

## 2.4 Bewegen an Geräten

### 2.4.1 Grundformen der Bewegung und einfache turnerische Fertigkeiten an Geräten (Schuljahrgang 2)

1. Führe die folgende Übungsverbindung am Boden selbstständig ohne Hilfeleistung mit guter Körperhaltung und Armführung aus. (AFB I)

Ausgangsstellung: Grundstellung mit Hochhalte

2 Gehschritte

Strecksprung

Senken in den Hockstand

Rolle rückwärts in den Hockstütz

Springen in den Liegestütz vorlings

Senken in die Bauchlage

Drehen in die Rückenlage

Aufrichten und Heben der Beine über den Schwebesitz in den Grätschsitz

Abheben, Schließen, Anhocken der Beine zum Hockstand

Aufrichten zum Stand und  $\frac{1}{2}$  Drehung

Rolle vorwärts in einen individuellen Endstand oder -sitz

2. Führe die Übungsverbindung auf der Schwebekante der Turnbank selbstständig ohne Hilfeleistung mit guter Körperhaltung und Armführung aus. Halte die Sicherheitsbestimmungen ein. (AFB I)

Ausgangsstellung: Querstand vorlings mit Seithalte

Aufsteigen

3 Gehschritte vorwärts mit beliebiger Armbewegung

in enger Schrittstellung Senken zum Hockstand

Aufrichten

Ausfallschritt rechts vorwärts mit paralleler Vorhochhalte

Strecken des rechten Beines mit  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung in den Grätschstand, Arme in Seithalte

Gewichtsverlagerung auf das linke Bein, Streckung mit Seitspreizen rechts und

Senken zum Schlusstand mit Tiefhalte

Niedersprung in den Stand

### 3. Überwinde die Gerätlandschaft.

Wähle dazu Bewegungen aus, die du selbstständig ohne Hilfeleistung bewältigen kannst. Achte auf die Beschaffenheit der Geräte und Anlagen sowie ausreichende Sicherheitsabstände. (AFB III)

Hinweis für die Lehrkraft:

Das Gerätarrangement sollte möglichst enthalten:

Reck, Stufenbarren, Kletterstangen oder -taue, Sprossenwände, Turnbänke, Sprungkästen, Schwebekante oder -balken.

Es sind ausreichende Mattensicherung sowie Sicherheitsstellung und ggf. Hilfeleistung zu gewährleisten.

4. Führe aus der Grundstellung mit Seithalte der Arme und kurzem Anlauf selbstständig die Drehsprunghocke am brusthohen Kasten in den sicheren Stand mit Armhalte aus. Beachte ausreichende Sicherheitsmaßnahmen. (AFB I)