

2 Schwebebalken

Das spielerische Entdecken des Gleichgewichts und das Balancieren auf Baumstämmen, Mauern oder auch Slacklines geschieht bereits im Kleinkindalter. Das Interesse an graziösen und tänzerischen Bewegungen, wie z. B. aus dem Ballett, wird meist bei den Mädchen geweckt. Nicht umsonst ist der Schwebebalken ein rein weibliches, aber auch ein besonderes Turngerät. Es verbindet zum einen die Perfektion der turnerischen Fähigkeiten aus dem Bodenturnen mit der erschwerten Gleichgewichtsbedingung auf dem 10 Zentimeter breiten und bis zu 120 Zentimeter hohen Schwebebalken. Auch ist eine methodische Herangehensweise zu jeder Turnübung nicht nötig, da die methodischen Lernschritte für alle Turnelemente gleich sind. Die gymnastischen und akrobatischen Übungen aus dem Bodenturnen werden zunächst am Boden geübt und perfektioniert. Anschließend werden dann die motorischen Fertigkeiten schrittweise an die erschwerten Gleichgewichtsbedingungen am Schwebebalken herangeführt. Die methodische Gerätehilfe lässt sich wie folgt darstellen:

- Bodenläufer oder Turnmatten
- Linien auf dem Hallenboden
- auf Kästen oder Böcke aufgestellte Langbank
- niedriger Schwebebalken
- hoher Schwebebalken

Die Auseinandersetzung der Bodenturnbewegung mit dem Gleichgewicht auf dem hohen Schwebebalken ist nicht nur eine turnerisch schwierige Aufgabe, sondern setzt Ängste frei. Nicht umsonst wird der Schwebebalken auch Zitterbalken genannt, da die Angst vor dem Fallen und Verletzen sicht- und spürbar ist. Die ständige Angstbewältigung muss von Anfang an mittrainiert werden. Nur durch die richtige Motivation seitens der Lehrer, Turnpartner und Freunde mit der gleichzeitigen richtigen Absicherung des Turngerätes mithilfe von Matten und Partnerhilfen kann die Angst abgebaut werden. Auch die richtige Eigenmotivation („Ich kann es!“, „Ich schaffe es!“) ist entscheidend.

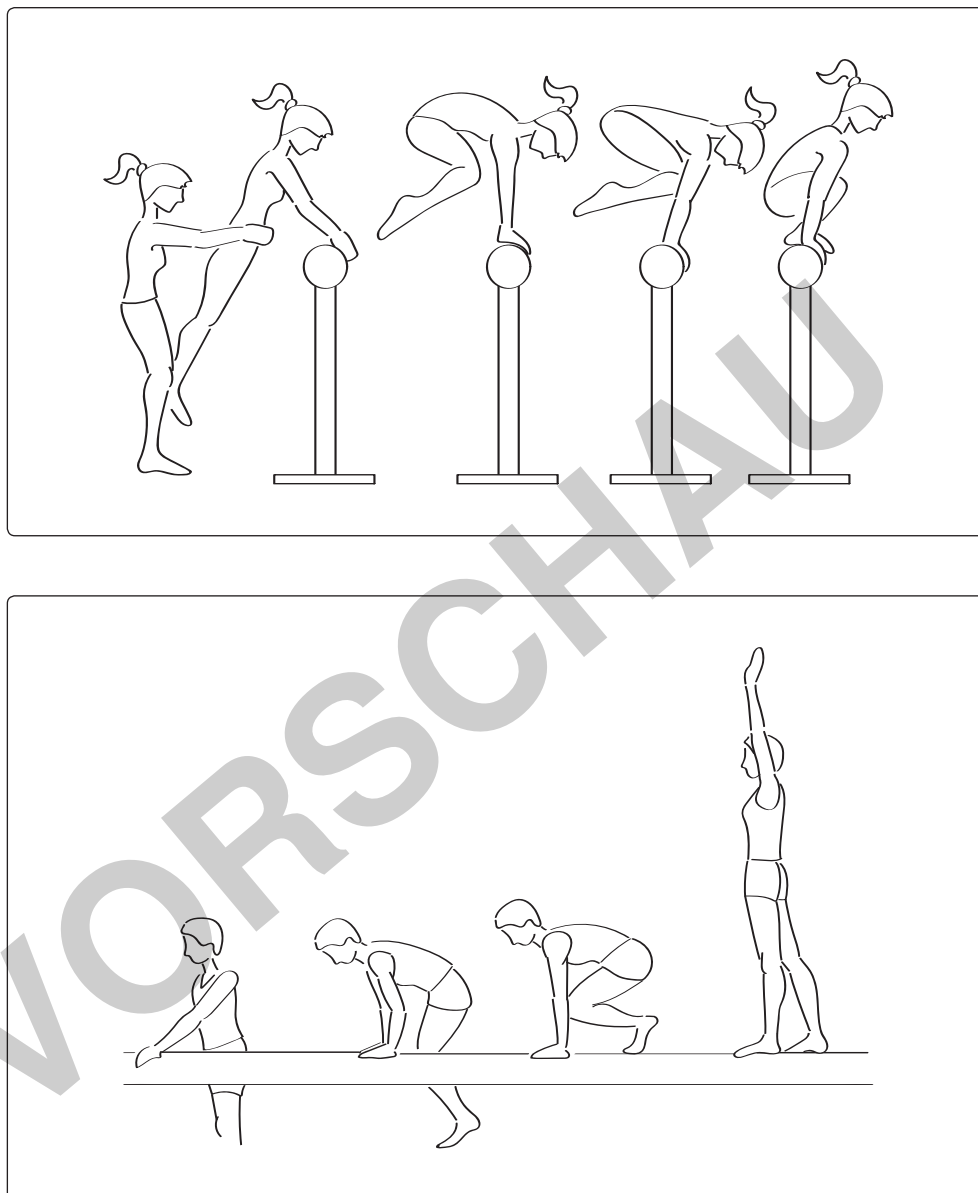
Wie bereits erwähnt, sprechen wir beim Schwebebalken von gymnastischen und akrobatischen Übungen. Dazu kommen noch die statischen Elemente, die in der jeweiligen Körperlage zwei Sekunden gehalten werden. Die verschiedenen Turnelemente am Schwebebalken werden folgendermaßen zusammengestellt:

- gymnastische Übungen: Sprünge, Drehungen
- akrobatische Übungen: Saltos, Bogengänge, Rollen
- statische Übungen: *Schwebesitz, Standwaage, Handstand*

Für die grundlegende Körperhaltung ist nicht nur die Körperspannung notwendig, um den Körperschwerpunkt über der Stützstelle zu halten, sondern auch die richtige Fuß-, Arm- und Kopfposition. Die Kopfhaltung sollte immer der jeweiligen Turnbewegung entsprechen, jedoch ist ein stetiger Augenkontakt zum Balken nicht nur bei Sprüngen hilfreich und notwendig. Auch das ästhetische Turnen hat beim Schwebebalkenturnen eine hohe Wichtigkeit. Die Dynamik, Genauigkeit, Eleganz und Schönheit geben der Turnbewegung die nötige Ausstrahlung und dem Turnenden Selbstbewusstsein.

2.1 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.

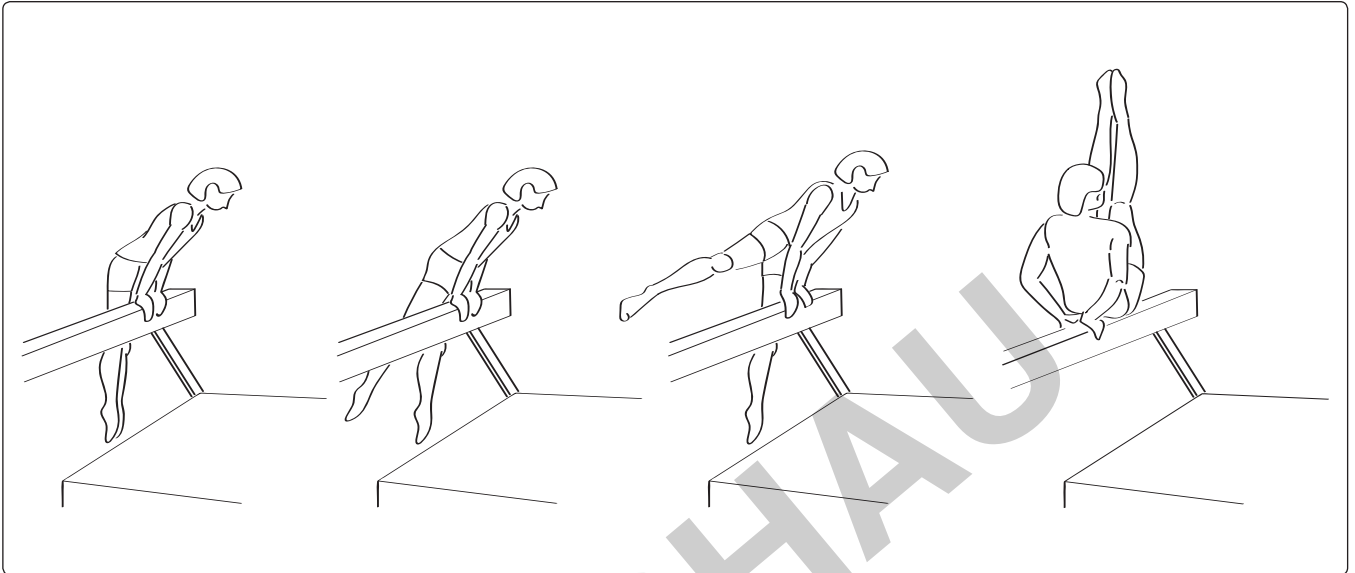


Bewegungsbeschreibung:

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.

2.2 Einspreizen in den Spitzwinkelstütz

Hier werden gleich zwei Elemente eingeübt. Zunächst das *Dreheinspreizen* aus dem Seitstand und anschließend der *Spitzwinkelstütz* mit geschlossenen Beinen und starker Hüftbeugung. Das *Einspreizen in den Spitzwinkelstütz* erfordert ein hohes Maß an Koordination zwischen Absprung, Drehung und *Spitzwinkelstütz*.

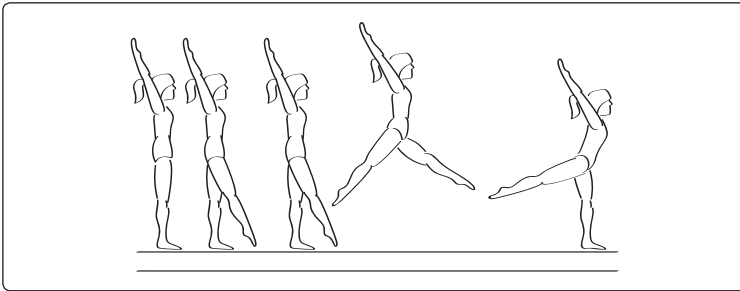


Bewegungsbeschreibung:

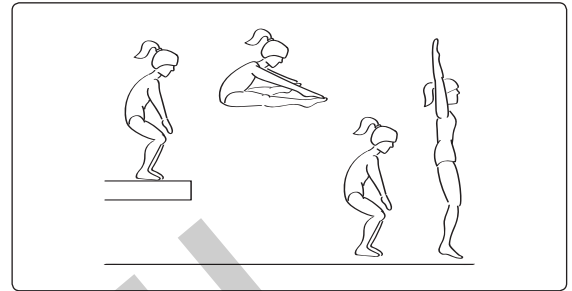
Aus dem Seitstand vorlings erfolgt mit schulterbreitem Handstütz auf dem Balken der beidbeinige Absprung. Mit dem Absprung wird in Turnrichtung das hintere Bein abgespreizt bei gleichzeitiger Verlagerung des Körperschwerpunktes nach vorne. Nach Erreichen der Balkenhöhe wird das abgespreizte Bein mittels Körperdrehung auf dem *Handstütz* über den Balken geführt und das Gesäß wird auf den Balken gesetzt. Die Hände verlassen den Stütz und erreichen hinter dem Körper und nahe am Gesäß erneut den Stütz. Der Oberkörper wird leicht nach hinten verlagert und die Beine werden in gegrätschter Position mittels Hüftbeugung nach oben geführt. An der obersten Position werden die Beine geschlossen und erreichen den *Spitzwinkelstütz*.

2.6 Spagatsprung

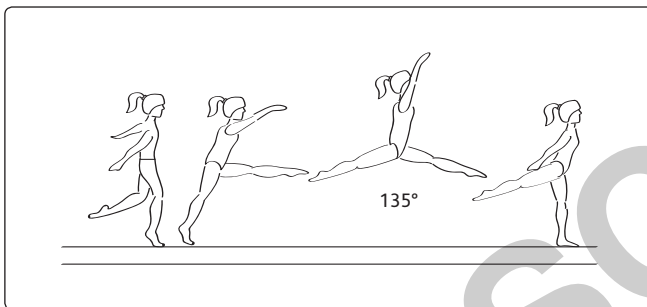
Weitere Varianten eines *Strecksprunges* mit Beintätigkeit sind der *Spreizsprung* mit mindestens 90° und der *Quergrätschsprung* mit mindestens 135° Beinspreizung. Beim *Spagatsprung* muss eine Spreizung von mindestens 120° und beim *Durchschlagsprung* mindestens 135° Spreizung geturnt werden. Alle vier Sprünge können aus dem Stand mit beidbeinigem Absprung und Landung und aus einer leichten Vorwärtsbewegung mit einbeinigem Absprung und Landung geturnt werden.



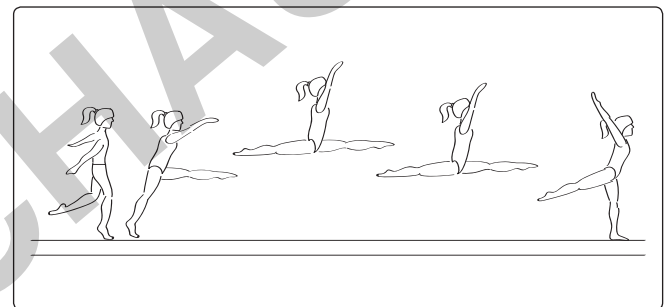
Spreizsprung



Quergrätschsprung



Spagatsprung



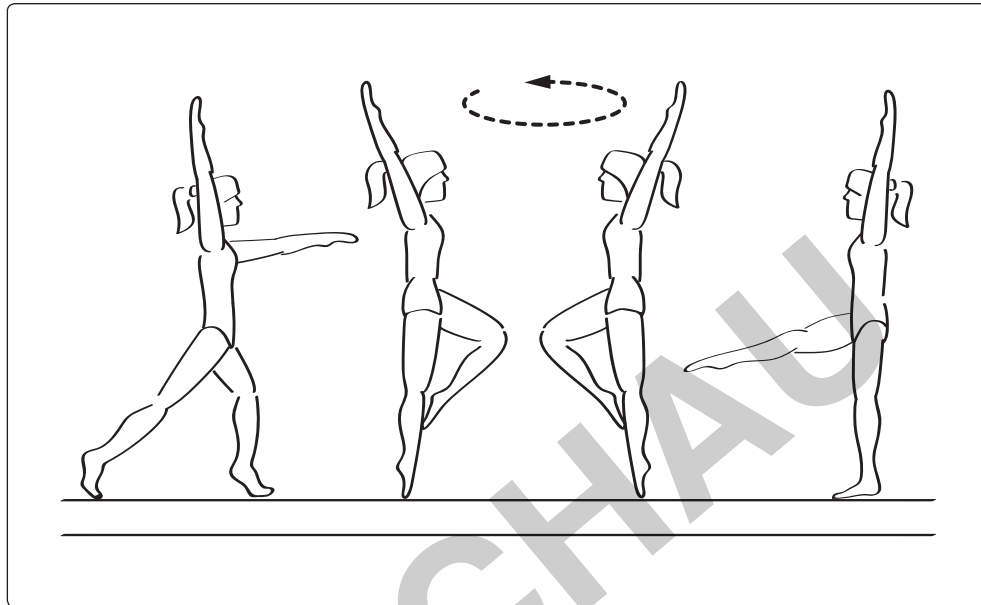
Durchschlagsprung

Bewegungsbeschreibung Spagatsprung:

Die Arme sind in einer Seit-schräg-rück-Hochhalte. Mit einem kleinen Vorwärtssprung erfolgt das einbeinige Abspringen, wodurch zunächst das Schwungbein nach vorne in leichter Schrittstellung geführt wird, um anschließend impulsartig nach hinten oben gestreckt zu werden. Zeitgleich wird das Absprungbein nach vorne oben gestreckt. Nach Erreichen des *Spagats* erfolgt die einbeinige Landung mit dem Sprungbein und das Schwungbein wird in Schrittstellung hinter das Sprungbein gestellt. Die Landung wird durch leicht gebeugte Beine aufgefangen.

2.7 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 Schwebbalken 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.