

THEMA: KRAFT UND GESCHICKLICHKEIT IM GERÄTTURNEN MODUL 1

Referenten: Dr. Andreas Kellner/ Mag. Peter Ankner

Aufwärmen

a) Krokodilspiel

Ein Fänger (Krokodil) versucht im Sumpf möglichst viele Fische zu fangen. Diese können sich in Höhlen (auf der Matte) für 3 Sekunden verstecken um nicht gefangen zu werden. Jeder gefressene Fisch wird zum Krokodil und somit zum Fänger. Wer bleibt am längsten ein Fisch?

b) Leute zu Leute

Die Schüler laufen kreuz und quer durch den Turnsaal ohne eine Matte zu berühren (bzw. ohne den Boden zu berühren). Der Lehrer ruft verschiedene Aufgaben zu, die von den Schülern ausgeführt werden. z.B. fünf Füße auf einer Matte; vier Ellbogen; acht Köpfe; „Hamburger“; „Bic Mac“;.....

c) Sanitäterspiel

Mindestens zwei Fänger; wer gefangen wird, bleibt „verletzt“ liegen und kann von 4 „Sanitätern“ (Mitspielern) in ein „Krankenhaus“ (Turnmatte) getragen werden. Während des Transportes können die Sanitäter nicht gefangen werden. Im Spital wird der Verletzte geheilt und kann wieder mitspielen.

d) Sardinenspiel

Die Sardinen liegen Paarweise auf der Matte. Ein Hai (= ein Fänger) versucht eine freischwimmende Sardine (= Schüler) mittels Schlag zu fangen. Diese kann sich durch Sprung in die Sardinenbüchse retten. Die auf der andere Seite liegende Sardine wird zum Hai.

e) Roboterspiel

Drei Schüler bilden eine Gruppe. Einer steuert seine beiden "Roboter". In der Ausgangsstellung stehen die beiden Roboter Rücken an Rücken. Sie können durch Berührung an der rechten oder linken Schulter eine 90° Drehung durchführen. Außerdem bewegen sich die "Roboter" mit langsamen Schritten ständig geradlinig vorwärts. Vor großen Hindernissen (z.B. Wand) gehen sie am Stand weiter. Das Spiel ist beendet wenn die beiden "Roboter" mit ihrer Vorderseite (Gesicht zu Gesicht) aufeinandertreffen. Dann übernimmt ein anderer aus der 3er Gruppe die Führung.

f) Kettenfangen

f) Kettenfangen

Im Turnsaal sind Matten verteilt, die Löcher und Sümpfe darstellen, die von den Spielern nicht berührt werden dürfen. Wer gefangen wird reicht dem Fänger die Hand so daß sich eine Kette bildet. Nur die äußeren Hände sind Fangarme. Hat die Kette vier Glieder teilt sich die Kette in der Hälfte.

g) Fangspiel mit Zusatzaufgaben

Wer gefangen wird kann sich durch einfache Turnübungen wieder erlösen. z.B. 3 Rollen vw, 2 Räder, „Gefangener“ legt sich auf die Matte - wenn 3 Mitspieler drüberspringen ist er wieder frei,.....

h) „Raststation“

Jeder Spieler ist vor dem Fänger auf einer Matte im Leo. Dort darf er aber höchstens 3 Sekunden und nur so lange verweilen, sowie kein anderer Spieler die „Raststation“ benutzen möchte. Wer gefangen wird setzt sich nieder und scheidet aus.

i) Kreisfangen

Der Fänger steht außerhalb des Kreises. Sein „Opfer“ ist ein Glied der Kreiskette. Der Kreis muß durch geschickte Rotation versuchen das „Opfer“ zu beschützen.

j) Reaktionspiel

Es werden 3er bis 5er Gruppen gebildet. Der Spielleiter zeigt anhand von ausgemachten Zeichen Übungen vor, die von der ganzen Gruppe ausgeführt werden. z.B. auf der Matte sitzen, auf der Matte liegen, unter der Matte liegen, zwischen 2 Matten stehen,.....

k) Jokerfangen

Ein Fänger versucht durch gewöhnliches Abschlagen, einen anderen Spieler zum Fänger zu machen. Der Reiz des Spieles besteht darin, daß die Gruppe 2-3 Bälle hat die gegenseitig zugeworfen werden. Wer im Besitz eines Balles ist darf nicht abgeschlagen werden.

l) Staffelwettkämpfe

Jede Gruppe hat nun 2 Matten. Die Gruppe soll möglichst schnell von A nach B gelangen ohne den Boden zu berühren. Auch hier können wieder Zusatzaufgaben gestellt werden.

"Kanufahrt"

"Tanzbär"

m) Partnerübungen

- Wir suchen im Laufen einen Partner und folgen seiner Spur
- Bockspringen
- Arm in Arm nur jeweils ein Bein am Boden
- Schubkarrenfahren vw. und rw.
- Liegestützkampf
- Spannungsübungen in Liegestützposition mit Partnerhilfe
- „Toter Mann“; Ein Schüler schließt die Augen und läßt sich gespannt rw fallen. Partner fängt ihn auf. (Auch in der Gruppe möglich)
- Ein Schüler geht in Knieliegestützstellung, ein zweiter sucht darauf möglichst verschiedene Stellungen, die er eine Zeitlang halten kann.
- Ein Schüler liegt auf dem Boden und streckt die Beine gegen die Decke. Wer kann sich vl oder rl auf die Füße des am Boden liegenden Partners legen und das Gleichgewicht finden?
- A liegt in Rückenlage mit angezogenen Knien auf dem Boden und streckt die Arme gegen die Decke. B hält sich an den Knien von A und versucht einen Schulterstand in den Händen von A.

n) New Games

- Fisch
- Waschstraße
- Reißverschluß
- Sitzkreis

o) Twist-boy-Scheiben (zu zweit eine Scheibe)

- Handgelenke bzw. Fußgelenke aufwärmen
- Bauchlage - Partner dreht
- Rückenlage - Partner dreht
- Sitz - Wechsel zwischen Streckung und Beugung
- Stand (beidbeinig) - Partner dreht (Arme strecken und beugen)
- Stand (beidbeinig) - Schwung selbst holen
- Stand (einbeinig) - Schwung selbst holen (eine Drehung und abstoppen)
- Sitz - Grätschwinkelhaltung der Beine (Partner dreht)
- Standwaage - Partner dreht

p) Turnerische Gymnastik

Schwerpunkt: Koordination, Körperspannung

Spannungsübungen (allein und mit Partner)

hüftbreiter Stand

- Arme nach oben heben - Finger spreizen
- Ellbogen strecken ohne Spannung der Finger zu verlieren
- Schultern unter Spannung hochziehen (Schulter- und Armmuskulatur gespannt)
- Anspannen der Bauchmuskulatur
- Gesäß anspannen
- Oberschenkel anspannen und Knie strecken
- Auf Zehenspitzen stellen
- Sitz: Beine geschlossen und gestreckt (Kontrollpunkte)-li und re beugen
- Rückenlage: Beine kreisen
- Rückenlage: Rollübung seitwärts (Bauch-Rücken-Seitlage)
- Sitz: 1/2 Drehung, 1/2 Drehung Sitz
- Sitz in Hockgrätsche: 2 Drehung in Ausgangslage
- Liegestütz hoch tief: 1/2 Drehung rücklings und vorlings, 1/2 Drehung seitlings
- Stand: Bein vor-, seit-, rückheben, Standwaage und zurück
- Froschhandstand - Kopfstand
- Stützübung auf der Waage

Die Dschungelexpedition - Alternatives Klettertraining

Alternatives Klettertraining ist eine spielerische Form des Kletterns in einer Turnhalle ohne die Zuhilfenahme von künstlichen Wandkonstruktionen und Klettergriffen. Es soll die Möglichkeit aufgezeigt werden, den Themenbereich Klettern unter Einbeziehung vieler kletterspezifischer Technikelemente und Spielformen für die Schule zu organisieren.

Die inhaltliche Einkleidung, d.h. die Verpackung des Spiels in eine Geschichte, stellt eine gute Einleitung dar, baut eine gewisse Spannung bei den Kindern auf und unterstreicht den abenteuerlichen Charakter dieses Spiels.

Mögliche Stationen:

- **Baumwippe**

Eine Turnbank wird verkehrt in der Mitte auf einen Kastendeckel aufgelegt, unter die Bankenden wird jeweils eine Matte gelegt.



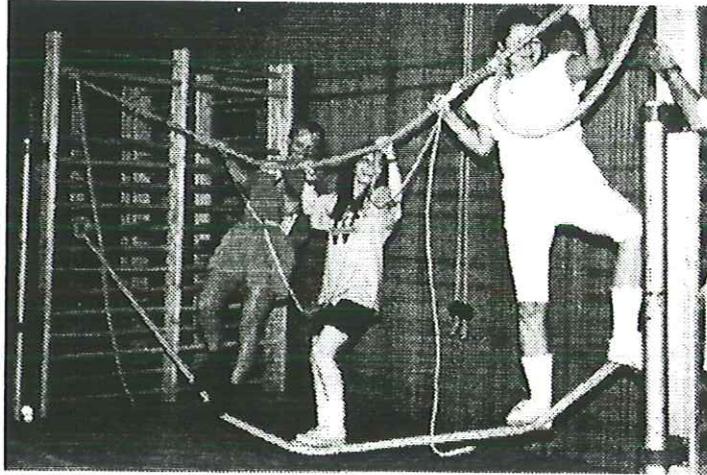
- **Fleischfressende Schlingpflanzen**

Alle zu Verfügung stehenden Gymnastikreifen werden überlappend aufgelegt.



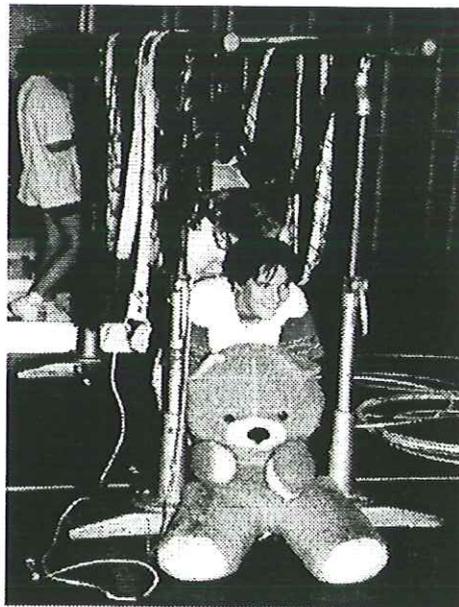
- **Seilbrücke**

Ein oder zwei Seile werden zwischen zwei herausgeklappten Sprossenwänden gespannt.



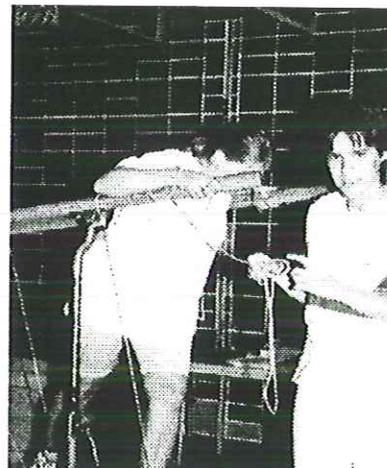
- **Spinnennetz**

Ein Volleballnetz ist über den Barren gespannt



- **alte Hängebrücke**

Springschnüre werden durchhängend zwischen zwei Barrenholme gebunden



- **Lianenschwingen**

Mit Turntau von einem Sprungkasten über einen Graben schwingen



- **verwachsene Schlucht**

zwischen zwei Gitterleitern wird ein Kletterseil gespannt

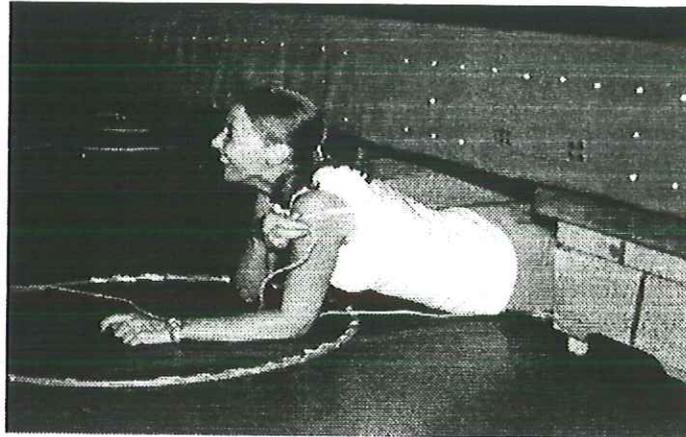


- **Floßfahrt bzw. Schifffahrt**



- **Höhle**

Ein Weichboden wird der Länge nach über zwei Turnbänke gelegt



- **Wackelbaum**

Ein Turnbank wird verkehrt über mehrere Gymnastikstäbe aufgelegt



- **Hängebrücke**

Zwei Turnbänke werden mit einem Ende in beide Ringschlaufen eingehängt, das andere Ende steht am Boden.



- **Sumpfschildkröte**
Medizinbälle werden auf Weichboden verteilt

Spielformen:

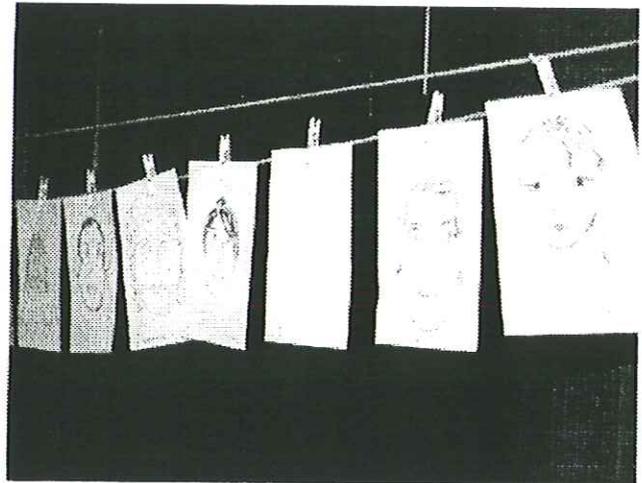
- Jeder erkundet alleine den Dschungel
- zu zweit verbunden mit der "Lebensschnur" (Springschnur)
- als Expedition zu viert oder fünft
- als Expedition mit Gepäck (Handy, Wasserflasche, Proviant, Munitionsjacke,)
- ein Verletzter mit verbundenen Augen wird durch den Dschungel geführt
- Städtesuchspiel in der Kletterbahn (siehe Beilage)

Spiel: Die „Wäscheleine“

Jeder Teilnehmer sucht sich einen Partner, portraitiert ihn und schreibt zur Sicherheit seinen Namen unter das Portrait. Vom Spielleiter werden die Portraits gemischt und dann in beliebiger Reihenfolge auf die „Wäscheleine“ gehängt. Der Spielleiter bestimmt nun auf welcher Seite der „Wäscheleine“ Platzeins hängt. Nun kann jeder Teilnehmer wie bei einer Rangliste einen oder zwei Plätze (drei Plätze) nach vorne fordern.

Der Fordernde bestimmt den Bewerb. Der Geforderte darf nicht verweigern.

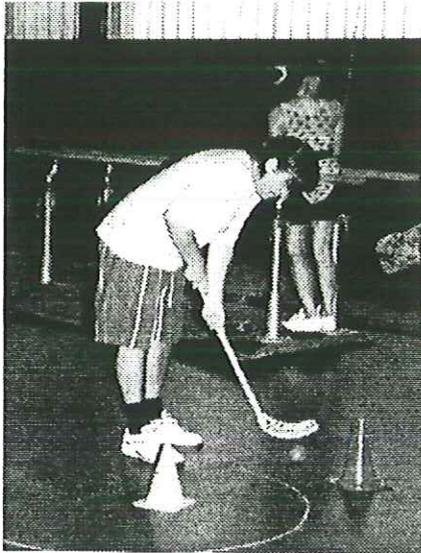
Bei einem Sieg des Fordernden tauschen die Zettel der beiden an der Wäscheleine Platz. Ziel ist es, möglichst weit nach vorne, Richtung Platzeins zu kommen.



Auswahl möglicher Bewerbe

- Langbank umgedreht: Wer kann länger oben bleiben?
- Reck: Stütz: wer kann länger oben bleiben
im Hangstand - Tormann durch Fußballabwehr
- 3 Würfe
- Barren: stützel

- Ringe: - Liegestützwettkampf
- Turnstabpendel: Bauchlage und darüberspringen
- 3er Hopp
- Schnurspringen
- Hullareifen
- Stab balancieren
- Golf



- Pedalo Wettfahrt
- Tip-Top
- Gesäßkriechen
- Papierfliegerweitschießen
- Tauziehen
- Balancieren

Zubehör:

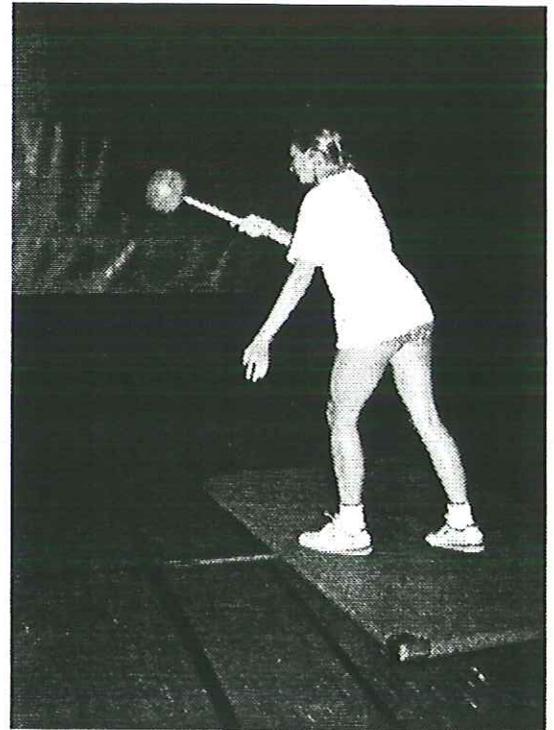
- ◆ Zauberschnur
- ◆ Wäscheklammern
- ◆ A 4 - Zettel
- ◆ Stifte

Gerätebedarf:

- ◆ 1 Balken
- ◆ 3 Reckanlagen
- ◆ 1 Ball
- ◆ 1 Barren
- ◆ Turnmatten
- ◆ 2 Ringanlagen
- ◆ 2 Turnstäbe
- ◆ 2 Springschnüre
- ◆ 1 Hullareifen
- ◆ 2 Huterln bzw. Slalomstangen
- ◆ 1 Tennisball
- ◆ 1 Unihocschläger + Ball
- ◆ 2 Pedalos

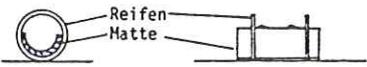
Spiel - Brennball mit Hindernissen

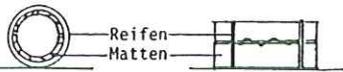
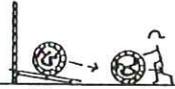
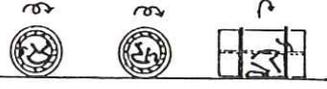
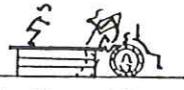
Die Regeln gelten gleich wie im „normalen“ Brennball. Nur werden zwischen den Malen Hindernisse oder Aufgaben gesetzt, die ein Vorankommen der Schlagmannschaft erschweren. Hier sind bei der Auswahl der Geräte und der Aufgaben der Phantasie keine Grenzen gesetzt!



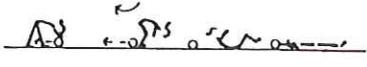
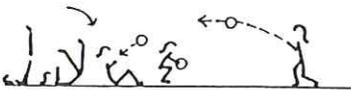
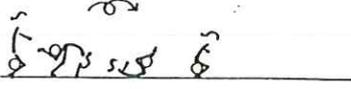
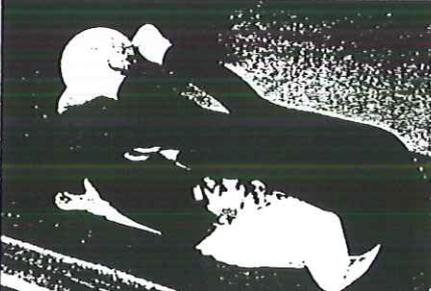
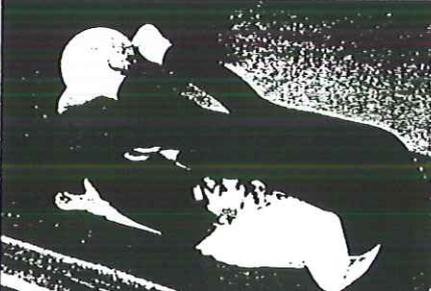
Gerätturnen: Boden

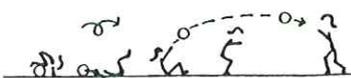
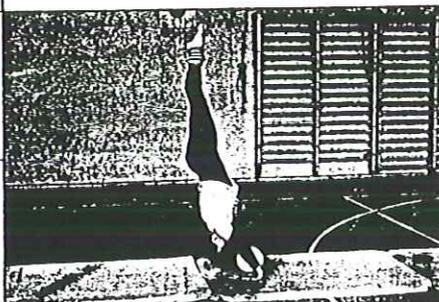
- Rollbewegungen an/mit einem selbstgebauten Gerät

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
1	Bewegungserlebnis einer Teilrotation "Roll"-Spannung	3er-Gruppen: A kauert sich in der Schaukel zusammen und lässt sich von den Kameraden sanft hin- und herschaukeln.	Bau der Schaukel: "Walze" 
2	Bewegungserlebnis Bewegungserfahrung	Wer kann sich selbst ins Schaukeln bringen und sogar aufstehen? ("Walze" siehe Photo).	
3	Bewegungssteuerung Bewegungsanpassung	3er-Gruppen: A rollt sich vor dem Reifen so ein, dass die Rollbewegung in der "Walze" abläuft. Die Helfer drehen die "Walze" weiter, so dass A die Rolle bis in den Stand fortsetzen kann.	
4	Bewegungssteuerung Bewegungsanpassung	3er-Gruppen, "Walze" auf zwei Kästen: A führt eine Sprungrolle aus, so dass er in der "Walze" auf dem Kasten rollt. Die Helfer drehen weiter, bis A hinter dem Kasten "ausgekipppt" wird.	 Kastenabstand: gut Koofbreite!
5	Bewegungsgefühl Bewegungsbewusstsein	3er-Gruppen, "Walze" auf zwei Kästen: A sitzt rl in der "Walze" und lässt sich von den Helfern rw drehen. A konzentriert sich dabei nur auf den Stütz der Hände. (Kopf schwebt frei zwischen den Kästen).	 Kastenabstand: gut Koofbreite!

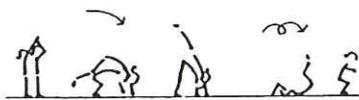
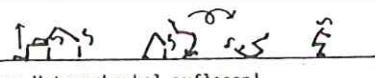
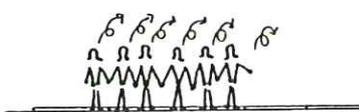
NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
6	Bewegungsbewusstsein Bewegungserlebnis	3er-Gruppen: A kauert sich in der grossen "Walze" zusammen und lässt sich von seinen Helfern durch die Halle rollen. (Die nötige Rundung und "Roll"-Spannung ist durch die Matten gegeben; die Hände werden instinktiv richtig aufgesetzt.)	Bau der "grossen Walze": 
7	Bewegungserlebnis Rotation rw	3er-Gruppen, gr. "Walze" auf schiefer E.: Die Helfer fixieren die "Walze", damit A einsteigen kann. Nun lassen sie diese die schiefe Ebene herunterrollen und bremsen sie, damit A nicht zu schnell oder unkontrolliert rotiert.	 Achtung: Füsse von A dürfen nicht zwischen den Matten heraus schauen!
8	Bewegungserlebnis	3er-Gruppe, gr. "Walze" evtl. auf schiefer E.: A nimmt in der "Walze" verschiedene Stellungen ein und lässt sich von den Helfern vorsichtig rollen. A versucht, sich völlig auf den eigenen Körper und die Rollbewegung zu konzentrieren.	
9	Bewegungssteuerung Bewegungsanpassung	3er-Gruppen, gr. "Walze" vor Kasten mit 3-4 E.: (Geräteaufstellung siehe 6.2.4.) A rollt sich am Kastenende ein (Kopf in der Kastengasse) und überrollt langsam die "Walze". B steht in Dockstellung in der "Walze" und drückt gegen oben.	 C gibt Führungshilfe.
10	Bewegungsgefühl	3er-Gruppen: A springt so über die "Walze", dass er diese mit dem Bauch berührt, abrollen hinter der "Walze". B in Bockstellung in der "Walze". Achtung: A muss Rotation beschleunigen (Unterschenkel fassen), um genug schnell zu sein.	 Evtl. "Walze" bremsen.

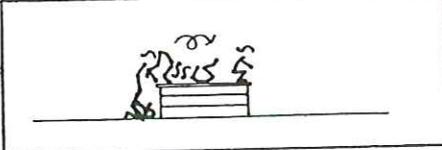
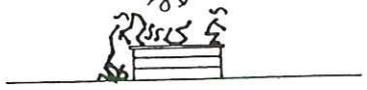
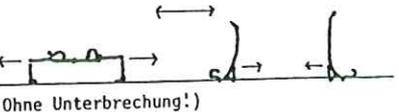
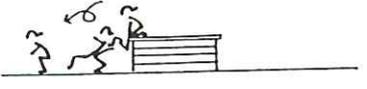
• Rollbewegungen vw/rw mit Bällen

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
1	Bewegungsgefühl Gewandtheit	Grätschstand, Ball vor sich auf dem Boden: Wer kann den Ball zwischen den Beinen rw rollen sich selber rw abrollen und den Ball in der Hochhalte abbremsten? (Ball abbremsten, ohne zu schaukeln!)	
2	Orientierung Anpassung an Partner	2er-Gruppen, A in der Kerze, B ca. 3 m davor: A rollt aus der Kerze ab und grätscht dabei die Beine. B wirft einen Ball durch die Beine zu, so dass A diesen vor Beendigung der Rollbewegung fangen kann.	
3	Bewegungsgefühl "Roll"-Spannung	Wer kann eine Rolle vw ausführen und dabei einen Ball zwischen Unter- und Oberschenkel einklemmen? Ball nicht verlieren! (Evtl. auf schiefer Ebene).	
4	Bewegungsgefühl "Roll"-Spannung	Liegestützstellung, Ball unter den Knien: Aus dieser Stellung die Beine anziehen und den Körper gleichzeitig einrollen ("Katzenbuckel"), ohne das Gleichgewicht zu verlieren.	
5	Bewegungsvorstellung Körpergefühl	Kniestand auf dem Ball, Stütz der Hände auf dem Boden: Versuche, dich in die Streckung zu "stützeln", rolle dich in die Mackenlage, klemme den Ball zwischen den Füßen ein und führe eine Rolle vw aus, ohne den Ball zu verlieren!	

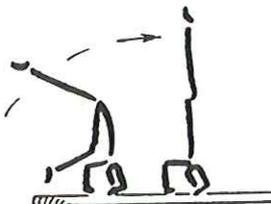
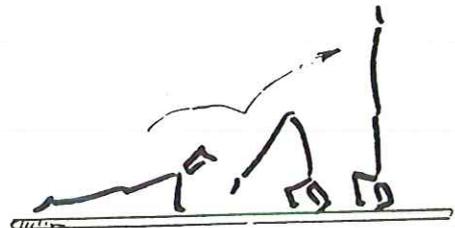
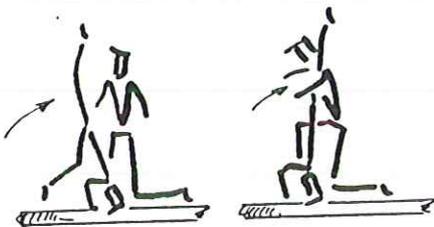
NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
6	Zeitgefühl Orientierung Bewegungspräzision	2er-Gruppen, A im Kniestand auf dem Ball: A rollt sich vw ein, ergreift den Ball und wirft ihn während des Aufstehens B zu, der ca. 3 m entfernt vor ihm steht. (Fließende Bewegungen; Erschwerung: B führt vor dem Fangen eine Rolle vw aus).	
7	"Roll"-Spannung	Kauerstand, Ball zwischen Brust und Oberschenkel eingeklemmt: Wer kann eine Rolle vw ausführen, ohne den Ball zu verlieren? Die Hände dürfen nicht zu Hilfe genommen werden!	 Gleichmässiger Druck auf den Ball!
8	Bewegungsgefühl "Roll"-Spannung	Stütz auf dem Boden, während die Füße auf einem Kasten aufliegen, Ball zwischen den Unterarmen eingeklemmt: Wer kann vw abrollen und dabei den Ball mitnehmen?	
9	Bewegungsgefühl Für Fortgeschrittene	Wer kann in den Handstand aufschwingen und einen Ball zwischen den Unterarmen einklemmen? Wer kann danach abrollen, ohne den Ball zu verlieren? (Evtl. Partnerhilfe).	
10	Bewegungsgefühl Für Fortgeschrittene Körperspannung	Wer kann mit einem eingeklemmten Ball (Unterarme) und einem Band zwischen den Füßen abrollen, ohne etwas zu verlieren? Helfer klemmt Band ein, wenn A im Handstand steht.	

• Rollbewegungen mit Hilfe eines Partners bzw. eines Gerätes

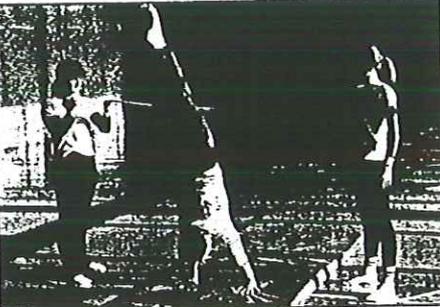
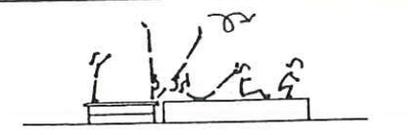
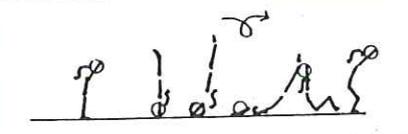
NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
1	Bewegungsgefühl Stützkraft	Zwei Schüler stehen nahe hintereinander: Der vordere zieht den hinteren langsam vornüber in den Stütz, durch Hochstrecken der Hüfte wird B in den flüchtigen Handstand zum Abrollen geführt.	
2	Bewegungserlebnis Vertrauen Bewegungsgefühl	A liegt auf dem Rücken, B steht vor dessen Beinen: A übernimmt das Gewicht von B und stellt ihn hinter sich in den Handstand. (Füße auf Hüfthöhe, Hände an Schultern von B), B rollt aus dem Handstand ab.	 Evtl. mit Partnerhilfe üben!
3	Bewegungsgefühl Gruppenerlebnis Raum-/Zeitgefühl	Gleiche Aufgabenstellung wie 6.4.2.: Mehrere Schüler liegen hintereinander in einer Reihe. Bei jedem Schüler wird fortlaufend überrollt. Vereinfachung: Keinen Handstand ausführen, nur rollen mit Unterstützung.	
4	Stützkraft Bewegungsgefühl	A im Kniestand, B mit Unterschenkeln auf dem Rücken von A, Stütz auf dem Boden: A streckt seine Beine und kippt dadurch B vornüber in eine Rolle vw.	 Ganze Unterschenkel auflegen!
5	Anpassung an Gruppe Bewegungssteuerung	Mehrere Schüler stehen in einer Reihe vor einer Mattenbahn und halten sich an den Händen gefasst: Gemeinsames Rollen vw, ohne die Fassung zu lösen!	

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
6	Anpassung an Gruppe Bewegungserlebnis	Mehrere Schüler stehen nebeneinander und haken sich ein: Welche Gruppe kann auf diese Weise gemeinsam rollen, ohne dass die Kette reisst? (Auf Mattenbahn).	
7	Anpassung an Gruppe Bewegungserlebnis	Mehrere Schüler stehen vor einer Mattenbahn im Grätschstand nebeneinander: Jeder Schüler streckt die linke Hand zwischen den Beinen durch und hält mit der rechten Hand die linke des Nachbarn (→ Kette). Rollen in dieser Fassung.	
8	Veränderte Ausgangsstellung für Rotation Anpassung an Partner	A im "Paket" vor einem Kasten mit 3-4 E.: B steht auf A und hält sich am Kasten. Nach einem rhythmischen Federn mit dem Partner versucht B, auf den Kasten aufzurollen. (A ist Absprunghilfe).	
9	Raum-/Zeitanpassung	Zwei Schüler stehen sich gegenüber mit gefassten Handgelenken, Oberkörper tief, gegenseitiger Zug an den Armen: Beide lassen sich n/w bis zur Kerze rollen und schaukeln wieder zurück in die Ausgangsstellung.	 (Ohne Unterbrechung!)
10	Bewegungssteuerung Anpassung an Unterlage Orientierung	A steht in der Verlängerung eines Kastens, B kniet auf dem Kasten: B rollt vom Kasten über A ab und landet auf dem Boden (Matte!). (Evtl. mit Partnerhilfe).	

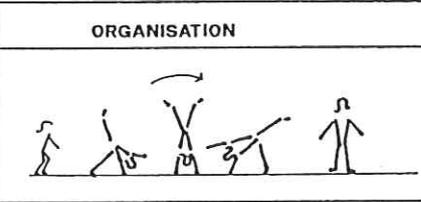
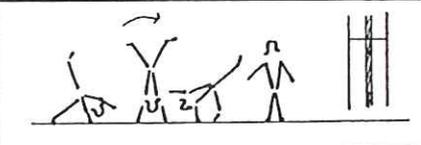
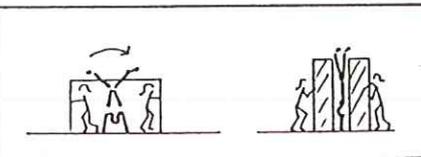
• Kopfstand



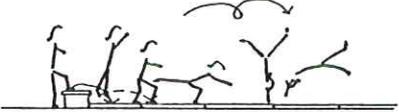
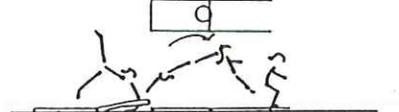
• Handstand

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
6	Handstand - Abrollen → "Zusammensacken"	Vor dem turnenden Schüler wird ein Seil gehalten. A schwingt in den Handstand, die Helfer halten das Seil an die Oberschenkel. A rollt ab und versucht, dabei das Seil nicht zu berühren. (Beim "Zusammensacken" wird das Seil eingeklemmt).	
7	Handstand → Armhaltung	Ein Schüler hält ein Band (einmal zusammengelegt) mit den Daumen: Wer kann den Handstand und/oder Handstand-Abrollen und dabei das Band immer zwischen den Daumen halten?	
8	Handstand - Abrollen → Kopfsteuerung	Ein Kasten mit zwei Elementen wird vor die Weichmatte gestellt; auf der Matte wird ca. 80 cm vor dem Kasten eine Markierung eingezeichnet: Am Kastenende in den Handstand schwingen und dabei immer die Markierung im Auge behalten.	 So lange wie möglich Kopf im Nacken!
9	Handstand - Abrollen → holperiges Abrollen	Ein Kasten mit zwei Elementen wird vor der Weichmatte aufgestellt: Wer kann in die Weichmatte hinein abrollen und ohne Hilfe in die Kauerstellung gelangen?	
10	Handstand - Abrollen → gestreckte Arme (Form für Könnler)	Ein Volleyball wird zwischen den Unterarmen eingeklemmt: Wer kann mit dem eingeklemmten Ball in den Handstand aufschwingen und abrollen, ohne den Ball zu verlieren?	

• Rad (Handstütz -Überschlag sw)

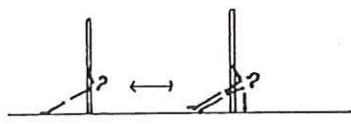
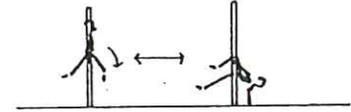
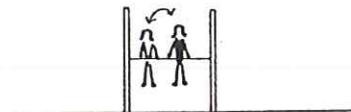
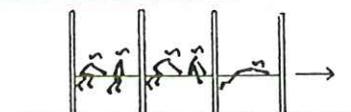
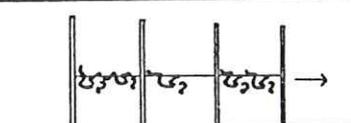
NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
11	Rad → Aufsetzen der Hände	A führt ein Rad aus und versucht, deutliche Geräusche beim Aufsetzen der Hände und der Füße zu machen. B steht daneben und schliesst die Augen. Wie viele Schläge sind zu hören? (4).	
12	Rad → versetztes Aufsetzen der Hände	Auf der Matte wird eine breite Linie eingezeichnet (mit Magnesia): Wer kann ein Rad ausführen und dabei die Linie nie verlassen? (Abdrücke).	
13	Rad → Hüftwinkel	Mit zwei Weichmatten wird ein ca. 1m breiter Kanal gebaut. Zwei Schüler halten die Matten: Wer kann das Rad im Kanal ausführen, ohne an den "Wänden" anzustossen? (Kanal immer enger).	
14	Rad → Schwung- und Stossbeineinsatz	Das Rad wird über die Langbank ausgeführt. Zusätzliche Erschwerung: mit zwei Seilen wird ein Kanal angedeutet. Wer kann das Rad über die Langbank, ohne dabei die Seile zu berühren?	
15	"Streuli" → zu breit aufgesetzte Hände	Wer kann den "Streuli" auf einem Kastenoberteil ausführen? (Zuerst aus dem Langsitz mit Partnerhilfe). ("Streuli" = Rolle rw in den Handstand).	

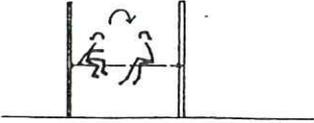
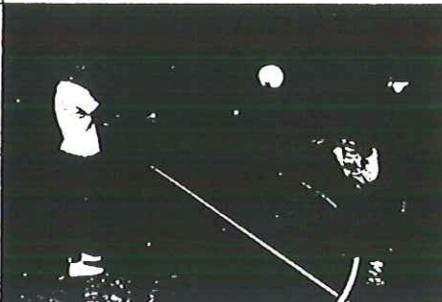
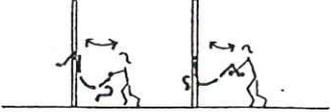
• Handstütz-Überschlag vw

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
16	Ueberschlag vw →Anlauf	Das Schwungbein wird auf einem Kastenoberteil aufgesetzt. Aus dieser Stellung wird das Stossbein nach vorne gezogen und auf dem Schwungbein gelandet (= Hüpfen). Sogleich wird zum Ueberschlag vw angesetzt.	
17	Ueberschlag vw →Armhaltung	Ein Band (einmal zusammengelegt) wird zwischen den Daumen gehalten: Bereits während des Anlaufs wird das Band hochgehalten, Ueberschlag vw mit dem Band.	
18	Ueberschlag vw →Armeinsatz für weiteren Ueberschlag (Für Köhner)	Gleiche Aufgabenstellung wie unter 7.2.17.; Wer kann mehrere Ueberschläge turnen und dabei immer das Band zwischen den Daumen halten? (Zuerst mit Partnerhilfe).	
19	Ueberschlag vw →2. Phase	Ein Sprungbrett wird unter die Mattenbahn gelegt und ca. 1,5m dahinter eine Markierung eingezeichnet: Wer kann einen Ueberschlag vw turnen, auf dem Sprungbrett aufstüßen und bei der Marke landen?	
20	Freies Rad →Abstoss	Ein Sprungbrett wird unter die Mattenbahn gelegt, dahinter ca. 3 Matten aufeinanderlegen: Wer kann ein freies Rad turnen, auf dem Sprungbrett abspringen und auf den Matten landen? (Matten → Stufe aufwärts).	

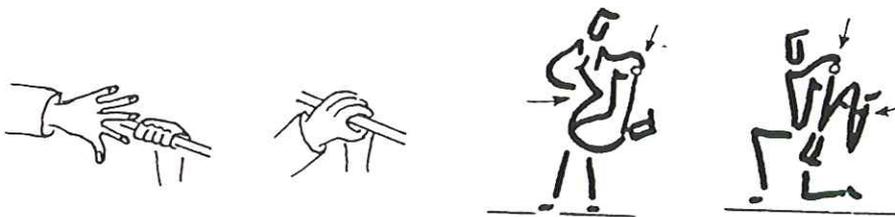
Gerätturnen: Reck

• Spielerisches Einturnen

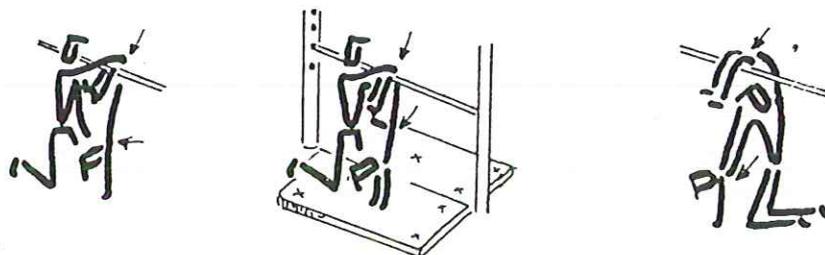
NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
1	Orientierung Lagegefühl	Alle Schüler im Hangstand vl am brusthohen Reck: Eine Hand loslassen, seitwärts abdrehen und mit der freien Hand die Matte (Boden) berühren (Linke und rechte Hand loslassen).	
2	Gewandtheit Lagegefühl	Senken rv aus dem Reitsitz, eine Hand loslassen und den Boden berühren. Wer kommt anschliessend wieder hinauf in den Reitsitz? (Eingehängtes Knie und Hand wechseln).	
3	Gewandtheit Anpassung an Partner	Zwei Schüler im Stütz vl schräg gegenüber: Welches Paar kann den Platz wechseln, ohne den Boden zu berühren?	
4	Gewandtheit Gleichgewicht	Sämtliche Reckstangen werden ca. brusthoch eingehängt: In einem "Tatzelwurm" rutscht die ganze Klasse über alle Stangen. Wer am Ende angelangt ist, läuft zurück und beginnt von neuem.	
5	Gewandtheit Orientierung	"Faultiere": Alle Stangen werden gleich hoch eingehängt: Die ganze Klasse hangelt sich mit Hand und Fuss unter sämtlichen Stangen durch. (In Kniekehlen einhängen).	

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
6	Gewandtheit Gleichgewicht	Wer kann aus dem Quersitz links in den Quersitz rechts wechseln, ohne den Boden zu berühren? (Stangen ziemlich tief; Wechsel über Stütz vl).	
7	Gewandtheit Geschicklichkeit	A unter der Stange mit Griff an derselben, B mit einem Ball ca. 3m entfernt: B spielt den Ball auf Stangenhöhe, während A versucht, einen Stangentreffer zu verhindern. (Abwehr mit dem Fuss).	
8	Kraft Geschicklichkeit Gewandtheit	Reck sprunghoch: Wer kann ein Band auf die Stange legen oder sogar festbinden, ohne die Hände zu Hilfe zu nehmen? (Nur mit den Füßen).	
9	Geschicklichkeit Lagegefühl Gewandtheit	A hängt in der Glocke, B steht mit einem Ball etwa 3 m entfernt vor A: B spielt den Ball zu A, der versucht, diesen zu fangen und wieder zurückzuspielen.	
10	Bewegungserlebnis Bewegungsgefühl	A legt seine Beine über einen Stab, der von B und C gehalten wird und hält sich mit beiden Händen an der Stange: B und C schaukeln A sanft hin und her. (Auch in umgekehrter Stellung versuchen).	

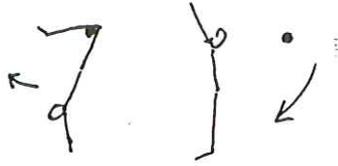
- Überdrehen vw/rw



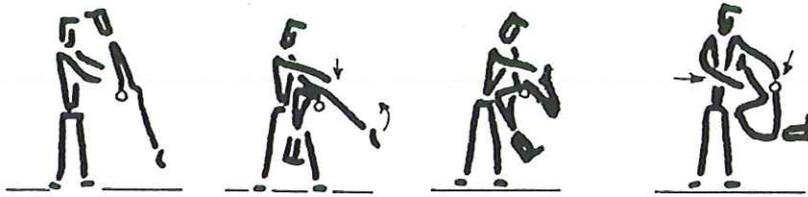
- Kniehang-Abgang



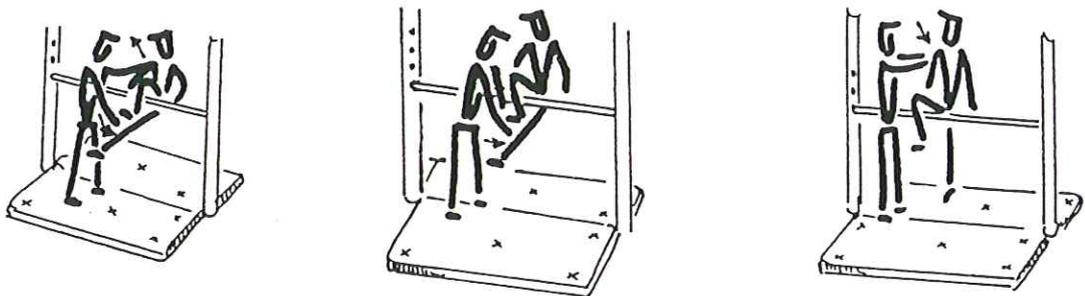
- Kniehang-Abschwung



- Hüftabschwung vw



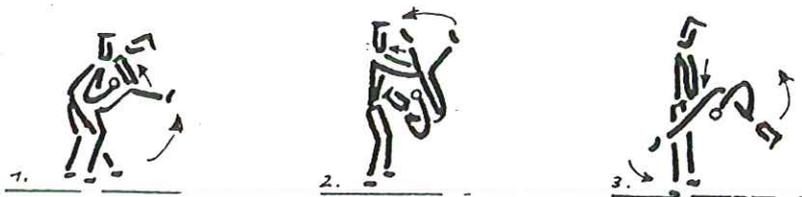
- Knieaufschwung vw



- Stütz vw-vorspreizen in den Sitz



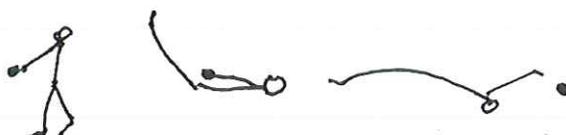
- Hüftaufschwung vl rw



- Hüft-Umschwung

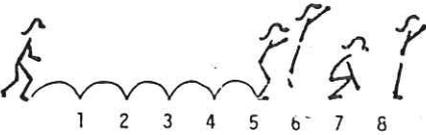


- Hüft-Unterschwingung

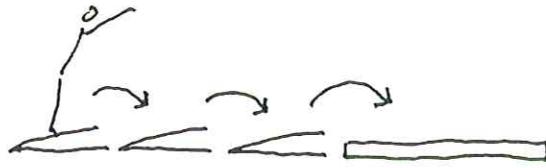


Gerätturnen: Sprung

● Erster Kontakt mit dem Sprungbrett (Anlauf, beidbeiniger Absprung)

Absprung aus Anlauf	Ballon an einer Hochsprunglatte befestigen und ihn vor einem Sprungbrett in die Höhe halten. Wer kann den Ballon berühren?	 <p>Evtl. Hilfe beim Sprungbrett (Fallen rw.).</p>
Gleichmässiges Anlaufen	Sprungbrett vor einer dicken Matte aufstellen. Reifen hintereinander als Anlaufmarkierungen hinlegen. Beim Anlaufen Füsse innerhalb der Reifen aufsetzen. (Hocksprung, Rolle vw., Streck sprung, etc.).	
Festigung von Anlauf und Absprung	<u>Schritt-/Bewegungsmuster erarbeiten</u> 4 Schritte anlaufen, auf dem fünften abspringen und tief ausfedern. Rhythmisieren: 1, 2, 3, 4, Sprung und landen. Muster mit Musik auf 8 Zeiten ausführen.	 <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8</p>

- spielerisches Erlernen des beidbeiniger Absprunges in Serien



- Variationen des Stützsprunges über Partner und verschiedene Geräte

- * Aufknien-Mutsprung
- * Aufhocken-Strecksprung
- * Aufhocken-abgrätschen
- * Hocke durch Sprunggasse (Bock oder Partner)
- * Grätsche (Bock oder Partner)
- * Diebsprung
- * Wolfsprung
- * Hockwende
- * Schere
- * Flanke
- * Kreishocke

Gerätturnen: Ringe

• Spielerische Formen

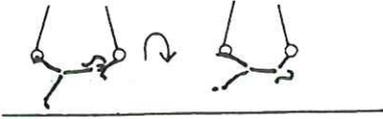
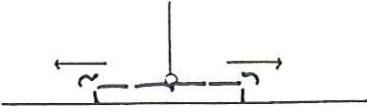
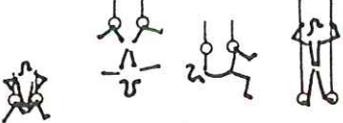
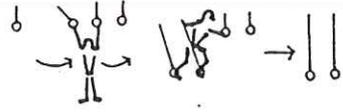
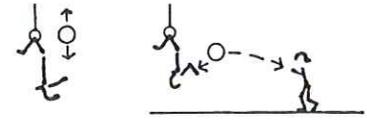
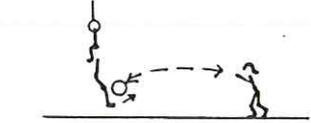
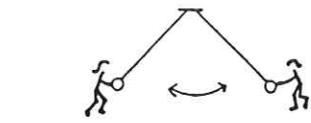
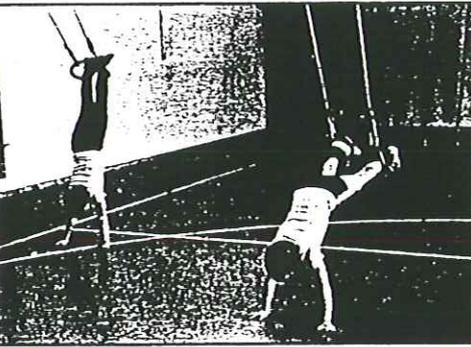
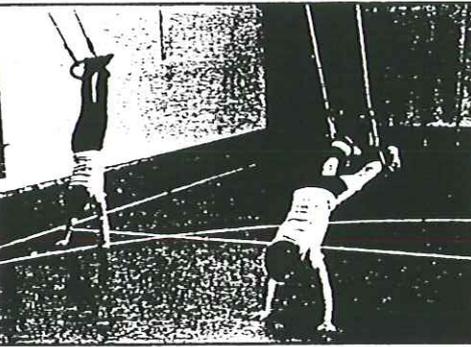
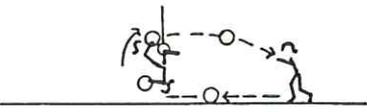
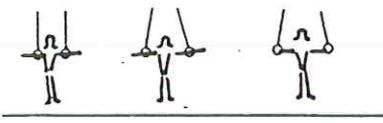
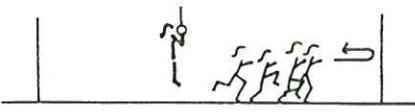
* Hampelmann

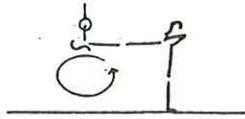
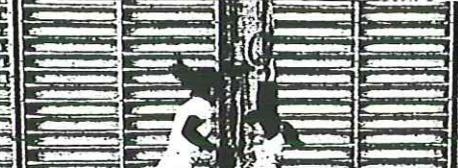
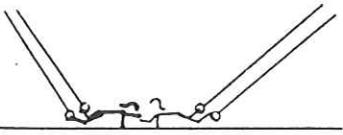
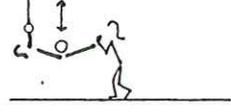
* Eindrehen-ausdrehen

* Liegestütz-rw wandern

* Stangenpendel

ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
Gewandtheit Kraft Gleichgewicht	Ringe knapp über dem Boden; ein Schüler hängt sich mit den Füßen ein und stützt sich auf dem Boden ab: Wer kann die Beine anziehen und wieder strecken, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten? (Im Stütz vl und rl versuchen).	
Koordination	Wer kann in den Ringen stehen und eine halbe Drehung um die Längsachse ausführen? (Auch im Schaukeln versuchen).	
Griffkraft Gewandtheit Bewegungsgefühl	Ringe knapp über dem Boden: Wer kann in den Ringen stehen und sich nach vorn und nach hinten fallen lassen? Griff immer tiefer wählen, aber keinesfalls unter Hüfthöhe.	
Kooperation Anpassung an Partner	Zwei Schüler schaukeln gemeinsam (stehend): Welches Paar kann eine halbe Drehung ausführen?	
Kraft Bewegungsgefühl	Ringe hüfthoch; in die Ringe hineinsteigen und mit beiden Händen in Kopfhöhe fassen: Langsam nach vorne in die Horizontale senken und versuchen, mit den Beinen Schwimmbewegungen auszuführen.	
Koordination	Ringe reichhoch: Mit den geschlossenen Beinen wird in der Luft ein Kreis beschrieben. Wer kann das Kreisen abbremsen, ohne mit den Füßen den Boden zu berühren oder die Seile zu verdrehen?	
Kraft	Wer kann den "halben Kreuzhang" mit beiden Armen ausführen? ("Halber Kreuzhang": Ein Arm gebeugt, der andere sw gestreckt).	
Kraft Gewandtheit	Zwei Schüler an je einem Ring eines Ringpaares im Beugehang: Wer kann den anderen in einem Beinkampf zu Boden zwingen? (Nicht schlagen!).	

<p>Gewandtheit Koordination Lagegefühl</p>	<p>Einen Ring mit den Händen fassen, am anderen die Füße einhängen: Wer kann in dieser Stellung Drehungen um die eigene Achse (Längsachse) ausführen?</p>	
<p>Gewandtheit Kraft</p>	<p>Zwei Schüler hängen sich am gleichen Ringpaar mit den Füßen ein und stützen sich auf dem Boden auf. Blick in entgegengesetzte Richtung, Ringe knapp über dem Boden: Wer kann den Gegner auf die eigene Seite ziehen?</p>	
<p>Bewegungserlebnis</p>	<p><u>Schaukel</u> In beliebiger Weise sich in die Ringe setzen, stellen, ... und hin und her schaukeln. Auch zu zweit als Doppelschaukel.</p>	
<p>Gewandtheit Kraft Koordination</p>	<p>Sämtliche Ringpaare herunterlassen; wer kann von der einen Seite auf die andere "schwingen", ohne den Boden zu berühren? Ringe auch tief oder verschieden hoch. Ist auch ein Kreuzen von 2 Schülern möglich?</p>	 <p>Tarzan !</p>
<p>Lagegefühl Geschicklichkeit</p>	<p>Wer kann an den Ringen die "Glocke" machen und dabei einen Ball hochwerfen und wieder fangen? Dito, aber Partner spielt den Ball zu.</p>	
<p>Geschicklichkeit Kraft Anpassung/Koordination</p>	<p><u>Ball kicken</u> Ein Schüler hängt an den sprunghohen Ringen, ein zweiter steht mit einem Ball ca. 3 m davor. Den Ball so zuspielen, dass er vom Partner mit den Füßen weggekickt werden kann.</p>	
<p>Erfahren der Pendelbewegung der Ringe Geschicklichkeit</p>	<p>Zwei Schüler halten je einen Ring eines Ringpaares und gehen rückwärts auseinander. Welche Schüler können sich die Ringe "zuwerfen", ohne dass sie sich berühren? (Ringe auch pendeln lassen).</p>	
<p>Stützkraft Gewandtheit Gleichgewicht</p>	<p>Ringe ca. 30 cm über dem Boden: Mit den Füßen in die Ringe einhängen und auf dem Boden aufstützen (→ Liegestützstellung). Wer kann rw stützel, bis er im Handstand steht?</p>	
<p>Bauchkraft Schnellkraft</p>	<p>Ringe brusthoch: Mit den Knien in die Ringe einhängen. Abwechslungsweise müssen die Seile der Ringe und der Boden berührt werden. Wer schafft am meisten Berührungen in 10 Sek.?</p>	
<p>Bauchkraft Schnellkraft Geschicklichkeit</p>	<p>Ringe brusthoch: A hängt sich mit den Knien ein (→ Glocke) und hält einen Tennisball. Diesen wirft er B zu, der ihn A sogleich wieder zurollt. Wiederholen. (Je nach Leistungsfähigkeit Ball variieren).</p>	
<p>Stemmkraft</p>	<p><u>"Kreuzhang"</u> Wer kann sich in die Ringe einhängen und dabei frei "schweben"? Wer erreicht die kleinste Distanz zwischen Händen und Ringen?</p>	
<p>Stehvermögen Schnelligkeit Selbsteinschätzung</p>	<p>Ein Schüler hält sich im Beugehang, während die anderen der Gruppe von einer Hallenwand zur anderen laufen. 5 - 6 Schüler pro Gruppe, nummeriert. (→ Reihenfolge für Beugehang). Welche Gruppe erreicht am meisten Läufe?</p>	 <p>Ablösungsmodus in der Gruppe finden!</p>

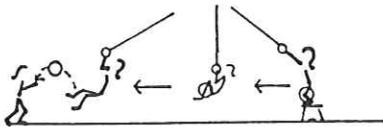
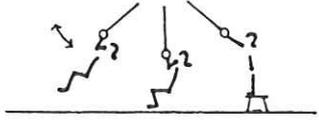
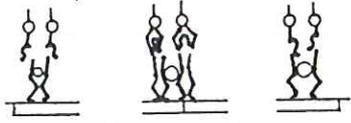
Bewegungsgefühl Kraft	Ringe schunghoch: A im Hang an den Ringen, Füße auf den Schultern von B. A mit gestrecktem Körper. B ca. 1,5m vor A. B läuft im Kreis um die Ringe, während A den Körper immer gestreckt hält.	
Kooperation Gewandtheit	Ringe gut kopfhoch, A mit Griff an den Ringen, B ca. 1m vor A: A beschreibt mit den Füßen einen Kreis in der Luft (fortlaufendes Kreisen), während B jedesmal über die Füße springt. Rollenwechsel.	
Anpassung Gewandtheit Koordination	A schwingt hin und her und versucht, den von B zugeworfenen Ball ins Tor zu schießen. Welches Paar hat auf 10 Versuche die meisten Treffer?	
Kraft Gewandtheit	Ringe sehr tief, ca. 30 cm über Boden: An zwei benachbarten Ringpaaren hängen sich 2 Schüler mit den Füßen ein und drehen sich in gestreckter Liegestützhaltung zueinander. Jeder versucht, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen.	
Gewandtheit Geschicklichkeit Kraft/Schnellkraft	Ringe gut kopfhoch, A hängt an den Ringen und lässt sich die Füße von B halten, Ball auf dem Bauch: A versucht, den Ball durch Streckung des Körpers etwas in die Höhe zu kicken und mit dem Bauch wieder zu fangen.	 Evtl. "Ballhalter" zuziehen.

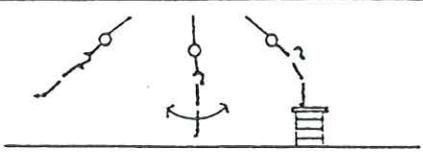
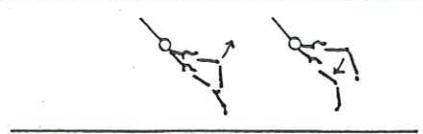
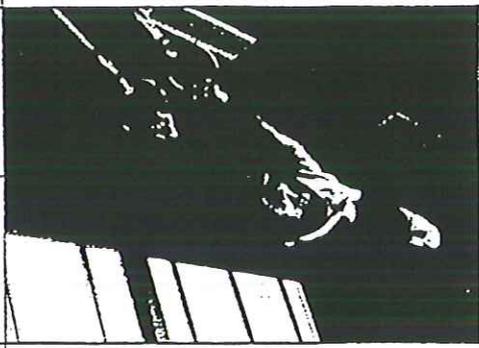
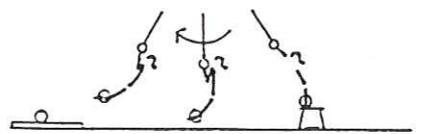
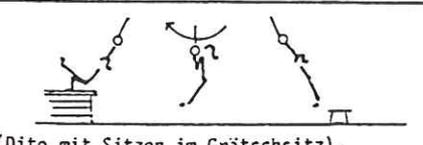
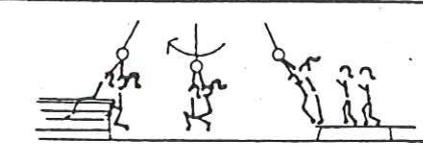
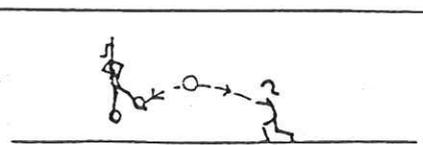
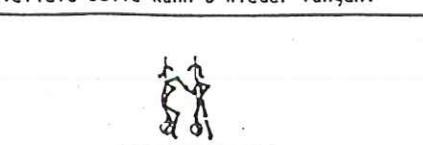
• Schaukelringe

* Schaukeln über Hindernisse-Absprung in den Weichboden

* Schaukeln von Hindernis zu Hindernis-auch als Mannschaftsbewerb

* Schaukeln-auch mit Drehungen

ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
Gewandtheit Geschicklichkeit Kraft	Langbank ca. 3m vor den schulterhohen Ringen: Wer kann auf der Langbank einen Ball einklemmen und diesen schwingend zu einem Partner hinübertransportieren, der auf der andern Seite wartet? (Auch mit Kastenteil als Ziel).	
Gewandtheit Kraft Orientierung	Gleiche Anlage wie oben. Der Schüler startet auf der Langbank und lässt sich hin und her schwingen und landet schliesslich wieder auf der Langbank. Boden nie berühren! (Auch mit eingeklemmtem Ball).	
Kraft Gewandtheit Kooperation	Gleiche Anlage wie oben. Zwei Schüler hängen sich an ein Ringpaar, klemmen einen Ball zwischen sich und versuchen, hin- und herzuschaukeln, ohne den Ball zu verlieren. Geht's auch Rücken an Rücken?	
Koordination Kraft	Zwei Schüler versuchen, gemeinsam zu schaukeln. Wer findet die originellste Form? (An einem oder zwei Ringen).	
Gewandtheit Koordination	<u>Trapez aufschwingen</u> Zwei Kästen vor und hinter den Ringen (ca. 3m). Ringe gut schulterhoch. Wer kann auf dem einen Kasten starten und sich auf den anderen wie ein Artist aufschwingen? Partner als Hilfe beim Kasten!	

ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
Schaukeln → Körpergefühl	Ringe sprunghoch, Kasten auf einer Seite des Ringpaares: Start auf dem Kasten; versuche, ohne Bodenberührung zu schaukeln und immer die Verlängerung der Seile zu bilden. Ein Kamerad kontrolliert und gibt Anweisungen.	
Schaukeln → Hohlkreuz beim Rückschwung	"Stelle dir vor, an deinen Beinen hänge ein schweres Gewicht, das du mit dem Gesäss in die Höhe ziehst!" (→ Schaukeln mit extremer Gegenbewegung der Hüfte).	
Schaukeln → perfekte Form (Für Könner)	Die Ringe werden mit einem Gummischlauch zusammengebunden: Wer kann an den Ringen schaukeln und dabei den Winkel zwischen Oberarmen und Brustkasten immer gestreckt halten? (Der Körper verhält sich wie ein Brett).	
Öffnen zum Strecksturzhang → Bewegungsgefühl	Mehrere Bänder werden zwischen den Ringseilen auf verschiedener Höhe befestigt: Versuche, dich in die Sturzlage zu strecken und dabei alle Bänder mit der Rückseite des Körpers zu berühren! (Siehe Photo Seite 173).	
Öffnen und Senken aus dem Sturzhang → Bewegungsgefühl → Körperstreckung	Ein Band wird zwischen den Ringseilen befestigt, Distanz zu den Ringen nach Grösse der Turnenden verschieden: Öffnen und Senken aus dem Sturzhang mit Berühren des Bandes. (Stehende Ringe; auch aus dem Schaukeln heraus üben).	Bänder so befestigen, dass eine optimale Streckung erzwungen wird. 
Kraft Geschicklichkeit Gewandtheit	Ein Schüler startet auf einer Langbank und klemmt einen Ball zwischen den Füßen ein. Am Ende des Vorschwunges zielt er auf eine Matte und schaukelt zurück. B startet mit einem Ball... Welche Gruppe erreicht am meisten Treffer?	
Kraft Gewandtheit Kooperation	Mehrere Schüler stehen auf einer Langbank. A schaukelt nach vorn zum Stand auf einem Kasten, Ringe leer zurück. B schaukelt zum Kasten, C ... Welche Gruppe mit 8 Schülern steht zuerst auf dem Kasten?	 (Dito mit Sitzen im Grätschsitz).
Kraft Kooperation	4 Schüler stehen auf einer Langbank. A schaukelt nach vorne und wieder zurück und nimmt B mit. Gemeinsamer Vorschwung, A setzt sich auf den Kasten, B schaukelt zurück und holt C, Welche Gruppe sitzt zuerst auf dem Kasten?	
Gewandtheit Geschicklichkeit Zusammenarbeit	A steht in den schulterhohen Ringen, B auf einer Matte, die 3 m entfernt auf dem Boden liegt: B spielt einen Ball auf die Füße von A, der seinerseits versucht, den Ball zurückzuspielen.	 Wieviele Bälle kann B wieder fangen?
Gewandtheit	Ringe ca. 30 cm über Boden: In jedem Ring eines Ringpaares steht ein Schüler. Wer kann den Gegner zu Boden zwingen?	

Videodemonstration und Diskussion

Eidgenössische Sportschule Magglingen. Titel: Kooperation, Gerätebahnen, Bodenturnen. 1990

Eidgenössische Sportschule Magglingen. Titel: Ausflug ins Nirwana Kunstturnen. 1992

Literatur

Bucher, W.: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen. Schorndorf, 1989

Bucher, W.: 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen. Schorndorf, 1987

Bucher, W.: 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen. Schorndorf, 1987

Hollauf, M.: Alternatives Klettertraining. In: Sportiv. 4(1995), 1(1995). Fachbeilage

Kronbichler, E.: VOM SICH-TRAUEN ZUM SELBSTVERTRAUEN. In: Leibesübungen/Leibeserziehung. 46(1992)5. S. 14-17

Mitterbauer, G.; Schmidt G.: 300 Bewegungsspiele für Schule, Verein, Freizeit und Familie. Steiger, Innsbruck, 1991

Nolte, G.: Gerätturnen: Handbuch der Grundfertigkeiten. Wiesbaden, 1987

Schmidt, G.: Abenteuerspielstunde für den Kindergarten, Schule und zu Hause. Steiger, Innsbruck, 1994

Schmidt, G.: HELFEN UND SICHERN im BODEN und GERÄTTURNEN. Sriptum. Wien, 1986

Städtesuchspiel - Lösungen

Bregenz Bad Goisern Hochtor Kitzbühl Schärding Schwaz Dornbirn Pinkafeld Fulpmes Tulln Reschenpaß	Klagenfurt Braunau Kufstein Spielfeld Imst Knittelfeld Mödling Pörschach Wagrein Gurk	Innsbruck Bad Gastein Krems Mistelbach Enns Freistadt Gutenstein Winklern Sölden Admont	Wr. Neustadt Feldkirch Liezen Tamsweg Waidhofen Güssing Ebreichsdorf Zwettl Wieselburg Zeltweg	Leoben Gmünd Mariazell Wels Ebensee Fürstenfeld Hartberg Perchau Herzogenburg Mattersburg
Eisenstadt Bad Ischl Hl. Kreuz Radstadt Neunkirchen Oberwart Aspang Hermagor St. Veit Scharnitz	Wien Gmunden Mittersill Villach Gänserndorf Kirchschlag Traiskirchen Lavamünd Scheibbs Bleiburg	St. Pölten Drasenhofen Lienz Steyr Zell / See Völkermarkt Seiersberg Birkfeld St. Georgen St. Valentin Köflach	Linz Brenner Horn Sillian Wörgl Fohnsdorf Berndorf Hl. Blut Mayrhofen Telfs	Salzburg Bruck / Mur Landeck Spital Hallein Voitsberg Gumpoldskirchen Velden Altenmarkt Perchtoldsdorf
Graz Arlberg Judenburg Semmering Saalfelden Vöcklabruck Baden Kötschach Matrei Feldbach				

Linz

Bad Gastein

Kitzbühl

Reutte

Zell / See

Ebensee

Güssing

Traiskirchen

Velden

Wagrein

- Brenner

- Krems

- Schärding

- Melk

- Völkermarkt

- Fürstenfeld

- Ebreichsdorf

- Lavamünd

- Altenmarkt

- Gurk

Wr. Neustadt

Drasenhofen

Kufstein

Semmering

Enns

Dornbirn

Mürzzuschlag

Birkfeld

Perchau

Wieselburg

- Feldkirch

- Liezen

- Spielfeld

- Saalfelden

- Freistadt

- Pinkafeld

- Schruns

- St. Georgen

- Herzogenburg

- Zeltweg

Leoben

Feldkirch

Landeck

Sillian

Schwarz

Oberwart

Pinkafeld

Schruns

St. Georgen

Herzogenburg

- Gmünd

- Lienz

- Spittal

- Wörgl

- Dornbirn

- Aspang

- Fulpmes

- Kollnitz

- St. Valentin

- Mattersburg

Salzburg

Braunau

Judenburg

Mistelbach

Melk

Völkermarkt

Fürstenfeld

Ebreichsdorf

Lavamünd

Altenmarkt

- Bruck / Mur

- Kufstein

- Semmering

- Enns

- Bischofshofen

- Seiersberg

- Hartberg

- Zwettl

- Scheibbs

- Perchtoldsdorf

Eisenstadt

- Bad Ischl
- Hochtorn
- Radstadt
- Villach
- Waidhofen
- Voitsberg
- Mödling
- Hl. Blut
- Matriei
- Admont

Klagenfurt

- Braunau
- Judenburg
- Mistelbach
- Neunkirchen
- Ebensee
- Güssing
- Traiskirchen
- Gumpoldskirchen
- Velden
- Wagrain
- Telfs

Bad Goisern

Hl. Kreuz

Mittersill

Tamsweg

Hallein

Knittelfeld

Berndorf

Kötschach

Sölden

Arlberg

Krems

Radstadt

Wels

Waidhofen

Kirchschlag

Gumpoldskirchen

Pörtschach

Mayrhofen

St. Pölten

Bruck / Mur

Horn

Schärding

Neunkirchen

Bischofshofen

Seiersberg

Hartberg

Zwettl

Scheibbs

- Drasenhofen

- Landeck

- Sillian

- Schwarz

- Oberwart

- Mürzzuschlag

- Birkfeld

- Perchau

- Wieselburg

- Bleiburg

Wien

Gmünd

Lienz

Spielfeld

Saalfelden

Freistadt

Aspang

Fulpmes

Kollnitz

St. Valentin

- Gmunden

- Mariazell

- Steyr

- Imst

- Vöcklabruck

- Gutenstein

- Hermagor

- Tulln

- Amstetten

- Köflach

Bregenz

- Bad Goisern

Brenner

- Horn

Hochtor

- Kitzbühl

Nickelsdorf

- Reutte

Steyr

- Zell / See

Gänserndorf

- Kirchschlag

Voitsberg

- Gumpoldskirchen

Mödling

- Pörschach

Hl. Blut

- Mayrhofen

Matrei

- Feldbach

Innsbruck

- Bad Gastein

Bad / Ischl

- Hl. Kreuz

Hainburg

- Nickelsdorf

Mariazell

- Wels

Villach

- Gänserndorf

Imst

- Knittelfeld

Fohnsdorf

- Berndorf

Baden

- Kötschach

Winklern

- Sölden

St. Veit

- Scharnitz

Graz

Amstetten

Gmunden

Liezen

Spittal

Wörgl

Vöcklabruck

Gutenstein

Hermagor

Tulln

- Arlberg

- Hainburg

- Mittersill

- Tamsweg

- Hallein

- Fohnsdorf

- Baden

- Winklarn

- St. Veit

- Reschenpaß