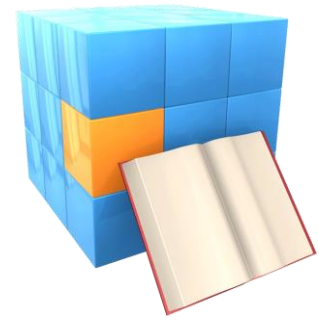


CHARLIE UND CHAPLIN ALIAS DICK UND DOOF AM RECK









Übersicht







- **Gesamtablauf der Übung/Geschichte**
- **Griffe und Hilfestellungen am Gerät**
- **Arbeitsmaterialien**
 - Helfen und Sichern (1)
 - Charakteristische Merkmale (2)
- **Videos**
 - Charlie und Chaplin alias Dick und Doof (1)
- **Quellenverzeichnis**







Gesamtablauf der Geschichte/Übung

Die Freunde Charlie und Chaplin sind zwei echte "Wildfänge". Sie sind ständig auf der Suche nach neuen Abenteuern und Vergnügungen. Auf einem gemeinsamen Streifzug durch die Gegend entdecken sie zufällig eine Stange und zwei Pfosten. Sofort ist ihre Neugierde geweckt und die beiden beginnen zu überlegen, was man mit diesen fremdartigen Gegenständen alles anstellen kann. Zunächst nutzen Charlie und Chaplin die Stange, um an ihr zu tanzen. Kurze Zeit später kommen sie dann auf die Idee, die Eigenschaften der Stange und die der zwei Pfosten für ihr Spiel zu kombinieren. Schnell ist aus den drei Einzelteilen ein Gerüst gebaut, an dem es sich klasse turnen lässt. Allerdings stehen sich die Zwei, in ihrem Bewegungsdrang, auch gerne mal gegenseitig im Weg. So kommt es immer wieder zu spielerisch-turnerischen Auseinandersetzungen zwischen beiden. Ein riesen Tohuwabohu nimmt seinen Lauf...









		Bewegungsablauf		
	Charlie (doof) und Chaplin (dick) gehen spazieren. Kurze Begrüßung.			
	Charlie (Zym) entdeckt eine Stange, welche vor zwei Pfosten auf dem Boden liegt. Charlie läuft sofort Richtung Stange. Daraufhin läuft Chaplin (Dimitri) ihm hinterher. Charlie springt über die Stange.			
	Chaplin stolpert dabei über die Stange und macht eine Rolle vorwärts. Der nun auf dem Boden liegenden Chaplin wird von Charlie ausgelacht.			







		Bewegungsablauf		
	<p>Beide wundern sich über die merkwürdige Stange.</p> <p>Beide greifen nach ihr und heben sie auf.</p>			
	<p>Die Stange wird überkopfgehalten. Mit großen Schritten machen die beiden eine 90° Drehung.</p>			
	<p>Charlie läuft mit der Stange auf den linken Pfosten zu und knallt mit der Stange dagegen. Chaplin vollzieht im Anschluss die gleiche Bewegung gegen den rechten Pfosten.</p>			





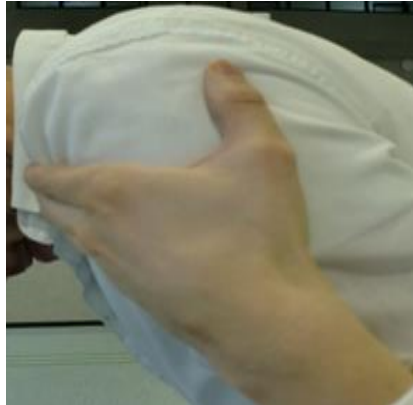

		Bewegungsablauf		
		Charlie macht vier Schritte nach hinten und zeigt an, dass Ruhe herrschen soll, während Chaplin sechs Schritte nach hinten macht.		
		Charlie ergreift die Stange, welche mittlerweile zwischen die beiden Posten montiert wurde und stößt Chaplin mit einem (angedeuteten) Tritt gegen die Brust nach hinten.		
		Vom Tritt aus dem Gleichgewicht gebracht, fällt Chaplin um und macht eine Rückwärtsrolle.		







Bewegungsablauf		
	<p>Wütend versucht Chaplin Charlie zu fangen. Charlie springt auf die Stange, spreizt die Beine. Chaplin macht eine Flugrolle durch Charlies Beine. Charlie ist verschwunden und Chaplin sucht ihn. Er entdeckt ihn im Stütz an der Reckstange.</p>	
	<p>Nachdem Chaplin Charlie an der Stange gefunden hat, läuft er zu ihm und dreht ihn vorwärts um die Stange. Danach lässt er sich feiern und bekommt dabei einen Tritt von Charlie gegen sein Gesäß.</p>	
	<p>Vom Tritt aus dem Gleichgewicht gebracht, fällt Chaplin um und macht eine Rückwärtsrolle.</p>	

Bewegungsablauf		
	<p>Chaplin macht einen Handstand am Reck mit Hilfestellung von Charlie.</p>	
	<p>Charlie kniet einbeinig, seitlich neben dem Reck. Chaplin springt an das Reck. Zur Unterstützung des Sprungs nutzt er das zweite Bein Charlies. Im Anschluss macht Chaplin zwei Dips am Reck und Charlie zwei Klimmzüge.</p>	
	<p>Nach den Übungen macht Chaplin drei Schritte nach links und Charlie drei Schritte nach rechts. Am Ende dieser Sequenz positionieren beide.</p>	

Bewegungsablauf		
	<p>Im Anschluss hängt sich Chaplin an die Stange und legt seine Beine um das „Gerüst“. Es wird eine Art Öffnung angedeutet, die zwischen Armen, Beinen und Stange entsteht. Durch dieses macht Charlie eine Flugrolle.</p>	
	<p>Danach erfolgt ein gleichzeitiger, hoher und dynamischer Unterschwing am Reck.</p>	
	<p>Anschließend macht Chaplin, mit Hilfestellung von Charlie, einen Aufschwung am Reck.</p>	

		Bewegungsablauf		
		Chaplin spreizt im Stütz die Beine. Charlie läuft von hinten durch diese, greift Chaplins Beine und versucht ihn nach unten zu ziehen.		
		Nun tritt (angedeutet) Chaplin Charlie in den Rücken. Danach stehen sich beide provozierend gegenüber.		
		Charlie läuft wütend Richtung Chaplin, der Charlie auslacht. Dann springen beide um die Pfosten herum. Anschließend gehen beide an das Reck und machen einen Aufschwung.		

		Bewegungsablauf		
	Charlie turnt einen Umschwung rückwärts und Chaplin einen Umschwung vorwärts und fällt dabei hin.			
	Charlie springt an das Reck. Chaplin stellt sich vor seine Beine und nimmt diese auf seine Schultern. Dann macht Charlie zwei Liegestütze.			
	Charlie bleibt im Stütz am Reck. Mit Hilfe von Chaplin turnt er einen Umschwung.			

		Bewegungsablauf	
		Nun gehen beide an das Reck, halten sich an der Stange fest und schaukeln los...	
		Mit Hilfe von Charlie klettert Chaplin auf die Reckstange. Auf der Stange sitzend zeigt er Richtung Tribüne. Charlie schaut suchend in die gleiche Richtung.	
		Anschließend springt Chaplin auf die Schulter von Charlie. Dieser torkelt ein paar Schritte und kommt zum Stehen. Zum Abschluss winken beide lächelnd. ▶  1	

Griffe und Hilfestellungen am Gerät

Die Helfergriffe dienen der Sicherung und der Verletzungsprävention während der Ausübung der turnerischen Elemente. Dabei ist stets darauf zu achten, dass es zu keinem aktiven Eingriff in den Bewegungsablauf kommt.

Im Gegensatz dazu soll die Hilfestellung die Bewegungskörperausführung erleichtern und unterstützen.

Unter den verschiedenen Griffen des Gerätes werden die verschiedenen Techniken verstanden, mit die Reckstange gegriffen werden kann.

Helfergriff

Klammergriff

Hierzu umschließen die Hände des Helfers ein Körperteil des Turners von Vorder- und Rückseite klammerartig. So wird die verletzungsfreie Ausführung der Turnübung sichergestellt.

Bsp.: Klammergriff am Oberschenkel

Hilfestellungen

Drehhilfe

Bei der Drehhilfe wird die Rotation um die Reckstange, durch den Griff unter den Oberschenkel und durch einen leichten Schub nach vorne-oben unterstützt.

Ausfallschritt

Der Helfende kniet einbeinig am Boden. Das andere Bein wird in einem 90° Winkel im Kniegelenk nach vorne gebeugt auf den Boden gesetzt.

Das so aufgestellte Bein lässt sich für den Turner als Aufstiegshilfe nutzen.

Drückhilfe

Der Turnende liegt mit seinem Oberkörper auf der Reckstange. Die Hände stützen seitlich. Die Beine liegen gestreckt auf den Schultern des Helfers. Die Hände des Helfers halten die Unterschenkel des Turners kurz unterhalb des Kniegelenks, geben Stabilität. Der Turner drückt sich aus dieser tiefen Liegestützposition mit den Armen nach oben. Diese Aufwärtsbewegung wird durch leichtes Drücken aus den Händen des Helfers gegen den Unterschenkel des Turners unterstützt.

Griffe am Gerät

Ristgriff

Die Stange wird mit beiden Händen umfasst. Dabei zeigen die Handflächen nach unten und die Daumen zueinander.

Kammgriff

Die Stange wird mit beiden Händen umfasst. Dabei zeigen die Handflächen nach oben und die Daumen nach außen.



Hilfestellungen und Griffe am Gerät

1



Welche Hilfestellung wird hier gezeigt?

- Stützhilfe
- Drehhilfe
- Zughilfe



Welcher Griff wird hier gezeigt?

- Ristgriff
- Kammgriff
- Klammergriff



Charakteristische Merkmale

2

Was wird auf den Bildern dargestellt?

Wie verhalten sich Dick und Doof?



- Sie spielen miteinander
- Sie gehen respektvoll miteinander um
- Sie ärgern sich gegenseitig



- Der Hintere gibt dem Vorderen einen Stoß
- Der Hintere fängt den Vorderen auf
- Der Vordere versucht den Hinteren zu Boden zu drücken

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Jurcenko Dimitri und Kajtazaj Zümer

Video

Nummer	Urheber
1	Jurcenko Dimitri und Kajtazaj Zümer

Musik

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU-Musikstudio	Pop-instrumental	25 Proleter	April Showers

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jurcenko Dimitri, Kajtaza Zümer / Lehramtsstudierende	Minnich Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz