

Fachdidaktik II Lehrdiplom Sport

Unterrichtseinheit Ringturnen



Unterrichtseinheit von Remo Eiholzer, Stefanie Greger, Lars Habermacher

Ringturnen im Sportunterricht Inhalte, Aufbau und Vorgehen

Thema/Aufgabenstellung

Erwerben und anwenden
verschiedener Elemente im
Ringturnen



Ringturnen als olympische Sportart ist in der Schweiz sehr populär. Schaukelringe sind im Schulsport ein weit verbreitetes Utensil im Geräteturnen. So bekommt das Geräteturnen im Lehrplan der Kantonsschule Zug und auch an anderen Schulen einen grossen Stellenwert. Die Schülerinnen und Schüler werden vor verschiedene Herausforderungen gestellt, wobei sowohl Kraft, Koordination als auch Ausdauer benötigt werden.

Einige Vorteile des Ringturnens sind:

- Ringturnen an den Schaukelringen ist eine konditionell anstrengende Sportart. Die Schüler werden körperlich gefordert und müssen ein gutes Körpergefühl erlangen.
- Ringturnen ist eine gestalterische Sportart. Dabei können die Schüler sich selber eine Kür ausdenken, beziehungsweise verschiedene Elemente kombinieren. Die Schüler müssen sich selber Gedanken über die Gestaltung machen und kreativ sein. Ausserdem kann jeder Schüler seinem Niveau entsprechend üben.
- Gewisse Schwungbewegungen/Elemente ähneln Elementen, die an anderen Geräten (Reck, Barren, etc.) ausgeführt werden können. Bekanntes kann weiter angewendet/verändert werden. Bewegungsverwandtschaften können ausgenutzt werden.
- Viele Elemente an den Schaukelringen können zuerst ohne Schwingen geübt werden. Dabei können andere Schüler Hilfestellung geben. Das kann zu einem erhöhten Sicherheitsgefühl bei den Schülern führen. Auch haben Schüler, die gerade nicht aktiv an den Ringen turnen, eine Aufgabe.
- Zum Ringturnen muss nicht sehr viel aufgestellt werden. Mit wenig Aufwand und wenig Zeitverlust können zügig mehrere Ringanlagen aufgebaut werden. Die Schüler bekommen so mehr tatsächliche Bewegungszeit.

Folgende Probleme können auftreten:

- Beim Ringturnen ist eine gute Hangkraft Voraussetzung für sicheres Schwingen. Schüler, welche nicht in der Lage sind, sich stark genug an den Ringen festzuhalten, haben häufig Angst und fühlen sich unsicher. Das kann zu Unfällen führen.
- Sollen Elemente während der Schwungphase geübt werden, ist es nicht möglich eine Hilfestellung zu geben. Die Schüler sind auf sich alleine gestellt. Das stellt immer ein gewisses Sicherheitsrisiko dar.
- Für viele Schüler ist es schwer, sich während der Schwungphase und den Elementen zu orientieren. Bei falscher Orientierung kann es passieren, dass die Schüler zum falschen Zeitpunkt eine Kernbewegung machen möchten, beziehungsweise einen Abgang, sodass Verletzungsgefahr herrscht.

Turnen an den Schaukelringen muss sorgfältig eingeführt werden. Es werden der Grösse entsprechend Trainingsgruppen gebildet, damit die Ringe nicht ständig verstellt werden müssen, und Zeit gespart werden kann. Zuerst ist es wichtig, dass die Schüler ein sicheres, rhythmisches Schwingen beherrschen. Das ist Voraussetzung für weitere Übungen. Wenn möglich werden neue Elemente zuerst mit Hilfestellung ohne Schwingen eingeführt. Starke Schüler können Elemente auch bereits im Schwung üben, während

schwächere Schüler weiterhin ‚im Stand‘ üben können, bis sie sich sicher genug fühlen. Während der Lektionen werden immer wieder einige Kraftübungen gemacht, um die Hangkraft und Körperspannung der Schüler noch zu verbessern. Dadurch sollen die Schülerinnen die an der Lernkontrolle geforderte Übungsdauer ohne Unterbruch wegen mangelnder Kraft durchturnen können.

In der letzten Doppellektion findet eine zweiteilige Prüfung statt. Die Schüler stellen sich selber ihre persönliche Kür zusammen, wobei Elemente nach Schwierigkeitsgrad und technischer Ausführung bewertet werden. Die Kür wird teilweise von der Lehrperson vorgegeben, so müssen einzelne Komponenten aus einer Auswahl in die Kür einfließen. Jeder Schüler soll die Möglichkeit bekommen, sich seine Übung so zusammenzustellen, dass er sich bei der Ausführung sicher fühlt, und sie seinem Niveau entspricht. Im zweiten Teil werden die „Daily Basics“, welche in jeder Lektion geübt werden, stichprobenartig anhand der Durchführung bewertet.



Situativ: Wintersemester, Einzelhalle ausreichend, 4 Doppellektionen à 90 Min. (dienstagnachmittags 14.45 bis 16.15 Uhr), 1 Einzellektion à 45 Min. (donnerstagnachmittags 08.30 bis 09.15 Uhr), 6 Ringanlagen, ausreichend Matten, gut ausgestattete Halle

Personell: 9. Schuljahr, 18 Damen, unterschiedliche konditionelle und koordinative Voraussetzungen. Unterschiedliche Kenntnisse im Geräteturnen vorhanden. Niemand macht Geräteturnen im Verein.

Normativ: Es wurde bisher nur wenig Ringturnen gemacht. Die Schüler können eventuell aus bisher behandelten Elementen im Reck und am Barren verschiedene Bewegungen übernehmen. Die Klasse ist motiviert und offen für Neues.



Grobziele:

- Die Schüler können Elemente mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden technisch korrekt ausführen.
- Die Schüler können selber eine Kür mit sinnvoller Elementenabfolge zusammenstellen und diese ästhetisch und technisch korrekt vorführen.
- Die Schülerinnen verspüren Erfolg beim Schaukelringturnen durch Verbesserung der Fertigkeiten

Lernverfahren:

- Lernstufen „Erwerben und Festigen“, „Anwenden und Variieren“
- Oft wird in Gruppen gearbeitet damit möglichst alle Schülerinnen aktiv am Unterricht teilnehmen
- Arbeiten an verschiedenen Stationen bringt Abwechslung in die Stunde
- Strukturiert, fremdbestimmte Übungsformen beim Erlernen der verschiedenen Bewegungen
- Offener, fremdbestimmter Lernweg beim Zusammenstellen der eigenen Kür

Lernkontrolle:

Die Endnote setzt sich aus zwei Teilnoten zusammen:

- Kür an den Schaukelringen: Die Schülerinnen stellen entsprechend ihrem Können eine Kür zusammen, diese wird aufgrund des Schwierigkeitsgrades und des Übungsflusses bewertet
- Daily Basics: Die Schülerinnen zeigen ausgewählte Daily Basics vor, diese werden aufgrund der Ausführung bewertet

Zeitliche Gliederung des Stoffes in der zur Verfügung stehender Zeit

1. Doppellektion

Feinziele:		
<ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen kennen die Daily Basics • Die Schülerinnen wissen, wie die Schaukelringe sicher eingestellt und bedient werden • Die Schülerinnen können im Zweier-Rhythmus Schwingen und den korrekten Niedersprung ausführen 		
Inhalt/Gestaltung	Bemerkungen	Material
Selbständiges Einlaufen in Sechsergruppen	Eine Person zeigt eine Übung vor, schliesst danach hinten an, sodass die nächste Person mit einer anderen Übung dran ist. Dabei befindet sich die Gruppe stets in Bewegung (Laufen). Es dürfen auch Geräte, welche bereits in der Halle aufgestellt sind, mit einbezogen werden.	Reck, dünne und dicke Matten
Daily Basics	<ul style="list-style-type: none"> • C+, C- und I-Position als Ausgangslage vorzeigen und nachmachen lassen • Vorzeigen der Daily Basics durch die LP, Nachmachen durch die S 	Reck, Ringe, Sprossenwand
Werkstattunterricht Schwingen, Niedersprung rw	<ul style="list-style-type: none"> • Klasse in drei etwa gleichgrosse Gruppen aufteilen, Arbeit im Turnus, zwei Gruppen an den Ringen, eine Gruppe an anderen Geräten (Reck, Tau) • Ringe: Zweischrittrhythmus und Niedersprung rw erlernen • Reck: Niedersprung rw, Kurbet • Tau: Zweischrittrhythmus 	Ringe, dünne Matten, 16er-Matten, Tau, Reck
Kettenschwingen	Sieben Schülerinnen schwingen zusammen an allen Ringpaaren	Ringe, dünne Matten, 16er-Matten

2. Doppellektion

Feinziele:		
<ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen können eine Drehung richtig einleiten und durchführen • Die Schülerinnen führen den Beugehang korrekt aus • Die Schülerinnen können selbständig an anderen Geräten Elemente erwerben und anwenden 		
Inhalt/Gestaltung	Bemerkungen	Material
Posen-Sitzball	<ul style="list-style-type: none"> • Alle gegen alle • Getroffene führen eine von drei Posen (C+, C-, I) für 10 Sekunden aus, spielen dann wieder mit 	Drei bis vier Softbälle

Dehn- und Mobilisationsübungen	<ul style="list-style-type: none"> • Vorzeigen verschiedener Dehnübungen der LP • S machen nach 	Keines
Daily Basics	<ul style="list-style-type: none"> • Schüler machen Übungen selbständig • LP korrigiert wo nötig 	Reck, Ringe, Sprossenwand
Werkstattunterricht Drehung, Beugehang	<ul style="list-style-type: none"> • Klasse in drei etwa gleichgrosse Gruppen aufteilen, Arbeit im Turnus, zwei Gruppen an den Ringen, eine Gruppe an anderen Geräten • Ringe: Repetition Schwingen und Niedersprung, erlernen 1/2-, 1/1-Drehung und Beugehang • Kletterstangen: Drehung (Slalom durch die Stangen) • Reck: Beugehang 	Ringe, dünne Matten, 16er-Matten, Kletterstange, Reck
Kür einstudieren	<ul style="list-style-type: none"> • Erste Teile der Prüfung können bereits zusammengestellt werden 	Ringe, dünne Matten, 16er-Matten

3. Doppellektion

Feinziele:

- Die Schülerinnen wissen, welche Knotenpunkte bei den verschiedenen Elementen wichtig sind
- Die Schülerinnen können den Sturzhang und Strecksturzhang korrekt einleiten und ausführen
- Die Schülerinnen können ihre eigene Kür zusammenstellen

Inhalt/Gestaltung	Bemerkungen	Material
Memorylauf	<ul style="list-style-type: none"> • Klasse wird in 3 Gruppen geteilt • Am Ende des Memorylaufs warten Sätze mit Kernpunkten zu den Bewegungen, diese müssen sie sich merken und beim Start auf ein Blatt schreiben 	Dünne Matten, Malstäbe, Papier, Stifte
Dehn- und Mobilisationsübungen	<ul style="list-style-type: none"> • Vorzeigen verschiedener Dehnübungen der LP • S machen nach 	Keines
Daily Basics	<ul style="list-style-type: none"> • Schüler machen Übungen selbständig • LP korrigiert wo nötig 	Reck, Ringe, Sprossenwand
Werkstattunterricht Sturzhang, Strecksturzhang	<ul style="list-style-type: none"> • Klasse in drei etwa gleichgrosse Gruppen aufteilen, Arbeit im Turnus, zwei Gruppen an den Ringen, eine Gruppe an anderen Geräten • Ringe: Repetition bereits 	Ringe, dünne Matten, 16er-Matten, Kletterstange

	erlernter Bewegungen, erlernen Sturzhang und Strecksturzhang <ul style="list-style-type: none"> • Kletterstangen: Sturzhang • Boden: gestreckter Sturzhang (gehockte Kerze) 	
Kür einstudieren	<ul style="list-style-type: none"> • Kür vorbereiten, sodass in der nächsten Einzellektion viel geübt werden kann 	Ringe, dünne Matten, 16er-Matten

4. Einzellektion

Feinziele:

- Die Schülerinnen wenden das Gelernte an und stellen ihre Kür fertig
- Die Schülerinnen können sich gegenseitig helfen
- Die Schülerinnen können ihre eigene Kür an einem Stück durchturnen

Inhalt/Gestaltung	Bemerkungen	Material
Selbständiges Einlaufen in Sechsergruppen	Eine Person zeigt eine Übung vor, schliesst danach hinten an, sodass nächste Person mit einer anderen Übung dran sind	Keines
Dehn- und Mobilisationsübungen	<ul style="list-style-type: none"> • Vorzeigen verschiedener Dehnübungen der LP • S machen nach 	Keines
Postenarbeit Daily Basics, Kür	<ul style="list-style-type: none"> • Klasse in drei etwa gleichgrosse Gruppen aufteilen, Arbeit im Turnus, zwei Gruppen an den Ringen, eine Gruppe an den Daily Basics • Ringe: Erarbeiten und auswendig lernen der eigenen Kür, aufschreiben • Daily Basics: selbständiges Üben an Reck, Sprossenwand 	Ringe, dünne Matten, 16er-Matten, Reck, Sprossenwand
Ausdehnen	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzes, gemeinsames Ausdehnen unter Leitung der LP 	

5. Doppellektion

Feinziele:

- Die Schülerinnen führen die zugestellten Daily Basics korrekt durch
- Die Schülerinnen zeigen die eigene Kür korrekt vor
- Die Schülerinnen können sich individuell optimal auf die Lernkontrolle vorbereiten und selbständig Einturnen

Inhalt/Gestaltung	Bemerkungen	Material
Geführtes Einlaufen durch die LP	LP bestimmt das Einlaufen und die Übungen	Keines


Dehn- und Mobilisationsübungen	<ul style="list-style-type: none"> • Vorzeigen verschiedener Dehnübungen der LP • S machen nach 	Keines
Prüfung Daily Basics	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Schülerinnen machen zusammen die Prüfung: vorzeigen zweier zugelosten Daily Basics Übungen • Nicht beschäftigte Schülerinnen haben Zeit, die Kür vorzubereiten 	Reck, Ringe, Sprossenwand
Prüfung Kür	<ul style="list-style-type: none"> • Kür einzeln bewerten • Andere Schülerinnen schauen zu, spornen an, turnen ein 	Ringe, dünne Matten, 16er-Matten
Eigenhändige Handmassage	<ul style="list-style-type: none"> • Jede massiert sich die eigenen Hände unter Leitung der LP 	Keines

Stoffsammlung

<p>I-, C+, C- Pose http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/01/01_12_Schaukelringe_d.pdf</p>	
<p>I Pose</p> 	<p>Die I Pose zeichnet sich durch eine gestreckte Körperhaltung aus. Die Wirbelsäule und der Hüftwinkel sind möglichst gestreckt, die Schultern, Hüfte und Knöchel liegen in einer Geraden.</p>
<p>C+ Pose</p> 	<p>In der C+ Pose wird die gesamte Muskulatur der Körpervorderseite aktiviert und die Brustwirbelsäule verkürzt. Der Blick geht zu den Füßen und der Bauchnabel wird gegen die Wirbelsäule gezogen. Der Hüftwinkel ist gestreckt, die Lendenwirbelsäule in einer für den Rücken neutralen Position. Begriffe wie „Buggeli“ oder „Schildkröte“ bieten sich als Metaphern an.</p>
<p>C- Pose</p> 	<p>Die C- Pose zeichnet sich durch eine Überstreckung des oberen Anteils der BWS aus. Die gesamte Körperrückseite ist aktiviert, die Brust zeigt nach vorne oben. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der WS und die LWS gerade, der Hüftwinkel ist gestreckt. Die LWS bleibt in einer für den Rücken neutralen Position. Metaphern wie „Schau die Hände an“ oder „Sei eingebildet“ fördern die Haltungsvorstellung.</p>

<p>Daily Basics Assessment I und Sportfach GA Geräteturnen</p>	
<p>Aufgaben sind im Anhang</p>	<p>Die Übungszusammenstellung Daily Basics schafft die nötigen Handlungsvoraussetzungen für das Geräteturnen. Dabei sollen kleinste, jedoch stets wieder auftretende Bewegungseinheiten statisch und dynamisch trainiert werden können. Sie bewirken ausserdem die Ausbildung spezifischer Tiefenmuskulatur und dienen daher der Unfall- und Verletzungsprophylaxe.</p>

<p>Vor- und Rückschaukeln http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/01/01_12_Schaukelringe_d.pdf</p>	
<p>Vorschaukeln</p> 	<p>Der Vorschrift erfolgt auf der Matte unterhalb des Aufhängepunktes der Seile. Beim Abstoss wird der Körper in die C- Pose gebracht, indem die Brust nach vorne geschoben wird. Die Füße schwingen am Ende des Vorschaukelns nach vorne-oben, wodurch der Körper in die C+ Pose gebracht wird. Der Blick ist zu den Füßen gerichtet, der Schulterwinkel gestreckt, der Kopf in der Verlängerung der WS und die Ohren liegen zwischen den Armen.</p>

<p>Rückschaukeln</p> 	<p>Aus der C+ Pose schwingt der Körper abwärts-rückwärts. Der Rückschritt erfolgt unter dem Aufhängepunkt der Seile. Beim Abstoss wird der Körper in eine C+ Pose gebracht. Die Füsse schwingen nach hinten-oben. Das Rückschaukeln endet mit der I Pose oder C- Pose (kein Hohlkreuz) im toten Punkt. Der Schulterwinkel ist gestreckt, der Kopf in der Verlängerung der WS.</p>
--	---


<p>Niedersprung rw http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/01/01_12_Schaukelringe_d.pdf</p>	
<p>Niedersprung rückwärts</p> 	<p>Schaukeln bis zur I oder leichten C- Pose am Ende des Rückschaukelns. Im toten Punkt die loslassen und gleichzeitig den Bauchnabel gegen die WS ziehen (C+), was die Beine in die Vertikale bringt. Die Arme zur Landevorbereitung in die seitliche Vorhalte führen. Hüft- und Kniegelenke federn die Landung ab.</p>

<p>Werkstattunterricht Schwingen, Niedersprung</p>	
<p>Schwingen:</p> <p>Niedersprung rw:</p>	<p>Am Tau kann der Zweier-Rhythmus sehr gut erlernt werden, dabei gelten die gleichen Knotenpunkte wie bereits beim Vor- und Rückschaukeln genannt.</p> <p>Der Niedersprung als auch die Kurbetbewegung können am Reck gelernt werden.</p>

<p>Kettenschwingen http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/01/01_12_Schaukelringe_d.pdf</p>	
	<p>An jedem Ringpaar und in den Zwischenräumen positionieren sich Turnende, halten sich an den Ringen fest und schaukeln gleichzeitig im selben Rhythmus. Auf Kommando laufen alle zwei bis drei Schritte rückwärts und anschliessend vorwärts zum Abstoss ins Vorschaukeln.</p>

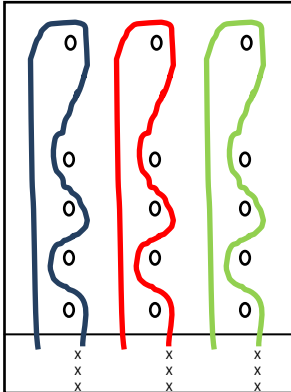
<p>Posen-Sitzball http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/01/01_12_Schaukelringe_d.pdf</p>	
	<p>Die Schülerinnen spielen Sitzball mit drei Bällen. Nach jedem Treffer ist eine der drei Posen (I, C+, C-) für zehn Sekunden zu halten, danach darf wieder mitgespielt werden und beim nächsten Treffer eine andere Pose gemacht werden.</p>

<p>Drehung http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/01/01_12_Schaukelringe_d.pdf</p>	
 <p><u>1/2 Drehung zum Niedersprung</u></p> 	<p>Schaukeln bis zur C+ Pose am Ende des Vorschaukelns. Im toten Punkt auflösen der C+ Pose mit schnellem Strecken des Hüftwinkels und sofortigem Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben/ganzen Drehung um die Längsachse. Die Arme bleiben immer in Hochhalte und die Ohren zwischen den Armen. Variante Niedersprung vw mit halber Drehung: Schaukeln bis Ende des Vorschaukelns. Im toten Punkt halbe Drehung und Ringe loslassen. Die Beine in die Vertikale führen, die Arme zur Landungsvorbereitung in die seitliche Vorhalte bringen. Hüft- und Kniegelenk federn die Landung ab.</p>

<p>Beugehang http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L_C2_6.SJ_B_T1.pdf</p>	
<p><u>Beugehang</u></p> 	<p>Schaukeln bis zur C+ Pose am Ende des Vorschaukelns. Im toten Punkt schnelles Hochziehen in den Beugehang. Die Beine sind dabei gespannt. Senken des Körpers am Ende des Rückschaukelns um korrekt zu beschleunigen.</p>

<p>Werkstattunterricht Drehung, Beugehang</p>	
<p>Drehung:</p>	<p>Hangkehren an der Kletterstange zur Vorbereitung der halben Drehung (Slalom mit halben Drehungen durch die Kletterstangen).</p>
<p>Beugehang:</p>	<p>Am Reck die Beugehangposition einnehmen, kurze Zeit halten und so langsam wie möglich senken.</p>

<p>Kür einstudieren</p>	
<p>Weitere Infos dazu im Anhang</p>	<p>Mit notwendigen Infos der LP kann die eigene Kür einstudiert werden. Die fertige Kür soll schriftlich festgehalten werden, damit die LP auch anhand dieser die Bewertung vornehmen kann.</p>

Memorylauf Fachdidaktik I, HS 2015	
	Es werden drei Teams à 6 Schülerinnen gebildet. Jedes Team muss so schnell wie möglich ihr Memoryraster vervollständigen. Beim Umkehrpunkt liegt dasselbe Raster bereit, jedoch bereits ausgefüllt. Die Schülerinnen müssen sich ein Feld merken und dieses im leeren Raster am Start einfügen. Die Zwischenaufgaben während des Laufweges können frei gewählt werden.

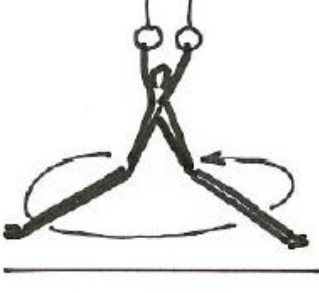
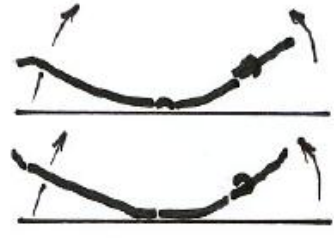


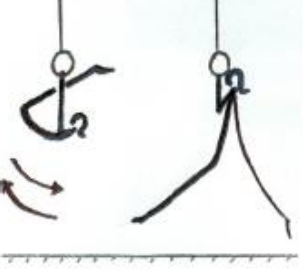
Sturzhang http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2012/01/01_12_Schaukelringe_d.pdf	
Heben am Ende des Vorschaukelns 	Aufschwingen am Ende des Vorschaukelns zum Sturzhang. Kopf schaut immer zu den Knien.

Strecksturzhang http://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L_C2_6.SJ_B_T1.pdf	
Pendeln im Sturzhang 	Schaukeln in gebückter Sturzhangposition. Kurz bevor die Seile die Vertikale durchqueren mit dem Öffnen des Hüftwinkels beginnen. Die Öffnungsphase bis am Ende der Schaukelbewegung abschliessen und einen Sturzhang gestreckt ausführen. Die Füße und Hüfte sind zwischen den Seilen. Im Umkehrpunkt schnelles Schliessen zurück in die gebückte Position. Die Bewegungsabfolge kann in den nachfolgenden Vor- und Rückschwüngen wiederholt werden. Variation: Sturzhang gegrätscht zum Strecksturzhang

Werkstattunterricht Sturzhang, Strecksturzhang	
Sturzhang: Strecksturzhang:	Die Bewegungsabfolge in den Sturzhang kann sehr gut an schräg gestellten Kletterstangen oder am Reck geübt werden. Kann ebenfalls an der Kletterstange erlernt werden oder am Boden (gehockte Kerze). Aus Sturzhangposition in Strecksturzhang und wieder zurück, mehrmals durchführen
	


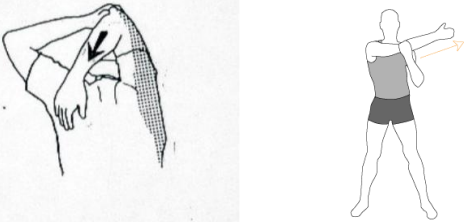


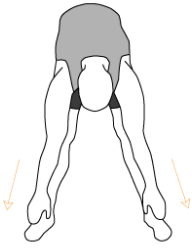
Anhang 1:

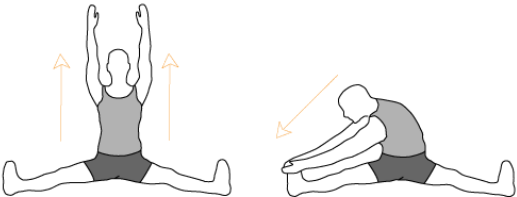
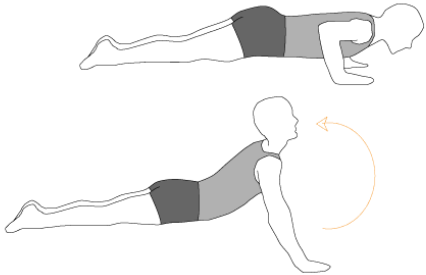
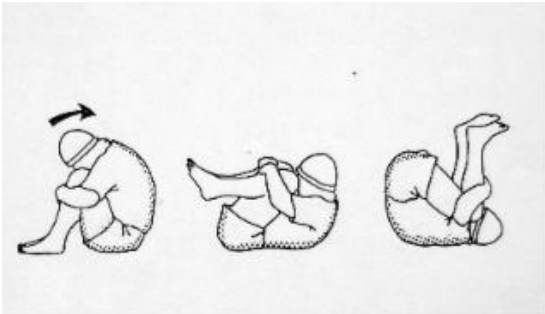



Daily Basics

 <p>Beinkreisen im Hang an Ringen links und rechts</p>	 <p>Schiffschaukel in C- und C+</p>
 <p>Haltepositionen im Sturzhang am Reck mit fortlaufendem Wechsel von C- zu C+</p>	 <p>Klappmesser aus Hang an Sprosserwand wiederholt (gebeugte od. gestreckte Beine)</p>
 <p>Hangveränderungen an den Ringen wechselseitig vom Sturzhang z. Beugehang</p>	

Anhang 2:

Dehn- und Mobilisationsübungen

Dehnübungen von Kopf bis Fuss Zuerst kommen einige Übungen im Stand, bevor wir zum Sitzen, Hockstand und Liegen weitergehen. Falls möglich wird immer auf beide Seiten gedehnt und Arme oder Beine gewechselt.	
 <p>A stick figure standing with its head tilted to the right. Red arrows indicate the direction of the neck stretch: one pointing up and to the right, another pointing down and to the left.</p>	<p>Nacken:</p> <p>Kopf neigen, gegenüberliegender Arm nach unten ziehen.</p>
 <p>Two illustrations for shoulder stretches. The left one shows a hand reaching behind the head with an arrow pointing down. The right one shows a person standing with one arm extended horizontally and an arrow pointing towards the body.</p>	<p>Schultern:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Runterdrücken des Ellbogens hinter dem Kopf 2. Ziehen des ausgestreckten Arms zum Körper heran
 <p>An illustration of a person's torso and arms. One arm is extended straight up with the palm facing forward. The other hand is reaching up to grasp the fingers of the extended hand.</p>	<p>Unterarme:</p> <p>Strecken des geraden Arms mit der Handfläche nach oben. Mit der zweiten Hand fassen wir uns an die Finger der ausgestreckten Hand und ziehen diese nach unten.</p>
 <p>A stick figure standing with its hips shifted to the left and its torso leaning to the right. Red arrows indicate the direction of the stretch: one pointing up and to the right, another pointing down and to the left.</p>	<p>Rumpf seitlich:</p> <p>Hüfte seitwärts schieben, Rumpf zur Gegenseite ziehen.</p>
 <p>An illustration of a person standing in a wide-legged squat (Grätschstand) with their torso leaning forward. Orange arrows point downwards from the feet, indicating the direction of the stretch.</p>	<p>Hinterer Oberschenkel und Rücken:</p> <p>Stehen im Grätschstand, der Oberkörper nach vorne gebeugt, die Hände berühren die Füße.</p>

	<p>Rücken und Oberschenkel:</p> <p>Vorübung für Grätschsitz, zuerst gerade zur Hochhalte, dann dehnen auf linke/rechte Seite und in die Mitte nach vorn.</p>
	<p>Brust- und Bauchmuskulatur:</p> <p>Strecken der Arme nach oben und zugleich beugen des Kopfs und der Wirbelsäule nach hinten.</p>
	<p>Rücken:</p> <p>Gleiche Übung wie bei der Brust- und Bauchmuskulatur auf dem Bauch, Arme strecken, aber dieses Mal bleibt die Hüfte am Boden und der untere Rücken wird gedehnt. Die Gegenübung dazu, wird durch ganz rund machen und leichtes Rollen nach rückwärts auf den Rücken und wieder zurück, gemacht.</p>
	<p>Rücken</p> <p>Liegend auf dem Rücken. Körper auf eine Seite drehen, während Schultern und Kopf auf die andere Seite schauen. Danach wird liegend auf den Bauch gewechselt und die gleiche Übung auf dem Bauch durchgeführt.</p>
	<p>Arme und Schultern:</p> <p>In Kniestand Arme nach vorne strecken und nach hinten in die Hocke gehen. Verschiedene Variationen sind ein Arm anziehen oder ein Arm zu Seite auslegen.</p>
	<p>Handgelenke:</p> <p>Verschiedenes Stützen auf den Handgelenken im Kniestand. Handgelenke möglichst weit nach innen und aussen drehen. Danach verschiedene Denkübungen wie auf dem Bild offene Handfläche nach vorne und Schultern nach hinten ziehen. Weiter auf Handrücken das gleiche oder die Hände nahe an den Knien und leicht nach vorne beugen.</p>

**Rücken**

In Vierfüßerstellung abwechselndes bewegen des Rückens sanft in die "Katzenbuckelposition" und dann in die "Pferderückenposition".

Anhang 3:

(Quelle: <https://www.mobilesport.ch/gerateturnen/turnen-schaukelringe-niveau-b/>)

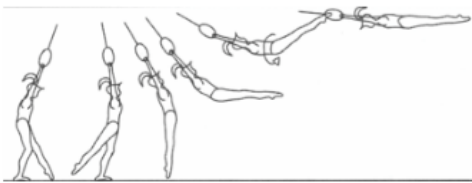
Lernkontrolle Schaukelringe

Bewertung/Anforderung		Aus dem Elementenkatalog soll eine Übung mit mind. 5 Elementen, 2 davon schwierig, geturnt werden.
Beobachtungspunkte	+	Es werden 5 Elemente geturnt davon 2 schwierige Technik Haltung Dynamik Rhythmus
	-	Die Übung wird unterbrochen Dasselbe Element wird 2x geturnt (Variationen erlaubt)
Anweisung für die Lernenden		«Aus den vorgegebenen Elementen stellt ihr eine Übung von mindesten 5 Elementen zusammen, die ihr ausführen sollt. 2 Elemente müssen aus der Kategorie „schwierig“ sein. Übt, bis ihr das Programm beherrscht. Bewertet werden eure Technik und Haltung, die Dynamik und der Rhythmus. Anstossen und Zwischenschaukeln ist erlaubt.»
Aufbau		1 Ringpaar in Reichhöhe des/-r Lernenden einstellen, 2-3 dünne Matten und 16er-Matte oder Sprungkissen für Niedersprung rw, Niedersprung vw mit Drehung
Material		Schaukelringe, dünne Matten, 16cm Matten für den Niedersprung
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 5 min pro Testperson
	Organisation	Eine Testperson demonstriert ihre Übungsfolge, die nächste bereitet sich vor. Die Lernenden sollen ihre Übung auf ein Blatt Papier schreiben, damit die Lehrperson kontrollieren kann, ob alle Elemente geturnt wurden und die Übung entsprechen
	Testperson	1 Lernende/-r
	Probleme	Kraftmangel, um 5 Elemente aneinanderzuhängen. Vor allem bei vorherigem Üben.

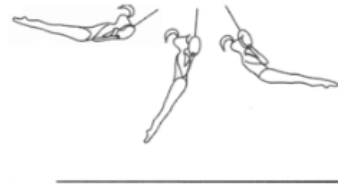
Elementenkatalog:

einfache Elemente:

1/2 Drehung



Beugehang

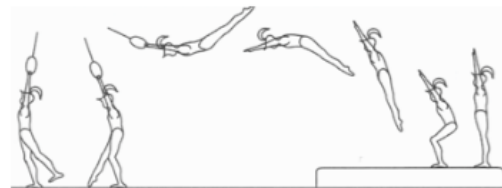


Sturzhang



Variation:
gegrätscht

Niedersprung rückwärts



schwierige Elemente:

1/1 Drehung



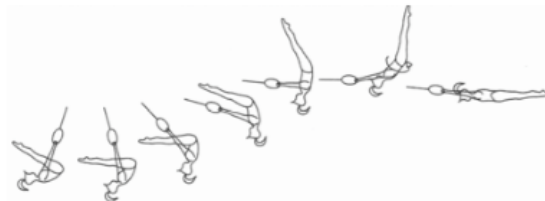
1/2 Drehung zum Niedersprung



Sturzhang am Ende des Rückschaukels



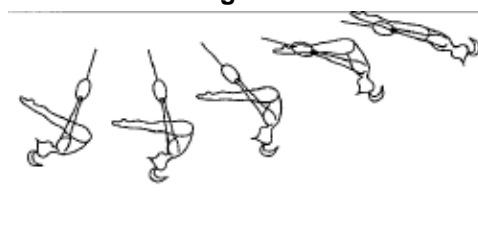
Sturzhang, abschwngen und 1/2 Drehung



Vorschaukeln im Sturzhang zum Niedersprung



Strecksturzhang



Vorschaukeln im Sturzhang und senken 1/1 Drehung zum Hang

