

V.23

Turnen

Schwingen an Reck und Barren – Abhängen mal ganz anders

Ferdinand Falkenberg



© RAABE 2022

© HAIKIRDI/istock/GettyimagesPlus

Die Fundamentalbewegung „Schwingen“ ist essenziell für viele Bewegungen im Sport. Das Bedürfnis nach Schaukeln und Schwingen kennen die Schülerinnen und Schüler von Kindheit an und führen dies auch gern aus. In vorliegender Unterrichtseinheit wird dem Bedürfnis Rechnung getragen und in das Turnen an den Geräten Reck und Barren überführt.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	5–8
Dauer:	4 Doppelstunden
Kompetenzen:	Leistungsbereitschaft zeigen; individuelles Können einschätzen und steigern; Verantwortung für sich und andere übernehmen
Thematische Bereiche:	Gerätturnen, Schwingen an Reck und Barren
Medien:	Übungs- und Stationskarten
Zusatzmaterial:	Farbseite (M 9)

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Krafttraining als Vorbereitung für das Schwingen an Reck und Barren

M 1 **Laufzettel für den Stationsbetrieb**

M 2 **Stationskarten**

Benötigt: Turnmatten, 3 Teppichfliesen, 4 Pylonen, 6 Langbänke, 3 kleine Kästen, Bierdeckel, 3 Gymnastikreifen, 3 Recke, 12 Gymnastikkeulen, Parteibänder, 3–6 Softbälle, evtl. internetfähiger Computer

2. Doppelstunde

Thema: Schwingen an Reck und Barren – die Grundformen

M 3 **Methodische Reihe zum Schwingen am Barren**

M 4 **Methodische Reihe zum Schwingen am Reck**

Benötigt: Gymnastikreifen (2 weniger als Schülerzahl), 2 Bälle (z. B. Tennisbälle oder kleine Gymnastikbälle), 3–4 Recke, 3–4 Barren, Turnmatten, evtl. internetfähiger Computer

3. Doppelstunde

Thema: Erlernen der hohen Wende am Barren

M 5 **Die hohe Wende am Barren – Bewegungsbeschreibung**

M 6 **Die hohe Wende am Barren – Lösung**

M 7 **Methodische Reihe zur hohen Wende**

Benötigt: 4 Barren, Turnmatten, evtl. internetfähiger Computer, Zauberschnüre, Seile

4. Doppelstunde

Thema: Erlernen des Hüftumschwungs vorlings rückwärts am Reck

M 8 **Methodische Reihe zum Hüftumschwung**

M 9 **Der Hüftumschwung in Bildern**

Benötigt: 4–5 Recke, Turnmatten, 1 Handball, 1 Fußball

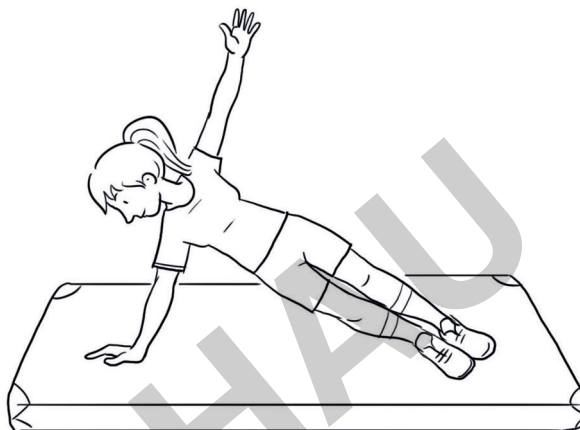
Stationskarten

M 2

Station 5: Propeller

Material 1 Turnmatte

Aufgabe Geh in den Liegestütz. Drehe dich nun über die Seite vom Liegestütz vorlings in den Liegestütz rücklings und weiter. Wechsle nach jedem Propeller die Richtung. Wie viele Wiederholungen schaffst du?



Beachte Dein Körper ist gestreckt und steif wie ein Brett.

Station 6: Hangelparcours

Material 1 Reck, 4 Keulen, 1 kleine Matte

Aufgabe Hänge dich an eine Seite der Reckstange. Hangle dich nun zur anderen Seite, ohne die Keulen mit den Füßen zu berühren. Wie oft schaffst du es hin und her?



M 3 Methodische Reihe zum Schwingen am Barren

Schritt 1: Stützeln

Mit gestreckten Armen und gestrecktem Körper (eine Linie) nacheinander durch die Holmengasse stützelnd.



Beobachtungskriterien:

- ✓ Fersen aneinandergedrückt,
- ✓ Blick geradeaus,
- ✓ Körper gestreckt.

Schritt 2: Schubkarrenhaltung

Partner A geht in die Liegestützposition, Partner B umfasst und hebt dessen Füße an („Schubkarre“). Diese Position mindestens 30 Sekunden lang halten.



Beobachtungskriterien:

- ✓ Blick nach unten,
- ✓ Körper eine Linie und steif wie ein Brett.

Schritt 3: Brückenhaltung

Partner A geht in die Liegestützposition rücklings, Partner B umfasst dessen Füße von unten und hebt sie an („Brückenhaltung“). Diese Position mindestens 30 Sekunden lang halten.



Beobachtungskriterien:

- ✓ Blick nach vorn auf die Füße,
- ✓ hohe Hüfte,
- ✓ Schultern nach vorn bringen.

Schritt 4: Schwingen am Barren

Ggf. nochmals gemeinsam das Video anschauen: <https://raabe.click/sp-Schwingen-Stuetz> und auf die Technikmerkmale eingehen. Die Partner üben wieder zu zweit und geben sich gegenseitig Feedback.



Beobachtungskriterien:

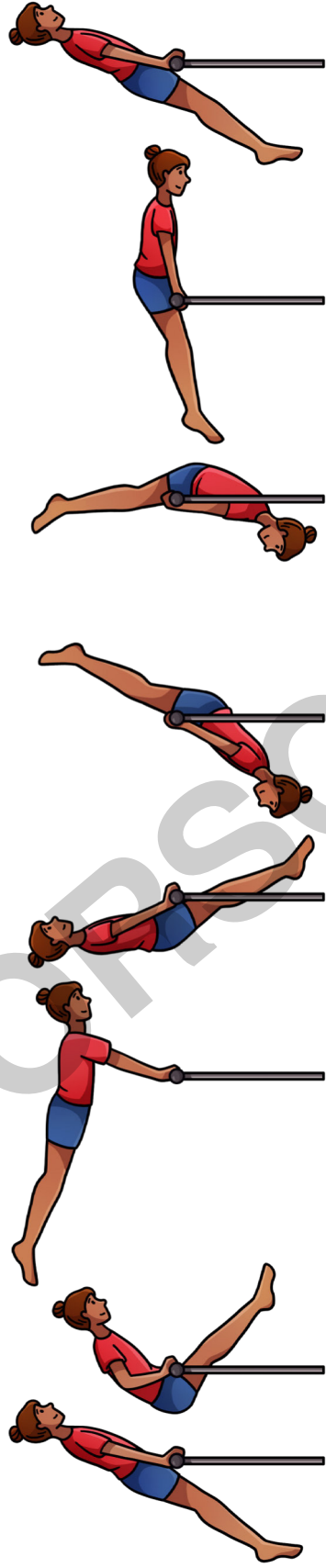
- ✓ Füße strecken,
- ✓ Beine zusammenhalten,
- ✓ Körper komplett anspannen.

Beim Vorschwingen: Blick auf die Füße, Hüfte hochbringen, Schultern zurückverlagern.

Beim Rückschwingen: Blick nach unten, Schultern vorverlagern, Körper in eine Linie bringen.

Der Hüftumschwung in Bildern

M 9



1. Einleitender Vorschwung, dann Rückschwung der Beine.
2. Vorschwingen mit gestrecktem Körper.
3. Heranziehen der Stange unterhalb der Hüftknochen.
4. Zurücknehmen des Oberkörpers.
5. Schwingen der Beine um die Reckstange.
6. Drehung des Körpers um die Reckstange.
7. Aufrichten in den Stütz.