

Bewegen an Geräten

Text: Stefan Häusermann

Ob das Lernen einer Wende am Barren, das Klettern und Balancieren in einer Bewegungslandschaft oder das möglichst schnelle und geschickte Überwinden von Hindernissen beim «le Parcours» gefragt ist, überall können umfassende Körperbewegungs- und Sporterfahrungen erworben werden.

Für Menschen mit einer Behinderung bietet das handlungsorientierte Konzept der Bewegungslandschaften vielfältige Mög-

lichkeiten, sich entsprechend ihren individuellen Voraussetzungen an Geräten zu bewegen. Das fertigungsorientierte Geräteturnen an Barren, Reck und Ring sowie am Boden soll dabei nicht vergessen gehen.

Das Bewegen an und mit Geräten kann faszinierende und herausfordernde Bewegungsräume öffnen. Die folgende Abbildung gibt dazu einen Überblick.

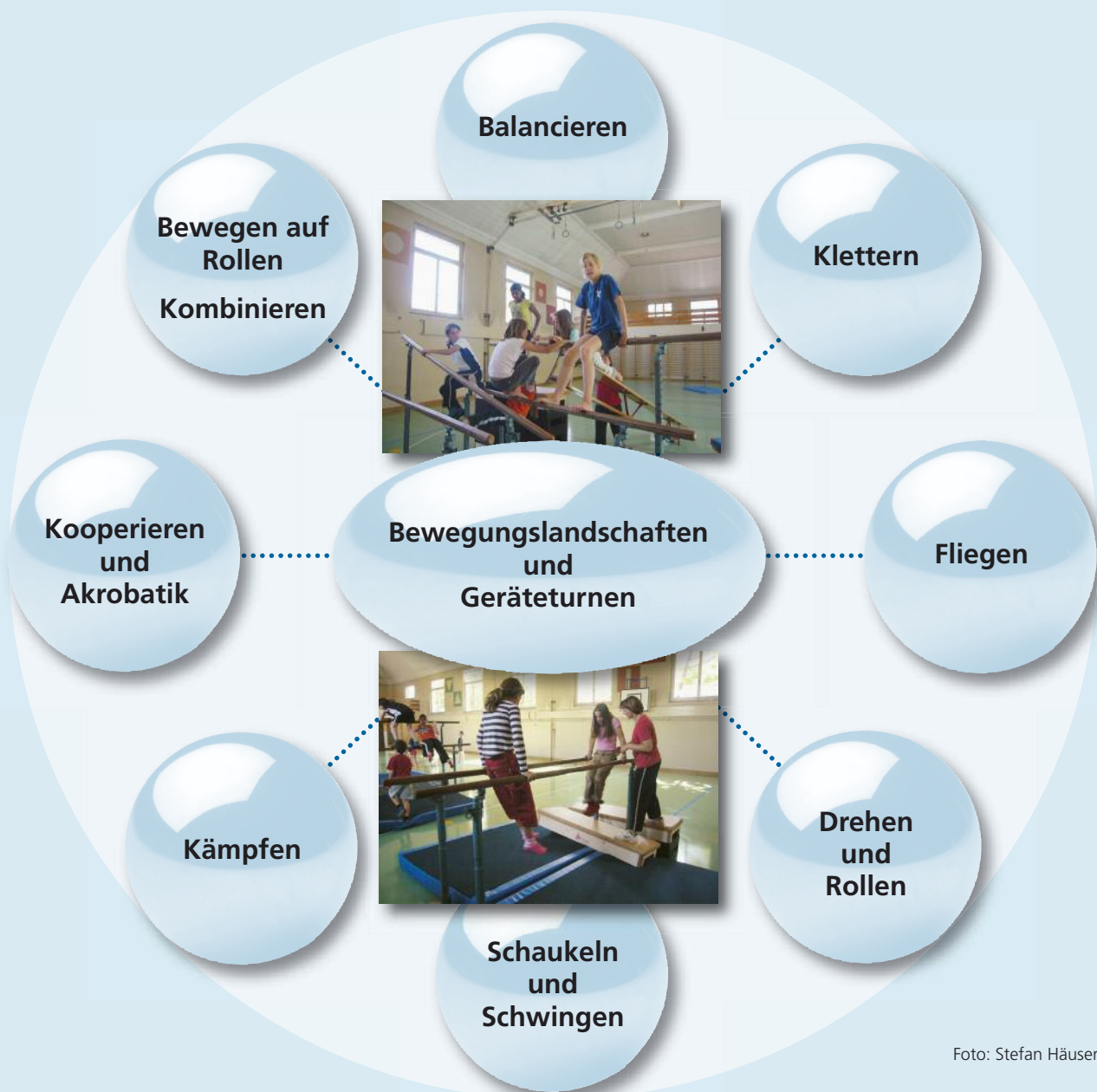


Foto: Stefan Häusermann

Literatur:

- Baumann, H.: Mut tut gut, SVSS Schweizerischer Verband für Sport in der Schule, Bern 2001
- Bucher, W.: 1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen, Hofmann, Schorndorf 1983
- Schoo, M. (Hg.): Sport für Menschen mit motorischen Beeinträchtigungen, Reinhardt, München 2010
- Zeberli-Siegrist, E.: Psychomotorisches Konzept der Bewegungslandschaften, Schulverlag blmv AG, Bern 2004

Helfen und Sichern

Helfen:

Unterstützen eines Bewegungsablaufes, um die Ausführung zu erleichtern.

- Beim Erlernen eines neuen Bewegungsablaufes.
- Beim Erlernen eines komplizierten Bewegungsablaufes

Sichern:

Bereit sein, um die Übenden im Falle eines Fehlverhaltens vor einem Unfall zu bewahren.

- Angst, mangelndes Selbstvertrauen
- Falls ein Versagen zu einem Sturz führen könnte
- Training von komplexeren Übungen



Foto: Philipp Reinmann, BASPO

Klammergriff als Gleichgewichtshilfe, z.B. beim Handstand



Klammergriff als Zughilfe, z.B. bei der Hocke



Klammergriff als Drehhilfe, z.B. bei einer Rolle rückwärts oder beim Salto (das Vordrehen vor dem Anfassen beachten!)



Der Griff an der Schulter und an der Hüfte bzw. am Oberschenkel, z.B. beim Hüftaufschwung



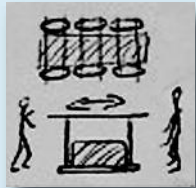
(Lehrmittel Sporterziehung Bd. 4 / Bro. 3. Eidg. Sportkommission 1997)

Grundsätze zum Helfen und Sichern

- möglichst nahe bei dem/der Turnenden stehen und nahe am Körperschwerpunkt fassen – nicht an einem Gelenk oder an der Wirbelsäule.
 - ➔ Ungünstige Hebel/Belastungen vermeiden – Vorsicht bei Prothesen, Spastiken, Gelenkversteifungen, Überbeweglichkeit bei Down Syndrom beachten
- Im Voraus gut überlegen, wo der Griff angesetzt werden muss, damit wirklich unterstützt und nicht behindert wird – vorausdenken, evtl. vordrehen. Ist der Standort der Hilfe ideal?
 - ➔ Bei Hemiplegie abmachen, ob auf betroffener oder nichtbetroffener Seite unterstützt werden soll.
- Mit dem Griff schon zupacken, bevor die Bewegung beginnt, um nicht zu spät zu kommen – «abholen». Die Hilfe ist erst zu Ende, wenn die Bewegung fertig ausgeführt ist – «begleiten».
 - ➔ Druckstellen und Schürfungen vermeiden (Dekubitus), Drehschwindel beachten (Seh-/Hörbehinderung, Epilepsie)

Lektionsbeispiel

Thema	Vorbereiten/Mitnehmen
Barren	3 Barren, 2 dicke + 10 dünne Matten, 2 Kasten, Minitrampolin, Gymnastikseile
Lektionsziel:	
Verschiedene Formen von schwingen, stützen, hangeln erleben	

Inhalt und Methode (was und wie)	Organisation, Material	Zeit
<p>Einleitung</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zusammen Geräte aufstellen, dünne Matten in der Halle verteilt – verschiedene Geh- Lauf- und Hüpfformen um die Geräte herum (Musik). – Bewegungsaufgaben auf der dünnen Matte: <ul style="list-style-type: none"> • hochspringen (+ Drehung) • Hände berühren den Boden (+ Rolle ww) • Absitzen/auf den Bauch liegen und wieder aufstehen – Matten kehren: Mannschaft A hat die Aufgabe, alle Matten auf die Unterseite zu drehen. Mannschaft B versucht möglichst viele auf die Oberseite zu kehren. Welche Mannschaft hat nach einer Minute mehr Matten auf ihrer Seite? – Gymnastik: Hände/Arme kreisen und lockern – Über und durch die Barren klettern (zu zweit mit Seil verbunden, blind etc.) 	 <p>drei Barren nebeneinander mit dicken Matten am Boden</p>	20'
<p>Hauptteil</p> <p>An den drei Barren werden verschiedene Bewegungsaufgaben geübt. Wechsel individuell (nach Fertigkeiten) oder in Gruppen nach jeweils 10 Minuten:</p> <p>Barren 1 (Mittelbarren), dicke Matte bleibt: Im Stütz durch den Barren «gehen». Sich durch den Barren hangeln</p> <p>Barren 2, dünne Matten innen und ausserhalb des Barrens: Schwingen im Stütz. Hinten und vorne liegt ein Gymnastikseil quer über die Holmen. Bei jedem Schwung das Seil mit den Füßen berühren. Variation: Schwingen am Barrenende und rückwärts auf die Matte springen.</p> <p>Barren 3, dünne Matten innen und ausserhalb des Barrens: Aus dem Schwingen rückwärts seitwärts über einen Holm den Barren verlassen (Wende). Variante: Minitrampolin in den Barren stellen. Im Stütz federn und auf die Holmen stehen oder über den Holmen auf die Matte springen.</p>	<p>Bei jedem Barren sichert eine Person (AssistentIn oder SportlerIn)</p> <p>Kastenoberteil am Anfang/Ende des Barrens – Einstiegshilfe</p> <p>Helfer steht auf Kasten sw. des Barrens (Klammergriff am Oberarm)</p>	30'
<p>Ausklang</p> <p>Genusskarussell: Die Hälfte der Gruppe liegt im Kreis, die andere Hälfte verwandelt sich in Tiere. Die Tiere besuchen die liegenden und tasten sich mit den Händen auf deren Rücken vorwärts (Fortbewegungsart = Massage). Wechsel im Kreis.</p>	<p>Matten im Kreis verteilt</p> <p>Nach 5 Minuten Gruppenwechsel</p>	10'

Lektionsbeispiel

Thema	Vorbereiten/Mitnehmen
Bodenturnen: Rolle vw.	10 Matten, 4 Langbänke, Musik zum Laufen
Lektionsziel:	
Sicherer, wirksamer Armstütz beim Einrollen	

Inhalt und Methode (was und wie)	Organisation, Material	Zeit
<p>Einleitung</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kreis mit Handhaltung: <ul style="list-style-type: none"> • seine eigene Mitte finden, versch. Körperteile (Kopf, Hüften, Knie) frei bewegen • in kleinen Schritten rw. gehen – Spannung im Kreis erhöhen – Kreis mit offenen Handflächen gegeneinander: <ul style="list-style-type: none"> • Druck gegen Hände aufbauen durch Körperneigung vw. • langsame Fortbewegung im Kreis ohne den Handkontakt zu verlieren – Tempo steigern – jeweils ein TN auf einer Matte: <ul style="list-style-type: none"> zu Musik laufen, die TN auf Matten laufen an Ort, die andern frei in der ganzen Halle. Platzwechsel auf Matte durch Wegschieben mit offenen Handflächen aneinander • Variation: Kontaktaufnahme nur mit einer Hand – im Knieliegestütz, mit einer Hand stützen und mit der andern den Gegner halten. Gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen – Ein TN im Knieliegestütz auf der Matte, der Gegner versucht diesen mit Ziehen und Stossen im Beckenbereich aus dem Gleichgewicht zu bringen – Kopf seitlich langsam vw.-rw. führen 	<p>TN = TeilnehmerIn</p> <p>Kreis</p> <p>Matten frei in der Halle verteilt</p> <p>Zweiergruppen auf der Matte</p> <p>Dehnen der Nacken-/Halsmuskulatur</p>	20'
<p>Hauptteil</p> <ul style="list-style-type: none"> – Im Vierfüssergang längs über Langbank gehen – Stütz mit Vorgreifen (auf Langbank) – beidbeinig nachspringen (auf Boden zw. Langbank) → fortlaufend – Liegestütz (Hände auf der Langbank), Partner hebt an den Fussgelenken bis zum Handstand – Aufschwingen in Handstand, Partner sichert an Fussgelenken – Gleiche Übung; aus Handstand abrollen mit Partnerhilfe – Kniestand am Ende der Langbänke, tiefgreifen zum Stütz und abrollen auf die Matten – Rolle vw aus der Kauerstellung/aus dem Stehen, tiefgreifen zum Stütz und abrollen auf die Matten 	<p>2 Übungsanlagen: je 2 Langbänke parallel. Breite Seite nach oben, Abstand ca. 50 cm, je 2 Matten am Ende</p> <p>je 2 TN auf einer Matte</p> <p>Begleiten der Einrollbewegung des Kopfes oder Klammergriff (vordreht)</p>	30'
<p>Ausklang</p> <p>Fuchs im Hühnerstall: 1 TN im Feld, die übrigen auf den Langbänken verteilt. Frei durch das Feld laufen auf eine andere Langbank. Wer vom Fuchs gefangen wird, wird zum Fänger (Fuchs)</p>	<p>Matten im Kreis verteilt</p> <p>4 Langbänke im Quadrat</p>	10'