



Stützen und Hangen

KREISKURS AKTIVE BIEL 17.10.2026

Stützen und Hangen sind wichtige Grundlagen für das Geräteturnen. An fast allen Geräten müssen die Kinder ihr eigenes Körpergewicht tragen, halten oder kontrolliert bewegen können.

Durch vielseitige Stütz- und Hangübungen entwickeln die Kinder wichtige Voraussetzungen:

- **Stützkraft und Schulterstabilität:** Das eigene Körpergewicht über die Arme tragen und sich aktiv vom Gerät wegdrücken.
- **Gewichtsverlagerung:** Das Körpergewicht kontrolliert verlagern, beispielsweise von einer Hand auf die andere beim Rad.
- **Hang- und Griffkraft:** Das eigene Körpergewicht halten und bewegen.
- **Körperspannung und Körperkontrolle:** Den Körper stabilisieren und Bewegungen gezielt steuern.
- **Kopfüber-Orientierung:** Sich an ungewohnte Körperlagen gewöhnen und auch mit dem Kopf nach unten sicher orientieren können.



Wichtig:

Bei jüngeren Kindern steht nicht das frühe Erlernen schwieriger Turnelemente im Vordergrund. Vielmehr sollen sie durch spielerische und vielseitige Bewegungsaufgaben die nötigen Grundlagen dafür entwickeln.

Spielerisches Krafttraining zum Stützen:

Stafettenideen:

- **Ball weitergeben:** Die Kinder stellen sich nebeneinander in der Liegestützposition auf. Vor jedem Kind liegt eine Markierungsschale. Die Bälle werden von Schale zu Schale weitergegeben, bis alle auf der anderen Seite angekommen sind.
- **Markierungsschalen weitergeben:** Die Kinder stehen nebeneinander in der Liegestützposition. Eine Markierungsschale wird von Kind zu Kind weitergeschoben. Dabei muss das Körpergewicht immer wieder auf einen Arm verlagert werden.
- **Markierungsschalen versetzen:** Die Kinder stehen nebeneinander in der Liegestützposition vor einer Koordinationsleiter. In den Felder liegen Markierungsschalen. Das erste Kind nimmt überall die Schalen heraus, Kind zwei legt es wieder hinein und so weiter.

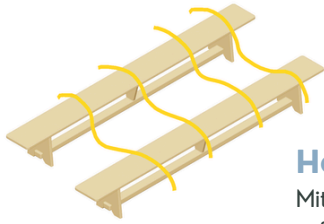
Partnerspiele:

- **Farben antippen:** Zwischen zwei Kindern liegen verschiedenfarbige Markierungsschalen. In der Liegestützposition versuchen sie, die aufgerufene Farbe mit einer Hand anzutippen, ohne die Stützposition zu verlassen.
- **Markierungsschalen-Ping-Pong:** Zwei Kinder stehen sich in der Liegestützposition gegenüber und schieben eine Markierungsschale mit einer Hand hin und her. Dabei wird das Körpergewicht immer wieder verlagert.
- **Stütz-Torschuss** Zwei Kinder stehen sich in der Liegestützposition gegenüber. Jedes Kind bildet mit zwei Markierungsschalen ein Tor. Eine weitere Markierungsschale wird hin und her geschoben. Wer trifft ins gegnerische Tor?





Postenübersicht: Stützen



Hocke über Seile:

Mit den Händen auf der Langbank aufstützen und über Seile springen.

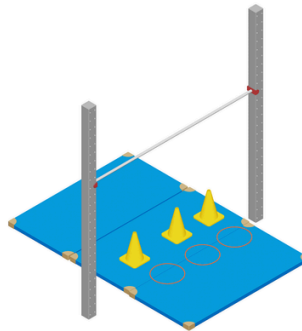
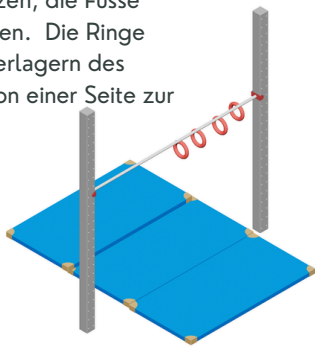
Zieltreffen in Stützposition:

Mit Füßen auf einer Erhöhung wird aus Stütz gezielt Markierungsschalen ins Tor geschoben.



Ringe verschieben:

Mit den Händen an der Reckstange (zuunterst) aufstützen, die Füße berühren den Boden. Die Ringe durch gezieltes Verlagern des Körpergewichts von einer Seite zur anderen schieben.



Hütchen verschieben:

Im Stütz am Reck mit den Füßen Hütchen greifen und von einem Platz zum anderen verschieben.

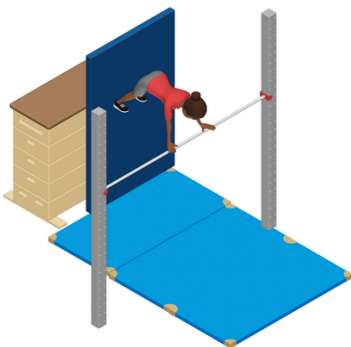
Spiderman:

Von einer Seite zur anderen Seite rüber stützen mit Unterstützung der Beine.



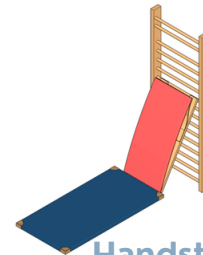
Wand hochlaufen:

Mit den Händen auf der Reckstange aufstützen und mit den Füßen an der Matte möglichst weit nach oben laufen.



Barren überqueren:

Den Barren mit Stütz vorlings/rücklings überqueren. Die Füße bleiben dabei auf den Holmen abgestützt.

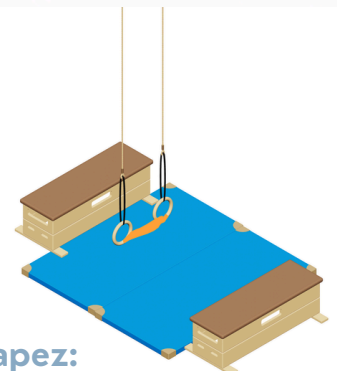
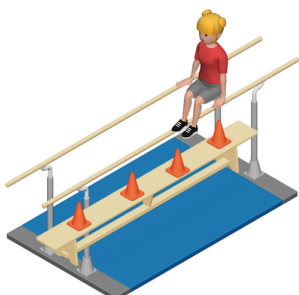


Handstandstütz:

Die Hände am Boden aufstützen, die Schienbeine auf dem schräggestellten Reutherbrett ablegen und die Position mit gestreckten Armen halten.

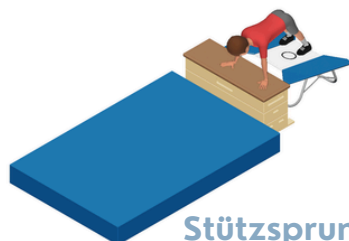
Schwingen im Stütz:

Am Barren aufstützen und mit geschlossenen Beinen über die Hütchen auf der Langbank schwingen, zwischendurch absteigen.



Trapez:

Im Stütz auf einem Trapez von Kasten zu Kasten schwingen.



Stützsprung

Vom Trampolin abspringen, die Hände auf dem Kasten abstützen und mit angezogenen Beinen darüber springen.



Postenübersicht: Hangen

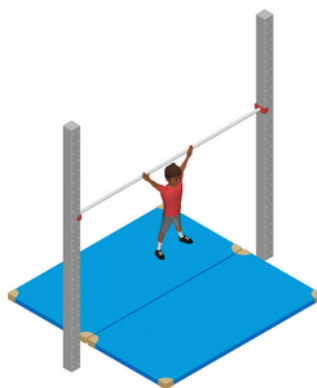
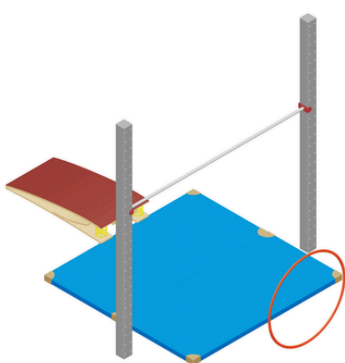
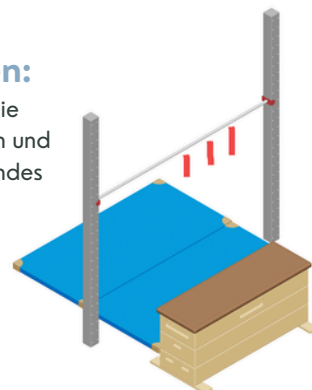
Hangeln an Kletterstange:

Von einer Stange zur nächsten hangeln, ohne den Boden zu berühren.



Bündeli verschieben:

An der Reckstange hangen, die Füße auf dem Kasten ablegen und die Bündeli durch abwechselndes Umgreifen von einer Seite zur anderen schieben.



Hangeln an Reckstange:

Sich an der Reckstange hängend durch abwechselndes Umgreifen von einer Seite zur anderen bewegen.

Reifdurchschwung:

Vom Reutherbrett abspringen, an der Reckstange hangen und die gestreckten Beine durch den Reif schwingen.

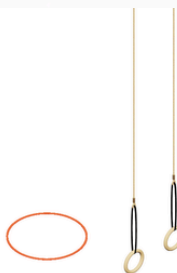
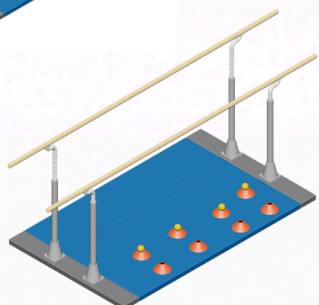
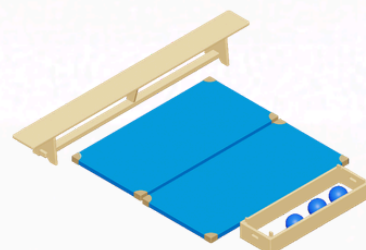
Balltransport

Auf der Langbank stehen, an den Ringen hangen und einen Ball zwischen den Füßen einklemmen. Nach vorne schwingen und den Ball gezielt in den Kasten fallen lassen.



Hangeln an der Langbank:

An der hochaufgehängten Langbank festhalten und sich hängend mit den Händen von einem Ende zum anderen fortbewegen.



Balltransport kopfüber:

Mit den Kniekehlen in die Schaukelringe einhängen und den Oberkörper kopfüber hängen lassen. Mit den Händen Bälle von einem Reif zum anderen transportieren.



Kopfunter:

Mit den Kniekehlen am Barrenholmen einhängen, kopfüber hängen und die Bälle mit den Händen von einem Hütchen zum anderen versetzen.