

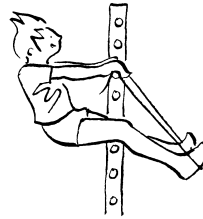
3.6 Rundherum

Sich zu drehen, bewirkt oft ein Kribbeln im Bauch. Der Reiz fasziniert, einen Moment nicht zu wissen, wo man sich befindet. Doch wie dreht der Körper am besten? Die Kinder erleben dieses physikalische «Geheimnis» mit dem Prinzip «Rund um eine zentrierte Drehachse».

«Einmal hin, einmal her, rundherum das ist nicht schwer...»

Pendeln: Ein Springseil wird mit beiden Enden am Reck befestigt. Die Seillänge entspricht der Beinlänge der Kinder.

- Wie auf einer Kinderschaukel, auf einem Seil stehend, hin- und herpendeln.
- Wie kommt man aus dem Pendeln am Ende des Rückschwunges in den Stütz hoch?
- Synchron zu zweit an einem Reck pendeln.
- Nur mit einem Fuss im Seil stehen: Wem gelingt es dabei, vorne hoch zu drehen und eine Art Felgaufschwung auszuführen?



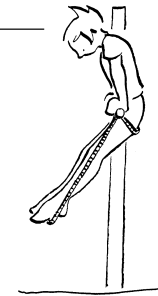
🌀 Turnschuhe tragen. Hilfestellung an der Schulter, Beinführung am Knie.

🌀 Wir lernen Knoten (aus der Seefahrt) oder gar Zaubertricks mit Seil oder Schnur.

🌀 Standbein immer gestreckt. Hilfe vor der Stange: an der Hüfte und Schulter schieben.

Mit dem Sitz-Seil drehen: Ein verknotetes Seil wird über die hüfthohe Reckstange gelegt. Die hintere Seilschleife unter dem Gesäss, auf die vordere stehen. Dadurch wird der Körper durch das eigene Gewicht mit der Drehachse am Reck fixiert.

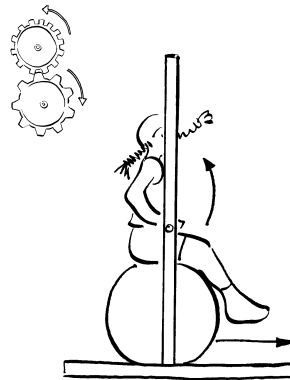
- Leicht dreht der Körper rückwärts ums Reck; Felge rw. mit gestreckten Beinen
- Bei der Vorwärts-Drehung dürfen die Beine nie angezogen werden, sonst rutscht man aus dem Seil.



🌀 Schaumstoff o.Ä. um Reckstange befestigen; verschiedene Seillängen wählen. Wenn Klettergurte zur Verfügung stehen, diese am Reck befestigen.

Wie Zahnräder drehen: Zwei Zahnräder drehen sich. Wie dreht sich das obere Rad, wenn das untere nach rechts dreht? Sitz auf dem Therapieball, Reckstange in der Hüftbeuge gefasst: Ist der Kontakt zum Ball eng, der Körper rund gespannt, dann muss nur noch der Therapieball ins Vorwärtsrollen gebracht werden. Das turnende «Zahnradchen» wird nun um die Reckstange rückwärts hochgedreht.

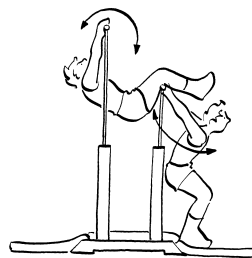
- Sitz auf den Schultern eines Partners, der sich im Vierfüßlerstand befindet. Dieser kriecht nach vorne weg. Dadurch wird der Sitzende auch rw. gedreht. Hilfestellung hinter dem Reck: Auf jeder Seite hält ein Kind die Kniekehle des Drehenden mit Klammergriff und führt sie übers Reck.



🌀 Mit dem Physioball direkt unter (nie hinter) der Stange beginnen. Tip: Rund wird's, wenn sich Knie und Nase möglichst nahe kommen.

Schulstufenbarren: Zu zweit eine Art «Dreh-Buch» (Bewegungsabfolge) schreiben, so z.B. Felgaufschwung am niederen Holm mit Beinabstoß am hohen, halbe Drehung im Stütz zum Kniehang mit Griff am hohen Holm, Felgaufschwung mit Einbeinabstoß am tiefen Holm, Stütz, Senken vw. zum Kniehang, Griffwechsel und Abschwngen rw. im Kniehang zum Niedersprung, Kauerstand zur Rolle vw.

- Seile und Therapiebälle als Drehhilfen einbeziehen.
- Eine Kasten-Stufenbarren-Kombination ermöglicht, das Rollen und Drehen miteinander zu kombinieren.



🌀 Anspruchsvolle Übung!

🌀 Unter dem Stufenbarren immer Matten legen!

🌀 Drehabfolge einstudieren und, je nach Schwierigkeit (mit Partnerhilfe), vorzeigen.