GRUNDLEGENDES ZUM TURNEN AM SCHWEBEBALKEN

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Frank Surges, Dominik Gruben, Lisa Mangels

Übersicht

- **Einführung in das Thema**
  - Das Balkenquadrat
  - Das Bänkequadrat
- **Besonderheiten beim Turnen auf dem Schwebebalken**
- **Turn- und Gymnastikelemente zum Einstieg**
  - Aufgänge
  - Stände
  - Sitze
  - Schrittverbindungen
  - Gymnastische Sprünge
  - Drehungen
  - Abgänge
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Einführung in das Thema

Das Turnen am Schwebebalken wird in der *Schule* oft wenig thematisiert. Schülerinnen und Schüler (SuS) können jedoch mit unterschiedlichen Übungsformen eine kreative Alternative zum klassischen Turnen am Schwebebalken erfahren, die den Spaß am Turnen fördert. In diesem Beitrag sollen einige Basics zum Einstieg in das Turnen am Balken verdeutlicht werden.

Das Balkenquadrat

Das Balkenquadrat besteht aus zwei Schwebebalken und zwei Langbänken. Für den Aufgang wird seitlich an jedem Schwebebalken ein Reutherbrett bereitgestellt. Somit kann der Aufgang an zwei Stationen stattfinden. Dies ermöglicht das gleichzeitige Üben mehrerer SuS. Nähere Informationen mit einer praktischen Unterrichtsgestaltung befinden sich im Beitrag ►**KNSU: Turnen am Balkenquadrat.**

Das Bänkequadrat

Eine weitere Übungsmöglichkeit bietet das Turnen am Bänkequadrat. Dieses besteht aus vier Langbänken. Balken- und Bänkequadrat können zudem parallel genutzt werden um eine hohe Übungsfrequenz zu ermöglichen. Einen möglichen Unterrichtsentwurf mit Langbänken finden Sie unter ►**KNSU: Einführung des Balkenturnens mit Hilfe von Langbänken**.

Seitdem das Turnen am Schwebebalken eine *olympische Grunddisziplin* des Frauenwettkampfes ist, hat die Begeisterung für dieses Gerät erstaunliche Entwicklungen angenommen.[1] Neben einfachen Balancierübungen und Schrittverbindungen sind Sprünge, Drehungen, verschiedene Halteübungen und Überschläge auf dem 0,10 Meter breiten und 5 Meter langen Balken möglich. In Wettkampfsituationen beträgt die Höhe 1,20 Meter. Die Besonderheit dieses Geräts ergibt sich aus seiner spezifischen Eigenart, womit die schmale Turnfläche und die Gerätehöhe gemeint sind. Voraussetzung für das Balkenturnen ist eine gut entwickelte Körperspannung, um die hohe Belastung des Stütz- und Bewegungsapparats ohne große Risiken zu bewältigen. Außerdem erfordern die koordinativ anspruchsvollen Bewegungen und Lageveränderungen des Körpers auf der schmalen Turnfläche ein hohes Maß an Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit.[2]

1 vgl. K. Koch; H. Timmermann 1964, S. 7

2 vgl. R. Härting; G. Buchmann 2004, S. 86

 BY-SA

Besonderheiten beim Turnen auf dem Schwebebalken

Blick beim Turnen

Während des Turnens am Balken oder auch auf der Bank sollte der Blick immer zum Ende des Gerätes hin gerichtet sein. Somit wird zum einen der Kopf nicht zu weit abgesenkt und zum anderen fällt es dem Übenden wesentlich leichter sich auf der schmalen Turnfläche zu orientieren.

Ballenstand

Viele Übungen wie ein- oder beidbeinige Drehungen werden im Ballenstand ausgeführt. Neben dem ästhetischen Aspekt, fällt dem Turnenden das Drehen auf dem Fußballen aufgrund der kleineren Fläche wesentlich leichter. Außerdem werden viele Schritte erst über den Fußballen und dann über die Ferse aufgesetzt.

Position der Arme

Die Arme können beim Turnen z.B. in der Hochhalte oder in der Seithalte positioniert werden. Die Arme können wie beim Schöpfschritt mitgeführt werden.

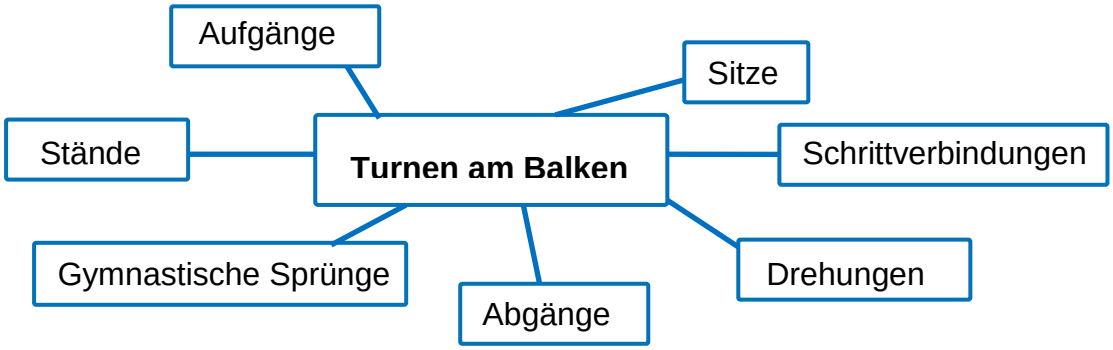
Körperspannung

Ohne Körperspannung lässt sich kaum eine Übung auf dem Balken in ästhetischer und korrekter Form ausführen. Besonders sollte auf das Strecken der Beine und Füße beim Ausführen der Übungen geachtet werden. Fehlende Körperspannung vermindert nicht nur das ästhetische Erscheinungsbild einer Übung, sondern kann auch das Verletzungsrisiko deutlich erhöhen.

 BY-SA

Turn- und Gymnastikelemente zum Einstieg

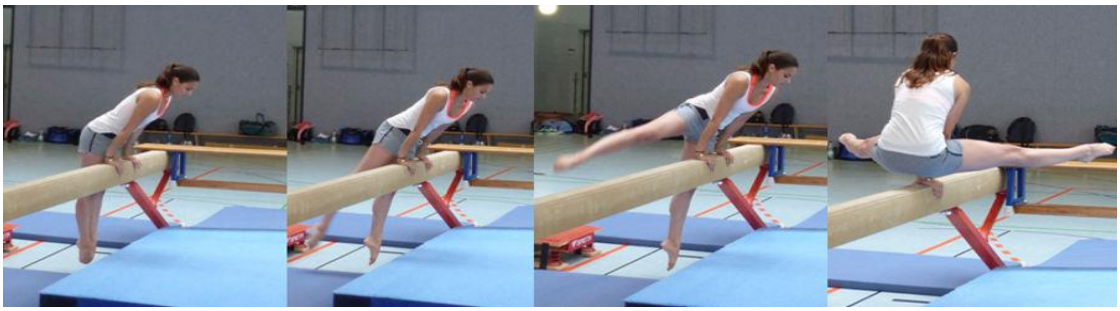
Die meisten SuS haben bisher nur wenige Erfahrungen am Schwebebalken sammeln können, weshalb die Auswahl an Elementen auf einige wenige, einfache Übungen beschränkt wird. Sie schaffen einen ersten Einstieg und eine Gewöhnung an den Balken.



Aufgänge

Vorspreizen eines Beins aus dem Stütz mit ¼-Drehung

Aus dem Stütz am Schwebebalken wird ein Bein mit 1/4 Drehung des Körpers vorgespreizt. Die Hände greifen dabei im Stütz um und die Beine werden bis in den Grätschwinkelstütz angehoben. Die Schultern befinden sich über der Stützfläche Hände. Alternativ kann das Absenken in den Grätschsitz geturnt werden.



Aufhocken

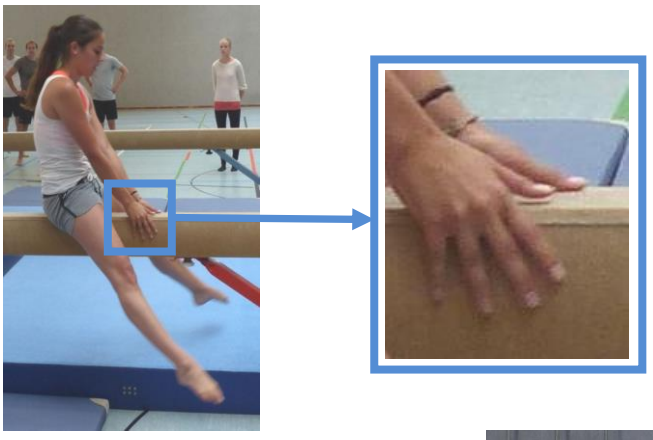
Nach einem kurzen Anlauf folgt der beidbeinige Absprung vom Reutherbrett. Beide Hände setzen schulterbreit auf dem Balken auf, während die Beine angehockt werden (Knie vor-hoch Richtung Brust ziehen). Auf den Fußballen wird gelandet und danach das Gesäß schnell gesenkt. Mit dem Klammergriff kann am Oberarm geholfen werden.

 BY-SA

Sitze

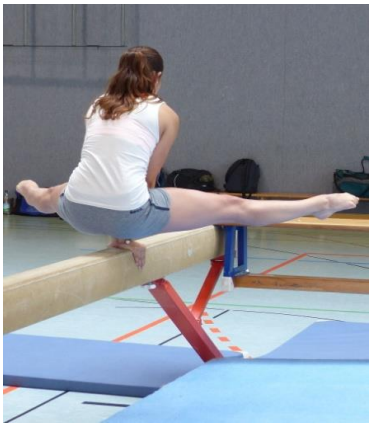
Grätschsitz

Aus dem Grätschsitz, Hände vor dem Körper auf den Balken aufgesetzt und den Oberkörper möglichst aufrecht halten. Die Daumenballen beider Hände sind auf den Balken gestützt, sodass die Daumen parallel auf dem Balken liegen. Die restlichen Finger greifen seitlich rechts und links um den Balken.



Grätschwinkelstütz

Aus dem Grätschsitz, die Hände setzen wie oben beschrieben, vor dem Körper auf.
Mit dem Hochstützen wird das gesamte Körpergewicht auf die gestreckten Arme verlagert.
Die Beine werden vor-hoch bis in die Waagerechte angehoben. Die Schultern befinden sich über den Händen.



Spitzwinkelsitz

SuS sitzen mit dem Gesäß auf dem Schwebebalken und stützen die Hände hinter dem Körper möglichst nah am Gesäß ab. Die Handhaltung ähnelt dem Grätschsitz, allerdings befinden sie sich hinter dem Körper. Die gestreckten Beine werden geschlossen und möglichst weit in Richtung des Gesichts geführt. Die Arme sind leicht gebeugt und der Oberkörper ein wenig nach hinten verlagert.

 BY-SA

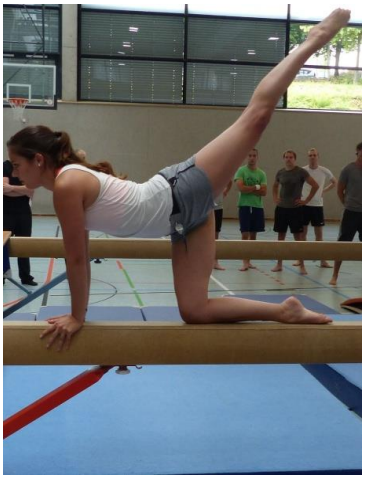
Stände

Standwaage

Aus der leichten Schrittstellung heraus verlagert der Übende das Gewicht auf das vordere Bein, während beide Arme sich gestreckt in der Seithalte befinden. Der Oberkörper wird nach vorne geklappt und das hintere Bein mindestens bis zur Waagerechten hin angehoben. Sowohl das Standbein als auch das nach hinten geführte Bein müssen gestreckt sein. Der Blick sollte dabei nach vorne gerichtet werden.

Kniewaage

Zu Beginn der Übung kniet der Turnende beidbeinig auf dem Balken. Die Hände stützen, wie beim Grätschsitz beschrieben, auf dem Balken auf, wobei die Arme durchgestreckt sind. Nun wird ein Bein gestreckt über die Waagerechte hinaus nach oben geführt. Der Kniewinkel bei dem aufliegenden Bein beträgt 90 Grad. Auch der Fuß des aufliegenden Beins ist gestreckt, sodass der Fußrücken auf dem Balken aufliegt. Der Blick sollte dabei nach vorne gerichtet werden.



Schrittverbindungen

Schöpfschritt

Aus der Schrittstellung wird das hintere Bein gestreckt und seitlich am Balken vorbeigeführt. Durch das Beugen des Standbeins während des Vorbeiführens wird der Körperschwerpunkt kurz abgesenkt. Nach dem Vorbeiführen wird das gestreckte Bein vor dem Standbein aufgesetzt. Der gestreckte Fuß wird dabei erst mit dem Ballen und dann mit der Ferse aufgesetzt. Der Schöpfschritt kann vorwärts wie rückwärts ausgeführt werden.

 CC BY-SA

Gymnastische Sprünge

Pferdchensprung

Die Arme befinden sich in der Seithalte. Aus der Schrittstellung wird das Gewicht auf das vordere Bein verlagert, während das hintere Bein im großem Winkel mit Schwung nach vorne oben geführt wird, sodass ein Absprung folgen kann. Nach dem Absprung wird auch das Absprungbein angewinkelt nach oben geführt, sodass in der Luft ein Beinwechsel stattfindet. Demnach landet der Übende auf dem Bein, welches zuerst nach oben geführt wurde. Vor dem Vor- und Absetzen des Absprungbeins nach der Landung wird dieses vollständig gestreckt. Der Kniewinkel ist größer als 90°.

Strecksprung

Der Übende steht in enger Schrittstellung und senkt den Körperschwerpunkt ab, um Schwung für den Strecksprung zu nehmen. Auch die Arme werden zu Beginn nach unten geführt und erst beim Absprung nach oben genommen. Es folgt der Absprung, bei dem ein Beinwechsel vorgenommen wird, sodass bei der Landung das ehemals hintere Bein nach vorne gesetzt wird. Die Arme bleiben dabei in der Hochhalte. Der Strecksprung kann auch ohne Beinwechsel ausgeführt werden, wobei die Beine hier in der Luft möglichst geschlossen werden sollten.

 BY-SA

Drehungen

½-Drehung im Ballenstand

Der Turnende steht in enger Schrittstellung im Ballenstand. Die Arme befinden sich in der Hochhalte. Es folgte eine Drehung um 180° auf beiden Fußballen.

½-Drehung im Hockstad

Die Bewegung wird mit einer Körperstreckung in den Ballenstand eingeleitet, woraufhin sich der Turnende anschließend in die Hockposition begibt. In leichter Schrittstellung befinden sich die Arme in der Seithalte oder werden nach vorne gestreckt. Er folgt eine Drehung um 180° auf beiden Fußballen. Beendet wird die Übung mit dem erneuten Aufrichten in den Ballenstand mit gestreckten Armen.

 BY-SA

Abgänge

Grätschristsprung

Nach einem beidbeinigen Absprung werden die Beine während der Flugphase zu beiden

Seiten vor- hoch in die waagerechte Grätschposition geschwungen. Die Arme werden zu den Beinen geführt. Nach der "federnden" Landung folgt das komplette Aufrichten des Körpers mit den Armen in der Hochhalte.

Hocksprung

Vor dem beidbeinigen Absprung werden die Beine kurz gebeugt und die Arme nach unten geführt, um effektiv abspringen zu können. Bei dem Abspringen werden die Arme mit Schwung nach oben geführt. Während der Flugphase werden die Beine angehockt und die Arme gestreckt nach vorne unten geführt. Vor der Landung wird die Hockposition aufgelöst und die Arme in die Hochhalte gebracht.

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Koch, K. / Timmermann, H.	Vom Steigen und Balancieren zum Turnen am Schwebebalken	Schorndorf	1964	Karl Hofmann
Härting, R. / Buchmann, G.	Geräteturnen Trainingsmethodik	Aachen	2004	Meyer & Meyer

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild,1-21,	Frank Surges, Lisa Mangels, Dominik Gruben
Übersicht Turnen am Balken	Anna-Lena Pawisa

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Frank Surges, Lisa Mangels, Dominik Gruben / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA