

# Turnen – methodische Reihen

## **Boden**

### Rolle vorwärts

1. Schräge abwärts rollen (Matte über Sprungbrett legen)
  - a. Aus dem Kniestand
  - b. Aus der Hocke
  - c. Aus dem Stand
2. Aus dem Kniestand in den Sitz
3. Aus der Hocke in den Sitz
4. Aus dem Stand
  - a. In den Sitz
  - b. In den Stand
5. Sprungrolle
  - a. Mit Markierung auf der Matte
  - b. Vor der Matte abspringen
  - c. Medizinball o.ä. hinlegen und darüber springen

### Rolle rückwärts

1. Schräge abwärts rollen (Matte über Sprungbrett legen)
  - a. Aus der Hocke (mit Schwungunterstützung → Hilfe)
  - b. Aus dem Stand (mit und ohne Schwungunterstützung)
2. Aus der Hocke in den Kniestand
  - a. Mit Schwung von außen
  - b. Ohne Schwung von außen
3. Aus dem Stand
  - a. In den Kniestand mit und ohne Schwung von außen
  - b. In den Stand mit und ohne Schwung von außen

### Kopfstand

1. Dreieck aufzeichnen
2. An der Wand oder am Partner - Kopf anlehnen (Kopf einziehen)
  - a. Aus dem Kniestand
  - b. Feste Position suchen
  - c. Beine aufhocken und zurück in den Kniestand – fester Stütz der Hände!
  - d. Beine gehockt im Kopfstand halten
3. Mit Partnerunterstützung
  - a. Aus dem Kniestand
  - b. Beine gehockt und 3sec halten, zurück in den Kniestand
  - c. Beine erst gehockt, dann strecken, zurück in den Kniestand
  - d. Aus dem Kniestand in den Kopfstand, zurück in den Kniestand
4. Mit Partnerunterstützung und abrollen (aus dem Kniestand)
5. Aus dem Grätschstand
  - a. Zurück in den Grätschstand
  - b. Abrollen

### Handstand

1. Vom Kastenteil abwärts
2. Mit den Füßen an der Sprossenwand hochklettern
3. Gegen die Wand (Schwungbein ist entscheidend!)
4. Mit 2 Helfern rechts und links
  - a. Zurück in den Stand klappen
  - b. Abrollen

5. Allein
  - a. Zurück in den Stand klappen
  - b. Abrollen

### **Rad (Handstützüberschlag seitwärts)**

1. Drehsprunghocke über Bänke mit beidbeinigem Absprung
2. ... Landung nur auf einem Fuß - Körper weiter drehen
3. ... Absprung nur von einem Fuß
4. mehrere Bänke hintereinander; fest und weit abdrücken, Beine grätschen so weit es geht
5. über "Zauberschnur"
6. auf einer Linie

## **Barren**

### **Rolle vorwärts**

1. Am Boden Rolle vorw.
2. Auf zwei niedrigen Kästen (2 Teile), die hintereinander am Boden stehen
3. Niedriger Barren mit Kastenteil zwischen den Holmen (Holme schräg abwärts gestellt)
  - a. Evtl. aus dem Kniestand auf Holm oder Kasten
  - b. Aus dem Grätschsitz mit Unterstützung
  - c. Aus dem Grätschsitz
4. Niedriger Barren mit Kastenteil, Holme gerade
  - a. Evtl. aus dem Kniestand auf Holm oder Kasten
  - b. Aus dem Grätschsitz mit Unterstützung
  - c. Aus dem Grätschsitz
5. Niedriger Barren ohne Kasten
6. Höherer Barren

oder:

3. Kasten vor dem Barren, Holme schräg nach unten, auf Matte rollen (Matte liegt auf Holmen)
4. Aus dem Grätschsitz auf schrägem Holm auf die Matte
5. Auf schrägem Holm ohne Matte
6. Gerader Holm --> Zielübung

### **Oberarmstand**

Wie oben, aber Holme von Anfang an gerade

## **Reck**

### **Hüftaufschwung**

1. Stange brusthoch
  - a. Auf schräger Ebene auflaufen (Kastenteil, Sprungbrett...) mit Hilfe
  - b. Von Kastenteil abdrücken
  - c. Vom Sprungbrett mit Hilfe
  - d. Ohne Brett mit Hilfe
  - e. Allein
2. Stange schulterhoch
  - a. Mit Sprungbrett und Hilfe
  - b. Mit Hilfe
  - c. Allein