

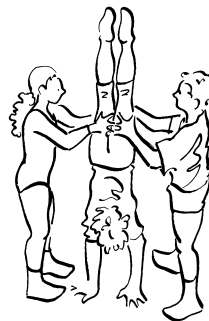
8.6 Gerätebahn zu dritt

Zwei Schüler ermöglichen einem dritten durch geeignete Partnerhilfe, einen Bewegungsablauf fließend zu turnen. Einzelne (risikoreiche) Bewegungen können erfolgreich erlebt werden und gleichzeitig wird das Helfen geübt. Bewegungselemente für eine Gerätebahn können vorgegeben oder frei zusammengestellt und mit eigenen Ideen ergänzt werden. Schliesslich wird die Gerätebahn fließend absolviert, wobei Turnende und Helfende sich ständig abwechseln.

Gestaltet zu dritt eine akrobatische Bewegungsfolge!

Boden:

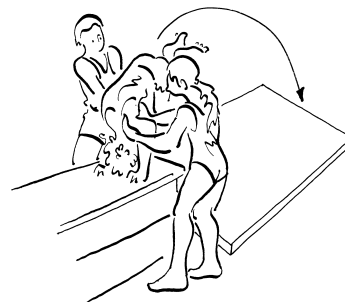
- T (Turnende): Lässt sich vorwärts zur Liegestützstellung fallen. H (Helfer): Senken die T langsam mit einem Klammergriff an den Oberarmen.
- T : Schwingt in den Handstand auf. H: Klammergriff an den Oberschenkeln (vgl. Bild).
- T: Handstand-Abrollen. H: Langsames Begleiten mit Klammergriff an den Oberschenkeln.
- T: Salto vorwärts mit Hilfe der Partner aus dem Stand. Später mit Anlauf. H: Klammergriff an den Handgelenken (Arme nahe an den Körper nehmen!).
- T: Schwingt in den Handstand auf und lässt sich, ohne in Hohlkreuzhaltung zu gelangen, wieder auf die Beine stellen (Überschlag). H: Führen die Partnerin mit gefassten Händen langsam auf die Füße.
- T: Salto rückwärts mit Hochlaufen an der Sprossenwand. H: Drehhilfe durch den Klammergriff (Vordrehen der Hände!) an den Oberarmen . Die Turnende begleiten, bis die Bewegung zu Ende ist.



➔ Helfergriffe:
Vgl Bro 3/4, S. 27

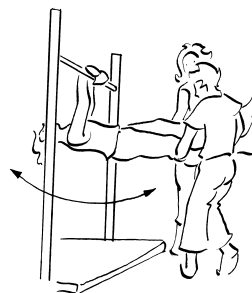
Kasten:

- T: Rolle rückwärts vom Kasten auf die Matte. H: Klammergriff an den Oberarmen (vgl. Bild).
- T: Anlauf und Scherensprung auf den zweiteiligen Kasten. H: Klammergriff an den Oberarmen.
- T: Freier Überschlag vorwärts vom Kastendeckel auf die Matte (= Salto vorwärts mit gestreckten Beinen). Ausgangsstellung: Arme in Rückhalte, Oberkörper nach vorne geneigt. H: Klammergriff an den Handgelenken (Vordrehen der Hände!).



Reck:

- T: Schaukeln im Liegehangpendel, Beine gestreckt und leicht gegrätscht. H: Unterstützen die Pendelbewegung durch leichtes Ziehen und Stossen an den Oberschenkeln und Füßen.
- T: Stemme rückwärts aus dem Liegehangpendel zum Stütz auf der Stange. H: Dreh- und Schubhilfe an den Oberschenkeln und Füßen.
- T: Hüftabschwung aus dem Stütz zum Liegehangpendel. H: Fangen die Beine der Turnenden auf.
- T: Stand mit dem Rücken gegen die Stange, Kammgriff von unten. Unter die Stange gehen und einen energischen Schritt ausführen; Aufschwingen rückwärts zum Sitz auf der Stange. H: Schubhilfe an den Oberschenkeln und Schultern.



Ⓜ: Eine Gerätebahn zu dritt an mindestens 2 Geräten gestalten.