

Tau

Turnen an den Klettertauern

Geräte:

- Klettertaue
- 4 Langbänke

- 12 Turnmatten
- diverse Kleingeräte

Sicherheitshinweise

- Tragkraft der Tauen in Ruhe: 3 erwachsene Personen (ca. 200kg pro Tau)
- Beim Schwingen treten schnell wesentlich höhere Kräfte auf (Zentrifugal- und Zentripetalkräfte)!
- Keine Riesenschaukel mit Langbänken oder Weichbodenmatte bauen!
- Tauen sind mit Karabinern an der Deckenschiene befestigt, daher schnellere Abnutzung der Befestigungskarabiner beim Schaukeln im Vergleich zum Klettern an den ruhig hängenden Tauen!
 - Tauen sind daher nur bedingt zum Schaukeln geeignet.
 - Tauen aufhängung regelmäßig überprüfen!
- Knoten am Tauende belasten die Fasern sehr stark, so dass die Haltbarkeit darunter leidet. Wenn ein Knoten gemacht wird, dann nur ein Achterknoten, der sich nach der Stunde schnell wieder lösen lässt!



http://www.fischland-darss.net/index_neu.html?fischland_darss/freizeit/tradition/knoten.htm

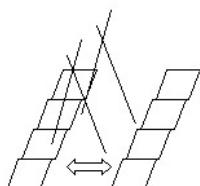
A. Aufwärmen

a) Einlaufen mit Tauen als Hindernis

- Einlaufen in der Halle, dabei dürfen die aufgebauten Tauen beim Hindurchlaufen nicht berührt werden.
- Aufgabenstellung wie vorher, aber jetzt werden die Tauen in Schwingung versetzt und pendeln schnell von links nach rechts, so dass das Hindurchlaufen erschwert wird.

b) Laufen und Schwingen

Aufbau



im Abstand von ca. 2m zu den Tauen jeweils Turnmatten auslegen

- Laufen, ein schwingendes Tau auffangen und von Matte zu Matte schwingen

B. Vermittlung turnerischer Fertigkeiten - Sammeln von Bewegungserfahrungen

a) Wettschwingen

Aufbau wie oben

- Paarweise im Wechsel an einem Tau ohne Bodenberührung von der einen Matte zur gegenüberliegenden Matte schwingen, das Tau dem Partner zurückschwingen, damit dieser nachfolgen kann.
→ Sieger ist das Team mit den meisten Mattenberührungen innerhalb 1 min
- Welches Team schafft als erstes 10 „flussüberquerungen“?
- Hin und zurück schwingen, ohne die Matte auf der gegenüberliegenden Seite zum Abstoßen zu benutzen!

b) Schwingen von Bank zu Bank

Aufbau wie oben, jedoch Langbänke vor die Turnmatten stellen

- Schwingen von Bank zu Bank
- evtl. Abstand der Bänke vergrößern
- zu zweit oder zu dritt von Bank zu Bank schwingen
- „Wettschwingen“



c) Schaukeln am Tau

- auf dem Knoten sitzend schaukeln (Achterknoten, siehe Sicherheitshinweise!)
- Partner schiebt an

d) Klettern am Tau

- klettern ohne Erklärung, Bewegungserfahrungen sammeln, unterschiedliche Klettertechniken erfinden und Bekanntes ausprobieren:

Klemmtechnik: das Tau zwischen die Beine/Füße pressen und sich mit den Armen nach oben ziehen → Das ist zwar eine einfache Technik, erfordert aber einen hohen Kraftaufwand, da das gesamte Körpergewicht nur mit den Armen nach oben gezogen werden muss. Außerdem ist der Erfolg stark abhängig von den Reibungswerten der verwendeten Schuhe!

Seilschlusstechnik: Seil über den Fußrast legen und von oben mit dem anderen Fuß fixieren, Füße beladen, Körper strecken und mit den Armen nach oben greifen, an den ausgestreckten Armen halten, Beine anhocken und erneuten Seilschluss einnehmen
→ etwas komplizierter, v.a. das schnelle Nachsetzen und Einnehmen des Seilschlusses
→ jedoch kraftsparender, da das Körpergewicht jeweils mit den Beinen nach oben gedrückt werden kann



C. Spiele

a) „Dschungelexpedition“

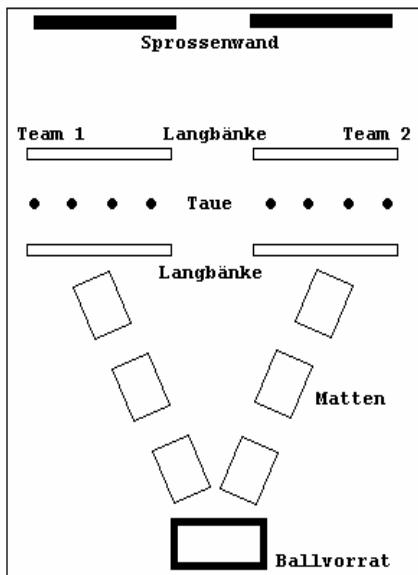
Aufbau: wie oben

- Einteilung in Mannschaften mit einigen „gehandicapten“ Personen pro Gruppe
- Aufgabenstellung: Das Expeditionsteam soll möglichst schnell über die Schlucht schwingen, ohne einen „Verletzten“ zurücklassen zu müssen!
→ Teamfähigkeit!
- Bodenberührungen führen zum Punktabzug (Strafkunden) oder zur Wiederholung
Mögliche „Handicaps“:
 - eine „blinde“ Person (verbundene Augen)
 - eine „schwangere“ Person (Medizinball als Last)
 - ein „Wasserträger“ (Sandsack, Plastikwasserflasche)
 - ein „Verletzter“ („geschienter Knochenbruch“ am Bein, Arm, Gymnastikstäbe und Sprungseile zur Schienung verwenden)
 - zwei „Klassenkasperl“ (Hütchen am Kopf)
 - Provianttasche (Rucksack, Stoffbeuteltaschen, ...)



b) „Wo ist die Kokosnuss, wo ist die..., wer hat die Kokosnuss geklaut?“

Aufbau



- Einteilung in zwei Mannschaften („Affenhorden“)
- mit den Tauen über die Schlucht schwingen und über die Matten oder Kleinkästen („Inseln“) zur „Kokosnussplantage“ (Ballvorrat)
→ Anforderung an Teamfähigkeit und Organisationsvermögen

Bei diesem Spiel müssen die SchülerInnen möglichst schnell eine „Kokosnussplantage“ (z.B. Gymnastikbälle) ernten und die „Früchte“ ins eigene Depot bringen. Der Weg zur Ernteplantage ist allerdings nicht einfach zu bewältigen: Als erstes muss

eine Schlucht mit dem Klettertau überwunden werden. Damit die Langbänke beim „wilden Schwingen über die Schlucht“ nicht verrutschen können, werden sie mit jeweils mindestens zwei Bodenturnmatten gesichert. Über einige Matten oder Kleinkästen, die im für die Zielgruppe passenden Sprungabstand aufgestellt werden, erreicht man die „Kokosnussplantage“. Je nach Sporthallsituation kann das eine Sprossenwand sein, hinter der die Gymnastikbälle in verschiedenen Höhen verteilt wurden. Es genügt aber auch ein Ballwagen, der mit den zu „erntenden Früchten“ bestückt wurde.

Mit einer „Frucht“ in den Händen beginnt dann der Rückweg über dieselbe Strecke zurück zum eigenen Depot. Wird in größeren Mannschaften gespielt, eignet sich dafür am besten ein Turnkasten ohne Deckel der mit den „geernteten Früchten“ gefüllt wird. Erlaubt es die Einrichtung der Sporthalle, sollte der beschriebene Parcours doppelt aufgebaut werden, damit die zwei Mannschaften nicht denselben Weg benutzen müssen und sich dabei vielleicht gegenseitig behindern.

Als Grundform soll zunächst jeder Schüler den gesamten Weg alleine bewältigen und möglichst schnell „Kokosnüsse“ für das Mannschaftsdepot sammeln. Dabei werden sich vor allem auf dem Rückweg ganz unterschiedliche Lösungsstrategien beim „Kokosnusstransport“ entwickeln.

Einige Bedingungen, die eingehalten werden müssen, sind das Fortbewegen auf dem vorgegebenen Parcours ohne Bodenberührungen und der zulässige Transport von nur jeweils einer Kokosnuss, die nicht geworfen oder gerollt werden darf, sondern getragen werden muss. Ein Übergeben an Mitglieder der eigenen Mannschaft ist erlaubt. Gegenseitige Rücksichtnahme bei Begegnungen sind oberstes Gebot, damit die kostbare Fracht nicht hinunter- und damit aus der Wertung fällt. Als Variante

dieser Grundform wird vereinbart, dass nicht jeder Einzelne den gesamten Parcours durchlaufen muss, sondern dass innerhalb der Mannschaft jedem bestimmte Aufgaben zugewiesen werden.

In einer Teambesprechung (ca. 2-3 min) entwickelt jede Mannschaft zunächst eine für sie passende Lösungsstrategie, die die Möglichkeiten jedes Einzelnen berücksichtigt. Einige, die am besten über die Schlucht schwingen können, werden diesen Teil des Transportes übernehmen, andere werden hin- und herlaufen und die „Kokosnüsse“ weiterreichen. Es wird einige Spieldurchgänge dauern, bis den Mannschaften eine optimale Einteilung ihrer „Erntehelfer“ gelungen ist und sie auch für die Ablösung an anstrengenden Positionen (z.B. das Schwingen) ein ausgeklügeltes Wechselsystem überlegt haben.

Je nach Zielgruppe und Intention kann man den Charakter des Spiels durch die Materialauswahl der „Kokosnüsse“ stark verändern: Luftballone erfordern eine ganz andere Behandlung als robuste Gymnastikbälle, die man auch schnell einmal fest unter den Arm klemmen kann. Richtig schwierig und anstrengend wird es mit schweren Fußbällen oder kleinen Medizinbällen, die von Kindern in der Primarstufe kaum noch alleine transportiert werden können.

