T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 502 Drüber Drunter Drumherum

Andreas Willi Heuer

Der Barren ist eines der schönsten Turngeräte und im Kinderturnen das vielleicht vielseitigste Gerät!
Fließende Übergänge vom freien Erlebnisturnen zum richtigen Gerät- und Kunstturnen sind einfach zu gestalten. So kann man bewegungsintensiven und differenzierten Unterricht anbieten.
Alle Leistungsklassen werden gefordert und gefördert. Allen Kindern macht es Spaß.
Diese können wir spielerisch nutzen zur Gerätgewöhnung, zur Schulung von Stütz- und Haltekraft, Geschicklichkeit und Ausdauer. Sie sind anwendbar als Aufwärmprogramm, Hauptthema, Zusatzaufgaben sowie nettes Nebenbei einer Stunde.

Lernziele:

Konditionell: Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit
Koordinativ: Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit,
Technisch: je nach Aufgabenstellung, ungenormte Bewegungsexperimente
Sozial/emotional-affektiv: Selbstvertrauen, Mut, Selbsteinschätzung, Kooperation

Barren (Variationsmöglichkeiten):

- als Stufenbarren
- von einer Seite zur nächsten parallel auf/absteigend
- von einer Seite zur nächsten gegengleich auf/absteigend

Klettern quer

- unter beiden Holmen drunter durch
- unter dem ersten Holm drunter durch, über den zweiten drüber weg
- über den ersten Holm drüber weg, unter dem zweiten drunter durch
- über beide Holme drüber weg
- eine „8" um beide Holme drunherum
- …

Klettern längs

- Rumpf soll oberhalb der Holme bleiben
- Rumpf soll unterhalb der Holme bleiben (hangeln)
- „Bärengang" sowie „Krebs- oder Spinnengang"
- zu zweit gleichzeitig vom jeweils gegenüberliegenden Holmende
- zu viert gleichzeitig vom jeweils gegenüberliegenden Holmende
- zu viert inklusive Balltransport
- …

Gruppenaufgaben

- Eine Kleingruppe fasst sich an den Händen zu einer langen Kette oder einem Kreis zusammen und versucht nun die verschiedenen Barren quer oder längs zu überklettern ohne die Griffe zu lösen.

- Zwei Barren stehen direkt aneinander, so dass ein langer Barren entsteht. Von beiden Seiten starten Gruppen, um beide Barren längs gegengleich zu überqueren. Beide müssen zudem einen Ball transportieren. Der Ball darf nur getragen werden, er darf nicht runterfallen oder gegen einen Holm kommen.
  Schaffen es beide Gruppen ohne Bodenkontakt auf die andere Seite zu kommen und den Ball heile hinüber zu transportieren?
  Es darf nicht gegeneinander gearbeitet werden, die beiden Gruppen dürfen sich sogar helfen. Nur der Ball bleibt in der jeweiligen Gruppe