RHÖNRADTURNEN - RADGEFÜHL TRAINIEREN

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Luca Christ

Übersicht

- **Was ist das Radgefühl?**
- **Einbindung in das Aufwärmen**
  - Das große Rhönradrennen
- **Übungen, die schnell alleine trainiert werden können**
  - Schaukeln auf der Spreizsprosse
  - Hohes Schaukeln auf der Spreizsprosse
  - Schaukeln auf den Brettern
  - Stangenspaziergang mit Händen
  - Stangenspaziergang ohne Hände
  - Reifenlauf
  - Gemischtes Bewegen im Rhönrad
- **Übungen, die länger Hilfe benötigen**
  - Vögelchen mit Hilfe
  - Vögelchen
- **Arbeitsmaterial**
  - Das große Rhönradrennen (1)
  - Schaukeln auf der Spreizsprosse mit Trainer*in und Turner*in (2.1-2.2)
  - Schaukeln auf der Spreizsprosse (3.1-3.2)
  - Schaukeln auf den Brettern mit Trainer*in und Turner*in (4.1-4.2)
  - Schaukeln auf den Brettern (5.1-5.2)
  - Stangenspaziergang mit Händen mit Trainer*in und Turner*in (6.1-6.2)
  - Stangenspaziergang mit Händen (7)
  - Stangenspaziergang ohne Hände mit Trainer*in und Turner*in (8)
  - Stangenspaziergang ohne Hände (9)
  - Reifenlauf (10)
- **Videos**
  - Das große Rhönradrennen (1)
  - Schaukeln auf der Spreizsprosse (2)
  - Hohes Schaukeln auf der Spreizsprosse (3)
  - Schaukeln auf den Brettern (4)
  - Stangenspaziergang mit Händen (5)
  - Stangenspaziergang ohne Hände (6)
  - Reifenlauf (7)
  - Gemischtes Bewegen im Rhönrad (8)
  - Vögelchen mit Hilfe (9)
  - Vögelchen (10)
- **Quellenverzeichnis**

Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

 BY-SA

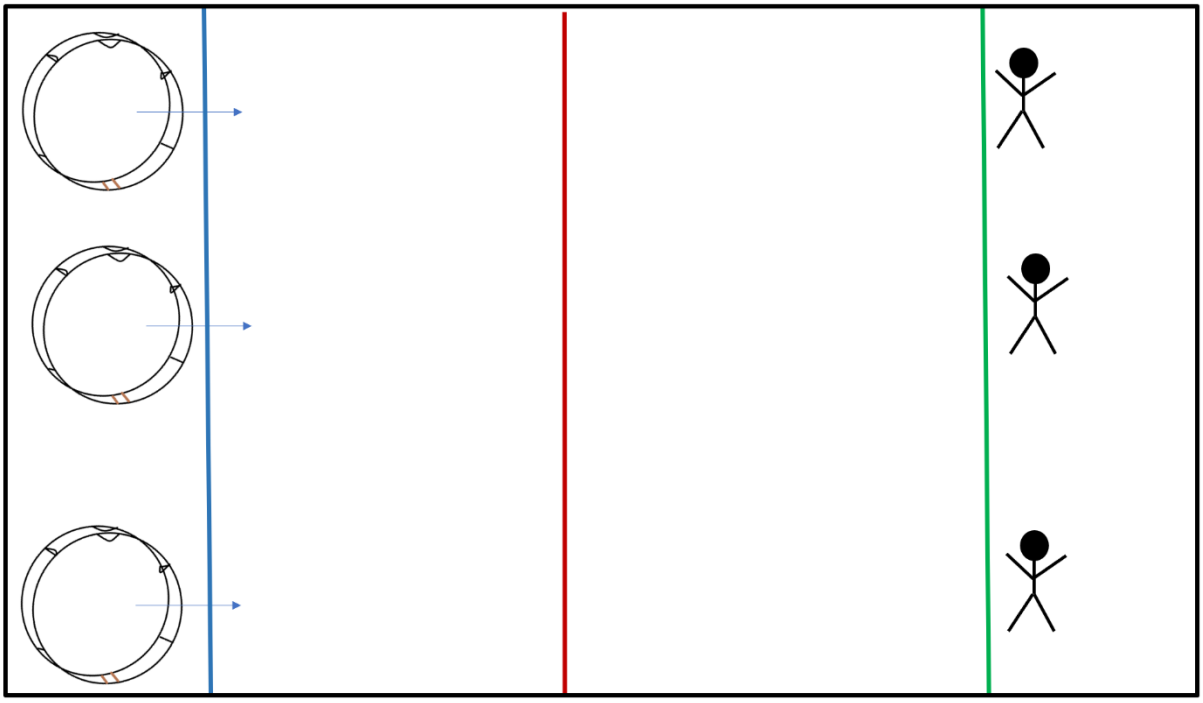
Was ist das Radgefühl?

Eine Besonderheit des Rhönradturnens, welches es von den anderen Turnsportarten und Turngeräten unterscheidet, ist die permanente Bewegung des Rhönrades zusätzlich zur Bewegung des Turnenden. Während ein eingeklemmtes oder hingelegtes Rhönrad einem Barren oder Reck sehr stark ähnelt, ist ein frei bewegliches Rhönrad ständig in Bewegung. Neben den koordinativen und motorischen Fähigkeiten wird daher zusätzlich das Radgefühl benötigt. Obwohl es Tipps und Tricks gibt, um sich ein grundlegendes Radgefühl schneller zu erarbeiten, entwickelt sich das Radgefühl besonders durch einen intensiven Umgang und Spielen mit dem Rhönrad. Besonders beim Einstieg in das Rhönradturnen werden ständig neue Bewegungserfahrungen gemacht, welche durch häufiges Üben automatisiert werden und ein Gefühl dafür vermitteln, wie das Rad auf Gewichtsverlagerungen und Bewegungen reagiert.

Einbindung in das Aufwärmen

Selbst für bereits sehr sportliche Personen ist der Anfang im Rhönradturnen schwer, da wenige bis gar keine ähnlichen Erfahrungen im Alltagsleben gemacht werden. Umso wichtiger ist es, das Radgefühl auch schon in der Aufwärmphase anzuregen. Dabei ist es nicht wichtig, komplexe oder schwere Übungen im Rad zu turnen, sondern das einfache Anschubsen und in Bewegen bringen des Rades von außen bewirkt schon, dass die Bewegungen des Rhönrades verständlicher werden.

Das große Rhönradrennen ► 1



 BY-SA

Es gibt viele Möglichkeiten, das Rhönrad in Laufspiele zu integrieren. Eine Option ist das "Große Rhönradrennen". Je nach Leistungsstand können die Übungen im und am Rhönrad angepasst werden. Je nach Anzahl der Trainierenden können die Übungen alleine, in Partnerarbeit oder in Dreiergruppe ausgeführt werden.
Das Grundprinzip des Spiels ist einfach. Jedes Kind stellt sein Rhönrad mit den Brettern am Boden hinter einer vorher ausgemachten Linie auf (im Schaubild die blaue Linie). Die Kinder nehmen hinter einer vorher ausgemachten Linie Platz. Jedes Kind hat dabei den kürzesten Laufweg zu seinem Rhönrad und muss nicht durch die Bahn eines anderen Kindes laufen.
Durch die Variation von Startposition, Bewegungsart, Interaktion mit dem Rhönrad und der Schlussposition lassen sich vielfältige Übungen kreieren. Ein einfaches Beispiel erklärt mit den Variablen: Startposition "auf dem Bauch liegend", Bewegungsart "normales Laufen", der Interaktion "rolle das Rhönrad irgendwie bis zur nächsten roten Linie" und der Schlussposition "sitzen". In diesem Beispiel starten alle auf dem Bauch liegend. Auf das Signal stehen alle so schnell wie möglich auf, laufen zu ihrem Rhönrad, rollen es bis zu der nächsten roten Linie, laufen wieder zurück zur Grundlinie und setzen sich dort hin. Die schnellste Person gewinnt. Je nach pädagogischem Ansatz kann entschieden werden, ob ein oder mehrere Gewinner kleine Strafen verteilen dürfen oder die Verlierer eine kleine Strafe erhalten.

In der folgenden Tabelle sind nur einige Variationsmöglichkeiten aufgelistet.
Kreativität beim Erstellen der Aufgaben sorgt bei den Trainierenden für mehr Spielspaß. Die Übungen können auch für Gruppen modifiziert werden. Es ist zum Beispiel gut möglich, Aufgabenkombinationen in Form einer Staffel auszuführen oder Aufgaben gemeinsam bewältigen zu lassen. Auch hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Startposition	Bewegungsart	Interaktion mit dem Rhönrad	Schlussposition
Stehen vw./rw.	Laufen vw./rw.	Schieben	Stehen vw./rw.
Sitzen vw./rw.	Kniehebellauf	Ziehen	Sitzen vw./rw.
Liegen vw./rw.	Pferdchensprünge	Irgendwie bewegen	Liegen vw./rw.
Zusammengerollt	Froschsprünge	Laufend im Rad	Zusammengerollt
Liegestützposition	Laufen mit Anfersen	Vögelchen	Liegestützposition
Plankposition	Seitwärtslauf	Leichte Elemente in und ohne Bindungen	Plankposition
	Rollen	Bindungen im Rad befestigen	

 CC BY-SA

Übungen, die schnell alleine trainiert werden können

Schaukeln auf der Spreizsprosse ► 2

Diese Übung sollte zunächst einmal mit einem Trainer ausgeführt werden, um ein Rollen über die Finger zu verhindern und einen Sturz zu vermeiden. Gesichert wird dabei permanent mit einer Hand vor, und mit einer Hand hinter dem Körper. Außerdem achtet der Trainer darauf, dass die Hände flach auf den Reifen aufgelegt werden, um ein Rollen über die Finger zu vermeiden. Das Rhönrad wird dafür mit einer Griffsprosse auf dem Boden positioniert.

Beschreibung	Bilder
Schritt 1 Mit dem Gesäß auf die Griffsprosse setzen mit Blick zu den Brettern.	
Schritt 2 Die Hände werden an die beiden vorderen Reifen angelegt und leicht Druck ausgeübt. Die Hand ist dabei flach auf dem Reifen und umfasst den Reifen nicht.	
Schritt 3 Nachdem sich das Rhönrad leicht nach vorne bewegt hat, umgreifen die Hände die Reifen und man zieht mit den Armen und dem Oberkörper nach hinten. Dadurch verlässt die Spreizsprosse, auf der man sitzt, leicht den Boden.	
Schritt 4 Ist die Griffsprosse am höchsten Punkt, werden die Hände wieder flach auf den Reifen aufgelegt und die Arme beugen sich, um mit Kraft gegen den Reifen in Richtung Boden zu drücken.	
Schritt 5 Erreicht die Spreizsprosse den Boden, sind die Arme wieder fast gestreckt.	

 BY-SA

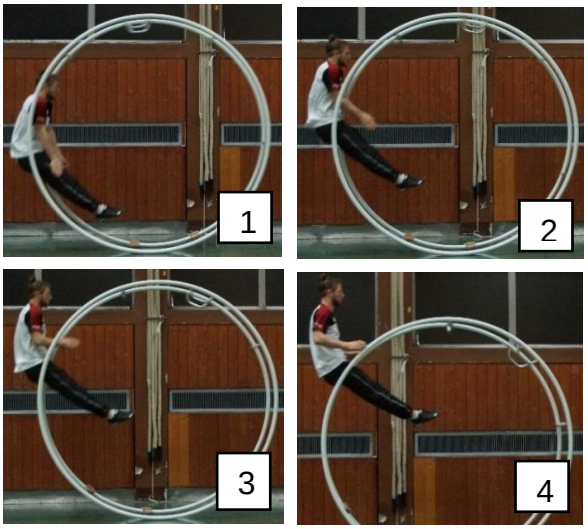
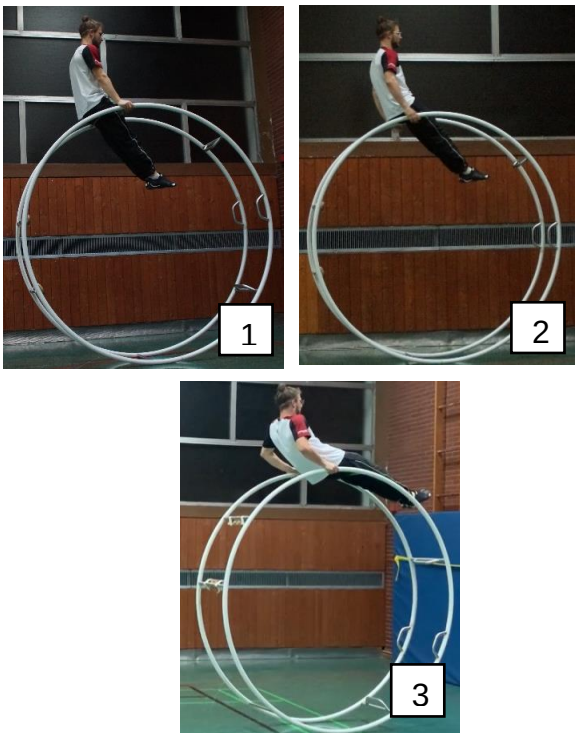
Beschreibung	Bilder
Schritt 6 Die Spreizsprosse rollt mit dem Turnenden weiter nach vorne und gelangt dadurch in die Höhe. Ist die Spreizsprosse am höchsten Punkt, bewegen sich die Hände nach hinten und üben leicht Druck auf den Reifen aus. Der Oberkörper unterstützt die Arme mit einem leichten zurücklegen.	
Schritt 7 Erreicht die Spreizsprosse den Boden, sind die Arme wieder gestreckt und die Hände liegen flach auf dem Reifen.	
Schritt 8 Die Schritte 4 - 7 können dabei beliebig oft wiederholt werden. Durch den Wechsel von Druck auf den Reifen vor dem Körper, wenn man den höchsten Punkt der Rückwärtsbewegung erreicht hat und dem Druck auf den Reifen hinter dem Körper, wenn man den höchsten Punkt der Vorwärtsbewegung erreicht hat, lässt sich die Höhe des Schaukelns bestimmen. Für den Anfang sollen die Turnenden nur leicht hin und her schaukeln, da für größere Höhen eine Umgreiftechnik benötigt wird, welche erst in der nächsten Übung "Hohes Schaukeln auf der Spreizsprosse" erklärt wird.	

Hohes Schaukeln auf der Spreizsprosse ► 3

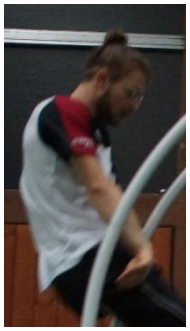
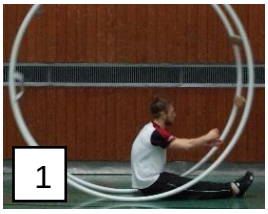
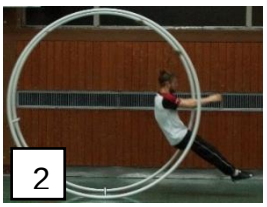
Diese Übung baut auf der Übung "Schaukeln auf der Spreizsprosse" auf. Die Bewegungsbeschreibung beginnt an dem Punkt, an dem der Turner etwa eine Beinlänge über dem Boden auf der Spreizsprosse sitzt. Am Anfang sollte diese Übung unbedingt gesichert werden. Sobald der höchste Punkt bei dem Schaukeln erreicht wird, können die SuS die Übung so lange ausführen, wie sie wollen.

Beschreibung	Bilder
Schritt 1 Der Turner sitzt auf der Spreizsprosse und befindet sich am Höchsten Punkt der Vorwärtsbewegung. Die Arme sind leicht gebeugt und drücken auf die Reifen hinter dem Körper. Der Oberkörper unterstützt die Bewegung.	
Schritt 2 Mit dem Erreichen des Bodens sind die Arme wieder gestreckt und die Hände liegen flach auf dem Reifen auf. Sobald die Spreizsprosse wieder den Boden verlässt, können sich die Beine vom Boden abdrücken, um die Bewegung zu unterstützen und verstärken. *Achtung* Es kommt zu einer starken Schwungzunahme.	

 CC BY-SA

Beschreibung	Bilder
Schritt 3 Die Hände umfassen den Reifen etwa auf Augenhöhe. Die Arme sind gebeugt und die Beine gestreckt. Am höchsten Punkt beginnen sich die Arme mit Druck auf den Reifen in Richtung Boden zu strecken. Am Boden sind die Arme ganz gestreckt.	
Schritt 4 Das Rhönrad schaukelt wieder nach vorne, aber mit mehr Schwung. Dadurch müssen die Hände von innen am Reifen nach außen an den Reifen umgreifen. Die Arme werden dazu aus der gestreckten Position gebeugt und gleichzeitig nach oben geführt. Die Griffposition außen am Reifen ist etwa zwischen Brust und Bauchnabel. Die Hände greifen nur locker zu. Ist der Vorschwung nicht so kräftig wie auf den Bildern zu sehen, greifen die Hände eher auf Augenhöhe. Schritt 5 beschreibt einen Vorschwung mit sehr viel Schwung.	
Schritt 5 Je nachdem wie viel Schwung man aus dem ersten Schaukler erhält, erreicht man die höchste Position auf dem Rhönrad. Die Hände greifen dabei leicht vor dem Körper. *Achtung (2 & 3)* Sollte das Rhönrad etwas weiter rollen, greifen die Hände neben oder sogar deutlich hinter den Körper und der Oberkörper legt sich zurück, um ein Überrollen zu verhindern. *Sichern* Der Trainer steht zur Not neben dem Rhönrad und schiebt das Rad in die richtige Richtung.	

 BY-SA

Beschreibung	Bilder
Schritt 6 Nach dem Erreichen der höchsten Position rollt das Rhönrad wieder rückwärts. Die Hände greifen dabei genau wie sie raus gegriffen haben wieder nach innen (siehe Schritt 4 Bild 4 bis 1). Um mehr Schwung zu generieren, kann sich der Oberkörper dabei nach hinten legen, sobald die Hände von innen an den Reifen greifen können. Die Hände knicken nach außen ab, um schnell reagieren zu können.	
Schritt 7 Je nachdem wie hoch man schaukelt, unterscheiden sich die folgenden Schritte: Schritt 7 beschreibt ein Schaukeln auf mittlerer Höhe, etwas höher als bei Schritt 3. Im Vergleich zum Schaukeln in der Vorwertbewegung, können die Hände in der Rückwärtsbewegung erst sehr spät umgreifen. Deswegen ist es möglich auch bei relativ viel Schwung nicht umzugreifen, wie auf den Bildern zu sehen. Die Hände greifen dabei auf Brusthöhe. Je höher das Rhönrad rollt, desto mehr beugen sich die Arme und der Oberkörper wird dadurch nach vorne zu 'den Reifen oder sogar zwischen die Reifen gezogen.	
Schritt 8 Schritt 8 beschreibt einen Schaukler auf maximaler Höhe. Die Hände greifen dabei von innen nach außen an den Reifen. Die Hände können um das Gleichgewicht zu halten am Reifen abgesetzt werden. Im Optimalfall schwingen die Arme aber ohne Kontakt zum Reifen direkt nach außen durch. Mit steigender Höhe wandern die Arme etwa auf Schulterhöhe immer weiter nach vorne. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht mit einer leichten Neigung nach hinten. Sobald die Arme ganz durch den Reifen geführt sind, greifen die Hände hinter den Körper an die Reifen. Falls man zu viel Schwung hat, greifen die Arme nach vorne. Der Trainer steht zur Not neben dem Rhönrad und schiebt das Rad in die richtige Richtung.	 
Schritt 9 Nach dem Erreichen des höchsten Punktes, greifen die Hände in der umgekehrten Reihenfolge wieder nach innen.	

 CC BY-SA

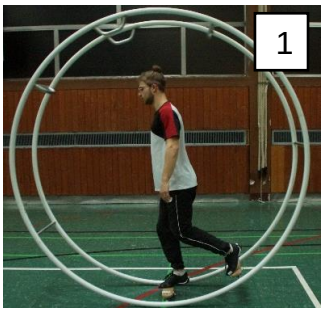
Schaukeln auf den Brettern ► 4

In der Ausgangsposition steht das Rhönrad mit beiden Brettern auf dem Boden (siehe Schritt 1). Diese Übung und alle folgenden Übungen mit Standposition im Rhönrad sollten zunächst einmal mit einem Trainer ausgeführt werden, um ein umfallen des Turnenden zu verhindern.

Sicherungsposition

Gesichert wird dabei permanent durch einen Trainer

- mit einer Hand auf der Vorderseite des Körpers und
- mit einer Hand auf der Rückseite des Körpers.

Beschreibung	Bilder
Schritt 1 Das Rhönrad steht auf den Brettern und ein Fuß wird auf das vordere Brett und ein Fuß auf das hintere Brett gestellt. Dabei liegt der Blick in Richtung einer Griffsprosse.	
Schritt 2 Der Oberkörper legt sich leicht nach hinten und es wird Druck auf den Hinterfuß ausgeübt. Das Rhönrad schaukelt dadurch leicht nach hinten.	
Schritt 3 Am höchsten Punkt der Rollbewegung wird das vordere Knie gebeugt und der Oberkörper legt sich leicht nach vorne. In Folge rollt das Rhönrad nun nach vorne.	
Schritt 4 Beim nach hinten Rollen des Rhönrades bewegt sich der Oberkörper erst in eine gerade Position und dann in eine leicht nach hinten gelegte Position. Dafür wird das vordere Knie zunehmend gestreckt und das hintere Knie zunehmend gebeugt. Die Arme bewegen sich leicht nach hinten in Richtung der Reifen	

 BY-SA

Beschreibung	Bilder
Schritt 5 Kurz vor dem Erreichen des höchsten Punktes ist das hintere Bein stark gebeugt und die Hände greifen an die Reifen. Die Daumen zeigen dabei nach innen und die Rückseite der vier Finger nach außen. Die Arme sind leicht gebeugt.	
Schritt 6 Am höchsten Punkt werden die Arme wieder gestreckt und üben Druck auf die Reifen aus. Beim nach vorne Rollen wird das hintere Bein Stück für Stück gestreckt und das vordere Bein gebeugt. Der Oberkörper bewegt sich dabei nach vorne. Die Arme überholen mit fortschreitender Rollbewegung den Oberkörper.	
Schritt 7 Am höchsten Punkt greifen die Hände an die beiden Reifen. Die Daumen zeigen dabei nach innen. Die Arme sind etwa zu einem 90° Winkel gebeugt. Das hintere Knie ist gestreckt und das fordere Knie etwa in einem 90° Winkel gebeugt. Je höher das Rhönrad schaukelt, desto kleiner wird der Kniewinkel.	
Schritt 8 Rollt das Rhönrad wieder nach hinten, bewegt sich der Oberkörper langsam nach hinten und die Arme überholen den Oberkörper, wenn die Bretter auf dem Boden sind. Das vordere Bein wird gestreckt und das hintere Bein gebeugt. Am Ende greifen die Hände wieder an den Reifen hinter dem Köper.	

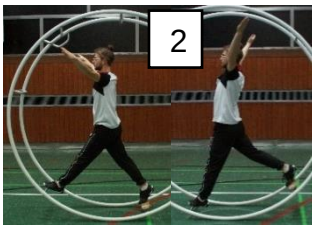
Schritt 9
Schritt fünf, bis Schritt neun können immer wieder wiederholt werden.

Übungsvarianten
Man kann die Übung in der Höhe des Schaukelns variieren, zum Beispiel ganz hoch oder ganz tief. Ein Anreiz als Aufgabenstellung: "Versuche so oft wie möglich in einer Minute vor und zurück zu schaukeln" oder das genaue Gegenteil. Fortgeschrittene SuS können auch versuchen immer ohne Hände und nur mit Körpergewichtsverlagerung zu schaukeln. Möglich ist es auch nur die Vor- oder Rückschaukler, ohne mit den Händen zu greifen auszuführen oder nur mit einer Hand zu greifen.

 BY-SA

Stangenspaziergang mit Händen ► 5

Diese Übung sollte zunächst einmal mit einem Trainer ausgeführt werden, um ein umfallen des Turners zu verhindern. Gesichert wird dabei permanent mit einer Hand vor und mit einer Hand hinter dem Körper (Siehe Seite 9).
Ausgangsposition: Das Rhönrad steht mit den Brettern auf dem Boden

Beschreibung	Bilder
Schritt 1 Das Rhönrad steht auf den Brettern und ein Fuß wird auf das vordere Brett und ein Fuß auf das hintere Brett gestellt. Der Blick ist in Richtung einer Griffsprosse gerichtet. Die Arme werden nach oben geführt und die Hände greifen von außen an die Reifen.	
Schritt 2 Der hintere Fuß bewegt sich nach vorne und wird auf der Spreizsprosse abgestellt. Durch die Gewichtsverlagerung auf den Vorderfuß rollt das Rhönrad nach vorne. Der Oberkörper versucht möglichst aufrecht zu bleiben. Dadurch wandern die Arme etwa auf Augenhöhe.	
Schritt 3 Um das Gleichgewicht zu halten, rutschen die Arme am Reifen entlang nach oben wieder über den Kopf.	
Schritt 4 Ab jetzt wird Schritt zwei bis drei wiederholt. Der einzige Unterschied besteht darin, dass der hintere Fuß auf die folgenden Griff- & Spreizsprossen, Reifengriffe und Bretter abgestellt wird.	
Übungsvarianten Umgreifen Etwas schwerer ist die Übung, wenn die Hände nicht gleichzeitig nach oben rutschen, sondern nacheinander nach oben greifen (1). Noch etwas schwerer ist die Übung, wenn beide Hände frei gleichzeitig nach oben greifen (2).	
Übungsvarianten Stangenreihenfolge Je nach Leistungsstand können die SuS Stangen, Sprossen, Bretter, Griffe überspringen. Besonders bei dem großen Abstand zwischen den beiden Griffsprossen können die Reifengriffe als Zwischenschritte genutzt oder weggelassen werden.	

 BY-SA

Stangenspaziergang ohne Hände ► 6

Diese Übung sollte zunächst einmal mit einem Trainer ausgeführt werden, um ein umfallen des Turners zu verhindern. Gesichert wird dabei permanent mit einer Hand vor, und mit einer Hand hinter dem Körper (Siehe Seite 9).
Ausgangsposition: Das Rhönrad steht mit den Brettern auf dem Boden.

Beschreibung	Bilder
Schritt 1 Das Rhönrad steht auf den Brettern und ein Fuß wird auf das vordere Brett und ein Fuß auf das hintere Brett gestellt mit Blick in Richtung einer Griffsprosse. Die Arme werde gestreckt etwas über Schulterhöhe gehoben. Die Arme sind dabei leicht vor dem Körper, sodass beide Arme gleichzeitig im Augenwinkel sichtbar sind.	
Schritt 2 Der hintere Fuß bewegt sich nach vorne und wird auf der Spreizsprosse abgestellt. Durch die Gewichtsverlagerung auf den Vorderfuß rollt das Rhönrad nach vorne. Der Oberkörper versucht möglichst aufrecht zu bleiben. Die Arme bleiben in der anfangs beschriebenen Position.	
Schritt 3 Die Armposition bleibt permanent erhalten. Wie in Schritt zwei beschrieben, kann dieser Vorgang für die folgenden Stangen, Bretter und Griffe wiederholt werden.	
Übungsvarianten Stangenreihenfolge Je nach Könnensstand, lassen sich Stangen, Sprossen, Bretter, Griffe überspringen. Besonders bei dem großen Abstand zwischen den beiden Griffsprossen können die Reifengriffe als Zwischenschritte genutzt oder weggelassen werden.	

 BY-SA

Reifenlauf ► 7

Bei dieser Übung kommt es weniger auf eine genaue oder schöne Ausführung an, als Spaß im Umgang mit dem Rhönrad und zu erkennen, wie das Rhönrad auf bestimmte Bewegungen reagiert. Im Beispiel wird die Übung mit krummen Beinen und einem Hüftwinkel von etwas mehr als 90° beschrieben, allerdings können diese beiden Faktoren variiert werden. Wichtig ist einzig und allein, dass die SuS ausprobieren und lernen mit der Reaktion des Rhönrads umzugehen. Möglich sind auch Varianten, bei denen die Füße immer nur ganz leicht nach vorne gesetzt werden oder ganz weit nach vorne. Die Übung kann auch mit gestreckten Armen und Beinen ausgeführt werden. Im Video sind zwei Variationsmöglichkeiten zu sehen. Die SuS können und sollen hierbei aber selbst aktiv werden und sich neue Varianten ausdenken.

Beschreibung	Bilder
Schritt 1 Die SuS stellen sich auf die Reifen im Rhönrad. Die Bretter sind am Boden, es kann aber auch an jeder beliebigen anderen Stelle begonnen werden. Die Arme greifen etwas höher als Stirnhöhe an die Reifen.	
Schritt 2 Die Beine werden nun leicht gekrümmt und gleichzeitig etwas nach vorne gehoben, sodass der Hüftwinkel etwas größer als 90° ist. Die Füße werden auf dem Reifen in einem passenden Abstand abgesetzt. Dadurch rollt das Rhönrad nach vorne.	
Schritt 3 Wenn das Rhönrad nach vorne rollt, werden die Hände gleichzeitig vom Reifen gelöst und nach hinten gesetzt. Der Oberkörper bewegt sich dabei von einer leicht vorgelegten Position in eine leicht rückwärtige Position. *Schritt 4* Dieser Vorgang kann immer wieder an allen beliebigen Stellen wiederholt werden.	
Übungsvariationen Die Übung kann durch die Kombination der folgenden Kriterien beliebig variiert werden. Arme (krumm, gestreckt, halb krumm) Beine (krumm, gestreckt, halb krumm) Griffpositionen (kurzer/ mittlerer/ weiter Abstand) Fußpositionen (kurzer/ mittlerer/ weiter Abstand) Beinführung (geschlossen, gespreizt)	

 BY-SA

Gemischtes Bewegen im Rhönrad ► 8

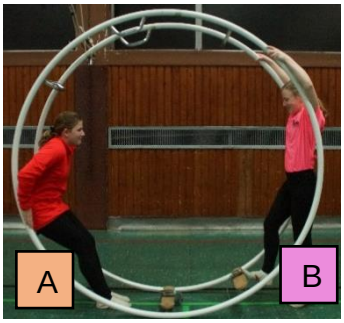
Die SuS haben bei dieser Übung den Freiraum, sich im Rhönrad vor- und zurück zu bewegen wie sie wollen. Es gibt keine Vorgaben und die SuS sollen kreativ sein. Durch die vorher bereits erlernten Übungen können die SuS sich bereits im Rhönrad auf den Reifen, Stangen und Brettern fortbewegen. Im Video sind mögliche Bewegungsformen zu sehen. Denkbar ist die Kombination von Reifen und Stangenlauf, kleinen und großen Bewegungen, aber auch Drehungen und Rückwärtslaufen sind möglich. Dabei können die Hände benutzt, genauso gut aber auch nicht verwendet werden. Die SuS dürfen sich auch im Rhönrad drehen.

 BY-SA

Übungen die länger Hilfe benötigen

Vögelchen mit Hilfe ► 9

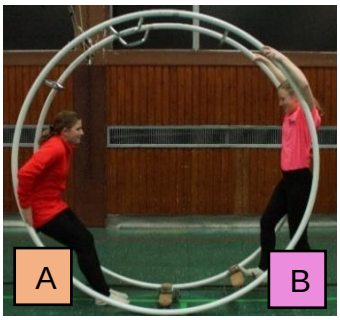
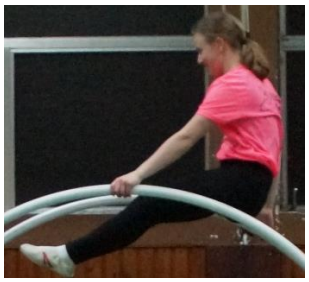
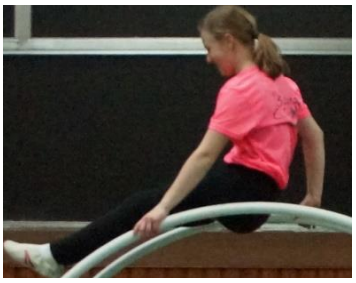
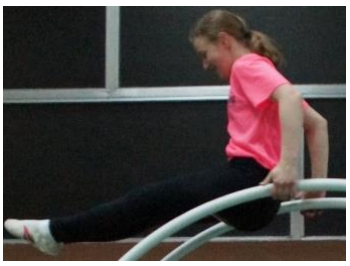
Die Übung Vögelchen benötigt etwas länger die Hilfe von zwei Trainern und mit wachsendem Leistungsstand kann die Übung nur noch von einem Trainer gesichert werden. Bei Turnenden mit einem bereits gut geschulten Radgefühl ist die Übung auch ohne Trainer möglich. Die Übung ist bei den meisten Kindern die beliebteste Anfängerübung, egal ob langsam mit dem Trainer ausgeführt oder schnell ohne Trainer.
Es werden zwei Trainierende für das Vögelchen benötigt. Dafür wird das Rhönrad mit den Brettern auf dem Boden positioniert und die Turnenden setzen sich auf die beiden Spreizsprossen mit dem Blick zueinander. Der Trainer beginnt das Rad in eine Richtung zu schieben, so dass Person A nach vorne und Person B nach hinten rollt. Ziel der Übung ist es, eine ganze Radumdrehung auf der Stange sitzen zu bleiben.

Beschreibung Person A	Bilder
Schritt 1 Person B (pink) greift am Reifen und hält dadurch das Rhönrad fest. Person A (rot) setzt sich auf die Spreizsprosse mit Blick zu den Brettern.	
Schritt 2 Person A greift von innen an den Reifen. Es beginnt mit einem Schaukler in Richtung von Person B. Person A ändert dabei die Griffposition von innen am Reifen nach außen. Der Oberkörper legt sich am höchsten Punkt leicht nach hinten, um das Rhönrad in ihre Richtung anzudrehen.	
Schritt 3 Schaukelt das Rhönrad wieder nach unten, greift Person A erneut nach innen um. Die Arme werden dabei leicht hinter den Körper auf den Reifen aufgelegt. Erreicht die Spreizsprosse den Boden, greift Person A vor sich an die Reifen und umfasst den Reifen ganz. Die Füße werden auf den Boden abgestellt, um sich im nächsten Schritt vom Boden abzudrücken.	

 BY-SA

Beschreibung Person A	Bilder
Schritt 4 Person A drückt sich durch das Strecken der Beine vom Boden ab.	
Schritt 5 Durch den Höhengewinn greift Person A wieder von außen innen nach außen um. Am leichtesten geht dies, wenn man zuerst mit der einen Hand und dann die andere Hand rausgreift. Gleichzeitig umgreifen ist eine schwerere Variation.	
Schritt 5 Am höchsten Punkt auf dem Rhönrad greifen die Hände neben den Körper und wandern mit sinkender Höhe etwas über Bauchnabelhöhe.	
Schritt 6 Ist man etwa auf der halber Höhe, greifen die Hände von außen nach innen. Je näher die Spreizsprosse dem Boden kommt, desto weiter greifen die Hände am Reifen nach vorne. Die Hände liegen dabei auf dem Reifen auf und umgreifen den Reifen nicht!	
Schritt 7 Die Arme rutschen ganz nach vorne und die Füße werden auf den Boden abgestellt wie in Schritt 3. An diesem Punkt kann entweder eine weitere Runde geturnt oder die Rollrichtung gewechselt werden. Turnt man eine weitere Runde, wiederholt man Schritt drei bis sieben. Wechselt man die Rollrichtung, wird Person A zu Person B und Person B zu Person A. Person A → Person B Person B → Person A	

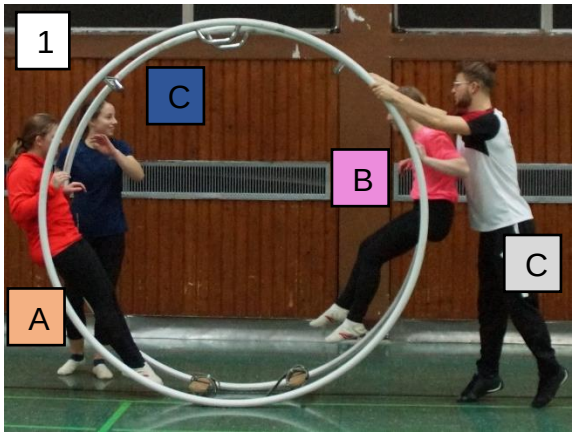
 BY-SA

Beschreibung Person B	Bilder
Schritt 1 Person B (pink) greift am Reifen und hält dadurch das Rhönrad fest. Person A (rot) setzt sich auf die Spreizsprosse mit Blick zu den Brettern. Person B zieht sich mit den Armen und einem leichten Abspringen nach oben und setzt sich auf die Spreizsprosse. Person B greift dabei zunächst von außen an die Reifen.	
Schritt 2 Es beginnt mit einem Schaukler in Richtung von Person B. Person B ändert dabei die Griffposition von außen am Reifen nach innen kurz hinter dem Körper. Die Arme drücken leicht auf den Reifen. Etwa auf Bodenhöhe reicht der Schwung nicht mehr aus, und Person B wird von dem Rhönrad mit in die Höhe gezogen.	
Schritt 3 Die Hände greifen wieder von innen nach außen und umgreifen die Reifen. Die Griffposition bleibt bis kurz vor dem höchsten Punkt der Umdrehung bestehen.	
Schritt 4 Die Hände wandern langsam mit Erreichen der höchsten Position neben den Körper und dann hinter den Körper. Die Hände können am Reifen entlangschleifen (nicht leichter, aber intuitiv) oder wie auf der Bilderreihe zu sehen nacheinander umgegriffen werden.	 
Schritt 5 Mit sinkender Höhe greifen die Arme langsam nach innen. Am einfachsten greift erst eine Hand und danach die andere Hand nach innen. Gleichzeitig umgreifen ist eine schwerere Variante	
Schritt 6 Die Hände liegen flach auf dem Reifen auf und üben Druck aus. Wiederhole Schritt zwei bis sechs für eine weitere Umdrehung. Wechselt man die Rollrichtung, wird Person A zu Person B und Person B zu Person A.	

 BY-SA

Hinweise zum Sichern
Je nachdem wie viele Trainer zum Sichern zur Verfügung stehen, sichert man auf unterschiedliche Art und Weise.

Sichern zu zweit
Sichert man zu zweit, ist es auch bei Anfängern nicht ganz so anstrengend. Die Turnenden kümmern sich zunächst nur um Ihre Position und der Trainer hilft, indem er Anweisungen von außen einwirft. Am wichtigsten ist hier das Umsetzen der Hände, welches Kinder gerne vergessen oder in die falsche Richtung ausführen. Auch eine kritische Stelle ist der Kontakt zum Boden. Hier muss von außen immer wieder aufs Neue darauf hingewiesen werden, dass die Hände flach auf den Reifen positioniert werden und niemals den Reifen umschließen.
Neben den Tipps ist die Hauptaufgabe der Trainer jedoch, die Rollbewegung der Turnenden einzuleiten. Dazu stellt sich ein Trainer C auf die Seite, in die die Turnenden rollen und ein Trainer D auf die Seite von der die Turnenden wegrollen. Trainer C schiebt das Rad mit an und reguliert das Tempo, Trainer D zieht das Rad und reguliert ebenfalls das Tempo. Die Trainer bleiben immer an der Seite und dadurch wechseln die Turnenden immer wieder zwischen den beiden Trainern hin und her. Achtet bei der Tempowahl immer auf beide Personen und besonders auf den schwächeren Turner. Das Umgreifen in der höchsten Position ist für Anfänger meistens sehr schwierig und benötigt besonders viel Zeit.



 BY-SA

Sichern alleine
Sichert man alleine, sollten die Turnenden bereits keine Probleme mehr damit haben, im langsamen Rollen auf der Stange sitzen zu bleiben. Benötigt einer der Turnenden noch aktiv Hilfe von der Seite, ist es noch zu früh, die Übung mit nur einem Trainer zu sichern. Erfüllen die Turnenden die Voraussetzungen, fällt die Position des Trainers D weg. Achtung, es kann gegebenenfalls sehr anstrengend werden.
Tipp: Übt diese Übung lieber mit zwei Kindern. Mit einem Kind existiert kein Gegengewicht und der Trainer muss dies mit seiner Kraft ausgleichen.

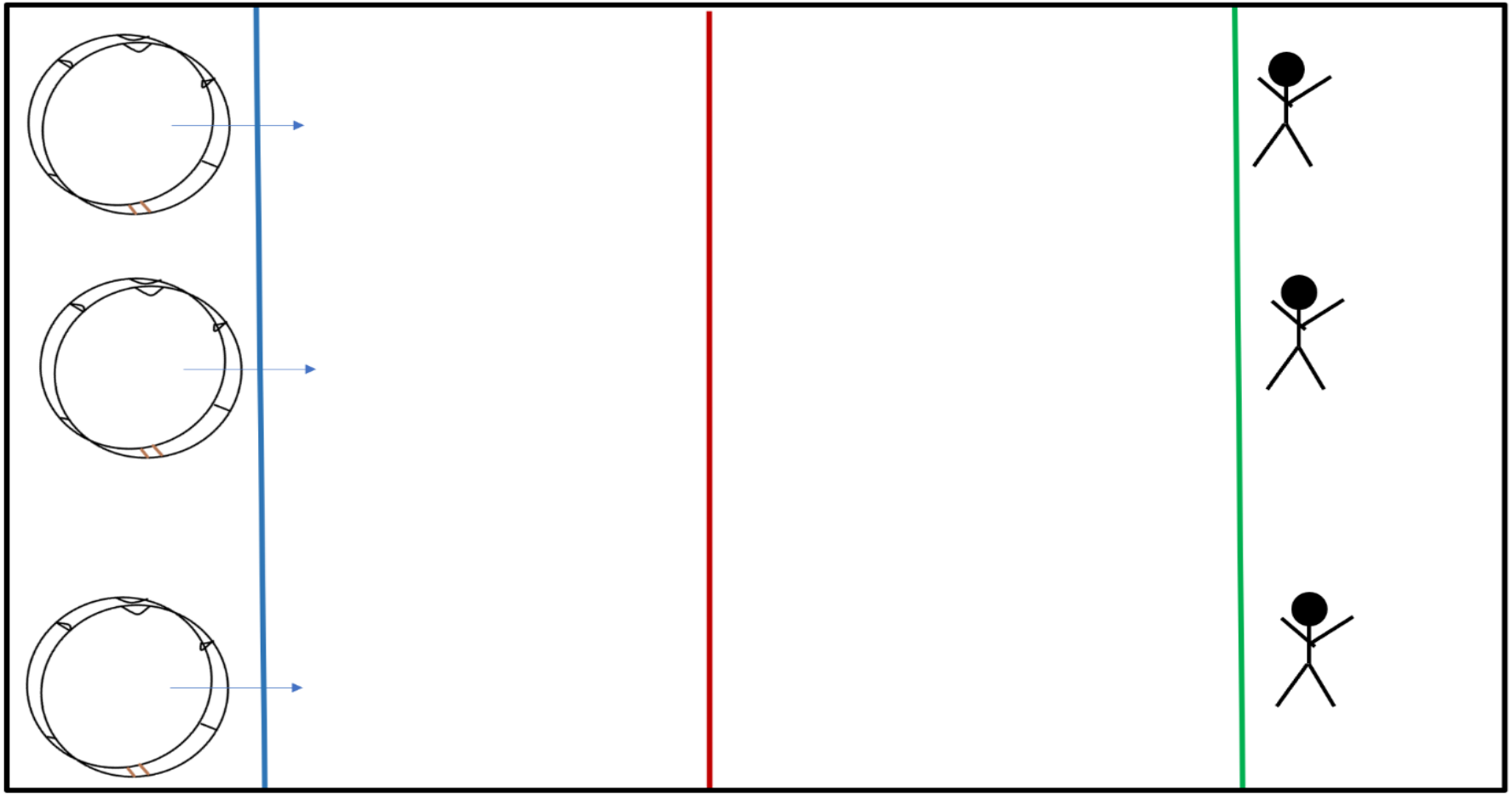
Vögelchen ► 10

Das Vögelchen ist das angestrebte Ziel der Vorübung "Vögelchen mit Hilfe". Die Turnenden machen alles ganz genauso wie vorher, der einzige Unterschied ist, dass die Turnenden sich zusätzlich noch um den Schwung kümmern. Dafür drückt die Person, die kurz davor ist, mit der Stange auf dem Boden zu sitzen, stark mit den Händen auf die Reifen in Richtung Boden. Nachdem der Boden langsam verlassen wird, drückt sie die Person möglichst feste mit den Füßen ab. Achtung, nicht zu ruckartig abspringen und niemals von der Stange aufstehen. Beides kann gefährlich für den Partner werden.

 BY-SA

Das große Rhönradrennen

1



 BY-SA

Schaukeln auf der Spreizsprosse mit Trainer*in und Turner*in

2.1

Arbeitsauftrag

Findet euch in zweier Gruppen zusammen. Eine Person ist Trainer*in und die andere Person turnt. Führt die unten beschriebene Bewegung durch. Danach wechselt ihr die Rollen.
In der Farbe Blau sind die Anweisungen für Trainer*innen geschrieben.

Beschreibung	Bilder
Schritt 1 Setze dich mit dem Gesäß auf die Griffsprosse und schaue die Bretter an.	
Schritt 2 Lege die Hände auf die beiden Reifen vor dir. Die Hand liegt flach auf dem Reifen und umfasst den Reifen nicht. Achte darauf, dass die turnende Person die Hände flach auf dem Reifen liegen hat und niemals den reifen umfasst.	
Schritt 3 Das Rhönrad bewegt sich leicht nach vorne. Umfasse den Reifen und ziehe mit den Armen und dem Oberkörper nach hinten. Dadurch verlässt die Spreizsprosse auf der du sitzt leicht den Boden.	
Schritt 4 Sobald sich das Rhönrad nach unten bewegt, greifen wieder flach auf den Reifen und drücke mit den Armen festen auf den reifen. Achte darauf, dass die turnende Person die Hände flach auf dem Reifen liegen hat und niemals den reifen umfasst.	
Schritt 5 Erreicht die Spreizsprosse den Boden, sind die Arme wieder fast gestreckt.	

 BY-SA

Schaukeln auf der Spreizsprosse mit Trainer*in und Turner*in

2.2

Beschreibung	Bilder
Schritt 6 Du schaukelst auf der Stange nach vorne. Um das Gleichgewicht zu halten, lege dich leicht mit dem Oberkörper zurück. Greife leicht hinter dich an den Reifen. Bewegt sich das Rhönrad wieder nach unten, drücke mit den Armen in Richtung Boden. Achte darauf, dass die Hände auf dem Reifen aufliegen und ihn nicht umfassen. Achte darauf, dass die turnende Person die Hände flach auf dem Reifen liegen hat und niemals den reifen umfasst.	
Schritt 7 Erreicht die Spreizsprosse den Boden, sind die Arme wieder gestreckt und die Hände liegen flach auf dem Reifen.	
Schritt 8 (Du willst noch mehr?) Wiederhole die Schritte 4 - 7 immer wieder, um noch häufiger zu schaukeln. Je stärker du auf den Reifen drückst, desto höher schaukelst du auch. Pass dabei aber auf, dass du nur so hoch schaukelst, wie du auch kannst. Auch wenn das Schaukeln Spaß macht, lass auch mal deinen Partner ran und wechselt die Rollen.	

 BY-SA

Schaukeln auf der Spreizsprosse 3.1

Arbeitsauftrag
Führe die unten beschriebene Bewegung selbstständig aus.

Beschreibung	Bilder
Schritt 1 Setze dich mit dem Gesäß auf die Griffsprosse und schaue die Bretter an.	
Schritt 2 Lege die Hände auf die beiden Reifen vor dir. Die Hand liegt flach auf dem Reifen und umfasst den Reifen nicht. **Achtung** Wenn du mit der Hand den Reifen umgreifst, rollst du dir über deine Finger.	
Schritt 3 Das Rhönrad bewegt sich leicht nach vorne. Umfasse den Reifen und ziehe mit den Armen und dem Oberkörper nach hinten. Dadurch verlässt die Spreizsprosse auf der du sitzt leicht den Boden.	
Schritt 4 Sobald sich das Rhönrad nach unten bewegt, greifen wieder flach auf den Reifen und drücke mit den Armen festen auf den reifen. **Achtung** Wenn du mit der Hand den Reifen umgreifst, rollst du dir über deine Finger.	
Schritt 5 Erreicht die Spreizsprosse den Boden, sind die Arme wieder fast gestreckt.	

 BY-SA

Schaukeln auf der Spreizsprosse 3.2

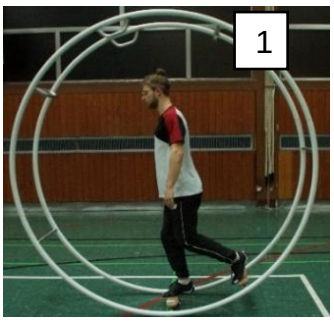
Beschreibung	Bilder
Schritt 6 Du schaukelst auf der Stange nach vorne. Um das Gleichgewicht zu halten, lege dich leicht mit dem Oberkörper zurück. Greife leicht hinter dich an den Reifen. Bewegt sich das Rhönrad wieder nach unten, drücke mit den Armen in Richtung Boden. Achte darauf, dass die Hände auf dem Reifen aufliegen und ihn nicht umfassen. **Achtung** Wenn du mit der Hand den Reifen umgreifst, rollst du dir über deine Finger.	
Schritt 7 Erreicht die Spreizsprosse den Boden, sind die Arme wieder gestreckt und die Hände liegen flach auf dem Reifen.	
Schritt 8 (Du willst noch mehr?) Wiederhole die Schritte 4 - 7 immer wieder, um noch häufiger zu schaukeln. Je stärker du auf den Reifen drückst, desto höher schaukelst du auch. Pass dabei aber auf, dass du nur so hoch schaukelst, wie du auch kannst. Schaukel mindestens zwanzig Mal vor und zurück, bevor du wieder aussteigst.	

 BY-SA

Schaukeln auf den Brettern mit Trainer*in und Turner*in

4.1

Arbeitsauftrag
Findet euch in Zweiergruppen zusammen. Eine Person ist Trainer*in und die andere Person turnt. Führt die unten beschriebene Bewegung durch.
Danach wechselt ihr die Rollen.
Wie auf den Bildern zu sehen ist, geht der/ die Trainer*in mit und stellt mit einem Arm vor und einem Arm hinter den Körper sicher, dass die turnende Person unverletzt bleibt.

Beschreibung	Bilder
Schritt 1 Stelle das Rhönrad auf die Bretter. Steige ein und stelle einen Fuß auf das vordere Brett und einen Fuß auf das hintere Brett.	
Schritt 2 Lege den Oberkörper leicht nach hinten und drücke das Rhönrad dadurch leicht nach hinten.	
Schritt 3 Beuge das rechte Knie und drücke dein Gewicht auf dein gebeugtes Knie, sobald das Rhönrad nicht mehr nach hinten rollt. Das Rhönrad rollt dadurch nach vorne.	
Schritt 4 Das Rhönrad rollt nun nach vorne und du bewegst dich langsam mit dem Oberkörper nach hinten. Bewege deine Arme ebenfalls nach hinten.	

 BY-SA

Schaukeln auf den Brettern mit Trainer*in und Turner*in

4.2

Beschreibung	Bilder
Schritt 5 Lege dich noch weiter nach hinten und greife mit den Händen an den Reifen. Das Rhönrad wird dadurch langsamer.	
Schritt 6 Sobald das Rhönrad wieder nach unten rollt, bewege deine Arme langsam nach vorne und wandere mit dem Oberkörper in die gleiche Richtung. Lass deine Arme den Oberkörper überholen und greife in Richtung der Reifen vor deinem Körper.	
Schritt 7 Packe am höchsten Punkt mit den Händen an die beiden Reifen. Das Rhönrad wird dadurch langsamer.	
Schritt 8 Rollt das Rhönrad wieder nach hinten, bewege den Oberkörper nach ebenfalls nach hinten und greife mit den Händen in Richtung der Reifen hinter deinem Körper.	

Schritt 9 (Du willst noch mehr?)
Wiederhole Schritt 5 - 8 so lange, bis du mindestens 10-mal hin und her geschaukelt bist.
Denk dran auch mit deinem Partner zu tauschen.

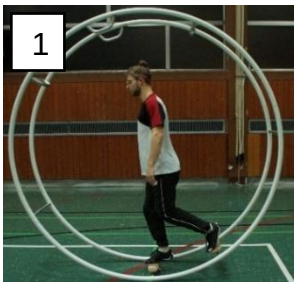
Zu leicht?
Versuch doch mal ganz hoch zu schaukeln oder ganz flach und schnell vor und zurück.
Immer noch zu leicht?

Die Vollprofis können es auch gerne mal ohne greifen der Hände probieren.
Aber Achtung, nicht fallen!

 BY-SA

Schaukeln auf den Brettern 5.1

Arbeitsauftrag
Führe die unten beschriebene Bewegung selbstständig aus.

Beschreibung	Bilder
Schritt 1 Stelle das Rhönrad auf die Bretter. Steige ein und stelle einen Fuß auf das vordere Brett und einen Fuß auf das hintere Brett.	
Schritt 2 Lege den Oberkörper leicht nach hinten und drücke das Rhönrad dadurch leicht nach hinten.	
Schritt 3 Beuge das recht Knie und drücke lege dein Gewicht auf dein gebeugtes Knie, sobald das Rhönrad nicht mehr nach hinten rollt. Das Rhönrad rollt dadurch nach vorne.	
Schritt 4 Das Rhönrad rollt nun nach vorne und du bewegst dich langsam mit dem Oberkörper nach hinten. Bewege deine Arme ebenfalls nach hinten.	
Schritt 5 Lege dich noch weiter nach hinten und greife mit den Händen an den Reifen. Das Rhönrad wird dadurch langsamer.	
Schritt 6 Sobald das Rhönrad wieder nach unten rollt, bewege deine Arme langsam nach vorne und wandere mit dem Oberkörper in die gleiche Richtung. Lass deine Arme den Oberkörper überholen und greife in Richtung der Reifen vor deinem Körper.	

 BY-SA

Schaukeln auf den Brettern 5.2

Beschreibung	Bilder
Schritt 7 Packe am höchsten Punkt mit den Händen an die beiden Reifen. Das Rhönrad wird dadurch langsamer.	
Schritt 8 Rollt das Rhönrad wieder nach hinten, bewege den Oberkörper nach ebenfalls nach hinten und greife mit den Händen in Richtung der Reifen hinter deinem Körper.	

Schritt 9 (Du willst noch mehr?)
Wiederhole Schritt 5 - 8 so lange, bis du mindestens 10-mal hin und her geschaukelt bist.

Zu leicht?
Versuch doch mal ganz hoch zu schaukeln oder ganz flach und schnell vor und zurück.

Immer noch zu leicht?
Die Vollprofis können es auch gerne mal ohne greifen der Hände probieren.
Aber Achtung, nicht fallen!

 BY-SA

Stangenspaziergang mit Händen mit Trainer*in und Turner*in

6.1

Arbeitsauftrag
Findet euch in zweier Gruppen zusammen. Eine Person ist Trainer*in und die andere Person turnt. Führt die unten beschriebene Bewegung durch. Danach wechselt ihr die Rollen.

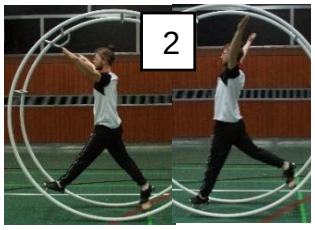
Wie auf den Bildern zu sehen geht der/ die Trainer*in mit und stellt mit einem Arm vor und einem Arm hinter den Körper sicher, dass die turnende Person unverletzt bleibt.

Beschreibung	Bilder
Schritt 1 Stelle das Rhönrad auf die beiden Bretter. Stelle einen Fuß auf das vordere Brett und ein Fuß auf das hintere Brett. Greife mit den Händen an den reifen genau über dir.	
Schritt 2 Stelle deinen hinteren Fuß auf die Stange vor dir. Das Rhönrad wird dadurch nach vorne rollen und du versuchst aufrecht stehen zu bleiben.	
Schritt 3 Rutsche mit den Händen über deinem Kopf am Reifen entlang.	

 CC BY-SA

Stangenspaziergang mit Händen mit Trainer*in und Turner*in

6.2

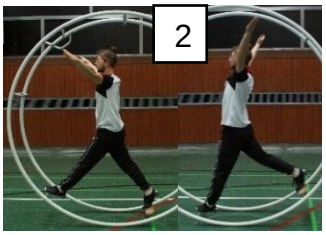
Beschreibung	Bilder
Schritt 4 Wiederhole Schritt 2 bis 4 auch für die nächsten Stangen und Griffe.	
Zu leicht? Dann versuche statt mit beiden Händen gleichzeitig nach hinten zu rutschen, immer eine Hand kurz zu lösen und dann nach oben zu greifen. *Immer noch zu leicht?* Dann versuche beim Umgreifen beide Hände gleichzeitig vom Rad zu lösen und frei nach oben zu greifen.	
Du willst noch mehr? Dann versuch doch mal, Stangen oder Griffe nicht mit den Füßen zu benutzen. Aber pass auf, dass du nicht fällst.	

 BY-SA

Stangenspaziergang mit Händen

7

Arbeitsauftrag
Führe die unten beschriebene Bewegung selbstständig aus.

Beschreibung	Bilder
Schritt 1 Stelle das Rhönrad auf die beiden Bretter. Stelle einen Fuß auf das vordere Brett und ein Fuß auf das hintere Brett. Greife mit den Händen an den reifen genau über dir.	
Schritt 2 Stelle deinen hinteren Fuß auf die Stange vor dir. Das Rhönrad wird dadurch nach vorne rollen und du versucht aufrecht stehen zu bleiben.	
Schritt 3 Rutsche mit den Händen über deinem Kopf am Reifen entlang.	
Schritt 4 Wiederhole Schritt 2 bis 4 auch für die nächsten Stangen und Griffe.	
Zu leicht? Dann versuche statt mit beiden Händen gleichzeitig nach hinten zu rutschen, immer eine Hand kurz zu lösen und dann nach oben zu greifen. *Immer noch zu leicht?* Dann versuche, beim Umgreifen beide Hände gleichzeitig vom Rad zu lösen und frei nach oben zu greifen.	
Du willst noch mehr? Dann versuch doch mal, Stangen oder Griffe nicht mit den Füßen zu benutzen. Aber pass auf, dass du nicht fällst.	

 BY-SA

Stangenspaziergang ohne Hände mit Trainer*in und Turner*in

8

Arbeitsauftrag
Findet euch in zweier Gruppen zusammen. Eine Person ist Trainer*in und die andere Person turnt. Führt die unten beschriebene Bewegung durch. Danach wechselt ihr die Rollen.

Wie auf den Bildern zu sehen geht der/ die Trainer*in mit und stellt mit einem Arm vor und einem Arm hinter den Körper sicher, dass die turnende Person unverletzt bleibt.

Beschreibung	Bilder
Schritt 1 Stelle das Rhönrad auf die beiden Bretter. Stelle einen Fuß auf das vordere Brett und ein Fuß auf das hintere Brett. Hebe die Arme gestreckt auf Schulterhöhe. Du solltest aus dem Augenwinkel beide Hände sehen können.	
Schritt 2 Stelle den hinteren Fuß auf die Stange vor dir. Das Rhönrad bewegt sich dadurch nach vorne. Versuche mit deinem Oberkörper aufrecht zu bleiben. Die Arme bleiben weiter gestreckt.	
Schritt 3 Die Armposition bleibt permanent gleich. Schritt zwei kann beliebig oft für jeden Griff oder Stange wiederholt werden.	

 BY-SA

Stangenspaziergang ohne Hände 9

Arbeitsauftrag
Führe die unten beschriebene Bewegung selbstständig aus.

Beschreibung	Bilder
Schritt 1 Stelle das Rhönrad auf die beiden Bretter. Stelle einen Fuß auf das vordere Brett und ein Fuß auf das hintere Brett. Hebe die Arme gestreckt auf Schulterhöhe. Du solltest aus dem Augenwinkel beide Hände sehen können.	
Schritt 2 Stelle den hinteren Fuß auf die Stange vor dir. Das Rhönrad bewegt sich dadurch nach vorne. Versuche mit deinem Oberkörper aufrecht zu bleiben. Die Arme bleiben weiter gestreckt.	
Schritt 3 Die Armposition bleibt permanent gleich. Schritt zwei kann beliebig oft für jeden Griff oder Stange wiederholt werden.	
Das ist dir noch zu leicht? Dann versuch doch mal, Stangen oder Griffe nicht mit den Füßen zu benutzen. Aber pass auf, dass du nicht fällst.	

 BY-SA

Reifenlauf

10

Arbeitsauftrag
Führe die unten beschriebene Bewegung selbstständig aus.

Beschreibung	Bilder
Schritt 1 Stelle das Rhönrad auf die beiden Bretter. Greife mit den Armen etwas höher als Stirnhöhe an die Reifen.	
Schritt 2 Ziehe die Beine zum Körper und setze die Füße wieder auf die Reifen vor dir ab. Das Rhönrad rollt dadurch nach vorne.	
Schritt 3 Greife nun mit den Händen um. Löse dafür beide Hände gleichzeitig und greife an den Reifen über deinem Kopf. *Schritt 4* Wiederhole diesen Vorgang so oft du willst.	
Das ist dir noch zu leicht? Dann versuche es mal mit krummen, halb krummen oder gestreckten Armen. Oder versuche die Beine permanent ganz gestreckt oder ganz krumm zu haben. Du kannst auch versuchen die Hände und Füße ganz weit voneinander entfernt abzusetzen oder so nah wie möglich.	

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
0-73, 105-206	Luca Christ
29, 30, 105-110, 127, 128, 159, 160, 185, 186	Timea Klaedtke
73, 93-110	Franziska Schneider
73-93	Viktoria Schneider

Video

Nummer	Urheber
1	Emily Klinkner; Luca Christ
2-10	Luca Christ
9, 10	Victoria Schneider; Franziska Schneider; Timea Klaedtke; Luca Christ

Tabellen

Nummer	Urheber
1	Luca Christ

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Luca Christ/ Lehramtsstudierender	Minnich, Marlis; Backes, Alexander	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA