

## Technik: Gymnastik mit Handgerät am Beispiel „Keule“

### Technische Grundlage

Geführter Griff	Zeigefinger entlang der Keule ausgestreckt
Griff zum Kreisen	Locker zwischen Daumen und Mittelfinger
Kreisen, Mouliné	Keule bleibt in der Ebene. Mouliné über Kopf: Handgelenke zusammen
Werfen	Wurf mit dem Körper vorbereiten Arm bei Abwurf gestreckt (!!!) Arm bei Entgegennehmen dem Handgerät entgegengestreckt Bewegung mit dem Körper abfedern

### Mögliche Übungsvarianten

Schnappkeule	TN verlieren die Angst vor dem Handgerät, spielerischer Zugang
Technikreihen	Alle TN gut kontrollierbar, einzelne Fehler erkennbar. Wichtig: viele Repetitionen
Einturntänzli	Einmal vorbereiten, mehrmals profitieren. Viel Technik innert kurzer Zeit. Wichtig: Gut instruieren!
Wer hat zuerst...	Fokus nicht auf Technik, sondern auf Repetitionen. Praktisch zum Erlernen neuer Tricks.

### Take home

- Verwende das Handgerät auch zum Einwärmen und zum Cool-down!
- Die Grundregeln sind für alle Handgeräte dieselben
- Viele Repetitionen (nicht 100 sondern 1000!)
- Hart bleiben. Geduld!