Abb. 1

Die erste Fortbewegungsart der Kinder, das Kriechen, beansprucht den gesamten Organismus, insbesondere jedoch die Rückenmuskulatur. Es bereitet den Kleinen viel Freude, sich unter den niedrig eingeschraubten Holmen vorlings (in Bauchlage) vorwärts (Abb. 1) oder auch rückwärts zu bewegen. Rücklings (in Rückenlage) vorwärts und rückwärts kann die Intensität noch gesteigert werden. Diese Übungen eignen sich auch für kleine Wettkämpfe.

Werden die Sprossen an den Schmalseiten herausgeschraubt, können die Kinder sowohl durch die Lücken (Abb. 2) als auch längsseits durch die Geräte kriechen. Dabei bilden sich koordinative Fertigkeiten. Kognitiv gefördert wird die Raumorientierung, die nicht alle Kinder sofort erfüllen können.

Abb. 2

Abb. 3

Das Kriechen auf breiter Unterlage in der geraden und auf der schiefen Ebene gelingt sehr gut. (Abb. 3) Manche Kinder haben jedoch bei dem schmaleren Schwebebalken und bereits bei geringen Höhenunterschieden noch sensorisch-motorische Probleme mit dem Gleichgewicht.

Abb. 4

Diese Körperübungen kräftigen besonders die Arm- und Rückenmuskulatur und fördern die Entwicklung eines guten Kraft-Last-Verhältnisses, indem die Kinder ihr eigenes Körpergewicht ziehen. Die Jüngeren üben zunächst auf der schiefen Ebene, indem sie den Körper vorlings vorwärts auf dem Brett oder Schwebebalken abwärts ziehen. In der Ebene wird bereits mehr Kraft gefordert, wobei die anfangs vorwärts gestreckten Arme (Abb. 4) die Last nur bis zu den gebeugten Armen ziehen. (Abb. 5)

Abb. 5

Es bedarf wiederholten Übens, bevor der Körper um eine ganze Armlänge vorwärts bewegt werden kann.

Abb. 6

Wird die Last auf der schiefen Ebene aufwärts gezogen, erhöht sich die Intensität erheblich. (Abb. 6)

Ähnliche Effekte können auch durch das Schieben erreicht werden. Dazu bewegen sich die Kinder im Grätschsitz auf dem schrägen und geraden Schwebebalken rückwärts oder auf dem geraden bzw. schrägen Brett vorlings rückwärts.

Abb. 7

Jüngere Kinder gehen in der Ebene auf breiter Fläche in aufrechter Haltung sehr sicher und kommen nicht aus dem Gleichgewicht. Haben sie jedoch kleine Hindernisse, wie die Sprossen der Leiter zu überwinden, setzen einige andeutungsweise noch die Arme zur Sicherung des Gleichgewichts ein. (Abb. 7)

Auf der schiefen Ebene gehen sie bereits sicher. Obwohl das Brett in der zweiten Sprosse von oben eingehängt und nur eine kleine Stufe zur erhöhten Ebene zu überwinden ist, stützen sich einzelne jüngere Kinder dabei noch mit den Händen ab. (Abb. 8) Offenbar ist die Bewältigung unbekannter Situationen bisher noch nicht genügend geübt worden.

Abb. 8

Abb. 9

Die Gleichgewichtsfähigkeit kann mit zahlreichen Varianten des Gerätes gut erworben werden. Beim Gehen über den Schwebebalken werden die Arme zur Sicherung eingesetzt, ebenso bei dem stufenartigen Übergang auf die schiefe Ebene abwärts. (Abb. 9)

Abb. 10

Alle Kinder besitzen ein ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis. So ist es für sie reizvoll, ihre Gleichgewichtsfähigkeit immer wieder neu zu erproben. Ohne Aufforderung wird auf der flach am Boden liegenden Leiter von Sprosse zu Sprosse balanciert. (Abb. 10)

Bald versuchen sie es sogar auf den breiteren Holmen. Das Gehen auf Sprossen in der schiefen Ebene aufwärts ist schon schwieriger, wird aber bereits von den Jüngeren gut bewältigt. (Abb. 11)

Abb. 11

Abb. 12

Auch auf den Sprossen abwärts zu balancieren, gelingt ohne Schwierigkeiten, wenn dabei die Arme zur Wahrung des Gleichgewichts eingesetzt werden. (Abb. 12)

Abb. 13

Auf breiter schiefer Ebene und erhöhter Geraden sowie auf dem Schwebebalken gehen die Kinder mit Handgerät (Ball) ohne Schwierigkeiten. Jüngere sichern auf dem Schwebebalken ihr Gleichgewicht sogar mit den Armen, wenn sie einen Ball in der Hand tragen. (Abb. 13)

Es zeugt bereits von gut entwickelter Gleichgewichtsfähigkeit, wenn der Strecksprung sogar mit dem Ball in der Hand ausgeführt wird. (Abb. 14)

Abb. 14

Abb. 15

Den Ball auf der schiefen Ebnene aufwärts und auf der erhöhten Geraden zu rollen, erfordert koordinativ-motorisches Können und kognitiv Konzentration, wird aber gut bewältigt. (Abb. 15) Jüngeren gelingt das allerdings auf der schiefen Ebene abwärts noch nicht.

Abb. 16

Der Hockstützgang vorlings vorwärts entwickelt die motorische Koordination und kognitiv die Konzentrationsfähigkeit. Auf der schiefen Ebene und der erhöhten Geraden gelingt diese Bewegung auch den Jüngeren. Über den schmaleren Schwebebalken halten sich auch die älteren Kinder noch an den Kanten fest. (Abb. 16)

Den Streckstützgang vorlings rückwärts über die schräge Leiter führen alle recht zügig aus. (Abb. 17)

Abb. 17

Abb. 18

Das ist allerdings rücklings vorwärts (Krebsgang) nicht immer so. Während dem Mädchen diese Übung sehr gut gelingt (Abb. 18), fällt es anderen noch schwer. Oft fehlt das Strecken der Stützarme. Deshalb knickt der Körper in der Hüfte ab und es wird daraus ein ungewollter Hockstützgang.

Abb. 19

Die Grundgeräte eignen sich sehr gut, die koordinativen Fertigkeiten zu üben. Jedes Kind bemüht sich auf eigene Weise, die Sprossen zu überwinden und durch die Lücken zu steigen. Dabei werden sowohl die Arme zur Wahrung des Gleichgewichts eingesetzt als auch der Körper unterschiedlich gebeugt. (Abb. 19)

Selbst beim Übersteigen vom Grundgerät zur schrägen Leiter hilft zumindest ein Arm, das Gleichgewicht zu sichern. (Abb. 20)

Abb. 20

Abb. 21

Schwieriger ist es schon, einen größeren Gegenstand auf erhöhter Ebene (Medizinball) zu übersteigen, kognitiv die richtige Höhe einzuschätzen und dabei das Gleichgewicht zu halten. (Abb. 21) Das Mädchen führt diese Übung sehr gut aus.

Abb. 22

Zum Üben von koordinativ-motorischen Fertigkeiten, insbesondere des Gleichgewichts, eignet sich eine weitere Aufbauvariante: Zwischen den hochkant gestellten Grundgeräten wird in etwa 50 cm Höhe eine Leiter befestigt. Steigen jüngere Kinder durch die Sprossenabstände, halten sie sich dabei noch an der Leiter fest. (Abb. 22)

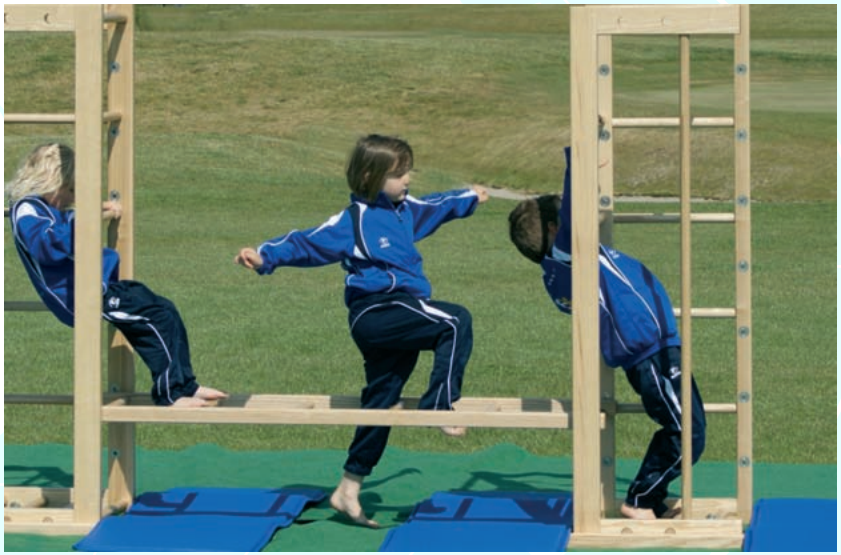

Abb. 23

Das ältere Mädchen dagegen bewegt sich geschickt von Sprossenlücke zu Sprossenlücke. Dabei sichert es das Gleichgewicht mit den Armen - eine harmonisch-ästhetische Ganzkörperbewegung. (Abb. 23)

Abb. 24

Mit viel Spaß überwinden die Kleinen die unten in die Grundgeräte eingeschraubten Barrenholme. Auch sie halten sich fest, weil sie das Körpergewicht ohne diese Sicherung zunächst noch nicht von einem Bein auf das andere verlagern können. (Abb. 24) Das gelingt ihnen erst nach mehrfachem Üben.

Abb. 25

Die hochkant gestellten und gesicherten Grundgeräte gestatten das Klettern auf vielfältige Weise. Es werden koordinativ-motorische Fertigkeiten sehr intensiv entwickelt, wenn sich die Kinder durch die Sprossenlücken winden. (Abb. 25)

Etwas Mut gehört schon dazu, bis zu den höchsten Sprossen zu klettern, sie zu übersteigen (Abb. 26) und auf der anderen Sprossenseite wieder den Boden zu erreichen.

Abb. 26

Abb. 27

Das Klettern an der Stange fällt vielen Kindern schwer, weil es mit ihnen nicht richtig geübt wird. Methodisch klettern die Kinder zunächst an den Sprossen aufwärts, umfassen die Stange bei gebeugten Armen mit beiden Händen und mit den Füßen im Kletterschluss. Dazu setzen sie bei gebeugten Knien einen Fuß mit der Wölbung von vorn auf die Stange, den anderen drücken sie mit dem Rist von hinten fest gegen die Stange und lassen sich langsam abwärts gleiten. Geübt werden kann die Fußhaltung auch, wenn die Erzieherin die Stange unten mit beiden Händen umfasst und das Kind die Füße in beschriebener Haltung auf die Hände setzt. Wird der Kletterschluss beherrscht, bedarf es nur noch der Armkraft zum Aufwärtsklettern. (Abb. 27)

Abb. 28

Kinder haben ein großes Bedürfnis, täglich viel zu laufen. Damit kräftigen sie ihren gesamten Organismus, entwickeln koordinativ-motorische Fertigkeiten und Fähigkeiten. Kognitiv können sie sich rasch in der Umgebung orientieren. Die Jüngeren bewegen ihre Arme beim Lauf manchmal noch unkoordiniert. Schnelle Richtungsänderungen erscheinen oft eckig.

Auch für das Laufen werden Varianten des Kinderturngerätes genutzt: So die Aufstellung Brett schräg zum Lauf auf die Grundgeräte mit Kastendeckel und wieder das Brett schräg zum Abgang. Steigern kann man die Schwierigkeit, wenn zwischen beiden Grundgeräten der Schwebebalken befestigt wird. Fünfjährige setzen beim Lauf ihre Arme bereits kräftig ein. (Abb. 28)

Abb. 29

Auch auf erhöhter Ebene werden kleine Stufen selbst zu schmalerer Unterlage zügig überwunden. (Abb. 29)

Abb. 30

Und über den Schwebebalken laufen die Kinder bereits sehr sicher. (Abb. 30)

Abb. 31

Diese Körperbewegung kräftigt den gesamten Organismus, entwickelt besonders die Sprungkraft, fördert koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten, trägt kognitiv zur Raumorientierung bei und verlangt manchmal Mut. Das Springen kann mit Hilfe des Kinderturngerätes vielfach geübt werden. Schlusssprünge auf erhöhter Ebene erfordern, die Breite der Fläche genau einzuschätzen. Schon vor dem Überspringen eines Geräteabstandes von 40 cm zögern manchmal selbst Fünfjährige. (Abb. 31)

Reicht der Armschwung nicht für die erforderliche Flugphase, kann der Körper gerade noch knapp das Ziel erreichen, um sicher zu landen. (Abb. 32) Dann müssen Schlusssprünge über kleine Hindernisse vorerst noch intensiver am Boden geübt werden.

Abb. 32

Abb. 33

Für Hoch-Strecksprünge eignen sich die Schmal- und Breitseiten der Grundgeräte. Letztere besonders, weil mehrere Kinder gleichzeitig üben können. Dabei ist es wichtig, beim Sprung die Arme hochzureißen und den Körper gestreckt zu halten. (Abb. 33)

Abb. 34

Stützsprünge kräftigen den gesamten Organismus der Kinder, besonders jedoch die Arm- und Rückenmuskulatur, entwickeln motorisch-koordinative Fertigkeiten und kognitiv tragen sie zur Raumorientierung bei.
Kniestützsprünge sind mit der Bewegungskombination Lauf-Sprung am Kinderturngerät in mehreren Varianten gut zu üben. Es wird über das an der Schmalseite eingehängte Brett angelaufen, der Körper mit beiden Händen auf dem Kastendeckel gestützt und im Kniestand aufgesetzt. (Abb. 34) Die Intensität dieser Übung kann erhöht werden, wenn das Brett an tieferen Sprossen befestigt und die Kinder schließlich sogar ohne diese Hilfe in den Kniestand springen. Dazu eignet sich auch die horizontale Aufstellung, bei der mehrere Kinder gleichzeitig üben können.

In Vorbereitung auf die Hockwende werden Stützsprünge mit einer Vierteldrehung über das flache Hochsprungnetz geübt. Dazu liegt eine ausgeschraubte Sprosse rechtwinkelig hinter dem Netz. Die Kinder stützen sich mit gestreckten Armen hinter der Sprosse auf und springen mit einer Vierteldrehung über das Netz. Dabei strecken sie gern - wie beim Versuch zum Handstand - die Beine. (Abb. 35) Sie müssen aber gebeugt bleiben, damit sie in Hockstellung aufsetzen können.

Abb. 35

Abb. 36

Sowohl Jungen als auch Mädchen sind in der Lage, ihren Körper kurzzeitig mit den Armen zu stützen und vom Boden abzuheben. (Abb. 36) Diese Fertigkeit löst emotional Freude und Stolz auf das Erreichte aus.

Abb. 37

Mit Hilfe der Hockwende können mehrere Gerätevarianten überwunden werden. Diese Übung lässt sich methodisch sehr gut erlernen. Zunächst lässt man die Kinder in der Ebene seitlings mit gestreckten Armen auf das Brett stützen und mit gebeugten Beinen sowie geschlossenen Füßen auf die Brettmitte und wieder zur gleichen Seite zurückhocken. Danach wird von der anderen Seite geübt und schließlich die Seite während des Sprungs gewechselt, d. h. von seitlings rechts aufhocken und seitlings links im Hockstand absetzen. Danach gelingt die Hockwende über die ganze Breite des Bretts gut. (Abb. 37)

Auch bei seitlich aufgebauten Grundgeräten wird die Hockwende über die flachen Kastendeckel geübt. (Abb. 38) Dabei ist die Bewegungsfolge durch Aufklettern, Streckstützgang rücklings abwärts einerseits und Ziehen aufwärts sowie Hochstrecksprung andererseits sehr abwechslungsreich gestaltet.

Abb. 38

Abb. 39

Gesteigert werden kann diese Bewegungsaufgabe über eine erhöhte Ebene, den Schwebebalken. Zunächst lässt man einseitig auf- und abhocken, dann, wie bei den Übungen am Brett, zur anderen Seite abhocken und danach den Balken mit der Hockwende überwinden. Allerdings fällt es immer wieder schwer, mit geschlossenen Füßen abzuspringen und aufzusetzen. (Abb. 39)

Abb. 40

Die bereits dargestellten Bewegungsarten, die Hockwende zu üben, sind noch erweiterbar. Nachdem sie die Kinder über ein erhöhtes, relativ schmales Gerät, den Schwebebalken, beherrschen, sind noch bessere koordinativ-motorische Fertigkeiten zu erreichen. Dazu werden die Bedingungen allmählich durch erhöhte, breitere Geräte verändert: Zwischen den senkrechten Grundgeräten ist der Kastendeckel so schräg befestigt, dass sich dessen Mitte etwa in Hüfthöhe der Kinder befindet. Nun wird mit Stütz auf den oberen Teil auf- und nach der anderen Seite abgehockt, danach die ganze Deckelbreite überquert. (Abb. 40) Auf diese Weise fällt es zunächst leichter, das breitere Gerät zu überwinden.

Über den geraden Kastendeckel zu hocken, ist schon etwas schwieriger, weil die Sprungkraft verstärkt und der Körperschwerpunkt höher verlagert werden muss. (Abb. 41) Gelingt das nicht allen Kindern, ist wieder über das Auf- und Abhocken zu üben.

Abb. 41

Abb. 42

Noch mehr Kraft und Koordinationsvermögen verlangt die Hockwende über die Schräge mit Stütz auf den niederen Teil des Gerätes. (Abb. 42) Vielfach gelingt das bereits den Fünfjährigen sehr gut. Allerdings fällt es immer wieder schwer, die Füße bei der Hockwende geschlossen zu halten.

Abb. 43

Diese Übungen kräftigen den gesamten Organismus, stärken Sprung- und Schnellkraft, entwickeln Gleichgewichts- und Reaktionsvermögen, fördern Raumorientierung und Mut. Dabei bilden sich besonders koordinativ-motorische Fertigkeiten und Fähigkeiten aus. Laufen und Springen gehören zu den ersten Bewegungskombinationen, die sich Kinder aneignen. Vierjährige können sie bereits gut ausführen. Mit zunehmendem Alter werden Lauf und Sprung immer besser miteinander verbunden.
Das Kinderturngerät bietet zum Üben zahlreiche Varianten. So können gleich mehrere Kinder über das Netz zwischen den flachen Grundgeräten mit Anlauf hochspringen. (Abb. 43) Werden Gegenstände wie Bälle oder Matten vor oder auch hinter das Netz gelegt, kann auch Hoch-Weitsprung geübt werden.

Ist das Gerät gerade hochkant genutzt worden, wird das Netz dazwischen gespannt. Die Kinder überwinden das Hindernis in zwei Riegen rasch nacheinander. (Abb. 44) Diese Bewegungen bereiten viel Freude. Sie können auch für kleine Wettkämpfe genutzt werden.

Abb. 44

Abb. 45

Bereits Fünfjährige unterstützen ihre Sprungkraft mit hochgerissenen Armen. (Abb. 45) Schnelle Übungsfolge, also mehrfach wiederholte Bewegungen helfen nicht nur, deren physiologische Wirkung auf den Organismus zu intensivieren, sondern auch die Bewegungsabläufe zu festigen und motorische Fertigkeiten zu entwickeln.

Abb. 46

Abb. 48

Zum Üben der Bewegungskombination Lauf-Sprung zu erhöhter oder über die erhöhte Ebene eignen sich die flachen Geräte sehr gut. Längsgestellt wird die Sprunghöhe auf das Gerät variiert, indem das zum Anlauf und Absprung genutzte Brett zunächst an der zweiten Sprosse von oben, dann an der dritten befestigt und schließlich weggelassen wird. Für Hoch-Weitsprünge ist zwischen den Geräten eine ca. 30 cm breite Lücke zu lassen, die übersprungen wird. (Abb. 46)

Nachdem die Kinder diese Entfernung problemlos überwinden, wird der Abstand auf 50 cm vergrößert und so die Schwierigkeit erhöht. Um sie zu bewältigen, laufen die Kinder schneller und springen kräftiger ab. Dabei wird das Sprungbein stark gestreckt und der Körper in die Höhe gedrückt. (Abb. 47)

Abb. 47

Während der Flugphase wird das Gleichgewicht mit den Armen ausgeglichen und der Körper auf die Landung vorbereitet. Diese Übung beherrschen bereits Fünfjährige ausgezeichnet. (Abb. 48)

Für die Lauf-Sprung-Kombination sind auch quergestellte Geräte zu nutzen. Dabei müssen die Kinder gut einschätzen, auf der Mitte der 60 cm breiten Kästen zu landen. Bei dieser Aufstellung können acht bis zehn Kinder gleichzeitig üben. Dadurch werden nicht nur die Bewegungen öfter wiederholt und gefestigt, sondern auch die physiologische Wirksamkeit auf den Organismus intensiviert.

Abb. 49

Mit diesen Körperübungen wird die Schwungkraft entwickelt, die Gleichgewichtsfähigkeit gefördert und zur Raumorientierung beigetragen. Das Rollen ist sehr beliebt. Schon im Kleinkindalter wird es um die Längsachse erfolgreich erprobt. Vierjährige versuchen bereits, sich um die Querachse vorwärts zu bewegen. Methodisch wird die Rolle vorwärts erst auf der schiefen Ebene abwärts entwickelt. Hilfreich ist dazu beim Kinderturngerät die seitlich begrenzte Bahn. Sie veranlasst die Kinder, gerade zu rollen (Abb. 49) und nicht über die Schulter abzukippen.

Schwieriger ist es, auf der Ebene zu üben. Zunächst wird aus dem Hockstand in den Strecksitz geprobt. Die Beine sind während der Rollphase nur noch leicht gebeugt. (Abb. 50) Dabei ist auf schnelle, schwungvolle Beinbewegung zu achten. Fehlt sie, landen die Kinder in der Rückenlage.

Abb. 50

Abb. 51

Vor dem Rollen ist das Kinn stets an die Brust zu drücken. Anfangs wählen die Kinder eine leichtere Bewegung und setzen mit dem Scheitel auf. (Abb. 51) Das muss sofort korrigiert werden, weil dadurch die Wirbelsäule gestaucht werden könnte.

Als Variante zum Strecksitz rollen die Kinder aus dem Grätschstand in den Grätschsitz. Gesteigert wird die Anforderung, wenn aus dem Hockstand in den Hockstand zu rollen ist. Die noch schwierigere Übung, aus dem Stand in den Stand zu rollen, können nur wenige der Sechsjährigen. Ebenso beherrschen Kinder dieser Altergruppe nur selten die Rolle rückwärts.

Abb. 52

Abb. 54

Der Bewegungsablauf beim Felgabzug ist dem der Rolle vorwärts sehr ähnlich, natürlich auch dessen Wirksamkeit auf den Organismus. Die Kinder springen zunächst aus dem Stand in den Stütz am brusthohen Reck. Dabei fällt es Vierjährigen noch schwer, ihr Körpergewicht mit gestreckten Armen zu halten. (Abb. 52)

Anfangs beherrschen die Kinder den Kammgriff noch nicht, lernen aber den sicheren Ristgriff bald. Vor dem Rollen um die Querachse, also um die Stange, ist durch Rück- und Vorschwung der Beine die erforderliche Drehgeschwindigkeit zu erreichen. Der Körper wird leicht gebeugt (Abb. 53) und das Kinn möglichst an die Brust gedrückt.

Abb. 53

Glücklich gelandet, zunächst noch nicht im Hock-, sondern erst einmal im Liegehang. (Abb. 54) Wie bei vielen Körperübungen, bereitet auch diese den Kindern sehr viel Freude und regt zu Wiederholungen an. Dadurch wiederum festigen sich koordinativ-motorische Fertigkeiten und entwickeln sich zu Fähigkeiten.

Die Anforderungen sind zu erhöhen, wenn der Stützsprung auf das Reck mit Anlauf erfolgt und dieser Schwung die rasche Drehbewegung einleitet. Dann wird aus dem Felgabzug ein Felgabschwung.

Abb. 55

Am sprunghohen Reck erfordert das Schwingen viel Sprung- und Schwungkraft. Beim Strecksprung mit Anlauf und anschließendem Schwingen wird der Griff gelöst, wenn der Körper beim Rückschwung den höchsten Punkt erreicht hat. Schwieriger wird es, wenn das Gerät zunächst ohne Anlauf und in Schlussstellung aus dem Stand ergriffen werden soll. Danach müssen die Kinder den Körper durch kräftiges Ausholen mit den Beinen zum Schwingen bringen. Das gelingt weniger gut in Schrittstellung oder bei nicht geschlossenen Beinen. (Abb. 55)

Vergrößern kann man die Amplitude, wenn zum Absprung vorwärts Ziele gesetzt werden, deren Entfernung schrittweise zu erweitern ist. So veranlasst man die Kinder, mehr Kraft einzusetzen und höher zu schwingen. (Abb. 56)

Abb. 56

Abb. 57

Während des Vorschwungs muss der Griff bereits gelöst werden, bevor der Körper den höchsten Punkt erreicht. So wird sicher in den Reifen gelandet. (Abb. 57) Strahlende Kinderaugen zeugen von der Freude, auch diese etwas schwierigere Übung gemeistert zu haben.

Abb. 58

Der Stufenbarren, hier mit großem Abstand der Holme, ist sehr gut zum Klettern, Hängen, Schwingen und Hangeln einzusetzen. Bei diesen Übungen wird wieder die gesamte Muskulatur beansprucht, die Sprung- und Schwungkraft entwickelt sowie die Gleichgewichtsfähigkeit und Raumorientierung gefördert. Nach Sprung in den Streckhang am hinteren, oberen Holm wird nach kräftiger Rückwärtsbewegung der Beine der Körper vor-hoch gebracht und über den vorderen, niederen Holm gechwungen. (Abb. 58) Dabei ist der Griff wieder zu lösen, bevor der Körper seinen höchsten Punkt erreicht hat.

Beim Vor-Hoch-Schwung sind die Arme leicht gebeugt. Dadurch erhalten sie mehr Kraft für diese Bewegung, mit der sie das Körpergewicht über den Holm drücken müssen. (Abb. 59)

Abb. 59

Abb. 60

Wird bei dieser Übung zu wenig Kraft eingesetzt, reicht der Schwung nicht aus, den Körper über den Holm zu bringen. Dann sitzen die Kinder auf den Holm auf (Abb. 60), aber die koordintiv-motorische Wirksamkeit konnte nicht erreicht werden.

Abb. 61

Wie zahlreiche beschriebene Übungen kräftigt auch das Hangeln den ganzen Organismus, vor allem jedoch die Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur. Einige Formen, wie der Querliegehang seitlings, erfordern Mut und dienen der Raumorientierung. Bereits jüngere Kinder können ihren Körper an den brusthohen Holm ziehen und ihn mit den Beinen umschließen. Das gelingt am griffhohen Gerät meist nicht. Als methodische Hilfe lässt man die Kinder den Holm mit beiden Händen umfassen, mit den Füßen die Sprossen hochklettern (Abb. 61) und dann beide Beine über dem Holm kreuzen.

Dabei ist der Körper mit gebeugten Armen und erhobenem Kopf dicht an den Holm heranzuführen. (Abb. 62)

Abb. 62

Abb. 63

Bleiben die Arme gestreckt und die Beine hängen nur mit den Fußgelenken am Holm, können sie das Körpergewicht nur kurzzeitig halten und setzen vorzeitig am Boden ab. Das Hangeln im Querliegehang seitlings ist sowohl rück- als auch vorwärts auszuüben. Des Weiteren kann auch am sprunghohen Holm im Streckhang nach links und rechts gehangelt werden.

Wird statt der Holme eine Leiter in Sprunghöhe befestigt, ist das Hangeln daran schon schwieriger. Die Kinder müssen an den mehr als schulterbreiten Holmen im Streckhang (Abb. 63) durch Hüft-Bein-Schwung vor- oder auch rückwärts hangeln. Das erfordert sehr viel Kraft zum Halten des Körpergewichts und Schwungkraft für die Fortbewegung.

Abb. 64

Wurfübungen kräftigen die Arm- und Rumpfmuskulatur. Kognitiv helfen sie, Wurfhöhe und -weite einzuschätzen. Die Bewegungskombination Lauf-Wurf trägt auch zur Entwicklung der Schnellkraft bei. Mehrere Gerätevarianten können für das Werfen genutzt werden, so Barrenholm und Netz in verschiedenen Höhen. Je nach Ballgröße und Gewicht werden bestimmte Wurfarten bevorzugt. Mit einem kleinen Ball gelingt der Schlagwurf bereits Kleinkindern einhändig, allerdings noch unbeholfen. Mit größeren Gymnastikbällen üben Vierjährige zunächst den Schockwurf, später beid- und einhändig den Schlagwurf, erst aus dem Stand, dann in Schrittstellung. Fünfjährige können beide Formen aus dem Gehen und dann aus dem Lauf ausführen. (Abb. 64)

Die Bewegungskombination Werfen und Fangen kann mit Partner über den hüft- und kopfhohen Holm bzw. über das Netz geübt werden. Vierjährige fangen den Ball mit Zangenhaltung (vorgestreckten Armen) bei genauem Zuspiel. Fünfjährigen gelingt es zunächst, den ankommenden Ball bei geringen Abweichungen mit Körpereinsatz zu fangen. Nach mehrfachem Üben und mit schnelleren Bewegungen können sie das auch bei größeren Abweichungen. So laufen sie in Wurfrichtung und versuchen, den gerade geworfenen Ball wieder aufzufangen. (Abb. 65)

Abb. 65

Abb. 66

Ganz gleich, ob aus dem Stand, dem Gehen oder Laufen, sollte das einhändige Werfen wechselseitig, also mit dem rechten und linken Arm gübt werden. Das hilft, nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Ganglien beidseitig zu entwickeln. Die Bewegungskombination Lauf-Wurf kann sehr gut für Riegenwettkämpfe eingesetzt werden. (Abb. 66)

Abb. 67
Abb. 69

Die beiden Wurfringe können als Zielwurfringe oder zum Basketballspiel genutzt werden. Als Zielwurfringe werden sie vertikal an den obersten Sprossen der senkrechten Grundgeräte befestigt. Geworfen wird aus dem Stand, aus dem Gehen (Abb. 67) und aus dem Lauf.

Dagegen ist das Werfen in den horizontal befestigten Basketballkorb schon schwieriger. Es muss nicht nur die Wurfhöhe, sondern auch die Entfernung, also die Flugbahn, eingeschätzt werden. Das gelingt vielen nicht sofort. Obwohl darauf orientiert wird, einhändig zu werfen, wählen manche den beidarmigen Schlagwurf. (Abb. 68)

Abb. 68

Günstig ist es, den Kindern eine Orientierungshilfe zu geben, indem die Abwurf- bzw. Absprungstelle mit einer Linie oder einem Gerät, beispielsweise einem Reifen, markiert wird. Die Bewegungskombination Lauf-Spung können bereits einige Fünfjährige gut ausführen. Allerdings fehlt noch die gekreuzte Koordination, d. h. es werden der rechte Wurfarm und das linke Stand- bzw. Stemmbein nicht gleichzeitig eingesetzt. (Abb. 69)