

2 Reck

Neben dem Bodenturnen und den Sprüngen ist das Reck sehr beliebt im Turnunterricht. Auf vielen Spielplätzen, im Kindergarten oder zu Hause im Garten erproben und erfreuen sich Kinder im Schwingen, Hängen, Felgen und Stützen und sammeln so bereits wichtige erste Erfahrungen für die Turnbewegungen am Reck. Auch erste turnerische Grundbildungen im Turnverein im Kleinkindalter können immer wieder bei vielen Gelegenheiten geübt werden. Ein weiterer Vorteil beim Erlernen des Reckturnens ist, dass sich viele Turnelemente sehr gut methodisch umsetzen lassen und so eine gute Lern- und Übungsbasis geschaffen werden kann. Die Turnelemente beim Reck sind zwar gut kombinierbar, werden aber hier für die Bewegungslehre in vier Gruppen aufgeteilt:

- Felgbewegungen (z.B. *Felgumschwung*)
- Kippbewegungen (z.B. *Schwebekippe*)
- Schwünge (z.B. *Spreizumschwung*)
- Auf- und Abgänge (z.B. *Unterschwung*)

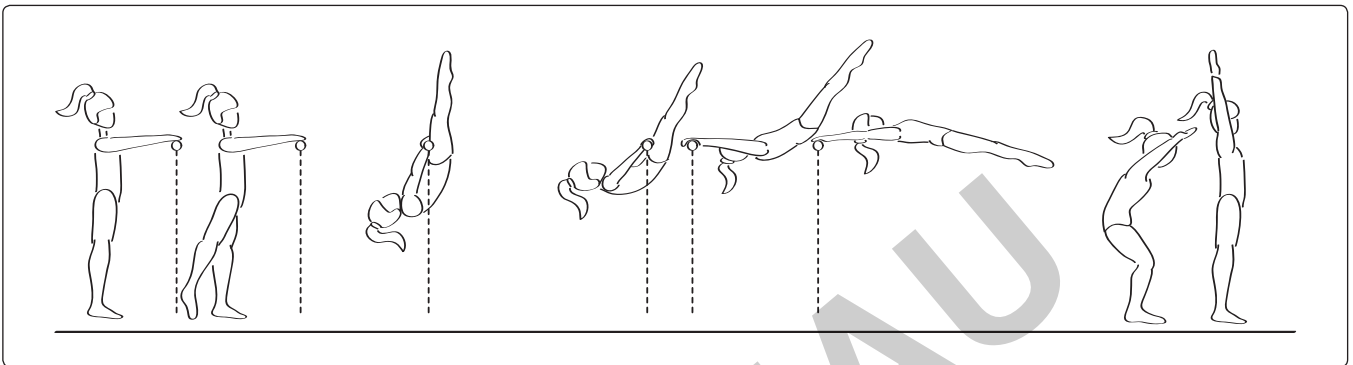
Jedoch ist nicht nur die Bewegungsrichtung (Vor- oder Rückschwünge) von Bedeutung, auch die Position zum Gerät (vorlings oder rücklings) ist ein wichtiges Bewegungsmerkmal. Für das Reckturnen sind die Ober- und Mittelkörperspannung elementar und bilden neben der Stütz- und Stemmkraft eine gute Grundbasis für den Einstieg und Erfolg in den jeweiligen Turnübungen. Das Verbessern und Stabilisieren der konditionellen Fähigkeiten und die konstanten Übungswiederholungen sind der Weg zum Erfolg.

VORSCHAU

2.1 *Unterschwing 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 *Unterschwing 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 *Unterschwing 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 ■ Unterschwingung zu flach |

Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

Für den *Unterschwing* 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*.

Methodik:**1. Lernschritt**

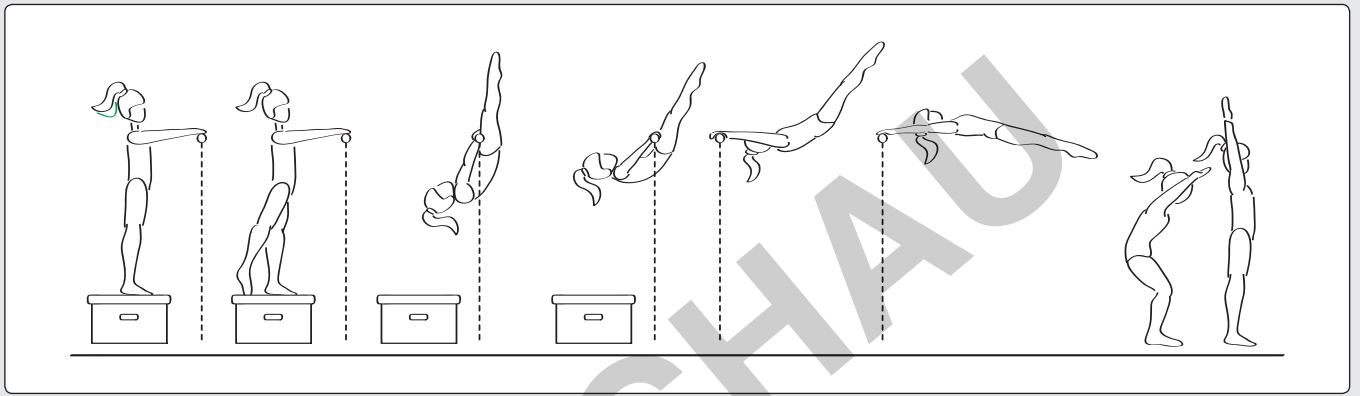
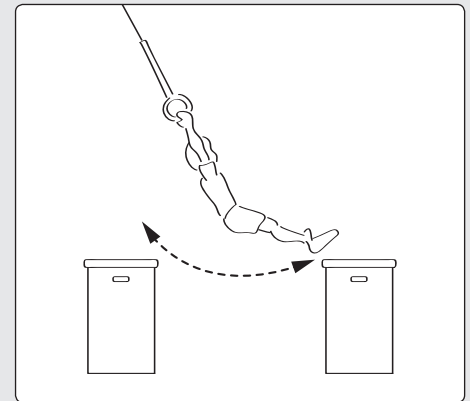
- Schwingen mit gestreckten Armen von Kasten zu Kasten
- Variante mit erhöhten Kästen / über die Zauberschnur

2. Lernschritt

- Schwingen durch den Stufenbarren
- Variante mit erhöhten Holmen

3. Lernschritt

- Unterschwingung vom kleinen Kasten
- Unterschwingung mit Partnerhilfe

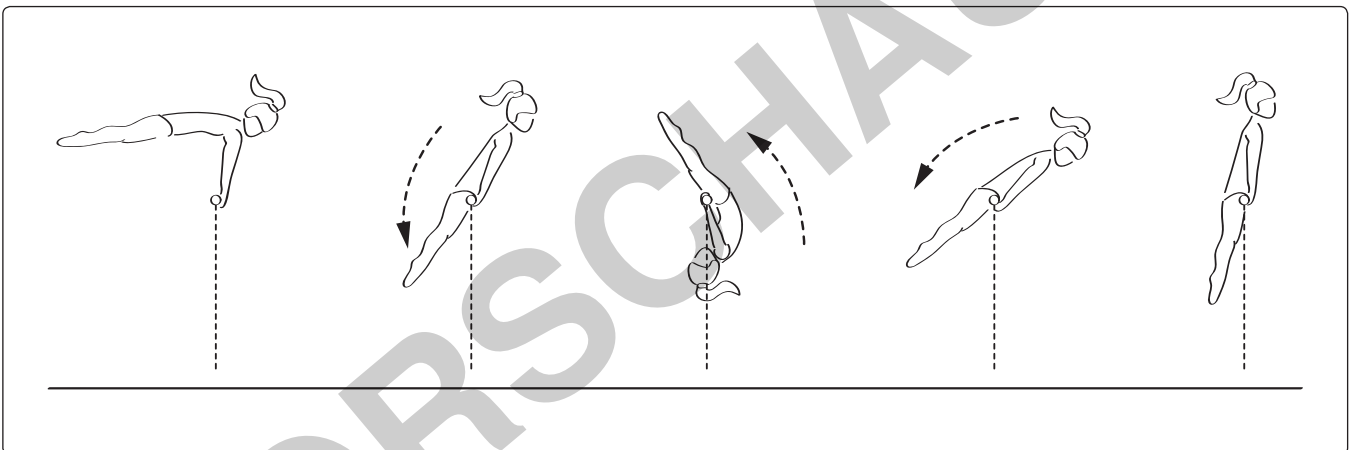


VORSCHAU

2.6 Hüftumschwung vorlings rückwärts – nach dem Prinzip der verminderten Lernhilfe

Auch hier wird allzu oft und gerne und auch viel zu schnell vom *Felgumschwung vorlings rückwärts* und dementsprechend von der *Freien Felge* gesprochen. Es ist zwar möglich, die *Freie Felge* sofort zu erlernen, jedoch ist es aus methodischer Sicht ratsam, zunächst den *Hüftumschwung vorlings rückwärts* anhand der folgenden Vorübungen zu trainieren. Durch eine impulsive Auftaktschwungbewegung mittels Rückschwung wird die Hüfte an der Reckstange gebeugt und es erfolgt eine rückwärtige Rotationsbewegung um die Reckstange, um schlussendlich im Stütz zu enden. In der Sportfachliteratur gibt es eine Vielzahl und recht ähnliche methodische Ansätze für den *Hüftumschwung vorlings rückwärts*. Es ist eine der ersten großen und schwierigen Turnübungen am Reck und setzt eine Vielzahl an Fähigkeiten und Fertigkeiten voraus. Hier in diesem Kapitel haben wir beim *Unterschwung vorlings rückwärts* angefangen und anschließend den *Hüftaufschwung vorlings rückwärts* behandelt. Wer diese beiden Turnübungen beherrscht, hat beim *Hüftumschwung vorlings rückwärts* keine großen Schwierigkeiten.

Voraussetzung: *Unterschwung vorlings rückwärts*, *Hüftaufschwung vorlings rückwärts*, Arm- und Stützkraft, Hüftbeugeschnellkraft, Körperspannung



Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Stütz vorlings im Ristgriff erfolgt mittels starkem Rückschwung in die Waagerechte mit dem erneuten Kontakt der Hüfte mit der Reckstange eine leichte Hüftbeugung und der Rücken wird leicht überstreckt. Es kommt zur Drehbewegung und die Hüfte wird nah an der Reckstange geführt. Anschließend wird mittels einer Hüftstreckung der Umschwung gebremst und endet im Stütz vorlings.

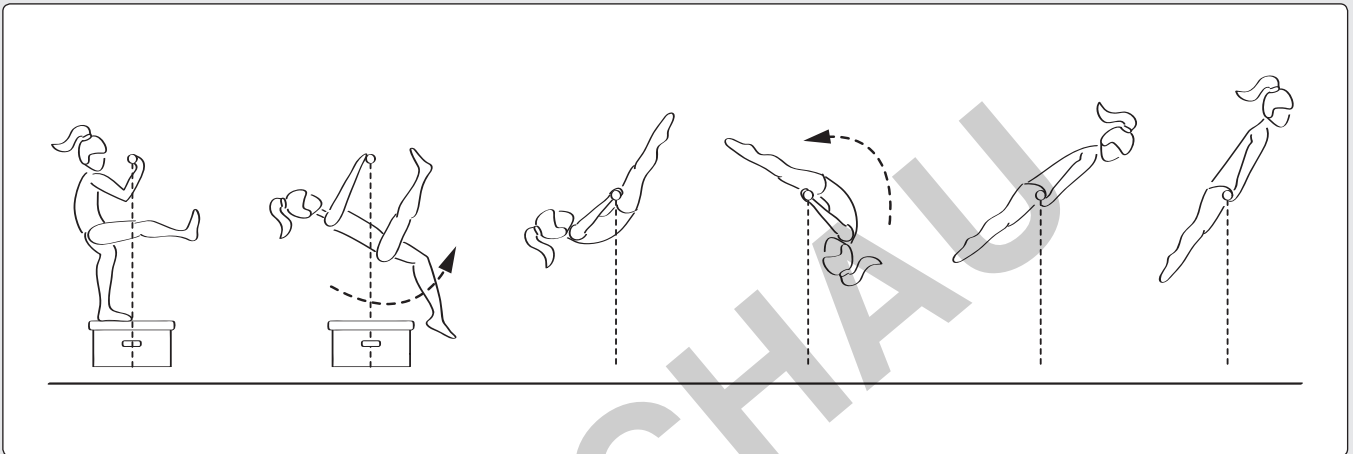
| Zu beachten: | Mögliche Fehler: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ nur einen Rückschwung pro Versuch ■ Fokus auf die Rotation legen ■ Körperspannung beim Umschwung | <ul style="list-style-type: none"> ■ zu häufiges Schwungholen und demnach Kraftverlust ■ zu viel Aufmerksamkeit auf den Rückschwung ■ zu wenig Körperspannung |

Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

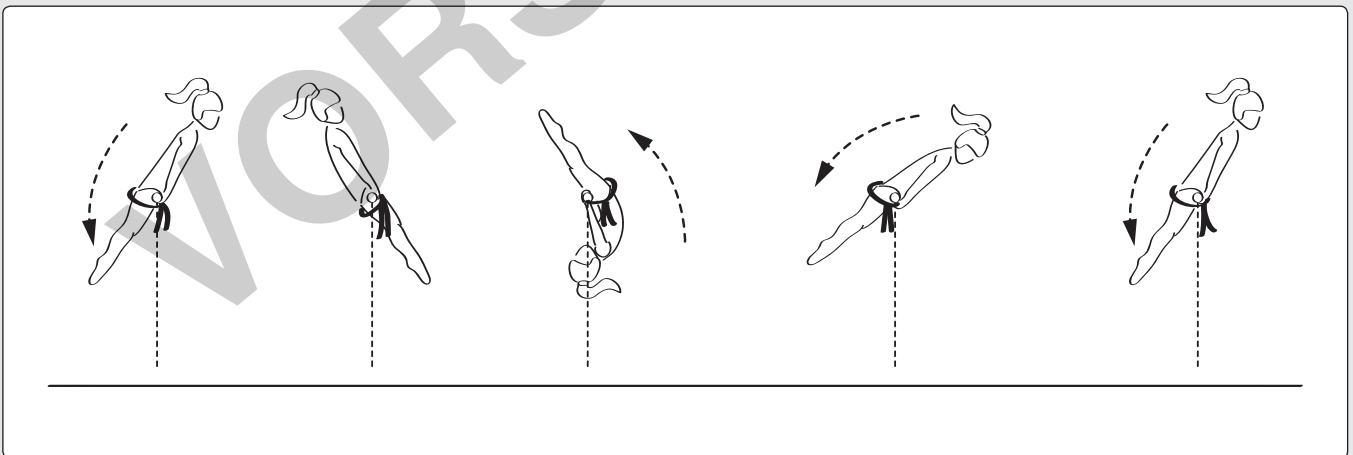
Der Hüftumschwung vorlings rückwärts ist eine Turnbewegungskombination aus dem *Unterschwung vorlings rückwärts* und *Hüftaufschwung vorlings rückwärts* und kann hier als Vorbereitung erneut wiederholt werden. Folglich sind auch die Armstützkraft, die Hüftbeugeschnellkraft und die Körperspannung grundlegende Übungsunterstützungen und so in der Erwärmung verpflichtend. Gymnastische Kräftigungsübungen wie Liegestütz- oder Bauchmuskelübungen sind zu empfehlen.

Methodik:**1. Lernschritt**

- vom Kasten Schwung holen, um an der Stange zu rotieren

**2. Lernschritt**

- Aus dem Stütz mit Seil – die Hüfte wird mit einem Seil an die Reckstange fixiert.

**3. Lernschritt**

- Zielübung mit, anschließend ohne Partnerhilfe