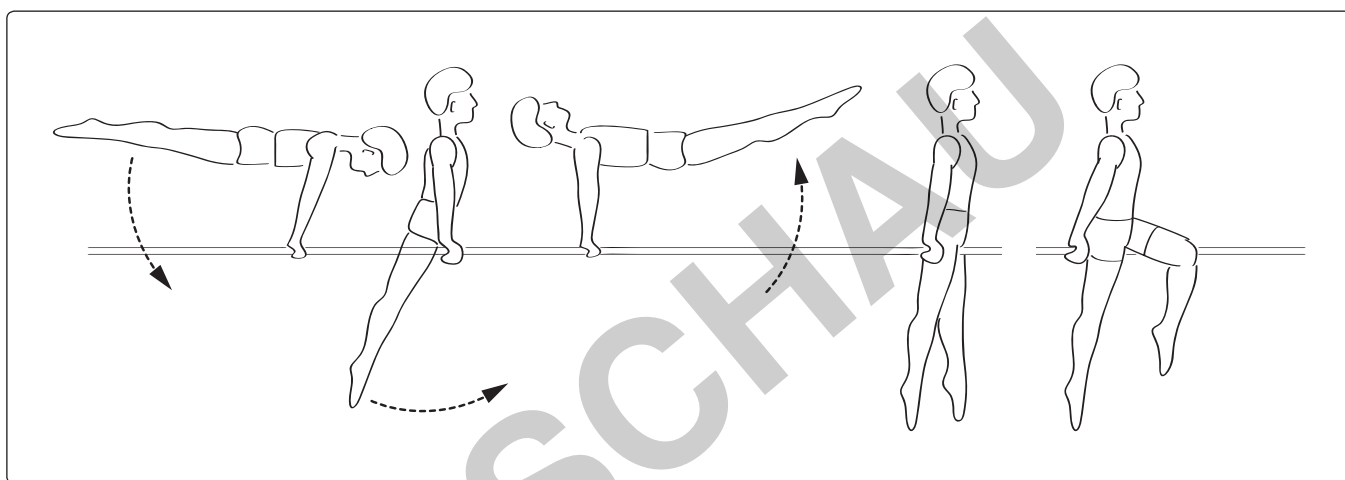


2.1 Schwingen in den Außenquer- oder Grätschsitz – nach dem Prinzip der graduellen Annäherung

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 Vorschwung, 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 Vorschwung 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 Vorschwung 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 Vorschwung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ zu wenig Hüftbewegung für das Schwingholen ■ <i>Grätschsitz</i> mit angewinkelten Beinen ■ Beine nicht durchgestreckt

Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

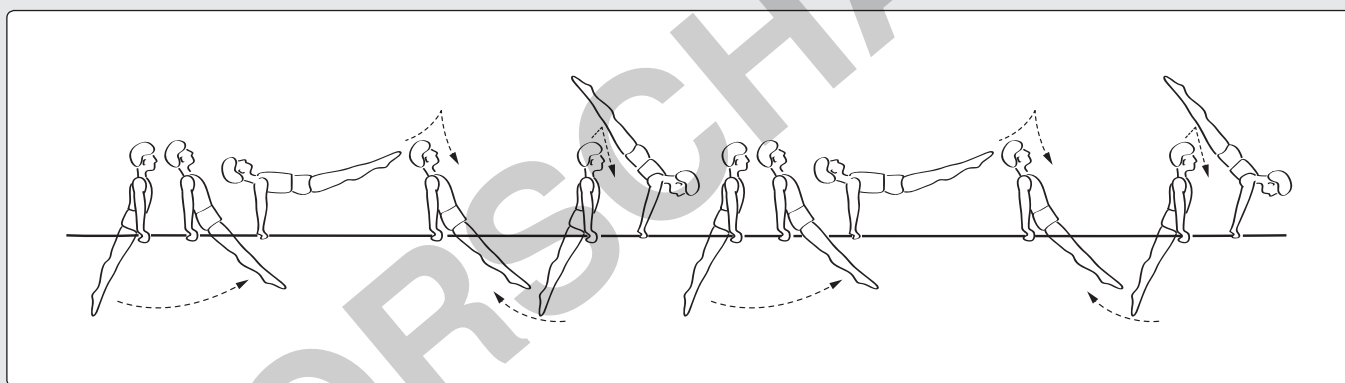
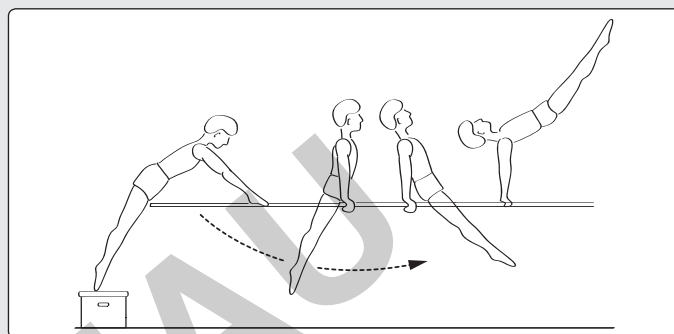
Für das Stützen und Schwingen mit der gleichzeitigen Körpermittelspannung und der Schulterbeweglichkeit sind hohe motorische Fähigkeiten notwendig. Eine vorhandene Armstützkraft bringt für das Barrenturnen zunächst eine gewisse Sicherheit und ist Fundament für die ersten und auch weiteren Turnelemente. Darauf und auf eine vorhandene Mittelkörperspannung können weitere Turnübungen aufgebaut werden. Armstützkraftübungen in Verbindung mit Körperspannungsübungen sind zur Erwärmung und Vorbereitung in spielerischen Übungen, auch mit dem Barren, zu empfehlen.

Methodik:**1. Lernschritt**

- Sprung in den Stütz vom kleinen Kasten
- Sprung in den Stütz mit Vorschwung

2. Lernschritt

- Sprung in den Stütz mit Vorschwung
- 2 × Vorschwung und 2 × Rückschwung über die Waagerechte.

**3. Lernschritt**

- Vorschwung in den Grätschsitz

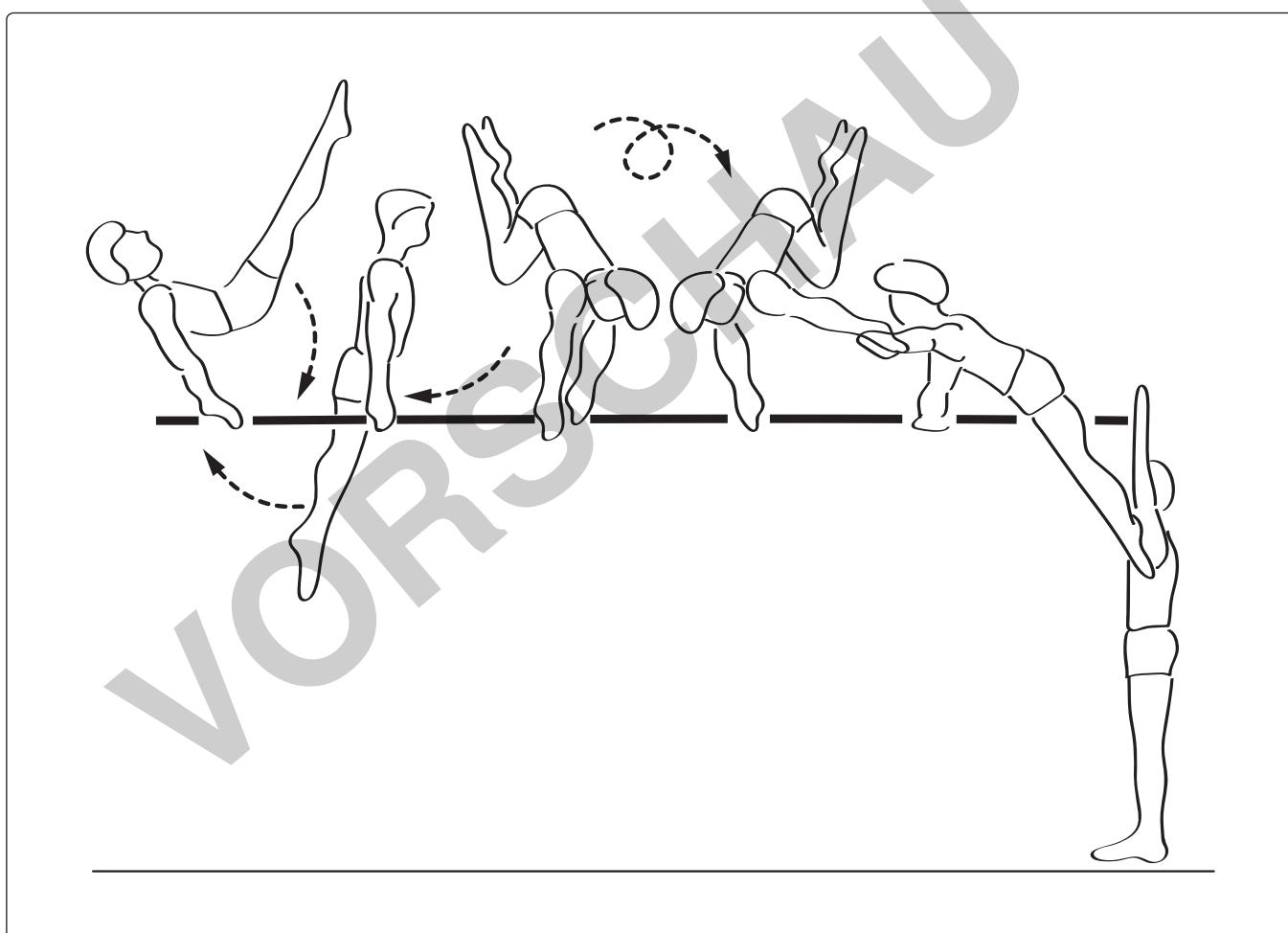
4. Lernschritt

- Vorschwung in den Außenquersitz

2.4 Kreishockwende – nach dem Prinzip der graduellen Annäherung

Die *Kreishockwende* ist die logische, aber auch schwierige Fortsetzung zur *Wende* am Barren. Neben den bereits genannten hohen Anforderungen zur *Wende* kommt bei der *Kreishockwende* noch die Körperrotation von 180° zum Gerät hinzu. Generell gleich bei allen Kreisabgängen im Rückschwung am Parallelbarren, sei es bei der hier genannten *Kreishockwende* oder bei der *Kreiswende*, *Kreisflanke* und bei der *Kreiskehre*, ist die seitliche Verlagerung des Körperschwerpunktes beim Rückhochschwingen auf den Stütz- und zugleich Rotationsarm. In Anbetracht der vielen Varianten der Kreisabgänge wollen wir uns zunächst die *Kreishockwende* anschauen, da hier der Fokus auf die Rotationsbewegung gelegt wird und die Beine in der einfachen Hockstellung sind. Sobald die *Kreishockwende* fehlerfrei geturnt werden kann, können die weiteren Kreisabgänge trainiert und eingeübt werden.

Voraussetzung: Wende, Schwingen im Stütz, Körperspannung, Armstützkraft, Schulterbeweglichkeit



Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Stütz im Speichgriff erfolgt durch leichtes Hüftbeugen beim Vorschwung und einer Aktivüberstreckung im Rückschwung das Stüttschwingen über der Waagerechten. Beim Erreichen der Waagerechten hinten mit gleichzeitiger Aktivüberstreckung wird das Körpergewicht auf den Rotationsarm verlagert. Die Beine werden angehockt und die andere Hand löst sich vom Holmen. Der Körperschwerpunkt wird nun auf die Abgangsseite verlagert und es kommt zur gehockten Rotation über beide Holme. Nach der Rotation werden die Beine gestreckt und der Turnende erreicht seitlings den *Außerquerstand* und federt die Landung mit gebeugten Beinen ab.

Zu beachten:	Mögliche Fehler:
<ul style="list-style-type: none"> ■ hoher Rückschwung ■ einmaliger hoher Rückschwung zur <i>Kreishockwende</i> ■ gestreckter Rotationsarm 	<ul style="list-style-type: none"> ■ zu wenig Rotationsbewegung

Vorbereitung- und Erwärmungsphase:

Bei den Kreisabgängen wird mit dem Rotationsabgang auf einem Stützarm eine Vielzahl an hohen Leistungsvoraussetzungen gefordert. Der einarmige Stütz und die (*Hock*)wende sollten hierfür besonders trainiert bzw. eingeübt werden, um eine sichere und gekonnte *Kreishockwende* turnen zu können. Wie auch bei der *Kehre* und *Wende* müssen die Schulterkraft und die Schulterbeweglichkeit gut trainiert sein. Diese kann mithilfe von Kräftigungsübungen und auch in Verbindung mit turnerischen Elementen, wie z.B. dem *Handstand* oder auch der *Hockwende* am Kasten, trainiert werden.

Methodik:

1. Lernschritt

- *Hockwende* am Pferd – Aufhocken mit $\frac{1}{4}$ -Drehung und anschließend Niedersprung mit $\frac{1}{4}$ -Drehung

2. Lernschritt

- *Hockwende* am Kasten mit $\frac{1}{2}$ -Drehung ohne Aufhocken
- *Hockwende* auf einem (Stütz-)Arm

3. Lernschritt

- *Kreishockwende* am Barrenende mit Zauberschnur und Partnerhilfe

4. Lernschritt

- *Kreishockwende* in der Barrenmitte und mit Partnerhilfe

