



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Gerät- und Bodenturnen*

Das komplette Material finden Sie hier:

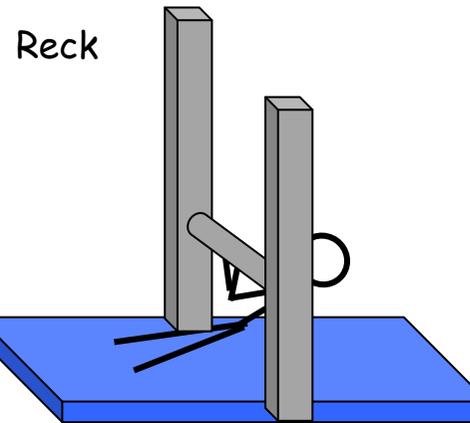
School-Scout.de





Reck

Station 1



Niedersprungmatte

Gerätgewöhnungsübungen am brusthohen Reck:

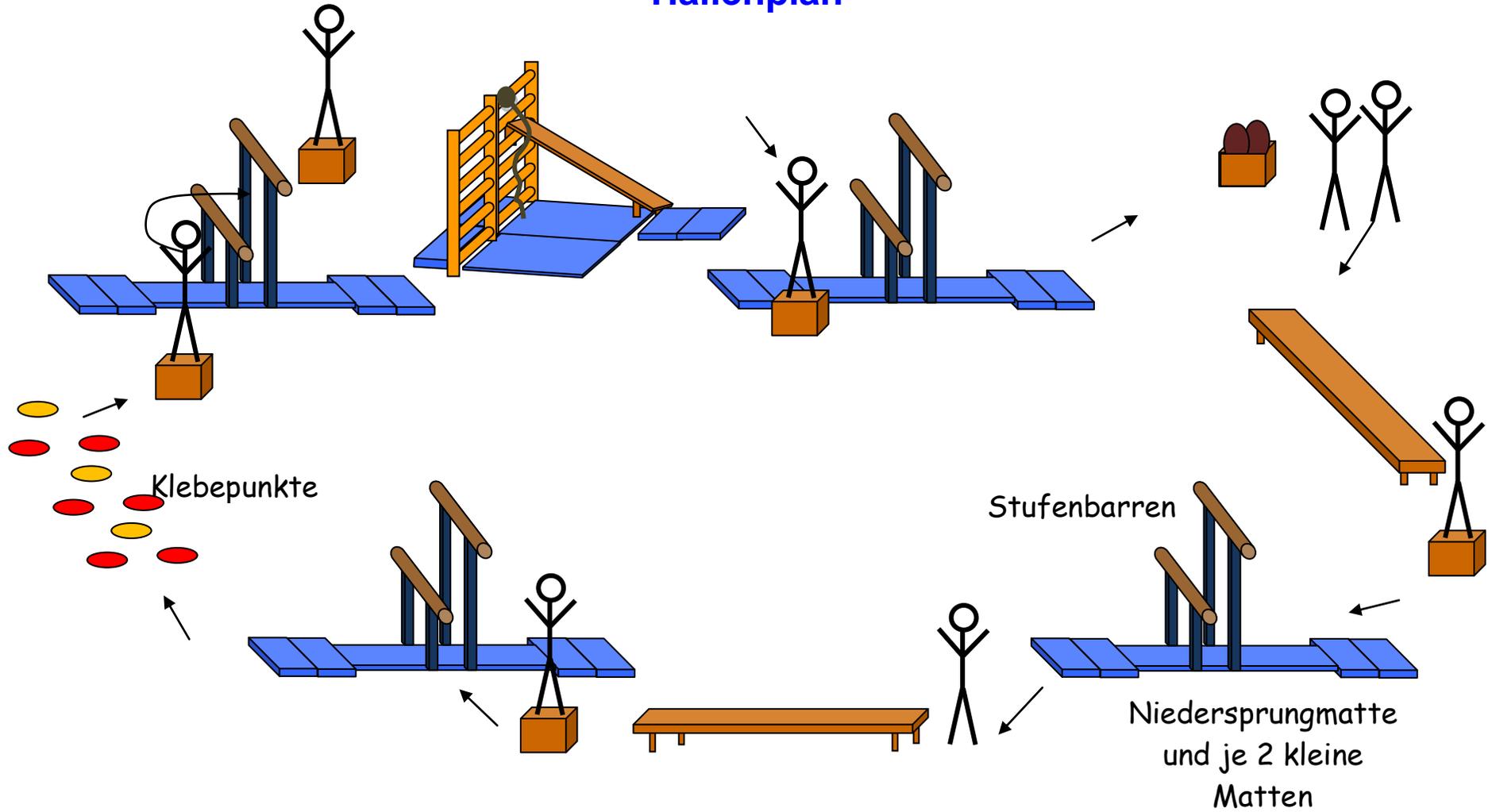
- im Liegehang von links nach rechts unter der Reckstange fortbewegen
- im Liegehang Arme beugen und strecken
- im Liegehang ein oder beide Hände kurz loslassen

Tipp: Lehrendemonstration, Abstände und Rückläufe organisieren



Turnen am Stufenbarren

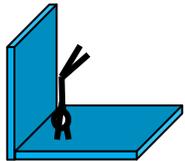
Hallenplan



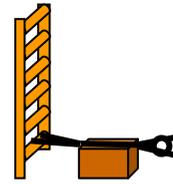


Stützkraft-Training

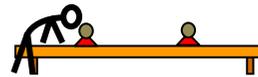
Hallenplan



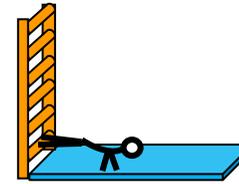
Station 5



Station 4



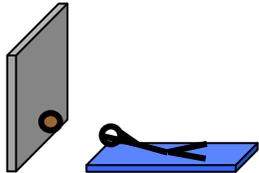
Station 3



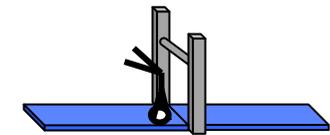
Station 2



Station 1



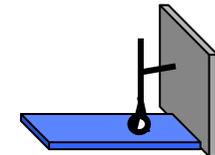
Station 6



Station 14



Station 7



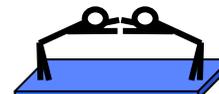
Station 13



Station 8



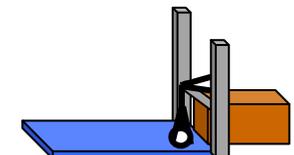
Station 9



Station 10



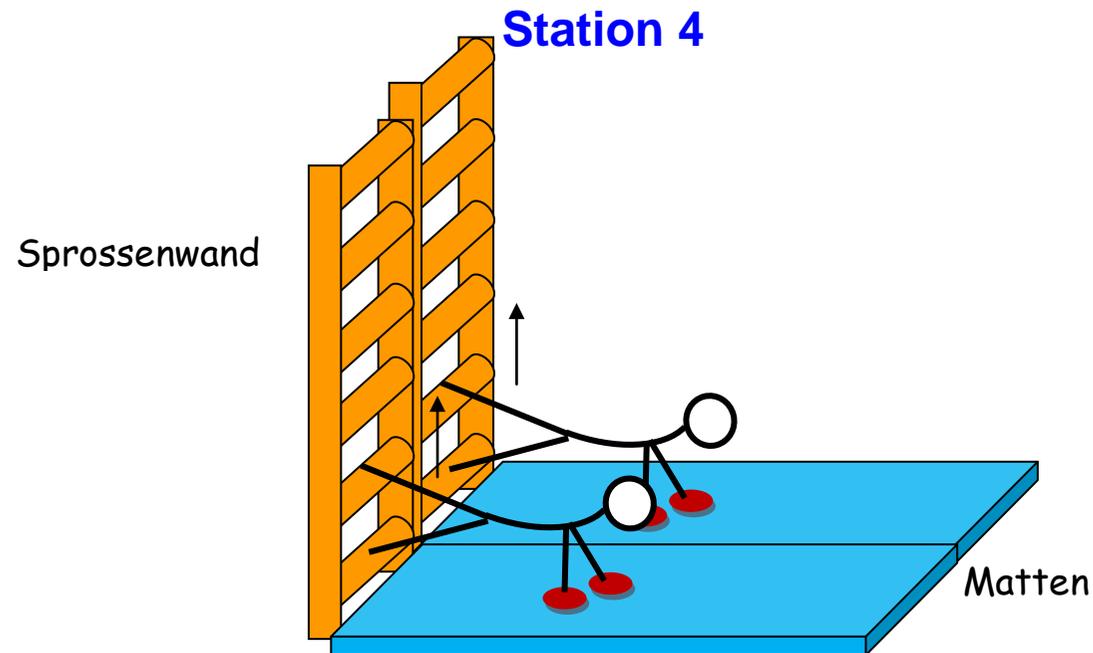
Station 11



Station 12



Handstandüberschlag-Training



Der Schüler geht in die Liegestützhaltung (gerader Rücken, Bauch angespannt!) und steigt „rückwärts“ eine Sprosse der Sprossenwand hinauf, die Hände bleiben auf den Markierungen. Durch das Hochsteigen gelangt der Schüler in den Rundrücken, der beim Handstandüberschlag benötigt wird. Der Blick bleibt immer nach unten auf die Matte gerichtet! Die Position wird 15 sec. lang gehalten. Danach wird langsam wieder heruntergeklettert.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Gerät- und Bodenturnen*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

