

Spielerische Übungsformen am Barren

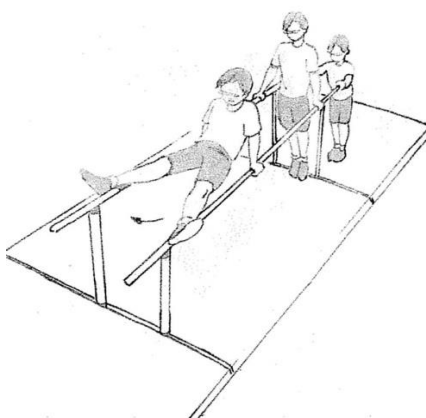
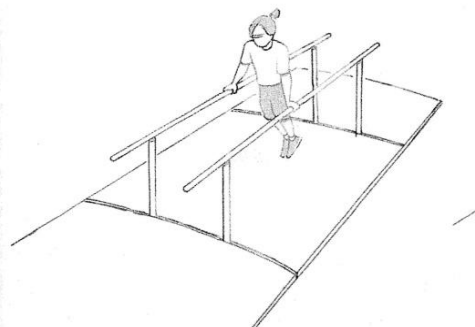
1

Barren

Einzelübungen

Hinweise: Übungsbeginn - stehend auf einem Turnhocker

1. Übung: Sprung in den Stütz
Vorschwung - **Kehre** zum Stand
2. Übung: Sprung in den Stütz
Vorschwung - Rückschwung - **Wende** zum Stand
3. Übung: Schwingen aufgrätschen vorn - Schwingen aufgrätschen hinten (2 - 3 Wdhlg.)
4. Übung: Schwingen im Stütz



2

Barren

Wett- und Staffelspiele in der Gruppe

1. Spiel: Beide Partner beginnen mit Laufkehre rechts, laufen zum anderen Barrenende (Laufkehre!) und versuchen den Partner zu tippen

2. Spiel:

Wechsel zwischen:

3 Schüler können zur gleichen Zeit üben

- 1** Sitz am Boden
- 2** Stand zwischen den Holmen
- 3** Stütz auf dem Barren
- 4** Hang am Barren
- 5** Grätschsitz auf dem Barren
- 6** Strecksturzhang am Barren

Gruppe sitzt am Boden

Zeitmessung oder auf zwei Barren wetteifern lassen!

"Welche Gruppe sitzt, hängt, stützt als erste auf dem Barren?"

3. Spiel:

Auf Kommando geht der Erste einer Gruppe am Barrenanfang in eine bestimmte Endposition (Grätschsitz, Stütz, Hang, Stand auf den Holmen, Außenquersitz) der nächste Schüler schlüpft unten durch und nimmt ebenfalls die Endposition ein usw.

Welche Gruppe ist zuerst auf dem Barren? Staffel genau umgekehrt wieder abbauen lassen!

