmen, als den Sprung/ die Übung allein zu schaffen und die Technik falsch auszuführen. Ansonsten schleichen sich technische Fehler ein, welche nur mit einem enormen Zeitaufwand wieder ausgebessert werden können. Für das Übergrätschen sind verschiedene Faktoren wichtig, welche schrittweise eingeführt und immer wieder wiederholt werden müssen:

- **Timing im Anlauf und Absprung**
- **Eine tiefe Griffposition und gerade Arme**
- **Spannung auf dem Rad**
- **Absprung und Landung**

In dieser methodischen Übungsreihe wird der Fokus besonders auf diese Faktoren gelegt. Auch wenn das Timing beim Anlauf der erste Faktor ist, ist es wichtig, zuerst den Grundsprung möglichst langsam zu trainieren. Die meisten Übungen werden in Partnerarbeit ausgeführt. Für die Übung 5 wird ein Trainer oder eine ältere Person zum Helfen benötigt, ansonsten kann die Trainerrolle von SuS übernommen werden.


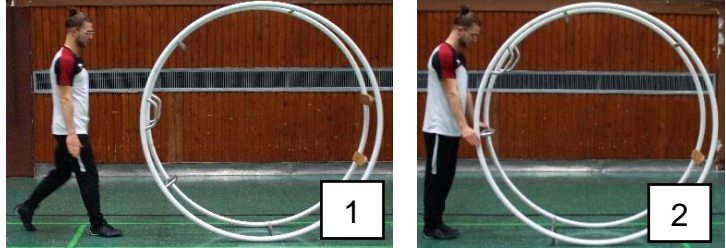
Übung 1 Grätschsitz - Die Absprungposition 3

In dieser Übung wird die Absprungposition eingenommen und ausprobiert. Wenn genug Rhönräder vorhanden sind, kann die Übung alleine ausgeführt werden. Ansonsten ist es angebracht, die Übung paarweise mit einem Beobachter auszuführen.

Beschreibung	Bilder
<p>Die SuS stellen sich mit geschlossenen Beinen vor ihr Rhönrad. Die SuS stehen vor dem großen Abstand zwischen den Griffsprossen. Mit geraden Armen und geradem Oberkörper sollten die SuS etwa auf Höhe der tiefer gelegenen Griffspresse am Reifen greifen können.</p>	
<p>Die SuS greifen mit gestreckten Armen am Reifen in der Nähe der tiefer gelegenen Griffspresse. Der Reifen wird mit dem V zwischen Daumen und Zeigefinger gegriffen und die anderen Finger liegen stützend neben den Zeigefingern am Reifen.</p>	 1  2
<p>Die Arme sind nur wenige Zentimeter vom Körper entfernt und der Oberkörper ist weiterhin aufrecht. Die Füße stehen genau unter dem Oberkörper, sodass der gesamte Körper eine gerade Linie bildet.</p>	 3 



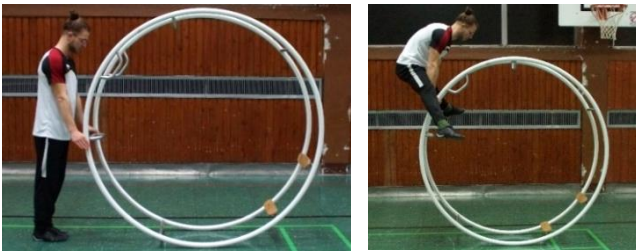
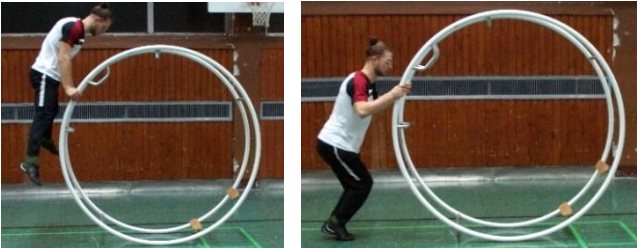
Übung 2 Grätschsitz - Angehen in die Absprungposition ▶ 4

Wenn genug Rhönräder vorhanden sind, kann die Übung alleine ausgeführt werden. Ansonsten ist es vorteilhaft, die Übung paarweise mit einem Beobachter auszuführen.

Beschreibung	Bilder
<p>Aus der Absprungposition gehen die SuS drei Schritte zurück und rollen das Rhönrad mit sich.</p>	
<p>Als nächstes wird das Rhönrad ganz leicht nach vorne angeschubst. Die SuS machen zwei große Schritte (1) und springen mit einem Bein ab, führen beide Füße zusammen und springen beidbeinig in den Boden. Erst nach der beidbeinigen Landung nehmen die SuS die oben beschriebene Position ein und greifen am Reifen etwa auf Höhe der unteren Griffsprosse (2).</p>	

Übung 3 Grätschsitz - Angehen und Absprung 5




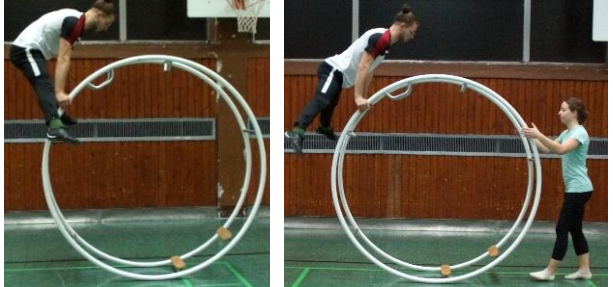

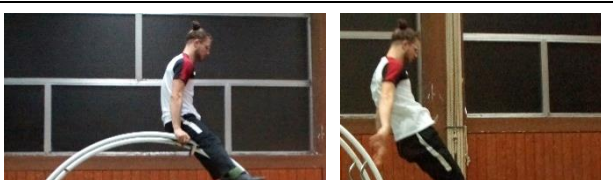
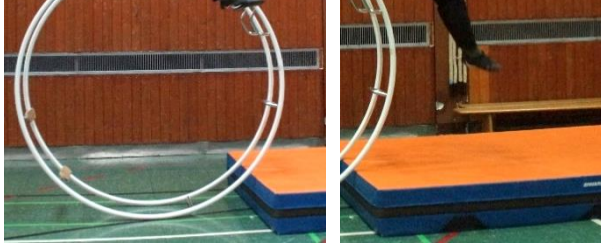
Die Übung sollte in Partnerarbeit ausgeführt werden. Eine Person führt die Übung aus und die andere achtet auf die Bewegungsmerkmale. Diese Übung sollte häufiger wiederholt werden. Durch die wiederholte Ausführung wird das Timing zwischen Absprung und Griffzeitpunkt genauer und der Absprung kräftiger. Sobald die Bewegung sauber ausgeführt ist, kann die Übung bereits mit fünf oder sieben Schritten Angehen ausgeführt werden. Je mehr Schritte die SuS beim Angehen benötigen, desto länger müssen die SuS warten, bis sie dem Rhönrad hinterher gehen.

Beschreibung	Bilder
Aus der Absprungposition gehen die SuS wieder drei Schritte zurück und rollen das Rhönrad mit sich.	
Als nächstes wird das Rhönrad ganz leicht nach vorne angeschubst. Die SuS machen zwei große Schritte und springen mit einem Bein ab, führen beide Füße zusammen und springen beidbeinig in den Boden.	
Erst nach der beidbeinigen Landung greifen die SuS mit geraden Armen am Reifen etwa auf Höhe der unteren Griffspresse. Der Absprung erfolgt in die Höhe. Die Schultern werden leicht nach vorne gelegt und die Beine grätschen auf. Die Oberschenkel werden direkt hinter den Händen abgelegt.	
Die Radbewegung stoppt und die SuS springen wieder zurück auf den Boden. Bei der Ausführung der Übung ist auf eine tiefe Griffposition und gerade Arme zu achten.	

Übung 4 Grätschsitz - Anlauf, Absprung und Grätschsitz

Für diese Übung sind Gruppen aus drei Trainierenden sinnvoll. Die erste Person führt die Übung aus, die zweite Person achtet auf die Bewegungsmerkmale und die dritte Person hilft als Trainer.

Die beschriebene Übung wird zuerst aus fünf Schritten Anlauf ausgeführt. Mit sauberem Gelingen der Bewegungsaufgabe kann der Anlauf stetig um zwei Schritte verlängert werden. Je mehr Schritte die SuS beim Anlauf benötigen, desto länger müssen die SuS warten bis sie dem Rhönrad hinterher gehen. Bei fortgeschrittenen SuS kann die Übung zuerst ohne Hilfsperson und zum Schluss ohne Beobachter ausgeführt werden.






Beschreibung	Bilder
<p>Aus der Absprungposition gehen die SuS fünf Schritte zurück und rollen das Rhönrad mit sich.</p>	
<p>Als nächstes wird das Rhönrad leicht nach vorne angeschubst. Die SuS machen drei Schritte, von denen der letzte ein großer Schritt ist. Aus dem letzten Schritt springen SuS mit einem Bein ab, führen beide Füße zusammen und springen beidbeinig in den Boden.</p>	
<p>Erst nach der beidbeinigen Landung greifen die SuS mit geraden Armen etwa auf Höhe der unteren Griffsprosse am Reifen. Die Schultern werden leicht nach vorne gelegt und die Beine grätschen auf. Oberkörper und Unterkörper bilden möglichst ein gerade Linie.</p>	
<p>Während die Schultern weiter nach vorne wandern, heben sich Hüfte und Beine und bilden weiterhin eine gerade Linie. Am höchsten Punkt wird die Hüfte abgelenkt und die Oberschenkel so nah wie möglich hinter den Händen abgesetzt. Der Druck bleibt weiterhin vorne auf dem Rad.</p>	
<p>Hilfestellung: Die sichernde Person stellt sich so hinter das Rad, dass sie das Rhönrad etwas ziehen kann. Haben die SuS nicht genug Schwung, um selbstständig über das Rad zu kommen, greift die sichernde Person ein und zieht die SuS bis sie den höchsten Punkt erreichen.</p>	
<p>Bei kleinen Rhönrädern (unter 180cm), wie sie am Anfang benutzt werden, können die SuS einfach auf der anderen Seite herunterspringen.</p>	
<p>Ist das Rhönrad bereits etwas größer, sollte zumindest eine kleine Matte an der richtigen Position liegen, um das Herunterspringen abzufedern. ACHTUNG! Die SuS müssen immer an der gleichen Stelle greifen, sonst kann das Rad über die Matte rollen und umkippen.</p>	

Auf die folgenden Merkmale sollten die SuS beim Beobachtungsauftrag achten:

- **Es erfolgt zuerst der Absprung und dann das Greifen am Reifen**
- **Die Arme sind gestreckt und greifen möglichst tief am Reifen**
- **Hüfte steigt sichtlich nach oben**
- **Körperspannung und Streckung der Körperteile**




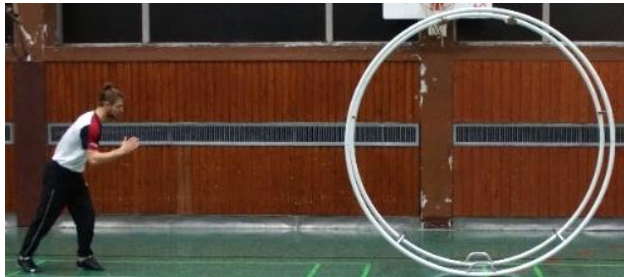
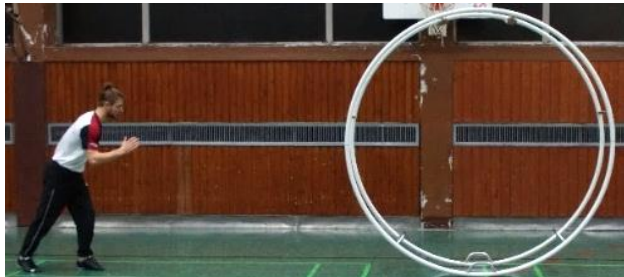
Übung 5 Grätschsitz - Optimale Bewegungsausführung 7

Für diese Übung werden drei Leuten benötigt mit jeweils einem Rhönrad und ggf. einer Matte. Im Optimalfall sind die SuS ähnlich groß und können daher die gleiche Radgröße verwenden. Es sollte eine kleine Radgröße ausgewählt werden. Diese Übung ist im Prinzip eine Erweiterung der Übung vier und bietet den SuS die Gelegenheit, das Gefühl eines optimalen Hochkommens auf das Rhönrad zu erleben. Eine Person führt die Übung aus, die anderen zwei Personen fungieren als Trainer*innen. Trainer 1 sichert die turnende Person und Trainer 2 zieht das Rhönrad zum richtigen Zeitpunkt nach oben.

Beschreibung	Bilder
<p>Aus der Absprungposition gehen die SuS fünf Schritte zurück und rollen das Rhönrad mit sich. Die Arme greifen etwa auf Brusthöhe am Rad.</p>	
<p>Trainer 1 positioniert sich hinter der turnenden Person und ist zugriffsbereit. Trainer 2 steht mit Abstand hinter dem Rhönrad, sodass er das Rhönrad nach dem Absprung hochziehen kann. Wenn die turnende Person das Rhönrad anrollt und hinterherläuft, joggt Trainer 1 hinterher und bleibt direkt hinter ihr. Die Arme sind dabei leicht auf Höhe des Bauchnabels gebeugt.</p>	
<p>Die SuS springen beidbeinig ab und greifen mit den Händen tief an den Reifen. Trainer 1 greift die turnende Person an der Hüfte und zieht die Person an der Hüfte nach oben. Trainer 2 beginnt da Rhönrad zu ziehen.</p>	
<p>Die turnende Person gelangt in eine zum Boden waagerechte Position und wird dann von Trainer 1 langsam auf die Reifen abgelassen. Die Oberschenkel werden dabei möglichst hinter die Hände gesetzt.</p>	
<p>Die SuS können nun selbst aussuchen, ob sie nach vorne oder nach hinter heruntergelassen werden möchten.</p> <p><i>Anmerkung</i> Je größer das Rhönrad ist, desto schwieriger wird es für die sichernde Person, die turnende Person an der Hüfte zu greifen und in die richtige Position zu heben.</p>	

Übung 6 Grätschsitz - Einstieg in den richtigen Anlauf 8

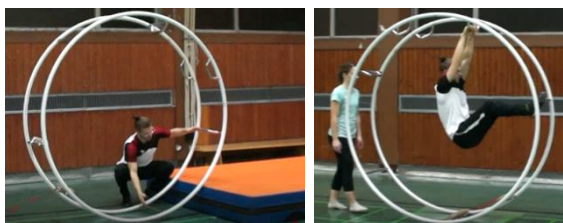




Bis jetzt haben die SuS das Rhönrad immer aus dem Stehen hinter dem Rad angerollt. Um über große Rhönräder zu springen, wird eine größere Anlaufgeschwindigkeit benötigt. Bevor die SuS richtig über das Rhönrad auf eine Matte springen dürfen, müssen sie den Anlauf aus dem Rad heraus beherrschen. Dafür ist es zwingend notwendig, dass die SuS kein zu kleines Rhönrad verwenden. Für einen Erwachsenen mit etwa 175cm Körpergröße sollte mindestens ein zwei Meter großes Rhönrad verwendet werden. Die Übung muss in Partnerarbeit ausgeführt werden, um Verletzungen vorzubeugen.

Beschreibung	Bilder
<p>Die SuS stellen sich in Schrittstellung mit einem Fuß auf das vordere und mit einem Fuß auf das hintere Brett. Die Hände greifen an der Griffspresse.</p>	
<p>Die SuS legen sich zurück und bewegt das Rhönrad durch die Körperverschiebung leicht in rückwärtige Bewegung.</p>	
<p>Sind nicht mehr beide Bretter am Boden, werden die Füße nacheinander oder gleichzeitig auf die Spreizspresse gestellt.</p>	
<p>Das Rhönrad rollt nach vorne und wird immer schneller. Sobald die Spreizspresse kurz vor dem Boden ist, steigen die SuS von der Spreizspresse auf den Boden und verweilen kurz in einer zusammengeklügelten Position, um sich nicht am Rad zu stoßen. Der Partner passt auf, dass die turnende Person klein genug ist und bremst das Rhönrad ab, falls die turnende Person vom Rhönrad gestoßen wird.</p>	
<p>Die SuS richten sich auf und laufen dem Rhönrad hinterher und bremsen es ab.</p>	

Übung 7 Grätschsitz - Grätschsitz und Landung 9

Für diese Übung werden Dreier-Teams mit jeweils einem Rhönrad und einer Matte benötigt. Im Optimalfall sind die SuS ähnlich groß und können daher die gleiche Radgröße verwenden. Die Radgröße sollte mindestens so groß wie in Übung 5 sein. Eine Person ist der Turnende, eine Person der Beobachter und die dritte Person hilft als Trainer.

Übung 6 kombiniert den Anlauf aus Übung 7 mit der Grundübung aus Übung 4.

Beschreibung	Bilder
<p>Das Rhönrad wird an einer kleinen Matte ausgerichtet, sodass die vordere Griffspitze etwa 50 cm über dem Boden ist.</p>	
<p>Danach wird das Rhönrad zwei volle Radumdrehungen nach hinten gerollt bis es auf den Brettern steht.</p>	
<p>Es folgt der Anlauf aus Übung 5. Anstatt das Rad nach dem Anrollen abzubremesen, versuchen die SuS dieses Mal, dem Rhönrad hinterherzulaufen und zum Schluss des Anlaufs in die Absprungposition zu gelangen.</p>	
<p>Es folgt die Übung 4 ab dem Zeitpunkt des Absprungs. Die SuS springen beidbeinig ab, gleiten nach oben und setzen die Oberschenkel hinter die Hände. Der Trainer hilft, falls die turnende Person nicht ganz über das Rhönrad kommt.</p>	
<p>Um von dem Rad auf die Matte zu springen, greifen die SuS hinter sich und versuchen sich mit den Händen abzudrücken und die Hüfte vorzuschieben. Wenn es geht, bleiben die SuS stehen. Die Landung wird in Folgeübungen vertieft.</p>	

Übung 8 Grätschsitz - Landeübungen 10

Auch wenn beim Übergrätschen über das Rhönrad keine großen Höhen erreicht werden, ist eine sichere und schöne Landung ein wichtiger Bestandteil des Sprungs. Daher sollte auch die Landung anständig eingeführt und immer mit einem Schlusstand beendet werden.

Für diese Übung werden zwei SuS benötigt. Eine Person ist Beobachter und die andere Person führt die Übung aus. Der Beobachter achtet auf die Bewegungsausführung und zählt die erfolgreichen und nicht erfolgreichen Versuche. Die SuS haben hierbei verschiedene Schwierigkeitsstufen/ Höhen, von denen drei von fünf Sprüngen ohne einen Schritt und Spannungsverlust ausgeführt werden müssen, bevor die nächste Stufe/ Höhe erreicht wird. Wer die letzte Stufe schafft, ist bereit für die Landung vom Rhönrad.

Stufe 1: Vom Boden auf eine kleine Matte

Stufe 2: Von der Bank auf eine kleine Matte

Stufe 3: Von einem kleinen Kasten auf eine kleine Matte

Stufe 4: Von einem zweiteiligen großen Kasten auf eine Matte





Stufe 5: Von einem dreiteiligen großen Kasten auf eine Matte

Zusatz/ Optional:

Stufe 6: Von einem vierteiligen großen Kasten auf eine Matte

Stufe 6: Von einem fünfteiligen großen Kasten auf eine Matte

In der folgenden Tabelle ist eine Bewegungsbeschreibung für die Landung am Beispiel von Stufe 3 zu finden.

Beschreibung	Bilder
<p>Die Füße stehen schulterbreit auf dem Boden. Die Arme sind gestreckt zur Decke gerichtet, sodass die Handflächen zueinander zeigen und der Kopf zwischen den Armen ist. Der Blick ist geradlinig an die Wand gerichtet. Der Turner springt durch ein leichtes Beugen und Strecken der Knie ab.</p>	
<p>Die Landung beginnt aus der gestreckten Position. Zuerst berühren die Füße die Matte. Die Füße sollen schulterbreit auseinander stehen, um die Landung zu erleichtern.</p>	
<p>Die Knie beugen sich leicht nach vorne und der Körperschwerpunkt wird gesenkt. Der Kniewinkel darf dabei nicht unter 90° sinken.</p>	
<p>Aus der gesenkten Position werden die Beine wieder gestreckt und eine aufrechte Körperposition eingenommen. Die Arme werden an der Seite gestreckt auf Schulterhöhe geführt. Die Füße werden zusammengesetzt und dadurch wird der Schlusstand erreicht.</p>	

Übung 9 Grätschsitz (Finale Übung) ▶ 1

Die letzte Übung wird wieder im Dreier-Team ausgeführt. Person eins ist der Turner, Person zwei der Trainer und Person drei der Beobachter. Die turnende Person versucht einen Grätschsitz mit Anlauf aus dem Rhönrad und mit anschließender Landung. Die sichernde Person hilft, falls die turnende Person nicht über das Rhönrad kommt. Der Beobachter achtet auf die folgenden Punkte. Die ausführliche Bewegungsbeschreibung ist ein Unterkapitel in "Die Disziplin Sprung" mit dem Namen "Technikbeschreibung: Grätschsitz".

Absprung

- **Absprung beidbeinig**
- **Es erfolgt zuerst der Absprung und dann das Greifen am Reifen**
- **Die Arme sind gestreckt und greifen möglichst tief am Reifen**
- **Hüfte steigt sichtlich nach oben**
- **Körperspannung und Streckung der Körperteile**

Flugphase

- **Die Hüfte wird nach oben gestreckt**
- **Körperspannung und Streckung der Körperteile**

Landung

- **Beidbeinige Landung**
- **Die Beine sind schulterbreit auseinander und federn leicht nach unten**
- **Kniewinkel nicht unter 90°**
- **Schlussstand (Füße zusammen, Arme an der Seite, Körperstreckung)**



Aufbauplan Mattenbahn

1




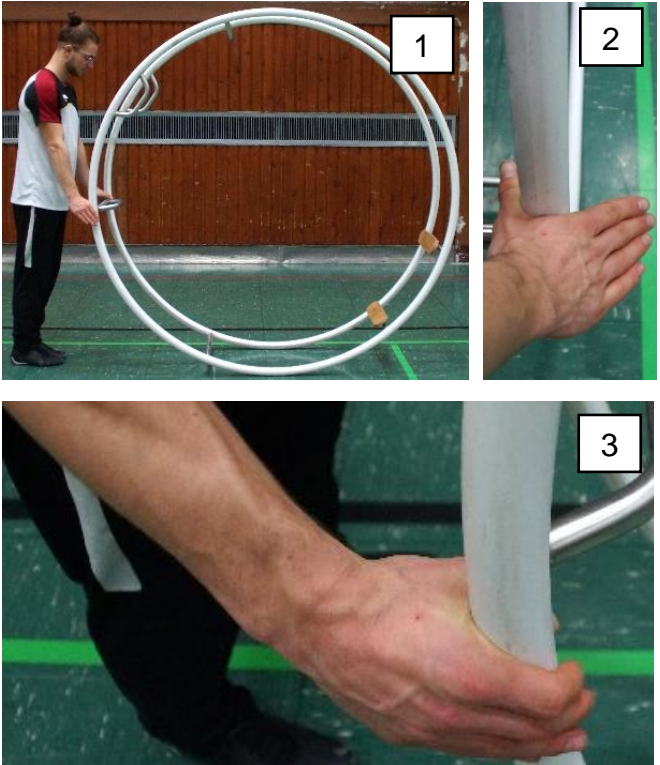


Übungsreihe Grätschsitz

Die Absprungposition

Arbeitsauftrag

Suche dir einen Partner und ein kleines Rhönrad.
Partner A befolgt die Schritte und Partner B achtet darauf, dass alle Merkmale im Beobachtungsbogen erfüllt sind.

Beschreibung	Bilder
<p><i>Schritt 1</i> Stelle das Rhönrad so vor dir auf, dass der weite Abstand zwischen den Griffsprossen (blaue Klammer) vor dir ist. Die untere Griffspresse ist dabei etwa auf Höhe der Hände. Schließe die Beine und Füße und strecke die Arme gerade nach unten. Deine Hände müssen jetzt auf der Höhe der Griffspresse sein.</p>	
<p><i>Schritt 2</i> Greife mit gestreckten Armen an den Reifen (1). Die rechte Hand greift an den rechten und die linke Hand an den linken Reifen. Greife den Reifen mit dem V zwischen Daumen und Zeigefinger (2) und lege die anderen Finger stützend neben den Zeigefingern am Reifen ab (3).</p>	



Übungsreihe Grätschsitz

Die Absprungposition

Beobachtungsbogen

Merkmale	Check
Dein*e Partner*in steht vor dem großen Abstand zwischen den Griffspinnen.	<input type="checkbox"/>
Dein*e Partner*in umfasst die Reifen mit dem V-Griff.	<input type="checkbox"/>
Dein*e Partner*in hat gestreckte Arme beim Umgreifen des Reifens.	<input type="checkbox"/>
Dein*e Partner*in hat die Füße geschlossen und die Beine gestreckt.	<input type="checkbox"/>


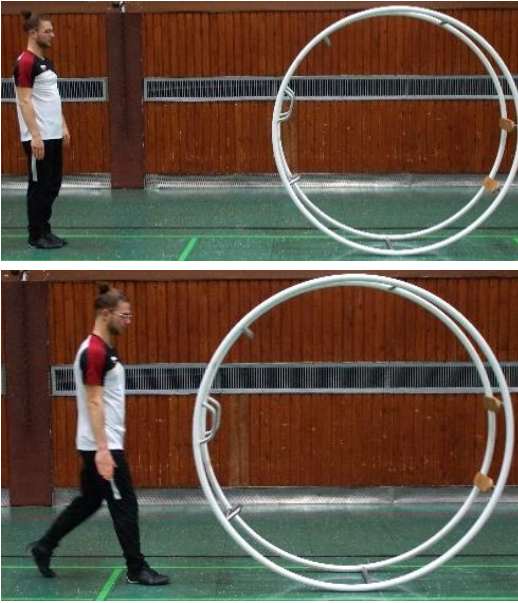



Übungsreihe Grätschsitz

Angehen in die Absprungposition

Arbeitsauftrag

Suche dir einen Partner und ein kleines Rhönrad.
 Partner A befolgt die Schritte und Partner* B achtet darauf, dass alle Merkmale im Beobachtungsbogen erfüllt sind.

Beschreibung	Bilder
<p><i>Schritt 1</i> Nimm die Absprungposition ein.</p>	
<p><i>Schritt 2</i> Gehe drei Schritte zurück und rolle das Rhönrad mit dir. Schiebe dann das Rhönrad leicht an und gehe mit zwei großen Schritten hinterher.</p>	
<p><i>Schritt 3</i> Aus dem letzten Schritt führst du beide Beine zusammen und springst beidbeinig in den Boden. Du greifst mit den Händen am Reifen und nimmst erneut die Absprungposition ein.</p>	



Übungsreihe Grätschsitz

Angehen in die Absprungposition

3.2

Beobachtungsbogen

Merkmale	Check
Dein*e Partner*in greift mit den Händen erst nach dem beidbeinigen Bodenkontakt an den Reifen.	<input type="checkbox"/>
Dein*e Partner*in steht vor dem großen Abstand zwischen den Griffsprossen.	<input type="checkbox"/>
Dein*e Partner*in umfasst die Reifen mit dem V-Griff.	<input type="checkbox"/>
Dein*e Partner*in hat gestreckte Arme beim Umgreifen des Reifens.	<input type="checkbox"/>
Dein*e Partner*in hat die Füße geschlossen und die Beine gestreckt.	<input type="checkbox"/>






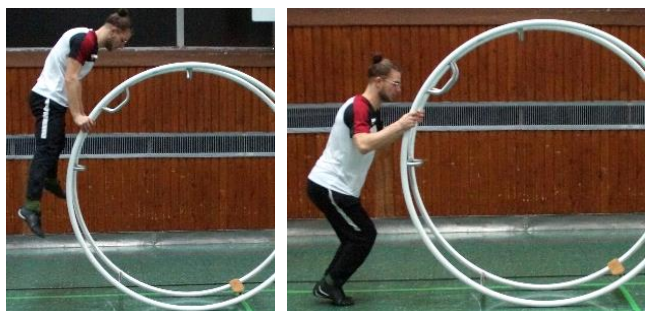
Übungsreihe Grätschsitz Angehen und Absprung

Arbeitsauftrag

Suche dir einen Partner und ein kleines Rhönrad.

Partner A befolgt die Schritte und Partner B achtet darauf, dass alle Merkmale im Beobachtungsbogen erfüllt sind.

Wenn alle Merkmale auf dem Beobachtungsbogen erfüllt sind, kannst du die gleiche Übung mit erhöhter Anlaufschrittzahl ausprobieren, erst mit fünf dann mit sieben und schließlich mit neun Schritten.

Beschreibung	Bilder
<p><i>Schritt 1</i> Nimm die Absprungposition ein. Gehe drei Schritte zurück und rolle das Rhönrad mit dir. Dann schubse das Rhönrad leicht an und gehe mit zwei großen Schritten hinterher.</p>	
<p><i>Schritt 2</i> Aus dem letzten Schritt führst du beide Beine zusammen und springst beidbeinig in den Boden. Du greifst mit den Händen am Reifen und springst nach oben über die Absprungposition.</p>	
<p><i>Schritt 3</i> Der Absprung erfolgt in die Höhe. Lege die Schultern dafür leicht nach vorne und grätsche die Beine auf.</p>	
<p><i>Schritt 4</i> Wenn das Rhönrad wieder nach unten rollt, springe ab und halte das Rhönrad fest, damit es nicht gegen dich rollt.</p>	



Übungsreihe Grätschsitz

Angehen und Absprung

Beobachtungsbogen

Merkmale	Check
Schritt 2/3 Dein*e Partner*in greift mit den Händen erst nach dem beidbeinigen Bodenkontakt an den Reifen.	<input type="checkbox"/>
Dein*e Partner*in steht vor dem großen Abstand zwischen den Griffsporen.	<input type="checkbox"/>
Dein*e Partner*in umfasst die Reifen mit dem V-Griff.	<input type="checkbox"/>
Dein*e Partner*in hat gestreckte Arme beim Umgreifen des Reifens.	<input type="checkbox"/>
Schritt 3 Dein*e Partner*in hat fast gestreckte Arme.	<input type="checkbox"/>
Dein*e Partner*in hat gestreckte Beine beim Aufgrätschen.	<input type="checkbox"/>



Übungsreihe Grätschsitz



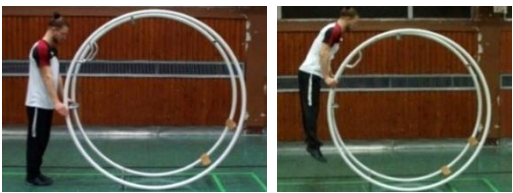


Anlauf, Absprung und Grätschsitz

Arbeitsauftrag

Suche dir eine Dreier-Gruppe und ein kleines Rhönrad.

Partner A befolgt die Schritte und Partner B achtet darauf, dass alle Merkmale im Beobachtungsbogen erfüllt sind. Partner C sichert Person A.

Wenn alle Merkmale auf dem Beobachtungsbogen erfüllt sind, kannst du die gleiche Übung statt mit fünf Schritten mit sieben, dann mit neun und schließlich mit elf oder dreizehn Schritten Anlauf ausprobieren.

Beschreibung	Bilder
<p><i>Schritt 1</i> Nimm die Absprungposition ein. Die sichernde Person C stellt sich dir gegenüber neben das Rhönrad. Gehe danach fünf Schritte mit dem Rhönrad zurück.</p>	
<p><i>Schritt 2</i> Schubse das Rhönrad leicht an und laufe mit vier Schritten hinter dem Rhönrad her. Führe die Beine nach dem letzten Schritt zusammen und springe beidbeinig in den Boden.</p>	
<p><i>Schritt 3</i> Greife mit den Händen erst nach der beidbeinigen Landung mit geraden Armen auf Höhe der unteren Griffsprosse. Lege die Schultern leicht nach vorne und grätsche die Beine auf.</p>	
<p><i>Schritt 4</i> Knicke am höchsten Punkt die Hüfte ab und lege die Oberschenkel so nah wie möglich hinter den Händen auf die Reifen. Der Druck bleibt weiterhin vorne auf dem Rad. <i>4 Hilfestellung</i> Hat die turnende Person nicht genug Schwung, um selbstständig über das Rad zu kommen, ziehst du die turnende Person am Rhönrad weiter nach vorne.</p>	
<p><i>Schritt 5</i> Springe auf der anderen Seite des Rhönrads wieder herunter.</p>	



Übungsreihe Grätschsitz

Anlauf, Absprung und Grätschsitz

Beobachtungsbogen

Merkmale	Check
<p>Schritt 3 Dein*e Partner*in greift mit den Händen erst nach dem beidbeinigen Bodenkontakt an den Reifen.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Dein*e Partner*in greift mit möglichst gestreckten Armen am Rad.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Dein*e Partner*in greift mit den Händen möglichst tief am Rad.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Schritt 4 Dein*e Partner*in steigt mit der Hüfte sichtlich nach oben in Richtung Decke.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Dein*e Partner*in lässt den Druck auf den Händen, nachdem die Oberschenkel auf dem Rhönrad abgesetzt werden.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Schritt 2 - 5 Dein*e Partner*in hat gestreckte Beine.</p>	<input type="checkbox"/>




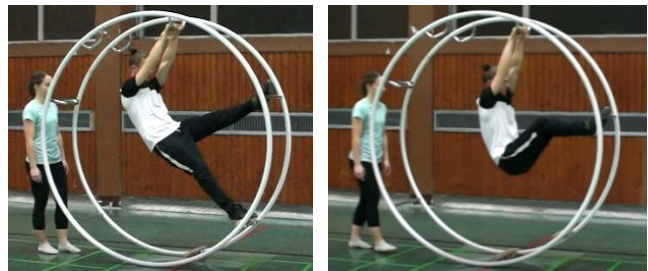
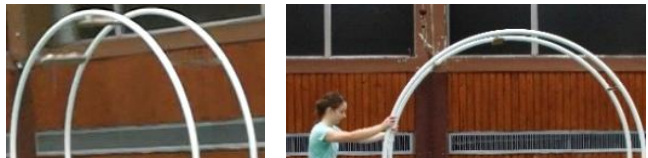




Übungsreihe Grätschsitz

Anlauf, Absprung und Grätschsitz

Arbeitsauftrag

Suche dir einen Partner und ein großes Rhönrad.

Partner A befolgt die Schritte und Partner B passt auf, dass das Rhönrad nicht Person A trifft.

Beschreibung	Bilder
<p><i>Schritt 1 (Person A)</i> Stelle dich in Schrittstellung mit einem Fuß auf das vordere und mit einem Fuß auf das hintere Brett. Greife mit den Händen an der Griffspresse.</p>	
<p><i>Schritt 2 (Person A)</i> Lege dich zurück und bewegt das Rhönrad durch die Körperverlagerung leicht nach hinten.</p>	
<p><i>Schritt 3 (Person A)</i> Stelle beide Füße auf die Spreizspresse vor dir, sobald das vordere Brett den Boden verlässt.</p>	
<p><i>Schritt 3 (Person B)</i> Das Rhönrad wird schneller und du musst hinter dem Rhönrad stehen. Gleich kommt dein Einsatz.</p>	
<p><i>Schritt 4 (Person A)</i> Das Rhönrad rollt nach vorne und wird immer schneller. Sobald die Spreizspresse kurz vor dem Boden ist, steigst du mit den Füßen ab und machst dich klein.</p>	
<p><i>Schritt 4 (Person B)</i> Pass auf, dass Person A klein genug ist. Fange das Rhönrad ansonsten ab, damit sich Person A nicht verletzt.</p>	
<p><i>Schritt 5</i> Richte dich auf und laufe dem Rhönrad hinterher, damit es nicht gegen die Wand oder gegen andere Personen rollt.</p>	






Übungsreihe Grätschsitz Landeübung

Arbeitsauftrag

Suche dir einen Partner. Partner A befolgt die Schritte und Partner B ist Beobachter und zählt die erfolgreichen Landungen. Du beginnst mit Stufe 1. Folge der unten gegebenen Beschreibung. Dein Ziel ist es, einen Strecksprung zu landen ohne einen Schritt zu machen. Schaffst du von fünf Landungen vier ohne Schritt, darfst du die nächst schwerere Stufe versuchen.

- Stufe 1: Vom Boden auf eine kleine Matte
- Stufe 2: Von der Bank auf eine kleine Matte
- Stufe 3: Von einem kleinen Kasten auf eine kleine Matte
- Stufe 4: Von einem zweiteiligen großen Kasten auf eine Matte
- Stufe 5: Von einem dreiteiligen großen Kasten auf eine Matte
- Stufe 6: Von einem vierteiligen großen Kasten auf eine Matte
- Stufe 6: Von einem fünfteiligen großen Kasten auf eine Matte

Beschreibung	Bilder
<p><i>Schritt 1</i> Stelle dich schulterbreit auf den Boden. Die Arme sind gestreckt zur Decke gerichtet, sodass die Handflächen zueinander zeigen und der Kopf zwischen den Armen ist. Richte deinen Blick geradlinig an die Wand vor dir. Springe durch leichtes Beugen der Knie ab.</p>	
<p><i>Schritt 2</i> Die Landung beginnt aus der gestreckten Position. Zuerst berühren die Füße die Matte. Die Füße sollen schulterbreit auseinander stehen, um die Landung zu erleichtern. Beuge die Knie leicht nach vorne. Der Kniewinkel darf dabei nicht unter 90° sinken. Schau dabei kontinuierlich die gegenüberliegende Wand an.</p>	
<p><i>Schritt 3</i> Strecke die Beine und den Oberkörper, um wieder aufrecht zu stehen. Führe die Arme seitlich gestreckt auf Schulterhöhe. Stelle die Füße zusammen und erreiche dadurch den Schlussstand.</p>	



Übungsreihe Grätschsitz

Landeübung

Beobachtungsbogen

Merkmale	Check
Schritt 1 Dein*e Partner*in hat gestreckte Arme und die Handflächen zeigen zueinander.	<input type="checkbox"/>
Dein*e Partner*in hat den Kopf zwischen den Armen und den Blick zur gegenüberliegenden Wand gerichtet.	<input type="checkbox"/>
Schritt 2 Dein*e Partner*in landet etwa schulterbreit.	<input type="checkbox"/>
Dein*e Partner*in beugt leicht die Knie, aber nicht unter einen 90° Winkel.	<input type="checkbox"/>
Dein*e Partner*in hält den Blick an der gegenüberliegenden Wand.	<input type="checkbox"/>
Schritt 3 Dein*e Partner*in nimmt die Schlussstandposition ein. <ul style="list-style-type: none"> ○ Gestreckte Arme an der Seite vom Körper ○ Füße zusammen und Beine gestreckt 	<input type="checkbox"/>



Beobachtungsbogen Grätschsitz

8

Arbeitsauftrag

Suche dir einen Partner. Übt den Grätschsitz über das Rhönrad.

Partner A führt die Übung aus. Partner B checkt die Bewegungsmerkmale und gibt Tipps. Nach 5 bis 10 Sprüngen wechselt ihr die Rollen.

Merkmale	Check
Absprung Es erfolgt ein beidbeiniger Absprung.	<input type="checkbox"/>
Erst nach dem Absprung wird gegriffen.	<input type="checkbox"/>
Die Arme sind gestreckt und greifen tief am Rhönrad.	<input type="checkbox"/>
Die Hüfte steigt sichtlich nach oben an.	<input type="checkbox"/>
Die Beine und Arme sind gestreckt.	<input type="checkbox"/>
Flugphase Die Hüfte wird nach oben gestreckt.	<input type="checkbox"/>
Die Beine und Arme sind gestreckt und der Körper in Spannung.	<input type="checkbox"/>
Die Hüfte steigt über Griffniveau am Rad an.	<input type="checkbox"/>
Landung Die Landung ist beidbeinig und etwa schulterbreit.	<input type="checkbox"/>
Die Knie beugen sich leicht, um den Sprung abzufedern, sind aber nie unter einem 90° Winkel.	<input type="checkbox"/>
Es wird die Schlussstandposition eingenommen. <ul style="list-style-type: none"> ○ Gestreckte Arme an der Seite vom Körper ○ Füße zusammen und Beine gestreckt 	<input type="checkbox"/>

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
DTB	Wertungsbestimmungen Rhönradturnen Sprung	https://www.dtb.de/ rhoenradturnen/rhoenrad/ wertungsbestimmungen/	2022 (letzte Auflage)	DTB

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Luca, Christ
S. 16 Bild 7; S. 17 Bild 1-3; S. 18 & 31 Bild 3 - 6; S. 19 Bild 2; S. 29 Bild 6	Timea, Klaedtke
S. 16 Bild 1-4	Victoria, Schneider

Video

Nummer	Urheber
1-10	Luca, Christ
6, 7	Timea, Klaedtke
7	Victoria, Schneider

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Luca, Christ / Lehramtsstudierender	Marlis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz