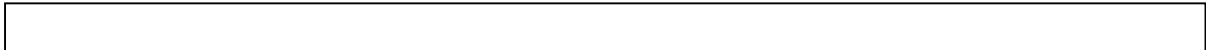


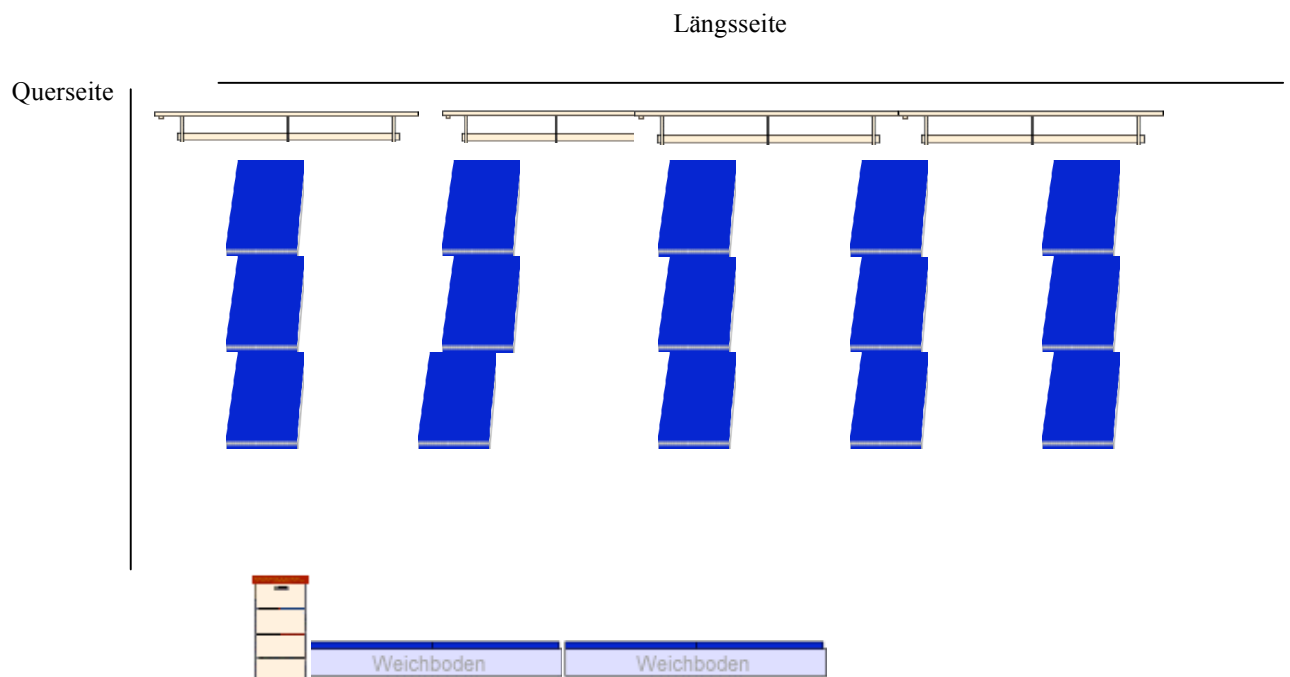
Ich kann ... Bodenturnen!

Anleitungen und Übungen zu folgenden Elementen des Bodenturnens:

- Rolle vorwärts
- Rad
- Flugrolle
- Handstand abrollen
- Radwende



Aufbauplan Bodenturnen für 5 Gruppen



Bodenturnen – Rolle vorwärts

1. Ablauf der Bewegung



Bildmaterial aus: www.sportunterricht.de

2. Übungen

- Turne eine Rolle vorwärts, halte dabei einen Schwamm mit dem Kinn auf der Brust fest.
- Turne eine Rolle vorwärts durch einen Reifen hindurch.
- Turnt zu zweit synchron eine Rolle nebeneinander.

Bodenturnen – Rad

1. Ablauf der Bewegung



Bildmaterial aus: www.sportunterricht.de

2. Übungen

- Achte beim Rad darauf, dass während der Bewegung die Beine gestreckt sind und nicht abknicken.
- Versuche dein Rad möglichst weit zu turnen und überquere eine dir selbst gesetzte Markierung.
- Turne ein Rad auf einer einzigen Linie der Hallenmarkierung.
- Turne ein Rad zwischen zwei Weichbodenmatten mit Hilfe des Lehrers hindurch.
- Wechsle die Seiten, auf der du die erste Hand aufsetzt.
- Versucht zu zweit oder zu dritt zur gleichen Zeit synchron je ein Rad zu turnen. (Nacheinander, nicht nebeneinander)

Bodenturnen – Handstand abrollen

1. Ablauf der Bewegung



Bildmaterial aus: www.sportunterricht.de

2. Bewegungsbeschreibung

1. Vorschwingen der Arme und des Schwungbeins
2. Weites Vorsetzen der Arme, Abdruck vom Standbein
3. Schließen der Beine, Körperspannung
4. Blick nach unten
5. Beugen der Arme und Hüfte, Kopf Richtung Brust
6. Abrollen (Anhocken der Beine)
7. Aufstehen in den sicheren Stand

Übungen und Hilfestellung findest du auf der zweiten Seite.

Bodenturnen – Handstand abrollen

3. Übungen

- Übe die richtige Schwungdosierung auf der Matte.
- Turne zunächst eine Kerze und rolle dich danach ab.



- Klettere mit den Füßen an einer Wand hoch. So stehst du Kopfüber auf den Händen an der Wand.



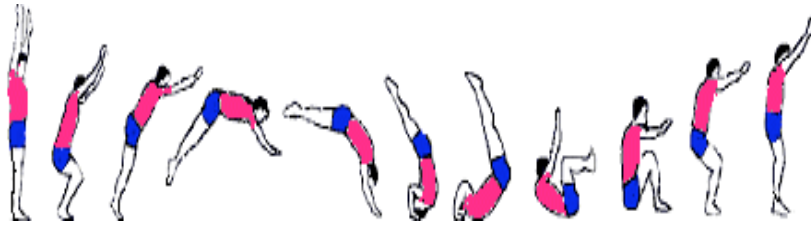
- Schwinge dich gegen einen oder zwei Partner zum Handstand hoch. Danach übst du das Abrollen mit der Hilfe deiner Partner.

Bildmaterial aus: www.sportunterricht.de

Achtung: Die Helfenden müssen die Beine frühzeitig ergreifen und den Übenden fixieren!

Bodenturnen – Flugrolle

1. Ablauf der Bewegung



Bildmaterial aus: www.sportunterricht.de

2. Bewegungsbeschreibung

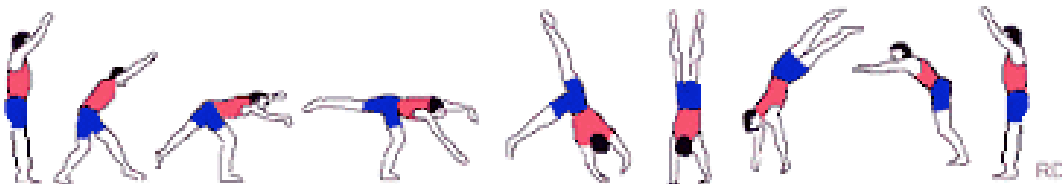
8. Anlauf
9. Absprung mit beiden Beinen
10. Weites Vorschwingen der Arme
11. Körperspannung
12. Hände setzen schulterbreit auf
6. Arme werden gebeugt
7. Beim Abrollen den Kopf auf die Brust legen
8. Anhocken und Aufstehen

3. Übungen

- Turne eine Rolle vorwärts durch einen Reifen hindurch.
- Versuche deine Rolle soweit vorn wie möglich beginnen zu lassen.

Bodenturnen – Radwende

1. Ablauf der Bewegung



Bildmaterial aus: www.sportunterricht.de

2. Bewegungsbeschreibung

13. Hopser, Vorschwingen der Arme, Aufsetzen des Schwungsbeines
14. Aufsetzen der Arme
15. Schwingen in der Seithandstand,
16. dabei Schließen der Beine, Drehung
17. Landung in den Stand

3. Übungen

- Turne die Radwenden in verschiedene Richtungen.
- Versuche die Geschwindigkeit der Radwende zu erhöhen oder zu verlangsamen.

