

# INHALT

## **Kapitel 1** Einführung 8 Lehren und Lernen im Gerätturnen 9

1.1	Allgemeines .....	9
1.2	Spezielle Probleme des Lehrens und Lernens.....	10
1.2.1	<i>Die Phasen des motorischen Lernens</i> .....	11
1.2.2	<i>Lehren und Lernen als geschlossenes System</i> .....	12
1.2.3	<i>Funktion und Bedeutung der Bewegungsvorstellungen</i> .....	16
1.2.4	<i>Bewegungslernen und Koordinationsmodell</i> .....	17

## **Kapitel 2** Grundschema der methodischen Systematik 21

2.1	Vorbereitung.....	23
2.2	Übungsentwicklung.....	24
2.3	Leistungssteigerung .....	26

## **Kapitel 3** Barren 29

3.1	Schwingen im Stütz.....	30
3.2	Kehre .....	33
3.3	Wende.....	35
3.4	Oberarm-Rolle vorwärts.....	37

3.5	Oberarmstand.....	39
3.6	Schwingen in den Handstand.....	41
3.7	Heben in den Handstand .....	42
3.8	Dreh-Flanke .....	45
3.9	Dreh-Hocke.....	47
3.10	Oberarm-Kippe .....	49
3.11	Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts.....	51
3.12	Oberarm-Stemmaufschwung rückwärts.....	53
3.13	Oberarm-Felgumschwung .....	55
3.14	Kippaufschwung vorwärts .....	56
3.15	Felgabschwung .....	58
3.16	Felgaufschwung.....	60

## Kapitel 4

### Reck

63

4.1	Grundschwung.....	65
4.2	Knie-Aufschwung vorwärts.....	67
4.3	Knie-Umschwung rückwärts .....	69
4.4	Hüft-Aufschwung .....	71
4.5	Hüft-Aufzug.....	73
4.6	Hüft-Umschwung rückwärts.....	75
4.7	Spreiz-Umschwung vorwärts.....	77
4.8	Hüft-Umschwung vorwärts.....	80
4.9	Felgabschwung vorlings.....	81
4.9.1	<i>Felgabschwung aus dem Stand.....</i>	82
4.9.2	<i>Felgabschwung aus dem Stütz.....</i>	83
4.9.3	<i>Felgabschwung aus dem Hang in den Hang .....</i>	86
4.10	Dreh-Hocke.....	88
4.11	Hocke .....	90
4.12	Grätsche .....	92
4.13	Spreiz-Kippaufschwung .....	94
4.14	Kippaufschwung vorlings vorwärts.....	96
4.15	Kippaufschwung rücklings vorwärts.....	99

4.16	Kippumschwung vorwärts .....	101
4.17	Stemmaufschwung rückwärts .....	103
4.18	Riesen-Felgumschwung .....	104
4.19	Riesen-Stemmumschwung .....	107

<b>Kapitel 5</b>	<b>Stufenbarren</b>	<b>109</b>
------------------	---------------------	------------

5.1	Vorspreizen.....	110
5.2	Vorhocken eines Beines .....	112
5.3	Aufhocken.....	114
5.4	Dreh-Spreizen .....	115
5.5	Hüft-Aufschwung .....	117
5.6	Aufstemmen.....	120
5.7	Knie-Abschwung, Knie-Aufschwung mit Griffwechsel .....	122
5.8	Kippaufschwung vorlings vorwärts.....	124
5.9	Dreh-Sprunghocke.....	125
5.10	Felgabschwung vorlings.....	128
5.10.1	<i>Felgabschwung vorlings in den Stand.....</i>	<i>128</i>
5.10.2	<i>Felgabschwung vorlings mit 1/2 Drehung i. d. Hang.....</i>	<i>130</i>
5.10.3	<i>Aufgrätsch-Felgabschwung .....</i>	<i>132</i>
5.11	Kniehang-Abschwung.....	134
5.12	Wende.....	136
5.13	Handstütz-Überschlag seitwärts .....	139

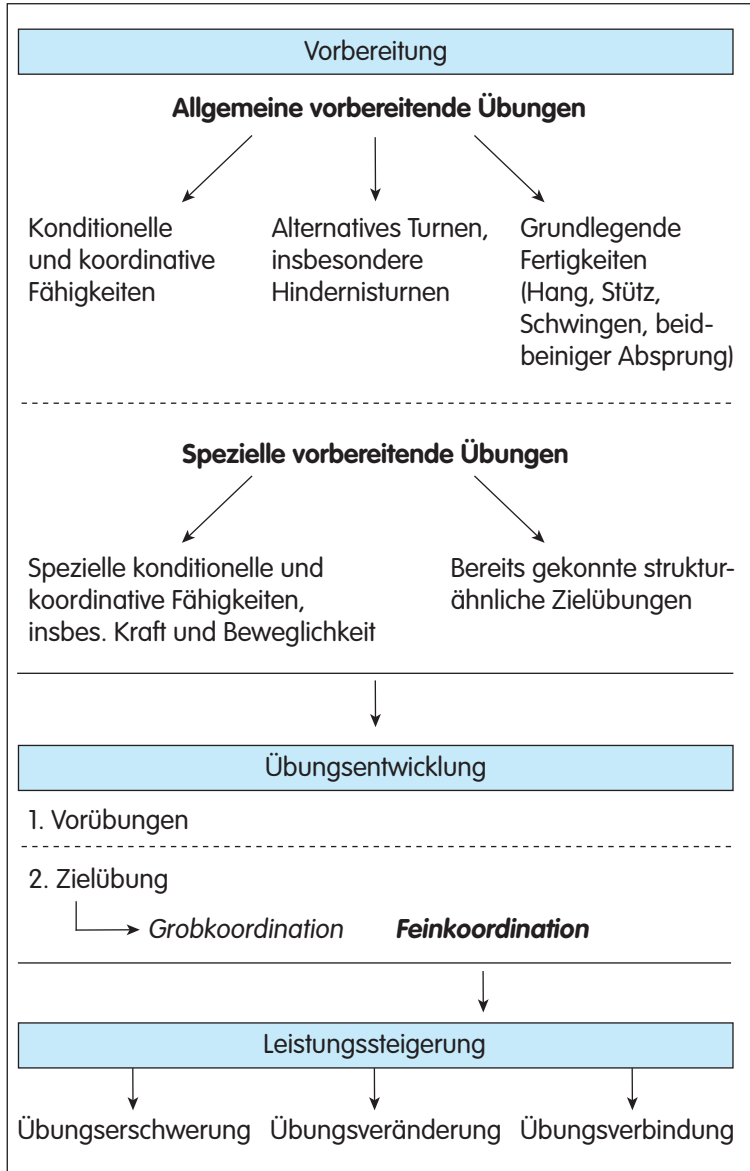
<b>Kapitel 6</b>	<b>Anhang</b>	<b>143</b>
------------------	---------------	------------

	Literaturverzeichnis .....	144
	Sachwortverzeichnis .....	145

## 2 Grundschemata der methodischen Systematik

Das Grundschemata des methodischen Vorgehens geht aus Tabelle 1 hervor:

Tab. 1: Methodische Systematik im Gerätturnen



Schema der methodischen Systematik

- Vorübungen müssen leichter als die Zielübung sein, aber sie müssen eine angemessene Anforderung darstellen mit stets steigendem Schwierigkeitsgrad, das heißt, die erleichterten Bedingungen sind systematisch abzubauen. Methodische „Spielereien“ sollten im Interesse schneller Lernerfolge vermieden werden.

Tab. 2: Formen der Erleichterung

**Erleichterungen**

<b>Erleichterungen im räumlichen Verlauf:</b>	
<b>Erleichterung</b>	<b>Maßnahme</b>
Verringerung des Hebeweges	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhöhen der Ausgangsstellung unter dem Gerät.</li> <li>• Tieferstellen des Gerätes.</li> </ul>
Erhöhen der Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Höhere Lage zu Beginn der Bewegung.</li> <li>• Neigung der Bewegungsebene.</li> </ul>
Vereinfachen des räumlichen Verlaufs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abweichen von der geforderten Haltung (Techniknorm).</li> <li>• Verzicht auf eine normgerechte Endphase (z. B. Weichgrube).</li> <li>• Begrenzung des Bewegungsweges durch richtungsbestimmende Zusatzgeräte oder Bewegungsführung.</li> </ul>
Vereinfachung der räumlichen Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Markierung</li> <li>• Sichtpunkte</li> </ul>
<b>Erleichterungen im zeitlichen Verlauf:</b>	
<b>Erleichterung</b>	<b>Maßnahme</b>
Verlangsamung der Bewegungsgeschwindigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langsamer Anlauf</li> <li>• Bewegungsführung</li> <li>• Verlängern der Flugphase durch höhere Ausgangsstellung.</li> </ul>
Zeitliche Markierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuruf</li> <li>• Rhythmisieren durch Zählzeiten oder begleitendes Sprechen.</li> </ul>
<b>Erleichterungen im dynamischen Verlauf:</b>	
<b>Erleichterung</b>	<b>Maßnahme</b>
Verstärken des Krafteinsatzes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehrfache Ausholbewegung</li> <li>• Zusätzliche Ausholbewegung</li> <li>• Zwischenschwung</li> </ul>
Reduzieren des Kraftaufwandes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhöhen der Ausgangsstellung</li> <li>• Schiefe Ebene</li> </ul>
Ausnutzen zusätzlicher äußerer Kräfte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilfe</li> <li>• Zusätzliche Federkraft</li> <li>• Zusätzlicher Abdruck v. Boden</li> </ul>

→ **Methodik****Methodik***Spezielle vorbereitende Übungen*

- Schwingen im Stütz
- Vorschwing in den Grätschsitz
- Vorschwing in den Außenquersitz (rechts und links üben)

*Vorübungen*

1. Aus dem Außenquerstand vorlings am Stützbarren: Absprung mit wechselseitigem Vorspreizen der Beine über den Holm hinweg in den Stand
2. Aus dem Außenquerstand vorlings auf dem Minitrampolin oder Sprungbrett: Absprung, Vorschwing mit Kehre (Hilfe)
3. Aus dem zwei- oder mehrmaligen Schwingen im Stütz: Kehre mit Hilfe

*Zielübung*

Rückschwung, Vorschwing: Kehre

*Leistungssteigerung*

- Kehre nach der widergleichen Seite
- Kehre rechts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links in den Außenseitstand vorlings (Erfassen der Holme mit beiden Händen)
- Kehre rechts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links in den Außenquerstand rechts seitlings (auch widergleich)
- Kehre rechts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts in den Außenseitstand rücklings
- Kehre rechts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts in den Außenquerstand rechts seitlings

→ **Helfen und Sichern****Helfen**

Kehre links: Der Helfer erteilt mit der linken Hand mit halbem Klammergriff Zughilfe am linken Arm des Übenden. Die rechte Hand leistet Schubhilfe am Rücken zur Unterstützung des Vorschwunges und der Seitverlagerung.



**Fehlerkorrektur****→ Fehlerkorrektur**

Fehler	Maßnahmen
Vorschwingung für das Passieren des Holms zu flach.	Schwingen im Stütz, Schubhilfe.
Zu geringe Seitverlagerung.	Abdruck links verstärken; Zughilfe.
Rücklage bei der Landung.	Aktiveres Nachuntendrücken der Beine nach Passieren des Holms; Armabdruck verstärken.

**Wende****3.3 Wende**

*Es wird die Ausführung nach links beschrieben*

**Technik****→ Technik**

- Aus einem Vorschwing (1) erfolgt mit Passieren des Vertikalbereiches (2) ein aktiver Rückschwung der Beine bis zur leichten Überstreckung.
- Die Schultern werden bei gleichzeitiger Vergrößerung des Arm-Rumpf winkels leicht nach vorn verlagert (3).
- Kurz vor Erreichen des Umkehrpunktes wird bei Ausführung der Wende links mit dem rechten Arm vom rechten Holm abgedrückt und das Gewicht auf den linken Stützarm verlagert (4).
- Anschließend drückt der linke Arm vom linken Holm ab, der Körper passiert im Verhalten vorlings gestreckt den linken Holm, und der rechte Arm erfasst schnell zur Übernahme des Stützes den linken Holm (5).
- Der Körper schwingt gestreckt abwärts, und es erfolgt die Landung im Außenquerstand rechts seitlings (6).

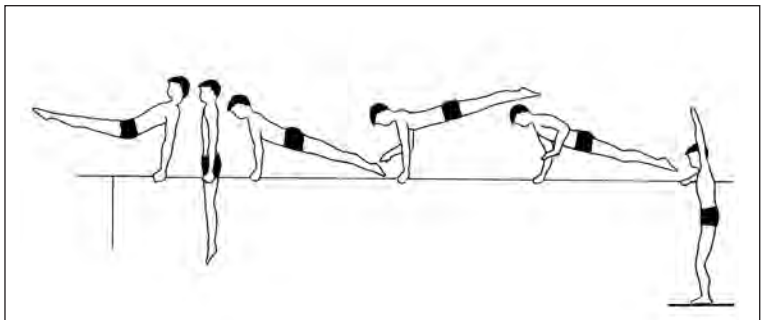


Abb. 5: Wende links

→ *Helfen und Sichern*

**Helfen**

Die Helferin steht im Innenquerstand. Eine Hand fasst zum Rücken und unterstützt damit den Vorschwung des Körpers, die andere erteilt Schubhilfe am Gesäß sobald der untere Holm verlassen wird.



→ *Fehlerkorrektur*

**Fehlerkorrektur**

<b>Fehler</b>	<b>Maßnahmen</b>
Kein aktives Senken der Beine in der Vorbereitungsphase.	Ausgangsposition (Ausholbewegung) üben.
Armzug zu zeitig, Gesäß verlässt vorzeitig den Holm.	Hinweis. Ausholbewegung wiederholen.
Ungenügende Verkleinerung des ARW, zu geringer Armzug während der Aufwärtsverlagerung des Körpers sowie zu geringes Aufschwingen des Körpers.	Hinweis. Orientierungspunkte für die Richtung der Beinbewegung bei der Öffnung des BRW angeben.
Kein Abdruck vom oberen Holm und eine zu flache Flugphase.	Hinweis. Felgabschwung aus dem Stand wiederholen.

**5.10.2 Felgabschwung vorlings mit 1/2 Drehung in den Hang**

**Felgabschwung vorlings mit 1/2 Drehung in den Hang**

→ *Technik*

**Technik**

- Aus dem Innenseitsitz auf dem unteren Holm: Erfassen des oberen Holmes im Kreuzwiegriff (1).
- Nach aktivem Senken der Beine mit leichtem Beugen der Arme und Verschieben des Beckens (Überstreckung) erfolgt eine schnellkräftige Hüftbeugung mit gleichzeitigem Druck der Arme auf den Holm und Verkleinerung des ARW (2–3).



- Die Einleitung der  $\frac{1}{2}$  Drehung erfolgt am Ende des Vorschwunges durch aktiven Bein- und Hüfteinsatz in Drehrichtung, wobei die Schulter schnell in die Drehung hineingeführt wird. Es erfolgt mit der Drehung das sofortige Strecken der Hüft- und Schultergelenke. Durch Druck gegen den oberen Holm wird der Körper weit von der Drehachse entfernt (4).
- Der Vorschwung in Richtung des unteren Holmes erfolgt mit gestreckten und gespannten Körper und Beinen (5).

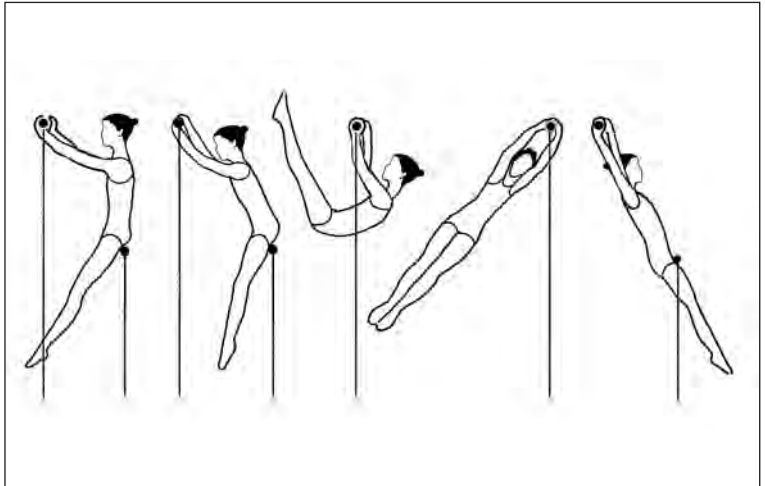


Abb. 50: Aus dem Innenseitsitz: Felgabschwung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Hang

## Methodik

### → Methodik

#### *Spezielle vorbereitende Übungen*

- Am Boden: Vorspreizen eines Beines mit  $\frac{1}{2}$  Drehung (Einleitung der Drehung durch Fußspitzen und Hüfte).
- Aus dem Innenseitsitz: Felgabschwung in den Außenseitstand.

#### *Vorübungen*

Aus dem Innenseitsitz: Felgabschwung in den Außenseitstand mit  $\frac{1}{2}$  Drehung und Hilfe.

#### *Zielübung*

Aus dem Innenseitsitz: Felgabschwung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Hang.

#### *Leistungssteigerung*

- Felgabschwung mit Ristgriff und  $\frac{1}{2}$  Drehung.
- Felgabschwung in Verbindungen.