

Jetzt neu:

TURN 10

Schule

Methodik



**Nur
29,90**

Technik und Methodik
der Turn10 - Elemente

Christian Dufek • Turn10 - Schule • Methodik



**Unentbehrlich für Lehrer,
Trainer, Übungsleiter/innen!**

Methodischer Aufbau aller Turn10-Elemente in einem Buch!



Jedes Element auf einer Doppelseite

- 300 Seiten DIN A4
- Technik und Methodik
- Kraft und Beweglichkeit
- Fehler und Korrektur
- Zahlreiche Illustrationen
- Helfen und Sichern
- Klar strukturiert
- Fokus auf dem Turnen mit großen Gruppen
- Ohne Minitramp - aber auch für das Vereins-Turn10 optimal geeignet!
- Das spannendste Turnen, das es je gab!

Schule Boden

Bewegungsablauf

10 Rad

1-2 Mit großem Schritt beginnen, in die «Weite» turnen.
 2-3 Schwungbeineinsatz und energischer Abdruck vom vorderen Bein.
 3-4 Füße und Hände werden genau auf einer Linie aufgesetzt. Ist das li Bein vorne, stützt die li Hand zuerst am Boden und umgekehrt. Beim Aufsetzen der Hände zeigen die Finger leicht zueinander, Blick zu den Händen.
 4-5 Bei der Landung das Landebein nahe bei den Händen aufsetzen, Blick zum Bein. Beim Aufrichten des Oberkörpers mit den Armen vom Boden abdrücken - So lange wie möglich stützen.

Anmerkung
 Das Rad kann aus dem Seitstand oder Querstand begonnen bzw. beendet werden. Bei Beginn aus dem Querstand: Oberkörper absenken wie zum Handstand und die $\frac{1}{4}$ Dr. erst knapp vor dem Boden einleiten.

Fehler + Korrektur

Häufige Fehler	Korrektur Hinweise	VÜ
Zu kleiner erster Schritt → kein Schwung, Rad schief. B	Aus dem Ausfallschritt üben.	6, 3, 4
Kein Abdruck vom vorderen Bein → Rad schief.	Abdruckbein zuerst beugen, dann abdrücken.	5
$\frac{1}{4}$ Dr. zu früh → Rad schief. A	Erst knapp vor dem Boden drehen.	8
Hände sind ausgedreht. C	Hände Hand über Hand aufsetzen.	
Versetztes Vorsteigen und Aufgreifen → nicht auf einer Linie → Rad schief.	Auf Bodenmarkierung oder Turnbank üben.	8

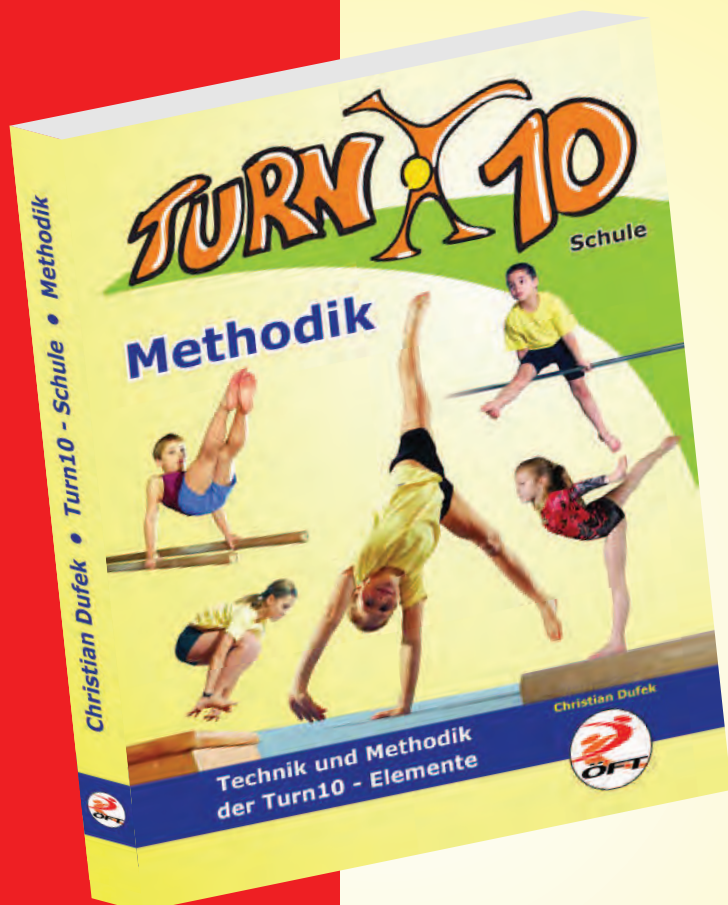
Schule Boden

Methodische Schritte

Nr	Vorübung + Korrektur	Abbildung
1	Einbeinige Hockwenden über Bank oder Bodenmarkierung turnen - Vom li auf das re Bein und umgekehrt. Auch mit Aufrichten zum Stand.	
2	Mit den Beinen die Wand entlang gehen.	
3	Rad zwischen zwei Weichmatten turnen. Auch entlang nur einer Matte - Mit dem Rücken zur Matte. Matten leicht schräg stellen (oben offener), um nicht mit den Beinen hängen zu bleiben.	
4	Rad über eine leicht schiefe Ebene oder Kastentreppe turnen.	
5	a Rad mit Schritt von einer Matte auf eine andere turnen. b Rad aus dem einbeinigen Kniestand oder aus dem Ausfallschritt turnen.	
8	Rad auf einer Turnbank turnen, Landung auf der Weichmatte.	

Technische + methodische Hinweise
Voraussetzung
 Aufschwüngen in Handstandnähe mit guter Körperspannung.

- Es ist empfehlenswert zuerst das Rad aus dem Querstand in den Querstand zu erlernen, da dieses zugleich eine Vorübung für die Radwende darstellt. Auch das Rad am Balken wird aus dieser Position geturnt. Das Rad immer auf beide Seiten üben.
- Oft Handstand re aufschwüngen und li zurücksteigen üben und umgekehrt.
- Entscheidend ist das *seitengleiche* Aufsetzen von Händen und Füßen (re Bein vorne, re Hand und umgekehrt) - VÜ 1.



Autor: Christian Dufek

Staatlich geprüfter Trainer, er ist seit vielen Jahren als Lehrer und Trainer im Turnsport tätig. Als Lehrbeauftragter für Gerätturnen unterrichtet Dufek in Wien Schüler/innen & Student/innen an der Bundes-Sportakademie, am Universitäts-Sportinstitut und an der Pädagogischen Hochschule. Lange Zeit betreute Christian Dufek Turnerinnen des Nationalkaders bei nationalen und bei internationalen Wettkämpfen. Die erfolgreichsten Methoden und Tricks zum Lernen der Turnelemente - die den Übenden auch Freude bereiten - hat Dufek über die Jahre gesammelt und nun in diesem Buch sehr übersichtlich dargestellt.

„Das neue Standardwerk zur Technik und Methodik des Gerätturnens für Schule und Sportverein. Geballte 300 Seiten Information von einem der hervorragendsten Fachexperten!“



ISBN 978-3-200-04052-6, Wien 2015.
Herausgegeben vom Österreichischen
Fachverband für Turnen (ÖFT).

EUR 29,90 (zzgl. Versand).

Bestellung:

Via Email unter **office@oeft.at** oder
im Online-Shop auf **www.turn10.at**.
Mehr Info: Tel. 01 505 51 79 (ÖFT).

