

TURNERISCHE GRUNDPOSITION GEBÜCKT



Übersicht

- **Einleitung**
 - Legende der Abkürzungen
- **Grundposition gebückt**
 - Merkmale der gebückten Positionen
 - Merkmale der gegrätschten Bückpositionen
 - Bückstand
 - Bücksitz (BRW < 90°)/ Winkelsitz
 - Bücklage/ Kipplage
 - Bückhang/ Kipphang vorlings/ Sturzhang gewinkelt
 - Vorbückhang/ Kipphang rücklings
 - Winkelstütz
- **Videos**
 - Bückstand-Beine geschlossen (1)
 - Bückstützstand-Beine geschlossen (2)
 - Bücksitz (BRW < 90°)/ Winkelsitz-Beine gegrätscht (3)
 - Bücksitz offen (BRW 90°)/ Strecksitz-Beine geschlossen (4)
 - Bücksitz offen (BRW 90°)/ Strecksitz-Beine gegrätscht (5)
 - Bückhang/ Kipphang vl. (6)
 - Schaukeln im Bückhang/ Kipphang vl. (7)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Als turnerische Grundpositionen werden jene Positionen gesehen, aus denen sich die turnerischen Elemente, verbunden durch verschiedene Aktionen, zusammensetzen. Sie beinhalten jeweils charakteristische Körperhaltungen sowie ein bestimmtes Verhalten am und zum Gerät.

Sie treten sowohl in dynamischen Elementen als auch beim Wechsel einer turnerischen Grundhaltung in andere Übungs- oder Übergangsformen auf.

Eine gezielte Schulung dieser wichtigen Position sollte im Turntraining nicht vernachlässigt werden.

Folgende **charakteristische Körperhaltungen** können als turnerische Grundhaltungen betrachtet werden:

- Gestreckt
- Gebückt/ Gebückt-Gegrätscht
- Gehockt
- Vorgebogen (Schiffchen vorwärts)
- Rückgebogen (Schiffchen rückwärts)

Legende der Abkürzungen

- AP → Ausgangsposition
- Ü → Übender
- H → Helfer
- vl. → vorlings
- rl. → rücklings
- vw. → vorwärts
- rw. → rückwärts
- ARW → Arm-Rumpf-Winkel
- BRW → Bein-Rumpf-Winkel

Grundposition gebückt

Die gebückten Positionen sind von einer geschlossenen Körperhaltung gekennzeichnet. Dabei ist der BRW so klein wie möglich, beträgt aber höchstens 90°. Der Körper ist in der Hüfte quasi „zugeklappt“. Dabei bleiben die Beine gestreckt, der Rücken leicht gerundet und die Hände erfassen im freien Flug in der Regel mit gebeugten Armen die Oberschenkel, seltener die Unterschenkel seitlich. Für Elemente, bei denen die gebückte Körperhaltung nicht im freien Flug eingenommen wird, werden für manche Positionen die Präfixe „Winkel-“ oder „Kipp-“ verwendet. Dabei beschreibt ersteres den verkleinerten BRW, letzteres deutet technisch auf ein Kippelement (z.B. Kippaufschwung, Kippumschwung u. ä.) hin. Seltener tritt auch der Zusatz „gewinkelt“ auf, welcher aber nicht immer den BRW beschreibt und den Begriff „gebückt“ daher nicht vollständig ersetzen kann. Terminologisch gesehen handelt es sich hier um Positionen mit gebückter Körperhaltung, weshalb den betreffenden Positionen neben einer umgangssprachlich bekannten Form eine terminologisch korrektere Ausdrucksweise zugefügt wurde.

Die gegrätschten Bückpositionen sind den gebückten Positionen sehr ähnlich. Der einzige Unterschied besteht darin, dass hier die Beine in einem Winkel von ca. 90° geöffnet sind. Dadurch ergibt sich, dass die Übungen mit denen der gebückten Positionen weitestgehend identisch sind. Aus diesem Grund werden sie hier zusammengefasst betrachtet. Das Präfix „Grätsch-“ oder der Anhang des Wortes „gegrätscht“ unterscheiden die Positionen von der normalen gebückten Version. Jede Übung zeigt also eine rein gebückte sowie eine gebückt-gegrätschte Version.

Merkmale der gebückten Positionen

- BRW $\geq 90^\circ$
- gestreckte geschlossene Beine
- Rücken leicht gerundet
- häufig auch: Arme und Hände umfassen die Beine seitlich





Merkmale der gegrätschten Bückpositionen

- BRW $\geq 90^\circ$
- gestreckte geöffnete Beine
- Rücken leicht gerundet
- häufig auch: Arme und Hände umfassen die Beine seitlich

Jede der unten aufgeführten Übungen trägt zur Herausbildung der Position bei, unabhängig davon, in welcher Lage oder an welchem Gerät sie aufgeführt wird.







Um dennoch ihre Verwandtschaft zu den einzelnen Elementen deutlich zu machen, sind teilweise Elementbeispiele aufgeführt, für welche die entsprechende Übung besonders sinnvoll ist.

Bückstand

Grundposition/Varianten	Übung	Ausgangsposition
<p>Bückstand/ V1 - Beine geschlossen</p>	<p>„Beuge dich herunter und ziehe mit den Armen deinen Oberkörper so weit wie möglich zu den gestreckten Beinen. Ergreife dabei mit den Händen die Oberschenkelrückseite.“  1</p> <p>Vorübung für: Salto vw. oder rw. gebückt</p>	<p>AP: Stand am Boden, Arme in Hochhalte</p> 
<p>V2 - Beine gegrätscht</p>	<p>„Beuge deinen Oberkörper so weit wie möglich nach unten und stütze mit den Handflächen mittig zwischen den gegrätschten und gestreckten Beinen. Nimm dabei den Kopf leicht zur Brust.“</p> <p>Vorübung für: Aufrichten über den Grätschstand nach Rolle oder Handstand-Abrollen</p>	<p>AP: Grätschstand am Boden, Arme in Hochhalte</p>
<p>Bückstützstand/ V1 - Beine geschlossen</p>	<p>„Beuge deinen Oberkörper so weit wie möglich nach unten und stütze mit den Handflächen neben den geschlossenen und gestreckten Beinen. Halte dabei den Kopf normal.“  2</p> <p>Vorübung für: Aufrichten über den Bückstand bei Rolle vw, Rolle rw. oder Handstand-Abrollen</p>	<p>AP: Stand am Boden, Arme in Hochhalte</p> 

Grundposition/Varianten	Übung	Ausgangsposition
<p>V2 - Beine gegrätscht</p>	<p>„Beuge deinen Oberkörper so weit wie möglich nach unten und stütze mit den Handflächen neben den geschlossenen und gestreckten Beinen. Nimm dabei den Kopf leicht zur Brust.“</p> <p>Vorübung für: Aufrichten über den Grätschstand nach Rolle vw. oder Handstand-Abrollen</p>	<p>AP: Grätschstand am Boden, Arme in Hochhalte</p>
<p>Bückballenstand / V1 - Beine geschlossen</p>	<p>„Beuge deinen Oberkörper so weit wie möglich nach unten und stütze mit den Handflächen neben den geschlossenen und gestreckten Beinen. Halte dabei den Kopf normal. Hebe dich nun in den Ballenstand ohne, dass die Hände ihre Stützfläche verlassen.“</p> <p>Vorübung für: Schweizer Handstand, Wiener Handstand, Durchbücken, Sohlwelle vw. oder rw, Bückumschwungvw. oder rw.</p>	<p>AP: Stand am Boden, Arme in Hochhalte</p>
<p>V2 - Beine gegrätscht</p>	<p>„Beuge deinen Oberkörper so weit wie möglich nach unten und stütze mit den Handflächen mittig zwischen den gegrätschten und gestreckten Beinen. Nimm dabei den Kopf leicht zur Brust. Hebe dich nun in den Ballenstand ohne dass die Hände ihre Stützfläche verlassen.“</p> <p>Vorübung für: Schweizer Handstand</p>	<p>AP: Grätschstand am Boden, Arme in Hochhalte</p>

Bücksitz (BRW < 90°)/ Winkelsitz

Grundposition/Varianten	Übung	Ausgangsposition
Bücksitz (BRW < 90°)/ Winkelsitz/ V1 - Beine geschlossen	<p>„Führe die gestreckten Arme in die Hochhalte und schiebe die Schultern nach oben. Halte dabei den Rücken gerade, den Kopf aufrecht sowie die geschlossenen Beine und die Füße gestreckt. Die Knie müssen dabei nach oben zeigen.“</p>	AP: Sitz mit gestreckten Beinen am Boden, Arme in Hochhalte
V2 - Beine gegrätscht	<p>„Führe die gestreckten Arme in die Hochhalte und schiebe die Schultern nach oben. Halte dabei den Rücken gerade, den Kopf aufrecht sowie die gegrätschten Beine und die Füße gestreckt. Die Knie müssen dabei nach oben zeigen.“  3</p>	AP: Sitz mit gegrätschten Beinen am Boden, Arme in Hochhalte 
Bücksitz offen (BRW 90°)/ Strecksitz/ V1 - Beine geschlossen	<p>„Führe die gestreckten Arme in die Hochhalte und schiebe die Schultern nach oben. Halte dabei den Rücken gerade, den Kopf aufrecht sowie die Beine und Füße gestreckt und geschlossen.“  4</p>	AP: Sitz mit gestreckten Beinen am Boden 
V2 - Beine gegrätscht	<p>„Führe die gestreckten Arme in die Hochhalte und schiebe die Schultern nach oben. Halte dabei den Rücken gerade, den Kopf aufrecht sowie die Beine und Füße gestreckt. Die Knie müssen exakt nach oben oder leicht nach außen zeigen.“  5</p>	AP: Sitz mit gegrätschten Beinen am Boden 

Grundposition/Varianten	Übung	Ausgangsposition
Spitzwinkelsitz/ V1 - Stütz der Arme	„Stütze mit den Händen hinter dem Gesäß. Hebe die geschlossenen und gehockten Beine an und bringe sie so dicht wie möglich zum leicht rückgelehnten Oberkörper. Strecke nun die Kniegelenke und versuche die enge Hüftbeuge beizubehalten. Halte dabei den Rücken gerade, Arme und Füße gestreckt und den Kopf aufrecht.“	AP: Hocksitz am Boden
V2 - Arme in Hochhalte	„Nimm die gestreckten und gespannten Arme in die Hochhalte. Hebe die geschlossenen und gehockten Beine an und bringe sie so dicht wie möglich zum leicht rückgelehnten Oberkörper. Strecke nun die Kniegelenke und versuche die enge Hüftbeuge beizubehalten. Halte dabei den Rücken gerade, Arme und Füße gestreckt und den Kopf aufrecht.“	AP: Hocksitz am Boden
V3 - Arme an den Beinen	„Nimm die gestreckten und gespannten Arme zunächst in die Seithalte. Hebe die geschlossenen und gehockten Beine an und bringe sie so dicht wie möglich zum leicht rückgelehnten Oberkörper. Strecke nun die Kniegelenke und versuche die enge Hüftbeuge beizubehalten. Halte dabei den Rücken gerade, Arme und Füße gestreckt und den Kopf aufrecht. Ergreife nun mit gebeugten Armen die Oberschenkelrückseite.“	AP: Hocksitz am Boden





Bücklage/Kipplage

Grundposition/Varianten	Übung	Ausgangsposition
Bücklage/ Kipplage/ V1 - Beine geschlossen	<i>„Ziehe die gestreckten Beine so nah wie möglich zum Oberkörper und versuche sie dabei in eine waagrechte Haltung zu bringen.“</i>	AP: Rückenlage am Boden, Beine angewinkelt, Arme in Vorhalte
V1 - Beine gegrätscht	<i>„Ziehe die gestreckten Beine so nah wie möglich seitlich der Arme neben den Oberkörper und versuche sie dabei in eine waagrechte Haltung zu bringen.“</i>	AP: Rückenlage am Boden

Vorbückhang/ Kipphang rücklings

Grundposition/Varianten	Übung	Ausgangsposition
Vorbückhang/ Kipphangrl. V1 - Beine geschlossen	<i>„Hebe die gestreckten und geschlossenen Beine an, führe sie im Hang rückwärts durch deine Arme hindurch und drehe dich dabei rückwärts, bis sie eine horizontale Position erreichen. Halte dabei den Kopf zur Brust geneigt. Versuche eine möglichst enge Hüftbeuge zu erreichen.“</i>	AP: Hang am Reck mit Ristgriff
V1 - Beine gegrätscht	<i>„Hebe die gestreckten Beine an, führe sie im Hang rückwärts an deinen Armen vorbei und drehe dich dabei rückwärts, bis sie eine horizontale Position erreichen. Halte dabei den Kopf zur Brust geneigt. Versuche eine möglichst enge Hüftbeuge zu erreichen.“</i>	AP: Hang am Reck mit Ristgriff

Bückhang/ Kipphang vorlings/ Sturzhang gewinkelt

Grundposition/Varianten	Übung	Ausgangsposition
<p>Bückhang/ Kipphangvl.</p>	<p>„Hebe die Beine nach oben bis deine Fußriste die Stange berühren. Hänge dabei mit langen Armen und strecke völlig in den Kniegelenken. Nimm dabei den Kopf zur Brust und halte die Füße an der Stange. Behalte die Position für einige Sekunden bei.“ ▶  6</p>	<p>AP: Stand vl. am Reck mit Ristgriff</p> 
<p>Schaukeln im Bückhang/ Kipphangvl.</p>	<p>„Nimm den Kipphang ein. Halte während des Schaukelns deine Fußriste an der Stange.“ ▶  7</p> <p>H → Steht seitlich neben dem Übenden und schaukelt ihn an Schulter oder Rücken an. Er hält keinesfalls die Beine fest. Hat der Übende Schwierigkeiten, die Beine zu halten, kann er von unten am Gesäß unterstützen.“</p>	<p>AP: Kipphang am Reck, mit Ristgriff</p> 

Winkelstütz

Grundposition/Varianten	Übung	Ausgangsposition
Winkelstütz/ V1 - Beine geschlossen	<i>„Hebe die gestreckten Beine zur Waagerechten an und drücke dich dabei hoch in den Stütz. Versuche die Position in völliger Ruhe zu halten.“</i>	AP: Innenquerstand am Parallelbarren oder Seitsitz am Schwebebalken
V2 - Beine gegrätscht	<i>„Hebe die gestreckten Beine zur Waagerechten an und drücke dich dabei hoch in den Stütz. Versuche die Position in völliger Ruhe zu halten.“</i>	AP: Grätschsitz am Parallelbarren oder Reitsitz am Schwebebalken

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber / Zugriffszeitpunkt
1-7	Trainerin Martina Dietzen; Turnerinnen des Turnverband Mittelrhein / 2010

Video

Nummer	Urheber / Zugriffszeitpunkt
1-7	Trainerin Martina Dietzen; Turnerinnen des Turnverband Mittelrhein / 2010

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Dietzen, Martina; Neumann, David/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz