

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 29

**Artikel:** Handgeräte  
**Autor:** Markmann, Mariella / Harder, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992408>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

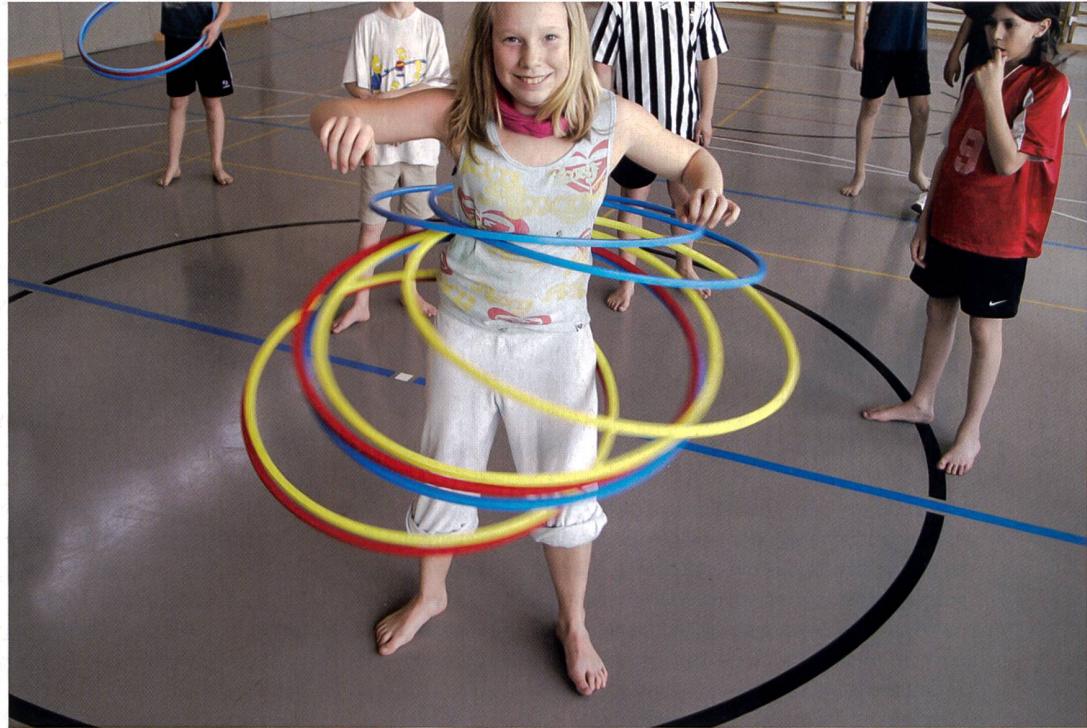
#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Handgeräte



**Schlummerndes Potenzial** // Täglich kommen neue Sportgeräte auf den Markt, die konventionellen werden vergessen. Oft handelt es sich um Eintagsfliegen, die das Konsumverhalten fördern. Diese Praxisbeilage zeigt, dass die Einsatzmöglichkeiten konventioneller Geräte noch lange nicht ausgeschöpft sind.

*Mariella Markmann, Claudia Harder  
Redaktionelle Bearbeitung: Francesco Di Potenza  
Fotos: Daniel Käsermann; Illustrationen: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo*

► Attraktiver und motivierender Unterricht scheint nur noch mit neuen Geräten möglich. Dieses Verhalten widerspiegelt die Kurzlebigkeit unserer Zeit. Oft wird aber nur «Altes» in neuen Kleidern verkauft. Meistens sind diese auf spezifische Bedürfnisse ausgerichtet und werden morgen schon wieder ersetzt. Dennoch, wie für «neue» gilt auch für «alte» Geräte: Begeisterung für eine Sache, kann nur die Lehrperson vermitteln!

## Vielseitiger Einsatz

Unkonventionelle Handgeräte, Materialien und Objekte können zu Bewegungen anregen, welche man ohne diese nie gefunden hätte. Zudem eignen sie sich gut für Partner- und Gruppenaufgaben, was wiederum den fairen Umgang, sprich die Sozialkompetenz, des Einzelnen fördert. Geräte können in Bewegung und Sport unterschiedlich eingesetzt werden, sei es spielerisch und animierend, zur Bewegungsunterstützung, um soziale Kontakte zu fördern, koordinative Fähigkeiten und konditionelle Aspekte zu trainieren. Andererseits dienen sie auch zur bildlichen Gestaltung von Bewegungsabläufen und -landschaften, um Bewegungen zu erlernen oder ganz einfach als Markierung in verschiedenen Sportarten. Eine weitere Einsatzmöglichkeit ist, sie als Wettkampfgeräte zu nutzen.

Der erste Kontakt mit den Geräten sollte immer in spielerischer und vielfältiger Form erfolgen, denn die Schulung einer spezifischen Technik ist erst dann sinnvoll, wenn die Schüler/innen mit dem Handgerät per DU sind. Zudem können sich Gross und Klein über das Spielerische bestens mit diesen Geräten vertraut machen. Diese Praxisbeilage weist den Weg dazu. //

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile-praxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile-praxis»): Fr. 5.-/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.-/€ 3.-
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.-/€ 2.-

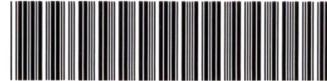
### Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

## Mit Fantasie zu neuem Leben

In dieser Praxisbeilage konzentrieren wir uns auf drei Handgeräte, die in ihrer ursprünglichen Ausgabe aus Holz, heute aber oft aus Kunststoff in den verschiedensten Farben hergestellt werden. In den meisten Turnhallen stehen sie zur Verfügung, und wenn nicht: Mit etwas Phantasie lassen sich Pet-Flaschen als Keulen, Stöcke als Stäbe oder Veloreifen als Reifen verwenden. Und das funktioniert auch im umgekehrten Sinne, indem man die Handgeräte als imaginäre Werkzeuge des täglichen Lebens, z.B. die Reifen als Pneu oder Steuerrad, einsetzt.

ETH-Bibliothek



EM000005933352



## Markierung achten

**Wie?** Reifen im Raum auslegen und sich frei bewegen. Bei der Begegnung mit einem Reifen, soll der Schüler eine Zusatzaufgabe lösen: Mit beiden Füßen hineinspringen, mit rechts oder links hineinspringen, hineinspringen und Boden berühren, hineinspringen auf einen Fuß und Gleichgewicht halten, hinein sitzen, eine Runde auf dem Reifenrand balancieren vorwärts, rückwärts, seitwärts, usw.

### Varianten:

- Die Reifendistanz kann verändert werden.
- Die Wiederholungszahl kann verändert werden.
- Zu Musik sich frei um die Reifen herum bewegen. Bei Musikstopp Übungen ausführen.

# Nicht nur Rollen



## Würfeln

**Wie?** Jede Augenzahl gibt eine Übungsform mit Reifen vor, die in einer bestimmten Wiederholungszahl zu erfolgen hat.

Z. B.: 1 = hinein- und hinausspringen, 2 = durch den Reifen schlüpfen, 3 = über den rollenden Reifen springen, 4 = Hola-Hoop, 5 = Reifen vertikal auf Hand über einen Parcours balancieren, 6 = Reifen im Liegen zwischen den Füßen einklemmen und seitwärts am Boden rollen.

**Variante:** Verschiedene Reifen-Bahnen in Parcoursform auslegen, jede Bahn gibt eine andere Form oder Folge vor.

Z. B. Bahn 1 = mit beiden Beinen gleichzeitig von Reifen zu Reifen springen; Bahn 2 = im Wechsel 2x links, 2x rechts springen; Bahn 3 = rückwärts von Reifen zu Reifen springen; Bahn 4 = von Reifen zu Reifen springen mit einer Drehung um die Körperachse; Bahn 5 = Mit Frosch hüpfen von Reifen zu Reifen springen; Bahn 6 = mit einer halben Drehung von Reifen zu Reifen springen.



## Fettnapf

**Wie?** Zweikampf. A und B stehen sich am Reifen gegenüber und geben sich die Hände. Sie versuchen sich gegenseitig in den Reifen zu ziehen.

**Varianten:** Vier oder mehr Kinder geben sich die Hände und versuchen, sich gegenseitig in den Reifen zu ziehen.



## Aufräumen

**Wie?** Zu Musik sich frei bewegen im Raum. Die Lehrperson entfernt während des freien Bewegens zwei bis drei Reifen. Wer sich beim Musikstopp nicht in einen Reifen retten kann, muss eine Zusatzaufgabe lösen.

## Inselhoppen

**Wie?** Acht bis zehn Reifen im Feld auslegen. Zwei bis drei Fänger bestimmen. Flüchtende können sich retten, indem sie auf eine Insel stehen. Es darf maximal ein Kind auf einer Insel stehen.

## Durchkriechen

**Wie?** Zu zweit. Durch den Reifen schlüpfen. Als erster Körperteil muss ein Bein (Arm, Kopf, Gesäß, usw.) hindurch. Die Reifenbewegung im Raum ist frei oder geregelt: Der Reifen bleibt senkrecht oder waagrecht, er kann aber auch in der Luft gehalten werden oder am Boden aufgestellt sein.

ETH-ZÜRICH

-5. Juni 2007

BIBLIOTHEK

## Zielrollen

**Wie?** Alle Reifen müssen zu einem Schüler gerollt werden (Goalie).



### Elektrischer Reifen

**Wie?** Schüler A steht vor B im Reifen, Schüler B, hinter A stehend, hält den Reifen in der Horizontalen. A gibt den Weg vor, B schaut, dass der Reifen den Körper von A nicht berührt.

**Variante:** Der Hintere gibt den Weg vor, A bemüht sich, den Reifen nicht zu berühren.

## Seilspringen

**Wie?** Den Reifen wie ein Seil vorwärts, rückwärts, seitwärts kreisen lassen und überspringen.



### Rollende Reifen

**Wie?** Den Reifen mit einer oder beiden Händen vorwärts, rückwärts, seitwärts mit einer oder beiden Händen durch den Raum rollen.

**Varianten:**

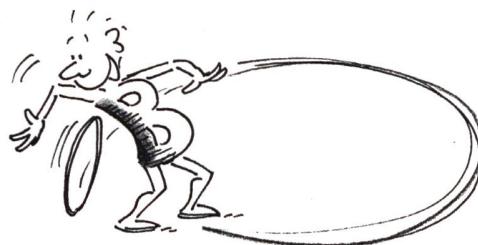
- Den Reifen mit einem Stafettenstab an antreiben.
- Den Reifen vorwärts rollen. Sobald er eine vorgegebene Linie überrollt, nachlaufen und stoppen oder überholen und von der anderen Seite überspringen.



### Körper als Rollbahn

**Wie?** Reifen über Schulter/Rücken von einer Hand in die andere rollen.

**Variante:** Dito von der einen Hand über Arm – Schulter/Nacken – Arm in die andere Hand.



### Kreiszeichnen

**Wie?** Reifen leicht geneigt vorwärts rollen, so dass er einen Kreis zeichnet. Neigung so wählen, dass Reifen wieder zum Ausgangspunkt zurückkommt.

**Variante:** Dito. Schüler läuft den Kreis in der Gegenrichtung.

## Rückwärtsdrall

**Wie?** Dem Reifen mit dem Handgelenk einen Rückwärtsdrall geben. Den zurückkehrenden Reifen mit einem Grätschsprung oder einem Schersprung überspringen.

**Varianten:**

- Durch den zurückkehrenden Reifen schlüpfen oder rollen.
- Mit dem Fuss den zurückkehrenden Reifen aufspicken.
- Auf den Boden liegen und den zurückkehrenden Reifen quer oder längs über den Körper rollen lassen.





### Am Leben erhalten

**Wie?** Dem Reifen einen Drall versetzen. Wer schafft es, am häufigsten hinein und hinaus zu springen bevor der Reifen am Boden liegen bleibt?

**Variante:** Wer schafft es am häufigsten mit einem Ball zu dribbeln bis der Reifen liegt?



### Zwirbeln

**Wie?** Nach jedem Drallgeben muss eine bestimmte Wand berührt werden. Wer schafft in der vorgegebenen Zeit am meisten Wandberührungen, ohne dass der Reifen zu Boden fällt?



### Hola-Hoop

**Wie?** Den Reifen um verschiedene Körperteile kreisen lassen: Hand, Arm, Bein, Hals, Taille.

**Variante:** Mit mehreren Reifen gleichzeitig versuchen.



### Reifenspringen

**Wie?** Reifen horizontal um Fussgelenk kreisen lassen und mit dem anderen Bein überspringen.



### Fliegende Reifen

**Wie?** Reifen mit Schwung hoch werfen und wieder fangen. Reifen kann waagrecht, senkrecht, mit einer oder beiden Händen geworfen werden.

**Variante:** Reifen vorwärts hoch werfen, nachlaufen und fangen. Wer schafft die grösste Distanz?



### Gefängnis

**Wie?** Horizontal gehaltenen Reifen horizontal hochwerfen. So unter den Reifen stehen, dass mit dem Fallen des Reifes der Körper eingehüllt wird und der Reifen mit beiden Händen auf Hüfthöhe gefangen werden kann.

#### Varianten:

- Den fallenden Reifen mit den Füßen blockieren.
- Den Reifen auf einen Rist legen und mit dem Fuss hochwerfen. Hineinschlüpfen in den fallenden Reifen und ihn mit den Händen auf Hüfthöhe fangen.

### Rollen in der Luft

**Wie?** Den horizontal gehaltenen Reifen mit Drehung hochwerfen und fangen. Wer schafft am meisten Drehungen?

### Rad

**Wie?** Zwei Reifen auslegen. Ein Rad turnen, dabei in Reifen A beginnen und in Reifen B beenden.

## Schlangenlauf

**Wie?** Jedes Kind steht in seinem Reifen und hält gleichzeitig den eigenen vorne und den voraus Laufenden hinten zusammen. So wird eine Schlange gebildet. Diese läuft kreuz und quer durch die Halle.

**Varianten:** Der Schlangenkopf versucht den Schwanz zu erhaschen.



## Henne und Habicht

**Wie?** Eine Kolonne bilden wie bei der vorausgehenden Übung. Die Henne (Anführer/in der Kolonne) versucht ihr Küken (Schwanz) zu schützen. Ein Habicht (Kind mit Reifen) versucht mit seinem Reifen das Küken zu berühren.



## Reifenverfolgung

**Wie?** Die Schüler/innen bilden einen Kreis und fassen die Hände. Ein Reifen eingehängt. Ohne die Hände loszulassen wird der Reifen im Kreis herumgeschickt.

**Varianten:**

- Es wird vis-à-vis je ein Reifen eingehängt. Der eine Reifen versucht den anderen einzuholen.
- Auf Kommando der Lehrperson wird die Richtung gewechselt.



## Rhythmusprellen

**Wie?** Es werden mehrere Reifen in regelmässigen Abständen ausgelegt. Die Kinder laufen dribbelnd vorbei und lassen den Ball in jedem Reifen 1x, 2x, usw. den Boden berühren.

**Variante:** Sich den Ball indirekt via Reifen zuspielen und nach jedem Zuspiel eine Position nach rechts verschieben.



## Einer für alle Fälle

- Meistens sind Reifen aus Holz, Plastik oder Kunststoff. Je nach Beschaffenheit und Durchmesser (zwischen 50 und 90 cm) sind sie unterschiedlich schwer. Reifen eignen sich zum Werfen, Fangen, Zwirbeln, Körperteile umkreisen, überspringen, hindurchgehen. Viele, aber nicht alle Übungen können alternativ auch mit einem Pneu (Fahrrad, Motorrad) ausgeführt werden.



Mariella Markmann ist J+S-Fachleiterin  
Gymnastik und Tanz.

Kontakt:  
[mariella.markmann@baspo.admin.ch](mailto:mariella.markmann@baspo.admin.ch)

Claudia Harder ist J+S-Fachleiterin Turnen.  
Kontakt:  
[claudia.harder@baspo.admin.ch](mailto:claudia.harder@baspo.admin.ch)

# Klopfen, balancieren und verlängern

## Keulenwald

**Wie?** Keulen in Raum aufstellen. Durch den Keulenwald laufen (verschiedene Gangarten wählen), ohne dass eine Keule umfällt.



## Speicher

**Wie?** A geht einen Weg vor, B schaut von aussen zu. Anschliessend läuft B den gleichen Weg ab.

**Variante:** A führt B mit geschlossenen Augen durch den Parcours. B muss anschliessend versuchen seinen Weg zurückzuverfolgen.



## Bäume pflanzen

**Wie?** Keulen mit den Füßen aufstellen. Alle Keulen liegen am Boden. Welches Team hat seine Keulen zuerst aufgestellt?



## Umtopfen

**Wie?** Links von einer Bank stehen in Reichweite zehn Keulen. Ein Schüler steht auf einer Langbank Schmalkante. Wer hat am Schnellsten die Keulen von links nach rechts umgepflanzt ohne die Schmalkante zu verlassen?



## «mobile» mit Spezialrabatt

### Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 37.-/Abonnement → bei Lieferung an eine einzige Adresse

- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50/Abonnement → bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.- → ein gutes Geschäft.

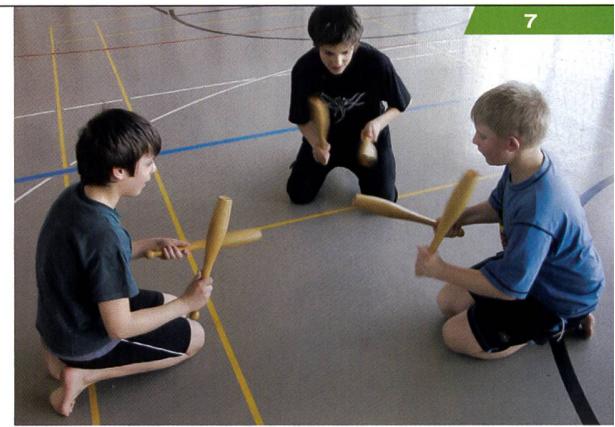
**Informationen und Bestellungen unter:**  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

## Keulenraub

**Wie?** Zwei Teams stellen ihre Keulen in zwei gegenüberliegenden Feldern auf. Während einer bestimmten Zeit versucht jede Equipe möglichst viele Keulen im gegnerischen Feld zu rauben und bei sich im Feld aufzustellen.

**Variante:** Alle Keulen im selben Feld. Team A versucht alle Keulen umzulegen und Team B verhindert dies durch sofortiges Wiederaufstellen. Welches Team schafft es schneller?





## Konzert

**Wie?** Pro Kind eine Keule. Verschiedene Rhythmen klopfen indem die Keule mit dem Bauch oder dem Kopf/Hals leicht gegen den Boden, gegen die Keule eines anderen Kindes oder an die Wand geschlagen wird.

**Varianten:**

- Die Lehrperson gibt den Rhythmus vor. Die Klasse übernimmt.
- Ein Kind gibt den Rhythmus vor. Die Klasse übernimmt.
- Verschiedene Muster werden aneinandergehängt oder miteinander kombiniert.



## Künstler

**Wie?** Die Keule mit ihrem Boden/Kopf/Bauch auf verschiedenen Körperteilen balancieren.



## Armverlängerung

**Wie?** Ideal mit zwei Keulen. Uhrpendel nachahmen. Arme regelmässig vor und neben dem Körper hin und her pendeln.



## Propeller

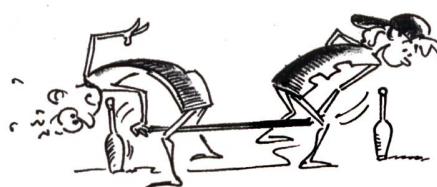
**Wie?** Arme symmetrisch oder asymmetrisch vor oder neben dem Körper kreisen lassen.

**Varianten:** Mühle. Keule zwischen Daumen und Zeigefinger locker halten und einwärts bzw. auswärts um Handgelenk kreisen lassen. Dies mit gestreckten Armen, waagrecht vor dem Körper, horizontal seitwärts, über dem Kopf, etc.



## Beidseitigkeit schulen

► Wir kennen aus dem täglichen Leben die Wichtigkeit der Beidseitigkeit. Alle Übungsformen sollen sowohl links wie auch rechts ausgeführt werden. Insbesondere mit den Keulen drängt sich die Form zwei Geräte gleichzeitig zu bedienen beinahe auf.



## Fliegende Keulen

**Wie?** Keule beidhändig nach oben werfen oder stossen.

**Varianten:**

- Unter einem Bein durch hochwerfen.
- Hochwerfen und unter einem Bein durch fangen.
- Hinter dem Rücken hochwerfen und vorne fangen.

## Triumphbogen

**Wie?** Über dem Kopf von einer Hand in die andere werfen.

**Variante:** Dito mit zwei Keulen.

## Präzisionswurf

**Wie?** Keule einhändig einer gegenüber stehenden Partnerin zuwerfen. Nach jedem gelungenen Wurf die Distanz vergrössern.

**Variante:** Dito, aber zwei Keulen gleichzeitig zuwerfen.

## Jongleur

**Wie?** Wurf einer Keule mit Rotation von einer Hand in die andere.

**Variante:** Dito mit zwei Keulen. Die Keulen werden nacheinander geworfen. Auch mit drei Keulen möglich.

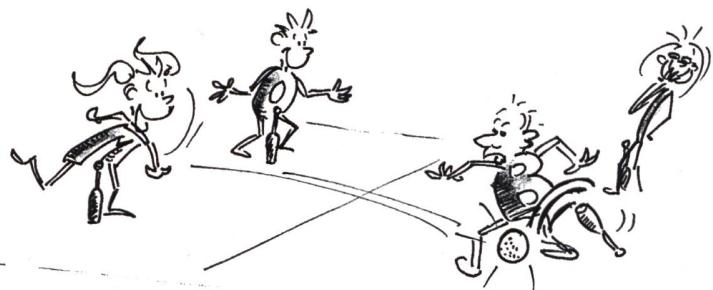
## Kegeln

**Wie?** A und B stehen, die Rücken zugekehrt in ca. 1/2 m Abstand, einander gegenüber. Vornüber gebeugt halten sie je ein Ende des Stabes. Vor ihnen steht je eine Keule. Durch ziehen und stossen wird versucht, die Keule des Gegners umzuwerfen.

## Keulenvölkerball

**Wie?** Zwei Teams bilden mit ein bis zwei Bällen. Jedes Kind stellt in seiner Feldhälfte seine Keule auf und ist besorgt, dass diese nicht umgeworfen wird. Fällt die Keule, wechselt das Kind in die gegnerische Hälfte, stellt seine Keule wieder auf und spielt nun mit dem Gegner. Welches Team hat zuerst keine Spieler mehr?

**Variante:** Fällt die Keule, muss das Kind nach draussen sitzen, bis eine gegnerische Keule fällt. Dann kann es wieder zurück ins Feld, seine Keule aufstellen und mitspielen.



## Das Artisten-Gerät

► Eine Keule besteht aus Kopf, Hals und Bauch und ist in unterschiedlichen Materialien (Holz, Plastik, Kunststoff), Längen (30 bis 50 cm) und Formen/Beschaffenheit erhältlich (hart, weich, klein). Keulen eignen sich besonders zum Werfen, Fangen, Schlagen, Balancieren, Führen, Kreisen und Schwingen.

Als Alternative können alle vorgestellten Übungen mit Pet-Flaschen verschiedener Grösse und Gewicht (mit Wasser oder Sand gefüllt) gemacht werden.



Alles, wirklich alles  
für Handgeräte

**ae**  
alder + eisenhut



# Der Zauberstab



## Labyrinth

**Wie?** Die Hälfte der Klasse baut mit allen Stäben ein Labyrinth. Die andere Hälfte versucht, dieses möglichst schnell zu durchlaufen.

## Irrgarten

**Wie?** Kreuz und quer herumlaufen ohne die Stäbe zu überqueren.

**Variante:** Einzelne Stäbe kreisförmig umlaufen oder die Stäbe überlaufen, überspringen, vorwärts, seitwärts, mit einem Bein, mit beiden Beinen, usw.

## Touch me

**Wie?** Mit verschiedenen Körperteilen die Stäbe berühren, z.B. auf Kommando der Lehrperson möglichst schnell zehn verschiedene Stäbe mit dem Gesäß, dem linken Ohr, usw. berühren.

## Tonlos

**Wie?** Einzelne Stäbe so hoch wie möglich heben und so leise als möglich wieder ablegen.

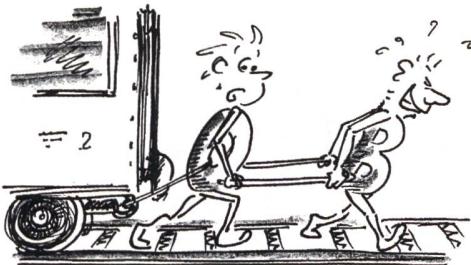
## Wellen

**Wie?** Im Langsitz Stab auf Rist legen. Durch Heben der Beine den Stab zu den Hüften rollen. Durch Heben des Gesäßes den Stab wieder zurück zum Rist rollen.

**Variante:** Stab auf den Armen rollen.

## Rückenmassage

**Wie?** Den Stab aus der Hochhalte über die Arme und den Rücken zum Gesäß rollen lassen und fangen.



## Lokomotive

**Wie?** A und B stehen hintereinander und halten links und rechts je einen Stab. Sie laufen kreuz und quer durch die Halle.

### Varianten:

- A schliesst die Augen und lässt sich von B mitziehen.
- Dito, B schliesst die Augen und lässt sich von A stoßen.



## Ein- und aussteigen

**Wie?** A und B stehen einander gegenüber und halten die Enden der Stäbe. A und B steigen mit einem Bein von aussen her über den selben Stab, machen eine Drehung um die Längsachse und nehmen gleichzeitig den anderen Stab über den Kopf mit und steigen auf der anderen Seite aus den Stäben aus.



## Busch

**Wie?** Zu zweit mit zwei Stäben. A hält beide Stäbe und stellt sie irgendwo im Raum auf den Boden (oder gegen die Wand, an die Sprossenwand). B muss die beiden Stäbe umsteigen.



## Bohnenstangen

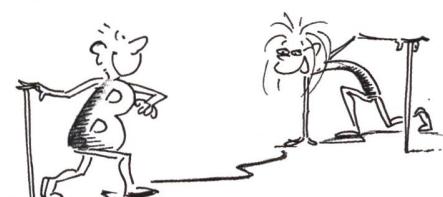
**Wie?** Stäbe senkrecht aufstellen. Stab mit einer Hand fixieren und den Körper zwischen Arm und Stab durch wringen.



## Schwungvoll

**Wie?** Abwechselungsweise ein Bein über den Stab schwingen.

**Varianten:** Griff lösen und eine ganze Drehung um die eigene Achse ausführen.



## Schnelllauf

**Wie?** Zu zweit in einem Abstand von ca. zwei Metern. Auf Kommando Stäbe tauschen, Distanz allmählich vergrössern.



## Hip und Hop

**Wie?** In der Gruppe im Kreis aufstellen. Auf Kommando «Hip» verschieben sich alle um einen Stab nach links, mit «Hop» um einen nach rechts. Mit «HipHip» zwei nach links, mit «HopHop» nach rechts, usw. Es darf kein Stab zu Boden fallen.



### Zirkus

**Wie?** Stab auf der Handfläche horizontal oder vertikal balancieren, an Ort und in der Fortbewegung.

**Varianten:**

- Zwei Stäbe gleichzeitig balancieren.
- Stab auf anderen Körperteilen z.B. Finger, Fuss, Schulter, Knie, Nase, Kinn usw. balancieren.



### Fliegende Stäbe

**Wie?** Horizontalen Stab auf Schulterhöhe fallen lassen und auf Schienbeinhöhe auffangen.



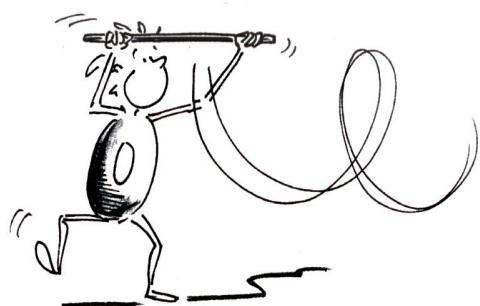
### Reaktion

**Wie?** Zu zweit: A lässt Stab fallen und B versucht ihn aufzufangen bevor er auf den Boden fällt. Stab kann horizontal, wie vertikal fallen gelassen werden. Ausgangslage: B hält die Hände hinter dem Rücken.



### Twirling

**Wie?** Stab in der Mitte halten und um die Hand kreisen lassen.



### Schwungvoll

**Wie?** Zu zweit. A und B halten je ein Ende der Stäbe in je einer Hand und schwingen diese mit einer ganzen Drehung um die Längsachse in die Ausgangsposition zurück.

### Kreide

**Wie?** Mit den Händen je ein Stab-Ende fassen und Formen, Buchstaben und Zahlen in die Luft zeichnen. Auf verschiedenen Ebenen ausführen (hoch, tief, links, rechts).

## Bewegungssteuerung

- Die Aufgaben mit dem Handgerät können die Form der Bewegung steuern.
- aufwerfen = strecken
- durchkriechen = klein machen
- das Gerät mit dem Körper einpacken = rund machen
- überspringen = Sprungkraft
- Gerät auffangen, bevor es auf den Boden fällt = Reaktion

Das Handgerät wird somit zum methodischen Instrument, welches das versteckte Ziel der Bewegung vorgibt.



## Baumstammrollen

**Wie?** Stab mit einem oder zwei anderen Stäben von A nach B rollen.

**Variante:** Einen Stab mit zwei anderen von A nach B tragen.

## Lastenträger

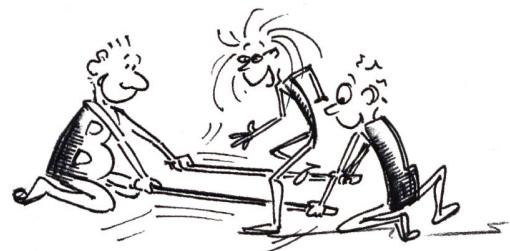
**Wie?** Zu dritt. Zwei tragen die dritte Person auf einem Stab von A nach B. Die Dritte Person sitzt auf dem Stab.

**Variante:** Die dritte Person hält sich im Stütz auf dem Stab.



## Faultier

**Wie?** Zwei Personen halten den Stab auf Schulterhöhe. Eine dritte Person hängt sich mit Händen und Füßen an den Stab.



## Bambusstäbe

**Wie?** A und B schlagen mit zwei Stäben einen Rhythmus. C tanzt ein Sprungmuster dazu zwischen den Stäben. z.B. ta – ta (Stäbe zwei Mal mit Abstand auf den Boden klopfen) – tam (beide Stäbe in der Mitte zusammenschlagen). ta = links hinein – ta = rechts hinein – tam = beide Füsse gleichzeitig hinaus.



## Boot fahren

**Wie?** Ein Kastendeckel (Boot) wird mit der Polsterung nach unten, ca fünf Meter von der Sprossenwand entfernt auf sechs Stäbe (rollende Unterlage) gelegt. An der Sprossenwand wird ein Tau befestigt. Die Crew setzt sich ins Boot und zieht sich am Tau zur Sprossenwand. Die Stäbe, die hinten frei werden, müssen laufend vorne unter das Boot gelegt werden.

## Gut ersetzbar

► Stäbe sind aus Holz, Plastik oder Kunststoff und in Längen zwischen 60 und 100 cm erhältlich. Mit einem Stab lässt sich rollen, werfen-fangen, schlagen, balancieren. An-

stelle von Stäben lassen sich Alternativen wie z.B. Schirme, Gehstöcke, Unihockeystöcke, selber geschnittene Holzstöcke, Kunststoffrohre verwenden. Insbesondere

bei Vorführungen haben diese eine grosse Wirkung.

# Abwechslung zum Warmwerden

► Das Aufwärmen soll die Aspekte Einstimmung, Kreislauf anregen, Gelenke mobilisieren, Kräftigen, Dehnen und Koordination abdecken. Der Ablauf ist so konzipiert, dass die Einzelübungen zu Musik ausgeführt und

dazwischen zur Auflockerung auch Partner- und Gruppenübungen eingebaut werden können. Die meisten Übungen können mit verschiedenen Geräten ausgeführt werden.

| Ziel                 |  |  |
|----------------------|--|--|
| Einstimmen           | R-S-K<br>R-S-K<br>R-S-K<br>R-S-K                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ein Gerät pro Schüler.</li> <li>■ Verschiedene Fortbewegungsarten um die Geräte.</li> <li>■ Jedes Gerät ein Mal umlaufen oder überspringen.</li> </ul> <p>Geräte mit verschiedenen Körperteilen berühren- Gerät aufnehmen und an einem anderen Ort geräuschlos niederlegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tingueli-Maschine unter Einbezug der Geräte.</li> </ul>  |
| Kreislauf anregen    | R-S-K<br>R-S-K<br>R-S-K<br>R<br>S<br>K<br>R-S-K              | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wege suchen: Die Geräte werden in beliebiger Reihenfolge ausgelegt. Die Schüler suchen sich einen Weg. Jedes Gerät gibt eine Bewegungsart vor. A gibt vor B kopiert.</li> <li>■ Molekülfangis. Joggen im Raum, auf Kommando mit den Geräten ein Molekül der angezeigten Grösse bilden.</li> <li>■ «Hochfangis». Durch berühren eines Geräte kann man sich retten. Max. eine Person pro gerät.</li> <li>■ Henne und Habicht. Die Henne versucht ihr Kücken (= Kolonnenletzte) vor dem Habicht zu schützen.</li> <li>■ Baumstamm rollen. Mit zwei Stäben einen dritten über einen bestimmten Parcours rollen</li> <li>■ Keulenwald. Mit verschiedenen Fortbewegungsarten die Keulen umschwirren. Wer eine Keule umstösst erhält eine Zusatzaufgabe.</li> <li>■ Geräte rauben. Wer hat zuerst mit einem bestimmten Körperteil zehn verschiedene Geräte berührt. Fangform: Berührte Geräte laut zählen. Wer gefangen wird beginnt erneut bei 1. Mehrere Fänger versuchen zu verhindern, dass jemand die Punktzahl 10 erreicht.</li> </ul> |
| Gelenke mobilisieren | R-S-K  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Labyrinth: Eine Hälfte der Klasse hält alle Geräte in verschiedenen Stellungen. Die anderen suchen sich einen Weg durch die Geräte zu bahnen ohne diese zu berühren.</li> </ul>   |
| Kräftigen            | R-S-K<br>R<br>S<br>R-S-K<br>R-S-K<br>R-S-K<br>R-S-K<br>R-S-K | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Schwebesitz. Gerät mit beiden Händen halten und rudern, im Wechsel oben durch, unten durch.</li> <li>■ Seilspringen mit Reifen.</li> <li>■ Bauchlage. Stab mit beiden Händen halten. Oberkörper vom Boden abheben und Arme nach vorne strecken und zum Nacken zurückziehen.</li> <li>■ Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Die Keule langsam die Oberschenkel hoch rollen und wieder zurück.</li> <li>■ Fersensitz. Oberkörper nach vorne neigen und Gerät in Reichweite flach knapp über dem Boden halten: Variante: Rumpf leicht nach links und nach rechts ausdrehen.</li> <li>■ Stützschnellauf: Zu zweit. Beine je in/auf einem Gerät. Wer ist zuerst eine Runde im Stütz gelaufen?</li> <li>■ Ziehkampf: links und rechts des Gerätes stehen und versuchen den anderen ins oder ans Gerät zu ziehen.</li> <li>■ Stosskampf,stoßen.</li> </ul>  |
| Dehnen               | R-S-K<br>R<br>S<br>K<br>R-S-K<br>R-S-K                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gerät in Hochhalte und Rumpf nach li und re, vw, sw, rw neigen, kreisen, drehen. Bein von links nach rechts und umgekehrt über das Gerät schlagen.</li> <li>■ Reifen begleitet um Körper rollen.</li> <li>■ Stab übersteigen und hinter dem Rücken hochnehmen (Stab nie loslassen).</li> <li>■ Im Langsitz Keule mit beiden Händen hinter dem Rücken hinstellen und auf der anderen Seite mit beiden Händen wieder abholen.</li> <li>■ Im Langsitz auf dem Boden Gerät in einem Kreis um die gestreckten Beine führen.</li> <li>■ Bauchlage, Gerät vor dem Kopf mit Ellbogen in der Luft von links nach rechts rollen/drehen.</li> </ul>  |
| Koordination         | R-S-K<br>R<br>K<br>S<br>R                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gerät mit verschiedenen Körperteilen balancieren.</li> <li>■ Reifen rollen und durchkriechen/-rollen.</li> <li>■ Auf einem Bein stehend Keulen von A nach B verschieben.</li> <li>■ A und B klopfen mit zwei Stäben einen Rhythmus ta-ta-tam, C erfindet ein Sprungmuster über die Stäbe.</li> <li>■ Elektrische Geräte, A gibt den Weg vor und B folgt, läuft dabei im Gerät ohne dieses zu berühren. Variante: B gibt Weg und Tempo vor.</li> </ul>   |
| Teamgeist            | R<br>S<br>K  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Turnende stehen Hände haltend im Kreis. Es werden zwei Reifen auf die gegenüber stehende Person eingefädelt. Ohne die Hände loszulassen versuchen sich diese beiden Reifen einzuholen.</li> <li>■ Turnende stehen im Kreis, den Stab vor sich aufgestellt. Auf Kommando verschieben sie sich zum nächsten Stab rechts bzw. links.</li> <li>■ Dito mit Keulen: Die Keulen werden mit einem Wurf weitergegeben.</li> </ul> <p>Variante: Wurf mit Rotation der Keule.</p>  |

# Der Weg zur Choreographie

► Bewegungsfolgen können mit den verschiedenen Geräten geturnt werden. Dabei kann die Keule horizontal oder vertikal gehalten werden. Auf folgender Tabelle liefern wir Ihnen ein paar Ideen.

Musik: ca. 120 BPM, 2/4 oder 4/4 Takt.

**Variante:** Die Klasse in zwei Gruppen aufteilen, wobei die eine Hälfte die rhythmische Begleitung übernimmt, z.B. mit den Handgeräten.

| Körper   | Reifen   | Keule/n   | Stab  |
|--|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Die Reifen können rundherum mit Fransen geschmückt werden.</li> <li>■ Die Reifen können mit farbigem Stoff oder Papier ausgespannt werden.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Die Keulen können farbig eingepackt werden.</li> <li>■ Am Bauch der Keulen können Papier- oder Stoffbändeli angeklebt werden.</li> <li>■ Keulen können durch Pet-Flaschen ersetzt werden.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Die Stäbe können farbig eingebunden werden.</li> <li>■ An den Stab-Enden können Fransen befestigt werden.</li> <li>■ Stäbe können durch Stöcke oder Schirme ersetzt werden.</li> </ul> |
| 1 1–2 An Ort.<br>3–4 An Ort.<br>5–6 Ausfallschritt nach links.<br>7–8 Schritt zurück zum schliessen.   | 1–2 Reifen aus Haltung vor dem Gesicht hoch strecken,<br>3–4 Reifen wieder vor Gesicht (verstecken),<br>5–8 Reifen bleibt in der Mitte.  | 1–2 Keule/n aus horizontaler Haltung vor dem Körper hoch strecken,<br>3–4 Keulen zurückziehen (verstecken),<br>5–6 Keule/n sw. Heben,<br>7–8 Keulen zurück zum Körper.  | 1–2 Stab aus waagrechter Haltung vor dem Körper hoch strecken,<br>3–4 Stab zurückziehen zum Körper,<br>5–6 Arme nach oben strecken, Stab waagrecht über dem Kopf,<br>7–8 Stab zurück zum Körper.                                |
| 2 Wiederholen von 1 aber 5–6 nach rechts.  | Wiederholen von 1  | Wiederholen von 1   | Wiederholen von 1   |
| 3 1–4 Vier Schritte vorwärts gehen, dabei mit links beginnen,<br>5–8 vier Schritte rückwärts gehen, links beginnen.  | 1–4 Reifen horizontal nach oben über den Kopf stossen,<br>5–8 Reifen horizontal von über dem Kopf bis zur Taille hinunter ziehen.  | 1–4 Sagitaler Armkreis vorwärts mit den Keulen,<br>5–8 sagitaler Armkreis rückwärts mit den Keulen.   | 1–4 Stab horizontal mit beiden Händen gehalten, vorwärts paddeln,<br>5–6 rückwärts paddeln,<br>7–8 Stab waagrecht hinter den Nacken bringen.  |
| 4 1–2 Rumpf nach links neigen,<br>3–4 zurück in die Mitte,<br>5–6 Rumpf nach rechts neigen,<br>7–8 zurück in die Mitte.                                    | 1–2 Aus dem Reifen schlüpfen,<br>3–4 wieder hinein,<br>5–6 aus dem Reifen schlüpfen,<br>7–8 Reifen vor den Körper bringen.   | 1–4 Frontaler Armkreis nach innen mit der linken Keule,<br>5–8 Frontaler Armkreis nach innen mit der rechten Keule.   | 1–2 Stab nach links strecken,<br>3–4 zurück hinter den Nacken,<br>5–6 Stab nach rechts strecken,<br>7–8 Stab zurück vor den Körper, vertikal halten mit beiden Händen.  |
| 5 1–4 zwei Nachstellschritte seitwärts nach links,<br>5–8 zwei Nachstellschritte seitwärts nach rechts.  | 1–2 Reifen vertikal nach vorne stossen,<br>3–4 Reifen zum Körper zurückziehen,<br>5–6 wie 1–2,<br>7–8 wie 3–4.   | 1 Keule/n vor dem Körper zusammenschlagen,<br>2 Arme leicht öffnen,<br>3–4 wie 1–2,<br>5–8 wie 1–4.   | 1 Stab vor dem Körper auf den Boden klopfen,<br>2 Arme leicht hoch ziehen,<br>3–4 wie 1–2,<br>5–8 wie 1–4.  |
| 6 1–4 Zwei Nachstellschritte nach rechts,<br>5–8 zwei Nachstellschritte nach links.  | 1–2 Reifen senkrecht nach schräg nach unten stossen,<br>3–4 Reifen zum Körper zurückziehen,<br>5–6 wie 1–2,<br>7–8 wie 3–4.  | Wie 5 oder<br>1–8 Arme gestreckt seitwärts und mit den Keulen acht kleine Kreise, abwechselungsweise vor und hinter den Armen.  | Wie 5 oder<br>1–4 Armkreis vor dem Körper nach rechts,<br>5–8 Armkreis vor dem Körper nach links.   |
| 7 1–2 Ein Nachstellschritt nach links,<br>3–4 ein Nachstellschritt nach rechts.<br>5–8 Kreis links um die eigene Achse mit vier Schritten, links beginnen. | 1 Reifen auf den Boden schlagen,<br>3 Reifen auf den Boden schlagen,<br>5–8 Schwung horizontal.  | 1 Keule/n auf den Boden schlagen,<br>3 Keule/n auf den Boden schlagen,<br>5–8 Schwung horizontal.   | 1 Stab vor dem Körper leicht werfen,<br>3 wie 1,<br>5–8 Schwung horizontal.   |
| 8 Wiederholen von sieben mit Kreis nach rechts.<br>oder<br>1–6 Freie Improvisation,<br>7–8 Schlussstellung.  | 5–8 4 Mal Reifen auf den Boden schlagen,<br>oder<br>1–6 Reifen frei bewegen,<br>7–8 Auf den letzten Schlag strecken alle Kinder den Kopf durch den Reifen.                                     | 5–8 Vier Mal Keule/n über dem Kopf zusammenschlagen.<br>oder<br>1–6 Keule/n frei bewegen,<br>7 Keule/n stark schlagen,<br>8 freie Schlussstellung.  | 5–8 Schwung horizontal über dem Kopf,<br>oder<br>1–6 Stab frei bewegen,<br>7 Stab stark schlagen,<br>8 freie Schlussstellung.   |

Das Ganze beliebig wiederholen

# Der rechte Dreh



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus  
à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus à Fr. 5.-/€ 3.50 (+Porto).  
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen  
mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,  
Fax +41(0)32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)