

# Bessere Kondition durch Gerätespiele

Autor(en): **Boucherin, Barbara**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Maggingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Maggingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 2

PDF erstellt am: **30.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-993621>

## **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.

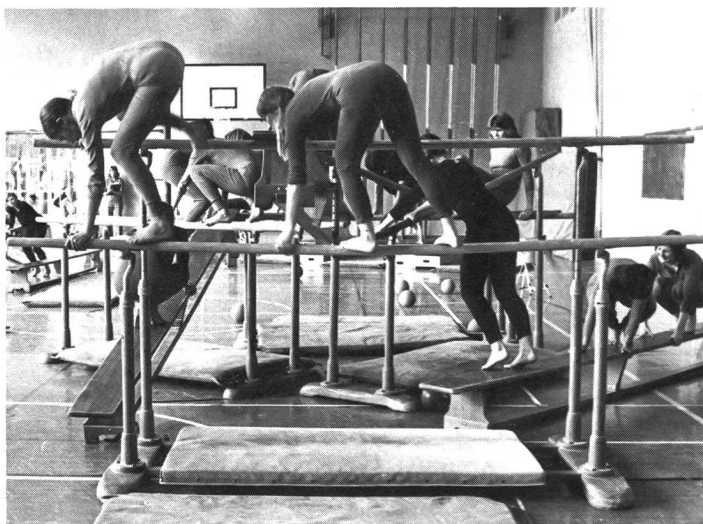
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen 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.





Gerätegarten: Aufstellen in einem begrenzten Raum, eventuell nach und nach umstellen.



Von einem Gerät zum andern: hangend, aufstützend oder auf allen vieren.

Gerätegarten sollen durch spielerische Aufgabenstellung die Freude am Geräte-turnen wecken. Wenn erst einmal die Angst verfliegen ist, steigt das Bedürfnis auch «Kunststücke», besondere Fertigkeiten an Einzelgeräten zu erlernen.



Zu zweit als siamesische Zwillinge einen Par-cours durchlaufen (an Händen oder Füßen zusammengebunden).

- die Bewegungsformen, die für die Gerätebahn gewählt werden, müssen beherrscht werden
- Gerätebahnen können auch synchron geturnt werden, was wiederum eine Anpassung erfordert
- mit Partnerhilfe:  
einer turnt, zwei helfen oder alternierende Hilfen

Der Akzent der Gerätebahn liegt auf dem rhythmischen Bewegungsverhalten, das sich auszeichnet durch nahtlose Spannungswechsel.

Bei rhythmischen Bewegungen gibt es keine:

- harten Übergänge
- Posen oder plötzliche Halte
- affektierte Zierbewegungen
- mechanisch starre Übungsstrukturen
- Dauerspannung 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

#### Literaturhinweise

*Spöhel, Ursula (Red.); Bucher, Walter (Hrsg.). 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen. Schorndorf, Hofmann, 1983. – 250 S., Abb., ill., Tab.*

*Geräte- und Kunstturnen. Leiterhandbuch Jugend + Sport. Magglingen, ETS, Jugend + Sport, 1982. – Abb., ill., Tab., Lit.*

*Trebels, Andreas H. (Hrsg.). Spielen und Bewegen an Geräten. Reinbek, Rowohlt, 1983. – 178 S., Abb., Lit., Fr. 9.80. ■*

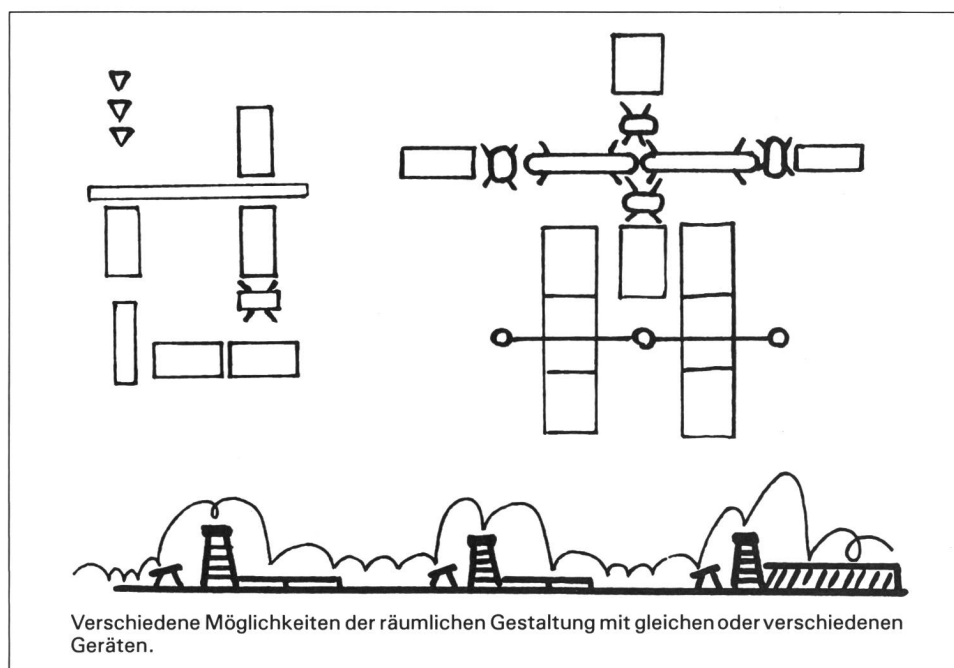
## Die Gerätebahn

### Ziel

- Anwenden einzelner Fertigkeiten
- Verbessern des Bewegungsflusses
- Konditionelle Verbesserung (Stehvermögen)
- Anpassung an Musik/Rhythmus

### Gestaltung

- Mit kurzen Gerätebahnen beginnen, zum Beispiel Reck – Boden, Kasten – Boden; langsam weiterentwickeln und ausbauen: Reck – Boden – Kasten, usw.
- verschiedene Möglichkeiten der räumlichen Gestaltung mit gleichen oder mit verschiedenen Geräten ausschöpfen
- einfache Bewegungsformen wählen, da der Wert vorallem in der fließenden Verbindung liegt



Verschiedene Möglichkeiten der räumlichen Gestaltung mit gleichen oder verschiedenen Geräten.