
Inhaltsverzeichnis

1 Vorwort	6
1.1 Didaktik und Methodik des Sportunterrichts	7
1.1.1 Didaktik	7
1.1.2 Methodik	7
1.2 Kompetenzen im Sportunterricht	10
1.3 Sicherheit im Sportunterricht	11
1.3.1 Helfergriffe	12
1.4 Begriffe und Fachsprache	14
1.5 Erwärmung	15
1.5.1 Körperspannung	16
1.5.2 Dehnübungen	17
2 Methodische Übungsreihe	19
2.1 Boden	19
2.1.1 Rolle vorwärts	20
2.1.2 Rolle rückwärts	22
2.1.3 Flugrolle	24
2.1.4 Rolle rückwärts durch den Handstand	26
2.1.5 Handstand abrollene	28
2.1.6 Handstützüberschlag seitwärts (Rad)	30
2.1.7 Handstützüberschlag seitwärts mit ¼-Drehung in Anlafrichtung (Radwende) ...	32
2.2 Reck	34
2.2.1 Unterschwing vorlings rückwärts	35
2.2.2 Hüftaufschwung vorlings rückwärtse	37
2.2.3 Mühlaufrschwung vorwärts	39
2.2.4 Mühlumschwung vorwärts	41
2.2.5 Hüftumschwung vorlings vorwärts	43
2.2.6 Hüftumschwung vorlings rückwärtse	45
2.2.7 Felgaufschwung vorlings rückwärts durch den Handstand	47
2.2.8 Felgumschwung vorlings rückwärts (Freie Felge)	49

2.3 Barren	51
2.3.1 Schwingen in den Außenquer- oder Grätschsitz	52
2.3.2 Kehre	54
2.3.3 Wende	56
2.3.4 Kreishockwende	58
2.3.5 Rolle vorwärts	60
2.3.6 Oberarmstand	62
2.4 Schwebebalken	64
2.4.1 Aufhocken	65
2.4.2 Einspreizen in den Spitzwinkelstütz	66
2.4.3 Strecksprung	67
2.4.4 Hocksprung	68
2.4.5 Schersprung gehockt (Pferdchensprung)	69
2.4.6 Spagatsprung	70
2.4.7 ½-Drehung im Relevé	71
2.4.8 Handstand	72
2.4.9 Standwaage	73
2.5 Sprung	74
2.5.1 Sprunghocke	77
2.5.2 Flankee	79
2.5.3 Hockwende	81

VORSCHAU

1.1 Didaktik und Methodik des Sportunterrichts

Der Wille zur Leistungserprobung und der spielerischen Bewegungsausübung ist in der kindlichen Lebenswelt stark ausgeprägt. Das Herumpurzeln, Krabbeln, Klettern, Schwingen, Balancieren und sonstiges Austesten ist für die erste körperliche Entwicklung sehr wichtig und auch notwendig. Im späteren Kindergarten- und Grundschulalter ist die erste turnerische Auseinandersetzung, wie z. B. die Entwicklung und Verbesserung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten, ein erster wichtiger Baustein und Zugang zum Turnen. Hier können erste einfache turnerische Grundfertigkeiten, wie z. B. einfache Rotationsübungen, Sprünge oder auch der Orientierungs- und Gleichgewichtssinn, in motivierenden Bewegungsaufgaben im Unterricht geschaffen werden. Dieser Zugang ist grundlegend für die weitere turnerische Ausbildung und sollte daher regelmäßig stattfinden. Diese kontinuierliche Vermittlung von turnerischen Fähigkeiten im schulischen Sportunterricht findet ihren Rahmen in der Didaktik.

1.1.1 Didaktik

Spricht man im Allgemeinen von einer Kompetenzvermittlung zwischen Lehrperson und Schüler kommt man zwangsläufig zur Didaktik. Grundlegend und im zentralen Theoriebereich der Didaktik ist der Begriff „Lehren“ fest mit vier Säulen verbunden:

- Theorie des Lehrens (Lehrer)
- Theorie des Lehrplans (Bildungsplan)
- Theorie des Lernens (Schüler)
- Theorie der Methodik (Unterricht)

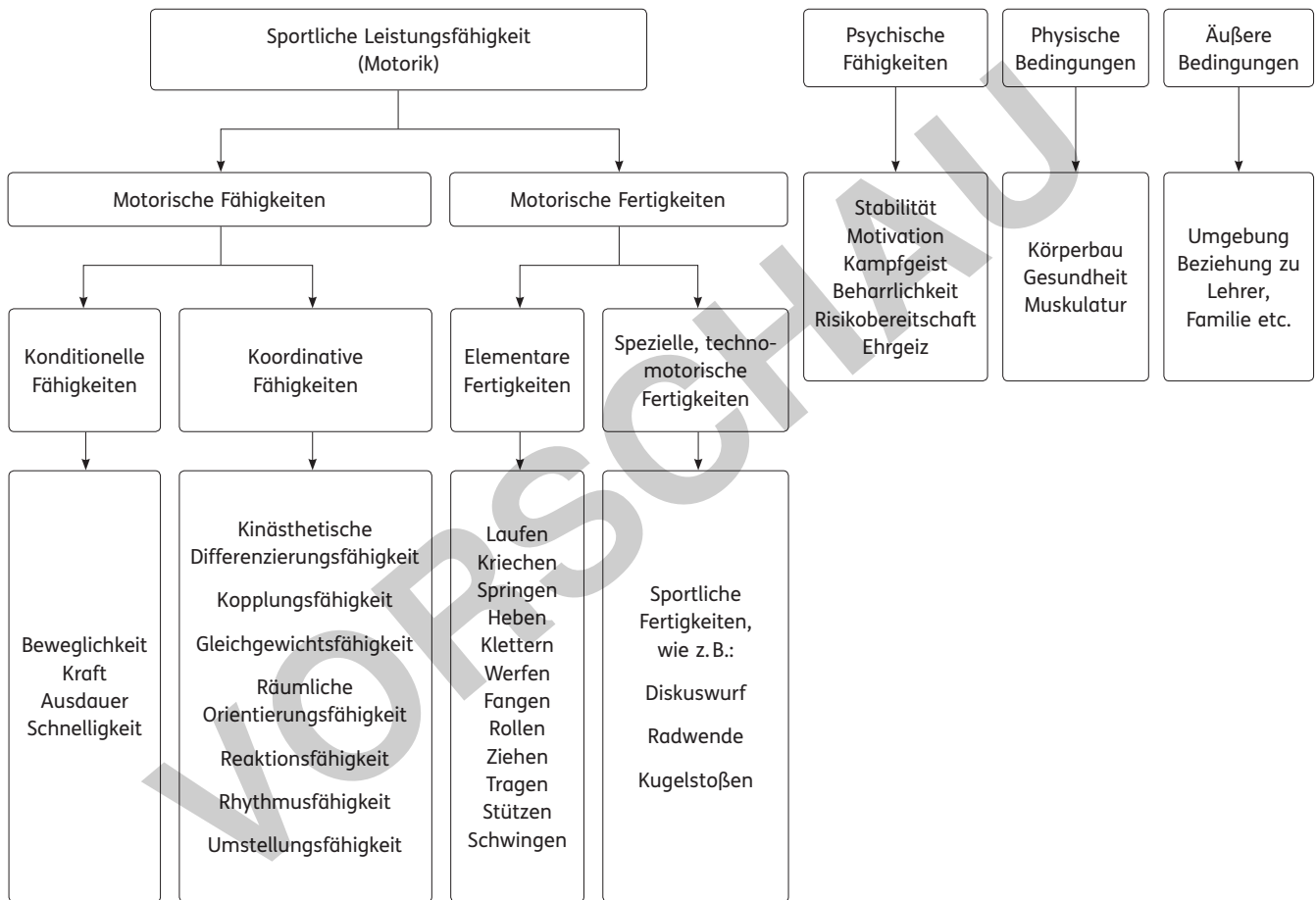
Alle vier Teildimensionen der Didaktik unterstehen dem Grundgedanken des Lehrens. Mit der natürlich steigenden Nähe von der Theorie zur Praxis kommt der Aspekt der didaktischen Entscheidung immer mehr in den Vordergrund. In der systematischen Unterrichtsplanung auf empirischer Basis sind grundlegende didaktische Entscheidungen im Lerninhalt, in der Intention, im Lernziel und in der Methodik zu treffen.

1.1.2 Methodik

Im Bereich der Methodik im Sportunterricht und im besonderen Maße im Gerätturnen ist sich seit Jahren eine Vielzahl von Autoren einig, dass es zum Erlernen einer Turnübung zur systematisch methodischen Vorbereitung kommen muss. Grundlegend und primär für das Erlernen einer Turnbewegung ist eine motorische Lern- und Leistungsfähigkeit, aufgliedert in motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten (vgl. Abbildung 1).

Dieses allgemeingültige Kompetenzmodell im Bereich Bewegungslehre erklärt den nötigen Rahmen zur Erlernung einer komplexen sportlichen Leistung. Selbstverständlich muss für die jeweilige Sportart in unterschiedliche Gewichtungen zur Fertigkeitsvermittlung differenziert werden. So herrschen im Eiskunstlauf andere Anforderungen an die nötigen Fähigkeiten und Fertigkeiten als z. B. im Gewichtheben oder beim Handball. Diese Fähigkeiten, Fertigkeiten und Handlungen zur Leistungsbereitschaft sind zunächst Basis für alle Sportarten und werden, wie hier im Buch beschrieben, immer mehr in spezielle Formen umgewandelt, weiterentwickelt und methodisch ausgebildet. Somit kommen wir bei der Fertigkeitsvermittlung in der Bewegungslehre zu einer methodischen Maßnahme, die methodische Übungsreihe, die sich an Friedrich Fetz orientiert:

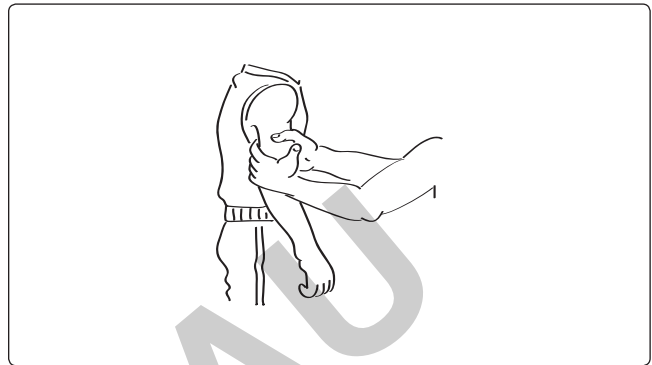
Abbildung 1



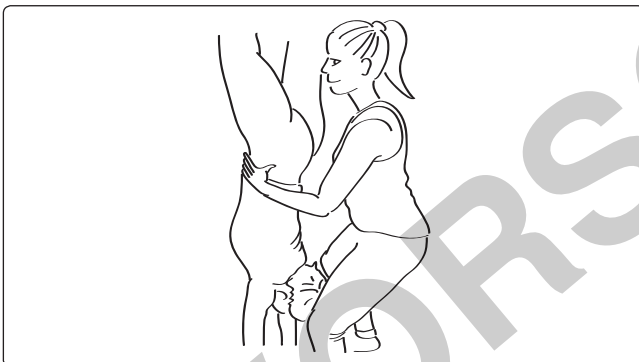
aktiven Einsatz des Helfers bzw. der Helfer unterstützt, sodass die Turnbewegung vollendet werden kann. Für den Helfenden ist es zwingend erforderlich, den genauen Bewegungsablauf des Turnenden zu kennen, um sach- und situationsgerecht helfend und sichernd zu unterstützen. Auch das Leistungsvermögen und die Bereitschaft des Turnenden sollen dem Helfer durch genaues Beobachten bekannt sein. Des Weiteren sind nicht nur seine Griffe entscheidend, sondern auch die genaue Position zum Gerät und zu dem Turnenden. Auch der Bewegungsablauf sowie die Intensität und der Zeitpunkt des Helfens müssen berücksichtigt werden.

1.3.1 Helfergriffe

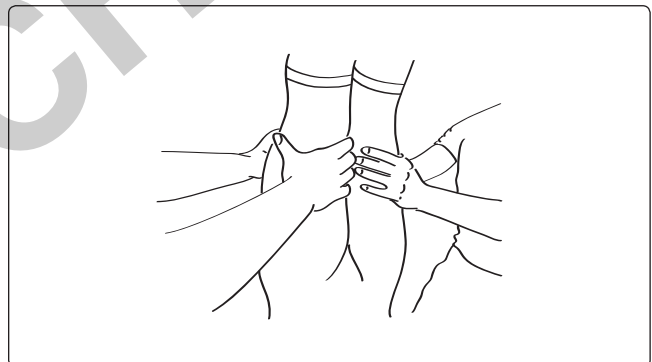
Eine Vielzahl von Helfergriffen lässt sich vom Klammergriff ableiten, sodass eine schnelle Einübung und Festigung der Partnerhilfe angewandt werden kann. Jedoch hat jeder Helfergriff seine eigene jeweilige unterstützende Funktion, sei es durch Schieben, Ziehen, Stabilisieren, Drehen, Tragen oder in Kombination. Auch an verschiedenen Körperteilen kann, je nach Turnübung, der Helfergriff angesetzt werden.



Ganzer Klammergriff am Oberarm –
Zug- und Stabilisierungshilfe beim Sprung



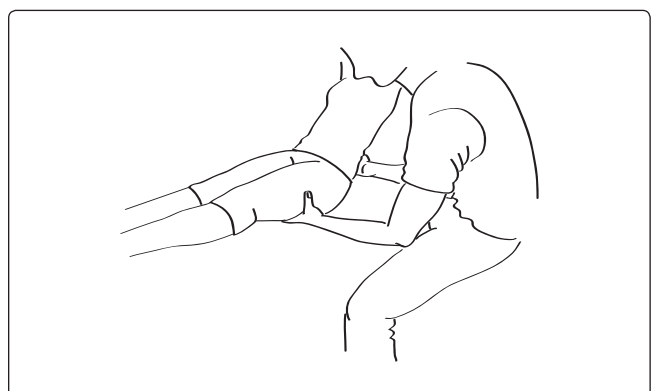
Ganzer Klammergriff an der Hüfte –
Rotations- und Stabilisierungshilfe
beim Handstützüberschlag seitwärts



Ganzer Klammergriff am Oberschenkel –
Zug- und Stabilisierungshilfe beim
Handstand



Halber Klammergriff am Oberarm – Zug- und
Stabilisierungshilfe bei der Sprunggrätsche



Halber Klammergriff an Hüfte und
Oberschenkel – Rotations- und Schubhilfe
beim Reckaufschwung

1.3.2 Sichern

Bei den genannten Helfergriffen handelt es sich um direkte Bewegungshilfen, die zur Unfallverhütung und zur erfolgreichen Turnübung vonnöten sind. Mit fortschreitendem Leistungsvermögen kann das Helfen bis hin zum Sichern reduziert werden. Der Helfer ist nun eine bewegungsbegleitende Sicherung und setzt seine Helfergriffe nur im Notfall ein. Die Sicherheitsstellung erfordert nicht nur ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Antizipation der Bewegungsabfolge, sondern auch ein reaktionsschnelles Handeln.

1.4 Begriffe und Fachsprache

Auch die Fachsprache im Gerätturnen ist ein Teil der Fachkompetenz und zeigt in der Bewegungslehre die nötige Identifikation und führt zur zweifelsfreien Verständigung. Die Grundbegriffe der Turnsprache für das Verhalten, die Stellung, die Griffe, die Bewegung und die Rotation sind wie folgt definiert:

Verhalten am Gerät

Stemmen, Stütz, Rotation, Stand, Hang, Sitz, Liegen und die Kombination (Hangstand)

Stellung zum Gerät

Vorlings: Die Körpervorderseite zeigt zum Gerät.

Rücklings: Die Körperrückseite zeigt zum Gerät.

Seitverhalten/seitlings/seitwärts: Die Schulterachse ist parallel zur Gerätlängsachse.

Rechts: Das Gerät steht rechts.

Links: Das Gerät steht links.

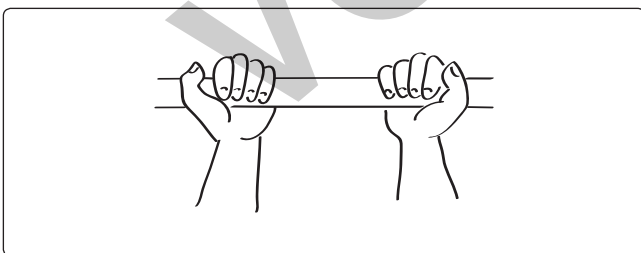
Querverhalten: Die Schulterachse ist rechtwinklig zur Gerätlängsachse.

Schrägverhalten: Die Schulterachse ist zwischen Seitstand und Querstand zur Gerätlängsachse.

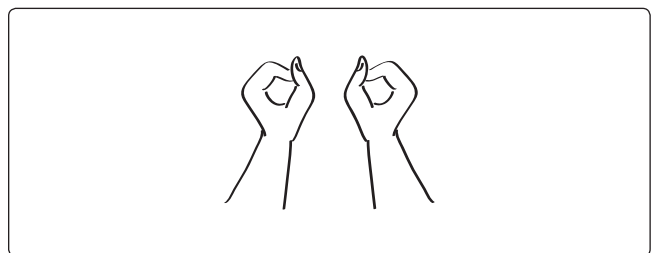
Innenverhalten: Position innerhalb des Geräts (Barren Innenquerstand)

Außenverhalten: Position außerhalb des Geräts (Barren Außenquersitz)

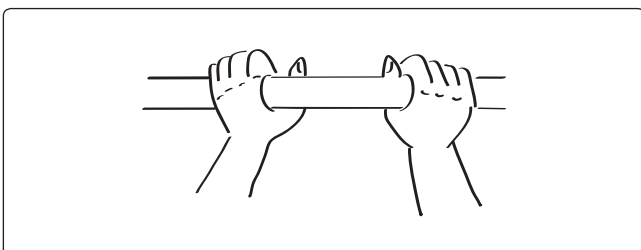
Griffarten



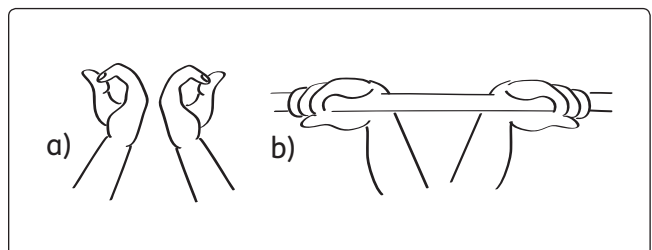
Kammgriff



Speichgriff



Ristgriff

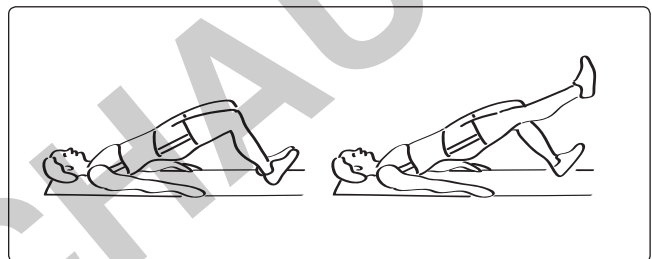


Ellgriff

1.5.1 Körperspannung

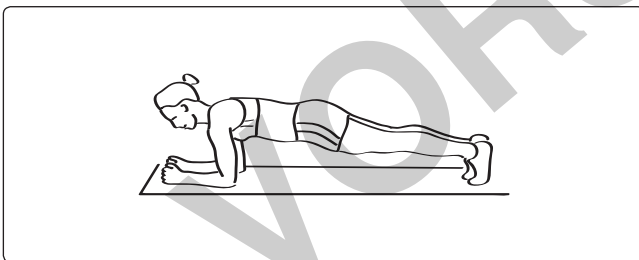
Im Bereich der konditionellen Fähigkeiten finden wir die vier großen Voraussetzungen für das jeweilige Turnniveau in der sportlichen Leistung. In der Kondition sind die Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit definiert, die den physischen Leistungsstandard für eine spezielle sporttechnische Leistungsvoraussetzung bereitstellt. Speziell die Körperspannung finden wir im Bereich der Kraft, neben der Maximalkraft, Kraftausdauer, Schnellkraft und der Reaktivkraft. Die Körperspannung, auch Spannungskraftausdauer genannt, ist eine angespannte Muskeltätigkeit, bei der sich sowohl der Muskel als auch der Körper möglichst nicht verändern und eine Halteposition eingenommen und aufrechterhalten wird. Diese statische Muskelanspannung nennt man isometrische Muskelkontraktion, das heißt, der Muskel ist angespannt, aber in der Länge unverändert. Die Körperspannung ist für eine Vielzahl an sportlichen Leistungen grundlegende Voraussetzung. Ohne diese Körperspannung sind einfache Übungen, wie z. B. Liegestütze, Klimmzüge und Kniebeugen, nicht korrekt ausführbar. Auch die meisten Sportarten wie Kampfsport, Tanzen, Turnen, Klettern oder viele andere sind ohne trainierte und vorhandene Körperspannung ineffektiv.

Für das Verbessern der Körperspannung sollte man die Ober- und Mittelkörperspannung trainieren. Hierzu gibt es in der Gymnastik eine Vielzahl an Übungen:



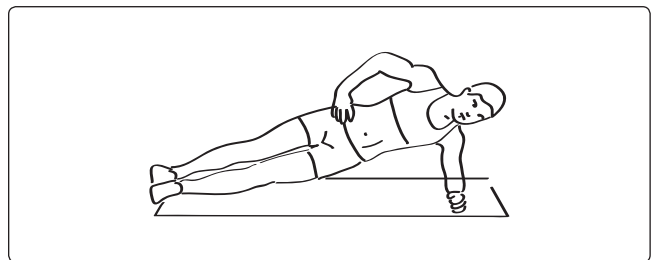
Beckenlift:

Rumpfheben und Halteposition einnehmen – mit gestrecktem Bein als Variante



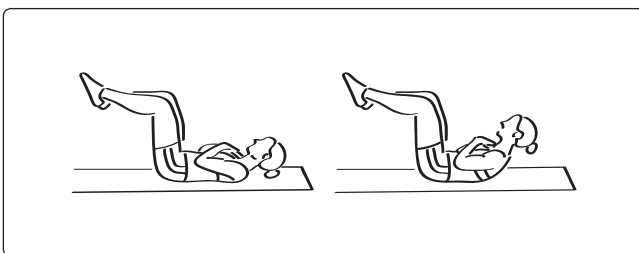
Unterarmstütz (Plank):

Halteposition einnehmen – Arm oder Bein anheben und strecken als Variante



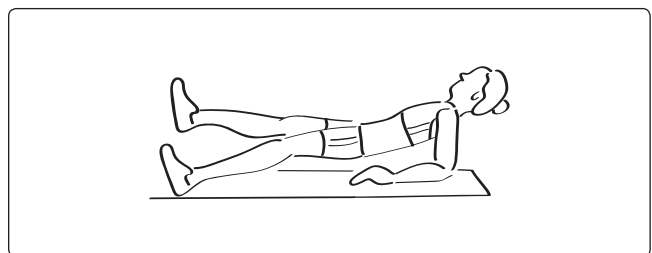
Seitstütz:

Anheben und Halteposition einnehmen – Bein abspreizen als Variante



Crunches:

Bauchmuskeltraining mittels Schulterheben in Richtung Beine



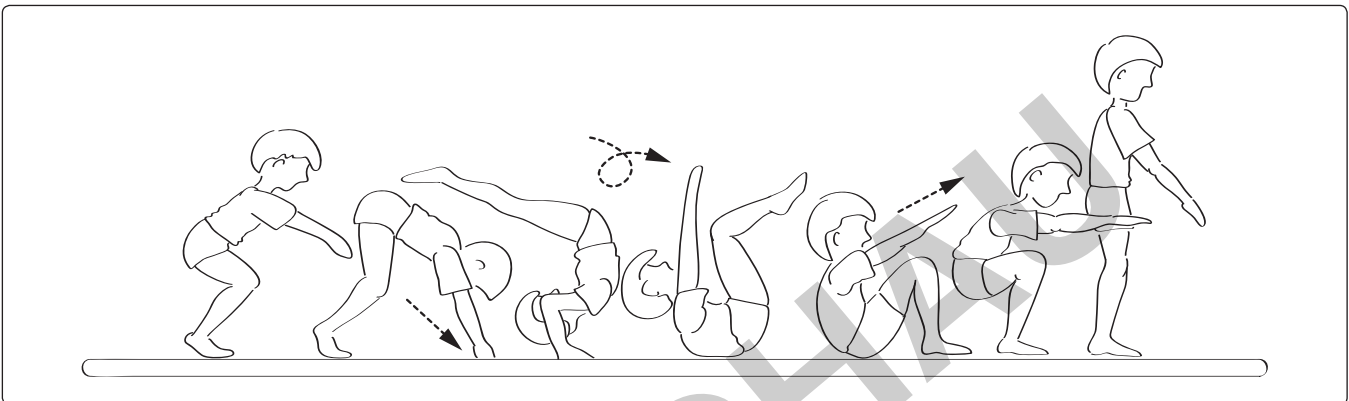
Unterarmstand rücklings:

Halteposition einnehmen – als Variante Bein anheben

2.1.1 Rolle vorwärts – nach dem Prinzip der graduellen Annäherung

Für das Erlernen der *Rolle vorwärts* werden die Teilbewegungen geübt, gefestigt und anschließend schrittweise an die Zielübung herangeführt. Zur Sicherheit der Halswirbelsäule ist ein Üben (über die schräge Ebene) mit einer Weichbodenmatte abzulehnen, da es durch die Rotationsbewegung am Halswirbelbereich zu Verletzungen kommen kann. Vielmehr sollte das stetige Üben der Teilbewegungen zur Festigung der Rotationsbewegung und der Bewegungsabfolge im Vordergrund stehen. Die folgend genannten Lernschritte sind im Klassenverband im Parallelbetrieb zu empfehlen, um eine hohe Übungsintensität zu erreichen.

Voraussetzung: Hüftbeuge- und Stützfähigkeit



Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Stand mit Armen in Vorhalte erfolgt die Gewichtsverlagerung vorlings mit gleichzeitigem Einsetzen des flüchtigen Hockstandes. Die Arme werden schulterbreit und gestreckt auf dem Boden aufgesetzt und die Beine durch einen impulsiven Abdruck von der Matte gelöst. Das Kinn geht zur Brust und der Rücken wird rund gemacht für die notwendige Rollbewegung. Die Schultern setzen als Erstes auf und die Rollbewegung erfolgt über den runden Rücken. Die Beine sind in der Rollbewegung gestreckt und werden am Ende angewinkelt, um in den Stand zu gelangen.

Zu beachten:	Mögliche Fehler:
<ul style="list-style-type: none">■ Hände zeigen nach vorne und stützen schulterbreit.■ beidbeiniger Absprung■ Kinn an die Brust■ Der Hauptdruck beim Aufsetzen wird mit den Armen aufgefangen, sodass über den Nacken und gekrümmten Rücken abgerollt werden kann.	<ul style="list-style-type: none">■ Rolle über den Kopf■ zu wenig Abdruck und Unterbrechung der Rolle■ kein gekrümmter Rücken und fehlende Rotationsbewegung (unrunde Rolle)■ Rolle endet nicht im Stand.

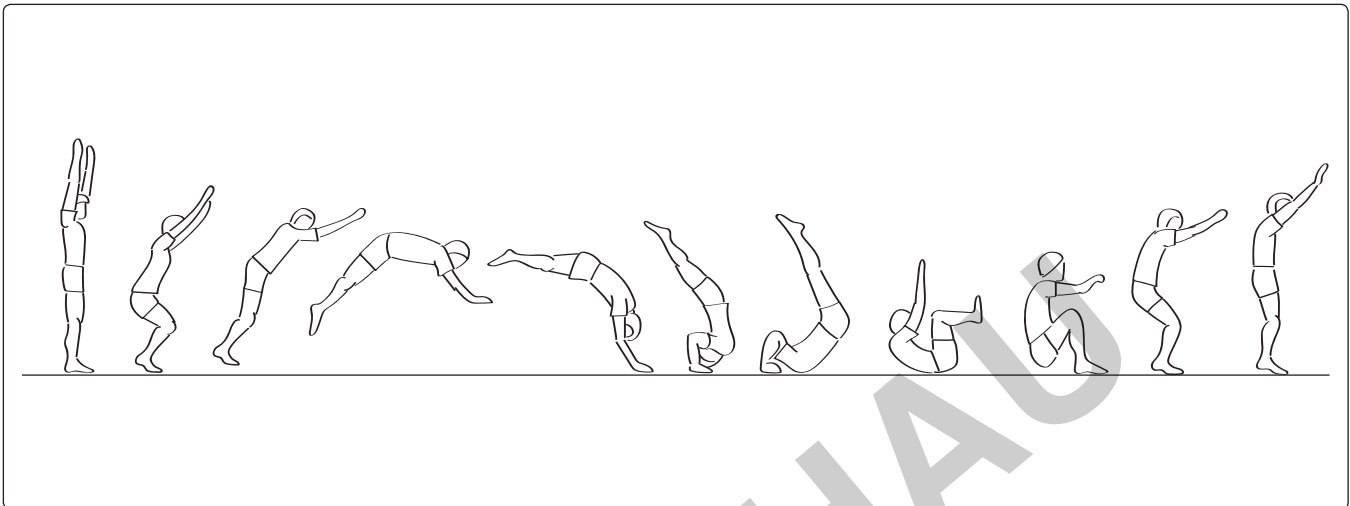
Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

Für die *Rolle vorwärts* ist es nicht nur aus methodischer Sicht sinnvoll, typische Bewegungsmerkmale, wie z. B. die Rollbewegung, bereits in die Erwärmungsphase einfließen zu lassen. Auch auf die muskuläre Mobilisierung und Erwärmung des Nackenbereichs ist besonders Wert zu legen, da es durch eine fehlende Erwärmung und anschließende Falschbewegung zu Verletzungen kommen kann. Geeignete spielerische Aufwärmübungen können z. B. sein *Brückenfangen* oder *Igel auf dem Rücken*.

2.1.3 Flugrolle – nach dem Prinzip der graduellen Annäherung

Die *Flugrolle* wird hier als weitere Teilbewegung der *Rolle vorwärts* geübt. Demnach ist die Voraussetzung eine gut gekonnte *Rolle vorwärts*. Zur Wiederholung und Festigung der *Rolle vorwärts* wird die *Flugrolle* auf direktem Wege erlernt.

Voraussetzung: *Rolle vorwärts*, Sprung-, Stütz- und Rumpfkraft, Hüftbeugefähigkeit



Bewegungsbeschreibung:

Die Arme sind in der Vorhaltstellung. Es erfolgt ein beidbeiniger Absprung vorlings aus einem kurzen Anlauf oder Anlaufhopper. Die Arme werden weit nach vorne gestreckt und der Blick geht auf die Abrollstelle. Die Arme stützen schulterbreit, das Kinn geht zur Brust und die Rollbewegung erfolgt über den Nacken. Durch den schwungvollen Absprung ist die Armstützphase deutlich geringer und die Rolle formgerechter. Am Ende der Rollbewegung werden die Beine angehockt, um in den Stand zu gelangen.

Zu beachten:	Mögliche Fehler:
<ul style="list-style-type: none">■ Voraussetzung: <i>Rolle vorwärts</i> (ggf. in Übungsverbinding mit der <i>Rolle rückwärts</i>)■ Hände zeigen nach vorne und stützen schulterbreit■ beidbeiniger Absprung■ Kinn an die Brust■ Rollbewegung über den Nacken und gekrümmten Rücken■ Mit angewinkelten Beinen wird der Stand erreicht.	<ul style="list-style-type: none">■ Kinn auf die Brust erfolgt zu früh.■ Armstützbewegung zu nah■ <i>Flugrolle</i> zu steil

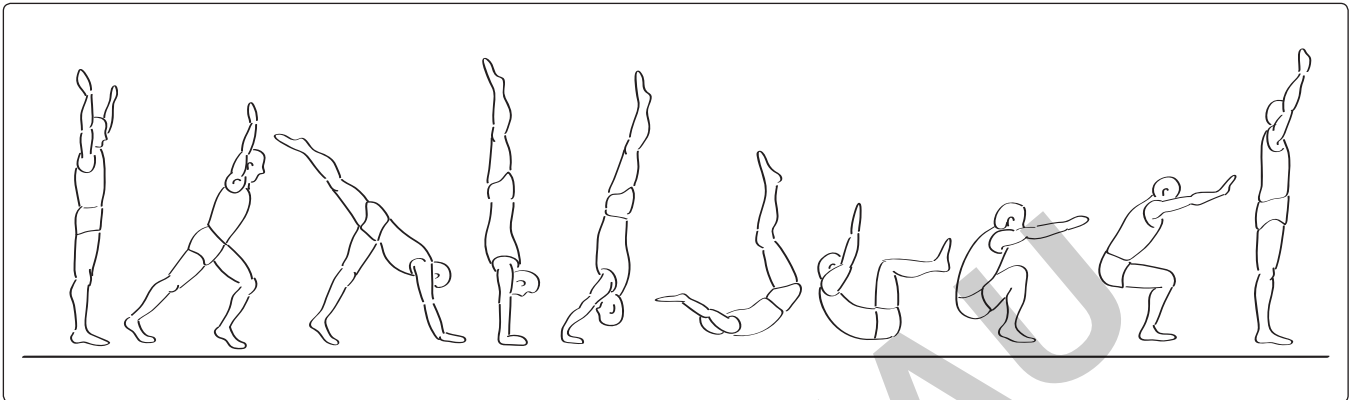
Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

Für die *Flugrolle* sind nicht nur die Erwärmungsspiele *Brückenfangen* und *Igel auf dem Rücken* sinnvoll, auch der beidbeinige Absprung nach vorne und die Armstützkraft sollten hier die gleiche Aufmerksamkeit erlangen.

2.1.5 Handstand abrollen – nach dem Prinzip der verminderten Lernhilfe

Der Handstand wird hier als Teilbewegung des Handstützüberschlags seitwärts (Rad) geübt. Für den Handstand sind die Stützkraft mit Händen, Armen und Schultern und die Mittelkörperspannung grundlegend. Für das Beherrschen des Handstands werden sowohl die Kopfüber-Position (Orientierungsfähigkeit), die Streckung als auch die Gleichgewichtsfähigkeit geübt.

Voraussetzung: Stütz- und Rumpfkraft, Mittelkörperspannung



Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Stand und Arme in Hochhalte erfolgt ein Schritt vorwärts. Nun werden in einer dynamischen Bewegung die Hände schulterbreit nach vorne auf den Boden gestützt und das Schwungbein schwingt rückwärts aufwärts. Der Blick geht in Richtung Hände und die Arme und Beine werden durchgestreckt. Mit Schwung und Körperspannung wird das Standbein nachgezogen und endet senkrecht und geschlossen neben dem Schwungbein. Nach Erreichen des Handstands wird das Kinn an die Brust gelegt und die Hüfte gebeugt. Es kommt zur Gewichtsverlagerung nach vorne, die Arme werden ebenfalls gebeugt und es erfolgt eine Rollbewegung von der Schulter über den runden Rücken. Ohne erneutes Abstoßen mit den Händen wird der Stand erreicht.

Zu beachten:	Mögliche Fehler:
<ul style="list-style-type: none">■ genügend Stützkraft■ Schwungbeinimpuls (rückwärts – aufwärts)■ Hände parallel, Finger zeigen nach vorne■ Arme bleiben durchgestreckt■ Blickrichtung Hände■ Beine werden im Handstand geschlossen	<ul style="list-style-type: none">■ zu weites Nach-vorne-Greifen mit den Händen■ fehlende Schwungbewegung des Schwungbeins■ Beine nicht geschlossen■ fehlende Stützkraft■ fehlende Hüftbeugung und keine ersichtliche Rollbewegung über den runden Rücken

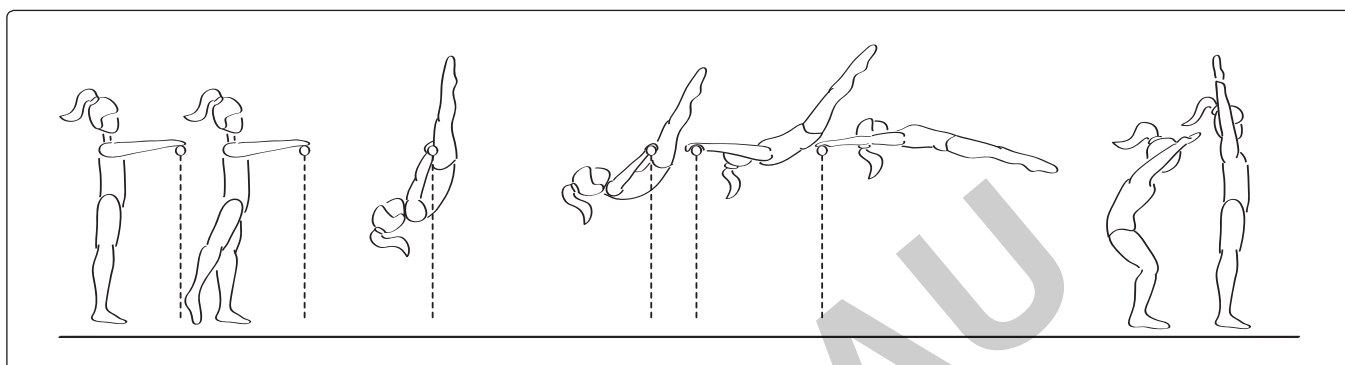
Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

Für das Handstand-Abrollen sind nicht nur die Armstützkraft, sondern auch die Körperstreckung und die Gleichgewichtsfähigkeit erforderlich. Wie bereits bei der Rolle rückwärts durch den Handstand beschrieben, ist eine Vielzahl von Erwärmungsübungen für die Armstützkraft und für die Körperspannung möglich. Das Rezept für den Gleichgewichtssinn beim Handstand ist eine stabile und durchtrainierte Bauch- und Rumpfmuskulatur. Nicht nur die Stabilität der Bauchmuskulatur ist entscheidend, sondern auch die Rückenmuskulatur spielt eine große Rolle.

2.2.1 *Unterschwung vorlings rückwärts* – nach dem Prinzip der graduellen Annäherung

Es ist zwar untypisch, aber hier im Reckturnen genau richtig, mit einem Abgangelement anzufangen, da hier im Kern die exakte Vorbereitung für die weiteren Turnübungen *Hüft-/Felgaufschwung* und *Hüft-/Felgumschwung vorlings rückwärts* liegt. Im *Unterschwung vorlings rückwärts* setzen wir uns mit der Bewegungsgruppe Schwingen auseinander und lernen so das Gerät mit einfachen Schwingbewegungen kennen.

Voraussetzung: Mittelkörperspannung, Bogenspannung, Stütz- und Rumpfkraft



Bewegungsbeschreibung:

Der *Unterschwung vorlings rückwärts* kann je nach Auftaktphase in drei verschiedenen Varianten geturnt werden. Aus der Schrittstellung erfolgt mittels des Schwingbeins das Aufschwingen der Hüfte an die Reckstange. Aus dem Stand kommt die Hüfte mittels beidbeinigem Absprung an die Reckstange und aus dem Stütz erfolgt das Anschwingen der Hüfte an die Reckstange mit einem Rückschwung. Mit dem Auftaktschwung wird der Körper in die Rückwärtsrotation und mit leichter Hüftbeugung nahe an der Reckstange geführt und die Beine werden anschließend nach oben geschoben. Der ganze Körper wird gestreckt und es kommt zur Bogenspannung. Die Hände verlassen die Reckstange und es erfolgt eine leicht gebeugte beidbeinige Landung.

Zu beachten:	Mögliche Fehler:
<ul style="list-style-type: none"> ■ dynamische Rotations- und Schwungphase ■ Auftakt- und Rückschwung ■ Körperspannung ■ hoher Beinausschwung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Arme nicht gestreckt ■ Auftaktphase zu gering ■ keine Bogenspannung ■ fehlender Kontakt der Hüfte mit der Stange ■ Unterschwung zu flach

Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

Für den *Unterschwung* sind zum einen die Schwingbewegungen, die Körper- und Bogenspannung und die Stützkraft erforderlich. Diese Bewegungsformen können an Tauen und Ringen mittels Schwingübungen geübt und verbessert werden. Die Stützkraft kann spielerisch mit kleinen Fangspielen, wie z.B. dem *Krebsfangen* oder auch *Spinnenfangen* erwärmt werden.

■ *Krebsfangen:*

Beim *Krebsfangen* werden zwei Fänger ausgewählt. Alle sind rücklings im *Vierfüßlerstand*. Wer gefangen wurde, setzt sich hin, wird auch zum Fänger oder muss eine Zusatzaufgabe machen.

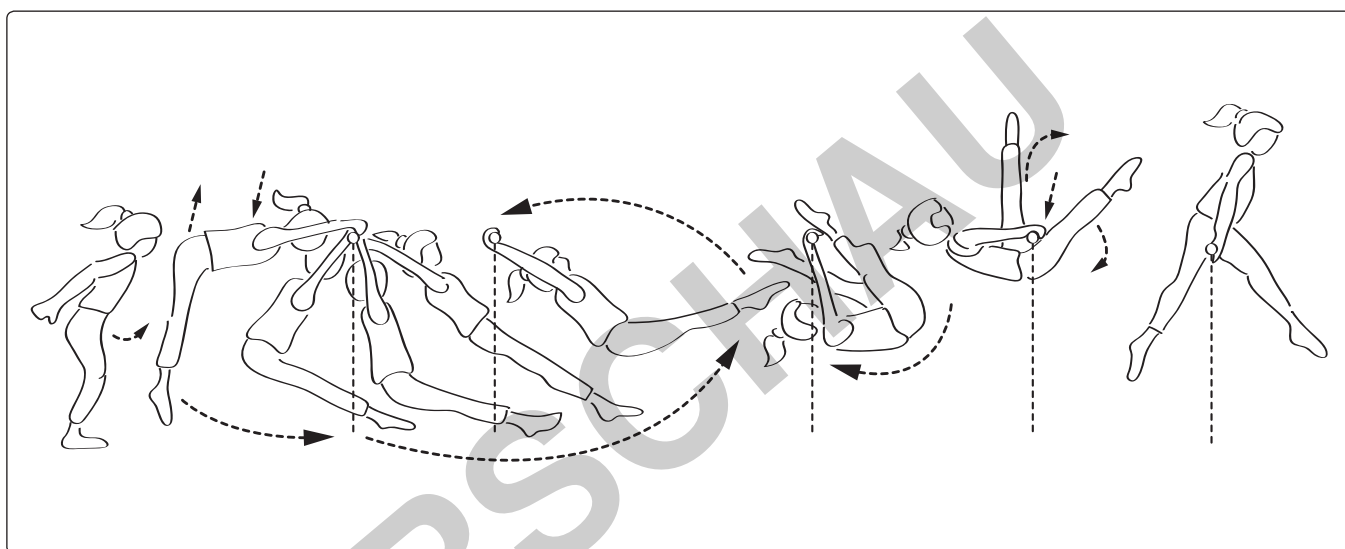
■ *Spinnenfangen:*

Beim *Spinnenfangen* ist es ähnlich wie beim *Krebsfangen*, nun aber sind alle im *Vierfüßlerstand vorlings*.

2.2.3 Mühlaufschwung vorwärts – nach dem Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten

Der Mühlaufschwung vorwärts, auch Spreiz-Kipp-Aufschwung (*Spreizkippe*) genannt, ist sowohl im Mädchenturnen am Stufenbarren oder am Hochreck für eine Kürübung in den DTB-Pflichtübungen sehr beliebt. Der Mühlaufschwung ist nach seinem Bewegungsmerkmal *Halbkippe* und *Halbfelge* sowie im Schwierigkeitsgrad zwischen den *Lauf- und Schwebekippen* und dem *Hüftaufschwung* zu sehen. Der *Kniehangaufschwung/-umschwung* ist zwar in seiner groben Bewegungsform ähnlich, jedoch gibt es in verschiedenen Funktionsphasen etliche Unterschiede und er sollte als Vorübung auf keinen Fall angewandt werden. Vielmehr soll das Erlernen des Mühlaufschwungs zur Vorbereitung für die *Lauf- und Schwebekippe* gesehen werden.

Voraussetzung: Arm- und Stützkraft, Hüftbeuge- und Hüftstreckfähigkeit, Hüftbeugefähigkeit



Bewegungsbeschreibung:

Mit leicht gebeugten Armen wird am schulterhohen Reck mit einem Ristgriff gegriffen. Mit zwei Vorwärtsschritten und anschließendem Vorwärtsschwung erfolgt eine aktive Hüftüberstreckung. Bei der anschließenden Rückschwungsbewegung setzt die Hüftbeugung ein und ein Bein wird durch die Reckstange durchgestreckt. Mit dem durchgestreckten Bein rücklings und einem Bein vor der Stange vorlings wird mit einer aktiven Arm- und Hüftstreckbewegung der Oberkörper über die Reckstange geführt und die Turnbewegung endet im Stütz.

Zu beachten:	Mögliche Fehler:
<ul style="list-style-type: none"> ■ dynamische Auftaktphase mit Hüftüberstreckung ■ gestreckte Beine 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hüfte in der Endphase nicht gestreckt ■ Kniekehle wird an die Reckstange gehängt.

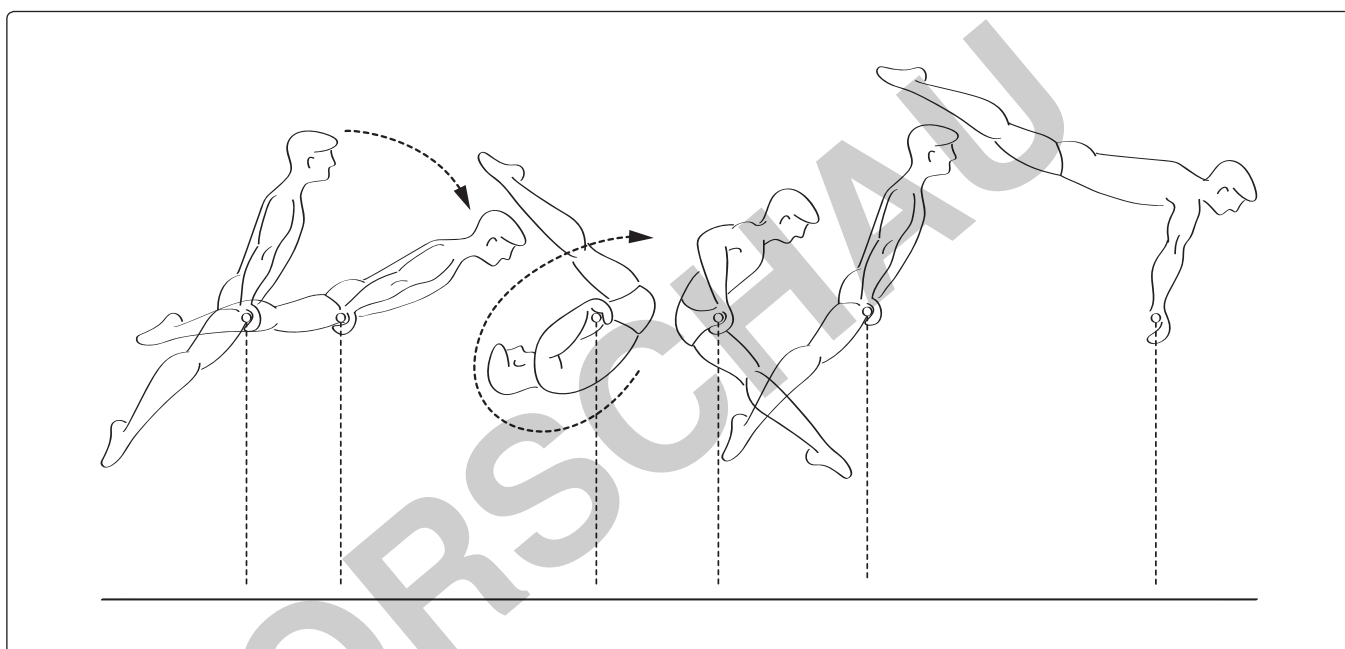
Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

Wie zuvor bereits erwähnt, ist der *Kniehangaufschwung* zwar in seiner groben Bewegungsform ähnlich, vor allem in der ersten Schwungphase, aber in der darauf folgenden Streckbewegung sind deutliche Bewegungsmuster zu unterscheiden. Daher sollte der *Kniehangaufschwung* als vorbereitende Übung nicht zum Einsatz kommen, da es zu einer falschen Bewegungsvorstellung kommen kann. Beim *Mühlaufschwung* ist die Schwungbewegung in der Auftaktphase entscheidend für die

2.2.5 Hüftumschwung vorlings vorwärts – nach dem Prinzip der verminderten Lernhilfe

Wie auch beim Mühlumschwung oder Sitzumschwung ist der Hüftumschwung vorlings vorwärts eine der ersten erprobten Reckturnübungen im Kleinkindalter und demnach eine beliebte Turnübung. Im späteren sporttechnischen Turnen sind die Hüftumschwünge vorlings vorwärts oder rückwärts ein fester Bestandteil in Schulen und Vereinen und man findet sehr viele Übungsanleitungen. Doch auch wenn manche Literatur von der Felge vorlings vorwärts spricht, handelt es sich hier nicht um eine Felgebewegung, da die Hüfte einen konstanten Kontakt zur Reckstange hat und es nur zu einer Rotationsbewegung kommt. Die Hüfte hat sowohl in der Auftaktphase aus dem Stütz als auch bei der Rotations- und bei der Streckbewegung am Ende einen konstanten Kontakt zur Reckstange und benötigt auch diesen zur Hüftbeugung.

Voraussetzung: Arm- und Stützkraft, Hüftbeugekraft



Bewegungsbeschreibung:

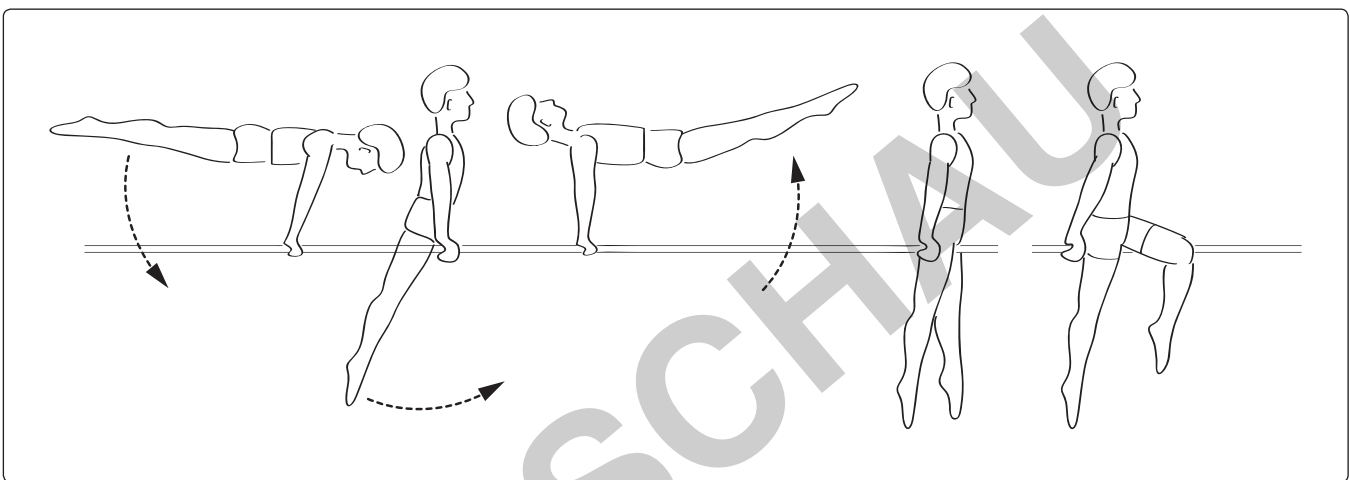
Aus dem Stütz vorlings erfolgt die Gewichtsverlagerung vorwärts. Der Körper ist ganz gestreckt, der Kopf leicht im Nacken und der Rücken leicht überstreckt. Sobald der Oberkörper die Überkopfsenkrechte erreicht, setzt schlagartig die Hüftbeugung ein, der Rücken wird gekrümmt und das Kinn geht zur Brust. Nun rotieren Oberkörper und Beine parallel und die Arme werden angewinkelt, um in den Stütz zu heben.

Zu beachten:	Mögliche Fehler:
<ul style="list-style-type: none"> ■ lange Körperüberstreckung ■ späte Abwärtsbewegung der Beine ■ Armbeugung für den Stütz ■ ruckartige Hüftbeugung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ zu frühe Hüftbeugung ■ kein fester Hüftkontakt mit der Stange ■ Verlassen der Körperspannung ■ geringe oder keine Hüftbeugung

2.3.1 Schwingen in den Außenquer- oder Grätschsitz – nach dem Prinzip der graduellen Annäherung

Um sich mit dem Barren vertraut zu machen, sind zunächst einfache Schwingübungen im Stütz mit anschließender sicherer und stabiler Endposition empfehlenswert. Wie bereits eingangs erwähnt, scheuen viele Schüler erst einmal das Gerät. Mit einfachen und kurzen Anfangsübungen werden jedoch Hemmungen abgebaut und die Motivation zu weiteren Turnelementen wird geweckt. Hierzu zählen der Sprung in den Stütz von einem kleinen Kasten, ein zweimaliges Vor- und Rückschwingen und die Endpositionen im *Grätschsitz* bzw. im *Außenquersitz*. Anfängliche unsaubere technische Ausführungen können ohne großen Aufwand später bei Vertrautheit mit dem Gerät abgebaut werden.

Voraussetzung: Körperspannung, Armstützkraft, Schulterbeweglichkeit, Spreizfähigkeit



Bewegungsbeschreibung:

Im Stütz sind der ganze Körper und die Arme gestreckt. Aus dem Stütz im Speichgriff erfolgt durch leichtes Hüftbeugen der Vorschwing, anschließend beim Rückschwung kommt es nach Passieren der Senkrechten zur Aktivüberstreckung. Am Ende des Rückschwungs wird der ganze Körper wieder gestreckt. Zur Stabilität und für das Gleichgewicht bewegen sich die Schultern beim Vorschwing leicht nach hinten und beim Rückschwung nach vorne.

Beim *Grätschsitz* öffnen sich die Beine am höchsten Punkt des Vorschwungs. Die Hüfte wird nach vorne geschoben und die Beine sind maximal gespreizt und gestreckt. Es kommt zu einem stabilen Sitz, ohne dass der Körperschwerpunkt nach hinten oder vorne fällt. Die Arme sind in Seithalte.

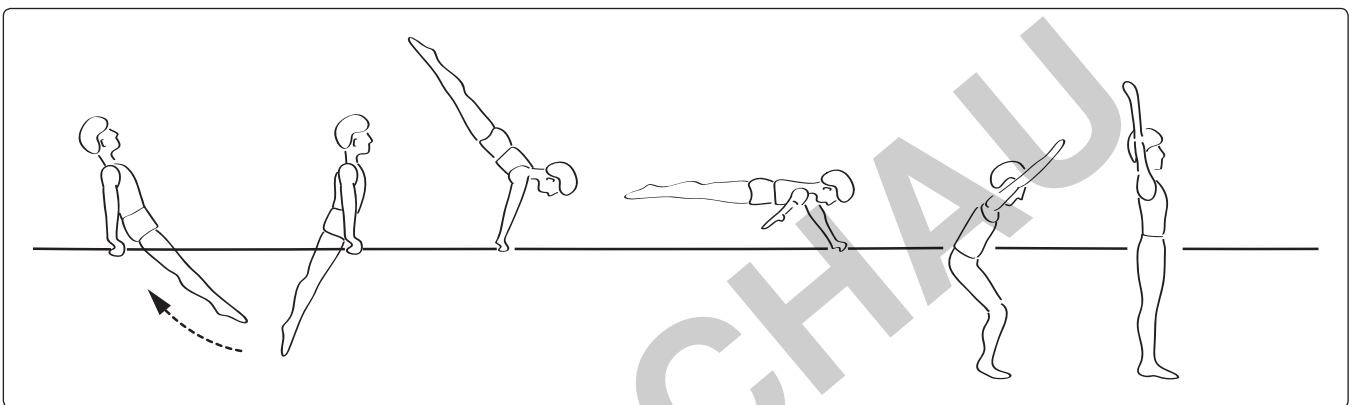
Beim *Außenquersitz* werden beim Vorschwing beide Beine nach links oder rechts außen geschwungen. Der Sitz erfolgt auf der jeweiligen Seite auf dem Holmen, das hintere Bein ist gestreckt und das vordere Bein mindestens 90° angewinkelt.

Zu beachten:	Mögliche Fehler:
<ul style="list-style-type: none">■ gestreckter Körper■ gestreckte Arme■ hoher Vorschwing	<ul style="list-style-type: none">■ zu wenig Hüftbewegung für das Schwungholen■ <i>Grätschsitz</i> mit angewinkelten Beinen■ Beine nicht durchgestreckt

2.3.3 Wende – nach dem Prinzip der graduellen Annäherung

Mit der *Wende* fangen die allmählich schwierigen Turnelemente beim Parallelbarren an und es werden neben den turnmotorischen Turnfertigkeiten auch einige koordinative Fähigkeiten verlangt. Im Vergleich zur *Kehre* verlassen die Beine hinten das Gerät. Somit muss der Turnende über eine gute räumliche und zeitliche Orientierung verfügen, um einen optimalen Zeitpunkt zum Verlassen des Gerätes in den *Außenquerstand seitlings* zu finden. Auch erfordert das Zurückschwingen in die Waagerechte eine hohe Schulterbeweglichkeit und Armstützkraft, da mit dem Hochschwingen der Beine der Körperschwerpunkt ebenfalls auf dem Stütz lastet. Spätestens bei der *Wende* müssen das Stützschiwingen und die Stützkraft umfangreich trainiert und ausgebildet sein, damit hier die *Wende* und die weiteren Turnelemente am Barren eingeübt werden können.

Voraussetzung: Schwingen im Stütz, Körperspannung, Armstützkraft, Schulterbeweglichkeit



Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Stütz im Speichgriff erfolgt durch leichtes Hüftbeugen beim Vorschwingen und einer Aktivüberstreckung im Rückschwung das Stützschiwingen über der Waagerechten. Beim Erreichen der Waagerechten hinten mit gleichzeitiger Aktivüberstreckung wird das Körpergewicht zur Abgangseite verlagert. Die Arme stoßen nacheinander von den Holmen ab und die Hüftstreckung bleibt in der Flugphase bestehen. Die Landung im Außenquerstand seitlings wird mittels leicht gebeugter Beine abgefedert.

Zu beachten:	Mögliche Fehler:
<ul style="list-style-type: none">■ gestreckter Körper und Hüfte■ gestreckte Arme■ hoher Rückschwung■ einmaliger hoher Rückschwung zur <i>Wende</i>	<ul style="list-style-type: none">■ zu wenig Hüftbewegung für das Schwingen■ Holmberührung mit den Beinen■ Beine nicht durchgestreckt und geschlossen■ zu häufiges Anschwingen kostet Kraft

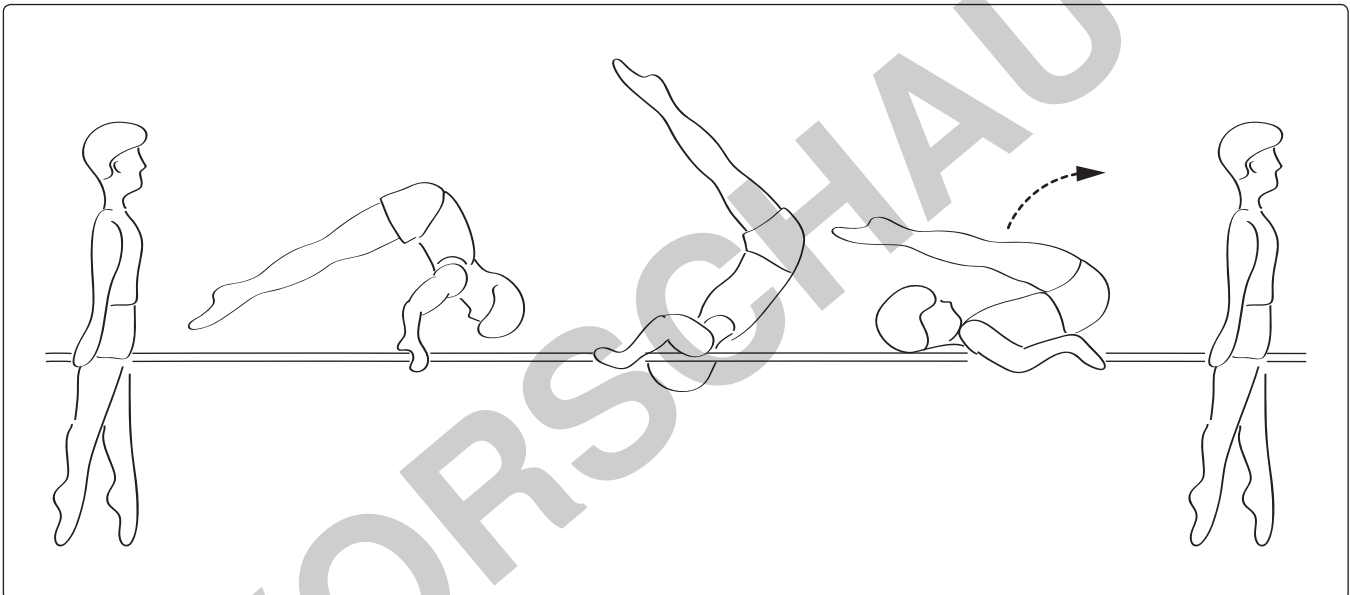
Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

Neben dem Stützschiwingen und der Körperspannung ist die Belastung für die Arme und Schultern ein besonderes motorisches Bewegungsmerkmal, das auch eine hohe Aufmerksamkeit bei der Erwärmung und Vorbereitung haben muss. Klassisch können hier Armstützübungen in Liegestützposition mit spielerischen Akzenten angewandt werden. Auch sind Übungen zum *Handstand* eine gute Vorbereitung und zur Bewegungsgewöhnung für die hohen Rückschwünge, da nicht nur für die *Wende*, sondern auch für die folgenden Kreisabgänge ein hoher Rückschwung und somit der flüchtige *Handstand* Voraussetzung sind.

2.3.5 Rolle vorwärts – nach dem Prinzip der graduellen Annäherung

Nachdem zuvor eine Auswahl an Abgängen beschrieben wurde, folgen nun die Kernelemente am Stufenbarren. Neben den vielen Variationsmöglichkeiten am Barren, wie z.B. die Stütz-, Stemm- und Schwingbewegungen, können auch Rotationsbewegungen hinzukommen. Hierzu zählt zweifelsfrei die *Rolle vorwärts* aus dem *Grätschsitz* in den *Grätschsitz*. Die *Rolle vorwärts* in der Barrengasse auf den Holmen sieht auf den ersten Blick sehr schwierig aus und verlangt ein hohes Maß an Mut, jedoch kann sie methodisch sehr gut aufgebaut werden. Eine sehr gut gekonnte *Rolle vorwärts* am Boden, gepaart mit Stützschnungen in den *Grätschsitz* am Barren, ist eine sehr gute Ausgangslage. Auch der Angst des Durchfallens wird in der genannten Methodik zu Beginn mit Gerätehilfen entgegengewirkt und schnell abgebaut, sodass ein positiver Lernfortschritt innerhalb weniger Übungsphasen eintritt.

Voraussetzung: *Rolle vorwärts* am Boden, Schwingen im Stütz, Körperspannung, Hüftbeugebeweglichkeit



Bewegungsbeschreibung:

Im *Grätschsitz* mit dem Stütz im Speichgriff vorlings am nahen Oberschenkel erfolgt die Verlagerung des Körperschwerpunktes nach vorne unten. Die Arme werden gebeugt und die Ellenbogen werden nach außen gedrückt. Mit dem Kinn auf der Brust und einem runden Rücken werden gleichzeitig die Hüfte gebeugt und die Schultern auf die Holmen gelegt. Es kommt zur Rotation über die Schultern und Oberarme. Sobald der Körperschwerpunkt die Senkrechte überschreitet, werden die Hände gelöst. Die Beine sind maximal gegrätscht und die Hände stützen hinter dem Gesäß. Der Körper wird aufgerichtet und man erreicht im *Grätschsitz* die Endposition.

Zu beachten:

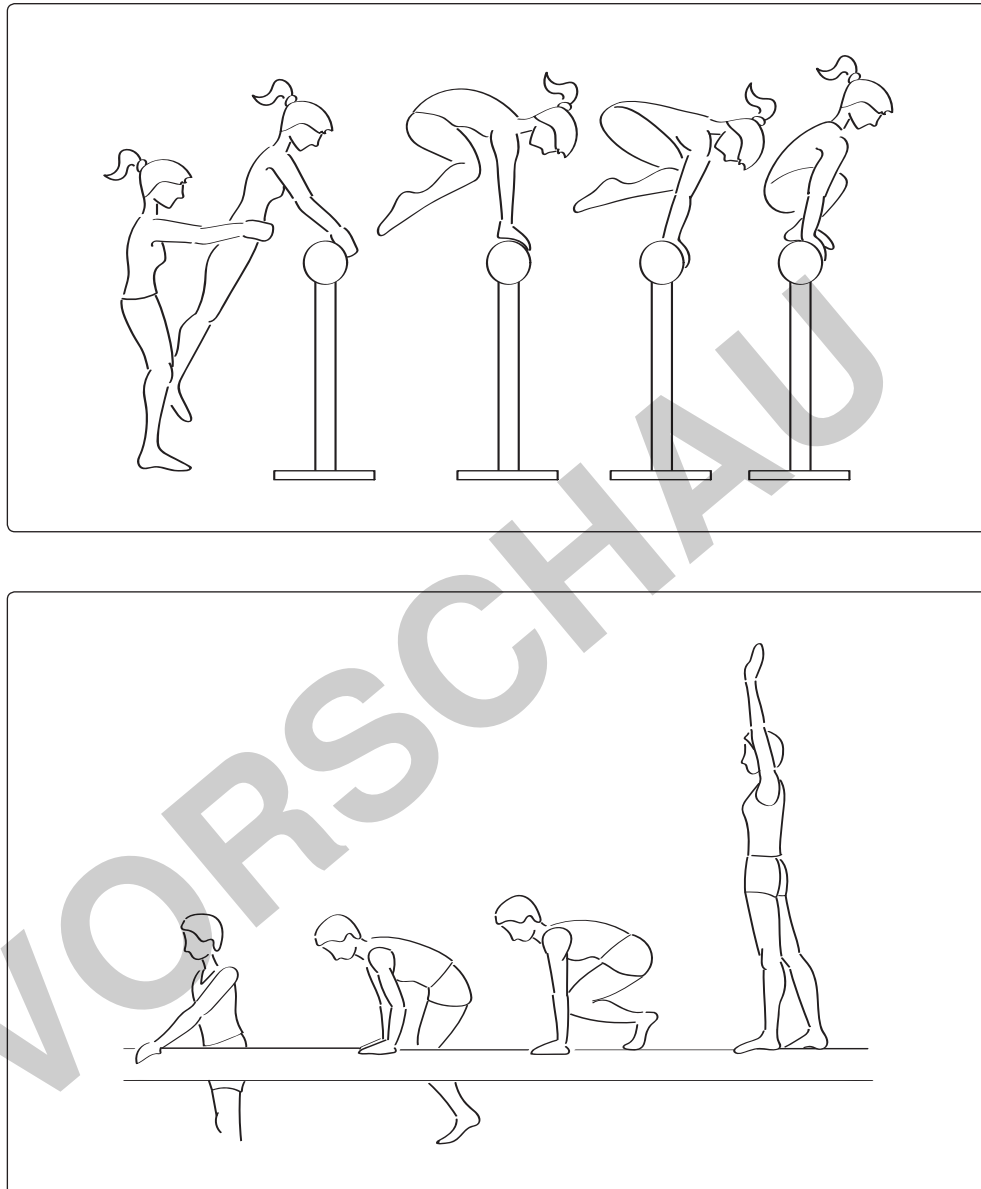
- Ellenbogen nach außen drücken
- runder Rücken und Rotation nahe an den Holmen
- gegrätschte Beine

Mögliche Fehler:

- Kopf zu tief
- zu Beginn wenig Rotationsimpuls

2.4.1 Aufhocken

Bei den Aufgängen am Schwebebalken ist eine turnerische Einübung der Zielübung am Boden nicht möglich. Stattdessen wird am Anfang auf nebeneinandergestellten Langkästen geübt bis hin zum Schwebebalken. Das *Aufhocken* kann aus einem kurzen Anlauf oder aus dem Stand in Vorlings- oder Seitwärtsposition erfolgen.

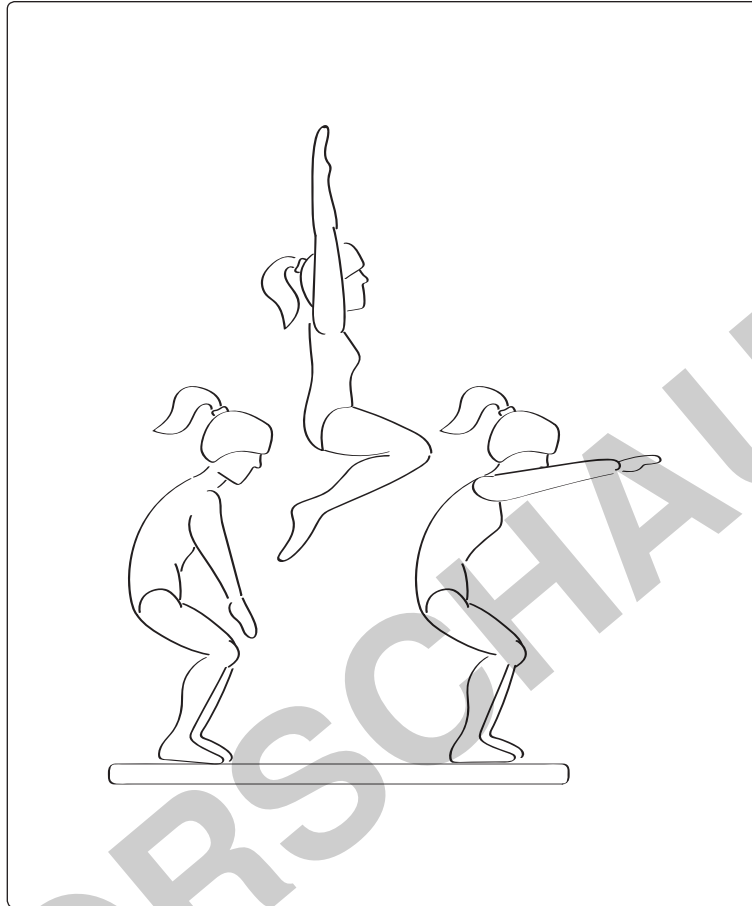


Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Seitstand vorlings oder seitwärts erfolgt mit schulterbreitem Handstütz auf dem Balken der beidbeinige Absprung. Mit dem Absprung kommt es zur schnellen und engen Hocke, bei gleichzeitiger Verlagerung des Körperschwerpunktes nach vorne. Die Füße setzen mit dem Ballen auf und das Gesäß wird zu den Fersen geführt. Die Schultern sind senkrecht zur Stützstelle, die Arme und der Rücken gestreckt und der Kopf gerade.

2.4.4 Hocksprung

Der *Hocksprung* auf dem Schwebebalken erfordert nun einen deutlich stärkeren Absprung vom Balken als der einfachere *Strecksprung*. Auch der höhere Abstand von Füßen zu Balken erfordert hier bereits mehr Mut und Selbstvertrauen.

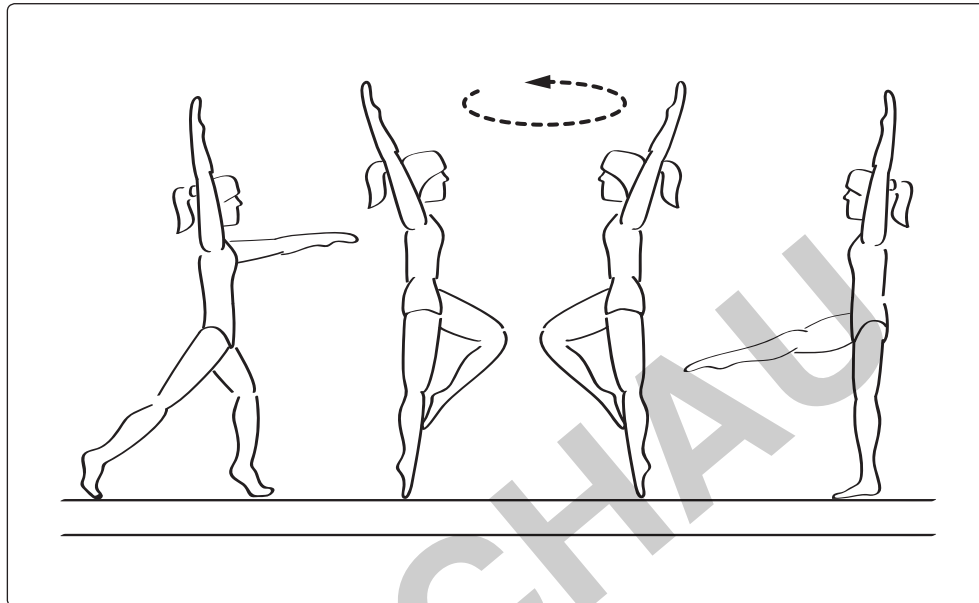


Bewegungsbeschreibung:

Aus der engen Schrittstellung erfolgt mittels einer Ausholbewegung der Arme und des gleichzeitigen Schwungholens mittels leicht gebeugter Beine der Absprung nach oben. Die Beine werden nach dem Absprung in die Hocke genommen und die Arme sind in der Senkrechten. Anschließend erfolgt die Landung in enger Schrittstellung und der Körper wird mit gebeugten Beinen aufgefangen.

2.4.7 ½-Drehung im Relevé

Das Wort „Relevé“ kommt aus dem Ballett und meint, dass man sich auf halber Fußspitze aufrichtet. Im Turnen sprechen wir vom hohen *Ballenstand*. Neben den Sprüngen sind auch die Drehungen auf dem Schwebebalken ein gymnastisches Element. Hier ist darauf zu achten, dass die Drehung nur während der Rotationsphase erfolgen darf und kein Nachdrehen erlaubt ist. Die Drehung kann mit halber und ganzer Rotation geturnt werden.



Bewegungsbeschreibung:

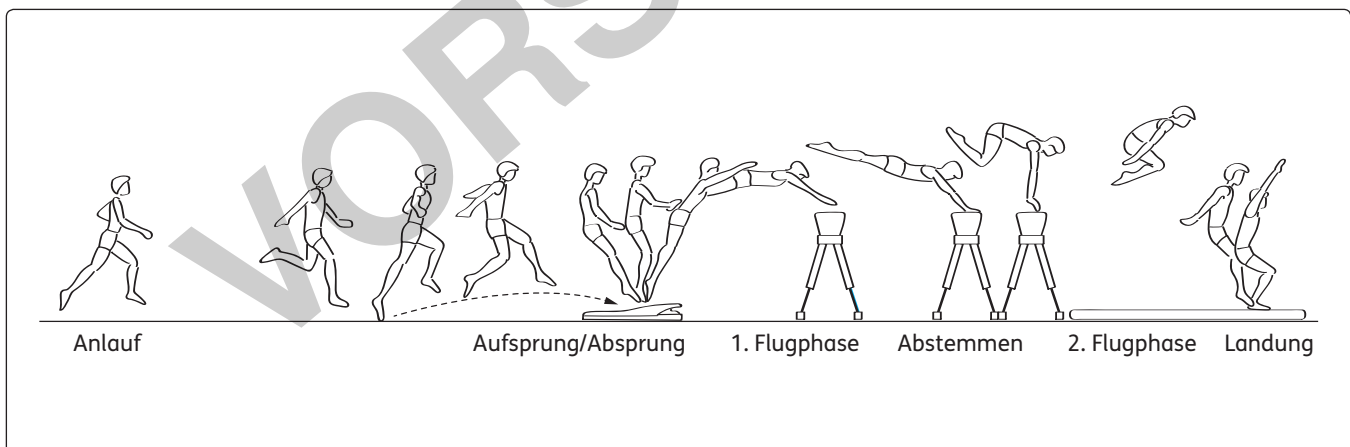
In enger Schrittstellung auf dem hohen *Ballenstand* mit Armen in Hochhalte erfolgt ein leichtes Schwungholen mittels leicht gebeugter Beine. Das hintere Bein stößt zur gegenüberliegenden Seite ab und wird in eine halbe Hockstellung gebracht. Der Körper rotiert auf dem hohen *Ballenstand* in der Längsachse um 180°. Das Schwungbein wird in enger Schrittstellung vor das Standbein gestellt und man erreicht die Endposition.

2.5 Sprung

Das Springen gehört zweifellos zu den elementaren Fertigkeiten und wird demnach bereits im Kleinkindalter fleißig ausprobiert und getestet. Das Herumtoben mit den vielen Facetten des Springens bildet bereits in den Vorschuljahren wichtige Grundbausteine für spätere sportmotorische Fähigkeiten. Im Gerätturnen werden die unterschiedlichen Sprünge in ihrer Form mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen und an variablen Geräten unterschieden. Die meisten Sprungformen sind die Stützsprünge, die ausschließlich mit den Händen auf dem Gerät stützen. Grundvoraussetzungen an den verschiedenen Stützsprüngen sind psychische Fähigkeiten wie Mut, Entschlossenheit und Ehrgeiz. Bei den konditionellen Fähigkeiten sind neben der Schnelligkeit auch die Spann-, Stütz-, Sprung- und Schnellkraft wichtige Merkmale zum Erlernen der jeweiligen Turnübung. Diese Stützsprünge haben einen großen gemeinsamen strukturellen Bewegungsablauf, sodass wir die gemeinsamen Grundformen der Bewegungsmerkmale vorab erläutern.

Bei den angesprochenen unterschiedlichen Geräten sind der Bock, der Kasten, das Pferd und der Sprungtisch mit ihrer jeweiligen Quer- bzw. Längsausrichtung gemeint. Den Bock kennt vielleicht noch jeder aus seiner Grundschulzeit. Er ist ein schulsporttypisches Turngerät, um erste Erfahrungen mit Sprüngen an Geräten zu entdecken. Beim Kasten ist das ähnlich, der meist zu vielen methodischen Vorübungen für alle Geräte dient. Ferner ist vom Kasten als Sprunggerät abzuraten, da er keine abstützenden Beine wie das Pferd hat und mit seiner Einzelbauweise leicht zu kippen droht. Da der Sprungtisch leider eher in Turnvereinen zu finden ist, konzentrieren wir uns auf das Pferd als Sprunggerät.

Wie eingangs erläutert, befassen wir uns nun mit den allgemeingültigen Grundformen der Stützsprünge. Hier eine Übersicht über die grundcharakterlichen Bewegungsmerkmale von Stützsprüngen:



Der Anlauf ist der Einstieg in das jeweilige Turnelement und sollte demnach in seiner Intensität angepasst sein. Ausgehend von einer altersentsprechenden schwierigen Turnübung sollte der Anlauf unter vollem Einsatz erfolgen. Wie auch bei der Leichtathletik handelt es sich hier um einen Steigerungslauf mit einer typischen Bewegung der Arme und Beine aus dem Sprint. Wie auch beim Weitsprung sollte die höchste Laufgeschwindigkeit am Ende erreicht werden. Typische Fehlerquellen sind hier eine schwankende Geschwindigkeit mit unterschiedlichen Schrittlängen, ungerader Anlauf oder eine falsch gewählte Anlaufdistanz.