

# Üben und Formen an Gerätebahnen

Autor(en): **Boucherin, Barbara / Rohr, Egon**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 1

PDF erstellt am: **01.09.2024**

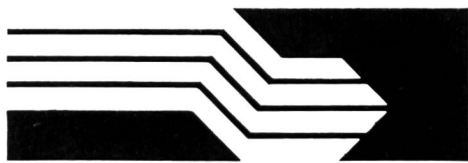
Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-994533>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Üben und Formen an Gerätebahnen

Barbara Boucherin, Magglingen  
Egon Rohr, Küttigen

### Geräteturnen

#### Wettkampfsport – Breitensport

Das Geräteturnen, eine der traditionsreichsten Sportdisziplinen, steckt in einer Krise. Die Aufteilung nach Kunstturnen – Geräteturnen brachte nicht die eindeutige Trennung: Wettkampfsport – Breitensport. So muss heute mit Bedauern festgestellt werden, dass auch im Bereich Geräteturnen immer höhere Leistungsanforderungen gestellt werden und somit auch das Geräteturnen eine Disziplin geworden ist, die nur wenigen begabten Mädchen offen steht.

#### Trennung Kunstturnen – Geräteturnen

Mit der Trennung Kunstturnen – Geräteturnen wollte man den Geräteturnerinnen einen Bereich schaffen, der dem Kunstturnen prestigemässig ebenbürtig ist. Dies führte dazu, dass auch im Geräteturnen Wettkampfgelegenheiten geschaffen wurden, bis hinauf zu Schweizer Meisterschaften! Die Kettenreaktion war ausgelöst: stark fixiertes, nur auf das Wettkampfprogramm ausgerichtetes Training, Steigerung der Trainingsintensität (2- bis 3mal pro Woche), Tendenz auch mit sehr jungen Mädchen zu beginnen. Kurz: das Geräteturnen entwickelte sich somit zu einer selektiven Sportart, die nur bewegungsbegabten, trainingsfleissigen Mädchen offen steht.

#### Leistungsdruck auch in der Schule

Auch in der Schule ist der Trend zu stärkerer Leistungsorientierung festzustellen, der im Geräteturnen eine frühzeitige Festlegung auf bestimmte, normierte Bewegungsabläufe, Techniken oder Übungen fordert. Das heisst, dass im Schulgeräteturnen mit der grossen Begabungsstreuung sehr viele Schüler ständig überfordert werden. Für viele ist daher Geräteturnen gleichbedeutend mit offenen Händen, körperlicher Qual, Angst. Nicht nur der Leistungszwang ist jedoch verantwortlich für die Probleme, die im Geräteunterricht entstehen.

#### Probleme des Geräteunterrichts

Bei der Gestaltung des Geräteunterrichts treffen wir auf viele Schwierigkeiten:

##### Organisation

- ein Lehrer, viele Schüler
- zu wenig Geräte, Matten
- zu wenig Lernhilfen

##### Inhalt

- in den meisten Lehrmitteln werden traditionelle Elemente, an genormten Geräten, nach festgelegten methodischen Reihen aufgezeigt

Dazu kommen all die Schwierigkeiten, die aus den oft sehr unterschiedlich zusammengesetzten Klassen oder Gruppen erwachsen:

- verschieden gelagerte Motivationen
- hohe Anforderungen an Bewegungsfertigkeit und Leistungsfähigkeit
- in gewissen Entwicklungsphasen sind die körperlichen Voraussetzungen ungünstig, hemmend
- der Geräteunterricht ist sehr oft stark auf das Individuum bezogen

All diese Schwierigkeiten begünstigen ein eher autoritär geführtes Training, bei dem das Elementturnen dominiert. So stagnieren wir wegen dem einseitigen Fertigkeitendenken, dem Leistungsdrill. Wir sollten jedoch diese Fronten aufweichen zugunsten einer Vielfalt im motorischen Bereich. Für eine beschränkte Anzahl begabter Kinder kann das einzelne Element, das Kunststück Motivation sein, für die andern müssen wir neue Formen und Ziele suchen.

*So gewinnt das geschickte Variieren im elementaren Bereich, das Verbinden von einfachen Bewegungsformen, das Lösen vom traditionellen Elementturnen eine zentrale Bedeutung.*

Eine solche Möglichkeit ist das Turnen an Gerätebahnen.

### Voraussetzungen für das Turnen an Gerätebahnen

1. Rhythmisches Bewegungsverhalten
2. Vielfältige Bewegungserfahrungen mit den spezifischen Gegebenheiten von *Zeit – Raum – Form*
3. Rhythmisches Zusammenwirken aller Bewegungseigenschaften und die gegenseitige Durchdringung

#### 1. Rhythmisches Bewegungsverhalten

Die neuzeitliche Bewegungsschulung sieht besonders den nahtlosen *Spannungswechsel im Bewegungsfluss* als naturbedingtes Merkmal eines organisch-rhythmischen Bewegungsverhaltens.

Bei rhythmischen Bewegungen gibt es keine:

- harten Übergänge
- Posen und plötzliche Halte
- affektierte Zierbewegungen
- mechanisch starre Übungskonstruktionen
- Dauerspannungen der Muskulatur

Organisch-rhythmische Bewegungen sind:

- ganzheitlich
- schwungvoll
- kraftvoll und doch gelöst
- ökonomisch
- elementar gegliedert in Spannung und Lösung
- fliessend in allen Übergängen
- lebendig in der Erscheinung, beherrscht in der Form

Abgrenzung der Begriffe:

«*Rhythmus ist die elementare Gliederung des dynamischen Stromes in Spannung und Lösung*» (Klages)

Der Mensch wird durch den Rhythmus in Urbedürfnis erlebnismässig stark angesprochen (rhythmisches Wiegen und Schaukeln, rhythmisches Spielverhalten, Arbeitslieder, Marsch- und Wanderlieder).

Neben der eher emotionalen Ebene ist im Geräteturnen *die bewusste Konfrontation mit dem Rhythmus* von grosser Bedeutung. Sich in einen Rhythmus einfügen, sich in ihn versetzen, Phrasierungen und Akzente erleben, rhythmisch übereinstimmen sind wichtige Grunderfahrungen.

## Rhythmus - Erlebnis

### Rhythmus wirkt:

- beruhigend
- ordnend
- verbindend
- faszinierend
- mitreissend
- lösend

- sich dem Rhythmus stellen
- sich ihm einordnen
- ihn aber auch beherrschen

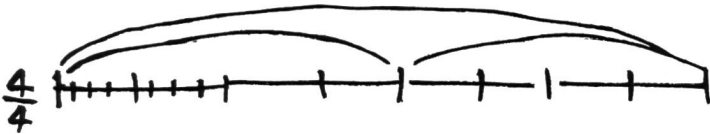
Rhythmus wird immer wieder verwechselt mit Metrum und Takt.

**Metrum:** Gleichmässige Zeiteinteilung ohne jede Betonung



**Takt:** teilt die Zeit in immer wiederkehrende gleiche Abschnitte Für die Grundformen des Bewe-gens ist der Takt als ordnendes Element unentbehrlich: Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen usw.

**Periode:** Spannungsbögen von 8, 16 usw. Takten



### Bewegungsbegleitung

Das Interesse am Problem «*Bewegung und Bewegungsbegleitung*» hat in den letzten Jahren ständig zugenommen. Die meisten Übungsleiter und TurnpädagogInnen erkannten, dass Musik am unmittelbarsten zwischen Körper und Seele (Erlebnisdimension) vermittelt. Sie erkannten aber auch, dass die - gegenwärtig sehr beliebte - «Konservenmusik» aus den Bereichen der leichten Unterhaltung, des Beat oder Jazz im Geräteturnen nur mit Schwierigkeiten, Einschränkungen, unliebsamen Zwängen oder höchstens im «Fitnessanspruch» verwendet werden kann.

Tragender Grundsatz jeder *Bewegungsbegleitung* bleibt:

**Musik = Bewegungsunterstützung**

In diesem Sinne kann eine gute *Bewegungsbegleitung*:

- Lernhilfe werden
- Bewegungsamplituden beeinflussen (zum Beispiel die Höhe und die Weite eines Unterschwungs)
- dynamische Strukturen eines Bewegungsablaufs beeinflussen
- für die rhythmische Gliederung einer einfachen oder komplexen Bewegungs-verbinding Richtpunkte geben
- die Übungsintensität erhöhen
- motivieren und damit die Einsatzbereitschaft verändern

Welche Musik ist geeignet?

Die sicherste Hilfe bei der rhythmischen Bewegungserziehung ist die schlichte Musik. Orff hat Wege gewiesen, wie mit *einfachster motivischer Musik* die Bewegung optimal unterstützt werden kann.

*Bewegungsbegleitung durch:* Sprache, Klatschen, Trommeln oder durch Improvisation auf einem Melodieinstrument wie Klavier, Flöte, Mundharmonika.

*Geeignete Orff-Instrumente:* Bongo, Pauke, Trommel, Tempelblock, Becken, Triangel, Tamburin, Holzblocktrommel, Schellenrassel. Nicht geeignet sind lang schwingende Instrumente wie: Xylophon, Metallophon.

Es ist *ohne musikalische Vorkenntnisse möglich*, selber kleine Motive und Themen zu finden, die nach *mutiger Erprobung* in der Turnstunde variiert und verfeinert werden können.

## 2. Vielfältige Bewegungserfahrungen mit Zeit - Raum - Form

### Sensibilisierung des Zeitgefühls

Jede menschliche Bewegung wird von der Zeit geprägt. Ein Bewegungsablauf ist zeitlich gliederbar, rhythmisch akzentuierbar und beliebig wandelbar.

*Wichtige Grunderfahrungen sind:* Gliederung und Phrasierung, Tempo und Rhythmus, Gleichzeitigkeit und Aufeinanderfolge von Bewegungen. Die Zeit kann durch *körpereigene Rhythmen* (Herzschlag, Atem) oder durch die *Übernahme einer äusseren Zeiteinteilung* (einfache Geräusche der Schritte oder des Händeklatschens, Schlagzeug, metrische Musik) bestimmt werden.

## Aufgaben

(relatives Zeiterlebnis mit Atmung und Puls)

### ohne Geräte

- Becken anschlagen: freies Laufen, Hüpfen und Springen in der Halle bis zum Verklingen des Beckenklanges

- In Ruhelage Geräusch, Dauer und Dynamik des eigenen Atems wahrnehmen  
- Ein- und (oder) Ausatmung durch improvisierte Bewegungen deutlich machen

- Atembewegung vergrössern bis zur freien Fortbewegung im Raum  
- eigenen Pulsschlag spüren und akustisch nach aussen übertragen  
- Pulstempo auf eine ostinate Bewegung übertragen (z.B. Armschwingen, schieben und strecken)

- Pulsschlag eines Mitglieds der Gruppe auf Metronom übertragen. Freies Fortbewegen zu diesem Metrum. Armbewegungen gerade oder rund. Roboterbewegungen oder Astronautenspa-ziergänge

### mit Geräten

- Becken mit Filzklöppel anschlagen: Laufen, Hüpfen um Geräte und Matten. Mit dem Verklingen des Beckens auf Geräte aufspringen, sich an Geräte hängen, stützen.

- dasselbe in verschiedenen Lagen an verschiedenen Geräten

- Verschiedene Dehnlagen einnehmen. Dehnlagen kontinuierlich verändern mit dem Atemrhythmus

- Atembewegungen vergrössern bis zum freien Bewegen über und um Geräte

- eigenen Pulsschlag durch Geräusche an und mit Geräten verdeutlichen

- Pulstempo auf elementare Formen des Stützens, Aufspringens und Niederspringens übertragen. Auch mit wiederkehrenden Bewegungsabläufen und Partneranpassung

- Zur langsamen Metrik des Metronoms Geräte überklettern in Teilbewegungen, Stützformen metrisch abwandeln. Gruppenanpassungen. Partnerbezüge durch Führen und Folgen oder kanonartige Sequenzen.

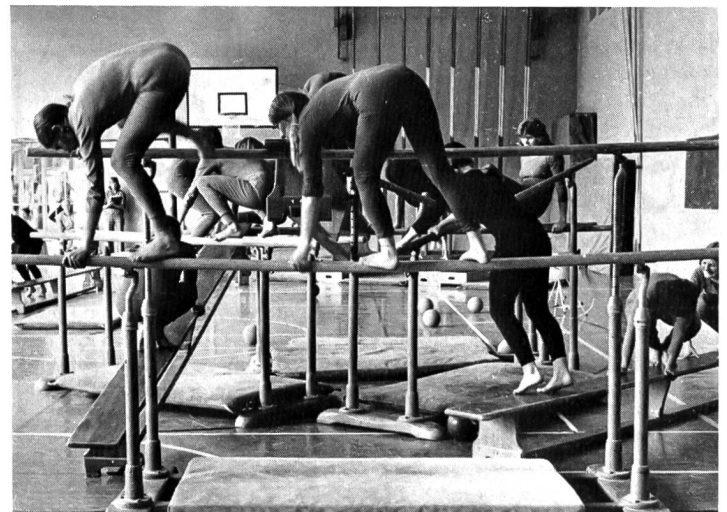
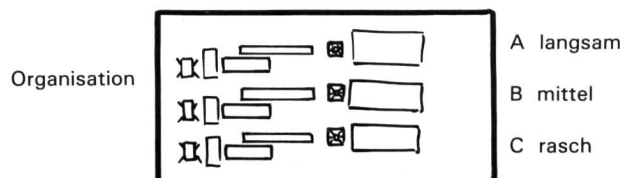
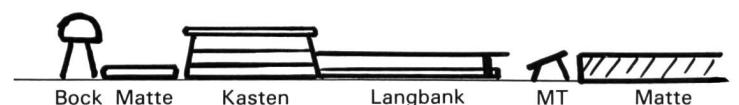


Photo vom internationalen Kongress mit vielen Geräte-kombinationen

### Gruppenarbeit mit differenziertem Zeiterlebnis

An 3 parallelen Gerätebahnen üben 3 Gruppen, «Federn, Hüpfen, Springen». Nachdem ein gemeinsamer Ablauf fixiert ist, wählt jede Gruppe ein anderes Tempo. A langsam, B mittel, C rasch. Später agieren 2 oder 3 Gruppen gleichzeitig, ohne sich im Tempo anzugleichen.

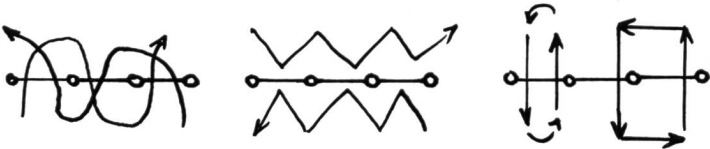


**Aufgabenstellungen am Reck:** Rhythmische Gliederungen (akustische Rhythmen sollen in motorische übertragen werden) siehe Foto

- 4 Hopperhüpfer zum Reck, 2mal Stützen und Tieffedern, 4 Galopp zurück zum Platz (zur gleichen Zeit setzt der nächste der Gruppe mit dem Hopper vw ein)
- in gleicher Weise lassen sich Formen des Laufens, Hüpfens und Springens kombinieren mit einfachen Fertigkeiten am Reck  
Möglichkeiten: Nachstellschritte, Wechselschritte, Kreuzschritte, Hüpfen mit Beinspreizen vw, rw, sw, Hüpfen mit Anfersen, Wechsel- und Galopp hüpfen, Strecksprünge, Spreizsprünge, auch mit Drehungen, Schersprünge und Anschlagsprünge  
Reck: Stütz- und Überspreizen, Knieab- und Umschwünge, Felgab- und Aufschwünge, Felgen vw und rw, Aufhocken, Durchhocken bis zu Kippen



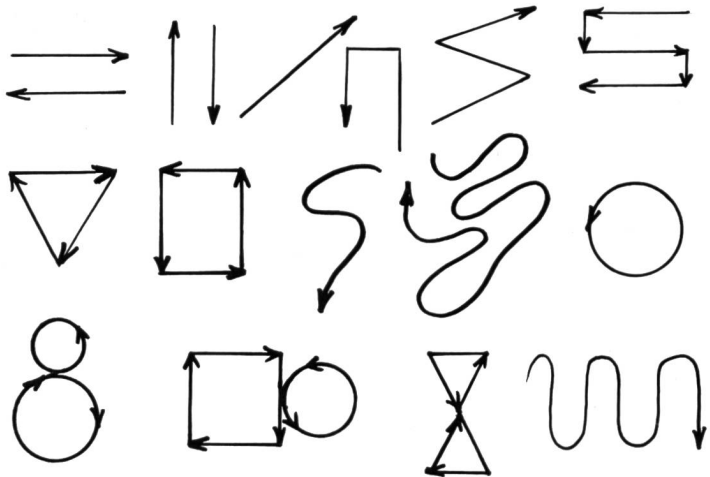
Nebst variablen rhythmischen Gliederungen drängen sich räumliche Veränderungen auf:



### Sensibilisierung des Raumgefühls

Jede Bewegung führt in eine bestimmte Richtung, zeichnet einen Raumweg und findet auf unterschiedlichen Ebenen statt.

Es ist wichtig, dass auch *im Geräteturnen* der Raum bewusst erlebt wird, und dass die Grundformen und Varianten geradliniger Raumwege und die einfachsten Formen kurviger Raumwege an allen möglichen Geräteanordnungen und Geräteverbindungen erprobt werden.

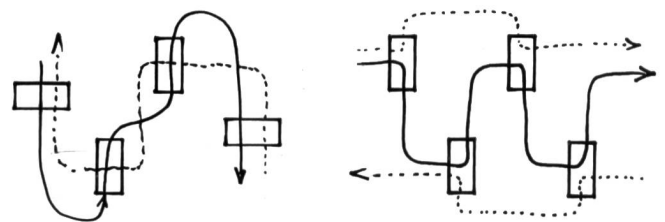
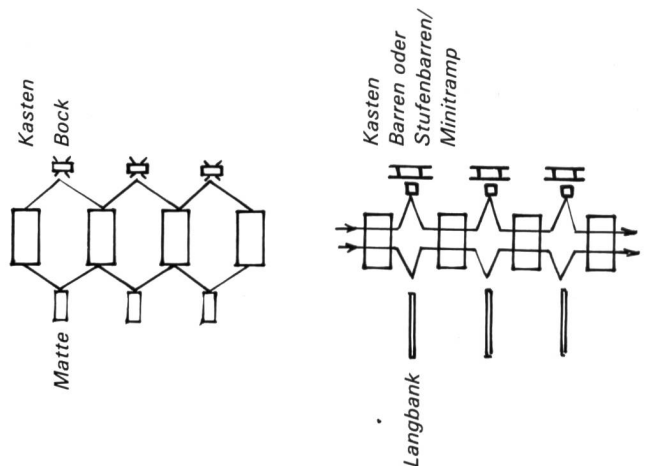
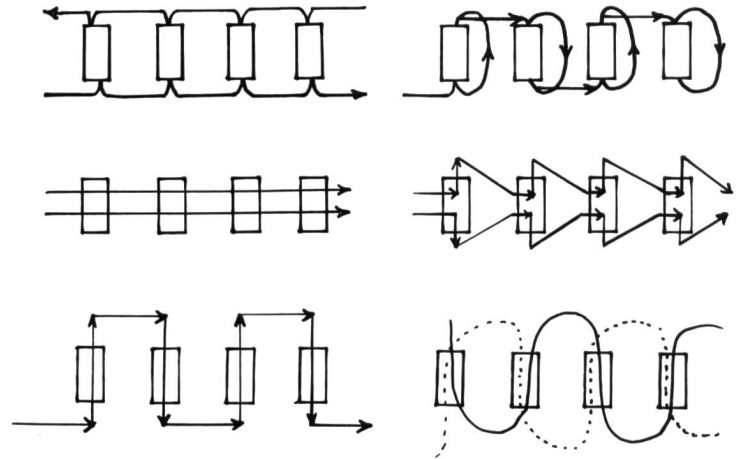


### Aufgaben

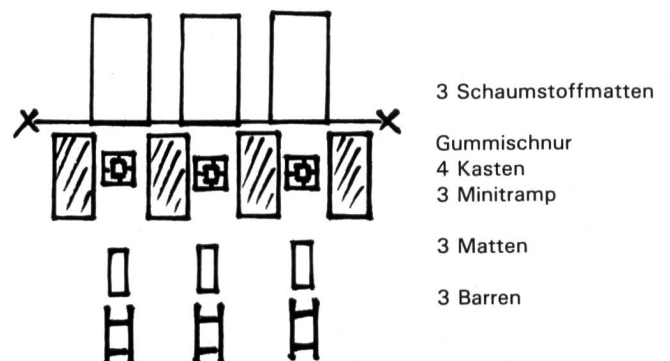
- *Frei durch den Raum* gehen: einzeln, zu Paaren, zu Dreien, in Gruppen
- von einer Seite des Raums zur andern gehen, durch die Diagonale, aus-senherum, auf den Spielfeldmarkierungen

- in weichen, runden Kurven laufen, oder in eckigen, scharfen Wendungen
- im Raum einen Platz suchen: auf Zeichen und zu Musik frei herumlaufen und dann den Platz wieder finden. Auch mit rhythmischen Spannungsbögen und verschiedenen Längen. Ohne Musik und dennoch gleichzeitig mit den andern Gruppenmitgliedern. Unterwegs Geräte berühren, erklimmen oder umkreisen. Kanonartige Einsätze.
- Mit Handgeräten prellen, schwingen oder rollen auf kurvigen oder geraden Raumwegen, in rhythmischen Abläufen, mit Einbezug bereitstehender Geräte, des Partners
- auf Zurufe des Übungsleiters reagieren: zur Sprossenwand laufen, auf die Barren steigen, über die Kästen liegen, ans Reck hängen

### Erprobung verschiedener Raumwege an Kästen und Hilfsgeräten



### Rhythmische und räumliche Variationen an einer linearen Gerätebahn



- Aus verschiedenen Richtungen überklettern, in verschiedene Richtungen niederspringen.
- Mit verschiedenen Lauf- und Hüpfformen von Gerät zu Gerät.
- Im Laufen, Klettern, Schwingen und Stützspringen grosse Bälle (Gymnastik-, Volleybälle) zuspiesen. Vorsicht: Kontakt aufnehmen via Augen oder via Stimme.
- Einfache rhythmische Abläufe festlegen und gruppenweise nachgestalten mit unterschiedlichen Raumwegen.
- Dazwischen Fertigkeitsschulung: zum Beispiel Hocke, Abgrätschen am Barrenende, Freisprünge über Gummischnur, Nackenkippe, Knickstützüberschlag am Barrenende, usw.
- Üben und Formen im Strom in kurvigen und geraden Raumwegen.

#### Erarbeiten der ästhetischen Form

Um organisch-rhythmische Bewegungen ausführen zu können, sind gewisse Bedingungen Voraussetzung:

- ein gut entwickeltes Körperschema (schematisches Bild des eigenen Körpers, das sich auf Raum-, Zeit- und Bewegungserfahrungen aufbaut)
- eine sinnvolle Körperspannung (siehe Monatslektion) (das Fehlen von Spannung, aber auch die Dauerspannung der Muskulatur verunmöglichen rhythmische Bewegungen)
- technische Fertigkeiten (rationelle Bewegungsformen zur Lösung bestimmter Aufgaben)

Für unsere Zielsetzung ist nicht ein hohes technisches Können notwendig. Gewisse technische Grundlagen müssen jedoch vorallem auf elementarer Basis vorhanden sein.

Einfache Formen, die vielfältig variiert werden können, erlauben besser, eine rhythmische Gerätebahn zu gestalten. Wir streben ein vom technischen Niveau unabhängiges, harmonisches Ganzes an, bei dem der Bewegungsfluss ein wesentliches Merkmal ist.

Das Einführen und Schulen der in der Gerätebahn geforderten technischen Fertigkeiten kann nach folgenden *methodischen Möglichkeiten* geschehen:

#### Organisation

##### offener Lernweg

Lernziel ist bekannt, der Weg zur Zielerreichung ist dem selbständigen und selbsttätigen Handeln der Schüler freigestellt

##### geschlossener Lernweg

Der Lernweg wird schon in der Aufgabenstellung vorstrukturiert (Ganzheitsverfahren - Teilverfahren)

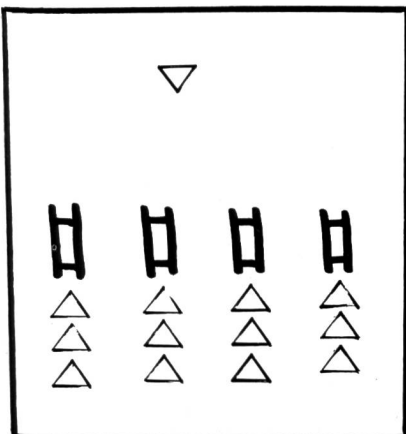
#### Einteilungsform

- Klassenarbeit
- Gruppenarbeit
- Partnerarbeit
- Einzelarbeit

#### Betriebsform

- Frontalunterricht
- Übungsstationen
- Übungsketten
- Üben im Strom

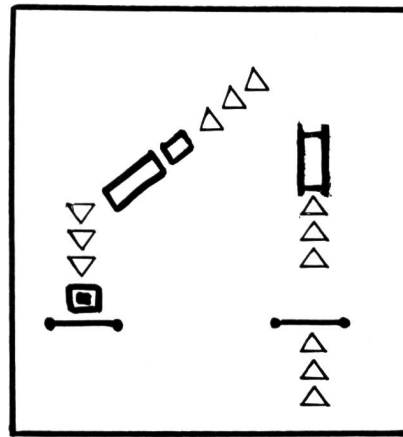
#### Frontalunterricht



#### Einführen der einzelnen Elemente

- Barren: Abgrätschen
- Kasten: Nackenkippe
- Reck: Grätsch-unterschwing

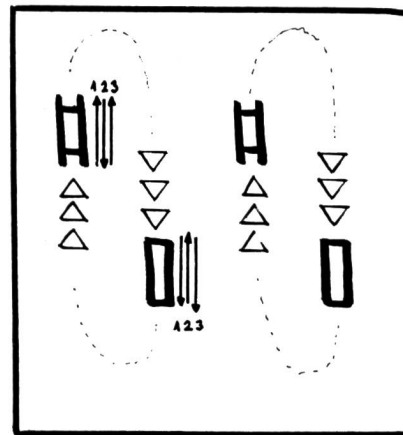
#### Übungsstationen



#### Schulen der einzelnen Elemente

- Barren: Abgrätschen
- Kasten: Nackenkippe
- Reck: Unterschwing, Rad
- Reck: Grätsch-unterschwing

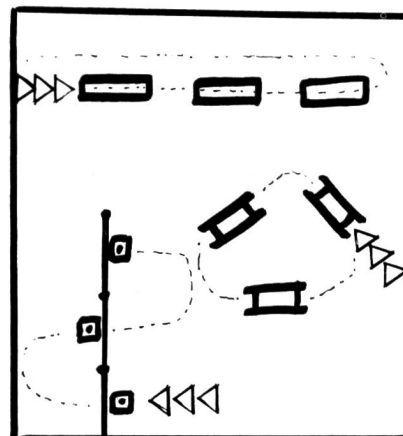
#### Übungskette



#### Schulen der einzelnen Elemente durch mehrmaliges Wiederholen

- Barren: Abgrätschen
- Kasten: Nackenkippe

#### Üben im Strom



#### Verfeinern und Rhythmisieren

- Barren: Abgrätschen
- Kasten: Nackenkippe
- Reck: Grätsch-unterschwing

### 3. Zusammenwirken aller Bewegungseigenschaften

Wenn in den eingangs beschriebenen Bereichen vielseitig Bewegungserfahrungen gesammelt wurden, sollen grössere Bewegungsabläufe an Gerätebahnen in periodische Spannungsbögen eingebettet werden.

An allen Gerätebahnen ist bei durchdachtem Aufbau sowohl ein Turnen in Gruppen an Einzelgeräten möglich, als auch die Formung und Festigung in rhythmischen Bewegungsfolgen im Grossverband.

#### Gerätebahnen sind im besondern geeignet:

- durch zahlreiche Wiederholungen eine Lernleistung zu festigen
- Bewegungsgrunderfahrungen systematisch zu formen
- Bewegungsmotive schöpferisch zu gestalten, zu verändern, zu erweitern
- durch angemessene Belastung Leistungsbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken
- Spannung und Entspannung, Anstrengung und Erholung zu erfahren
- Sprungkraft, Elastizität, Geschicklichkeit, Gewandtheit und Bewegungsrhythmus in rasch folgenden Einsätzen zu fordern
- die geistige Voraussetzung eines Bewegungsentwurfs zu schulen
- Freiheit und Bindung in der gemeinsamen Erarbeitung und Gestaltung von Bewegungsaufgaben zu erleben

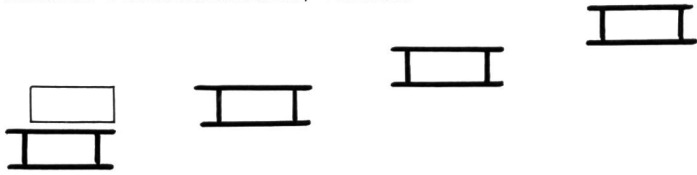
**Definition der Gerätebahn:**

Gerätebahn = Folge von gleichen oder verschiedenen Geräten, an denen bekannte oder einfache Übungen in einer rhythmischen Verbindung geturnt werden.

Vier verschiedene Varianten ergeben sich aus den Möglichkeiten:

**Gleiche Geräte – gleiche Übungen**

Material: 4 Schulstufenbarren, 4 Matten



Übungsbeschreibung:

Anlauf 3 Schritte	Vorschwung zum Schwebesitz	Aussenquersitz mit Überspreizen rw	Knieabschwung	Knieaufschwung mit Griffwechsel
Überspreizen Aufstellen eines Beines	Felgaufschwung am hohen Holm	Hochwende	Landung (evtl. 1/2 Dr) ...	

**Gleiche Geräte – verschiedene Übungen**

Material: 3 Kästen, 3 Minitramp, 4 Matten, 1 dicke Matte

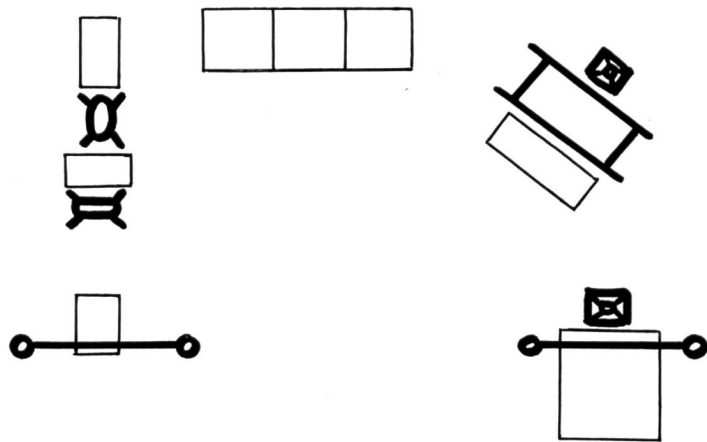


Übungsbeschreibung:

3 Schritte zum Einspringen ins Minitramp	Nackenkippe	3 Schritte zum Einspringen ins Minitramp	Hochwende	3 Schritte zum Einspringen ins Minitramp	Strecksprung auf Kästen, Grätschwindelsprung, Rolle

**Verschiedene Geräte – verschiedene Übungen**

Material: 2 Reck, 2 Minitramp, 1 Barren, 2 Böcke, 7 Matten, 1 dicke Matte



Übungsbeschreibung:

- Reck: beidbeiniges Überhocken zum Sitzumschwung rw, Niedersprung vw
- Bock: Hocke – Grätsche mit 1/2 Drehung
- Boden: Anlauf zur Rondat, Rolle rw zum flüchtigen Handstand
- Barren: Kehre mit 1/2 Drehung zur Landung auf dem Minitramp, Hockwende
- Reck: Grätschfleurie (Grätschunterschwingung mit 1/2 Drehung)

**Verschiedene Geräte – gleiche Übungen**

<b>Boden</b>  ... auf Matte	<b>Stufenbarren Reck</b>  Felgaufschwung	<b>Ringe</b>  Ri reichhoch: Abstoss u. Heben z. Sturzhang, Nd. sprung rw.  Ri reichhoch: Schaukeln vw., Salto rw.  Sitzabschwung und Sitzumschwung	<b>Minitramp</b>  Rolle rw. über Sitz u. Armstoss  Salto rw. m. Partnerhilfe
 ... mit Abstoss vom Kasten	 Felge rw.		

Übungsbeschreibung: Bewegungsverwandtschaft Rollen rückwärts

Weitere anregende Lernsituationen

**1. Gleiche Geräte – gleiche oder verschiedene Übungen**

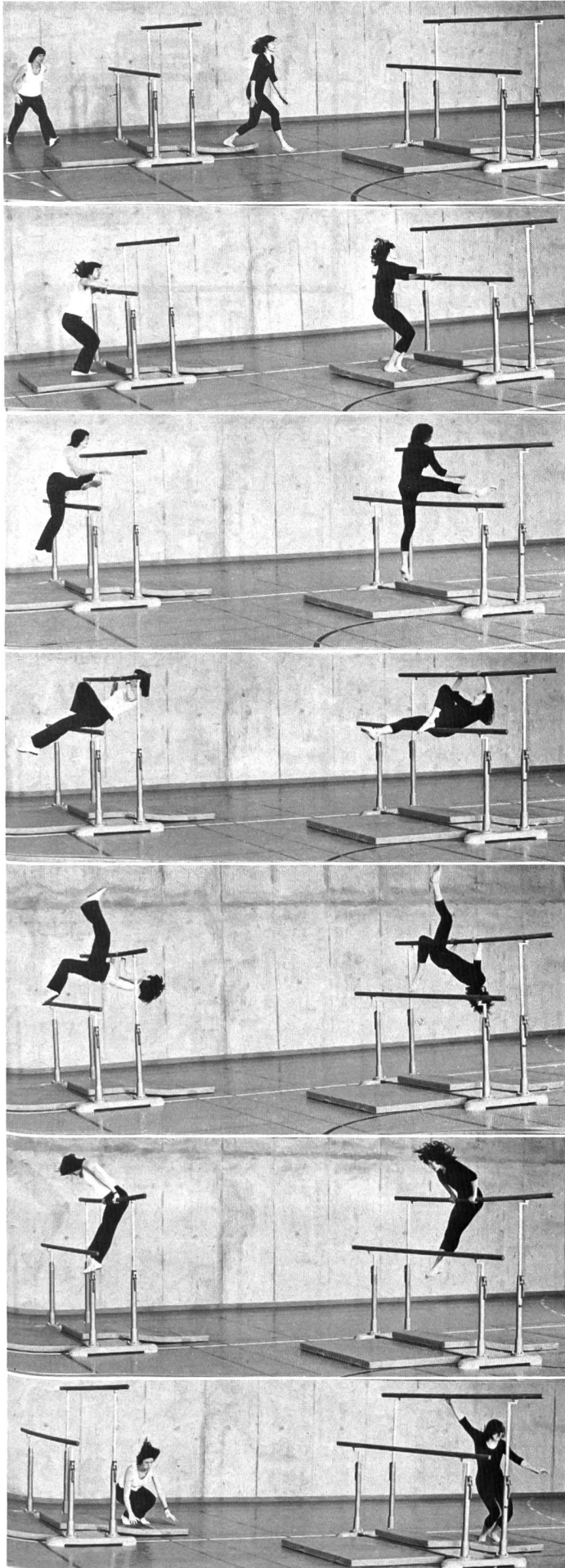
Material: 2 bis 3 Kästen, 4 Böcke, 2 bis 4 Langbänke, 2 bis 3 Minitramp, 8 bis 12 Matten

Material: 4 Kästen, 4 bis 6 Langbänke, 4 Minitramp, 2 Schaumstoffmatten, 4 bis 8 Matten

Material: 6 Reckstangen, 4 bis 6 Sprungbretter, 12 Matten

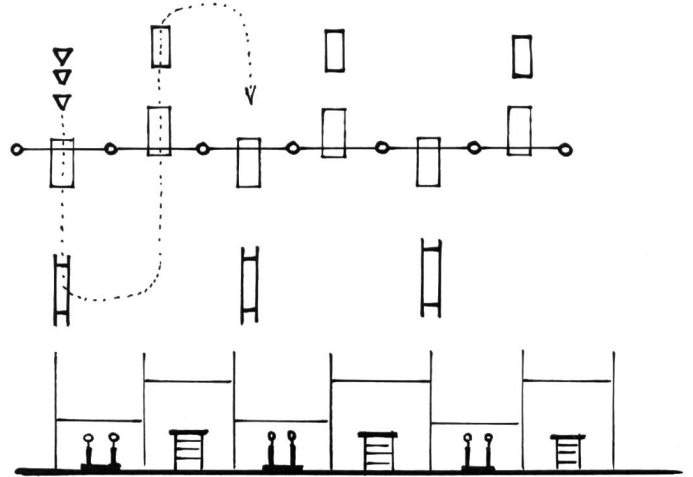


**Gleiche Geräte**

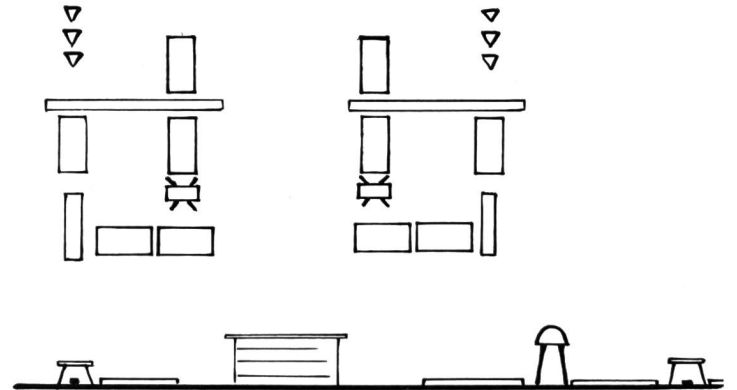


**2. Verschiedene Geräte – gleiche oder verschiedene Übungen**

Material: 6 Reck, 3 Barren, 3 Kästen, 12 Matten

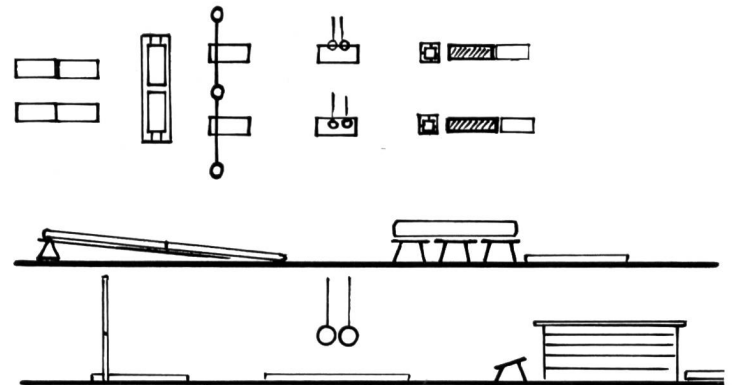


Material: 2 Langbänke (Schwebekante), 2 Kästen, 2 Böcke, 10 Matten



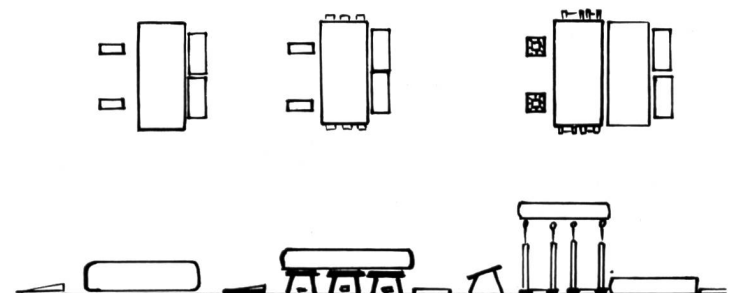
*Thema «Rollen»*

Material: 2 Sprungbretter, 3 Langbänke, 2 Reck, 2 Ringe, 2 Minitramp, 2 Kästen, 12 Matten



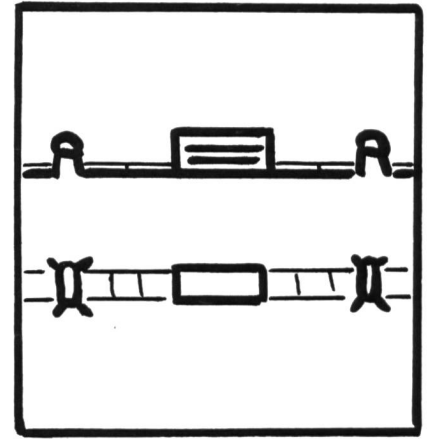
*Thema: «Salto vw»*

Material: 2 bis 4 Schaumstoffmatten, 4 Sprungbretter, 3 Langbänke, 2 Barren, Matten



**Verschiedene Geräte**

- Reck:
  - Bauchlage
  - Handstand
  - Abrollen
- Kasten:
  - Aufhocken
  - Radwende



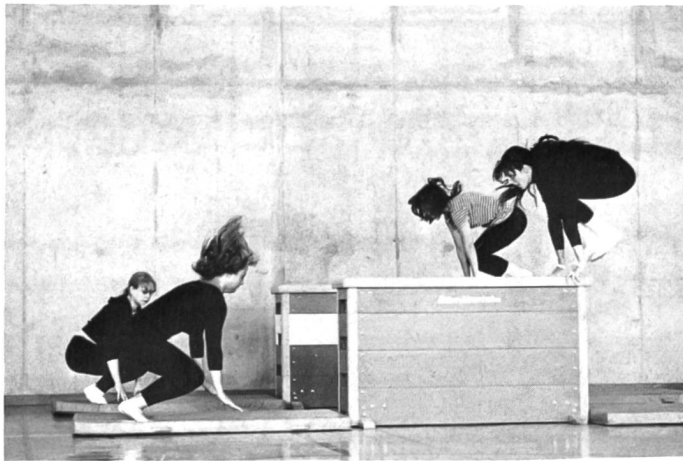
**Fotoreihe**



2



1



4



3



6

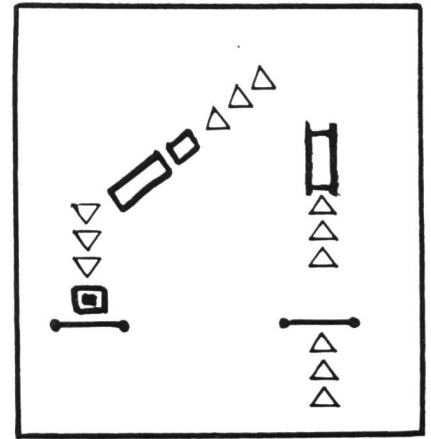


5

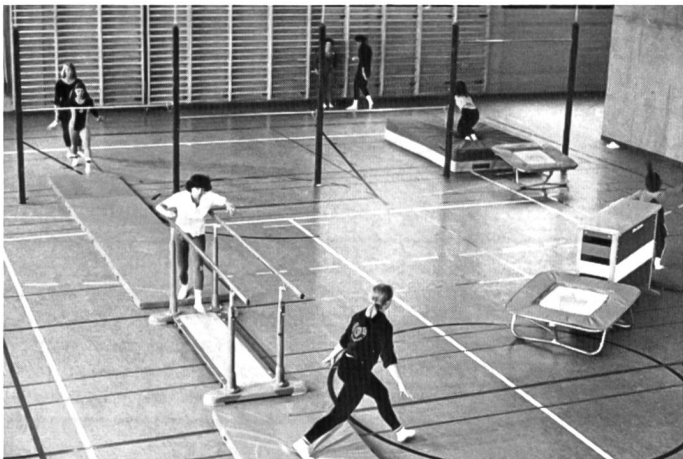


**Verschiedene Geräte**

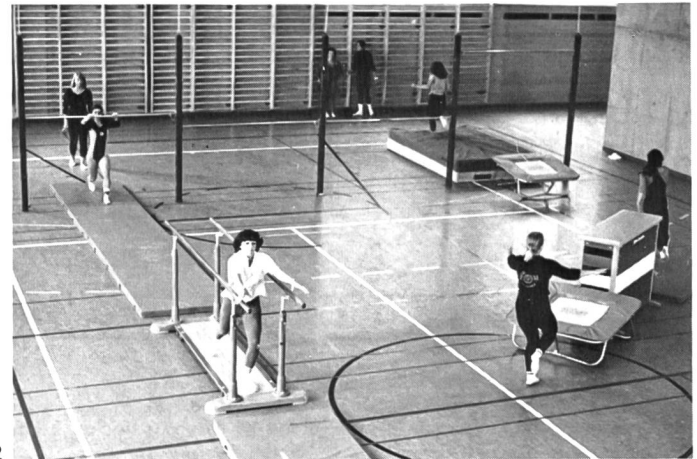
- Reck:  
Unterschwung  
Rad
- Barren:  
Abgrätschen
- Kasten:  
Nackenkippe
- Reck:  
Grätschunterschwung



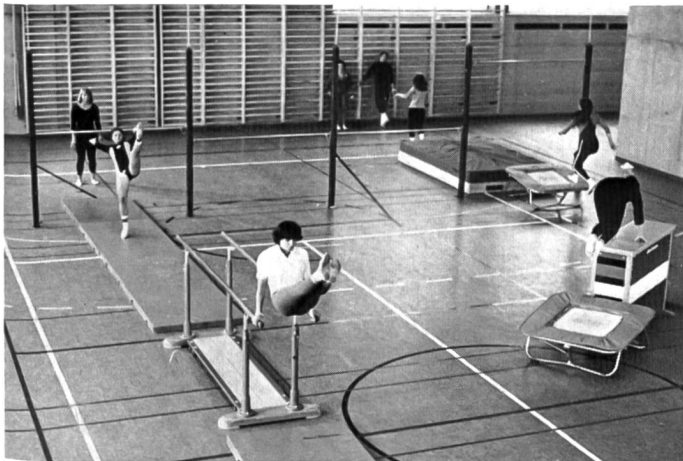
**Fotoreihe**



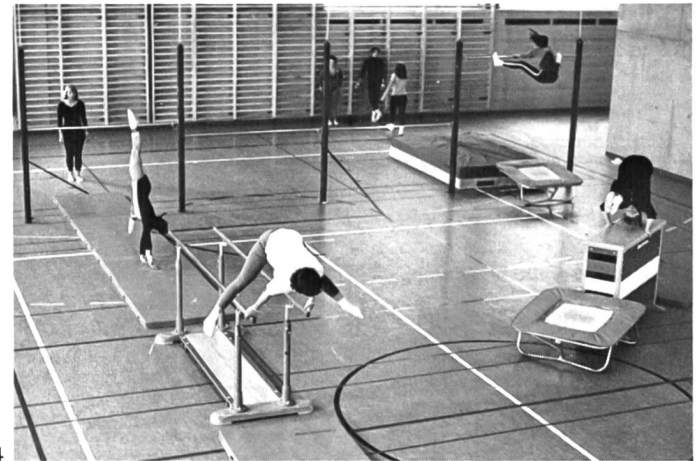
1



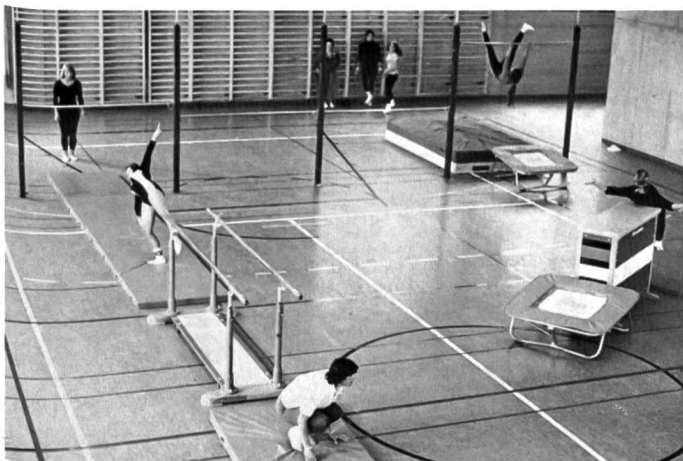
2



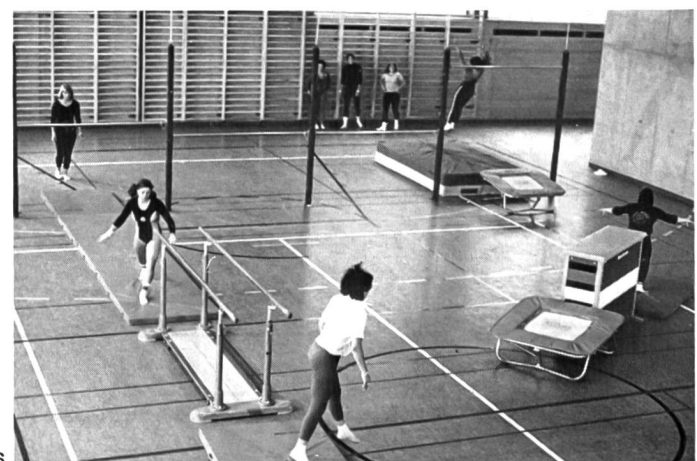
3



4

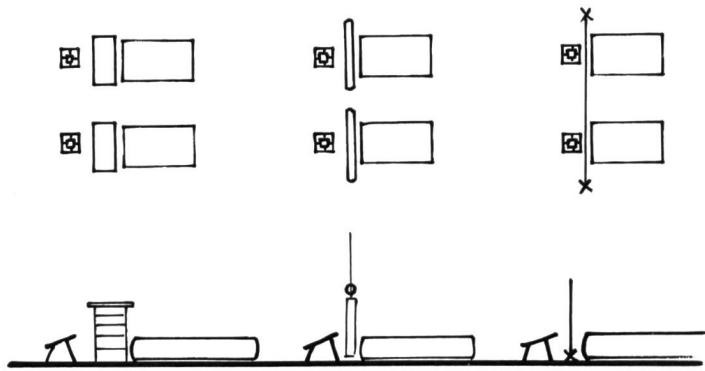


5

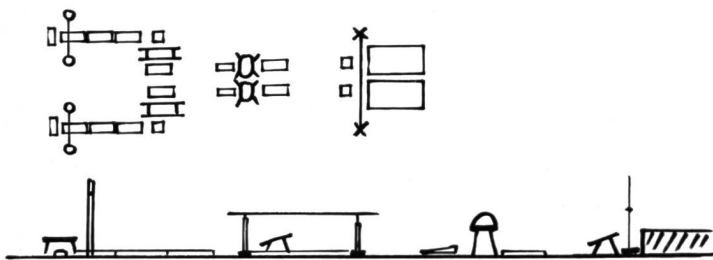


6

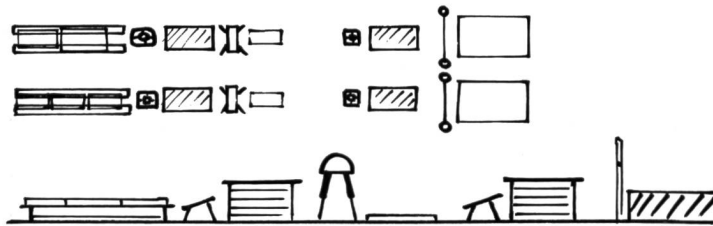
Material: 2 bis 4 Schaumstoffmatten, 2 bis 4 Minitramp, 2 Kästen, 4 Ringe, 2 Hochsprungständer mit Gummischnur, 2 bis 4 Matten



Material: 2 Kastendeckel, 2 Reck, 2 Barren, 4 Minitramp, 2 Böcke, 2 Hochsprungständer, 1 Zauberschur, 10 Matten, 2 Schaumstoffmatten

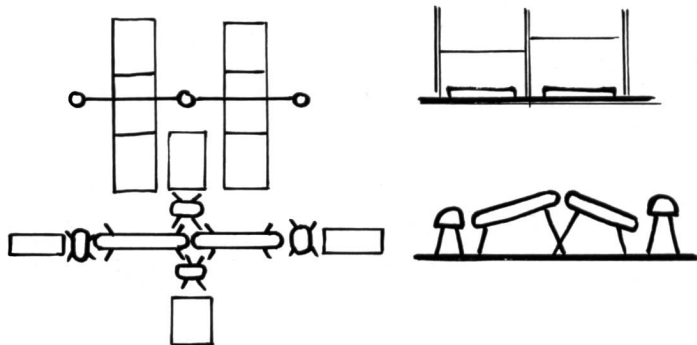


Material: 4 bis 6 Langbänke, 4 Minitramp, 4 Kästen, 2 Böcke, 2 Reck, 8 Matten, 2 Schaumstoffmatten

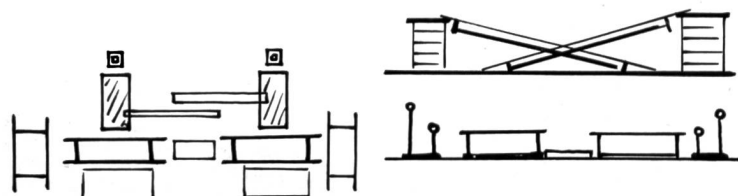


*Kompakte Gerätekombinationen*

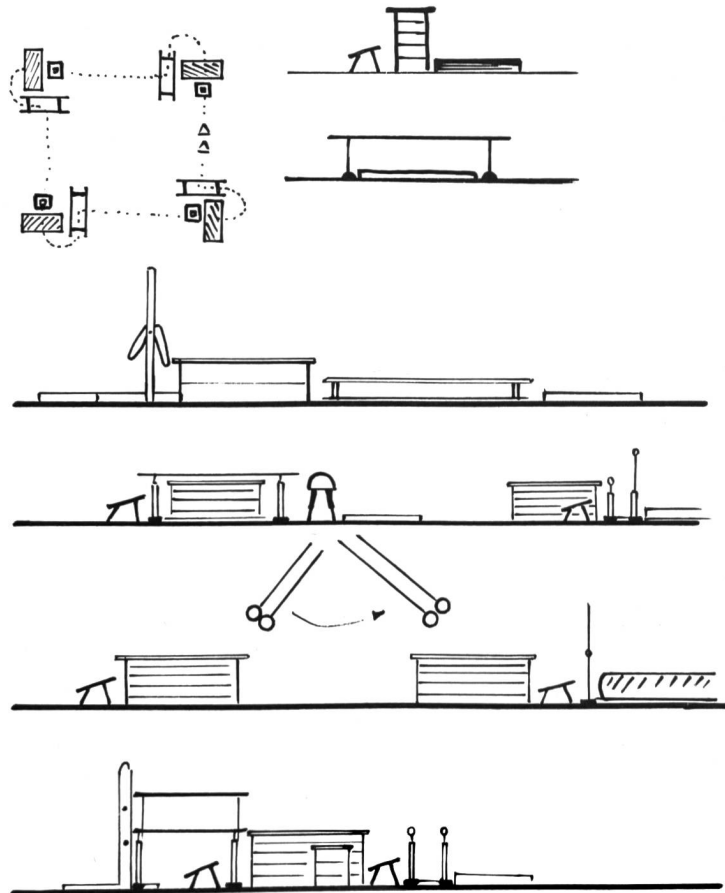
Material: 2 Recke, 2 Pferde, 4 Böcke, 9 Matten



Material: 4 Barren, 2 Kästen, 2 Langbänke, 2 Minitramp, 5 bis 10 Matten



Material: 4 Barren, 4 Kästen, 4 Minitramp, 8 Matten



**Schlussbemerkung**

Die partnerschaftliche Anpassung und die Entwicklung schöpferischer Fähigkeiten blieben nur am Rande erwähnt. Beide Themen beinhalten eine weitere Fülle anregender Aufgabenstellungen, die wir auf eine spätere Nummer verschieben möchten.

