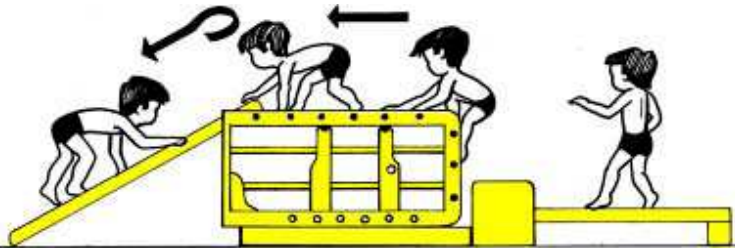
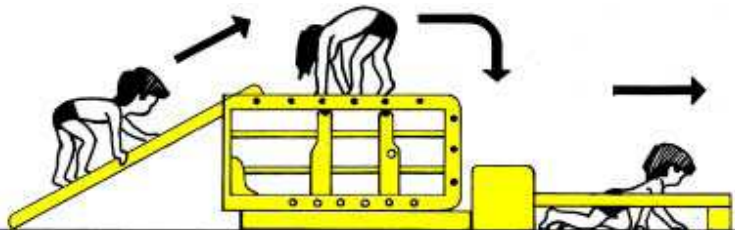


Übungsanleitung Turnwagen

Noch nicht aufgeklapptes Turngerät mit Turnbrett, Turnhocker, 2 Schwebebalken und 2 Stützklötzen.



1) Im Grätschgang über beide Schwebebalken zum Turngerät laufen, mit möglichst großen Schritten und erhobenen Kopf „auf das Dach“ und auf allen Vieren „über das Dach“ klettern, umdrehen und das Turnbrett rückwärts auf allen Vieren hinunterlaufen (beim Steigen und Überklettern umklammern die Zehen stets die jeweilige Sprosse).



2) Das Turnbrett auf allen Vieren hochklettern, oben umdrehen und wie bei 1 (nur umgekehrt) rückwärts „über das Dach“ hinweg in die Schwebebalkengasse hinuntersteigen; dann zwischen den Balken hindurchkriechen, ohne sie zu berühren.

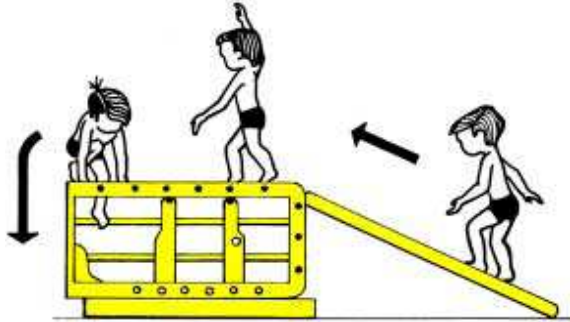


3) Über einen Schwebebalken zum Turngerät balancieren, Sprosse für Sprosse hinaufsteigen; mit den Füßen voraus unter das „Dach“ steigen, unter der nächsten Sprosse mit dem Kopf zuerst wieder auf das „Dach“ klettern (und so fort) bis zum Turnbrett; in Bauchlage abwärtsrutschen.



Übungsanleitung Turnwagen

4) Wie bei 4, bis das „Dach“ erreicht ist; zunächst mit Hilfestellung aufrecht über die Dachsprossen (Zehenumklammerung), dann auch über die Randleisten gehen (Zehen voraus); Turnbrett hinabgehen.

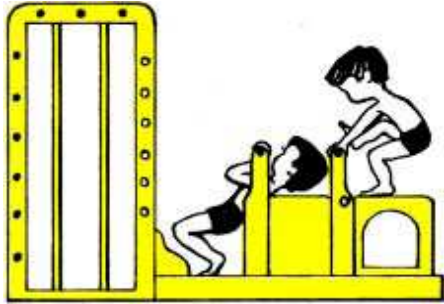


5) Turnbrett aufrecht hochgehen (oder hochlaufen, hochhüpfen), ebenfalls aufrecht über das Dach gehen und an den Kletterstangen abwärtssteigen.

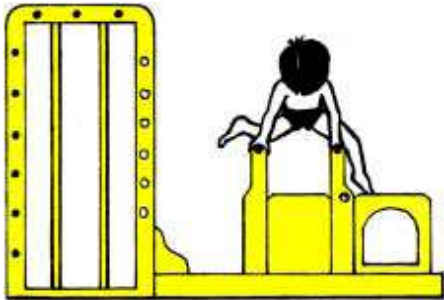
Übungsanleitung Turnwagen

Übung 1-6: Turnhocker am Barren

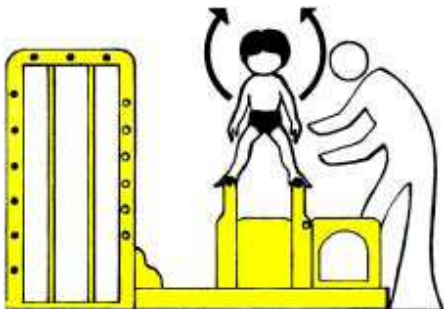
Übung 6-17: Sprossenwand, Hangelstangen, Kletterstangen, Klettertau



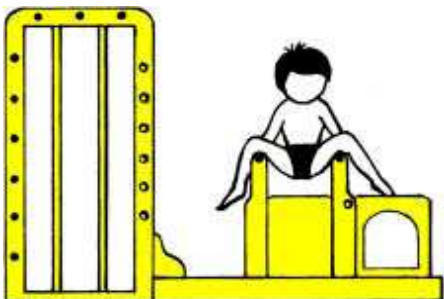
1) Vom Turnhocker aus über den ersten Holm klettern, unter dem zweiten Holm hindurchwinden.



2) Vom Turnhocker aus über beide Holme klettern.



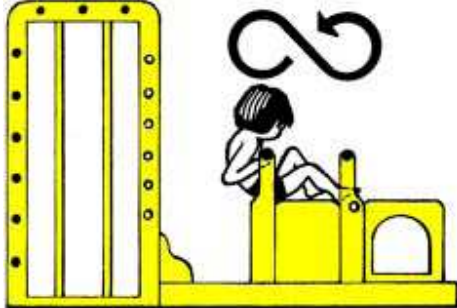
3) Vom Turnhocker zwischen den Holmen aufsteigen in den Grätschhochstand, dann Arme heben zum Grätschstreckstand, zunächst mit Hilfestellung. Behutsam wieder auf den Turnhocker hinuntersteigen



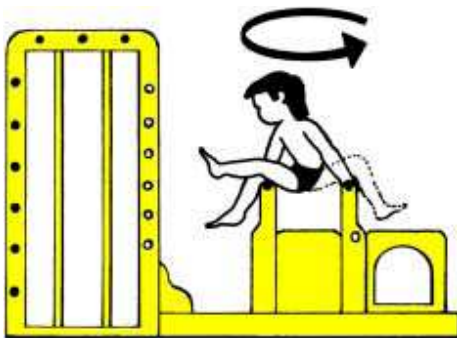
4) Rückenlage auf dem Turnhocker zwischen den Holmen, die Beine anheben, grätschen, Kniekehlen an den Holmen einhängen, hochziehen in den Grätschsitz. Durch heben und

Übungsanleitung Turnwagen

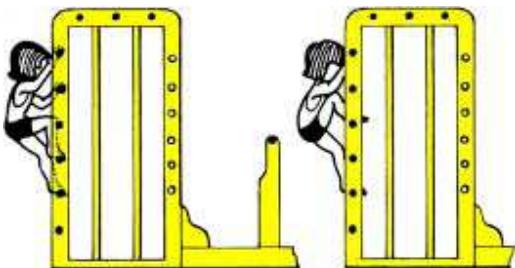
Seitführen des einen Beines über den Holm absteigen (Hände hinter dem Körper abstützen).



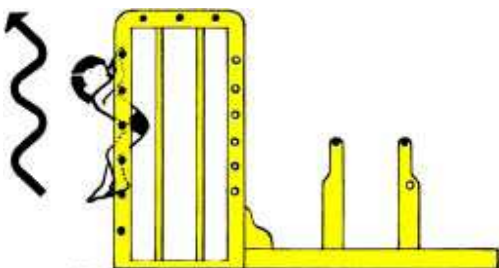
5) Vom Kasten in der Holmgasse aus sich mehrmals um einen Holm winden; dann im Wechsel um den einen und den anderen Holm.



6) Vom Kasten in der Holmgasse aus in den Grätschsitz auf beide Holme steigen; sich drehen zum Sitz auf einer Holmstange und weiter drehen zum Grätschsitz in umgekehrter Richtung. Absteigen wie bei 4.

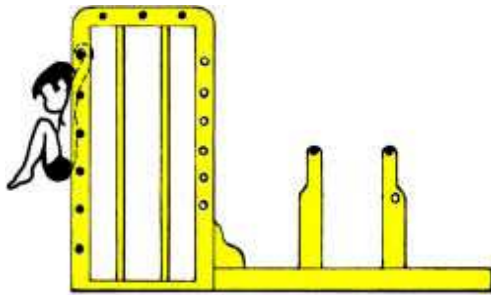


7) Die Sprossenwand hinauf und hinabklettern, ohne eine Sprosse auszulassen (Zehen umgreifen stets die jeweilige Sprosse). Dasselbe noch einmal und immer eine Sprosse auslassen.

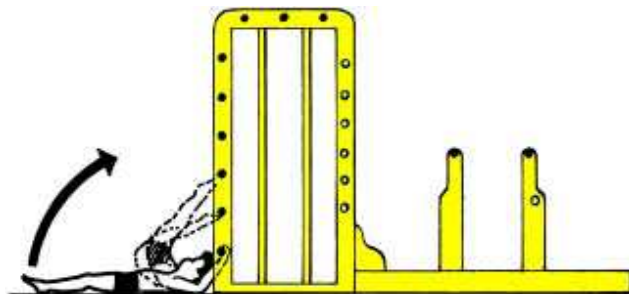


8) Beim Hochklettern durch jede Sprossenluke schlängeln.

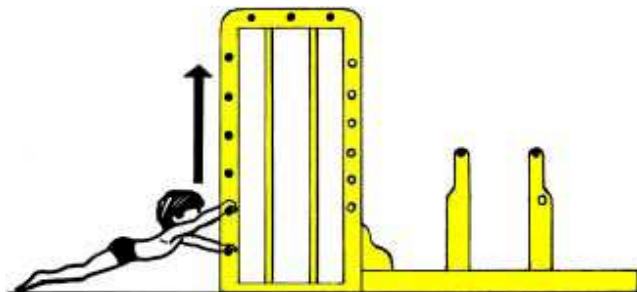
Übungsanleitung Turnwagen



9) Mit dem Rücken an die Sprossenwand hängen. Beide Knie so hoch wie möglich anziehen (Paketchen bilden). Als nächstes aus dieser Übung heraus „radfahren“.



10) In Rückenlage mit dem Kopf zur Sprossenwand. Unterste Sprosse erfassen und mit ausgestreckten Beinen den Körper hochrollen, bis die Zehen die 3. Sprosse, die 2. und zuletzt die 1. Sprosse berühren.

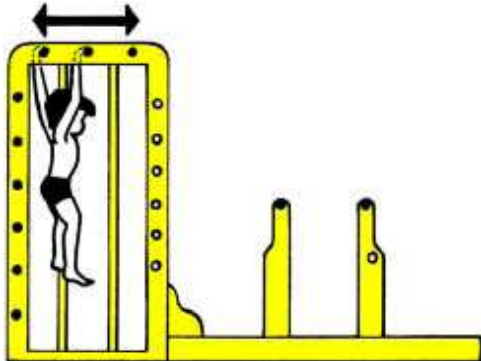


11) Mit dem Kopf zur Sprossenwand auf den Bauch legen, die unterste Sprosse fassen und sich Sprosse um Sprosse hochziehen.

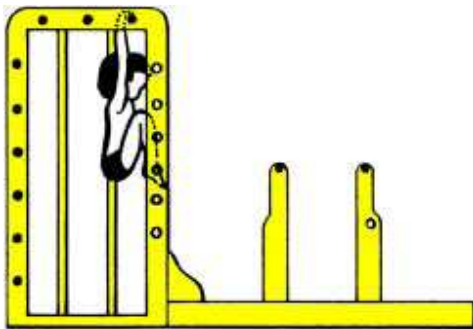
12) An der Kletterstange so hoch wie möglich springen und sich möglichst lange festklammern.

13) An der Stange ganz hinauf- und hinabklettern (nicht abrutschen).

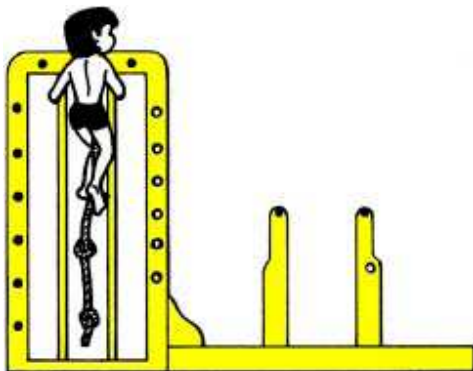
Übungsanleitung Turnwagen



14) An der Sprossenwand (innen) bis zu der Hangelstange hochklettern, von Stange zu Stange vorwärts und rückwärts durchhängeln.

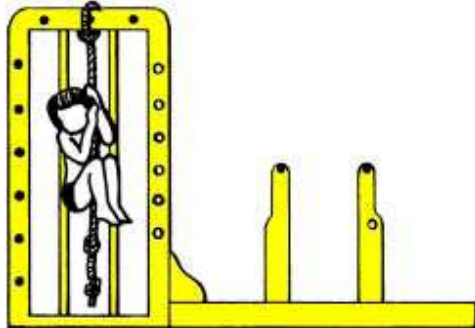


15) Wie bei Übung 15, bis zur 2. Stange durchhängeln und ein „Paketchen“ bauen (Arme leicht beugen).



16) Am Tau hochklettern, indem man Hände Oberschenkel und Füße benutzt (eine Technik, die auch Kletterschluss genannt wird), über die Querleiste schauen und im „Kletterschluss“ abwärtsklettern (nicht rutschen).

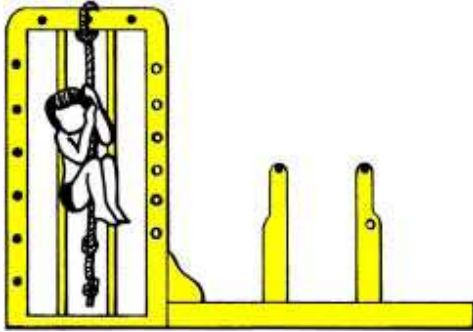
Übungsanleitung Turnwagen



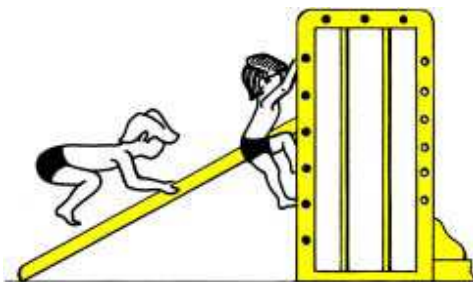
17) Das Tau möglichst hoch fassen und ein „Paketchen“ bauen.

Übungsanleitung Turnwagen

Sprossenwand mit Turnbrett



1) Das Turnbrett im „vierfüßlergang“ (zunächst auf den Knien, dann auf den Füßen) hinaufklettern; die Hände umfassen den Rand, der Kopf ist aufgerichtet; danach dasselbe mit den Händen auf der Fläche, Finger zeigen nach vorn; an der Sprossenwand hinuntersteigen.



2) Das Turnbrett hinaufgehen - laufen - hüpfen; Sprossenwand hinuntersteigen. Wie ein „Häschen“ das Turnbrett hochhüpfen; dabei greifen die Hände jeweils gleichzeitig nach vorn an den Rand, während die Beine geschlossen nachgehockt werden; an der Sprossenwand hinuntersteigen.



3) Zunächst sich im Kniesitz, dann in der Bauchlage auf dem Turnbrett hochziehen. Hierbei Arme weit nach vorn strecken und lang durchziehen; an der Sprossenwand hinuntersteigen.

Übungsanleitung Turnwagen

2 Turnhocker im Abstand von ca. 2 m

- 1) Die beiden Turnhocker zunächst beliebig, danach ohne Gebrauch der Hände überklettern.
- 2) Aus dem Anlaufen möglichst schnell zum ruhigen Stand auf dem ersten, dann auf dem zweiten Turnhocker kommen; dasselbe mit Stand auf einem Bein.



- 3) Durch den ersten Turnhocker kriechen (einmal mit dem Kopf, dann mit den Füßen voraus); zum zweiten Turnhocker laufen, aufhocken mit einer viertel Drehung und abhocken (beide Hände bleiben dabei aufgestützt).



- 4) Häschensprung auf den ersten Turnhocker; ganz leise und behutsam vom Turnhocker steigen, zum zweiten Turnhocker laufen und dort das Vorige wiederholen.

- 5) In Form einer Acht um beide Turnhocker laufen; auf ein Zeichen hin schnell auf einem der Turnhocker die „Schwebelage“ einnehmen, sich auf dem Bauch liegend drehen (Bauchkreisel).



- 6) Auf den ersten Turnhocker auf den Bauch legen mit gestreckten, geschlossenen Beinen und nach vorn gestreckten Armen die „Schwebelage“ einnehmen; an den vorderen Turnhockerrand greifen, sich kopfüber langsam über den Turnhocker ziehen, mit den Händen am Boden abstützen und einen Purzelbaum versuchen; zum zweiten Turnhocker laufen und dort das Vorige wiederholen.

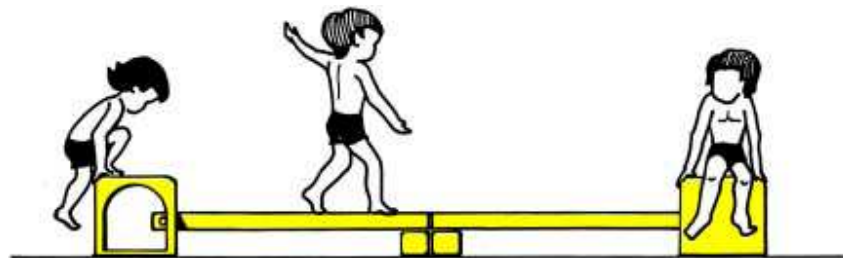
Übungsanleitung Turnwagen

2 Schwebebalken, 2 Turnhocker, 2 Stützklötze

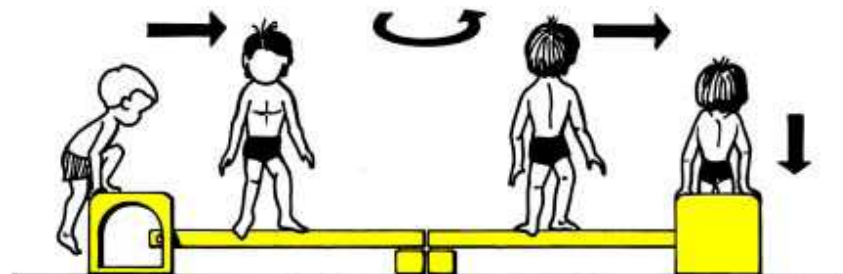
1) Unmittelbar am ersten Turnhocker seitwärts auf den Schwebebalken steigen, zwei Schrittchen gehen, auf der anderen Seite hinuntersteigen, zwei Schrittchen gehen mit dem anderen Fuß abermals den Schwebebalken besteigen und so fort, bis der zweite Turnhocker erreicht ist.

2) Unmittelbar am ersten Turnhocker seitwärts mit einem Schritt den Schwebebalken übersteigen, auf der anderen Seite zwei Schrittchen gehen, mit dem anderen Fuß abermals den Schwebebalken übersteigen und so fort, bis der zweite Turnhocker erreicht ist.

Um einen langen Balancierweg zu erhalten, sind die beiden Schwebebalken hintereinander oder auch im rechten Winkel zwischen den 2 Turnhocker anzulegen. Dies geschieht in der Mitte mit Hilfe der 2 Stützklötze.

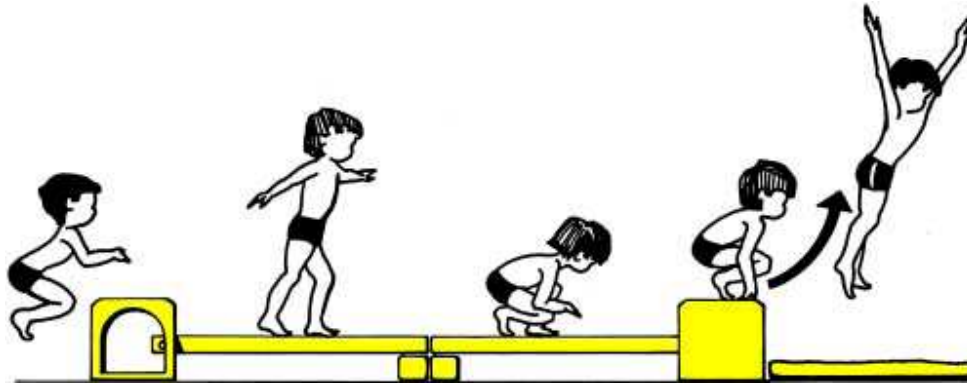


3) Auf den ersten Turnhocker steigen, über den Schwebebalken bis zu dem zweiten Turnhocker entlangbalancieren (Füße zeigen nach vorn); auf dem zweiten Turnhocker aufhocken und mit einer viertel Drehung abhocken (beide Hände bleiben dabei aufgestützt).

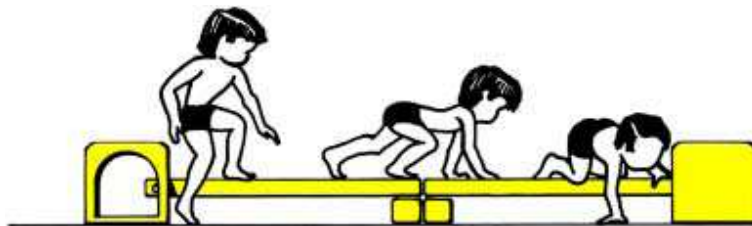


4) Auf den ersten Turnhocker steigen, über den ersten Schwebebalken seitwärts entlangbalancieren, umdrehen (mit dem Gesicht zur entgegengesetzten Seite) und auch über den zweiten Balken seitwärts entlangbalancieren (Abgang wie bei 3).

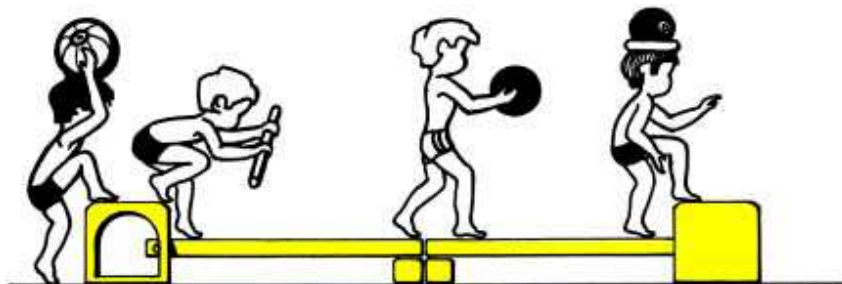
Übungsanleitung Turnwagen



5) Häschensprung auf den ersten Turnhocker; über den ersten Schwebebalken bis zur Mitte vorwärts balancieren, dann bis zum zweiten Turnhocker sich dabei ganz klein machen; auf dem Turnhocker tiefe Hockstellung einnehmen und hoher gestreckter Niedersprung auf eine Matte.



6) Unmittelbar am ersten Turnhocker seitwärts auf den Schwebebalken steigen, auf allen Vieren entlangbalancieren bis zum zweiten Turnhocker; von dort ganz leise und behutsam hinunterkriechen.



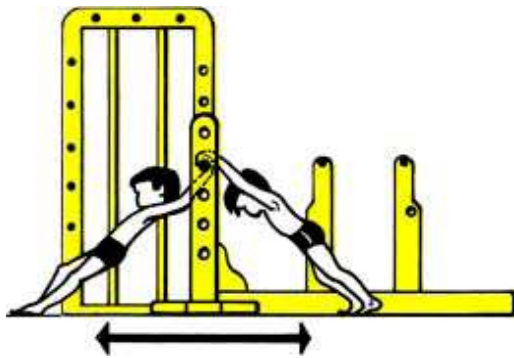
7) Das Balancieren auf dem Schwebebalken kann beliebig erschwert werden: Einmal tragen die Kinder in den Händen oder auf dem Kopf Handgeräte, einmal müssen sie Hindernisse (Stuhl, Hocker, die Stange zwischen den Ständern) übersteigen oder unter ihnen hindurchkriechen.

Übungsanleitung Turnwagen

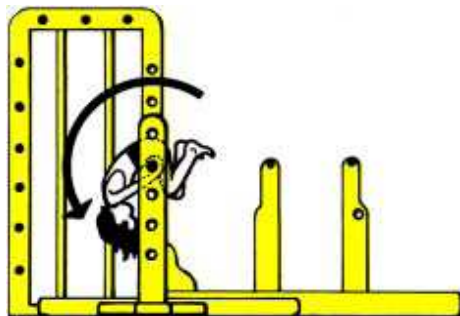
Übung 1-8: Seitenständer mit langer Reckstange am Grundgerät

Übung 9-11 : Seitenständer mit langer Reckstange

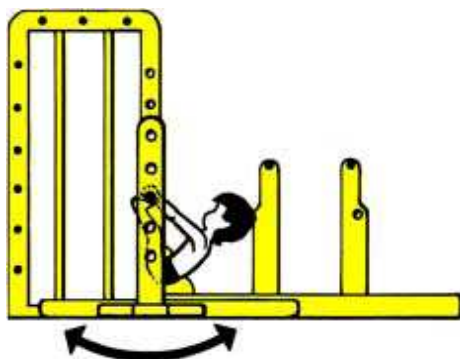
Die rechts und links neben den Reckpfosten aufgestellten Seitenständer ergeben mittels durchgezogener langer Reckstange zwei zusätzliche Recke, so dass drei Kinder zugleich turnen können.



1) Die brusthohe Reckstange fassen und so weit wie möglich vor und zurücklaufen (die Arme bleiben dabei ganz lang).

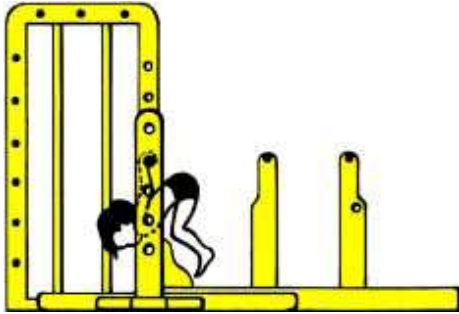


2) Die brusthohe Reckstange fassen und vorwärts um die Stange einen Purzelbaum schlagen (dabei nicht loslassen).3) Wie bei 2: hintereinander mehrere Purzelbäume machen.



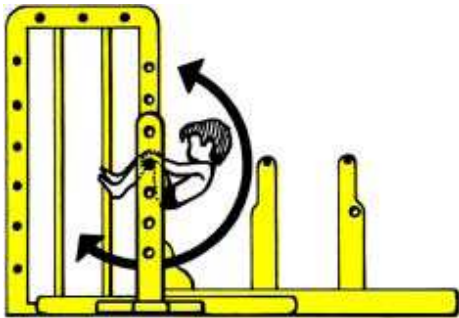
3) An die Reckstange hängen, beide Fußsohlen gegen die Stange drücken und schaukeln.

Übungsanleitung Turnwagen



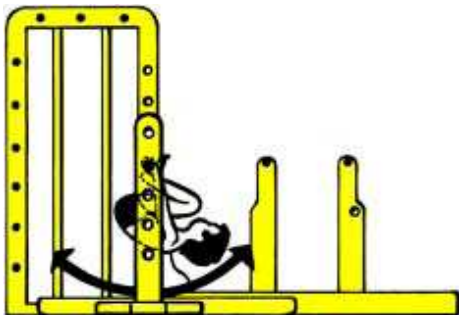
4) Beide Beine unter der Stange und zwischen den Armen rückwärts durchstecken, bis der Stand auf dem Boden wieder erreicht ist (nicht loslassen).

5) Wie bei 5, jedoch wieder zurückhocken und die Füße ganz leise auf den Boden aufsetzen.



6) An die Reckstange hängen, die Beine durch die Arme zum Kniehang führen, Griff lösen, im Kniehang schaukeln.

7) Wie vorher, jedoch Griff nicht lösen und kräftig schaukeln. Wer kommt bis zum Sitz auf der Stange?



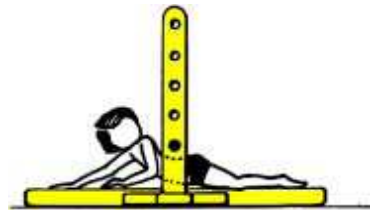
8) Mit langen Armen und angehockten Beinen, Fußsohlen an die Reckstange gestemmt, kräftig hin- und herschaukeln.

Übungsanleitung Turnwagen

Beide Seitenständer stehen möglichst weit voneinander mit langer Reckstange im ersten oder zweiten Loch.



9) Die Stange übersteigen, auf allen Vieren überkriechen, dann auch überspringen.



10) Unter der Stange hindurchkriechen, ohne sie zu berühren (Kopf voraus, Beine voraus, in Bauchlage, in Rückenlage bei unterschiedlicher Stangenhöhe).

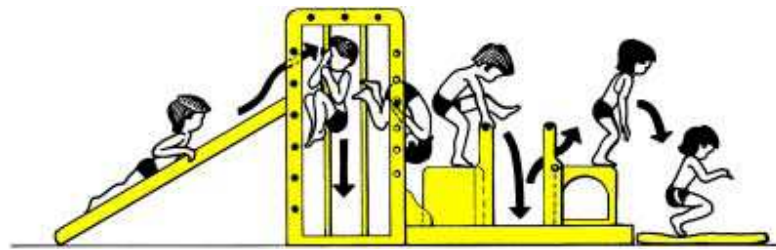


11) Über die Stange steigen (Erschwerung: Augen dabei schließen, ein Sandsäckchen oder einen Tennisring auf dem Kopf ausbalancieren); danach unbelastet unter der Stange zurückkriechen.

Übungsanleitung Turnwagen

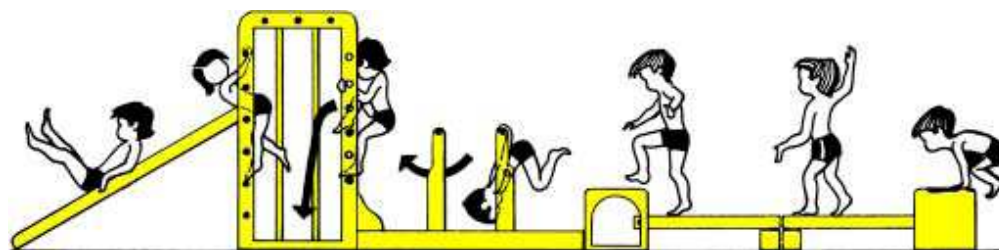
Gerätebahn mit Grundgerät, Turnbrett, Reckstangen, Turnhockern, Schwebebalken und Stützklötzen.

Aufgeklapptes Turngerät; das Turnbrett ist außen an der Sprossenwand eingehängt, die Reckstange schulterhoch eingestellt; vor dem Podest auf der Barrenseite steht der eine, zwischen Barren und Reck der andere Turnhocker (beide quergestellt).



1) In Bauchlage sich auf dem Turnbrett hochziehen, sich durch eine Sprossenwand-Luke schlängeln; die Kletterstange fassen, ein „Paketchen“ bilden und abwärts rutschen; mit Zwiagriff in Richtung Barren die Reckstange fassen, einen Purzelbaum um die Stange schlagen, auf den Boden herablassen; unter der Stange hindurch auf den Turnhocker klettern, den ersten Barrenholm übersteigen zum Stand in der Holmengasse, unter dem zweiten Barrenholm hindurchlaufen, auf den zweiten Turnhocker steigen, an der anderen Seite hinunterspringen (dabei mit geschlossenen Füßen in einem tiefen Knicks landen).

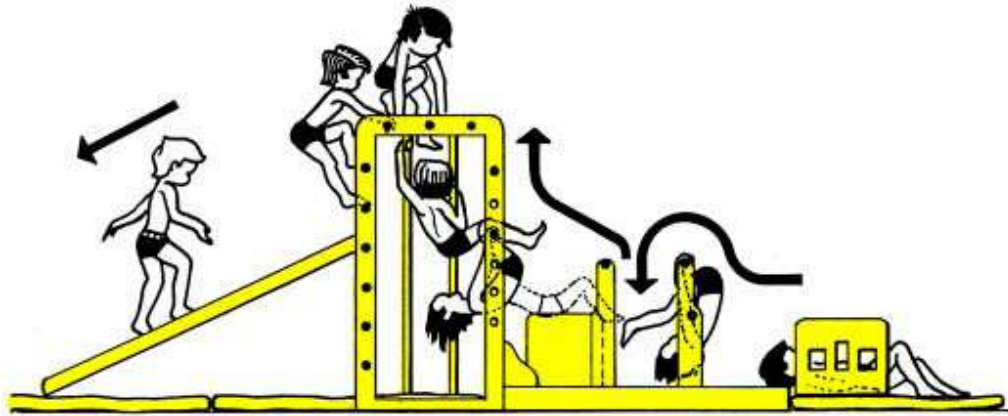
Die zwei Schwebebalken sind zwischen den beiden Turnhockern und mittels der Stützklötze hintereinander im rechten Winkel zu den Barrenholmen angebracht; die Reckstange ist ganz unten eingehängt; an der Sprossenwand ist das Turnbrett eingehängt.



2) Mit Gebrauch der Hände auf den ersten Turnhocker aufhüpfen, aufrichten und die Schwebebalken in beliebiger Weise entlangbalancieren; den zweiten Turnhocker übersteigen; den ersten Barrenholm mit beiden Händen fassen, im Hängen die angehockten Beine rückwärts zwischen den Armen durchführen (entweder die Knie einhängen und dann wieder vorwärts zurück in den Stand hocken oder die Beine zwischen den Armen rückwärts bis auf den Boden durchführen); unter dem zweiten Holm hindurchlaufen, auf die Reckstange steigen, in Richtung Sprossenwand niederspringen; die Sprossenwand mit einem großen Schritt ersteigen, durch die Sprossen-Luke oberhalb das Turnbrett schlüpfen; das Turnbrett rückwärts hinunterlaufen.

Der Kriehocker steht längs vor dem Podest, der zweite Hocker, quergestellt, hinter dem zweiten Barrenholm; das Reck ist eingehängt; an der Sprossenwand ist das Turnbrett eingehängt.

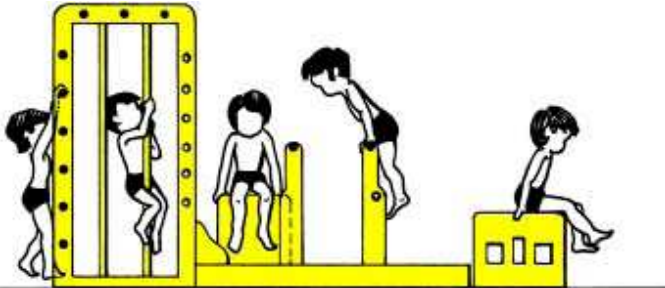
Übungsanleitung Turnwagen



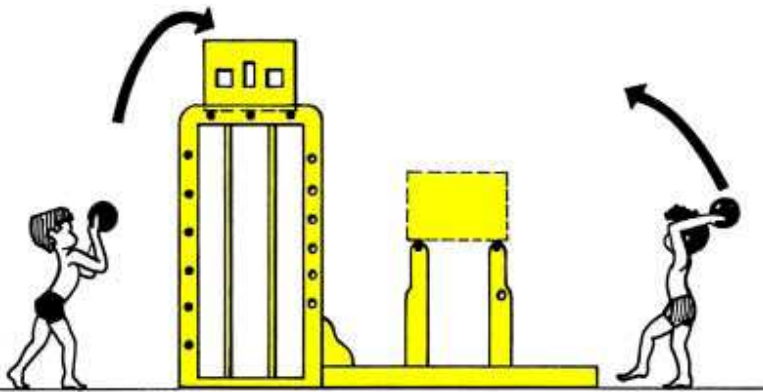
3) Rücklings durch den Kriechhocker krabbeln; mit beiden Händen an den ersten Barrenholm hängen, die Beine anhocken und rückwärts zwischen den Armen bis zum Stand durchführen, Griff lösen; rückwärts unter dem zweiten Holm hindurchschlängeln, ohne den Holm zu berühren; im Sitz auf dem zweiten Turnhocker mit beiden Händen die Reckstange fassen, durchhocken zum Kniehang, Griff lösen und mit beiden Händen an der Kletterstange hochziehen, von außen auf das „Dach“ klettern, an der Sprossenwand bis zum Turnbrett absteigen und auf dem Turnbrett rückwärts hinuntergehen.

Übungsanleitung Turnwagen

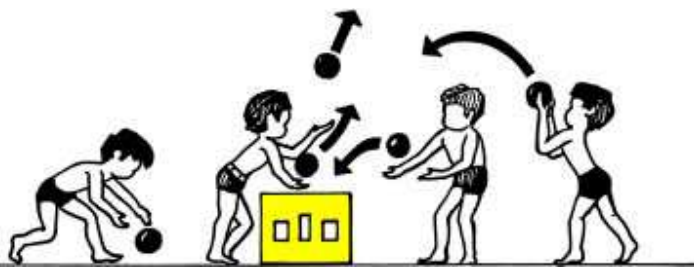
Spiele; Anordnung der Geräte beliebig



1) Um die Geräte herumlaufen; auf ein Zeichen hin sich so schnell wie möglich irgendwo an das Gerät hängen, auf das Gerät setzen oder auf das Gerät stellen (nicht Podest oder Fußboden berühren).



2) Einen Turnhocker ohne Deckel etwa 2 Meter von den Übungen entfernt auf das Podest, auf die Barrenholme oder auf das 'Dach' stellen; versuchen, Bälle in den Turnhocker zu werfen!



3) „Haltet den Turnhocker voll!“ -

Ein Turnhocker ohne Deckel ist mit Bällen gefüllt. Der Spielleiter (danach auch eines der Kinder) wirft in schneller Folge die Bälle aus dem Turnhocker, die Kinder sammeln eilig die Bälle in den Turnhocker und versuchen so, den Turnhocker „voll zu halten“.

Übungsanleitung Turnwagen



neu

Turnturm schräg arretiert, Turnbrett eingehängt, Turnhocker mit Balancierbalken im Anschluss aufgebaut

- 1) Auf den ersten Turnhocker aufspringen oder steigen, über den Schwebebalken balancieren, über den zweiten Kasten zur Sprossenwand klettern. Sprosse für Sprosse auf allen Vieren über den Turm bis zum Turnbrett klettern. (Beim Steigen und Überklettern umklammern die Zehen stets die jeweiligen Sprossen). Das Turnbrett rückwärts oder vorwärts auf allen Vieren hinunterlaufen.
- 2) Auf den Turnhocker steigen, über den ersten Schwebebalken seitwärts balancieren, umdrehen und über den zweiten Schwebebalken mit dem Geicht zur gegenüberliegenden Seite balancieren. Zunächst mit Hilfestellung aufrecht über die Sprossen, dann über die Randleisten gehen. Das Turnbrett hinunterlaufen.
- 3) Wie 2), aber in der entgegengesetzten Richtung.