

Über Bänke, Kästen und Matten

Synchronturnen nach Musik

Vorbemerkungen: Synchronturnen ist eine spezielle Form des Partner/in- und Gruppenturnens, bei der Gleichzeitigkeit und Gleichmäßigkeit in der Bewegung von zwei oder mehreren Personen angestrebt wird. Bänke, Kästen und Matten dienen im Sport meistens als Hilfsgeräte. Sie können aber auch als eigenständige Geräte für die Schulung von Sprung- und Stützkraft, Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit sowie Gewandtheit eingesetzt werden. Da in der Regel mindestens je 4 Bänke, Sprungkästen, Kleinkästen und Matten in jeder Sporthalle vorhanden sind, gelingt es schnell, mit Einsatz von Musik eine ganze Gruppe abwechslungsreich, bewegungsintensiv und kreativ in Schwung zu bringen.

Zeit: 90 Minuten

Teilnehmer/innen: 16–24 Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre, die bereits gewohnt sind, selbständig Bewegungsaufgaben zu lösen.

Ort: Sporthalle, 13x26 m oder größer

Geräte: je 4 Bänke, Sprungkästen, Kleinkästen und Matten

Individual-Sportarten

2/94

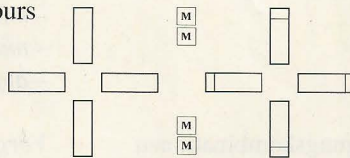
Stundenverlauf/Inhalte

O = Organisation

● = Absichten/Gedanken

- Begrüßung der TN. Bekanntgabe des Themas und des geplanten Verlaufs
- O** Im Halbkreis sitzend

- Aufbau des Geräteparcours
- O** Siehe Skizze



EINSTIMMUNG

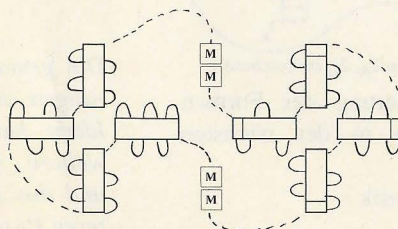
- Freier Gerätelauf nach Musik
- Spielform: Feuer (= Bänke), Wasser (= Matten), Erde (= Kästen)
- Dehn- und Kräftigungsübungen an den Geräten
- O** Siehe oben

STUNDENSCHWERPUNKT

1. Erlernen/Üben einer vorgegebenen Bewegungsform
Rhythmische Hockwenden

- Üben ohne Musik
Jede/r Teilnehmer/in turnt Hockwenden (mit oder ohne Absetzen der Füße auf der Bank bzw. auf dem Kasten) „am laufenden Band“. Über den Matten erfolgt eine Rolle vw.

- O** Im Strom



Laufweg - - - - -
Hockwenden ~~~~~

Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

● = Inhalte

- Einstimmung auf die Stunde, Transparenz für die Teilnehmenden

- M** Matte
- Kleinkasten
- ▭** Oberes Teil des Sprungkastens + ein Zwischenteil
- ▭** Bank

- Spielerische Kontaktaufnahme mit den Geräten und den übrigen Teilnehmenden
- Teilnehmende versuchen, sich dem Metrum der Musik anzupassen.
- HK-Aktivierung, Vorbereitung speziell der Bein- und Armmuskulatur auf nachfolgende Bewegungsformen

- Anpassung an die Geräte
- Festigen einer fließenden Bewegungsabfolge von Hockwenden
- Möglichkeit einer Differenzierung nach körperlichen und körper-technischen Voraussetzungen



Zum Ausschneiden und Sammeln

PRAXIS
PRAKTISCH für die PRAXIS

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

- Üben mit Musik
 - Siehe oben
 - Üben im 8er-Metrum
- TN versuchen, auf 8 Grundschlägen (= Beat) der Musik exakt 8 Hockwenden ohne bzw. 4 Hockwenden mit Absetzen der Füße (Zwischenhupf) auf der Bank bzw. auf dem Kasten zu turnen. Danach laufen sie in 8 Schritten zur nächsten Bank bzw. zum nächsten Kasten. Zwischen den beiden Stationen laufen sie zu den beiden Matten, turnen zwei Rollen vw und setzen an der nächsten Station zu Beginn eines neuen 8er-Metrums wieder ein.
- Siehe oben

- Anpassung an den Beat der Musik soll die Grundlage für das nachfolgende Synchronturnen bilden.
- Das Einhören in die Musik ist wichtig, um den Einsatz nicht zu verpassen.
- Die Musik sollte einen durchgehend hörbaren Grundschatz haben.

2. Erfinden/Üben einer freien Bewegungsform

- Jede/r Teilnehmer/in probiert eigene „erfundene“ Sprungkombinationen an Bänken und Kästen in der Vorwärtsbewegung aus
 - ohne Musik
 - mit Musik
 - im 8er-Metrum
- Vorstellung der gefundenen Bewegungskombinationen
- Siehe oben

- Die Teilnehmenden bringen ihre Erfahrungen und ihr Können ein
- Zur Unterstützung der Bewegungsphantasie sollte die ÜL gegebenenfalls Anregungen geben, z. B.:
 - mit Stütz der Arme
 - mit Zwischenfedern
 - aufrechtes Drüberhüpfen etc.
- Vorgestellte Bewegungsformen können von den übrigen TN aufgegriffen und nachgeahmt werden.

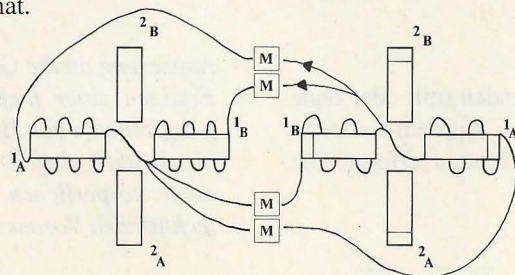
SCHWERPUNKTABSCHLUSS

Synchronturnen

- Paarweise und synchron
- Gegenüberstehende TN turnen aufeinander zu, treffen sich in der Mitte, laufen gegen den Uhrzeigersinn zu einem Mattenpaar, turnen eine Rolle vw und laufen dann zu den spiegelbildlich entgegengesetzten Bänken bzw. Kästen. Dabei beginnt immer dann ein neues Paar, wenn das zuvor begonnene Paar sich in der Mitte getroffen hat.

- Hier sollte gegebenenfalls die ÜL den Einsatz mit Vorzählen erleichtern.
- Förderung des Gemeinschafts-sinns
- Hat die Gruppe bereits Erfahrung mit Rhythmus und Musik, kann auch eine kürzere Abfolge vereinbart werden.

○



Wege von 2_A, 2_B entsprechend

AUSKLANG

- Gespräch über eventuelle Erweiterung der Formen (auch als Gruppenchoreographie) in der nächsten Übungsstunde
- Rhythmischer Geräteabbau nach Musik

- Die gemachten Bewegungserfahrungen, das Ausprobieren eigener Ideen kann die Grundlage für weitere Gruppenformen bilden und das Interesse an einer weiteren Praxis wecken.

Literatur:

Marita Bruckmann, Jürgen Dieckert, Klaus Herrmann: *Geräteturnen für alle – freies Turnen an Geräten*, Celle 1991

Marita Bruckmann: *Wir turnen miteinander*, Stuttgart 1990

Autor:
Manfred Probst