

VIELFÄLTIGES SCHWINGEN AM RECK



Übersicht

- **Unterrichtsidee: Vielfältiges Schwingen am Reck**
- **Möglichkeiten und Schwierigkeiten beim Schwingen**
- **Anmerkungen zum Aufwärmen**
- **Griffarten**
- **Beispiele für Schwungvarianten**
- **Videos**
 - Kniehangschwung mit Hilfestellung (1)
 - Grätschhangschwung (2)
 - Hockhangschwung (3)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee: Vielfältiges Schwingen am Reck

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) machen erste Erfahrungen mit dem Schwingen am Reck. Eine freie Unterrichtsgestaltung ermöglicht es den SuS, an individuelle Vorerfahrungen anzuknüpfen. So kann das freie Schwingen am Reck sowohl als Hinführung zum Gerät 'Reck' als auch als Einführung des Schwingens im Turnen allgemein genutzt werden. Die freie Bewegungsarbeit ermöglicht ein Ausleben von Bewegungskreativität und spornt die SuS dazu an, ihre Grenzen in ungewohnten Positionen zu erforschen. Wichtige Prinzipien des Schwingens, wie die Verlagerung des Körperschwerpunkts und das Halten von Körperspannung, werden von den SuS spielerisch entdeckt. Ziel der Unterrichtsstunde ist die selbstständige Erarbeitung vielfältiger Schwungmöglichkeiten am Reck in Kleingruppen. Zum Abschluss soll eine Kombination aus zwei Schwungformen zu einer Mini-Choreographie einstudiert und vorgeführt werden.



Möglichkeiten und Schwierigkeiten beim Schwingen

Möglichkeiten

Die SuS haben durch die offene Bewegungsaufgabe die Möglichkeit, neue Bewegungserfahrungen am Reck zu machen und ihre Kreativität auszuleben. Das Ausprobieren verschiedener Schwungtechniken bietet neue Herausforderungen und erfordert Mut. Die Angst vor dem Gerät kann spielerisch abgebaut werden. Die unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten erlauben eine hervorragende Binnendifferenzierung, da jeder SuS auf dem eigenen Leistungsniveau ausprobieren und turnen kann. Das freie Schwingen am Reck ist sowohl als Hinführung zum Gerät Reck, als auch zum Schwingen im Gerätturnen allgemein geeignet.

Schwierigkeiten

Das Schwingen am Reck, insbesondere das Schwingen kopfüber, erfordert eine gewisse Überwindung und ist ohne Hilfestellung nur für erfahrene Turnerinnen und Turner möglich. Daher muss die Hilfestellung ausführlich eingeführt worden sein, um ein sicheres Schwingen zu gewährleisten. Trotz Hilfestellung besteht weiterhin die Gefahr des Fallens, sodass das Reck für ein geringeres Verletzungsrisiko mit Weichbodenmatten gesichert wird. Außerdem muss eine ausreichend große Anzahl an Recks vorhanden sein, damit alle SuS die Möglichkeit haben aktiv teilzunehmen.

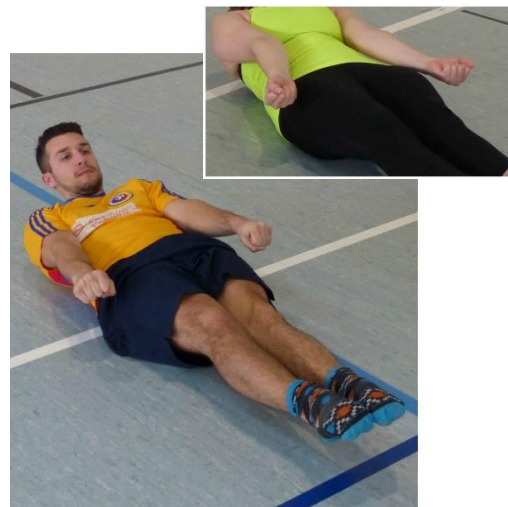
Anmerkungen zum Aufwärmen

Das Aufwärmen kann hervorragend genutzt werden, um den SuS erste Ideen für *Schwungpositionen* und *Griffvarianten* zu vermitteln. Es bietet sich ein Kommandoanlauf an, bei dem die SuS verschiedene Positionen einnehmen und Griffarten üben, die die Lehrperson am Boden demonstriert. Solche Positionen können z.B. die *Vorschwungposition* oder der *Sturzhang* sein.

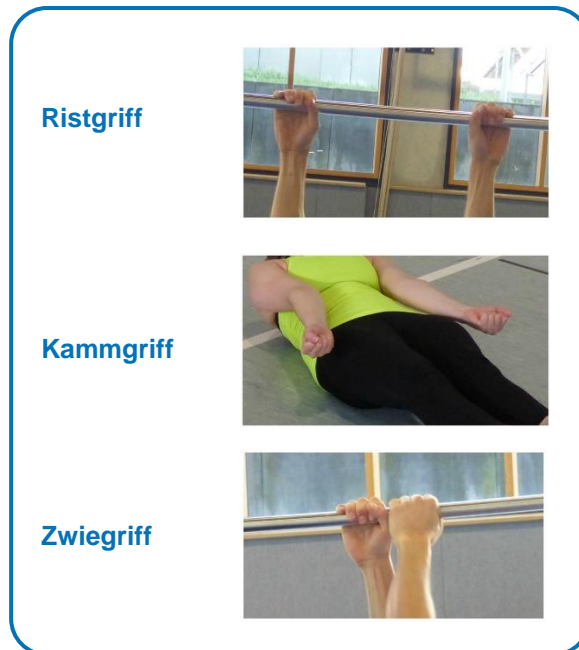
Nackenstand für Sturzhang



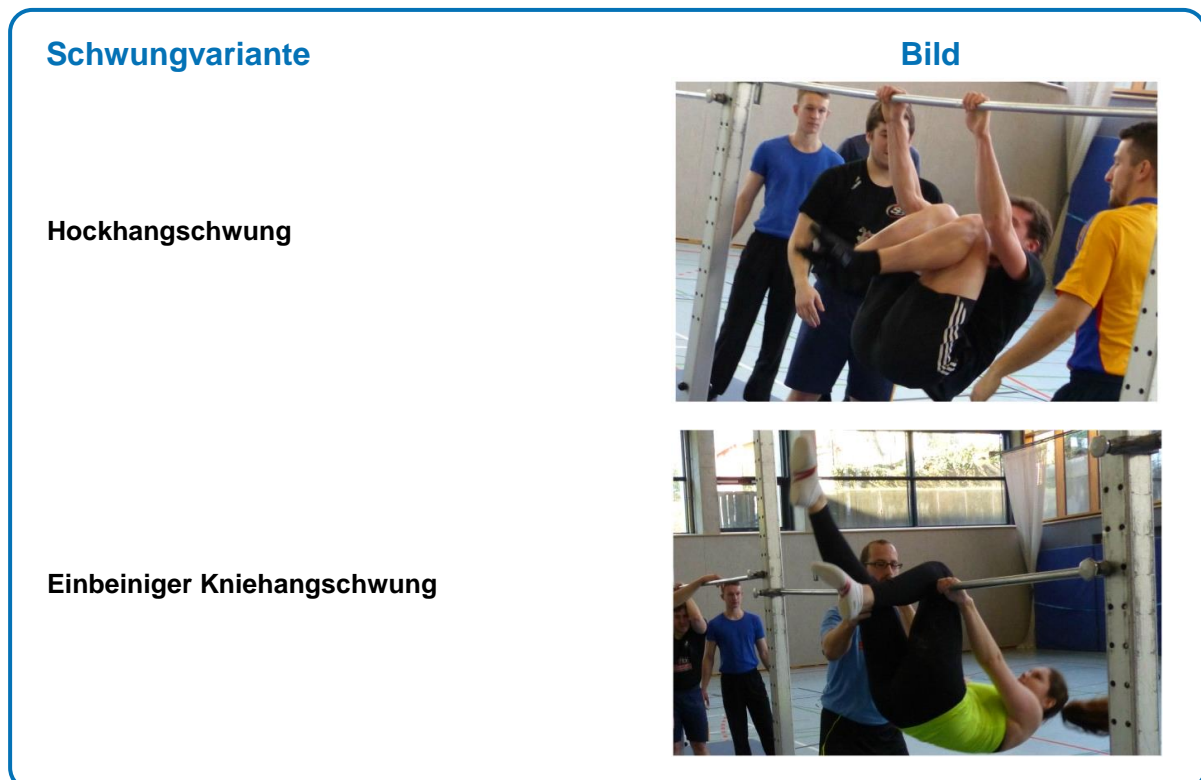
Vorschwungposition für Vorschwung mit unterschiedlichen Griffoptionen



Griffarten



Beispiele für Schwungvarianten



Schwungvariante

Bild

Hockhangschwung mit Geräteauflage



Kniehangschwung ohne Griff



Kipphangschwung



Kniehangschwung mit Griff



Schwungvariante

Bild

Unterarmhangschwung



Grätschhangschwung



"Gekreuzter Querhangschwung"



Ballenhangschwung



Schwungvariante

Bild

"Pakethangschwung"



Hockhangschwung



"Gekreuzter
Unterschenkelhangschwung"



"Seitlicher L-Sitzhangschwung"



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Julian Diebold, Philipp Hähle, Lucas Leibnitz, Abgar Schachnasarjan

Video

Nummer	Urheber
1-3	Julian Diebold, Philipp Hähle, Lucas Leibnitz, Abgar Schachnasarjan

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Julian Diebold, Philipp Hähle, Lucas Leibnitz, Abgar Schachnasarjan / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis Perchthaler, Dennis	Institut für Sportwissen- schaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz