



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 1

## Aufbauformen / Hilfsübungen und Helfen/Sichern für das Geräteturnen in Mädchen- und Knabenriegen

### INHALTSVERZEICHNIS

1. Helfen und Sichern	Seite 2
2. Spannungsübungen	Seite 5
3. Aufbauformen Sprung	Seite 9
4. Aufbauformen Schulstufenbarren	Seite 16
5. Aufbauformen Boden	Seite 22
6. Aufbauformen Barren	Seite 32
7. Literatur	Seite 39

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 2

## 1 HELFEN UND SICHERN

Bevor mit einer Hilfestellung begonnen wird, müssen die Geräte sicher aufgestellt werden. Gefahrenzonen besonders beachten und berücksichtigen. Schwachstellen am und um das Gerät sichern durch genügend Matten.

### 1.1 Helfen

Hilfe geben: aktives **Mithelfen** beim Übungsverlauf.  
Durch Hilfen Bewegungen ermöglichen.

### 1.2 Sichern

Hilfe stehen: aktives **Mitgehen**, um nötigenfalls wirksam einzugreifen.  
Durch Sichern Unfälle vermeiden.

### 1.3 Achtung

Die Wahl des Helfen oder Sichern richtet sich also auch nach der Fähigkeit des Übenden. Wir erachten es als selbstverständlich, dass nur Aufgaben gestellt werden, die dem Fähigkeitsniveau der Jugendlichen angepasst sind.

Legt grossen Wert auf allfällige Angstreaktionen der Jugendlichen.

Angstreaktionen können vermieden werden durch die Bewegungskennnisse von Leitern und Jugendlichen.

Die Leiter müssen die Jugendlichen zu einer selbständigen, zuverlässigen Arbeit heranführen.

- Die Jugendlichen erhalten eine klare Aufgabenstellung, was zu tun ist.
- Die Jugendlichen müssen die Übungstechnik und die Gefahrenmomente bei der Ausführung der Übung genau kennen.
- Die Hilfestellung ist erst dann beendet, wenn die Übung abgeschlossen ist. (der Übende muss sich auf seine Helfer verlassen können).
- Durch ein verantwortungsvolles Führen entsteht die notwendige Vertrauensbasis.

Das **Helfen** soll zum angepassten Zeitpunkt durch das Sichern ersetzt werden, wobei der Übergang fließend ist.

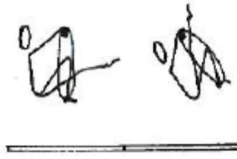
Das **Sichern** erfordert einen erfahrenen Helfer (Erfahrung durch Übung).

Das Bewusstsein, dass jeder für jeden in der Turnstunde verantwortlich ist, kann nur durch präzise Aufgabenstellung und möglichst frühzeitiges Hilfegeben entwickelt werden.

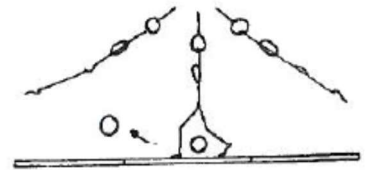
Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

## 1.4 Es gibt 3 verschiedene Arten von Helfen:

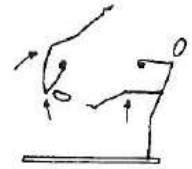
1.4.1 Mit Hilfe Bewegungen ermöglichen (Gerätehilfe):  
Pendeln (mit einem Fuss oder beiden Füßen in der Schlinge)



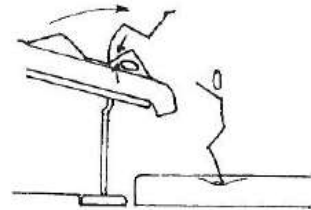
1.4.2 Mit Hilfe Fähigkeiten bewusst machen (Gerätehilfe):  
Schwingen an den Schaukelringen ermöglicht eine Bewegung bewusst(er) auszuführen.



1.4.3 Mit Partnerhilfe zum Erfolgserlebnis:  
Felgaufschwung am Reck



1.4.4 Gemischte Form, Partner- und Gerätehilfe:  
Rolle rw auf schiefer Ebene mit Partnerhilfe



1.4.5 Helfergriffe:  
Ein Helfergriff steht immer im Zusammenhang mit einer Funktion:

### Stützhilfe:

Die Stützhilfe unterstützt die Stützkraft bei den Turnenden, die diese Voraussetzung noch nicht besitzen.



### Schubhilfe:

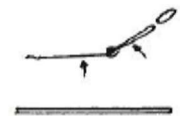
Den Körperschwerpunkt kontrollieren. Diese Hilfe muss möglichst nahe am Körperschwerpunkt angesetzt werden (am Becken oder Bauch). "Reine Schubhilfe", kommt sehr selten vor.



### Drehhilfe:

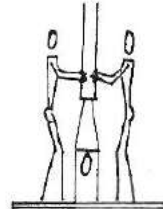
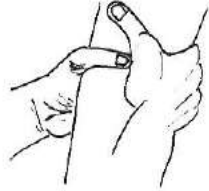
Helfen beim Drehen. Sie ermöglicht, den Körper in Drehung zu versetzen oder die Drehung zu erhalten.

Ansatzpunkt: Im Kniebereich und gleichzeitig am Oberkörper.



Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

Der Klammergriff ist der wichtigste Helfergriff, da er für sämtliche erwähnten Funktionen unterstützend sein kann.




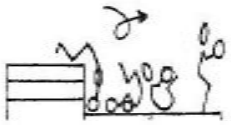
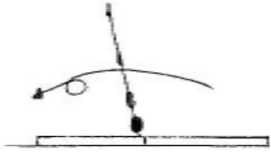
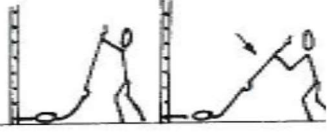

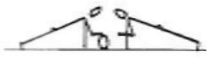
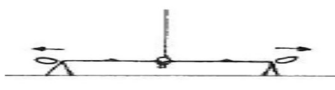
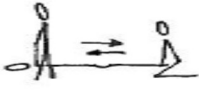

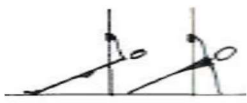
## 1.5 Merksätze für die Hilfestellung

Beachte:

- Die Helfertechnik und deren Anwendung.
- Die Gefahrenmomente.
- Der Helfer steht nie zwischen Turner und Gerät. Besondere Vorsicht und Überlegung bei Barren und Reck.
- In der Regel mit zwei Helfer, beidseitig und synchron arbeiten.
- Die Helfer benötigen einen sicheren Stand und fassen den Turnenden möglichst nahe am Körper.
- Eine Hilfe im Kreuz ist zu vermeiden. Unterstützung an Gesäss und Schulter.

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

## 2 SPANNUNGSÜBUNGEN

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Roll-Spannung</b>	Kauerstand, Ball zwischen Brust und Oberschenkel eingeklemmt: Wer kann eine Rolle vw ausführen, ohne den Ball zu verlieren und ohne Hilfe der Hände.	
<b>Roll-Spannung</b> Bewegungsgefühl	Stütz auf dem Boden. Die Füße liegen auf einem Kasten auf. Ball zwischen den Unterarmen eingeklemmt. Rolle vw und dabei den Ball mitnehmen.	
<b>Roll-Spannung</b> für Fortgeschrittene	In den Handstand aufschwingen und einen Ball zwischen die Unterarme einklemmen. Abrollen ohne den Ball zu verlieren.	
<b>Körperspannung</b> Bauch- und Brustmuskulatur	A im Nackenstand rl an der Sprossenwand, B hält A an den Füßen und steht davor: A versucht den gestreckten Körper langsam zu senken, B leistet Bremshilfe an den Füßen.	
<b>Körperspannung</b> Stützkraft	3er-Gruppen, A in Liegestützstellung, B und C mit Griff an Oberschenkel und Schienbein: A führt einen Liegestütz aus, während B + C derart unterstützen, dass der Körper von A immer in der Horizontalen bleibt.	
<b>Körperspannung</b> Stützkraft, Geschicklichkeit	In Liegestützstellung einen Ball prellen. Welches Paar kann im Wechsel einen Ball prellen?	
<b>Körperspannung</b> Ring	2 Tu hängen sich am gleichen Ringpaar mit den Füßen ein und stützen sich auf dem Boden auf. Blick in entgegengesetzte Richtung, Ringe knapp über dem Boden, vw und rw gehen auf den Händen.	
<b>Körperspannung</b> Bewegungserfahrung	A liegt in Rückenlage am Boden, B hält die Füße, C steht mit gegrätschten Beinen über A und hält die Arme. B + C heben den gespannten Körper von A hoch und lassen ihn hin- und herpendeln.	
	A + B halten 1 Gym.Stab, C liegt rw auf dem Boden und hält den Stab, D hält C an den Füßen hoch und lässt ihn hin- und herpendeln.	
<b>Körperspannung</b> Lagegefühl	Hangstand vl am brusthohen Reck: Eine Hand loslassen, sw abdrehen und mit einer Hand den Boden berühren.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Körperspannung</b> Schultergürtel lösen	Rückenlage am Boden, 1 Ball in den Händen. Wer kann den Ball hochwerfen, 1 ganze Drehung um die Längsachse ausführen und den Ball in Rückenlage wieder fangen?	
<b>Körperspannung</b> Kraft	"Igel", Wer kann sich so stark um einen Ball rollen, dass niemand den Ball wegnehmen kann?	
<b>Körperspannung</b>	A liegt völlig gespannt auf dem Rücken, B kniet vor dessen Füßen. B hebt A an beiden Füßen vom Boden ab (ganzer Körper wird wie ein Brett gehoben). B lässt einen Fuss los. Kann A die Stellung halten?	
<b>Körperspannung</b> Kooperation in der Gruppe	A liegt völlig steif auf dem Boden, neben ihm stehen 4 Kameraden in einer Kolonne (gleiche Blickrichtung). Alle fassen A im Klammergriff und stemmen ihn über die Köpfe, und legen ihn auf der anderen Seite wieder auf den Boden.	
<b>Körperspannung</b> Hohlkreuz	Wer kann einen Ball ohne Hohlkreuz und ohne fremde Hilfe auf dem Rücken balancieren?	
	Rückenlage, Beine angezogen und aufgestellt. Das Kreuz abwechslungsweise leicht in den Boden drücken bzw. etwas vom Boden wölben.	
	Vierfüssler-Stand – Katzenbuckel. Aktives Runden und Hohlmachen der Wirbelsäule (Bauch- und Gesäss-Spannung nicht in Hohlkreuzhaltung überstrecken).	
	Vierfüssler-Stand. Anziehen eines Beines (Knie zur Stirne) und horizontal ausstrecken, gegengleicher Zug von Arm und Bein.	
	Vierfüssler-Stand: Stab auf dem Rücken, Katzenbuckel. Aktives Runden und Hohlmachen der Wirbelsäule (Bauch- und Gesäss-Spannung, nicht in Hohlkreuzhaltung überstrecken).	
	Stand an der Wand. Knie leicht gebeugt. Aktives Runden und Hohlmachen der Wirbelsäule (Bauch- und Gesäss-Spannung, nicht in Hohlkreuzhaltung überstrecken).	
	Mit Partner.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

	A Vierfüßler-Stand: B liegt auf dem Rücken von A (den Rücken des Partners gut spüren) miteinander vw gehen.
--	---

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Körperspannung</b> Hohlkreuz	Stand, Rücken an Rücken: miteinander tief gehen, mit Handfassung, beide Rücken bleiben auf der ganzen Länge zusammen.	
	A Stand an der Wand, Beine gebeugt (rechter Winkel), Bündel zwischen Wand und Rücken eingeklemmt, B versucht den Bündel hervorzuziehen.	
<b>Körperspannung</b> Baumstammrollen	4 - 5 Kinder liegen auf dem Bauch auf dem Boden. A legt sich auf die Kinder, die unteren Kinder drehen sich gleichzeitig um die eigene Achse, A ist total gespannt und wird so vw transportiert	
<b>Körperspannung</b> Hüfte-Lift	Rückenlage mit leicht angewinkelten Beinen, Fusssohlen ganz aufsetzen, Arme liegen neben dem Körper, Handflächen auf dem Boden. Den Rumpf während des Einatmens in die kleine Brücke heben, dann wieder Wirbel um Wirbel auf den Boden senken. In der Brücke die Schultern fest auf dem Boden spüren.	
<b>Körperspannung</b> Plastik-Formen	Rückenlage: Kreuz gegen den Boden drücken, langsam von den Füßen bis zum Oberkörper spannen. Becken leicht vom Bo abheben, Arme vom Bo in die Vorhalte heben, ohne das Becken zu senken.	
<b>Körperspannung</b> Liegestütz im Kreis herum	Kreisen mit den Armen um die Füße herum. Kreisen mit den Füßen um die Arme (=Zentrum) herum.	
<b>Körperspannung</b> vom Fuss zum Kinn	Rückenlage: Lege den Ball auf die Füße, die Hände auf die Oberschenkel. Hebe die Beine langsam an, so dass der Ball über die Beine gegen die Hüfte bis zum Kinn rollt. Dann hebst Du den Oberkörper, damit der Ball wieder zu den Füßen rollt.	
<b>Körperspannung</b> Schaukel	Zu zweit im Kniestand gegenüber, Stab gemeinsam in Vorhalte gefasst. Langsam vw und rw schaukeln, ohne in den Hüften einzusacken.	
<b>Körperspannung</b> gerader Rücken	A in aufrechtem Kniesitz, Rücken gegen den von B senkrecht gehaltenen Stab. Beim Ausatmen das Becken aufrichten und mit der Lendenwirbelsäule den Stab fühlen, (d.h. ganzen Rücken gegen den Stab drücken). Beim Einatmen das Becken kippen und die Lendenwirbelsäule vom Stab lösen (Hohlkreuz).	

<b>Erstellt:</b>	Datum	<b>Gültig ab</b>	<b>Genehmigt:</b>	Datum	<b>Mutation:</b>	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 8

--	--	--

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		





# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 9

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Körperspannung</b> Nur für Fortgeschrittene	Liegehang unter dem Reck. Arme beugen und strecken. Zu zweit: A macht Liegestütz auf der Reckstange, B hält seine Füße.	
<b>Körperspannung</b> Gewandtheit	2 Schüler durchqueren die Holmengasse wie folgt: A fasst beide Holme mit den Händen, B hält die Füße von A, der den Körper ganz streckt. B stösst oder zieht A.	
<b>Körperspannung</b> Toter Mann	1 Schüler steht zwischen zwei Tu und macht sich steif. Der „Tote Mann“ wird nun von den beiden anderen hin- und hergeschoben.	
<b>Körperspannung</b> Rutschbahn	2 Schüler in "Vierfüßlerstellung" einander gegenüber, ein Schüler mit einem Ball auf dem Bauch. Welches Paar kann den Ball auf den Oberschenkeln hin- und herrollen lassen?	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

## 3 SPRUNG

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Anlauf</b> Technik  Voraussetzung: Schnelligkeit  Einführung  Korrekturübung: Anlauf zu langsam  Distanz stimmt nicht	Mit dem Sprungbein beginnen. Lockerer, gleichmässiger Steigerungslauf (maximal 9 Schritte).	
	Reifen hintereinander als Anlaufmarkierungen hinlegen. Beim Anlaufen Füße innerhalb der Reifen aufsetzen.	
	Schnelles Anlaufen: A + B stehen auf einer Linie und laufen miteinander los. Wer erreicht zuerst das vorgegebene Ziel?	
	A startet zu einem Sprung, B läuft nebenher und versucht, A zu hetzen.	
	Markierung der letzten Kontaktstelle vor dem Absprung und der Anlaufdistanz mit einem Reifen. Wer kann 5 Sprünge ausführen und dabei immer im ersten Reifen starten und den letzten Schritt im zweiten Reifen ausführen?	
<b>Absprung und Streck sprung</b> Technik  Einführung an verschiedenen Geräten  Korrekturübung Hohlkreuz	Absprung und Streck sprung durch Vorhoch schwingen der Arme unterstützen. Arme aber in der Schräghochhalte abbremsen.	
	Mit geschlossenen Füßen abspringen ab Langbank, Kasten, Stufenbarren, Pferd etc. Körper strecken, Arme vvh schwingen.	
	Landung in S-Pose üben, Landungsstelle markieren.	
	Armführung nur bis zur Kopfhöhe, danach langsam verbessern. Ideal ist, wenn A geradeaus sieht und aus den Augenwinkeln immer noch seine Daumen sehen kann.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb





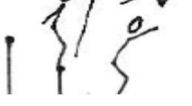

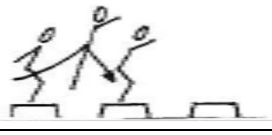

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 11

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Landung in S-Pose</b> Technik	Über die Fussspitzen/Fussballen auf die Fersen aufsetzen. Die Füße sind dabei leicht geöffnet. Abbremsen der Bewegung bis zu einem Kniewinkel von 120° und Halten dieses Kniewinkels, Knie- + Hüftwinkel etwa gleichgross. Stabilisierung des Rumpfes in der S-Pose.	
<b>Strecksprung / Landung</b> Einführung	Tau und 2 Kästen anzuschwingen von Kasten zu Kasten, Strecksprung auf Matte, Landung S-Pose.	
	Reck schwunghoch Niedersprung rw, Landung S-Pose.	
	Ring, schwunghoch Niedersprung rw, Landung S-Pose.	
	Stufenbarren Stand auf n. Holm, Strecksprung vw. auf dicke Matte, S-Pose.	
<b>Armzug zum Strecksprung</b> Einführung	Strecksprünge mit Armzug von Brett zu Brett, Landung immer S-Pose.	
	Strecksprünge mit Armzug von Kasten zu Kasten, Landung immer S-Pose.	
	Strecksprünge mit Armzug auf Kastentreppe, Landung immer S-Pose.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 12

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung	
<b>Minitramp</b> <b>Federn</b> Technik	Absprung auf ganzer Sohle. Streckung des Körpers (Fuss-, Knie, Hüftgelenke), Oberkörper bleibt aufrecht.		
	Einführung	1 Minitramp ( l + r 1 Kastenoberteil) federn mit (P)-Hilfe an den Armen. Auf gestreckte Sprunggelenke achten, beim 3. Mal Landung auf der Matte, Helfen und Sichern bis zur Landung.	
	Stand auf Minitramp (flach) mit Griff an Kletterstange, Reck, Sprossenwand. Absprung auf ganzer Sohle.		
<b>Aufsatzsprung</b> Technik	Während der Reaktionsbewegung des Minitrampolins den Körper total spannen und aufrecht halten. Absprung und Streck sprung durch Vorhochschwingen der Arme unterstützen.		
	Übungsmöglichkeit Aufsatzsprung/ Streck sprung	Langbänke, Minitramp, Kasten dicke Matte. Einsprung, Landung auf Kasten, 2 - 3 Schritte, Schluss sprung - Streck sprung.	
	Korrekturübung fehlende Höhe	Aus kurzem Anlauf auf den Langbänken Streck sprung ab Minitramp gegen hochhängendes Ziel, z.B. Schaukelringe berühren, Ballon etc.	
		Gerätebahn, von Kasten und Bank direkt ins Minitramp springen, Ballon berühren, welcher an einem Stab befestigt ist.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb





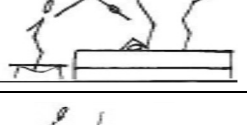

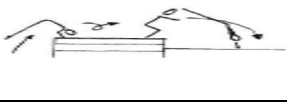



Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 13

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
Sprungrolle Technik	Nach dem Absprung Hüften hochziehen. Vor der Stützaufnahme Hüften strecken.	
	Voraussetzung: Sprungrolle und Handstand abrollen auf dem Boden	Arme tragen das Körpergewicht beim Abrollen. Hüften bleiben während des Abrollens möglichst lange gestreckt (Körperspannung halten!).
Einführung	Rolle vw ab Kastenoberteil über Pferd auf schiefe Ebene.	
	Rolle vw ab Kasten auf erhöhte schiefe Ebene.	
	Rolle vw ab Kasten längs auf schiefe Ebene.	
	Stand im Minitramp: Rolle vw auf Doppelmatte.	
	Hüften hochziehen	Rolle vw ab Pferd oder Kasten zum Handstand abrollen.
Korrekturübung fehlender Hüftwinkel	Rolle vw zu zweit am Boden.	
	Kasten dicke Matte: Abspringen und Einrollen mit gestreckten Beinen auf Kasten, Rolle ab Kasten über Therapieball auf dicke Matte.	
Korrekturübung an Höhe gewinnen	Minitrampolin, Barren, Matte Federn und beim 3. Mal Rolle auf Matte. Hüftwinkel öffnen.	
	Minitrampolin, Doppelkasten, Matten 2 - 3 x federn, Rolle auf Doppelkasten.	
	Sprungrolle über Hindernis: Seil, Ball etc.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

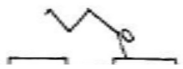

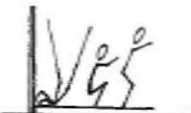



Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version  
03.11

Seite 14

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Sprungrolle</b> Korrekturübung Hände nach dem Absprung aufstützen	Hasenhüpfen von Matte zu Matte.	
	Hockstand auf Bank: Abstossen zur Rolle vw.	
Korrekturübung Körper klappt beim Abrollen zusammen	Abrollen aus Nackenstand mit möglichst gestreckten Hüften (Gesässmuskulatur) spannen.	
Übungsmöglichkeit	Sprungrolle aus Stand.	
	Sprungrolle aus 3-Schritt-Anlauf auf Langbank.	
	Sprungrolle aus 5-9-Schritt-Anlauf.	
	Korrekturübung Beine nicht gestreckt	Bauchlage auf Kasten längs, Hände auf Matte. Zehen aufstellen, Knie strecken und Rolle vw ab Kasten auf dicke Matte (Knie immer in der Luft).

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 15

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Salto vw gehockt</b> Technik  Voraussetzung: Sprungrolle vom Minitrampolin  Einführung	Sprung gestreckt in die Höhe ziehen. Anhocken der Beine und einrollen des Oberkörpers. Kurzes Umfassen der Unterschenkel. Möglichst frühe Körperstreckung.	
	Drehen in der Luft, wie eine Rolle vw am Boden. Wichtig: Das rechtzeitige "Öffnen", damit die Landung vorbereitet werden kann.	
	Federn und Abspringen, Stütz auf der dicken Matte, schiefe Ebene mit Kasten und Langbänken: Rolle vw. auf der schiefen Ebene.	
	Sprung auf den Kasten, Zuspiel von (P) fangen, Rolle vw mit Ball in den Händen, aufstehen und Ball zurückspielen zu (P) oder auf ein Ziel werfen.	
	Reck: Sprung zum Stütz, Rolle vw zum Stand.	
	Stützen auf dem Kasten und federn, aufrollen und am Kastenende Beinstrecken (=Rotation hört auf) zur Landevorbereitung.	
	Aus kurzem Anlauf und Absprung ab Minitrampolin, Überrollen des Kastens. Bewegungskoordination: Anlauf - Absprung - Drehen - Landen.	
	Aufrollen auf eine Weichsprungmatte. Beinstrecken und "rutschen" zum Landen.	
	Salto mit kurzem Abstützen auf dem "Mattenberg".	
Aufrollen auf Doppelkasten oder Barrentisch mit Abstützen der Hände.		

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb


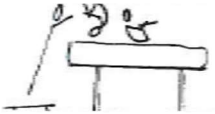


Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 16

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Salto vw gehockt</b> Bewegungsentwicklung	Überrollen von 2 quergestellten Kasten mit Umfassen der Knie in der 2. Phase des Rollens.	
Korrekturübung mangelnde Hockbewegung	Aufrollen auf Doppelkasten oder Barrentisch auf Weichmatte, ohne Abstützen der Hände.	
Korrekturübung mangelnde Höhe	Salto vw gehockt über Pferd (ev. mit leichtem Abstützen der Hände).	
	Salto vw gehockt über Gummiseil.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



## 4 SCHULSTUFENBARREN

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Felgaufschwung</b> Technik  Voraussetzung: Arm-, Schulter-, Bauchmuskulatur	Standfuss und Hüften unter der Stange, Arme gebeugt, Ristgriff. Mit Hilfe des Schwungbeines und mit kräftigem Abstoss des Standbeines Hüften zur Stange schwingen. Hüften vor dem Passieren der Horizontalen strecken.	
<b>Felgaufschwung aus dem Liegehang</b> Technik  Voraussetzung: Körperspannung Beugehang	Einbeinliegehang, Arme beugen und den gestreckten Körper zum hohen Holmen bringen. Abstossen vom niedern Holmen und Hüften beugen. Hüften frühzeitig strecken.	
<b>Felgaufschwung</b>  Bewegungsgefühl kennen lernen	A sitzt auf einem Therapieball, B + C halten einen Stab auf Bauchnabelhöhe von A, A führt eine Rolle rw aus.	
Einführung	Reck: Sitz auf einem Therapieball, rw rollen zum Felgaufschwung.	
	Ein Ballon wird weit oben an der Sprossenwand befestigt. A steht vor der Sprossenwand, mit Griff an einem Gymnastikstab, welcher von B + C gehalten wird. A steigt die Sprossenwand hinauf, versucht mit den Füßen den Ballon zu berühren und führt einen Felgaufschwung am Stab aus.	
	Barren vor Sprossenwand: Die Sprossenwand hinaufsteigen, Abstoss zum Felgaufschwung.	
	Reck: An schrägem Kasten oder Sprungbrett hochlaufen zum Felgaufschwung.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Felgaufschwung</b> Korrekturübung Hüfte werden zu wenig an den Holmen gebracht.  Korrekturübung Arme werden in der 1. Phase gestreckt  Korrekturübung Hohlkreuz in der Steigphase  Korrekturübung Zu späte Körperstreckung in der Stützphase	Aus Einbeinliegehang bei gestrecktem Körper Hüften mehrmals an den hohen Holm bringen.	
	Felgaufschwung am niederen Holm mit Abstoßen am hohen Holm. Durch das Abstoßen wird die Rotation erleichtert.	
	Felgaufschwung mit Schubhilfe an den Schultern.	
	Felgaufschwung mit Schubhilfe an den Hüften und Schultern, starker Abstoß.	
	Felgaufschwung an verschiedenen Geräten, Partner bremst jeweils frühzeitig die Beine ab, bevor A ganz im Stütz ist.	
<b>Überspreizen</b> Technik  Voraussetzung: Stützkraft Spreizfähigkeit Beweglichkeit Körperspannung  Beweglichkeit fördern  Einführung	Gewichtverlagerung auf den Gegenarm und rechtzeitiges Grifflösen auf der Spreizbeinseite, überspreizen. Beine im Stütz mit quergegrätschten Beinen gestreckt.	
	Stand VI vor Sprossenwand: Beinspreizen seitwärts mit und ohne Partnerhilfe.	
	Varianten: Fuss auf eine Sprosse legen, wer schafft es am höchsten? Wer kann einen Ballon, der seitlich hochgehalten wird, berühren?	
	Doppelreck: Ein Ballon wird am oberen Reck befestigt: Sprung zum Stütz, Beinspreizen sw, wer kann mit den Zehenspitzen den Ballon berühren?	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Überspreizen</b> Einführung	Böckli: Sprung zum Stütz: Wer kann einen Ball mit dem Fuss wegstossen, der seitwärts gehalten wird?	
Korrekturübung ausgedrehte Hüfte	Barren: Sprung zum Stütz, r oder l Griff an h. Holm (erleichtert die Übung + vermindert ein allfälliges Einknicken der Arme), überspreizen, wer kann den Ballon seitlich berühren, der von B gehalten wird?	
<b>Rolle rw senken zum Stand</b> Technik  Voraussetzung: Rolle rw Bauchmuskelfraft	Holm in die Kniekehlen schieben. Abschwingen rückwärts mit geschlossenem Hüftwinkel. Beine gehockt oder gestreckt. Griff lösen und aufrichten zum Stand.	
Einführung	Reck: Schifflichaukeln. Einhängen der Knie an der Reckstange, hin und her pendeln in dieser Stellung.	
	Schulstufenbarren: Einhängen der Knie am niederen Holmen, Griff am hohen Holmen, Schaukeln mit Griffwechsel an den niederen Holmen etc. (mit Partnerhilfe).	
Korrekturübung Griff wird zu früh gelöst	Stand am Reck, Ellogen anziehen und Knie zwischen den Händen durchschieben zum Stand rl. Partner drückt die Hände von A ans Reck, damit der Griff nicht zu früh gelöst wird.	
<b>Einspreizen und 1/4 Drehung</b> (zum Aussenquersitz)  Technik  Voraussetzung: Stützkraft Spreizfähigkeit	Aus Stütz: Griff der inneren Hand am hohen Holmen. Überspreizen, gestrecktes Bein durch die Holmengasse schwingen, während sich der Körper um den Oberschenkel des anderen Beines dreht.	
<b>Aussenquersitz</b> Technik	Endposition Aussenquersitz: Oberkörper aufrecht, vorderes Bein angewinkelt, hinteres Bein gestreckt, Beine parallel.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb



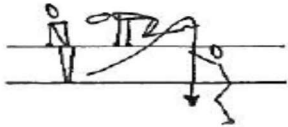


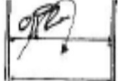
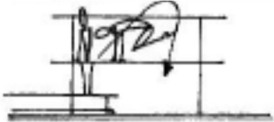

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 20

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Einspreizen und 1/4 Drehung zum Aussenquersitz</b>  Einführung Spreizfähigkeit	Einführung und Übungsformen siehe "Einführung Überspreizen".	
	Fechtkehre zum Aussenquersitz.	
	Aussenquersitz recht und links üben im Wechsel.	
<b>Hockwende Technik</b>  Voraussetzung kompakte Hocke  Vorbereitende Übungsformen	Zwiegriff am hohen Holm, Absprung mit beiden Beinen. Hüften parallel zu den Holmen hochschwingen, den Griff der äusseren Hand lösen. Landung in S-Pose.	
	Hockwenden mit Varianten: Über die Langbank fortgesetzt ( Landung quer zum Gerät).	
	Über den Kasten (grosse Auflagefläche).	
	Über die niedere Reckstange (Zwiegriff).	
	In der Barrenholmengasse und daraus heraus.	
	Stafettenformen: Springen über Hindernisse oder verschiedene Geräte.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Hockwende</b> Einführung  Korrekturübung Hüfte sind zu tief  Korrekturübung Beine bleiben nicht geschlossen	Hockwende auf Kasten mit Partnerhilfe (Klammergriff am Oberarm).	
	Hockwende mit Partnerhilfe. (Ängstliche Kinder setzen zuerst ein Bein auf den hohen Holmen und springen dann nieder).	
	Hockwende über hohen Holmen, wer kann mit dem Gesäss einen Ballon berühren, welcher an einem hochgehaltenen Stab befestigt ist?	
	Es wird ein Bündel zwischen die Beine geklemmt, wer kann so eine Hocke über den hohen Holmen zum Stand ausführen, ohne den Bündel zu verlieren?	
<b>Sprung zum Einbeinliegehang</b> Technik  Voraussetzung: Arm-, Brust- und Bauchmuskulatur	Kräftiger Abstoss und Heben der Hüften rwh. Beugen der Arme und Anhocken der Beine. 1 Bein aufstellen, das andere Bein ausstrecken und senken zum Einbeinliegehang.	
<b>„Totenmannli“</b> (mit gespanntem Körper rw senken) Technik  Voraussetzung Mut, Körperspannung  Einführung  Schulung	Ausgangsposition: Sitz auf dem hohen Holmen. Mit gestreckten Armen und gespanntem Körper rückwärts senken. Landung in S-Pose.	
	Sitz im Langsitz am Kastenende, rückwärts über den Rücken des Helfers rollen, gegenseitige Handfassung, Helfer mit Klammergriff am Oberarm.	
	Sitz auf dem Reck, Beine gestreckt: mit gespanntem Körper rw senken, Helfer blockieren A in der Senkrechten, dass er die Beine über sich ziehen und auf die Füße überdrehen kann.	
	Sitz auf dem Reck, mit gestrecktem und gespanntem Körper rückwärts senken. Helfer: Klammergriff am Handgelenk.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb


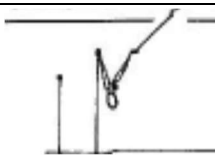
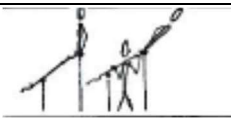
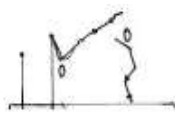

Ressort: Jugend

07.01.05

Version



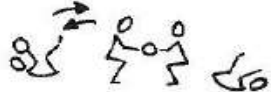
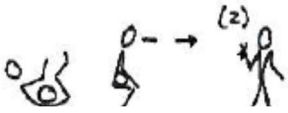





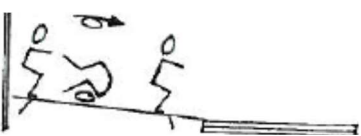
03.11

Seite 22

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
„Totenmannli“ Korrekturübung Kopf im Nacken	Stufenbarren in der Nähe der Sprossenwand aufstellen, unterste Sprosse mit Bändel markieren: Totenmannli ausführen, und dabei immer den Bändel anschauen.	
Korrekturübung Hohlkreuz	Ein kleiner Gegenstand unter das Kinn einklemmen, rw senken, ohne den Gegenstand zu verlieren.	
Korrekturübung gebeugte Arme	A führt das Totenmannli aus, und B bremst die Beine so lange, bis die Arme gestreckt sind.	
Korrekturübung keine gestreckte Beine	Einen Bändel zwischen die Beine und die Knie klemmen, Körper rückwärts senken, ohne die Bändel zu verlieren	
Korrekturübung Landung zu nahe am Barren	Am Boden Markierungen anbringen. Bändel oder Schwamm zwischen die Beine klemmen. Rückwärts senken und den Gegenstand auf die Markierung bringen.	
Anmerkung	Als Voraussetzung für dieses Element benötigen die Jugendlichen etwas Mut und das Erlernen des Elementes kostet etwas Überwindung. Es ist deshalb wichtig, dass die Helfer den Turnenden die nötige Sicherheit bieten können, damit auch ein Vertrauensverhältnis in die Helfer aufgebaut werden kann.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

## 5 BODEN

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Rolle vw und rw</b> Bewegungserlebnis	3er-Gruppen: A kauert sich in der grossen "Walze" zusammen und lässt sich von seinen Helfern durch die Halle rollen; die Hände werden instinktiv richtig aufgesetzt.	
Runder Rücken Bauchmuskulatur	Im Päckli hin und her schaukeln, ohne dass ein Ballon zerplatzt. Es gilt bis zur Kauerstellung zu gelangen.	
	Zwei versuchen synchron zu schaukeln. Wenn sich beide in der Kauerstellung befinden, übergibt A, B den Ball.	
	Beim Zurückschaukeln hält B eine Anzahl Finger in die Höhe. A versucht die Kauerstellung wieder zu erreichen und die Zahl von B zu rufen.	
Runder Rücken	Kleber unter die Langbank kleben. Das Kind muss den Kleber anschauen. Wer kann die Farbe erkennen?	
Stützkraft üben	Verschiedene Stafettenformen auf allen Vieren, im Liegestütz, als Schubkarren etc. Normales Völk, A und B können sich "frei" machen, wenn sie im "Schubkarren" über das Feld der Gegenmannschaft kommen, ohne gefangen zu werden.	
<b>Rolle vw</b> Technik	Hände parallel und schulterbreit aufsetzen. Kinn anziehen. Rolle vw rund, geschmeidig und mit gespannter Rumpfmuskulatur abrollen. Rolle mit angezogenen oder gestreckten Beinen. Richtung einhalten. Aufstehen ohne Hilfe mit den Händen.	
Voraussetzung: Runder Rücken und Nacken, Stützkraft, Bauchmuskulatur		
Einführung	Einrollen ab Kniestand (Kopf ohne Belastung) zwischen zwei Kästen (schief). Das Drehen wird durch die schiefe Ebene beschleunigt.	
	Knie auf Bänkli. Auf diese Weise können die Arme das Gewicht langsam übernehmen und durch das Strecken der Beine kann der Oberkörper eingerollt werden.	
	Aus Kauerstand auf leicht erhöhter Stützfläche, beschleunigtes Bergabrollen. Ev. Orientierungsschulung durch Fingerzeigen. Wie viele Finger zeige ich? Ev. summieren.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		





# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 24

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Rolle vw</b> Korrekturübung Kopf im Nacken  Korrekturübung Füße nicht zusammen!  Korrekturübung Nachstützen zum Aufstehen	Bündel oder kleinen Stoffball einklemmen. Wer kann eine Rolle vw ausführen ohne den Bündel zu verlieren?	
	Etwas zwischen die Knie klemmen. (z.B. Postkarte oder Reissäckli) Wer kann eine Rolle vw ausführen ohne die Karte zu verlieren?	
	Rolle vw ausführen, Hände nach vorne um irgend einen Gegenstand zu holen. (z.B. Stab fassen, auf Bänkli klatschen, Ball übernehmen etc.)	
<b>Rolle rw</b> Technik  Voraussetzung: Runder Rücken und Nacken, Stützkraft, Bauchmuskulatur  Einführung  Korrekturübung Beine bleiben nicht angehockt Bauchmuskulatur  Korrekturübung Richtung n. einhalten Abstoßen der Hände	Hände einwärts (Hausdach über dem Kopf) und schulterbreit aufsetzen. Rolle rund und geschmeidig, Richtung einhalten. Abstoßen der Hände. Führt mit geschlossenem Hüftwinkel zum Kauerstand. Beine gehockt oder gestreckt.	
	Orientierung üben mit Hilfe eines Therapieballes oder schiefen Kastens. Gymnastikstab auf Bauchnabelhöhe fest an den Körper drücken und einrollen mit Partnerhilfe.	
	2 Bänkli mit Kleinmatten belegt an die Sprossenwand klemmen. Zuerst schiefe Ebene, dann langsam abbauen. Sitzen oder im Kauerstand. Abliegen mit "Dächli" (Hände einwärts), Füße sofort hinter den Händen auf den Boden stellen und das ganze Körpergewicht auf die Füße verlagern.	
	Ein Rückwärtsdrehen-Fallen mit besonderem Erlebnischarakter. Der Kopf muss in der Luft sein, die Schultern werden vom (P) beidseitig gestützt.	
	A in Rückenlage auf schiefer Ebene. B plaziert einen Stoffball auf den Bauch. A versucht eine Rolle rw auszuführen, ohne den Ball zu verlieren.	
	Auf der Matte wird eine Linie eingezeichnet. Wer kann eine Rolle rw ausführen und nachher auf die Linie stehen? (auch Hände voll Magnesia). Auf gleichzeitiges Abstoßen achten.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		





# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 25

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Sprungrolle</b> Technik  Voraussetzung: Rolle vw Rumpfmuskulatur Stützkraft	Hände erst nach dem Absprung parallel aufstützen. Hüften bleiben während des Abrollens blockiert. (Rumpfmuskulatur gespannt). Rolle rund und geschmeidig. Aufstehen ohne Hände.	
Stützkraft üben	Siehe Rolle vw und rw	
Rumpfmuskulatur üben	Eine Gruppe sitzt im Kreis und versucht eine Zeitung mit den Füßen zu zerreißen ohne den Boden zu berühren. Welche Gruppe hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Schnitzel?  Langsitz, B hält A die Beine, Heben und Senken des Beckens ev. mit Ballübergabe.	
Einführung	B im Kniestand, A mit Unterschenkeln auf dem Rücken von B, A Stütz auf dem Boden. B streckt seine Beine und kippt dadurch A vonrüber in die Rolle vw	
	Abspringen-Fliegen-Stützen und Zurückstossen; wichtig ist dabei, die Füße hängen zu lassen, die Hüfte aber hochzuziehen.	
	Hasenhüpfen von Matte zu Matte.	
	Sprungrolle mit Unterstützung: Mehrere Tu/Ti liegen hintereinander in einer Reihe. Bei jedem Tu/Ti wird fortlaufend überrollt.	
	Sprungrolle auf Doppellangbank (Mattenpolster). Sprungrolle über Hindernis (Seil, Ball, Tu/Ti).	
Korrekturübung ungenügende Höhe	Über Hindernisse (Mattenberg, Zauberschnur ..) (Die Sprünge in die Höhe, nicht in die Weite).	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Sprungrolle</b> Korrekturübung schlechte Körperhaltung	Im Stand Reissäckli zwischen die Füße und die Knie einklemmen. Wer kann eine Sprungrolle ausführen, ohne das Reissäckli zu verlieren?	
Korrekturübung Der Körper klappt beim Abrollen zusammen, die Knie schlagen gegen das Gesicht	Abrollen aus Nackenstand mit möglichst gestreckten Hüften (Gesäßmuskulatur gespannt). Aus der Kerze den Körper lange fallen lassen, durch rasches Anhocken beschleunigt A den Körper so, dass es ihm sogar gelingt, bergauf zu rollen. Zurückrollen und wiederholen.	
<b>Flüchtiger Handstand</b> Technik  Voraussetzung: Stützkraft und Körperspannung	Hände parallel und schulterbreit aufsetzen. Distanz Fuss-Hände wird durch die gestreckte Körperhaltung bestimmt. Energische Stossbeinstreckung und Schwungbeineinsatz nach dem Abstützen der Hände. Körper im Handstand ganz gestreckt und gespannt.	
Stützkraft und Körperspannung üben	Um möglichst gute Voraussetzungen für den Handstand zu schaffen, sollten verschiedene spielerische Formen von Stützkraft geübt werden. (z.B. Hasenhüpfen-Brennball, Tatzelwurm, Hindernisbahn etc. Körperspannung siehe Spannungsübungen.	
Einführung	B führt A langsam in den Handstand, Schulterwinkel 90° einhalten! Auf- und Abschwingen gegen zwei Helfer, Sprossenwand oder Wand. Auf- und Abschwingen auf einem Minibarren.	
<b>Handstand abrollen</b> Technik  Voraussetzung: Beweglichkeit im Schul- tergürtel, Stützkraft, Rolle vw, Körperspannung	Hände parallel und schulterbreit aufsetzen. Distanz Fuss-Hände wird durch die gestreckte Körperhaltung bestimmt. Energische Stossbeinstreckung und Schwungbeineinsatz nach dem Aufstützen der Hände. Körper im Handstand ganz gestreckt und gespannt (I-Pose) abrollen. Arme können gebeugt oder gestreckt sein. Die Hüfte bleibt gestreckt, der Rücken ist rund. Aufstehen ohne Hände.	
Bewegungserfahrung	A schwingt in den Handstand und hängt sich mit den Knien beim Stab ein (Glocke mit stützen). Langsames Abrollen vw, wobei die Helfer die Bewegung mittels Stab abbremsen.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 27

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Handstand abrollen</b> Einführung	Der gut gespannte A über die Kastenkante kippen und zum Handstand hochheben. Langsames Abrollen mit Partnerhilfe.	
	Schwungbeineinsatz ( und Knieabstoss) in den Handstand.	
	Handstand vl gegen die Wand, Rolle vw mit P-Hilfe. Partner führt die Beine an den Oberschenkeln von der Wand weg.	
	Selbstständiges Ausführen mit Geländeilfe. Anschliessend gilt es nur noch, die Matten zur Endform hin abzubauen.	
Korrekturübung Keine Handstandposition	Ein Kasten mit zwei Elementen wird vor der Weichmatte aufgestellt. Wer kann in den Handstand schwingen (I-Pose) und sich mit dieser Körperspannung in die Weichmatte fallen lassen?	
Korrekturübung "Zusammensacken"	Vor A wird ein Seil gehalten. A schwingt in den Hand.stand, die Helfer halten das Seil an die Oberschenkel. A rollt ab und versucht, dabei das Seil nicht zu berühren. (Beim Zusammensacken wird das Seil eingeklemmt).	
	Ein Kasten mit zwei Elementen wird vor die Weichmatte gestellt; auf der Matte wird ca. 80 cm vor dem Kasten eine Markierung einzeichnet.	
	Am Kastenende in den Handstand schwingen und dabei immer die Markierung im Auge behalten. (Die Körperspannung behalten!)	
Korrekturübung Distanz Fuss-Hände	Wer kann einen Handstand über einen kleinen / grossen "Fluss" ausführen und anschliessend abrollen?	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Rad</b> Technik  Voraussetzung: Stützkraft Körperspannung Beweglichkeit  Vorbereitende Übungsformen  Einführung	Hände nacheinander vom Körper entfernt aufsetzen. Rad führt durch den Seithandstand mit gespanntem Körper. Beine bleiben geöffnet. Richtung beibehalten. Endposition seitwärts mit beiden Beinen auf dem Boden.	
	Bänkli "Überradeln". Bänkli Überradeln mit einem betonten Abdruck des Sprungbeines.  Wer kann den hüfthohen Kasten überradeln?  Bänkli überradeln bei aufgelegtem Medizinball.	
	Stand auf dem Boden. Auf Bänkli oder Kasten Rad ausführen. P zieht A an sich, damit er das Rad über die Handstandposition ausführen kann. (I-Pose)	
	A steht auf dem Bänkli und macht einen Handstand gegen P. P greift A um den Bauch und führt ihn sw vom Bänkli zum Stand.	
	Griff in die "Tiefe", die schiefe Ebene gibt A eine Drehhilfe, diese ermöglicht ihm ein Aufrichten ohne dabei die Spannung zu verlieren. Arme bleiben immer in der Hochhalte.	
	Drei Kastenelemente mit abnehmbarer Höhe: Rad mit Hilfe des Leiters ausführen. Diese Übung kann auch als <b>Korrekturübung</b> verwendet werden, wenn die Hände gleichzeitig auf dem Boden aufsetzen.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Rad</b> Korrekturübung Stützhand zunähe beim Standbein  Korrekturübung Richtung nicht beibehalten  Korrekturübung Richtung nicht beibehalten  Korrekturübung Rad führt nicht über die Handstandposition	Wer kann über eine niedrig gespannte Zauberschnur ein Rad ausführen? Wer kann über einen Ball, Kastenteil oder "Fluss" ein Rad ausführen?	
	Wer kann ein Rad ausführen ohne dabei eine auf dem Hallenboden eingezeichnete Linie zu verlassen?	
	4 - 6 Kleber auf Boden kleben. Wer kann ein Rad ausführen und dabei mit jeder Hand und jedem Fuss einen Kleber verdecken?	
	Mit zwei Matten wird ein ca. 1 m breiter Kanal gebaut. A + B halten die Matten. Wer kann ein Rad ausführen, ohne an den Wänden anzustossen?  Rad parallel zur Hallenwand ausführen.  Rad zu zweit ausführen.	
<b>Strecksprung</b> Technik  Voraussetzung: Gute Armführung Ganzkörperspannung gute Landung	Absprung beidbeinig. Armschwung vw hoch mit gestreckten Armen. Ganzkörperspannung bis zur Landung. Landung abfedern (S-Pose).	
<b>Strecksprung mit oder ohne Anlauf</b> Kontrolle Körperspannung  Einführung	A steht auf einem Bänkli. P steht am Boden. Mit Armzug springt A vom Bänkli. P packt A um die Hüfte und hält ihn 1-2 Sek. in der Luft um die Spannung zu kontrollieren.	
	Strecksprünge mit Armzug von Markierung zu Markierung ausführen. Landung in S-Pose kontrollieren. (Siehe auch Einführung Strecksprung Sprung)	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Strecksprung mit oder ohne Anlauf</b> Einführung Landung	Strecksprung ab Kasten, Landung in S-Pose.	
<b>Strecksprung mit Anlauf</b> Einführung Absprung	Markierungen (Füsse) auf Boden legen, re / li - li / re - beide. In die Reifen springen (Schlussprung), einen Strecksprung ausführen und im Reif landen.	
Korrekturübung Hohlkreuz C-	Die Armführung nur bis zur Kopfhöhe und danach langsam verbessern. (Hohlkreuz wird gefördert, wenn die Arme bis hinter die Ohren geführt werden). Ideal ist, wenn A geradeaus sieht und aus den Augenwinkeln immer noch seine Daumen sehen kann.	
<b>Strecksprung 1/2 Dr. Technik</b>  Voraussetzung: Gute Armführung Ganzkörperspannung gute Landung	Absprung beidbeinig. Armschwung vw zur Hochhalte. Kopf leitet die Drehung ein. Ganzkörperspannung bis zur Landung. Landung abfedern. (S-Pose)	
Einführung	Wer kann im Reif am Boden einen Strecksprung mit 1/2 Drehung ausführen ohne den Reif zu verlassen?	
	A + B stehen nebeneinander. A hält einen kleinen Gegenstand in der Hand. A + B versuchen gleichzeitig re und li einen Strecksprung mit 1/2 Drehung zu machen um anschliessend den Gegenstand dem anderen zu übergeben.	
Korrekturübung nicht beidbeiniger Absprung	Einen kleinen Ballon, Ball oder Bündel zwischen den Beinen einklemmen. Wer kann einen Strecksprung mit 1/2 Drehung ausführen ohne den Gegenstand zu verlieren?	
Korrekturübung ungenügende Höhe	Ein Ballon wird an einem Stab befestigt und über A gehalten. Wer kann bei jedem Strecksprung den Ballon berühren, wenn der (L) ihn immer etwas höher hält? Wer kann den Ballon bei jeder Drehung berühren?	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Rumpfbeugen vw</b> Technik  Voraussetzung Beweglichkeit Körperspannung	Hochhalte im Langsitz, Beine gestreckt und gespannt. Rumpfbeugen vw mit geradem Rücken aufrichten zur Hochhalte.	
Beweglichkeit üben	Langsitz mit leicht gebeugten Beinen und geradem Rücken. Herausheben und Vorkippen des Oberkörpers. Auch mit Sitz auf einem Mattenrand.  Langsitz mit geradem Rücken und Fersenschub. Herausheben und Vorkippen des Oberkörpers.  Rückenlage (ein Bein gebeugt an den Rumpf gezogen). Strecken des gebeugten Beines so weit wie möglich.	
<b>Abrollen rw zur Kerze</b> Technik  Voraussetzung: Körperspannung Bauchmuskelfraft	Langsitz. Abrollen rw zur Kerze, Nackenstand, Hüfte gestreckt, Kerze senkrecht. Armhaltung frei.	
Korrekturübung gebeugte Kerze	Eine Zauberschnur wird kniehoch gespannt. A versucht eine Kerze auszuführen und dabei die Zauberschnur mit dem Bauch zu berühren und den von (L) gehaltenen Ballon mit den Füßen zu berühren. Wer kann diese Stellung 5, 10 oder 15 Sek. halten?	
<b>Arabeske</b> Technik  Voraussetzung: Beweglichkeit Körperspannung	Das Standbein ist gestreckt. Das andere Bein wird rw gespreizt, ohne die Hüfte auswärts zu drehen. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Armhaltung frei.	
Einführung	Um das Ausweichen des Oberkörpers zu verhindern, übt man die Arabeske an der Wand oder Sprossenwand.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 32

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Standwaage</b> Technik  Voraussetzung: Beweglichkeit Gleichgewicht Körperspannung	Aus der Arabeske wird das Spreizbein weitergehoben, während sich der Oberkörper nach vorn neigt. Der Winkel zwischen dem Spreizbein und dem Rumpf darf nicht verändert werden. Ferse des abgehobenen Beines auf der Höhe des Kopfes. Standwaage ohne Hüftausdrehung. Aufrichten wieder über die Arabeske. Armhaltung frei.	
Beweglichkeit üben	Beweglichkeitsübungen mit Partner oder an der Sprossenwand. Aus der Schlussstellung, Arme in der Hochhalte: Gleichmässiges Senken zur Standwaage vl oder sl. Ueberwachen der Körperstellung.	
Einführung sicherer Stand	Balance üben auf einem kleinen Brett mit einem Rundholz in der Mitte. Wer kann am längsten die Balance halten ohne den Fussboden zu berühren?	
Korrekturübung Höhe des Beines	Der (L) befestigt A einen Stab am Oberkörper und am Spreizbein. Wer kann die Standwaage ausführen?	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



## 6 BARREN

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Gerätegewöhnung</b> Voraussetzung: Angst überwinden	Hangeln in Variationen	
	Sprung in den Kniehang, Körper durch die Holmengasse durchschieben, 1/2 Drehung zum Liegehang vl und Felgabschwung in den Stand.	
Verfolgungsjagd	A + B im Aussenseitstand auf Bodenbrett. A verfolgt B um den Barren, ohne den Boden zu berühren. Wer kann den andern in 5 Runden einholen?	
<b>Vor- und Rückschwung</b> Voraussetzung: Stützkraft, Spannung  Spielformen im "Vierfüßlergang"	A + B im Stütz vl auf je einem Holm gegenüber: Wer kann dem anderen auf die Finger schlagen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?	
	Kasten-Pferd: im "Vierfüßlergang" über Kasten und Pferd vw bewegen.	
	"Vierfüßlergang" rl, vw, rw, sw gehen, Ball unter dem Gesäss durchrollen.	
	A + B im "Vierfüßlergang" in Liegestützstellung, Füße in einem Reif, im Kreis stützel.	
	A + B Schubkarren laufen.	
	"Schubkarren"-Rennen über Hindernisse: Welches Paar überklettert die meisten Hindernisse, ohne zu stürzen?	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Vor- und Rückschwung</b> Spielformen im "Vierfüßlergang" am Barren	A schwingt in den Handstand, legt die Unterschenkel über die Schultern eines Partners und stützt sich auf dessen Füßen ab: Welches Paar kann so die weiteste Strecke zurücklegen?	
	A + B stützen an je einem Barrenende, Blick zueinander: Welches Paar kann den Platz ohne Bodenberührung wechseln? Welchem Paar gelingt der Platzwechsel, ohne den Stütz zu verlassen?	
	Stützeln: vw und rw. Laufen mit 1/2 Drehung. Hüpfen vw und rw. Hüpfen im Hockwinkelstütz.	
Spielformen an den Ringen ca. 30 cm über Boden	Mit den Füßen in die Ringe einhängen und auf den Boden aufstützen: Wer kann rw stützelnd, bis er im Handstand steht?	
	2 Schüler hängen sich am gleichen Ringpaar an je einem Ring mit den Füßen ein (Liegestützstellung). Wer kann seinen Gegner fangen, nur indem man im Kreis rotiert?	
<b>Vorschwung</b> Technik  Voraussetzung: Stützkraft Körperspannung  Achtung	Handstand (Pose I) Während der ersten 20 - 30 ° ohne Schultervorlage abschwingen. Die Schultern werden leicht nach vorne geneigt und der Schwung nimmt ständig zu. Die Schultern wandern senkrecht über die Hände zurück, der Rumpf ist vorgedreht (Pose: C+). Schnellkräftiger Beineinsatz nach der Senkrechten, die Schulter wird leicht zurückgelehnt. Der Arm-Rumpf-Winkel wird so weit als möglich geöffnet. Hüftwinkel entspricht (Pose C+).  Kopf ist immer in der Verlängerung des Körpers. Arme sind gestreckt und ausgedreht. Vorschwung: Arm-Rumpf-Winkel so weit als möglich geöffnet.	
<b>Pendelschwung</b> Einführung	Im Stütz vor- und rückpendeln, wobei die gestreckte Körperhaltung (Muskeln angespannt) beibehalten werden muss. Zuerst durch Unterstützung an den Schultern, später alleine.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 35

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Vorschwingung</b> Einführung	Kastenbarren und Bock: Lagegefühl am Ende des Vorschwingens.  A "rutscht" vom Kasten ab und führt einen aktiven (Schnepperbewegung mit anschließendem Blockieren in den Hüften) Vorschwingung aus. Der Leiter fixiert die Endlage.	
	Stützzeln und Schwingen am Kastenbarren. Aufsetzen der Füße am Ende des Vorschwingens.	
<b>Rückschwung</b> Technik  Voraussetzung: Stützkraft  Achtung Schwingen:	Abschwingen mit Beibehalten des Bein- Rumpfwinkels (Pose: C+). Die Beugeseite der Ellbogengelenke zeigen nach vorne. Mit Passieren der Stützpunktsenkrechten energisches Rückschwingen der Beine mit ständigem Druck auf die Griffstellen und geringem Vorverlagern der Schultern.  Strecken des Körpers mit aktivem Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels durch ständiges Drücken auf die Holme und schwingvolles Erreichen des Handstandes mit leicht „vorausschwingendem“ Rücken. (leicht C+).	
	Hüfte vor und Endposition leicht C +.	
	<b>Einführung</b>  Kastenbarren und Bock: Lagegefühl am Ende des Rückschwingens.	
<b>Korrekturübung</b> Hohlkreuz C-	Schwingen am Barrenende mit zwei(P)-Unterstützung. Position am Ende des Rückschwingens kurz fixieren.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
Vor- und Rückschwung Schulung	Mit Ball und Seil: Schwingen und orientieren an den "Handgeräten". (P)-Unterstützung beim Schwingen.	
	Schwingen mit (P)-Unterstützung am Oberarm. Mehrmals.	
Korrekturübung Vor- und Rückschwung	Reck sprunghoch, Kasten mit 2 Elementen vor der Reckstange, aufblasbarer Ball darunter: A springt vom Kasten ans Reck und versucht bereits beim ersten Vorschwung, den Ball mit den Beinen einem Partner zuzuspielen.	
	Korrekturübung Hohlkreuz	Barren, Ball in der Holmengasse: Ein Schüler schwingt und versucht den Ball beim Vorschwung wegzukicken. Dito auch beim Rückschwung.
Korrekturübung Hohlkreuz	Barren, zwei Seile mit ca. 1,5 m Abstand werden 50 cm über den Holmen gehalten: Wer kann auf dem Barren schwingen und beim Vor- und Rückschwung jeweils das Seil mit dem "Kreuz" bzw. mit den Hüften berühren?	
<b>Wende</b> Technik  Voraussetzung: Stützkraft, Spannung,	Am Ende des Vorschwungs: Oberkörper horizontal, Hüfte gebeugt: (C+). Rückschwung Körper etwas höher als die Horizontale, leicht (C+). Niedersprung: die entferntere Hand greift während des Rückschwungs vor die andere, diese löst sich und wird zur Hochhalte geführt.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 37

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Hochwende</b> Technik  Voraussetzung: Stützkraft, Spannung,  Einführung          Korrekturübung Endlage nicht mind. Waagrecht	Der Rückschwung führt zum Handstand. Am Ende des Rückschwungs greift die entferntere Hand vor die andere, diese löst sich und wird zur Hochhalte geführt. (Stand: S-Pose).	
	Hände am Boden aufgestützt: Hockwende über einen Ball.	
	Hockwende über eine Langbank.	
	Bock mit Hockwende überqueren.	
	Wende (gehockt, gestreckt) über eine Langbank (schiefe Ebene).	
	Minitrampolin neben Kasten: Wende ab Minitrampolin auf, bzw. über den Kasten. Zuerst Stütz auf dem Kasten, danach an den Holmen.	
	Kasten/Minitrampolin in der Holmengasse, Wende über die Holmen.	
	Schwingen am Barrenende und Wende über die "Holmenverlängerung" = Leine. (Stützwechsel - bei Wende nach rechts greift die linke Hand vor die rechte).	
Neben dem Barren steht ein Kasten für den (P): Schwingen und Wende (mit Stützwechsel). (P) unterstützt an Brust und Oberschenkel und ermöglicht den Griffwechsel.		

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 38

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Rolle vw zum Grätschsitz</b> Technik  Voraussetzung: Körperspannung Rolle vw	Hände greifen die Holmen nahe bei den Oberschenkeln. Rolle vw rund und geschmeidig.	
Einführung	Vor der Rollbewegung die Gleichgewichtslage suchen. Die Oberschenkel- und Bauchmuskeln stark anspannen, damit man rollen kann.	
	Durch grätschen und schliessen der Beine, den Ball einmal vor, dann hinter die Beine spielen. Gleichgewichtslage suchen.	
	Rolle vw. Aus dem "freien" Nackenstand in den Grätschstand. Hände stützen auf den Ball.	
	(P) hält den A an den Oberschenkeln (Beine gegrätscht). Auf Kastenoberteil steigen und Rolle vw in den Grätschsitz ausführen. (P) gibt Schubhilfe.	
	Sturzhang an den Schaukelringen zwischen Barrenholmen. Rolle vw zum Grätschsitz auf den Holmen. Hände lassen die Ringe nicht los.	
	2 Kastenoberteile nebeneinander stellen, so dass der Kopf dazwischen Platz hat. Rolle vw. Kastenhöhe variieren.	
	Eine Matte auf die Holmen legen, Rolle vw. Die Holmen am Anfang etwas schräg stellen, später gerade Holmen.	
Korrekturübung Gesäss fällt unter die Holmen	Einen Kasten in die Holmengasse stellen, Rolle ausführen, ohne den Kasten zu berühren.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		



# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version

03.11

Seite 39

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Oberarmstand</b> Technik  Voraussetzung: Kopfstand Körperspannung	Gebeugte Arme, Ellbogen nach unten drücken. Hände halten den Holm von der Seite. Körper gerade, Körperspannung, Kopf leicht in den Nacken gedrückt.	
Einführung	(P1) im Sitz auf dem Kasten, leicht geöffnete Beine: "Oberarmstand auf den Oberschenkeln". (P2) unterstützt die Bewegung.	
	Grätschsitz: Schultern nahe der Hände aufstellen. Füße auf die Holmen setzen und langsam zum Oberarmstand stossen. Matte quer über den Barren legen. Hilfe: 1 Hand unterstützt das Hochkommen des Beckens, die andere stösst gegen die Hüften.	
	Grätschsitz: Schultern nahe der Hände abstellen, Hüften hochziehen, bis sie über den Schultern sind, schliessen der Beine zum Oberarmstand. Kontrolle von Becken und Hüften.	
Korrekturübung Oberarmstand halten	Vom Grätschsitz: Heben zum Oberarmstand. Zwei (P) halten ein Seil zur Sicherung im Oberarmstand. Endform ohne Hilfe.	
Orientieren	Grätschsitz: Hände greifen direkt neben den Oberschenkeln, Oberarme ablegen. (Ellbogen markieren etwa einen rechten Winkel). Boden mit den Augen fixieren. Langsames Heben des gespannten Körpers. Beim Abrollen: zuerst brechen, danach umgreifen.	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		





# Handbuch Geräteturnen Aufbauformen + Hilfsübungen Jugend

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Jugend

07.01.05

Version  
03.11

Seite 40

Ziel	Beschreibung	Organisation / Hilfestellung
<b>Oberarmstand und Rolle vw zum Grätschsitz</b> Einführung	Bock und Kastenbarren, (= 2 Kasten nebeneinander Abstand ca. kopfbreit): Bauchlage auf dem Bock, einrollen bis der Rücken senkrecht ist und die Füße noch auf dem Bock sind. Rollen in den Grätschsitz.	
	Wie oben: Stütz auf Kastenbarren, mit einem Fuss abstoßen zum "Oberarmstand", dann Beine senken und Rolle vw.	
	Bock längs vor Kastenbarren: Vom Grätschsitz auf dem Bock, Heben zum Oberarmstand, Rolle vw zum Grätschsitz.	
	Bock längs vor Barren: auf den Holmen eine Matte, ev. Holmenpolsterung, Stütz auf den Holmen und Heben zum Oberarmstand. Rolle vw auf die Matte.	

## 7 LITERATURVERZEICHNIS

**Viele der vorgestellten Übungsformen sind in irgend einem Buch aufgeführt, alle haben aber versucht eigene Ideen und unbekannte Formen zu Papier zu bringen. Im Folgenden werden nur die wichtigsten Bücher erwähnt:**

Turnen und Sport in der Schule, Band 7. Lisbeth Aeppli / Jean-Claude Leuba. Zürich 1978.  
 Schüler Helfen Schüler. Diplomarbeit ETH Zürich 1980. Ursula Spöhl.  
 1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Red. Ursula Spöhl. Herausgegeben: W. Bucher  
 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen. Red. Lisa Brugger, Anita Schmid. W. Bucher  
 Geräteturnen, STV Aarau, Red. Ruedi Steuri, Reto Stocker  
 Spieltturnen, ESSM, Magglingen, Broschüre zum Leiterhandbuch

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	1
Thomas Meier	01.02.05	01.02.05	Emil Germann	09.02.09	Von			
					Grund	Struktur Reglement 6.8.6		