

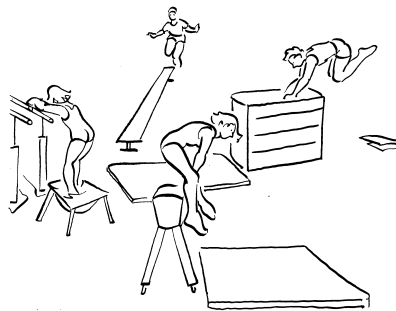
3.3 Vom Stützen zum Stützspringen

Auf der Grundlage verschiedenster Stützerfahrungen lassen sich einfache Stützsprünge erwerben. An einzelnen Stationen einer Gerätebahn können die Elemente angewendet und schliesslich zu einer Folge kombiniert und gestaltet werden.

Wie kannst du das Hindernis überwinden?

Stützen im Gerätegarten: Die S suchen möglichst vielfältige Formen, um die Geräte zu überqueren.

- Laufen zur Musik: Bei Musikstopp an einem beliebigen Gerät in den Stütz springen.
- Fangspiel: 2 Fänger versuchen, andere S zu fangen. Wer sich an einem Gerät aufstützt, kann nicht gefangen werden. Höchstens 2 S pro Gerät.
- Je 2 S versuchen, stützend auf einem Gerät die Plätze zu tauschen (Reck, Barren...).
- Wer kann am Barren eine Strecke stützelnd, ohne den Boden zu berühren? Wie weit gelingt es?

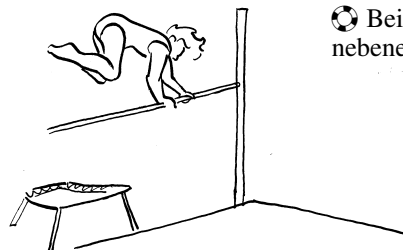


➔ Je 2 S holen ein Gerät aus dem Geräteraum und stellen es in einem Hallendrittel als Teil eines Gerätegartens auf.

➔ Mit dem Kopf nach unten stützen; Handstand: Vgl. Bro 3/4, S. 7

Stützspringen am Reck: Bei jeder Reckstange befinden sich 4–5 S die versuchen, die Reckstange mit verschiedenen Stützformen zu überqueren (ein- oder beidhändig stützen, ein- oder beidbeiniger Absprung...).

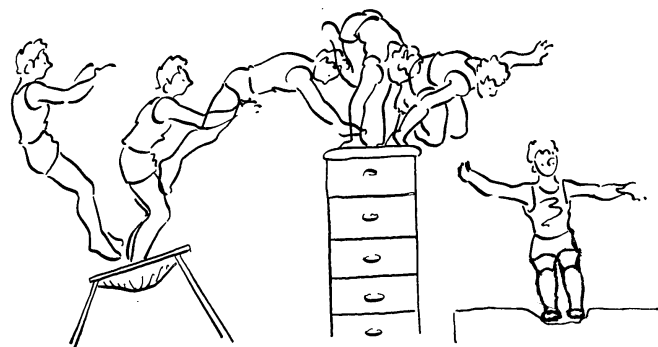
- Reckstange mit beiden Händen gefasst. Auf dem Minitrampolin federn und dann die Stange stützend überqueren. Landung auf der dicken Matte.
- Hocke aus dem Federn vom Minitrampolin. 2 Helfer sichern links und rechts an den Oberarmen.



🌀 Bei jeder Stange zwei Matten nebeneinander unterlegen.

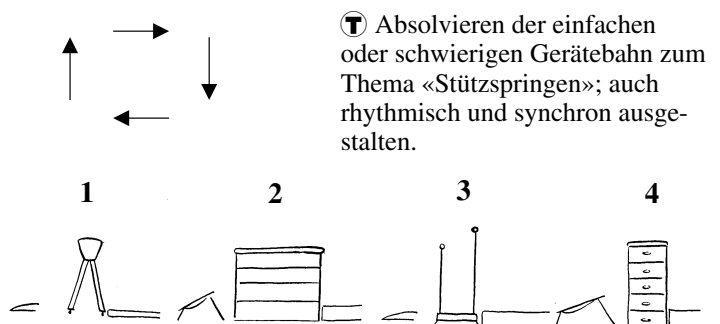
Hockwende über den Kasten quer: Absprung vom Minitrampolin. Hände auf dem Kasten im Querstütz aufsetzen. Mit dem Steigen der Hüfte verlässt eine Hand den Stütz und leitet die Vierteldrehung um den Stützarm ein. Vor der Landung den Körper durch Heben des Kopfes aufrichten. Das Körpergewicht durch eine weiche Landung auffangen. Die Hockwende mit 1/4 Drehung nach links und rechts ausführen!

- Erleichterung: Hockwende aus dem Federn vom Minitrampolin, wobei die Lehrperson die Bewegung durch Schubhilfe an der Hüfte unterstützt.
- Das Gesäss mit gestreckten Beinen und gebücktem Körper in die Höhe strecken, den Winkel zwischen Oberkörper und Beinen zum Handstand öffnen und Abwenden mit 1/4 Drehung (Hochwende).



Stützspringen in der Gerätebahn: Die Geräte in der Halle im Viereck aufstellen. Im Kreisverkehr üben. Reihenfolge: 1 Bock – 2 Kasten – 3 Stufenbarren – 4 Kasten.

- *Einfache Bahn:* 1 Grätsche; 2 Aufhocken und Abgrätschen am Kastenende; 3 Aufspringen auf den tiefen Holm, Hockwende über den hohen Holm; 4 Hockwende über den Kasten ab Minitrampolin.
- *Schwierigere Bahn:* 1 Hocke; 2 Aufspringen, Hochwende am Kastenende; 3 Aufspringen auf den tiefen Holm, Hocke über den hohen Holm; 4 Hochwende über den Kasten ab Minitrampolin.



🔑 Absolvieren der einfachen oder schwierigen Gerätebahn zum Thema «Stützspringen»; auch rhythmisch und synchron ausgestalten.