

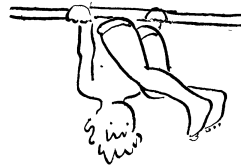
3.5 Grundmuster beim Drehen

Wie stark muss der Drehimpuls sein? Wie kann die Drehbewegung gesteuert, stabilisiert, gebremst werden? Vielfältige Ausgangsstellungen und Drehrichtungen sowie Wiederholungen der gleichen Bewegung sichern das Abspeichern verfügbarer Bewegungsmuster. Diese Vorschläge sollen vorzugsweise in Werkstattarbeit erprobt werden.

Kannst du dich trotz unterschiedlicher Drehungen noch orientieren?

Dreh-Festival: An verschiedenen Geräten; das Gerät auf Schulterhöhe fassen. Mit Drehimpuls aus einem Beinabstoß langsam und wiederholt vorwärts und rückwärts drehen.

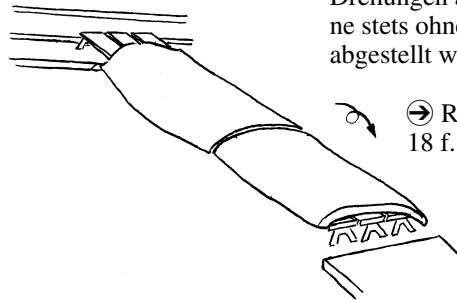
- Zwischen zwei schräg gestellten Kletterstangen.
- Zwischen zwei Tauen.
- Im Innenquerstand am Barren.
- An den still hängenden Ringen.
- Reck: Beine zwischen den Armen durchschieben.



☉ Partnerhilfe mit Klammergriff ist immer angezeigt, wenn die Griffe unsicher sind. Zudem immer mit Matten sichern!

Ab-, Auf- und Überrollen: Aus verschiedenen Körperstellungen und -lagen wie Knieliegestütz, Vierfüßlerstand, Sitz, Kauerstand... rollen.

- Auf der schiefen Ebene (Langbänke an der Sprossenwand eingehängt und mit Matten belegt).
- Vom Banktisch (2 Langbänke nebeneinander mit Matten bedeckt).
- Kasten längs (2- oder 3-teilig): Kauerstand auf Kastenrand, Rolle vw. zum Sitz am anderen Ende (Unterschenkel hängen über das Kastenende) und zweite Rolle auf (Weich-)Matte am Boden.
- Freie Drehungen aus dem Abspringen auf eine Schaumstoffmatte (eine Sprungrichtung festlegen).

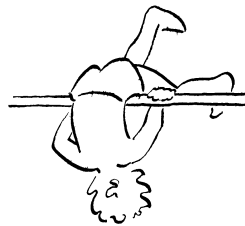


⚠ Auf geführte und kontrollierte Drehungen achten, damit die Beine stets ohne Lärm und langsam abgestellt werden können.

➡ Rollen: Vgl. Bro 3/3, S. 18 f.

An einer Stange: Am Reck oder Barrenholm sind verschiedene Drehformen möglich. Beispiele:

- Aus dem Stütz abspringen vorwärts zum Stand.
- Ab- und Aufschwigen im Kniehang.
- Umschwigen im Kniehang.
- Aus dem Sitz senken rückwärts zum Stand.
- Spreiz- bzw. Mühlumschwigen seitwärts, vorwärts, rückwärts.
- Hüftumschwigen bzw. Felge rückwärts.



☉ Drehungen mit Partnerhilfe auch langsam ermöglichen.

Schrauben: Längsdrehungen im Hängen oder im Stehen vielfältig erleben.

- Reichhohe Ringe mehrmals eindrehen bzw. verwinden: Im Hängen, Knie leicht angezogen, ausdrehen, bremsen.
- An sprunghohen Ringen hängen. Partner gibt Drehimpuls. Gelingt es auch allein?
- Nur an einem Ring hängend schrauben.
- In einem an Ringen aufgehängten Pneu sitzen.
- Sitz/Stand in den Ringen oder auf dem Trapez: Ringseile verwinden (Partnerhilfe) und wieder aufdrehen.
- Drehungen beim Springen von Geräten auf Schaumstoffmatten.
- Ohne Geräte: Pirouette auf einem Bein: Wie oft dreht es? Durch Anziehen der Arme beschleunigen.



➡ Biomechanik, Kräfte: Vgl. Bro. 1/1, S. 45

➡ Erwerben – Bewegungserfahrungen sammeln: Vgl. Bro 1/3, S. 10