

Sporttest Mittelstufe

Um den Rumpf zu stärken gibt es verschiedene Übungen, welche bereits im Sportlehrmittel beschrieben sind. Wir möchten nicht neue statische Übungen, sondern spielerische Varianten, welche nun umgesetzt und trainiert werden sollten.

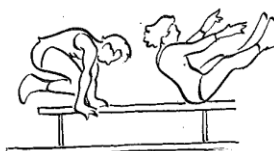
Für weitere Auskünfte bitte direkt an:
Sportamt Thurgau
Michael Krucker
058 345 60 03
michael.krucker@tg.ch



Seiltanzakrobatik: Die S balancieren mit verschiedenen Körperteilen auf der Langbankkante: Auf den Knien, dem Gesäss, dem rechten Fuss usw.

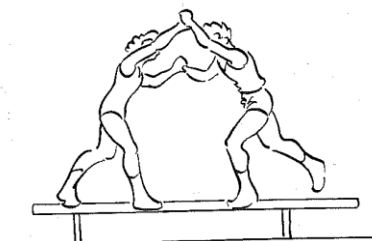
- Alle Formen auch mit geschlossenen Augen.
- Ideen der S einbeziehen.
- Die S versuchen, die verschiedenen Stellungen miteinander zu verbinden.
- Alle S, die an einer Langbank üben, stellen die Bewegungsverbindungen zu einer Gruppenvorführung zusammen.

⊗ Wenn nötig mit Partner-sicherung.



Standhaftigkeit: A und B stehen sich auf der Langbankkante gegenüber und halten die Handflächen gegeneinander. Wer kann sein Gegenüber durch Stossbewegungen aus dem Gleichgewicht, d.h. zum Verlassen der Langbank, bringen? Wer 2-mal gewonnen hat, ist Sieger. Partnerwechsel.

- A und B geben sich eine Hand und versuchen, sich durch Ziehen und Stossen von der Langbankkante zu befördern.
- Die S erfinden eigene Wettkampfformen.



Walzen-Brett (Rola-Rola): Die S versuchen, auf einem ca. 40 cm langen Kanalisationsrohr zu gehen. Als Gleichgewichtshilfe dient die Partnerin, die Sprossenwand oder ein Barren.

- Barfuss balancieren.
- Zu zweit auf einem Rohr gehen.
- Ein Brett auf das Rohr legen und mit Hilfe der Sprossenwand im Gleichgewicht bleiben.
- Wer kann auf dem Balancierbrett frei stehen und sogar Zusatzaufgaben ausführen?

ⓘ Medizinbälle sind Alternativen zum Rohr; evtl. einen Gymnastikstab als Stütze («Skistock») verwenden.



⊗ Leisten am Ende des Brettes befestigen, damit es nicht von der Rolle gleitet.

Therapieball: Die S nehmen auf einem Therapieball verschiedene Stellungen ein und versuchen, im Gleichgewicht zu bleiben: Bauchlage, freier Sitz, auf den Knien, mit Partnerhilfe usw.

- Matten verhindern das Wegrollen des Balles.
- Wer kann von der Bauch- zur Sitzstellung wechseln?



Körperspannung bewusst machen: Alle S liegen mit dem Rücken auf dem Boden, Arme in der Hochhalte. Hände und Füße werden durch Anspannen der Körpervorderseite ca. 15 cm vom Boden abgehoben. Anschließend fortgesetzt um die Längsachse drehen, ohne dass die Hände bzw. die Füße den Boden berühren.

➔ Körperspannung verbessern:
Vgl. Bro 3/4, S. 26



Partnerspiele: 2 S stehen sich mit einem Meter Abstand gegenüber. Beide halten die Handflächen auf Brusthöhe gegeneinander. Wer kann sein Gegenüber durch gezieltes Stossen und Nachgeben an den Handflächen aus dem Gleichgewicht bringen?

🕒 Uhren und Schmuck ablegen.

- Stand nur auf einem Bein.
- Beide stehen auf einer Linie und geben sich eine Hand. Wer kann die Partnerin durch Ziehen und Stossen zum Verlassen der Linie zwingen?
- Wer kann das Knie des Partners berühren?
- Wer kann die Partnerin über eine Linie ziehen (beide Hände gefasst)?
- Armdrücken im Liegen auf dem Boden.
- «Büffelkampf»: Auf allen vieren einander Schulter gegen Schulter wegstossen.
- «Fechtkampf» mit gerollten Zeitungen inszenieren.



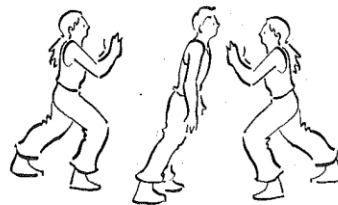
Keulen umwerfen: In einem Feld sind mehrere Keulen aufgestellt. 2er-Teams ziehen und stossen sich gegenseitig mit dem Ziel, dass der Partner mit seinen Füßen eine Keule umwirft. Partnerwechsel.

- Als Gruppenwettkampf durchführen.
- Die Kampfregeln variieren.



Steif wie ein Brett: Zu zweit eine dritte S so hin- und herpendeln lassen, dass sie immer steif wie ein Brett bleiben kann. Die Helfenden stützen die pendelnde S möglichst lange an den Schultern (sanft abfedern).

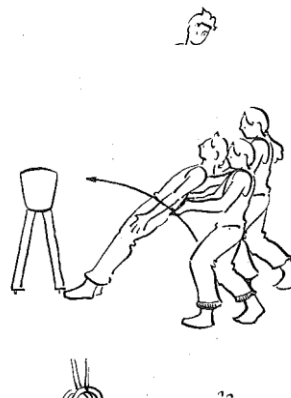
- Zu fünft im Kreis.
- Im Laufen: Die mittlere Person steht plötzlich still und lässt sich auf eine Seite fallen. Die Helfenden müssen schnell reagieren und sie auffangen.
- Das «Brett» aus der Rücken- in die Bauchlage und zurück heben.
- A im Handstand; B und C lassen A mit Klammerriff an den Oberschenkeln langsam hin- und herpendeln.



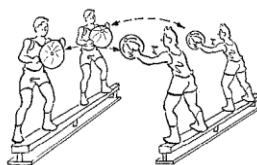
Balken: Zu zweit den gestreckten Körper des Partners am Oberkörper oder an den Füßen vom Boden heben und gegen eine Wand, einen Bock usw. lehnen.

➔ Rückenschonendes Heben und Tragen: Vgl. Bro 2/4, S. 9

- Den Körper von Gerät zu Gerät transportieren.
- Den auf einer Langbank liegenden, steifen Partner um 180° drehen: Der Kopf und die Füße sollten bei guter Spannung nicht herunterhängen.
- Brett: Dem auf dem Rücken liegenden Partner die Füße vom Boden heben, ohne dass dieser in der Körperspannung nachlässt. Wichtig: Die Beine des Partners mit geradem Rücken heben.

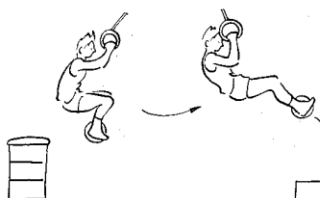


Medizinbälle tauschen: Die Paare stehen sich auf der Langbankkante gegenüber, wobei alle einen Medizinball in den Händen halten. Jedes Paar probiert, möglichst oft die Bälle zu tauschen. Gelungene Ballwechsel ohne Sturz von der Langbank ergeben einen Punkt. Welches Paar erzielt mehr Punkte?



⊙ **Material:** 2 Langbänke;
4 Medizinbälle

Balltransport: 1 S steht auf dem dreiteiligen Schwedenkasten, hält die Ringe und hat einen Ball zwischen den Beinen eingeklemmt. Er versucht, am Ende des Vorschaukelns den Ball in die anderen Teile des Kastens zu werfen. Gelingt dies, erzielt er 1 Punkt für sein Team. Regel: Die Paare bestimmen den Ballrücktransport und den Rollenwechsel selber.



⊙ **Material:** 2 Schwedenkasten;
2 Bälle; 2 Ringpaare

⊙ Evtl. Matten legen

Rohr-Stand: Unter Zuhilfenahme von Abstütz- bzw. Haltevorrichtungen wie Reck, Barrenhölmen, Stäben, aber auch mit direkter Handfassung beim Partner, wird die Gleichgewichtsfähigkeit auf einem Rohr erprobt.

- Das Rohr auf eine Matte legen (rollt nicht weg) und auf dem Rohr im Gleichgewicht stehen.
- Überkopfhohes Reck (oder Schaukelringe): Griff am Reck bzw. Ring und versuchen, vw. und rw. auf dem Rohr zu laufen.
- Eine bestimmte Strecke auf dem Rohr vor- und rückwärts rollen.
- Sich in verschiedenen Positionen (Kauerstellung, Arme verschränkt, Arme am Nacken...) bewegen.
- Richtungsänderungen erproben.
- Vorwärts rollen – anhalten – rückwärts rollen usw.



⊙ Am Anfang immer mit Sicherung durch Geräte oder Partner.

⊙ Die S immer wieder ermuntern, eigene Formen zu erproben. Barfuss wird zusätzlich die Sensibilität der Füße gefördert.

⊙ Variationen von Zeit und Schwierigkeitsgrad: Vgl. Bro 1/5, S. 11

Zweirohr-Walze: Auf zwei Rohren gleichzeitig stehen und sich darauf vorwärts und rückwärts bewegen.

- Wechsel von der Stützstellung vorlings zur Stützstellung rücklings, ohne den Boden zu berühren.
- Das eine Rohr bleibt an Ort und das andere wird gedreht.
- Eigene Formen auf zwei Rohren erproben und sich gegenseitig vorzeigen.



Rohr-Akrobatik: Auf dem Rohr stehen und versuchen, akrobatische Formen auszuführen.

- Während des Rollens einen Medizinball tragen.
- Einen Stab balancieren.
- Einen Medizinball halten und sich auf dem Rohr vorwärts bzw. rückwärts bewegen.
- Im Stand auf dem Rohr 2–3 Bälle jonglieren.
- Sich gegenseitig Bälle zuwerfen usw.
- Als Kolonne in Schulterfassung hintereinander stehen und sich gemeinsam vorwärts bewegen.



⊙ Mit dem Risiko umgehen lernen.

Rohr-Schaukel: Quer zum Rohr wird ein stabiles Brett von ca. 50 cm Länge gelegt. Stand mit einem Fuss auf das Brettende, welches den Boden berührt. Vorsichtig das Gewicht mit dem anderen Fuss auf das andere Brettende verlagern. Durch gegenseitiges Hin- und Herschaukeln und durch Hilfestellungen durch Partner oder Geräte (z.B. Barren) das Gleichgewicht suchen.

- In dieser Position verschiedene Zusatzaufgaben lösen (Bälle werfen und fangen, Bälle oder andere Gegenstände jonglieren, für einen kurzen Moment die Augen schliessen usw.)



➔ Einbau in einen Konditions- oder Koordinationsparcours.

🌀 An die Unterseite des Brettes sind beidseitig Bremsleisten zu montieren!

⌚ 30 Sekunden auf der Rohrschaukel stehen, ohne den Boden zu berühren.

Kräftigung der Rumpfmuskulatur: Die Kinder laufen im Takt zur Musik, bis sie stoppt. Dann folgt eine Kräftigungsübung zur Stärkung der Rumpfmuskulatur (z.B. 2 Kinder schütteln sich in der Liegestützposition 6-mal die Hände). Anschliessendes Laufen zur Musik usw.

- Aus der Liegestützposition eine halbe Drehung um die Längsachse ausführen und wieder zurück, dasselbe auch auf die andere Seite.
- Den Körper auf Füßen und Ellbogen abstellen, sodass er einen Tisch mit schräger Tischplatte bildet. Der Bauch zeigt zum Boden oder nach oben. Wer schafft es eine Minute?
- Im Sitzen mit den Händen hinter dem Rücken stützen, das Gesäss vom Boden abheben und mit einem Fuss eine Schnecke in die Luft zeichnen.
- Im Sitz mit den Füßen einen Tanz machen oder die Ziffern 1 bis 6 in die Luft schreiben.



Chinesisches Boxen: Zwei Kinder stehen sich gegenüber und berühren einander mit ausgestreckten Armen an den Handinnenflächen. Durch unterschiedliches Stossen, Drücken und plötzliches Wegnehmen des Widerstandes versuchen sie einander aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer das andere Kind zu einem Schritt zwingen kann, bekommt einen Punkt. Wer erreicht zuerst 3 Punkte?

- Wie viele Punkte erreichen die Kinder bei drei unterschiedlichen Partnern?
- Die Kinder stehen sich so auf einer Linie gegenüber, dass sich ihre rechten Füße berühren. Beide geben sich die rechte Hand. Sie versuchen sich durch Ziehen und Stossen aus dem Gleichgewicht zu bringen, bis ein Kind mit einem Fuss neben die Linie tritt.

Baumstammtransport: Die auf dem Boden liegenden Kinder versuchen sich mit gestreckten und angehobenen Armen und Beinen um die Längsachse zu drehen, ohne dass sie mit den Händen und Füßen den Boden berühren. Wer schafft es auf beide Seiten?

- Wen kann man auf dem Rücken liegend an den Füßen wie einen Baumstamm anheben?
- Welchen «Baum» kann man im Kreis herumgeben? 4 bis 5 Kinder stehen dabei um den «Baum» und geben ihn sachte weiter.

