

## ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

# Turn-Warrior gesucht!

Der Countdown zum Turnfest läuft! Wir haben schon einen ersten Einblick in den Turn-Warrior Parcours bekommen und stellen hier einige Übungen vor zur optimalen Vorbereitung vor. Beim Turn-Warrior entscheiden die turnerischen Grundbewegungen: Schwingen und Schaukeln, Klettern, Laufen und Springen, Hangeln und Hängen, Balancieren, Rollen und Drehen sowie Stützen über die Bestzeit.

Alter: ab ca. 10 Jahren

## Aufwärmen: Schattenlauf

**Durchführung** Bei diesem Aufwärmspiel ist kein besonderes Material notwendig. Aus den Teilnehmenden werden Zweierpärchen gebildet. Partner\*in A gibt eine Bewegung vor, die von Partner\*in B hinter ihm/ihr nachgemacht wird. Anschließend wird gewechselt und Partner\*in B macht eine Bewegung vor.

**Variation** Hier können auch Dreier- oder Viererteams gebildet werden und Geräte wie Bälle oder Seile miteinbezogen werden.

## Übung 1

**Material** mehrere Taue, Weichböden, etc. zum Absichern, Kasten zum Aufsteigen

**Vorbereitung** Die Taue werden ausgezogen und mit ausreichend dicken Matten abgesichert.

**Durchführung** Das erste Tau wird umfasst. Hier bietet es sich an, einen Kasten zum Aufsteigen zu nutzen, damit das Tau hoch genug gegriffen werden kann. Nun versuchen die Teilnehmenden, sich von einem Tau zum Nächsten zu hangeln. Dabei muss ein bisschen Schwung geholt werden, da die Abstände vermutlich nicht direkt überwunden werden können.

**Variante** Die Teilnehmenden können auch versuchen sich von Ring zu Ring zu hangeln, wenn mehrere Ringanlagen vorhanden sind.

## Übung 2

**Material** Gitterleiter zum Ausziehen, Weichböden, eventuell Seile

**Vorbereitung** Der Weichboden wird an die herausgezogene Gitterleiter gestellt und ggf. mit den Seilen fixiert, so dass dieser nicht umkippen kann. Je nachdem, wie weit die Wand von der Gitterleiter entfernt ist, kann an der Wand noch ein zweiter Weichboden positioniert werden, um die Aufgabe etwas zu erleichtern.

**Durchführung** Nun können die Teilnehmenden versuchen, die entstandene Gletscherspalte entweder nach oben oder durch die Spalte zu klettern. Dabei stützen sie sich mit Armen und Beinen an der Wand bzw. den Weichböden ab.

**Variante** Um das Klettern aus der Gletscherspalte heraus für den Anfang etwas zu erleichtern, kann an der Gitterleiter zusätzlich ein Seil zum Hochziehen befestigt werden.

## Übung 3

**Material** zwei kleine Kästen, Leiter, Matten zum Absichern

**Vorbereitung** Die Leiter wird mit je einem Ende über die kleinen Kästen gelegt. Hierbei muss darauf geachtet werden, dass die Enden weit genug aufliegen, damit diese nicht herunterrutschen können. Zusätzlich sollte die Fläche unter der Leiter mit Matten ausgelegt werden.

**Durchführung** Die Teilnehmenden versuchen die Leiter im Stehen oder auf allen Vieren zu überqueren.

**Variation** Um diese Übung zu erschweren, kann man statt den kleinen Kästen große Kästen nehmen und damit die Leiter erhöhen.

## Übung 4

<b>Material</b>	Parallelbarren, Bank, Seile
<b>Vorbereitung</b>	Die beiden Holme müssen etwas erhöht werden, damit die Bank später nicht auf dem Boden aufliegt. Anschließend werden Seile unter der Bank hindurchgeführt und an jeweils einem Holm festgebunden. Die Anzahl der Seile hängt von der Länge der Bank und dem Gewicht der Teilnehmenden ab, die Bank sollte jedoch immer noch etwas wackeln.
<b>Durchführung</b>	Die Teilnehmenden versuchen die Bank zu überqueren. Wenn dies zu wackelig ist, können die Barrenholme natürlich zur Unterstützung verwendet werden. Anstatt den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, sich wieder einzuwerfen, kann man auch eine kleine Aufgabe stellen, nach dessen Absolvierung, sie ebenfalls wieder ins Feld zurückkehren können.

## Abschluss

Zum Ende der Stunde können alle Stationen so angeordnet werden, dass sie einen Parcours bilden. Nun können die Teilnehmenden versuchen, den Parcours möglichst schnell zu durchqueren und sich untereinander messen.

HTJ

**Habt ihr auch eine schöne Übungsstunde zu teilen, einen Wunsch für den nächsten Monat oder einfach nur eine Anmerkung, dann schreib uns an [info@htj.de](mailto:info@htj.de)**

# pedalo®

## Unsere Werte

**MEHR BEWEGUNG  
MEHR KOORDINATION  
MEHR KÖRPERWAHRNEHMUNG**

**MEHR VERANTWORTUNG  
für Umwelt und Qualität ...**

### Qualität - Made in Germany

Seit 1963 stehen wir für „Entwicklung, Herstellung und Vertrieb - alles unter einem Dach“.

Dies garantiert sichere Produkte aus kontrollierter Fertigung unter Einhaltung höchster Sicherheitsrichtlinien. An unsere Pedalo-Produkte stellen wir maximale Ansprüche hinsichtlich Qualität, Langlebigkeit, Sicherheit sowie Funktionalität. Von Menschenhand produziert und geprüft.

Unsere Kunden können daher sicher sein - Pedalo-Produkte sind absolute Top-Produkte.

**pedalo®**  
... by Holz-Hoerz [www.pedalo.de](http://www.pedalo.de)

Dottinger Str. 71  
72525 Münsingen

Tel. 0 73 81-93 57 0  
[info@pedalo.de](mailto:info@pedalo.de)

