



Turnerische Bewegungshandlungen

Bewegungscharakteristik – Sichern und Helfen

Inhaltsverzeichnis

1	BODEN	3 - 28
	ROLLE vorwärts	3
	ROLLE rückwärts	5
	KOPFSTAND	8
	HANDSTAND	10
	FELGROLLE	13
	HANDSTÜTZ - ÜBERSCHLAG seitwärts / RAD	16
	NACKENSTÜTZ - ÜBERSCHLAG vorwärts	19
	HANDSTÜTZ - ÜBERSCHLAG vorwärts	21
	HANDSTÜTZ - ÜBERSCHLAG rückwärts / FLICK - FLACK	25
2	RECK:	29 - 53
	HÜFT - ABSCHWUNG vorlings vorwärts	29
	HÜFT - AUFSCHWUNG vorlings rückwärts	30
	HÜFT - UMSCHWUNG vorlings rückwärts	33
	HÜFT - UMSCHWUNG vorlings vorwärts	36
	FELGUNTERSCHWUNG vorlings	37
	KNIE - AUFSCHWUNG vorwärts	40
	KNIE - UMSCHWUNG rückwärts (mit einem Bein).....	43
	HOCKE	47
	KIPPAUFSCHWUNG vorlings vorwärts	50
3	BARREN:	54 - 63
	SCHWINGEN im Innen - Querstütz	54
	KEHRE	56
	WENDE	58
	OBERARMSTAND	60
	DREHHOCKE	62
4	KASTEN/ BOCK:	64 - 69
	SPRUNG - STÜTZ - HOCKE	64
	SPRUNG - STÜTZ - GRÄTSCHE	68
5	LITERATURVERZEICHNIS	70
6	ABBILDUNGSVERZEICHNIS	70

ROLLE vorwärts

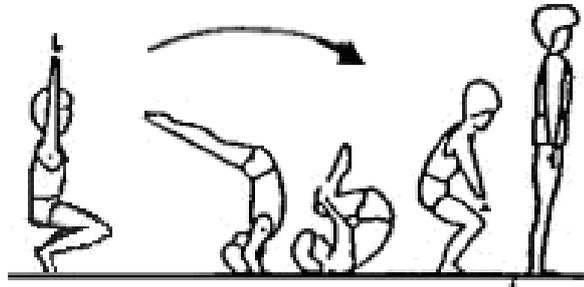


Abb. 1: Rolle vw; aus: TURN 10

Rollbewegungen sind Rotationen (exzentrisch) um eine momentane Drehachse, die sich ständig entlang einer Berührungsgrundlage bewegt (Translation). Voraussetzung ist, dass der Schwerpunkt über die Drehachse gehoben wird.

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

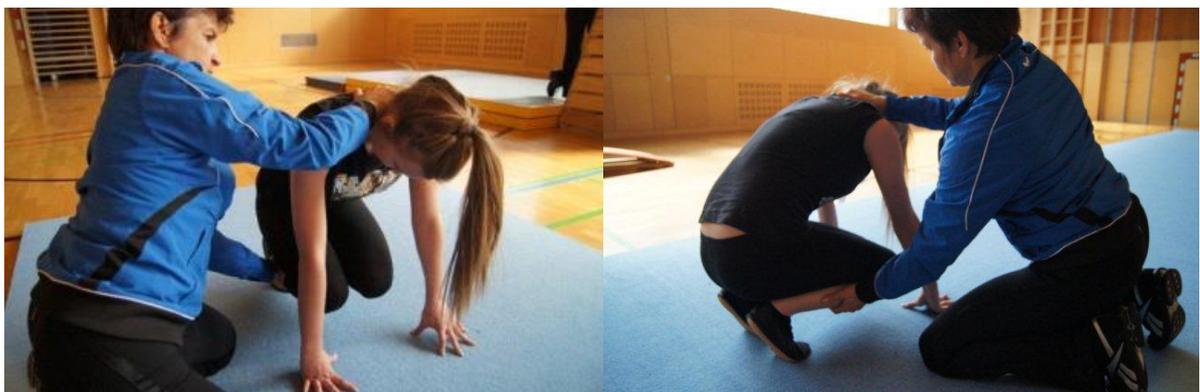
Ausgangsstellung: Hockstütz, die Hände greifen schulterbreit vor dem Körper auf, die Fingerspitzen sind nach vorne gerichtet.

Die Rolle vorwärts entsteht durch einen exzentrischen Stoß mit den Beinen. Dadurch wird das Becken schräg nach vorne oben gehoben und die Rotation erzeugt. Die Schwerkraft verstärkt anschließend (wenn das Becken den höchsten Punkt überschritten hat) die Rotation. Es kommt also primär auf den exzentrischen Stoß an. Daher sind Übungen, bei denen der/die Schüler/in passiv rollt oder gerollt wird (wie z. B.: Rollen über eine schiefe Ebene abwärts, Rollen aus dem „Schubkarrenfahren“, aus dem Kniestand auf einer Turnbank), im Lernprozess problematisch.

Zum Stand kommt man leicht, wenn man die Fersen rechtzeitig ganz zum Gesäß zieht (Anweisung: Fesseln fassen!).

SICHERUNG:

Genick und Schienbein / Oberschenkel



Den meisten Schülern/Schülerinnen fällt die Rolle vorwärts jedoch leicht. Sie müssen nur aus dem Hockstand die Hände aufsetzen, sich damit stützen, durch Abstoßen mit den Beinen das Becken „über den Kopf schupfen“ und „fertig“ ist die Rolle. Bei hartnäckigen Fehlbewegungen mit den Händen kann man bei langsamer Ausführung der Rolle die Handbewegung d. Turners/Turnerin führen und ihn/sie so die richtige Form erfühlen lassen.

In AUVA: Was ist wichtig – was ist richtig? Beim Sichern und Helfen; F. Baumrock

<u>FEHLER:</u>	<u>ABHILFE, KORREKTUR:</u>
Abrollen funktioniert nicht, Turner/ in fällt in die Ausgangsposition zurück	Hockstütz, Becken „über den Kopf schupfen“
Turner/ in kann nicht aufstehen oder stützt nach	Hände greifen zu den Unterschenkeln, Füße zum Gesäß ziehen
Rumpf wird gestaucht (kein Hub vorhanden)	Hände näher beim Körper aufsetzen (nicht zu weit vorne)

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Rolle vorwärts aus dem Stand
- Rolle vorwärts aus dem Grätschstand zum Grätschstand
- Sprungrolle vorwärts
- Übungsverbindungen

ROLLE rückwärts



Abb. 2: Rolle rw; aus: TURN 10

Rollbewegungen sind Rotationen (exzentrisch) um eine momentane Drehachse, die sich ständig entlang einer Berührungsgrundlage bewegt (Translation). Voraussetzung ist, dass der Schwerpunkt über die Drehachse gehoben wird.

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Ausgangsstellung: Hockstütz rücklings auf dem Boden, Stand auf Zehen und Ballen, die Beine geschlossen, die Füße parallel. Der Kopf wird nach vorne unten gesenkt, dadurch wird der Rücken rund gemacht. Die Hände werden neben den Füßen schulterbreit auf dem Boden aufgelegt, die Finger zeigen gegen die Turnrichtung.

Durch Zurückrollen wird der Körperschwerpunkt nach hinten verlagert. Das Anheben des Beckens erfolgt durch Abdrücken mit den Händen neben dem Becken in der Phase der „Rückenlage“ (Beine angehockt). Erst wenn der Kopf beim Weiterrollen „im Weg“ ist, greift man um zum Stützen neben dem Kopf und drückt sich mit den Händen weg, um Platz für den Kopf zu schaffen. Die Schwerkraft vollendet dann die Rolle. Wichtig ist im Lernprozess nicht „der Schwung“ (man kann die Rolle ganz langsam aus der Rückenlage ausführen), sondern der richtige Kräfteinsatz mit den Händen, also: zu Beginn die Hände neben dem Becken aufsetzen und dann umgreifen zum Stützen neben dem Kopf.

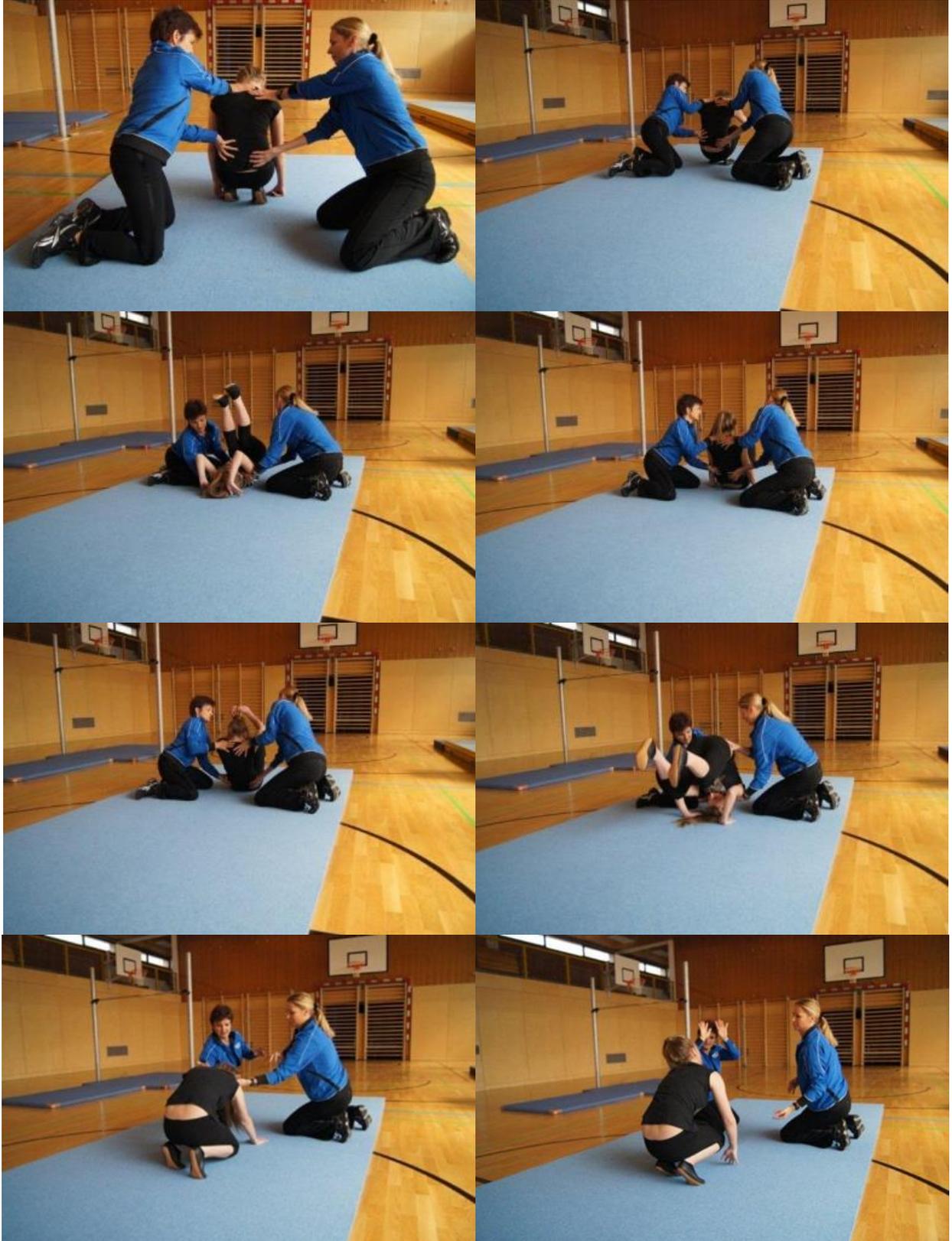
Die Landung erfolgt auf Zehen und Ballen, beide Beine und Füße sind geschlossen. Die Hände werden vom Boden abgehoben. Durch Vergrößerung des Winkels zwischen Rumpf und Beinen wird die Winkelgeschwindigkeit verringert. Die Arme werden schräg nach oben gezogen.

In AUVA: Was ist wichtig – was ist richtig? Beim Sichern und Helfen; F. Baumrock

SICHERUNG:

Schulter und Rücken

Die Sichernden heben etwas an der Schulter an und drücken im Kreuz nach.



Auch die Rolle rückwärts gelingt den meisten Schülern/Schülerinnen bei richtiger Sicherung und Anweisung für den Einsatz der Hände schon beim ersten Versuch. Bei Misslingen hilft meistens folgende Aufgabe: Aus der Rückenlage (Hände neben dem Becken) die Beine langsam so weit über den Kopf heben, bis die Füße den Boden hinter dem Kopf nahezu berühren, dann langsam umgreifen und die Hände mit den Handflächen nach unten neben dem Kopf aufsetzen. Wenn sich der/die Turner/in jetzt mit seinen/ihren Händen abdrückt, um Platz für den Kopf zu schaffen, und ihm/ihr die Sichernden dabei an den Schultern helfen, hat er/sie die Rolle im Prinzip gelernt.

In AUVA: Was ist wichtig – was ist richtig? Beim Sichern und Helfen; F. Baumrock

<u>FEHLER:</u>	<u>ABHILFE, KORREKTUR:</u>
keine Rollbewegung, da kein runder Rücken gemacht wird	Kinn an die Brust nehmen mit den Händen auf d. Boden aufklopfen Rückenschaukel
falsches Aufgreifen	aus dem Sitz zurückrollen lassen, mit den Zehenspitzen den Boden berühren, die Hände in die richtige Position bringen
ein Arm knickt ein	die rechte/ linke Hand weiter vom Kopf weg aufsetzen (wenn der Arm zu knapp am Kopf ist - kein Abdrücken möglich)
die Faust wird auf dem Boden aufgelegt	vorzeigen
kommt auf den Knien auf	Anweisung: „Bleib zusammengerollt, lass die Beine angezogen!“
rollt seitlich über den Nacken und Rücken ab	über Nacken abrollen, gleichzeitiges Aufgreifen und Nachdrücken mit den Händen

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Rolle rw. aus dem Hockstand zum Hockstand zweimal hintereinander
- Rolle rw. aus dem Hockstand in den Stand
- Rolle rw. aus dem Stand in den Stand
- Rolle rw. aus dem Stand in den Grätschstand
- Felgrolle rw. (Rolle rw. über den flüchtigen Handstand zum Stand)
- Übungsverbindungen

KOPFSTAND

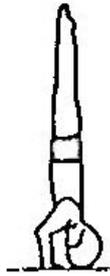


Abb. 3: Kopfstand; aus: TURN 10

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Ausgangsstellung: Hockstütz vorlings auf dem Boden, Hände greifen schulterbreit auf dem Boden, Finger zeigen in Turnrichtung, der Kopf wird mit dem oberen Teil der Stirn so auf dem Boden aufgelegt, dass Hände und Kopf ein gleichseitiges Dreieck bilden.

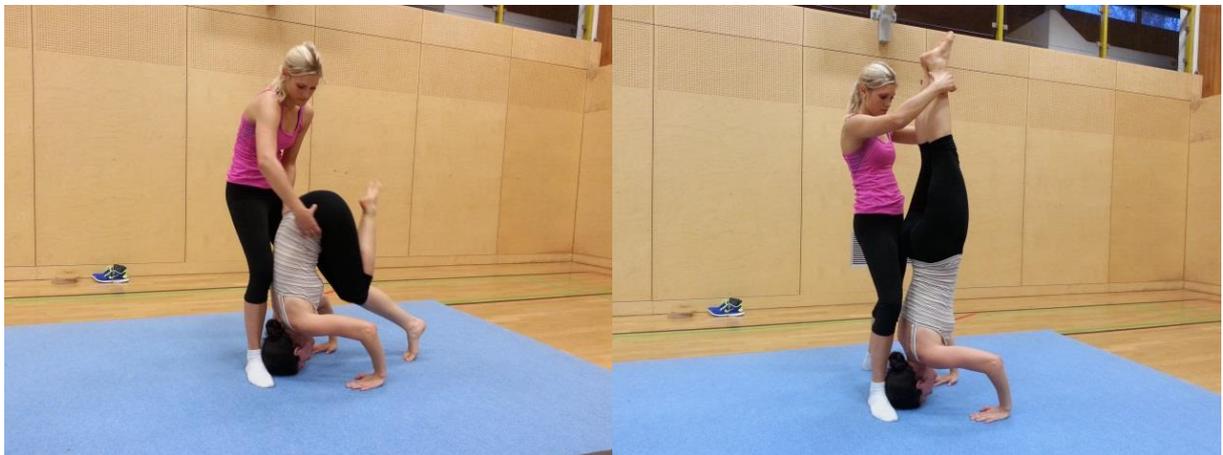
Um das Gleichgewicht halten zu können, muss sich der Schwerpunkt über dem aus Kopf und Händen gebildeten gleichseitigen Dreieck befinden. Ein Abstoß mit den Füßen, um den Schwerpunkt genau über das Dreieck zu bringen, ist schwer zu dosieren und anschließend in seiner Wirkung kaum zu korrigieren. Deshalb ist es besser, wenn man zu Beginn die Füße nahe zu den aufgesetzten Händen bringt und den Schwerpunkt dadurch langsam über das Dreieck hebt. Erst wenn man sich im richtigen Gleichgewicht für den Kopfstand befindet, hebt man die Füße langsam vom Boden ab. Die Streckung zum fertigen Kopfstand fällt dann leicht.

Die Schüler/innen sollten wissen, dass ein Kopfstand auf zu weicher Unterlage (Weichboden, Matratze) gefährlich werden kann, weil der Kopf zu stark einsinken und fixiert werden könnte!!!

In AUVA: Was ist wichtig – was ist richtig? Beim Sichern und Helfen; F. Baumrock

SICHERUNG:

Hüfte ⇒ Klammergriff an den Unterschenkeln (beim Abbücken - Arm quer zur Taille)



Gehockte Sicherung:

Becken und Schenkel



<u>FEHLER:</u>	<u>ABHILFE, KORREKTUR:</u>
kann keinen Hockkopfstand	Kräftigung der Arm-, Schulter- und Nackenmuskulatur
bleibt nicht im Kopfstand stehen, weil das gleichseitige Dreieck falsch ist	Dreieck aufzeichnen
steht nicht auf dem oberen Teil der Stirne, sondern am Hinterhaupt	demonstrieren verbal korrigieren
schwingt in den Kopfstand auf, daher zu viel Schwung	Hockkopfstand: Beine langsam strecken

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- aus dem Kopfstand abrollen
- gezogener Kopfstand, die Beine werden gestreckt gehoben
- Kopfstand aus dem Grätschwinkelstand

MÖGLICHE ÜBUNGSVERBINDUNGEN:

- Rolle vw., vorfallen lassen in die Liegestützstellung und gezogener Kopfstand
- Rolle vw. zum Grätschwinkelstand - Kopfstand
- Rolle rw. zum Grätschstand - Kopfstand

HANDSTAND



Abb. 4: Handstand; aus: TURN 10

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Ausgangsstellung: Man setzt zuerst die Hände auf dem Boden auf und schiebt die Schultern entsprechend vor, damit der Schwerpunkt möglichst über die Hände verlagert wird.

Ein anschließender kurzer Abdruck mit dem Standbein und Schwungbeineinsatz - und der Handstand ist fertig. Durch das Vorschieben der Schultern vor dem Abdrücken „steht“ man schon fast auf den Händen. Es genügt ein kleiner Abdruck, um den Schwerpunkt ganz über die Hände zu bringen also ins Gleichgewicht über den Händen zu gelangen. Das Strecken bis zum Handstand ist dann nicht mehr so schwierig. Man muss nicht den ganzen nötigen Hub durch das Abdrücken mit dem Standbein erzeugen sondern kann den Rest an Höhe, wenn man sich über den Händen bereits im Gleichgewicht befindet, durch Strecken des Körpers gewinnen. In der Praxis erfolgt der Übergang natürlich fließend. Je kräftiger ein/e Turner/in ist, desto weiter kann er/sie die Schultern vorschieben, desto weniger muss er/sie sich abdrücken, desto besser kann er/sie dosieren, um sicher in den Handstand zu kommen. Bei entsprechender Sicherung kann er/sie sich mit seinen/ihren Schultern an den Unterschenkeln der Helfer/innen abstützen und so ein Einknicken mit den Armen vermeiden. Schiebt man die Schultern vor dem Aufschwingen nicht vor, so muss der gesamte Hub durch den Abstoß erzielt werden - und da sind manche Schüler/innen überfordert. Aus dem Angehen fällt dieses Aufschwingen zwar etwas leichter, aber die Dosierung bleibt weiter das Problem.

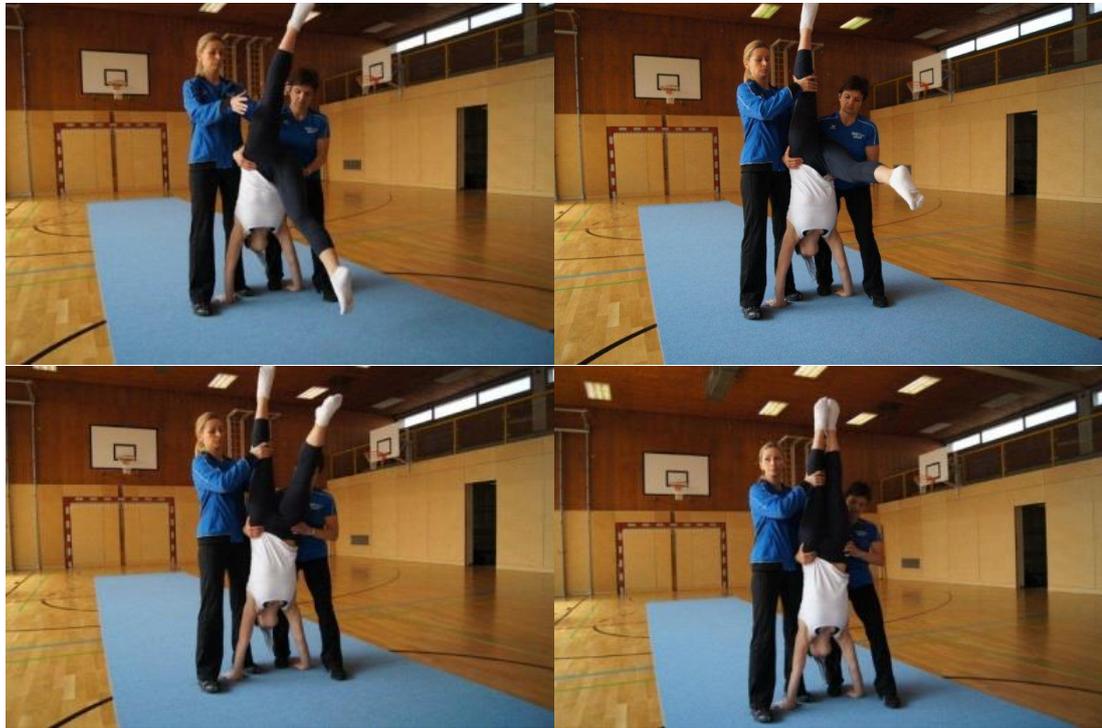
Eine Bemerkung zur Kopfhaltung: Aus Orientierungsgründen kann man im Handstand besser das Gleichgewicht halten, wenn man zum Boden schaut. Die Kopfhaltung darf aber nicht die Rumpfhaltung stören. Der gesamte Körper soll beim Handstand vollkommen gestreckt sein. Vor allem eine Kreuzhohlhaltung muss unterdrückt werden!

In AUVA: Was ist wichtig – was ist richtig? Beim Sichern und Helfen; F. Baumrock

SICHERUNG:

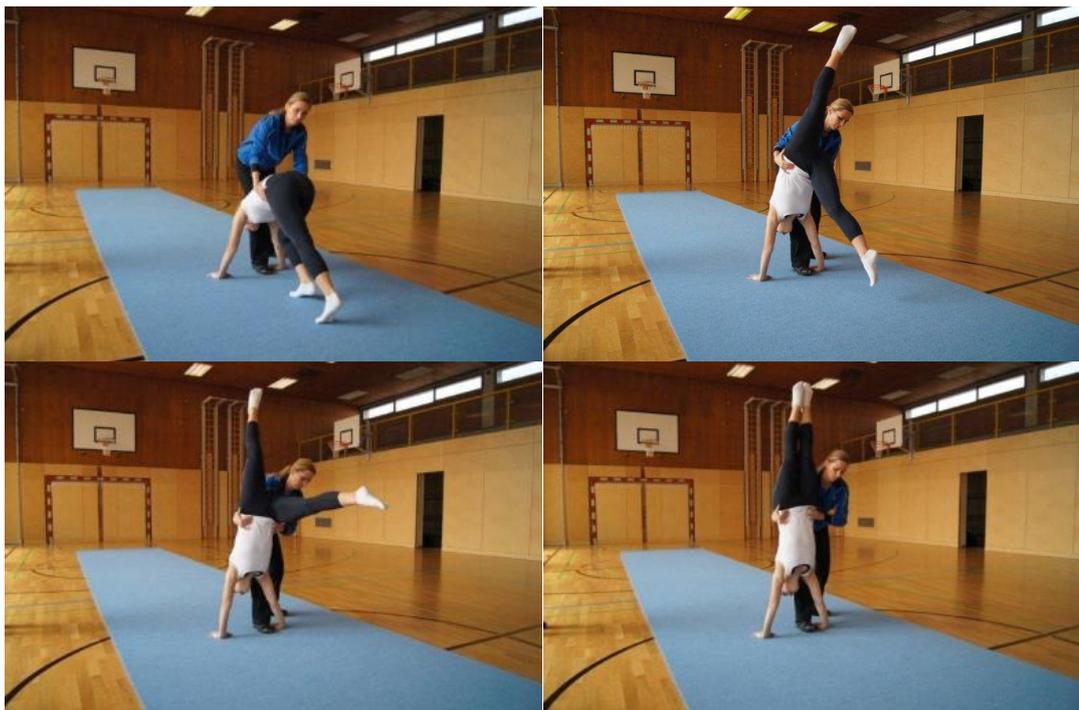
2 Sichernde: Becken und Klammergriff am Unterschenkel

Ein Sichernder/ eine Sichernde hilft mit das Becken über den Körperschwerpunkt zu bringen, der/die andere: Klammergriff am Unterschenkel; beim Abbücken - Arm quer zur Taille.

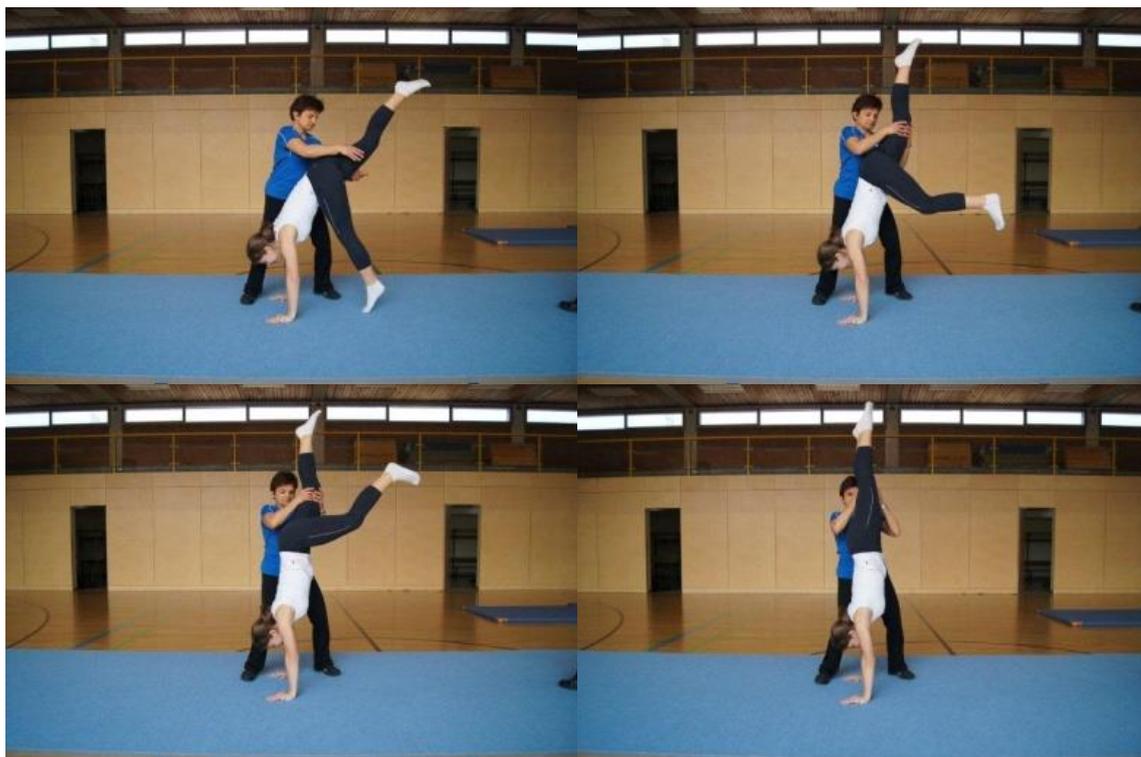


Einzelisierung:

Hüfte



Schenkel



<u>FEHLER:</u>	<u>ABHILFE, KORREKTUR:</u>
Arme sind gebeugt	Kräftigung der Arm-, Schulter- und Nackenmuskulatur
Schultern sind zu weit nach vorgeschoben	demonstrieren verbal korrigieren
starke Kreuzhohlhaltung	Spannungsübungen Kräftigung der Bauch und Rückenmuskulatur

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- aus dem Handstand abrollen
- Handstand abwenden
- auf Händen gehen
- Übungsverbindungen

FELGROLLE

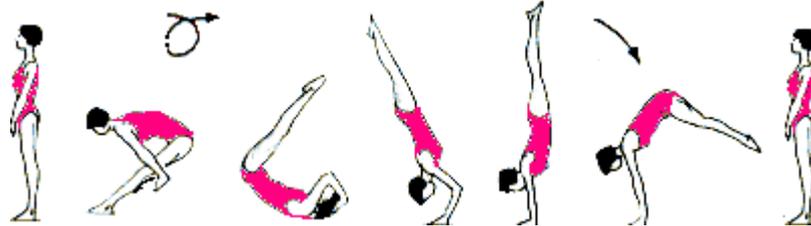


Abb. 5: Felgrolle; aus: sportunterricht.de

Felgbewegungen sind exzentrische Rotationen um die Breitenachse, die in fußwärts gerichtete Translationen umgesetzt werden.

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Voraussetzung: Handstand

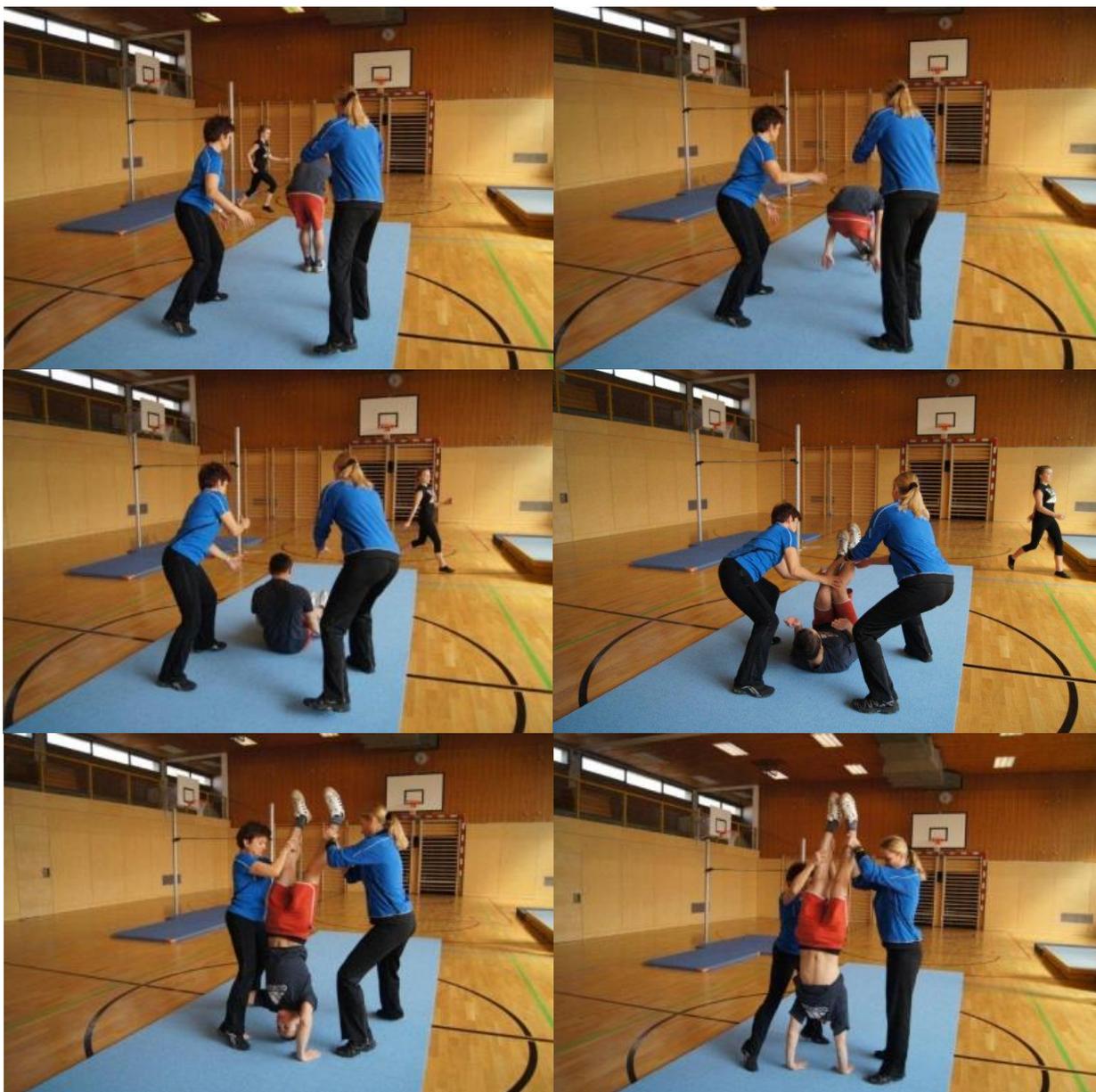
Ausgangsstellung: Stand rücklings

Mit gestreckten Beinen zu einer immer mehr verstärkten Bücke zurückfallen lassen; Hände (Fingerspitzen gegen die Turnrichtung) greifen neben dem Gesäß auf, um einerseits die Fallwucht abzufangen und andererseits möglichst rasch den Schwerpunkt durch Abdrücken nach hinten oben über die Drehachse zu heben (siehe Rolle rückwärts). Beim Abrollen werden die Hände neben dem Kopf aufgelegt (Daumen neben den Ohren); wenn der Nacken den Boden berührt, erfolgt ein gleichzeitiges Abdrücken des Nackens (Hinterkopf) und Hochdrücken der Arme zum Handstand.

SICHERUNG:

2 Sichernde: Klammergriff an den Unterschenkeln

Zwei Sichernde ziehen an den Beinen hoch.



<u>FEHLER:</u>	<u>ABHILFE, KORREKTUR:</u>
rollt nicht	Rolle rw. zum Stand
Hände greifen nicht richtig auf	Winkelsitz - Rolle rw. mit bewusstem Aufgreifen
streckt nicht zum Handstand	Hochdrücken durch Abdrücken mit den Armen Abdrücken mit dem Nacken und Strecken der Hüfte Zuruf mit Hilfe an den Beinen
streckt zu spät - Liegestütz	Zuruf, Hilfe an den Beinen
streckt zu früh - fällt zurück	Zuruf, Hilfe an den Beinen

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Beginn mit gestreckten Beinen
- Übungsverbindungen

HANDSTÜTZ - ÜBERSCHLAG seitwärts / RAD

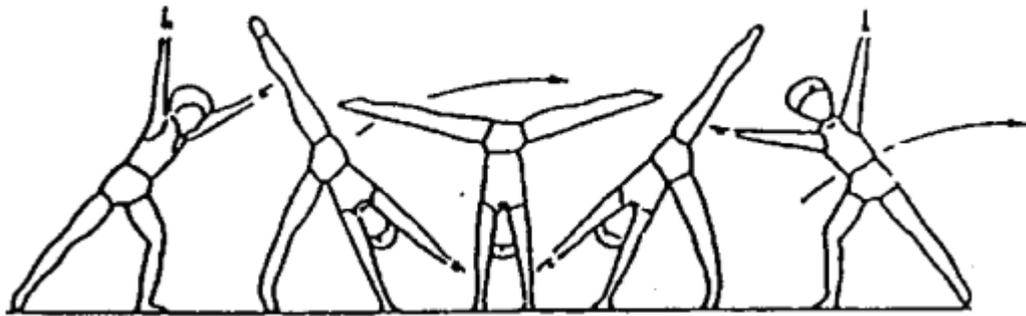


Abb. 6: Rad; aus: TURN 10

Überschlagbewegungen sind mit Translation verbundene Rotationen von 360° in senkrechter bzw. schräger Ebene. Sie erfolgen in ihren gestützten Abschnitten um zeitweilig feste Breitenachsen oder Tiefenachsen an den Stützstellen und in ihren ungestützten Abschnitten um freie Achsen.

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Ausgangsstellung: Aufrechter Stand vl. auf der Matte, Ausholbewegung mit dem Sprungbein nach vorne oben, gleichzeitig erfolgt der Armzug von unten nach oben bis etwa in Kopfhöhe.

Abbückphase: Gleichzeitig mit dem Aufsetzen des Sprungbeines auf dem Boden wird das Abbücken mit dem Oberkörper (Rotation vw.) eingeleitet. Die Hand der Sprungbeinseite wird als erste so auf dem Boden aufgelegt, dass die Finger normal zur Turnrichtung zeigen. Mit dem Aufsetzen der ersten Hand wird das Schwungbein nach oben geschwungen. Danach erfolgt auch das Aufsetzen der zweiten Hand, die Finger sind wieder normal zur Turnrichtung. Die Hände und die Füße liegen auf einer gedachten Linie! Es erfolgt ein exzentrischer Stoß mit dem Sprungbein.

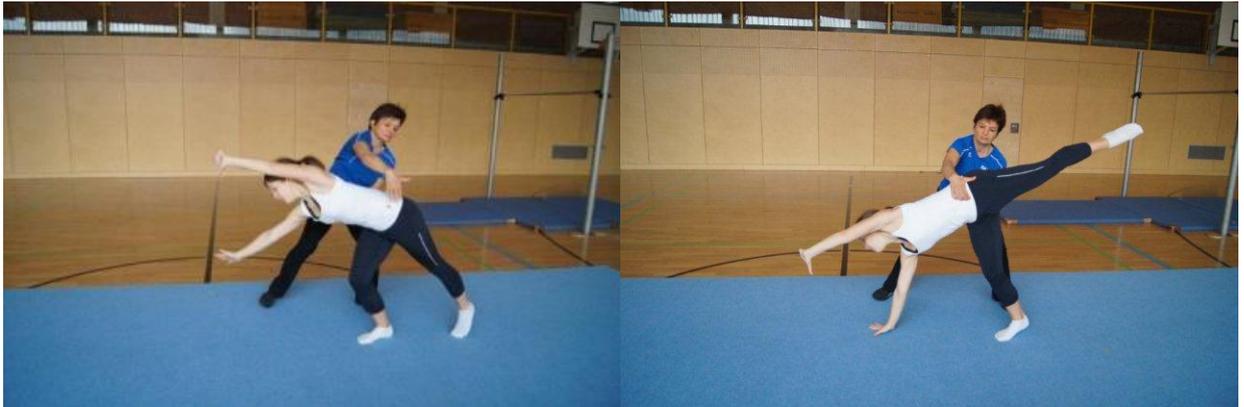
Rotationsphase: Nachdem die Beine, die in dieser Phase gegrätscht werden, den Boden verlassen haben, findet ein flüchtiger Handstütz statt, wobei dabei eine Rotation seitwärts erfolgt. Gegen Ende dieser Phase wird das Schwungbein in Richtung Boden gesenkt, das heißt, dass eine Beugung im Hüftgelenk erfolgt.

Landephase: Das Schwungbein wird auf dem Boden aufgestellt, nun verlässt zuerst die erste, dann die zweite Hand den Boden. Damit beginnt das Aufrichten des Oberkörpers, bei dem eine Rotation rw. stattfindet. Es folgt nun das Sprungbein (Fuß ist „normal“ zur Turnrichtung), das auf den Boden gestellt wird. Mit dem Aufrichten und dem nach oben gerichteten Armzug wird die Rotationsbewegung abgebremst. Der/die Turner/in befindet sich im Seitstand.

SICHERUNG:

beiden Hände an der Taille

Der/die Sichernde steht auf der Seite, auf der das Sprungbein des Turners/ der Turnerin ist, umfasst mit beiden Händen von hinten die Taille und geht in der Bewegung mit.



Voraussetzungen:

- Arm- und Schultermuskulatur sind aufgewärmt
- Dehnung der Innenseite der Oberschenkel (der Adduktoren)
- Körpergewicht kann kurzfristig im Handstand gehalten werden
- Aufschwingen in den Handstand wird beherrscht

<u>FEHLER:</u>	<u>ABHILFE, KORREKTUR:</u>
Armzug erfolgt über Kopfhöhe - es entsteht eine Rückwärtsrotation	Armzug nur bis in Kopfhöhe ausführen
greift mit den Händen zu weit vorne auf	Markierung auf dem Boden aufzeichnen
Hände und Füße werden nicht auf einer Linie aufgesetzt	Linie auf der Matte aufzeichnen
Hände setzen gleichzeitig auf dem Boden auf	Anweisung: „Stell dir vor, Arme und Beine sind die Speichen eines Rades!“
Körperschwerpunkt wird nicht über die Stützflächen der Hände gebracht	Aufschwingen in den Handstand mit Hilfe, Grätschen der Beine und Abbücken
kein Aufrichten am Ende des Handstütz-Überschlages sw.	Standwaage und aufrichten mit Armzug schräg nach oben

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- zwei Handstütz - Überschläge sw. hintereinander
- Handstütz - Überschlag sw. auf die „schlechtere“ Seite
- Handstütz - Überschlag sw., wobei beide Hände übereinander gelegt werden
- einarmiger Handstütz - Überschlag sw.
- Mögliche Übungsverbindungen:
- Rolle vw. in die Schrittstellung und Handstütz - Überschlag sw.

NACKENSTÜTZ - ÜBERSCHLAG vorwärts

Überschlagbewegungen sind mit Translation verbundene Rotationen von 360° in senkrechter bzw. schräger Ebene. Sie erfolgen in ihren gestützten Abschnitten um zeitweilig feste Breitenachsen oder Tiefenachsen an den Stützstellen und in ihren ungestützten Abschnitten um freie Achsen.

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Ausgangsposition: Hockstellung oder - etwas schwieriger - der Liegestütz. Der Kopf befindet sich zwischen den ausgestreckten Armen und das Kinn ist bei der Brust.

Aus dieser Position rollt man langsam vorwärts in die Kipplage. In der Kipplage wird schwungvoll die Hüfte gestreckt (Kippstoß) und der/die Turnende drückt sich mit den Händen vom Boden ab. Die Landung sollte auf den Fußballen erfolgen.

SICHERUNG:

2 Sichernde: Klammerdrehgriff am Oberarm



METHODIK:

1. Rolle vorwärts in die Kipplage

Ausgangsposition ist entweder die Hockstellung oder - etwas schwieriger - der Liegestütz. Aus dieser Position rollt man langsam vorwärts in die Kipplage.

2. Kippstoß üben

Ausgangsposition ist die Kipplage mit gebeugter Hüfte.

3. Nackenstütz - Überschlag von einer Erhöhung

Ein Kasten mit zwei bis drei Teilen wird längs vor einer Matte aufgestellt. Der/die Turner/in kniet am hinteren Ende des Kastens. Seine/ihre Unterarme liegen auf dem vorderen Bereich des Kastens (Finger sind ganz vorne), der Kopf befindet sich zwischen den ausgestreckten Armen und das Kinn bei der Brust. Der/die Turner/in rollt bis in die Kipplage, streckt schwungvoll die Hüfte (Kippstoß) und drückt sich mit den Händen vom Kasten ab. Zwei Sichernde können diese Bewegung unterstützen, indem sie die Oberarme des Turners/ der Turnerin hinauf ziehen. Der/die Turner/in sollte auf den Fußballen landen und stehen bleiben.

Die Kastenhöhe wird allmählich reduziert (ev. Reutherbrett; darüber Matte), bis die Übung auf dem Boden funktioniert.

4. Nackenstütz - Überschlag auf dem Boden

<u>FEHLER:</u>	<u>ABHILFE, KORREKTUR:</u>
kein Kippstoß	Rückenlage, Arme verschränkt - zurückrollen in die Kipplage - Kippstoß nach schräg vorne oben in den Stand
keine Streckung im Nacken (schwache Nackenmuskulatur)	Rückenlage; Hände greifen wie zur Rolle rw. (nur Gleichgewichtsunterstützung); mit dem Nacken abdrücken in die Brücke

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Nackenstütz - Überschlag mit ½ Drehung zum Liegestütz
- Nackenstütz - Überschlag aus dem Kopfstand
- Übungsverbindungen

HANDSTÜTZ - ÜBERSCHLAG vorwärts

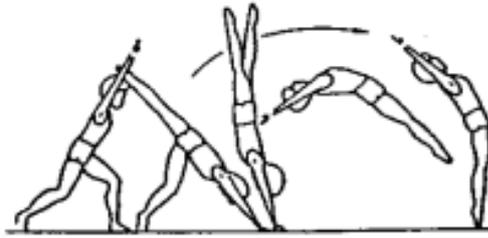


Abb. 7: Handstütz - Überschlag vw; aus: TURN 10

Überschlagbewegungen sind mit Translation verbundene Rotationen von 360° in senkrechter bzw. schräger Ebene. Sie erfolgen in ihren gestützten Abschnitten um zeitweilig feste Breitenachsen oder Tiefenachsen an den Stützstellen und in ihren ungestützten Abschnitten um freie Achsen.

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Mit einer lockeren Auftaktbewegung und leichter Vorlage kommt es zu einem schnellen Rumpfsenken und Aufsetzen der Hände. Dabei sollen die Schultern hinter den Händen bleiben. Der Blick ist zu den Stützstellen gerichtet.

Es erfolgt ein energischer Schwungbeineinsatz nach oben und kurz danach ein kräftiges Abdrücken des Abdruckbeines. Die Beine werden nach der Senkrechten geschlossen, es erfolgt ein Kippstoß mit den Beinen und gleichzeitig ein kräftiger Abdruck mit den Händen. Der Blick ist zum Boden gerichtet.

Wichtig ist die Bogenspannung während der Flugphase, der Kopf ist leicht zurückgeneigt, die Hüften befinden sich im höchsten Punkt der Flugbahn in Schulterhöhe. Die Landung erfolgt mit geringer Rücklage und Übergang in den sicheren Stand.

SICHERUNG:

- Handgelenk und Schulter

Die dem/der Übenden nähere Hand sichert am Handgelenk (beide Varianten möglich – siehe Foto).



- od. Arm und Kreuz (Fortgeschrittene)



METHODIK:

1. Vorübung:

Aufschwingen in den Handstand, in die Brücke fallen, Zehen suchen den Boden
w.o. aus dem Angehen

2. Hopser erlernen: (Vorspannung)

durch Hand geben und Rhythmus übertragen

Arme nur schulterhoch

beim Abdrücken mit dem Sprungbein achten, dass das Bein gestreckt bleibt (Hebelwirkung)

3. Vorübungen für den Kippstoß:

Aufschwingen in den Handstand, schnelles Schließen der Beine

Handstand gegen die Wand, mit den Füßen gegen die Wand schlagen

4. Handstütz - Überschlag vw. von einer leichten Erhöhung

5. Handstütz - Überschlag vw. auf dem Boden

<u>FEHLER:</u>	<u>ABHILFE, KORREKTUR:</u>
Beinabdruckfehler: Abstemmbein verlässt zu früh den Boden, ehe die Hände Bodenkontakt haben	Abstemmbein tiefer beugen und erst mit der Streckung beginnen, wenn die Finger bereits den Boden berühren
Abstemmfehler: Abstemmbein wird zwar zunächst angehoben, dann aber neben das Schwungbein gestellt statt es zirka zwei Fuß weiter vorne aufzusetzen	Beinaufsatz markieren (Kreide, Fußsohle,..)

<p>Schwungbeinfehler: Schwungbein wird im Knie gebeugt statt gestreckt, dadurch kommt es zu einer schlechten Bewegungsübertragung des Beinschwunges auf den Rumpf</p>	<p>Bewusstmachen durch Schwingen des gestreckten Beines in die Standwaage mit Abstützen gegen eine Wand und anschließendem Armabdruck (gestreckte Arme)</p>
<p>Schulterfehler: Schultern befinden sich im Augenblick des Aufschwingens vor den Händen</p>	<p>Hände weiter nach vorne greifen lassen (Markierung - Fußspitze - Hände)</p>
<p>Kopffehler: Kopf wird nach Armabdruck an die Brust genommen - führt zu einem Knicken in der Hüfte und Landung im Hockstand</p>	<p>Anweisung: „ Auf die Hände schauen!“</p>
<p>Fußfehler: Füße „suchen“ den Boden nicht aktiv - Turner/ in landet auf den Fersen</p>	<p>mehrmals „langsam“ turnen</p>
<p>Hüftfehler: Körper bleibt nicht gestreckt, knickt in der Hüfte ab</p>	<p>Handstandschwingen und überfallen lassen</p>

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Handstütz - Überschlag vorwärts mit Landung auf einem Bein
- einarmiger Handstütz - Überschlag
- zwei Überschläge hintereinander
- Übungsverbindungen

HANDSTÜTZ - ÜBERSCHLAG rückwärts / FLICK - FLACK



Abb. 8: Flick - Flack; aus: TURN 10

Überschlagbewegungen sind mit Translation verbundene Rotationen von 360° in senkrechter bzw. schräger Ebene. Sie erfolgen in ihren gestützten Abschnitten um zeitweilig feste Breitenachsen oder Tiefenachsen an den Stützstellen und in ihren ungestützten Abschnitten um freie Achsen.

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Durch den Absprung aus einer (durch Tiefwippen erreichten) leichten "Sitzstellung" mit gleichzeitigem Strecken des Rückens und der Hüftgelenke, das bis zu einem starken Überstrecken führt, ergibt sich ein exzentrischer Kraftstoß. Durch den Absprung wird ein Translationsimpuls und ein Rotationsimpuls aufgebaut. Der Aufbau des Translationsimpulses nimmt während des Absprunges schnell ab, der des Rotationsimpulses schnell zu. Dadurch wird der Gesamtschwerpunkt relativ wenig angehoben, aber genug Rotationsimpuls erzeugt, sodass das Becken und die Füße in der Stützphase rechtzeitig über die Hände gelangen.

Im Unterschied zum Salto rw., bei dem man ja auf den Füßen landet, darf man beim Handstütz-Überschlag rw. nicht hochspringen (Gefahr!). Die Armkraft reicht nur für eine Landung aus geringer Höhe. Ferner sollten die Fingerspitzen beim Aufsetzen aus Sicherheitsgründen ein wenig zueinander weisen. Dadurch vermeidet man bei der Landung auf den Händen eine schmerzhaft Dorsalflexion im Handgelenk.

SICHERUNG:

1. Über-Kreuz-Sicherung: Links und rechts je ein Sichernder/ eine Sichernde, kniend oder in geduckter Stellung (je nach Körpergröße des/der Turnenden). Der/die auf der linken Seite des/der Turnenden Sichernde greift mit der rechten Hand (Daumen angelegt) von hinten auf die rechte Schulter, mit der linken Hand (Handfläche oben) zur linken Kniekehle. Analog die Sicherung von der rechten Seite.

Achtung: Oberkörperbewegung nicht behindern; Schultern beim Landen stützen damit der/die Turnende nicht mit den Armen einknickt.

Wenn die Bewegung bereits prinzipiell stimmt, ist die "Über-Kreuz-Sicherung" nicht mehr notwendig.

1. Über-Kreuz-Sicherung:



2. **Seiten-Sicherung:** Links wird dann an der linken, rechts an der rechten Seite (Schulter, Kniekehle) gesichert.





3. Einzelsicherung: Ab einem entsprechenden Können genügt ein Sichernder/ eine Sichernde, z.B. von der rechten Seite: Rechte Hand am "Kreuz" (eventuell Rückenmitte), linke Hand an der Kniekehle.



4. Sicherung mit dem Gürtel: Bei Übungsverbindungen (z.B. "Rondat"- "Flick - Flack") - Sicherung mit „Flick - Flack - Gürtel“.

<u>FEHLER:</u>	<u>ABHILFE, KORREKTUR:</u>
reißt den Kopf zurück	Kopf und Arme gleichmäßig zurücknehmen
kein kräftiger Absprung	weit zurückspringen - kräftig mit den Füßen vom Boden abdrücken Hände sollen rasch zum Boden greifen
Abdruck mit den Händen fehlt	Hände kräftig vom Boden abdrücken - Kippstoß verstärken
harte Landung	Landung in leichter Kniebeuge

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Übungsverbindungen:
- Rolle rw - Handstütz-Überschlag rw.
- Rolle vw. - Schlusssprung mit halber Drehung - Handstütz-Überschlag rw.
- Handstütz-Überschlag sw. (Rondat) - Handstütz-Überschlag rw.
- ...
- zwei Handstütz-Überschläge rw. hintereinander

HÜFT - ABSCHWUNG vorlings vorwärts

BEWEGUNGSCHARAKTERISTIK:

Ausgangsstellung : Seitstütz vorlings, Bewegungsbeginn durch Einleitung der Kopfbewegung.

Turnende/r muss aus dem Stütz durch leichtes Strecken der Arme und leichtes Drehen mit den Händen ihren/seinen Schwerpunkt ein wenig vor die Reckstange verlagern. Die Schwerkraft (= Gewichtskraft) beginnt nun den Oberkörper nach vorne unten zu ziehen. Der/die Turnende muss nur noch durch dosiertes Bremsen langsam zum Stand kommen.

<u>FEHLER:</u>	<u>ABHILFE, KORREKTUR:</u>
macht keinen Rundrücken	Kinn zur Brust, am Genick helfen
„plumpst“ auf Boden auf	„stärker bremsen“ (Körperspannung verstärken)

SICHERUNG:

Drehgriff am Handgelenk - bei der Abschwungbewegung müssen unter Umständen die Beine „abgebremst“ werden, um zu verhindern, dass das Gesicht gegen die Reckstange schlägt.



HÜFT - AUFSCHWUNG vorlings rückwärts



Abb. 9: Hüft - Aufschwung vl rw; aus: sportunterricht.de

Bei Aufschwungbewegungen wird der Körperschwerpunkt aus einer tieferen Lage in eine höhere gehoben und gleichzeitig erfolgt eine Rotation um eine annähernd feste Achse (= Griffstellen).

BEWEGUNGSCHARAKTERISTIK:

Ausgangsstellung: Seitstand vorlings, Reck ca. brusthoch, Füße unter der Reckstange; Hände greifen schulterbreit mit Ristgriff an die Reckstange; Arme sind stark gebeugt; Kinn an der Brust.

Anweisung: „Beine über die Stange schieben“ (Oberschenkel oder Knie auf die Reckstange legen) bzw. „Rolle rw. über Reckstange“.

Durch den einbeinigen Abdruck nach vorne oben mit dem Sprungbein entsteht ein exzentrischer Kraftstoß, der eine Hub- und eine Rotationsbewegung bewirkt, die sich bei gebeugten Armen in Form einer Rückwärtsdrehung zuerst um die Schulterachse und dann um die Reckstange zeigt (Brust-, Bauch- und Armmuskulatur sind angespannt). Dadurch wird das Becken angehoben und die Oberschenkel gelangen - wenn rechtzeitig die Rumpfmuskulatur kontrahiert wird - an die Reckstange. Nun wird durch „Nach-Hinten-Ziehen“ der Ellbogen die exzentrische Drehung verstärkt und es muss das Becken noch weiter angehoben werden. Der Kopf senkt sich und die Oberschenkel wandern nun über die Reckstange (die Ellbogen werden dabei etwas gestreckt). Die Schwerkraft (= Gewichtskraft) der Beine hilft dann bei der Weiterführung der Bewegung zum Stütz.

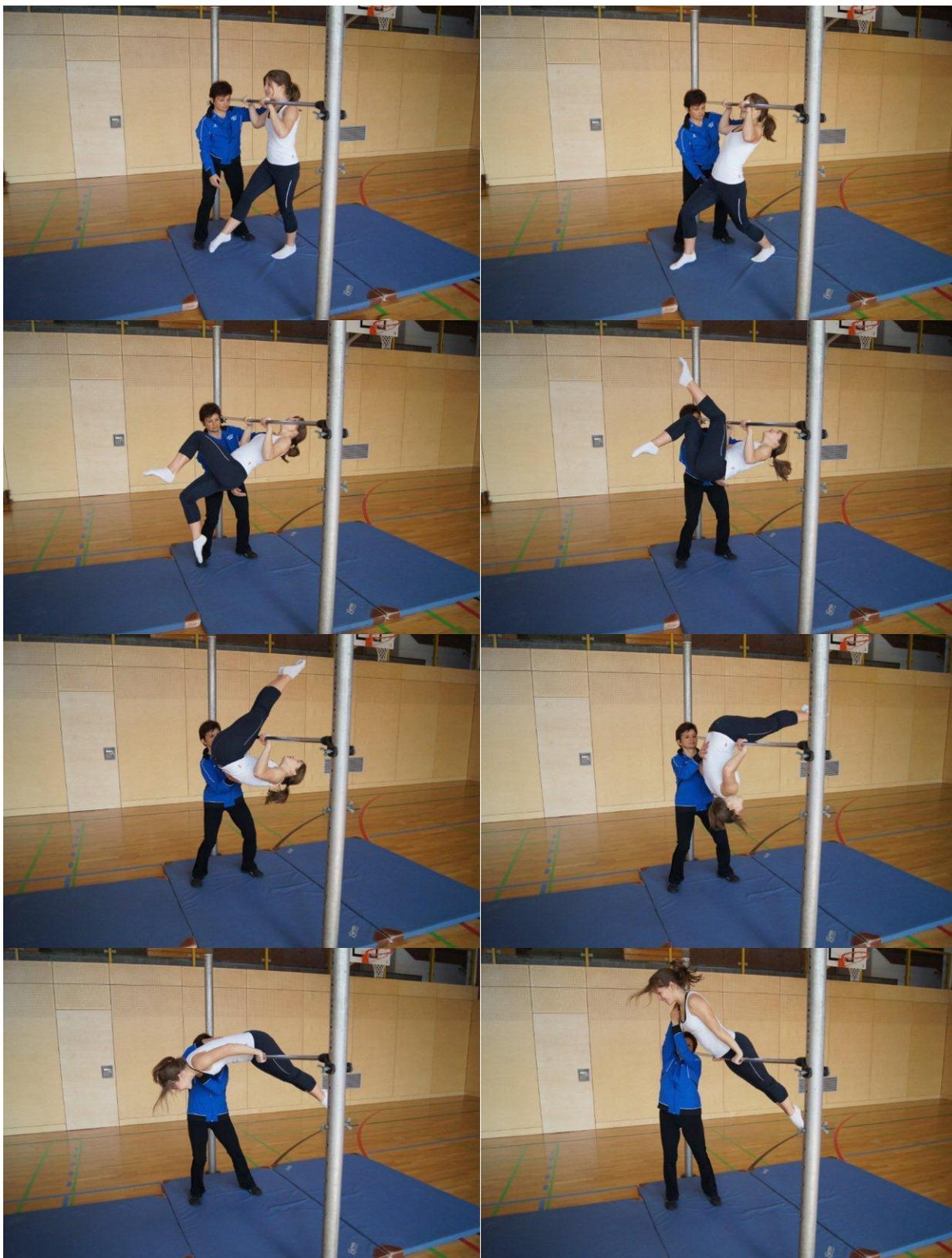
SICHERUNG:

Kreuz und Schulter

(eventuell beim Aufschwingen etwas nachdrücken, bei zu viel Schwung am Schulterblatt bremsen)

ACHTUNG: Nicht an den Beinen vom Gesäß abwärts helfen, da der/die Turnende in Versuchung kommt, sich vom/von der Sichernden abzudrücken. Dabei werden die Rumpfstrecker kontrahiert = falscher Muskeleinsatz.

Auflaufen auf eine schräggestellte Geländehilfe bringt dieselben Probleme!



<u>FEHLER:</u>	<u>KORREKTUR, ABHILFE:</u>
Becken zur Stange (falsche Muskelgruppe wird innerviert)	Beine über die Stange (Hüftbeuger müssen kontrahiert werden), Kinn zur Brust
Hang mit gestreckten Armen unter dem Reck, durch Absinken des Beckens = Gefahr für Schienbeine	Arme beugen, versuchen an der Reckstange zu ziehen
kommt mit den Oberschenkel nicht zur Stange	Reck niedrig: „Rolle rw.“ über die Reckstange Oberschenkel auf Reckstange legen - „Knie einhaken“
falscher oder zu enger Griff	Ristgriff vorzeigen
steht zu weit hinter dem Reck Pendelbewegung nach vor	vorzeigen Füße unter der Reckstange (ev. Markierung)

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Reckhöhe verändern
- zwei Hüft - Aufschwünge hintereinander
- beidbeiniger Absprung vom Boden
- Hüft - Aufzug (gezogener “Hüft - Aufschwung”)

- Übungsverbindungen

HÜFT - UMSCHWUNG vorlings rückwärts

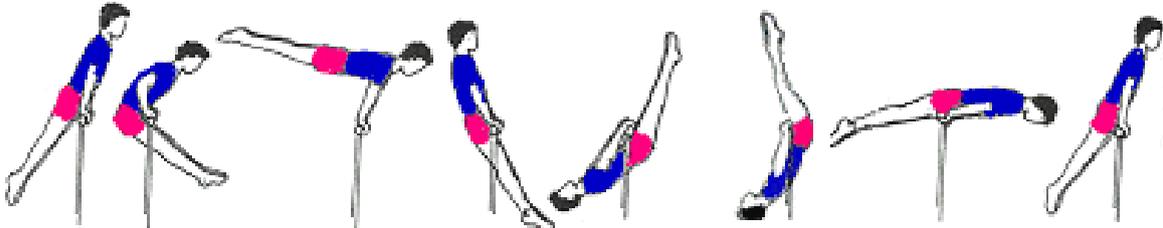


Abb. 10: Hüft - Umschwung vl rw; aus: sportunterricht.de

Umschwungbewegungen werden um eine feste oder annähernd feste Drehachse ausgeführt. Dabei bewegen sich alle Körperpunkte hauptsächlich auf Kreisbahnen, die sich um eine Achse (=Griffstellen) bewegen.

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Ausgangsstellung : Seitstütz vorlings

Körperschwerpunkt wird etwas über die Reckstange vorgeschoben - Ausholbewegung: Oberkörper abbücken, Beine schwingen nach vor (leichtes Klappmesser). Durch Abdrücken mit der Hüfte werden die Beine nach hinten oben geschwungen. Den Rest macht die Schwerkraft. Sie beschleunigt wegen des Stützes nur die Beine abwärts. Es entsteht eine exzentrische Rotation, die Drehungsachse wandert dabei allmählich in die Schulterachse.

In dem Moment, in dem die Hüfte an die Reckstange anfällt, kommt es zu einer Impulsaufteilung zwischen Oberkörper und Beinen - mit dem Ergebnis einer Rückwärtsrotation um die Reckstange. Wichtig ist, dass sich im Augenblick des Anfallens die Schulterachse genau über der Reckstange befindet (Schulterachse zu weit vorne - Klappmesser; Schulterachse zu weit hinten - Art Unterschwingung). Durch zusätzliches Abbücken (Rumpf, Beine) wird das Trägheitsmoment verringert und damit die Winkelgeschwindigkeit erhöht. Wichtig ist jetzt ein aktives Heranziehen der Reckstange zur Leistengegend (Becken durch Ellbogenrückzieher zur Stange pressen, Armkraft hält Körper an der Stange). Abbremsen zum Stütz durch rechtzeitiges Strecken des Körpers (Erhöhung der Trägheit - Verringerung der Winkelgeschwindigkeit).

SICHERUNG:

Schulterblatt und Oberschenkel

Recknähere Hand unter dem Reck auf das Schulterblatt (ev. Rücken) legen, mit der reckentfernteren Hand auf die Oberschenkel greifen. Beine beim Abdrücken eventuell von der Stange wegheben (falls kein Abheben von der Stange stattfindet) und anschließend wieder zur Stange führen. Während der Umschwungbewegung wandert die Hand vom Schulterblatt auf die Vorderseite der Schulter, die Hand vom Oberschenkel zur Rückseite der Schulter.

Nicht am Handgelenk sichern - Zähne sind in Gefahr.

Keinesfalls Anspringen vom Sprungkasten als Vorübung verwenden.



<u>FEHLER:</u>	<u>KORREKTUR, ABHILFE:</u>
keine Ausholbewegung	kurz mit Oberkörper und den Beinen nach vorne klappen und dann mit dem Becken abdrücken (möglichst keine Vorübung zum Stand!) Ausholbewegung : „Fersen zur Decke!“
fällt nicht mehr zur Stange, kommt zum Stand	Schulterachse ist zu weit hinten; Oberkörper vor Reckstange halten, zur Stange hindrücken
fällt gebückt zur Stange - Fallenergie wird komplett abgebaut	Schulterache zu weit vorne; gestreckt mit Spannung zur Stange fallen, dann die Beine vorschwingen lassen Helfen durch Hindrücken des Beckens zur Reckstange, Hilfe am Oberschenkel
schafft den Umschwung nicht, wird durch die Schwerkraft zum Boden gezogen	Becken an Reckstange halten, in der letzten Phase an Aufschwungbewegung erinnern

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- zwei Umschwünge hintereinander ohne Unterbrechung
- Übungsverbindungen

HÜFT - UMSCHWUNG vorlings vorwärts

Umschwungbewegungen werden um eine feste oder annähernd feste Drehachse ausgeführt. Dabei bewegen sich alle Körperpunkte hauptsächlich auf Kreisbahnen, die sich um eine Achse (=Griffstellen) bewegen.

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Ausgangsstellung : Seitstütz vorlings

Der Körperschwerpunkt wird durch Muskelkraft etwas gehoben und aus dem labilen Gleichgewicht vor die Reckstange geschoben (Kopf im Nacken). Die Schwerkraft beginnt am Körperschwerpunkt zu ziehen (Oberkörper schwerer als Beine) und eine Rotation entsteht. Es erfolgt eine Impulsübertragung durch rechtzeitiges Zusammenklappen des Körpers, der Rumpf bewegt sich schneller als die Beine (Klappbewegung knapp vor dem Herunterfallen - Kopf an die Brust). Die Arme halten den Körper an der Reckstange, der Oberkörper muss über die Stange gebracht werden (nach vorne Hochhebeln mit den Armen).

SICHERUNG:

Rücken und Schienbein dann Kniekehle und Rücken

An der Seite des/der zu Sichernden stehen, mit einer Hand unter der Reckstange durchgreifen, Rumpf an Stange drücken, eventuell etwas Schwung geben. Bei zu viel Schwung an den Beinen bremsen. Die zweite Hand sichert am Schienbein und wechselt dann auf die Schulter (wichtig, da die Zähne gefährdet sind). Die erste Hand greift von der Schulter zur Kniekehle und bremst bei Bedarf die Rotation.

<u>FEHLER:</u>	<u>KORREKTUR, ABHILFE:</u>
bleibt hängen	länger nach vor fallen lassen
klappt zu früh	Zuruf
klappt zu spät oder gar nicht	Zuruf

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Hüft - Umschwung vl. vw. mit freiem Ansatz
- Übungsverbindungen

FELGUNTERSCHWUNG vorlings



Abb. 11: Felgunterschwingung vl; aus: sportunterricht.de

Felgbewegungen sind exzentrische Rotationen um die Breitenachse, die in fußwärts gerichtete Translationen umgewandelt werden.

BEWEGUNGSCHARAKTERISTIK:

Bei einer Felgbewegung wird eine exzentrische Rotationsbewegung in eine Translationsbewegung umgewandelt und diese Translationsbewegung durch entsprechenden Muskeleinsatz verstärkt. Voraussetzung ist also eine exzentrische Rotationsbewegung um die Reckstange. Der/die Turner/in sorgt dann dafür, dass seine/ihre einzelnen Massenteile der Reihe nach ihre Kreisbahn verlassen, wenn sie sich gerade nach vorne oben bewegen, und beschleunigt sie dabei noch. Das heißt, der/die Turner/in „fliegt“ nach vorne oben von der Reckstange weg.

Es muss also zunächst für eine exzentrische Rotation um die Reckstange gesorgt werden, am einfachsten durch einen beidbeinigen Absprung aus dem Stand vorlings. Es wird dabei so weggesprungen, dass die Schultern nach hinten oben schwingen, und die Oberschenkel an die Stange gehoben werden. Die Schwerkraft sorgt für einen entsprechenden Vorschwing unter der Reckstange (exzentrische Rotation).

Wenn man statt der Oberschenkel zum Beispiel die Riste an die Stange hebt, entsteht eine zu exzentrische Rotation (der Schwerpunkt ist zu weit von der Reckstange weg), die Fliehkraft ist zu groß, der Körper kann nicht lange genug in der Nähe der Stange gehalten werden, „die Beine fallen hinunter“. Bei zu zentrischer Rotation ist wieder die Felgwirkung zu gering. Als optimale Lösung hat sich erwiesen: Oberschenkel an die Stange!

Bei einbeinigem Abdruck aus dem Stand vorlings und Schwungbeineinsatz entsteht primär eine Rotation um die Schulterachse und nur sehr wenig exzentrische Rotation um die Reckstange und als Folge auch wenig Felgwirkung. Fast die gesamte Translationsbewegung muss daher selbst durch Muskeleinsatz erzeugt werden, statt dass man einfach „Schwung“ umleitet (exzentrische Rotationsbewegung in Translationsbewegung). Deshalb ist der Felgunterschwingung aus beidbeinigem Absprung (mit entsprechender Hilfe) im Lernprozess günstiger.

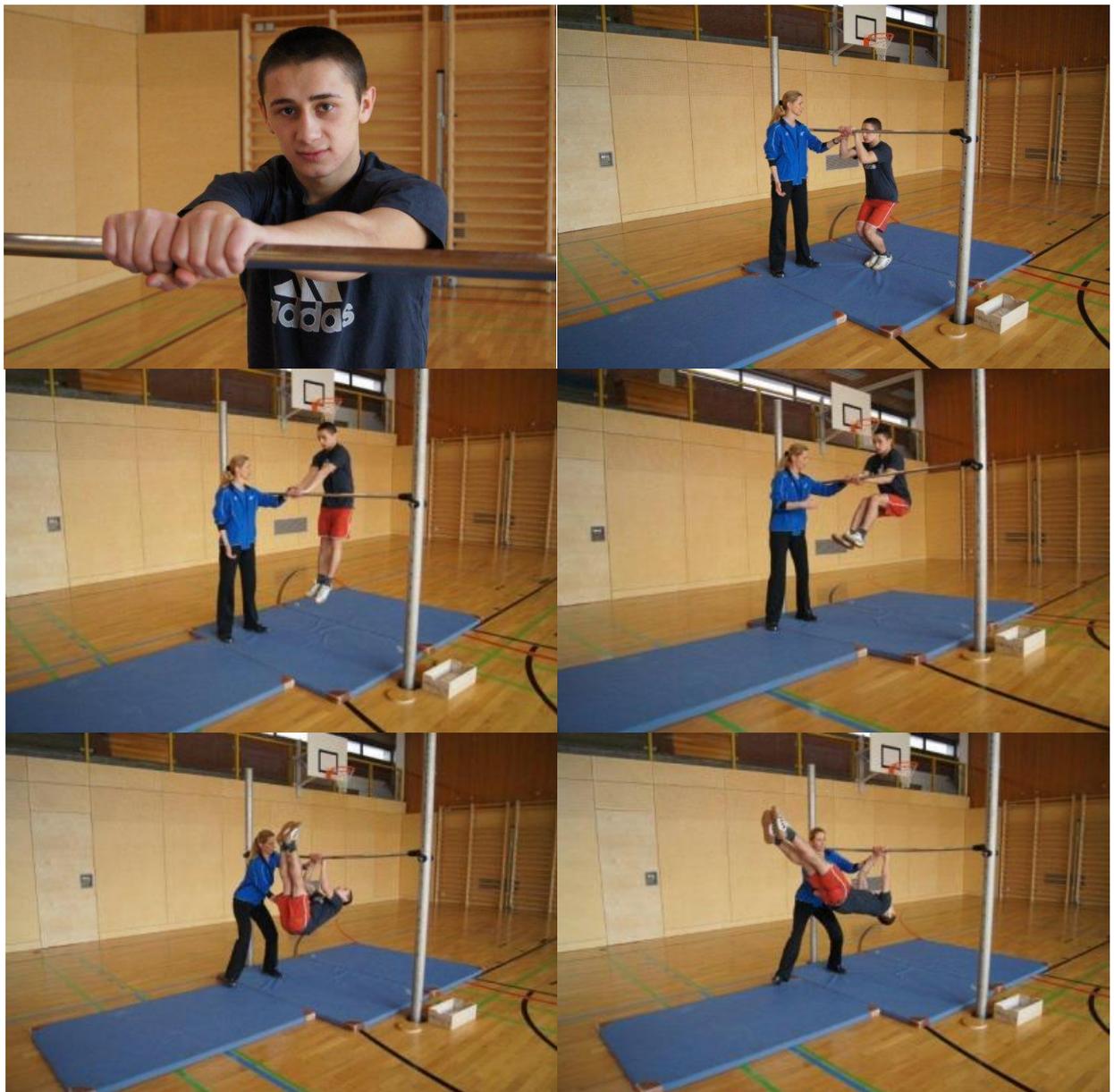
In AUVA: Was ist wichtig – was ist richtig? Beim Sichern und Helfen; F. Baumrock

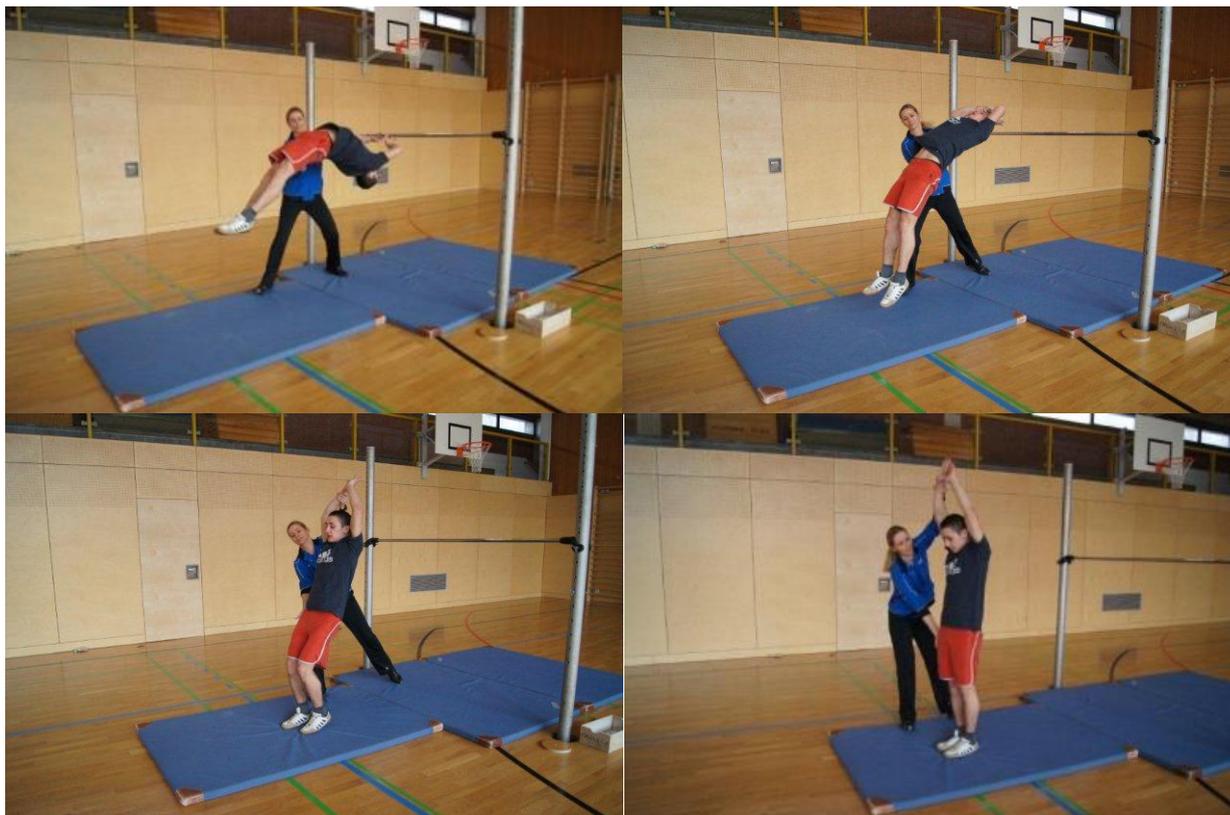
SICHERUNG:

Handgelenk und Oberschenkel

Die rechnerische Hand umfasst das Handgelenk, die andere Hand greift von unten auf den Oberschenkel, am Ende der Flugbahn an Handgelenk und Schulter bremsen; Sicherung endet erst nach sicherem Stand des/der Übenden.

Beim Erlernen: Hände Schlussgriff, damit Kopf/ Zähne nicht gefährdet werden.





<u>FEHLER:</u>	<u>KORREKTUR, ABHILFE:</u>
schaftt es nicht die Beine an der Stange zu halten; Beine sind zu weit von der Reckstange weg	Schwerpunkt zu weit von der Reckstange entfernt - Fliehkraft zu groß: Oberschenkel zur Stange bringen, keinesfalls die Unterschenkel nach hinten oben wegspringen
wenig oder keine Flugbahn	Arme sind zu stark gebeugt, daher zu wenig Tangentialgeschwindigkeit
Hüfte wird nicht gestreckt	verbal korrigieren

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Felgunterschwung aus dem Seitstütz
- Aufgrätsch - Felgunterschwung
- Übungsverbindungen

KNIE - AUFSCHWUNG vorwärts

Bei Aufschwungbewegungen wird der Körperschwerpunkt aus einer tieferen Lage in eine höhere gehoben und gleichzeitig erfolgt eine Rotation um eine annähernd feste Achse (=Griffstellen).

BEWEGUNGSCHARAKTERISTIK:

Ausgangsstellung: Kniehang mit einem Bein, schulterbreiter Ristgriff, die Arme sind gestreckt, der Körper befindet sich direkt unter der Reckstange. Das zweite Bein ist gestreckt und weist schräg nach oben. Das Hüftgelenk ist stark gebeugt.

Der Knieaufschwung vorwärts ist im Prinzip eine Kippe aus dem einbeinigen Knieliegehang, das heißt, man erzeugt im Schwungbein eine Translationsbewegung und eine Rotationsbewegung und überträgt sie auf den gesamten Körper. Am besten lernt man den Knieaufschwung aus dem ruhigen einbeinigen Kniehang. Man schiebt das Schwungbein so weit wie möglich an der Reckstange entlang nach oben und schwingt es anschließend sofort weit ausladend nach unten (Hüftgelenk auf Anschlag). Durch das Hochschieben entsteht ein Hub, die Brust kommt zur Reckstange. Durch das Abwärtsschwingen entsteht eine Rotation im Schwungbein, die auf den Rumpf übertragen wird und die Schulterachse (knapp) über die Reckstange bringt. Jetzt noch die Arme strecken - und der Aufschwung ist fertig.

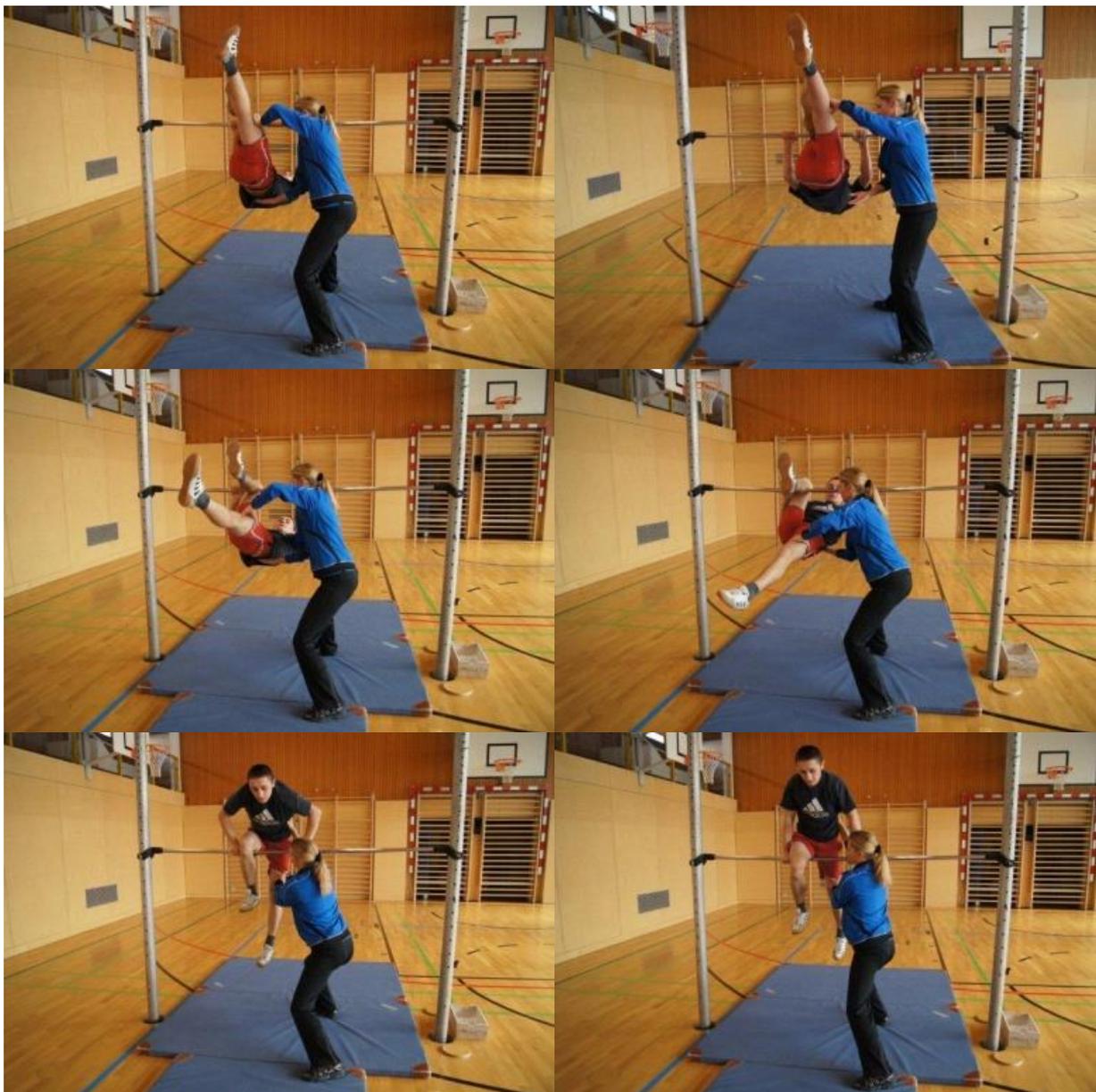
Wichtig ist, dass die Brust während des Aufschwunges nahe an der Reckstange bleibt, damit die Schulterachse leichter über die Reckstange gelangen kann. Der größte „Höhengewinn“ durch Schwingen nützt nichts, wenn die Schulterachse dabei nicht über die Reckstange gelangt.

In AUVA: Was ist wichtig – was ist richtig? Beim Sichern und Helfen; F. Baumrock

SICHERUNG:

Schulterblatt und Oberschenkel

Mit der recknäheren Hand greift der/die Sichernde unter der Reckstange durch und legt die Hand etwa auf das Schulterblatt des/der Turnenden. Sollte zu viel Rotation aufgebaut worden sein, so muss der/die Sichernde ein Vorfallen - durch Bremsen an der Schulter - mit der zweiten Hand verhindern.



<u>FEHLER:</u>	<u>KORREKTUR, ABHILFE:</u>
falscher Griff	verbal korrigieren
zu schwacher Kippstoß	mit dem gestreckten Bein eine Bewegung ausführen, wie wenn man eine Hose anziehen möchte
Kippstoß erfolgt nicht nach oben	Markierung in Form von einer Zauberschnur - „Dagegentreten!“

beugt sofort das Schwungbein (nimmt damit den Schwung weg)	Bein gestreckt lassen
kommt nicht in den Stütz, da der Kippstoß zu schwach ist	Anweisung: „Fester nach oben treten!“
kommt nicht in den Stütz, da beim Hochkommen der Winkel zwischen Rumpf und Bein nicht verringert wird	Anweisung: „Mach dich klein, roll dich zusammen!“
fällt nach dem Knie - Aufschwung nach vorne	Anweisung: „Mach dich groß!“

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Knie - Aufschwung vw. ohne Hilfe
- Übungsverbindungen:
- Knie - Aufschwung vw., vorspreizen und Absprung
- Knie - Aufschwung vw. und Knie - Umschwung rw.
- **Kniehangab- und aufschwung vw.**



Kniehangab- und aufschwung vw.

KNIE - UMSCHWUNG rückwärts (mit einem Bein)

Umschwungbewegungen werden um eine feste oder annähernd feste Drehachse ausgeführt. Dabei bewegen sich alle Körperpunkte hauptsächlich auf Kreisbahnen, die sich um eine Achse (=Griffstellen) bewegen.

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Es gibt zwei Möglichkeiten, diesen Umschwung auszuführen: Entweder durch ausladendes Schwungholen mit dem Schwungbein oder durch Felgen mit dem Schwungbein. Die zweite Art ist wesentlich günstiger und sollte im Unterricht bevorzugt werden.

Man schwingt den Rumpf weit ausladend nach hinten abwärts. Also nicht „hinuntersetzen“ (Translation), sondern so weit wie möglich von der Reckstange wegstrecken, um durch die Schwerkraft eine starke exzentrische Rückwärtsrotation um die Reckstange zu erzeugen. Das Schwungbein bleibt dabei mit dem Oberschenkel an der Stange. Auf der anderen Seite der Stange, gegen Ende der Aufwärtsbewegung, Brust zur Reckstange ziehen (um den nötigen Hub zu verkleinern) und mit dem Schwungbein felgen, das heißt, das Bein schräg nach oben über die Reckstange schieben (die Translation aus der Felgbewegung verstärken). Die Schwerkraft zieht das Bein dann abwärts und richtet den/die Turner/in auf. Danach muss man nur noch die Arme strecken.

Wichtig ist, dass die Schüler/innen das Felgen lernen.

In AUVA: Was ist wichtig – was ist richtig? Beim Sichern und Helfen; F. Baumrock

SICHERUNG:

- 2 Sichernde:**
- Schwungbein und Schulter
 - Handgelenk und Schulter

Der/die eine Sichernde führt den/die Turner/in daher an Schwungbein und Schulterblatt und drückt ihn/sie im Augenblick des Felgens an der Schulter nach oben. Der/die zweite kann neben der Sicherung am Handgelenk beim Felgen ebenfalls an der Schulter nach oben drücken. Wenn notwendig, können die Sichernden (wie beim Hüftumschwung rückwärts) am Ende der Übung die Rotation abbremsen.



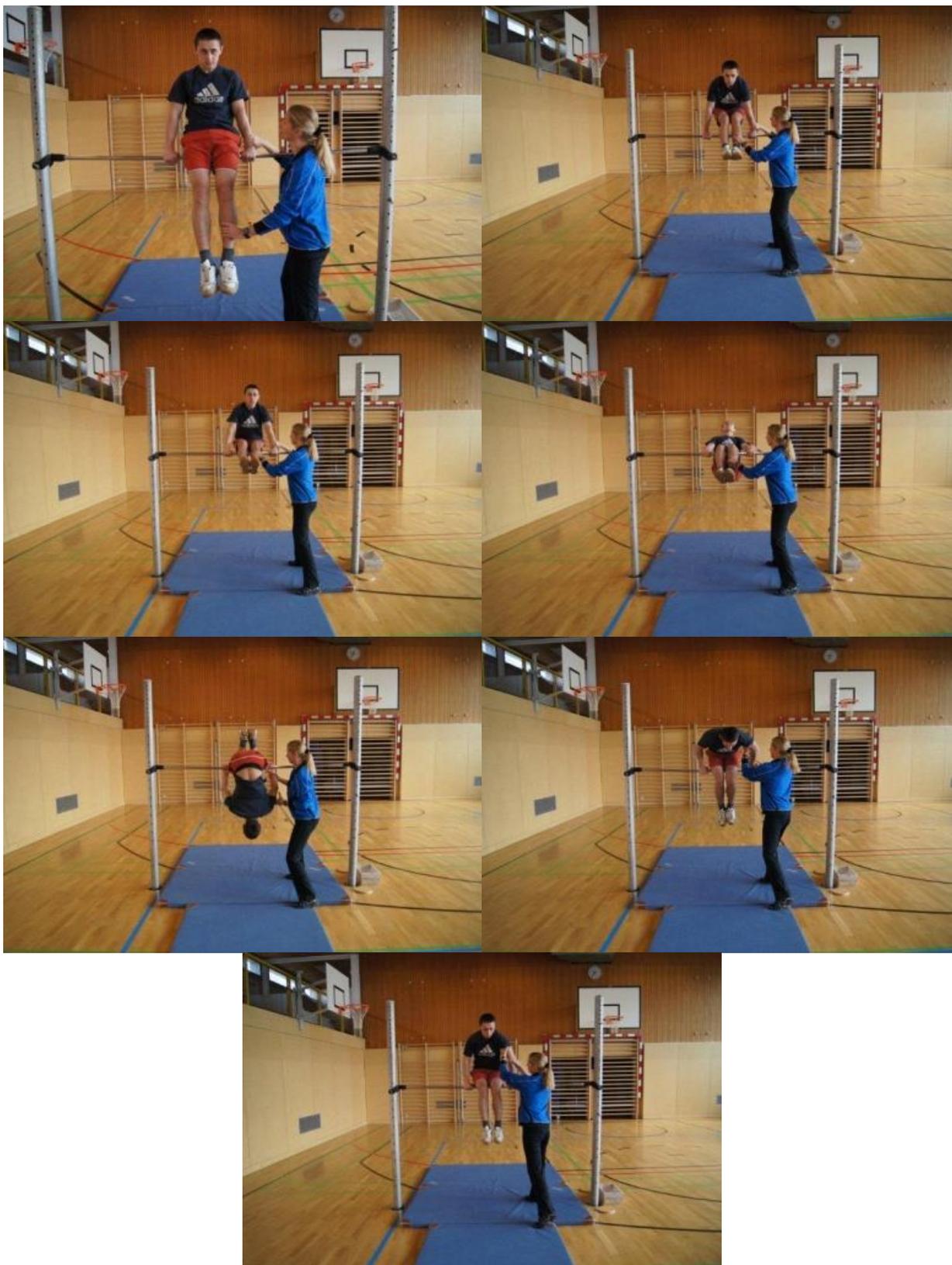
<u>FEHLER:</u>	<u>KORREKTUR, ABHILFE:</u>
fehlende Ausholbewegung	Ausholbewegung nach hinten oben
Arme und Körper sind zu Beginn des Abschwungs gebeugt	verbal korrigieren
beugen in den Hüftgelenken erfolgt zu früh	verbal korrigieren
fehlendes Aufrichten des Oberkörpers	verbal korrigieren an der Schulter stützen

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Knie - Umschwung rw. mit Verwendung des anderen Beines als Schwungbein
- Übungsverbindungen:
- Knie - Umschwung rw. 1½ mal, dann Knie – Aufschwung
- **Knie – Umschwung rw beidbeinig**
- ...

KNIE – UMSCHWUNG rückwärts beidbeinig

Einzelsicherung: Handgelenk



HOCKE über das Reck

Beinschwungbewegungen sind Elemente im Stütz oder im Hang, mit denen ein schwungvoller Wechsel der Verhaltensweise erreicht wird. Sie können ein- oder beidbeinig, mit gebeugten (Hocken) oder gestreckten Beinen (Spreizen, Flanken, Kehren, Wenden, Grätschen oder Bücken) ausgeführt werden.

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Voraussetzung: Beherrschen des HASENHÜPFENS

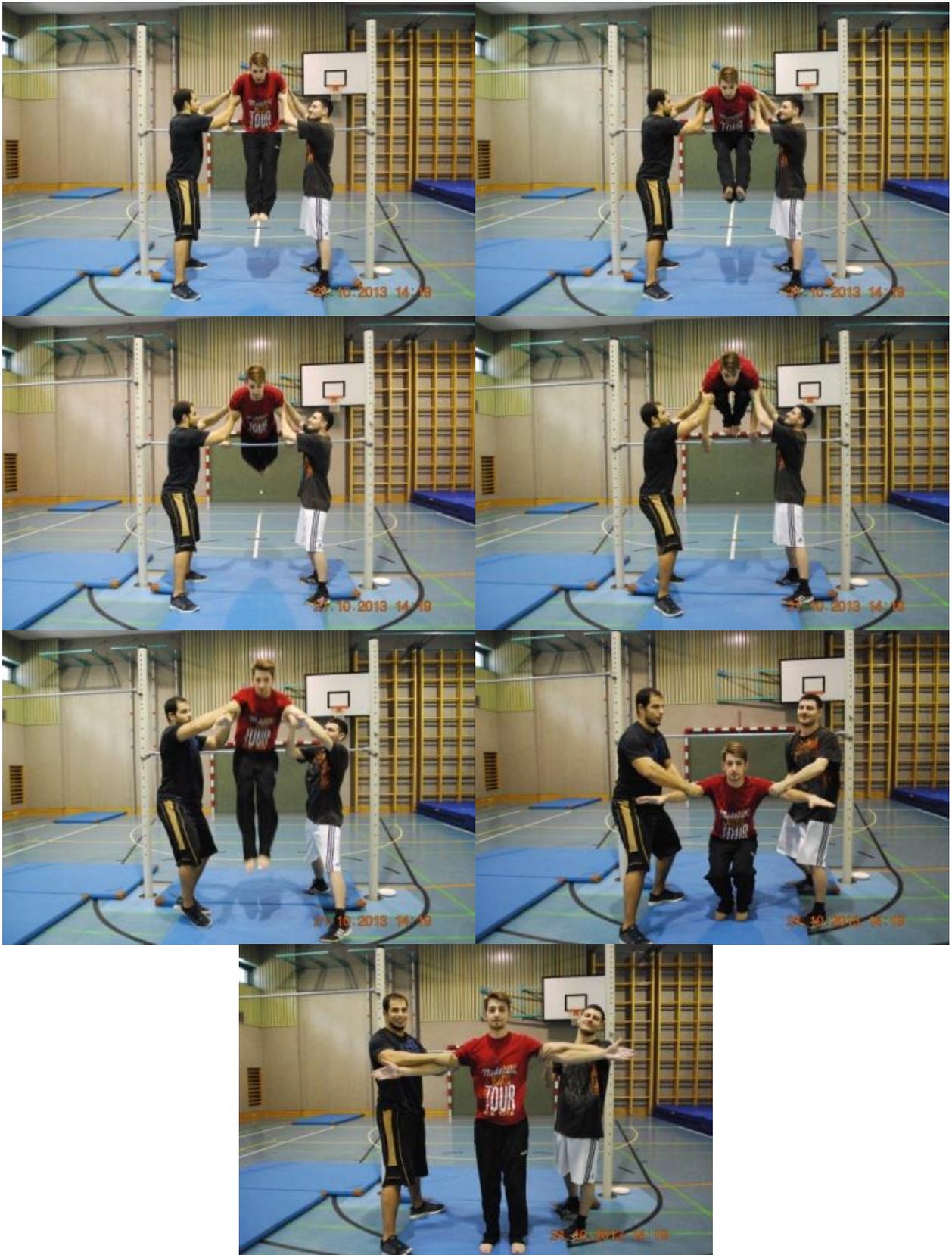
Ausgangsstellung: Seitquerstütz vorlings

Der Körperschwerpunkt wird etwas über die Reckstange vorgeschoben, es erfolgt eine Ausholbewegung durch Absenken des Oberkörpers und Vorschwingen der Beine (leichtes Klappmesser, „Actio et Reactio“, man erhält die notwendige Vorspannung). Es entsteht eine Rotation mit der Drehachse in den Schultern; die Beine und das Becken werden von der Stange gehoben (Translation nach hinten oben). Die Schultern müssen vorne bleiben, die Arme sind beim Abdrücken leicht gebeugt und das Becken muss möglichst hoch gehoben werden (hohe potentielle Energie). Durch die Erdanziehung (Ansatz im Körperschwerpunkt) beginnt die Rotation vorwärts mit der Drehachse in den Griffstellen, durch Strecken der Arme beginnt die Rotation rückwärts mit gleichzeitigem Anhocken der Beine (führt zur Erhöhung der Winkelgeschwindigkeit). Jetzt muss sich der/die Turner/in von der Stange wegdrücken und die Arme vorschwingen. Die Landung erfolgt auf den Zehen mit nachfolgendem Hochdrücken zum Stand.

SICHERUNG:

2 Sichernde: Klammergriff am Oberarm

Klammergriff an den Oberarmen - bei zu wenig Schwung den/die Turner/in über die Stange ziehen, bei zu viel Schwung abstützen. Der Oberkörper darf beim Abdrücken nicht aufgerichtet werden.



„Vierer“ - Sicherung: Zusätzlich beim Abdrücken durch kurzes Hochheben an beiden Schienbeinen helfen, damit an Höhe gewonnen wird.

<u>FEHLER:</u>	<u>KORREKTUR, ABHILFE:</u>
keine Ausholbewegung	bewusst mit dem Becken abdrücken (möglichst keine Vorübung zum Stand) Schulterachse muss vor der Reckstange bleiben
fällt wieder zur Stange	Anhocken der Beine, Knie zur Brust Zusätzliche Hilfe an den Schienbeinen möglich
bleibt an der Stange hängen	stärker abdrücken, Knie zur Brust vor dem Abdrücken Schulterachse weiter vorschieben (Sichernde/r hilft durch Halten an Schulter) Zusatzsichernde führen die Schienbeine über die Reckstange
zu wenig Rotationsgeschwindigkeit	stärker abdrücken

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Bücke
- Flanke
- bei Übungsverbindungen als Abgang

KIPPAUFSCHWUNG vorlings vorwärts (Reck, aus dem Vorlaufen)

Bei einem Kippstoß wird sowohl ein Translationsimpuls (für den Hub) als auch ein Rotationsimpuls (Rumpf wird über die Reckstange gebracht) erzeugt.

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Ausgangsstellung: Winkelhangstand vorlings, beide Beine sind gestreckt, die Füße stehen etwa unter der Reckstange, Winkel zwischen Armen und Oberkörper nahezu 180°, schulterbreiter Ristgriff

Anlaufphase: Das Vorlaufen erfolgt durch zwei Bodenkontakte (rechts - links oder umgekehrt). Es darf nicht so weit vorgelaufen werden, dass es zu einer Überstreckung der Hüftgelenke kommt; sonst kann man sich nicht kräftig genug abstoßen, das Ankippen dauert zu lange, der Kippstoß erfolgt dann zu spät und daher auch zu "flach" („Abwärtsschlagen“ statt "Hochschieben" der Beine).

Es muss jedoch so weit vorgelaufen werden, dass die Schwerkraft anschließend genügend "Rückschwung" erzeugen kann. Die Arme bleiben während des Vorlaufens gestreckt.

Kippphase: Durch den zweiten Bodenkontakt erfolgt ein Abstoß (exzentrischer Stoß), der die Kippphase einleitet, Schienbeine (knapp unter dem Knie) werden zur Reckstange geführt. Der Kippstoß beginnt, wenn der Schwerpunkt während des Rückschwunges unter der Reckstange ist.

Kippstoß: Beim Kippstoß werden die Beine aus dem Kipphang ganz nahe der Reckstange nach oben geschoben, und zwar durch eine Streckbewegung in den Hüftgelenken (nicht durchstrecken!).

Der Translationsimpuls bewirkt, dass der Schwerpunkt angehoben wird, das Becken kommt zur Reckstange.

Der Rotationsimpuls der Beine wird durch rechtzeitiges "Blockieren" (die Streckbewegung der Hüftgelenke muss bei einem stumpfen Winkel abgestoppt werden) auf den ganzen Körper übertragen und bewirkt zusammen mit dem Rotationsimpuls aus dem Rückschwung, dass sich die Schulterachse über die Reckstange bewegt.

Umsetzphase: Um in den sicheren Stütz zu gelangen, muss man rechtzeitig die Handwurzeln "über" die Reckstange - von der Hang- zur Stützstellung - bewegen.

<u>FEHLER:</u>	<u>ABHILFE, KORREKTUR:</u>
läuft zu weit nach vorne - führt zu einer Überstreckung des Körpers	nicht so weit vorlaufen schwungvoller Vor- und Rücklauf ohne Überstreckung (beim Verlieren des Bodenkontaktes Bücke halten)
läuft zu wenig weit vor - bekommt daher zu wenig Rotationsimpuls	weiter vorlaufen größere Schritte machen Markierung aufzeichnen
beugt beim Vorlaufen die Arme	Arme gestreckt lassen Reck höher stellen
bringt die Beine nicht nahe genug an die Reckstange	schwungvoller Vor- und Rücklauf ohne Überstreckung; nicht so weit vorlaufen und beim Verlieren des Bodenkontaktes Bücke halten
schlägt die Beine beim Kippstoß nach unten	Zauberschnur möglichst hoch ca. 1m vor der Reckstange querspannen: "Versuche, mit den Füßen gegen die Schnur zu treten!" Vorübung auf dem Boden in Rückenlage (2 Helfer/innen halten an den Händen), Übende versucht durch Strecken der Hüfte ("Hose anziehen") und Anziehen mit den Armen (Hüfte dabei nicht überstrecken) zum Winkelsitz zu kommen
führt den Kippstoß zu früh oder zu spät aus	Zuruf : "Jetzt!" hebt die Beine zu wenig an, sie bewegen sich nicht von „oben“ zur Reckstange, daher erfolgt keine Vorspannung und das führt zum „Schlagen“
blockiert zu spät (Überstreckung)	Kippstoß zur Bücke Kippstoß und "wieder bücken"
drückt sich von der Reckstange weg - kommt daher nicht in den Stütz	aus dem Stand - Sprung in den Stütz, Oberkörper sofort über die Reckstange legen

SICHERUNG:

Schulter (Rücken) und Oberschenkel

Die recknähere Hand liegt auf der Schulter, die andere Hand versucht die Beine bei der Stange zu halten und bei zu viel Schwung die Beine zu bremsen.





METHODIK:

Aus dem Stand hinter dem Reck in den Kipphang (schräg nach oben) springen. Beine knapp unter dem Knie zur Reckstange bringen. Hilfestellung durch den/die Lehrer/in, damit beim zweiten "Wippen" der Kippstoß ausgeführt werden kann.

Hangwinkelstand unter dem Reck, vorlaufen (2 Kontakte) und die Beine zur Reckstange bringen, Kippstoß. Hilfe durch den/die Lehrer/in, damit der/die Schüler/in den Bewegungsablauf erspürt.

Wie oben, nur noch geringe Hilfeleistung.

Kippaufschwung aus dem Vorlaufen, Sicherung nur mehr durch Bereitstehen.

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Kippe aus dem Anschweben
- Kippe beginnend aus dem Seitstütz
- Kippe rücklings vorwärts zum Seitsitz
- Übungsverbindungen:
- Kippaufschwung und Hüftumschwung
- ...

Barren: SCHWINGEN im Innen - Querstütz

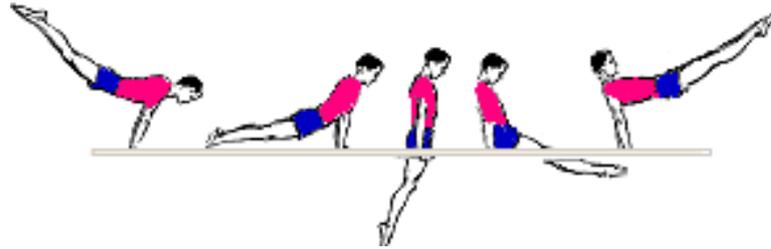


Abb. 12: Schwingen im Innen - Querstütz; aus: sportunterricht.de

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Retroversion (Zurückschwingen) der Arme bei festem Griff auf den Holmen führt zum Vorschwing des Beckens, zusätzliches Bücken zum Vor-Hochschwingen der Beine. Anteversion (Vorschwingen) der Arme bei festem Griff auf den Holmen führt zum Rückschwung des Beckens, zusätzliches Strecken der Hüftgelenke zum Hinten-Hochschwingen der Beine.

Rotationsachse ist die Schulterachse, d.h. es handelt sich um eine exzentrische Rotation (die Rotationsachse geht nicht durch den Schwerpunkt). Ohne Ausgleichsbewegung wird dadurch der Schwerpunkt beim Vorschwing vor die Unterstützungsstellen (Hände), beim Rückschwung hinter diese verlagert. Es bedarf großer Kraft der Schulter-, Rumpf- und Unterarmmuskulatur, um trotzdem den Stütz halten zu können.

Einfacher und daher auch allgemein üblich ist die Lösung mit Ausgleichsbewegungen. Beim Vorschwing wird durch Dosieren des Rumpf-Oberarmwinkels der Schultergürtel als Gegenbewegung hinter, beim Rückschwung vor die Hände verlagert, so dass der jeweils nach vorne bzw. nach hinten gerichteten Fliehkraft durch Haltekraft mit den Armen leichter entgegengewirkt werden kann.

GEFAHREN:

Anfänger/innen können die Gegenbewegung des Schultergürtels noch nicht richtig dosieren. Sie haben meistens auch noch wenig Kraft und geraten in Gefahr, beim Vorschwing den Schwerpunkt zu weit nach vorne zu verlagern. Aus Kraftmangel knicken sie dann beim Rückschwung (in Vorlage) mit den Armen ein (Verletzungsgefahr für Schultergelenke und Brustbein-Schlüsselbein-Gelenke!). Zu viel Rücklage beim Vorschwing ist weniger gefährlich: Einknicken mit den Armen führt meistens zum Oberarmstütz.

Für Anfänger/innen gilt daher:

beim Vorschwing bücken, das Becken schwingt wenig vor

beim Rückschwung Hüftgelenke (über-) strecken

SICHERUNG:

Klammergriff am Oberarm (allein, eventuell zu zweit)



METHODIK:

Vorübung: Innen-Querstütz - Abspringen zum Innen-Querstand: Arme hoch!

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Übungsverbindungen:
- Schwingen - vorne Aufgrätschen mit Federn - Einschwingen - Schwingen
- Grätschsitz mit Griff vor den Beinen - Einschwingen - Schwingen
- ...

Barren: KEHRE (rechts) aus dem Innen - Querstütz

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Beim Vorschwung schwingt das Becken mit. Gegen Ende des Vorschwunges Abduktion (= das Bewegen von Körperteilen von der Körperachse weg) mit dem linken Arm und Lösen des rechten Griffes. Dadurch wird der Rumpf seitlich nach rechts aus der Holmengasse gedrückt. Den Griff am linken Holm lösen und den rechten Holm fassen. Schwerkraft (Gewichtskraft) und Stützkraft bilden ein Kräftepaar, das ein Drehmoment erzeugt und die Beine zum Außen-Querstand absenkt.

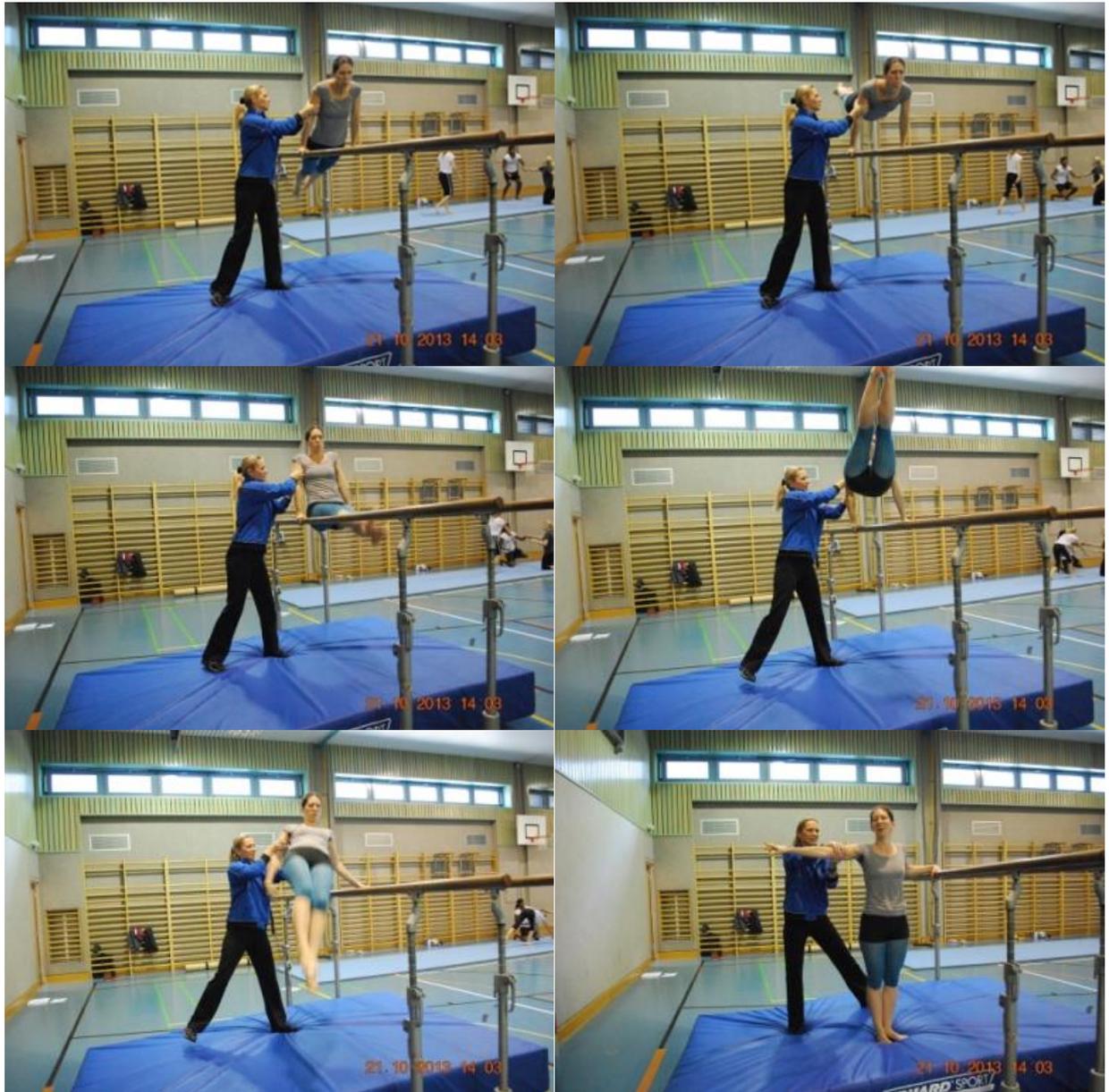
GEFAHREN:

Zu wenig seitliche Translation. Der/die Turner/in kann im Reitsitz auf dem rechten Holm landen! Er/sie kann aber auch mit der linken Hüfte oder der linken Seite des Rumpfes am rechten Holm streifen und in der Folge mit dem linken Oberarm gegen den Holm schlagen! Gefahr vor allem für den Oberarm!

SICHERUNG:

Klammergriff am rechten Oberarm (rechte Hand etwas oberhalb der linken)

Schräge Stellung, Blickrichtung = Richtung des Vorschwunges. Bei der Kehre den/die Turner/in am Oberarm aus der Holmengasse heraushebeln. Ein zweiter Sichernder/ eine zweite Sichernde, auf der anderen Barrenseite, drückt dabei den/die Turner/in mit einer Hand an der Hüfte (ein wenig aufwärts) aus der Holmengasse.



METHODIK:

Anzählen beim jeweiligen Vorschwung: Eins, zwei, hopp. Zweimal nur wenig Schwung -
beim dritten Mal viel.

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Kehre mit $\frac{1}{4}$ Drehung ($\frac{1}{2}$ Drehung) zum bzw. vom Gerät
- Übungsverbindungen:
- Aufgrätschen vorne mit Federn - Einschwingen - Rückschwung - Vorschwung - Kehre
- Grätschsitz mit Griff vor den Beinen - Einschwingen - Vorschwung - Kehre
- ...

Barren: WENDE (rechts) aus dem Innen - Querstütz

BEWEGUNGSCHARAKTERISTIK:

Gegen Ende des Rückschwunges Abduktion (= das Bewegen von Körperteilen von der Körperachse weg) mit dem linken Arm, rechten Griff lösen. Dadurch wird der Rumpf seitlich aus der Holmengasse gedrückt. Dann linken Griff lösen und rechten Holm fassen. Schwerkraft (Gewichtskraft) und Stützkraft mit der linken Hand bilden ein Kräftepaar, das ein Drehmoment erzeugt und die Beine zum Außen-Querstand absenkt.

GEFAHREN:

Einknicken mit den Armen beim Rückschwung durch vorherigen fehlerhaften Vorschwung. Zu wenig seitliche Translation. Der/die Turner/in kann im Reitsitz auf dem rechten Holm landen oder mit den Schienbeinen gegen den Holm schlagen.

Wenn der/die Turner/in bei der Wende "hockt" statt zu "überstrecken", kann er/sie mit den Knien den Holm treffen.

Ferner kann er/sie mit der linken Hüfte oder linken Rumpfseite am rechten Holm streifen und in der Folge mit dem linken Oberarm auf dem Holm aufschlagen! Gefahr vor allem für den Oberarm!

SICHERUNG:

Klammergriff am rechten Oberarm (rechte Hand knapp oberhalb der linken)

Schräge Stellung, Blickrichtung = Richtung des Rückschwunges. Bei der Wende den/die Turner/in am Oberarm aus der Holmengasse heraushebeln. Ein zweiter Sichernder/ eine zweite Sichernde auf der anderen Barrenseite drückt dabei den/die Turner/in mit einer Hand an der Hüfte (ein wenig aufwärts) aus der Holmengasse.





METHODIK:

Anzählen beim jeweiligen Rückschwung: Eins, zwei, hopp! Zweimal wenig Schwung -
beim dritten Mal viel.

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Wende mit $\frac{1}{4}$ Drehung ($\frac{1}{2}$ Drehung) zum bzw. vom Gerät
- Übungsverbindungen:
- Aufgrätschen vorne mit Federn - Einschwingen - Wende
- ...

Barren: OBERARMSTAND

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Ausgangsstellung: Innenquergrätschsitz (Innenquerstütz)

Ellbogen kurz in der Hüfte stützen, damit das Becken hochgehoben werden kann (Hub), durch das Auseinanderdrücken der Ellbogen (vom Körper seitlich weg) und das gleichzeitige Aufsetzen der Schultern entsteht eine Rotation, die durch rechtzeitiges Strecken (Kopf im Nacken) zum Oberarmstand führt. Das Gewicht wird über der Unterstützungsfläche fixiert (vgl. Kopfstand am Boden).

Als Abgang kann zum Grätschsitz abgerollt werden, indem der Körperschwerpunkt in Richtung der zukünftigen Rolle verlagert wird und danach eine Bückhaltung (Kinn an die Brust) eingenommen wird.

SICHERUNG:

Schulter und Bein

Eine Hand greift an die Schulter (Schulterblatt); die andere zieht ein Bein hoch,
bei Anfängern mit dem Quaderkasten;
bei Fortgeschrittenen an Schulter und Kreuz.



<u>FEHLER:</u>	<u>KORREKTUR, ABHILFE:</u>
kann den Oberarmstand nicht halten	Krafttraining
Kopf ist nicht im Nacken	verbal korrigieren
kommt beim Abrollen nicht zum Sitz	rechtzeitiges Loslassen der Holme Kinn an die Brust

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Übungsverbindungen

Barren: DREHHOCKE (rechts) aus dem Innen - Querstütz

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Gegen Ende des kräftigen Rückschwunges beginnt man die linke Schulter nach vorne rechts und etwas nach oben zu stoßen: Linken Arm strecken (= linke Schulter nach oben stoßen) und retrovertieren (= linke Schulter nach vorne stoßen). Dann hockt man sofort die Beine an. Dadurch wird das Becken weiter angehoben (Knie abwärts - Becken aufwärts) und der Schwerpunkt bei gleichzeitiger Rechtsdrehung der Schulterachse über die rechte Hand verlagert, d.h. es handelt sich um eine zentrische Rotation; denn die Drehungsachse geht durch die rechte Hand und fast durch den Schwerpunkt. Dadurch wird ein Gleichgewicht der bei der Drehung auftretenden Fliehkräfte erreicht. Der rechte Arm hat fast nur Stützarbeit, kaum Haltearbeit gegenüber einseitigen Fliehkräften zu übernehmen. Durch folgendes Abduzieren (= das Bewegen von Körperteilen von der Körperachse weg) mit dem rechten Arm wird die Drehung mehr exzentrisch. Das durch die Stützkraft (Arm) und die Schwerkraft (Gewichtskraft) gebildete Kräftepaar erzeugt ein Drehmoment, das die Beine außerhalb der Holmengasse absenkt. Bei angepasster Streckbewegung gelangt man in den Außen-Querstand. Der Griff mit der rechten Hand wird beim Stütz während der Drehung kurz gelöst (flache Handhaltung), die Hand "nachgedreht" und der Holm anschließend wieder gefasst.

GEFAHREN:

Aufschlagen mit den Schienbeinen auf den rechten Holm

Absturz mit dem Kopf voran neben dem Barren

SICHERUNG:

Klammergriff am rechten Oberarm

Rechte Hand greift knapp oberhalb der linken. Der/die Sichernde muss den/die Turner/in bei der Drehhocke an dessen/deren rechter Rumpfseite (in Hüftnähe) mit dem linken Ellbogen (Oberarm) durch Abduktion hochhebeln. Er/Sie muss zusätzlich durch Rechtsneigen und Rechtsdrehen seiner/ihrer Schulterachse den/die Turner/in zu entsprechender Vorlage und Rechtsdrehung zwingen. Das Gewicht des Turners/ der Turnerin ruht dabei weitgehend auf der linken Schulter und dem linken Oberarm des/der Sichernden.





METHODIK:

am Boden - Drehung über rechte Hand

am Holmende aufhocken - Drehung über rechte Hand

am Holmende aufhocken - Holm mit Zauberschnur verlängern (etwas tiefer, zunächst weniger als 180°) - Drehung über rechte Hand

aus dem Schwingen (am Holmende) - über verlängerten Holm (Schnur) - Drehung über rechte Hand

Barrenmitte:

Innen-Querstütz mit angehockten Beinen (ohne Schwingen!): Eine/ein Sichernde/r sichert und hilft (siehe Sicherung). Eine/ein zweite/r steht auf der gegenüberliegenden Barrenseite und fasst mit seiner/ihrer linken Hand (Handfläche nach oben) den rechten Unterschenkel d. Turners/Turnerin in Knienähe und zieht dessen/deren Knie zu sich. Mit seiner/ihrer rechten Hand stößt er/sie d. Turner/in an seiner/ihrer linken Hüfte (hinter dessen/deren linkem Arm) aus der Holmengasse. Durch das "Gegenhalten" (Ziehen) am rechten Knie verhindert man, dass d. Turner/in in Rücklage mit seinen/ihren Knien voran über den rechten Holm schwingt. Man erreicht dadurch, dass er/sie mit dem Oberkörper voran, in Vorlage, die Drehhocke durchführt. Gutes Zusammenspiel der beiden Sichernden ist Voraussetzung.

Drehhocke aus dem Schwingen. Sichern nur noch durch einen Sichernden/ eine Sichernde auf der rechten Seite. Dabei beim jeweiligen Rückschwung anzählen: Eins, zwei, hopp! Zweimal wenig Schwung, beim dritten Mal viel.

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Drehhocke in diversen Übungsverbindungen (z.B. aus dem Aufgrätschen vorne mit Federn, aus dem Stemmaufschwung vw., aus der Oberarmkippe,...)
- Drehhocke mit $\frac{1}{4}$ Drehung ($\frac{1}{2}$ Drehung)

SPRUNG - STÜTZ - HOCKE (Bock, Kasten)

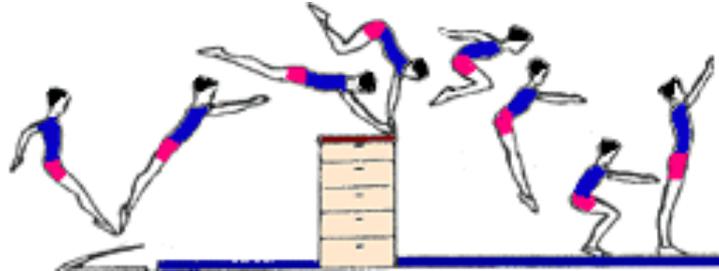


Abb. 13: Sprung - Stütz - Hocke; aus: sportunterricht.de

Sprungbewegungen sind charakterisiert durch eine Rotation, eingeleitet durch einen exzentrisch gerichteten Abdruck der Beine, verbunden mit einer Translation (aus dem Anlauf).

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Anlaufphase: Ein kurzer Steigerungslauf auf Zehen und Ballen, der Oberkörper hat dabei eine Vorlage.

Absprungphase: Es folgt ein beidbeiniger Absprung vom Reutherbrett. Der Aufsprung auf das Brett erfolgt mit den Zehen an der schwarzen Markierung oder auf dem vorderen Drittel des Brettes. Durch das Hinuntertreten (Spannung in den Beinen) des Brettes (exzentrischer Stoß) und dessen Schleuderwirkung ändert sich die Richtung der Vorwärtsbewegung nach vor und oben und gleichzeitig entsteht eine Rotation vorwärts.

1. Flugphase: Sie besagt, dass zwischen Absprung und Abdrücken ein Zeitintervall bestehen muss. Die Abdrückphase muss deutlich nach dem Abspringen eingeleitet werden! In der 1. Flugphase erfolgt eine Streckung des gesamten Körpers, wobei der Absprung so dosiert werden muss, dass die Beine einen größeren Abstand vom Boden als der Schultergürtel haben.

Abdrückphase: "Abdrücken" vom Kasten muss ganz kurz erfolgen (mit den Händen auf den Kasten "klopfen", nicht "stützen"), um ein "Durchschieben" zu vermeiden (Durchschieben bedeutet, dass die erste Flugphase zu kurz oder die Stützphase zu lang ist, zuviel Rückwärtsrotation aufgebaut wird, daher ist in der letzten Phase des Abdrückens neuerlich ein Rotationsimpuls vorwärts notwendig - sehr ungünstig).

Durch das Abdrücken mit den Händen (Streckbewegung der Arme plus Vorwärtsbewegung der Schultergelenke) wird die Drehrichtung umgekehrt, also eine Rückwärtsrotation erzeugt, und die zweite Flugphase eingeleitet.

2. Flugphase: In der 2. Flugphase wird durch Anhocken der Beine die Winkelgeschwindigkeit vergrößert. Das Anhocken der Beine soll womöglich erst mit Beginn der 2. Flugphase erfolgen, die Knie sind beisammen! Wenn der für die Landung nötige Drehwinkel (Füße weisen bodenwärts) erreicht ist, erfolgt die Streckbewegung, die Winkelgeschwindigkeit wird verringert (größeres Trägheitsmoment). Der für die Landung wichtige Armschwung nach vorne oben wird in der 2. Flugphase eingeleitet.

Landephase: Die Landung erfolgt auf den Zehenballen, die Knie sind dabei leicht gebeugt. Der Armzug dient dazu das Gleichgewicht zu erhalten.

Voraussetzungen:

- richtiges "Hasenhüpfen" (Intervall zwischen Absprung mit den Füßen und Aufgreifen) auf dem Boden
- beidbeiniges Springen auf dem Boden mit Anhocken der Beine
- richtiger Anlauf und Absprung vom Reutherbrett
- ev. Dreh - Sprunghocke über den Kasten (adäquate Höhe)

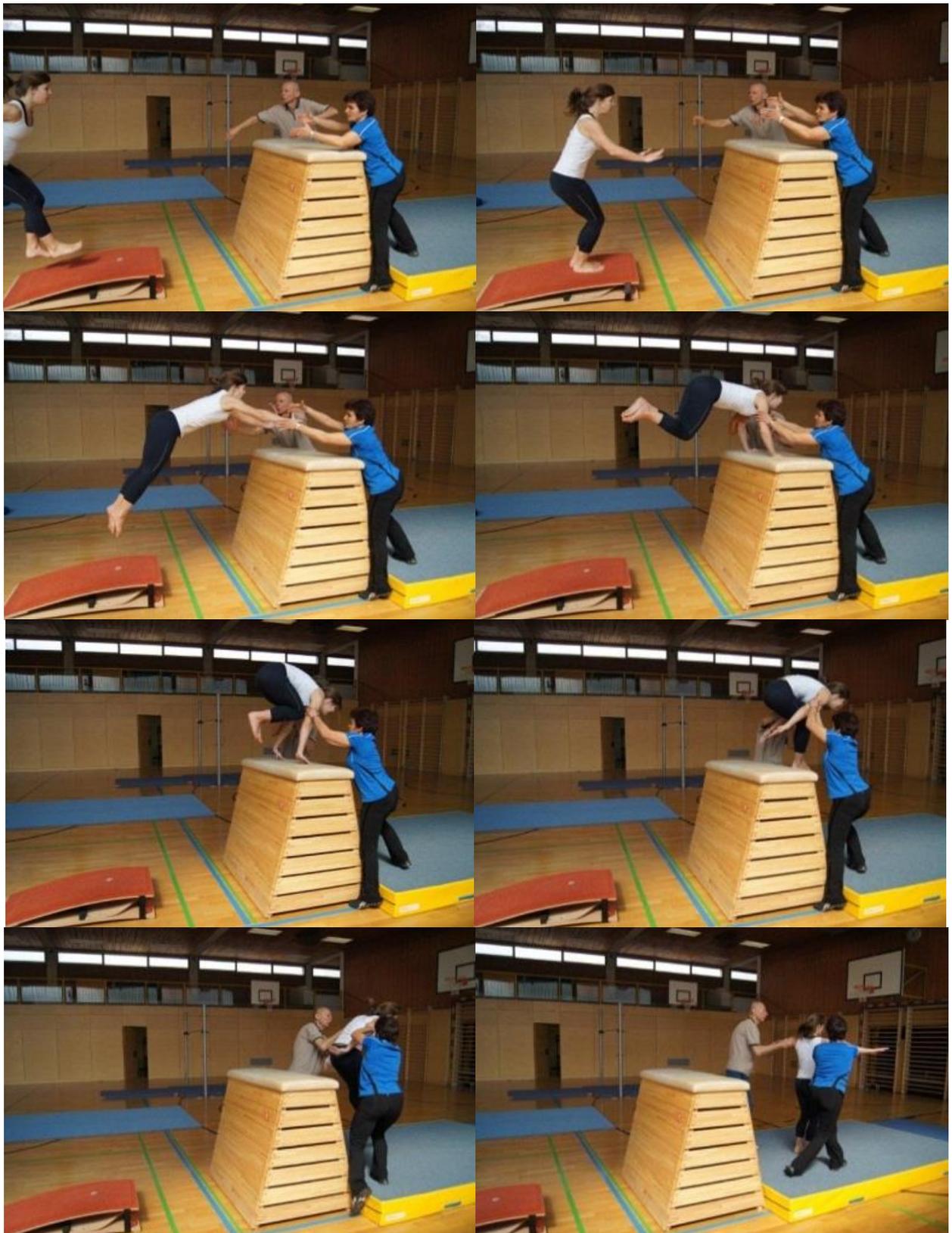
Zusätzliche Hilfen:

- Kastenhöhe (Bockhöhe) verringern
- Reutherbrett näher zum Kasten (Bock) legen
- Hasenhüpfen auf dem Boden üben

SICHERUNG:

Klammergriff am Oberarm





Die Sicherung durch Klammergriff am Oberarm ist im Allgemeinen nicht schwierig. Probleme können jedoch entstehen, wenn die erste Flugphase zu hoch ausfällt. Die Sichernden können d. Turner/in kaum mit ihren Händen allein am Oberarm genügend abstützen. In diesem Fall müssen die Sichernden sofort mit ihren Schultern aneinander rücken (Brust zum Kasten) und d. Turner/in abstützen; ihn/sie falls ein

Überschlag entsteht, über den Rücken sanft bis zum Stand abrollen lassen (den Klammergriff nicht lösen, sondern nur mit den Händen „mitgehen“).

Bei zu kurzer erster Flugphase und Durchschub als Rettung kann es zu einer unsanften Landung mit dem Steißbein oder Kreuz auf der Kastenoberkante kommen. Die Sichernden müssen in diesem Fall d. Turner/in rechtzeitig an den Oberarmen heben und über den Kasten „tragen“.

<u>FEHLER:</u>	<u>KORREKTUR, ABHILFE:</u>
spannt nicht die Beine in der Absprungphase	mit „steifen“ Beinen, auf Zehen und Ballen ins Brett springen
Schrittstellung beim Absprung	Markierung auf das Brett zeichnen
zwei oder mehrere Kontakte auf dem Brett	wie oben, ev. zuerst angehen, dann anlaufen
Absprung erfolgt nicht bei der Markierung	auf Markierung achten
greift zu früh auf dem Kasten auf (es entsteht keine 1. Flugphase)	Demonstration oder Zuruf Hasenhüpfen auf dem Boden
keine Streckung in der 1. Flugphase	Zauberschnur querspannen, damit die Flugphase verlängert wird
bleibt mit den Händen "kleben"	nicht stützen, sondern auf den Kasten klopfen
schiebt die Beine durch	nicht stützen, sondern auf den Kasten klopfen Hasenhüpfer
Oberkörper wird nicht aufgerichtet	fester, kürzer abklopfen
kein ruhiger Stand bei der Landung	Arme bei der Landung hochziehen Landung auf Zehen und Ballen abfedern

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Steigerung der Höhe des Gerätes
- Entfernung des Reutherbrettes vergrößern
- Feinformung: auf bessere Haltung achten

SPRUNG - STÜTZ - GRÄTSCH (Bock, Kasten)

Sprungbewegungen sind charakterisiert durch eine Rotation, eingeleitet durch einen exzentrisch gerichteten Abdruck der Beine, verbunden mit einer Translation (aus dem Anlauf).

BEWEGUNGSSCHARAKTERISTIK:

Nur wer die „Hocke“ kann, darf die „Grätsche“ versuchen!

Bei zu kurzer erster Flugphase besteht die Gefahr, dass sich d. Turner/in auf seine/ihre Handwurzeln setzt! Zieht er/sie aber als Schutzreaktion die Hände früher vom Kasten weg, so landet er/sie mit seinem/ihrer Gesäß auf dem Kasten, in besonders verhängnisvollem Fall mit dem Kreuz oder sogar mit dem Genick an der Kastenoberkante! Bei der „Grätsche“ ist es nämlich besonders schwierig, am Ende der Stützphase eine rettende Vorwärtsrotation für die zweite Flugphase zu erzeugen. Die „Grätsche“ funktioniert im Prinzip wie die „Hocke“, nur die Beinschwungbewegung ist etwas schwieriger. Wegen der gestreckten Beine (Trägheit) ist für die Beinschwungbewegung mehr Kraft als bei der „Hocke“ notwendig. Man muss also die Beine mit entsprechendem Krafteinsatz schwingvoll grätschen und schließen. Das ist besonders bei quergestelltem Kasten wichtig. Außerdem ist die Rotationsgeschwindigkeit in der zweiten Flugphase durch Grätschen nicht so leicht zu steuern wie durch Hocken.

SICHERUNG:

Klammergriff am Oberarm (wie bei der „Hocke“)



Aber besonders wichtig ist dabei, dass man rechtzeitig zurücktritt, um den „Landeplatz“ für die Füße d. Turners/Turnerin freizumachen.

Sicherung direkt von vorne durch eine Person stört manchen/manche Turner/in, deckt vor allem aber nicht alle Gefahrenquellen ab.

Wenn die erste Flugphase zu kurz gerät, wenn d. Turner/in also nicht weit genug vorne aufgreift und dadurch seine/ihre Handwurzeln gefährdet, aber auch wenn er/sie die Hände aus Sicherheitsgründen noch rasch wegzieht und mit einer „Kreuzhohlbewegung“ versucht, das Gesäß doch noch über den Kasten zu bringen, hat man als vorne wartende/r Einzelsichernde/r kaum eine Chance zu helfen und muss zusehen, wie er/sie mit Steißbein, Kreuz oder sogar Hinterkopf auf der Kastenoberkante aufschlägt. Man ist ja nur auf ein Abstützen von vorne eingerichtet um einen Sturz vorwärts abzufangen, und kann bei zu kurzem Sprung und Rückwärtsrotation nicht helfen.

Für gute Turner/innen genügt oft eine Sicherung durch Bereitstehen. In diesem Fall müssen die Sichernden bei einer Panne den Oberkörper des Turners/ der Turnerin mit einem Arm bremsen oder, wenn notwendig, mit beiden Armen umklammern.

<u>FEHLER:</u>	<u>KORREKTUR, ABHILFE:</u>
Siehe auch Sprung-Stütz-Hocke!	
Oberkörper wird nicht aufgerichtet	fester, kürzer abklopfen
kein ruhiger Stand bei der Landung	Arme bei der Landung hochziehen Landung auf Zehen und Ballen abfedern

MÖGLICHE STEIGERUNGSFORMEN:

- Steigerung der Höhe des Gerätes
- Entfernung des Reutherbrettes vergrößern
- Feinformung; auf bessere Haltung achten

LITERATURVERZEICHNIS

BAUMROCK F.: Was ist wichtig - was ist richtig beim Sichern und Helfen, AUVA, Wien, 2004

BAUMROCK F./ HÖNIG K.: Lehrveranstaltungsskripten

FRIES, Axel, SCHALL, Ralf: Turn10. Das österreichische Turnprogramm. Mühlheim-Kärlich 2008.

GERLING I. E.: Basisbuch Gerätturnen: Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten, Aachen, 2014

HARTMANN A.: Skriptum: Theoretische Grundlagen der Bewegungserziehung 1, Wien 2001

HÄRTIG R./ BUCHMANN G.: Gerätturnen - Trainingsmethodik, Aachen, 2011

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abb. 1: Rolle vw; aus: TURN 10

http://www.turn10.at/verein/leitbilder/Turn10-Vereine_Leitbilder-Alle_2013+.pdf

Abb. 2: Rolle rw; aus: TURN 10

http://www.turn10.at/verein/leitbilder/Turn10-Vereine_Leitbilder-Alle_2013+.pdf

Abb. 3: Kopfstand; aus: TURN 10

http://www.turn10.at/verein/leitbilder/Turn10-Vereine_Leitbilder-Alle_2013+.pdf

Abb. 4: Handstand; aus: TURN 10

http://www.turn10.at/verein/leitbilder/Turn10-Vereine_Leitbilder-Alle_2013+.pdf

Abb. 5: Felgrolle; aus: sportunterricht.de

<http://www.sportunterricht.de/animation/workshop.html>; 2014

Abb. 6: Rad; aus: TURN 10

http://www.turn10.at/verein/leitbilder/Turn10-Vereine_Leitbilder-Alle_2013+.pdf

Abb. 7: Handstütz - Überschlag vw; aus: TURN 10

http://www.turn10.at/verein/leitbilder/Turn10-Vereine_Leitbilder-Alle_2013+.pdf

Abb. 8: Flick - Flack; aus: TURN 10

http://www.turn10.at/verein/leitbilder/Turn10-Vereine_Leitbilder-Alle_2013+.pdf

Abb. 9: Hüft - Aufschwung vl rw; aus: sportunterricht.de

<http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/aufschwung1.html>; 2014

Abb. 10: Hüft - Umschwung vl rw; aus: sportunterricht.de

<http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/hueumschwung1.html>

Abb. 11: Felgunterschwung vl; aus: sportunterricht.de

<http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/unterschwung1.html>; 2014

Abb. 12: Schwingen im Innen - Querstütz; aus: sportunterricht.de

<http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/schwingenstuetz1.html>; 2014

Abb. 13: Sprung - Stütz - Hocke; aus: sportunterricht.de

<http://www.sportunterricht.de/turnen/bjspiele/sprunghocke1.html>; 2014