

# Reck 1

## Spielerische Einführung

### Geräte:

- 4 Reckanlagen
- 8 Turnmatten



### A. Aufwärmen

#### a) Slalomlaufen durch die Reckpfosten (Noch keine Reckstangen einhängen!)

- Slalomlaufen ohne Berührung der Pfosten
- Slalomlaufen mit Festhalten einer Hand am Pfosten und herum schwingen
- Slalomlaufen mit „Gegenverkehr“ (Reaktions- und Ausweichfähigkeit)
- Slalomstaffel (Umkehr- oder Pendelstaffel mit oder ohne Gegenverkehr durch die gegnerische Mannschaft)

### B. Vermittlung turnerischer Fertigkeiten - Sammeln von Bewegungserfahrungen: Kehre, Wende, Flanke

#### Aufbau

Reckstangen in ca. 60 - 100cm Höhe einhängen, Matten noch nicht unbedingt erforderlich (altersabhängig)

#### a) Slalomlaufen „unten durch und oben darüber“

Bewegungsaufgaben stellen

- Slalomlaufen, keine Reckstange darf berührt werden!
- Slalomlaufen, jede 2. Reckstange muss berührt werden!
- ....

#### b) Überquerung der Stangen mit präzisen Bewegungsaufgaben

- mit einhändigem Griff an die Reckstange
- mit beidhändigem Griff an die Reckstange
- Stützen mit einer Hand und einem Fuß
- einbeiniger Absprung
- beidbeiniger Absprung
- ....



### c) Terminologie Kehre, Wende Flanke

**Kehre** mit einhändigem Stütz auf der Reckstange:

beim Überspringen zeigt die **Körperrückseite** zur Reckstange, Körper ist leicht in der Hüfte gebeugt

**Wende** mit ein- oder beidhändigem Stütz auf der Reckstange:

beim Überspringen zeigt die **Körpervorderseite** zur Reckstange, Körper kann gestreckt oder gebeugt sein (Beine anhocken → **Hockwende**)

**Flanke** mit einhändigem Stütz auf der Reckstange, evtl. mit kurzem Aufsetzen eines Fußes:

beim Überspringen zeigt die **Körperseite (-flanke)** zur Reckstange

## C. Spiele am Reck

### a) Expedition „Hängebrücke“

#### Aufbau

Reckstangen in ca. 60 - 180cm Höhe einhängen, Matten unbedingt erforderlich (abhängig von der Absprunghöhe und dem Alter der Schüler evtl. sogar mit Weichbodenmatten absichern)

Es ist auch möglich, die Reckstangen versetzt oder leicht schräg einzuhängen, damit eine etwas schwierigere „Hängebrücke“ entsteht.

Die „Hängebrücke“ soll

- von jedem alleine irgendwie überquert werden,
  - paarweise mit gegenseitiger Hilfe überquert werden,
  - von der gesamten „Seilschaft“ überquert werden, ohne dass die Seilschaft auseinander reißt.
- Sprungseile nur lose in den Hosenbund stecken, wenn die Absprunghöhe mehr als 60cm beträgt, sonst werden bei einem Absprung die nachfolgenden Teammitglieder auch von der Stange gerissen!



- zwei unterschiedliche „Expeditionen“ begegnen sich auf der Hängebrücke
  - weitere Ausrüstungsgegenstände (Klein-geräte wie Bälle, Hütchen, etc.) müssen transportiert werden
- auch als Wettbewerb mit Punktwertung (z.B. Punktabzug für jede Bodenberührungen oder verlorenen Gegenstand)



### b) Sumpflandschaft

#### Aufbau

Reckstangen in ca. 120 - 180cm Höhe einhängen, Matten unbedingt erforderlich

- Die „Sumpflandschaft“ kann nur über die „Inseln“ (Turnmatten) und mit Hilfe der Reckstangen überquert werden.
- Alle oben beschriebenen Möglichkeiten lassen sich auch mit diesem Aufbau leicht modifiziert spielen.

→ Matten liegen versetzt ca. einen Meter hinter den Reckstangen.

