

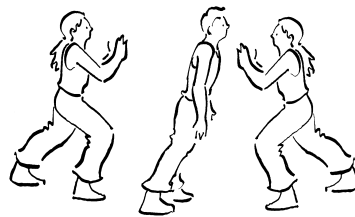
8.3 Körperspannung verbessern

Die Fähigkeit, den Körper in den richtigen Spannungszustand zu versetzen, ist im Geräteturnen, Wasserspringen oder zur Förderung einer guten Körperhaltung sehr wichtig. Mit kooperativem Arbeiten wird diese Fähigkeit gefördert und dadurch weiterentwickelt.

**Steif wie ein Brett –
gespannt wie eine
Feder – oder schlaff
wie ein Gummiband?**

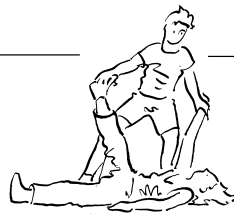
Steif wie ein Brett: Zu zweit eine dritte S so hin- und herpendeln lassen, dass sie immer steif wie ein Brett bleiben kann. Die Helfenden stützen die pendelnde S möglichst lange an den Schultern (sanft abfedern).

- 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 Klammergriff an den Oberschenkeln langsam hin- und herpendeln.



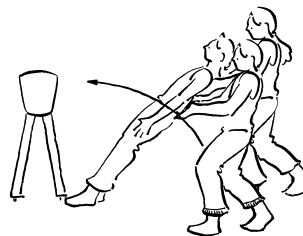
Puppe: Den am Boden liegenden, gespannten oder entspannten Körper des Partners in verschiedenen Stellungen langsam drehen, rollen, ziehen und heben.

- Dem am Boden liegenden Partner die gespannten Beine zu beugen oder die gegrätschten Beine zu schliessen versuchen.



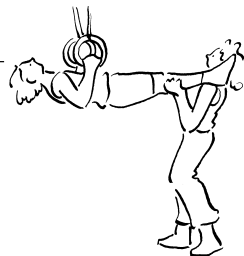
Balken: Zu zweit den gestreckten Körper des Partners am Oberkörper oder an den Füßen vom Boden heben und gegen eine Wand, einen Bock usw. lehnen.

- 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.



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

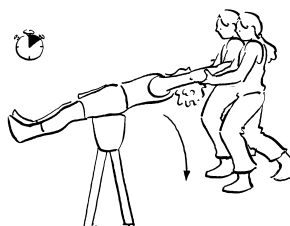
Zirkel: 1 S hängt mit gespanntem Körper an den schulterhohen Schaukelringen (Arme gebeugt oder gestreckt). Ihre Partnerin bewegt sich vorwärts, bis sie unter den Ringen steht und den gespannten Körper der Turnpartnerin horizontal kreisen lassen kann.



➔ Z.B. als Station in einem Parcours.

Zeitlupe: 2 Helferinnen bringen den Partner aus der Liegestützstellung langsam in den Handstand und zurück. Die Körperspannung soll dabei stets erhalten bleiben.

- Zu dritt: Mit der Turnenden einen langsamen Überschlag rückwärts über einen Bock so ausführen, dass deren Körperspannung nie verloren geht.
- Weitere Bewegungselemente aus dem Geräteturnen (z.B. Handstand, Hüftaufschwung, Salto vorwärts) langsam mit Partnerhilfe ausführen.



➔ Gerätebahn zu dritt: Vgl. Bro 3/4, S. 29

⊗ Richtige Helfergriffe anwenden: Vgl. Bro 3/4, S. 27