BALKENGEWOEHNUNG IM TURNEN

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

Autoren: Saskia Raßbach, Julia Wald

Übersicht

- **Balkengewöhnung**
- **Übungsreihe**
- **Übungen auf dem kleinen und großen Balken**
- **Abgänge vom großen Balken für Anfänger**
- **Balkenübung für Anfänger**
- **Videos**
    - Balancieren auf dem ganzen Fuß vorwärts (1)
    - Balancieren auf dem ganzen Fuß rückwärts (2)
    - Balancieren auf dem ganzen Fuß seitwärts (3)
    - Balancieren auf dem Fußballen vorwärts (4)
    - Balancieren auf dem Fußballen rückwärts (5)
    - Seitliches Beinheben vorwärts (6)
    - Beidbeinige Drehung im Ballenstand (7)
    - Strecksprung seitwärts (8)
    - Hocksprung seitwärts (9)
    - Grätschsprung seitwärts (10)
    - Strecksprung vorwärts (11)
    - Hocksprung vorwärts (12)
    - Balkenübung für Anfänger (13)
- **Quellenverzeichnis**

Balkengewöhnung

Der Balken ist in den meisten mit Ängsten verbunden. Das schmale Turngerät kann allerdings mit einer langsamen Hinführung optimal im Unterricht eingesetzt werden. Die Balkengewöhnung beinhaltet verschiedene Übungen mit gestaffelten Schwierigkeitsstufen. Mithilfe offener Aufgabenstellungen lernen die Schülerinnen und Schüler (SuS) sich selbst einzuschätzen, wodurch zu Beginn Ängsten entgegengewirkt wird.

Übungsreihe

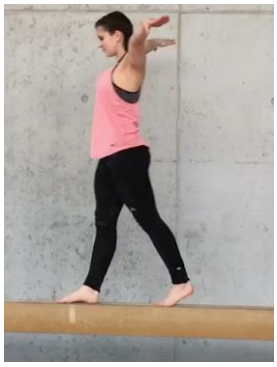
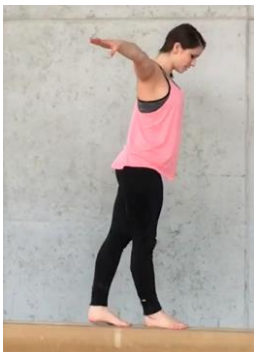
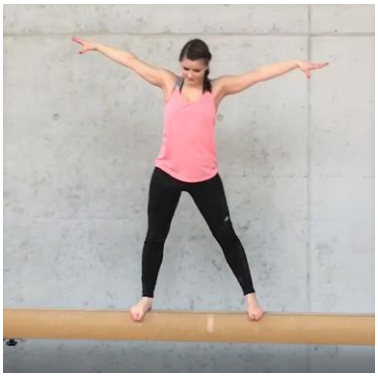
Die nachfolgenden Übungsbeispiele steigern sich ihrer Komplexität und Schwierigkeitsgraden.

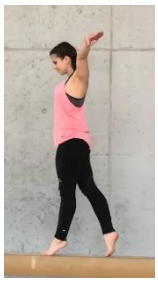
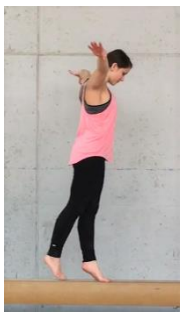
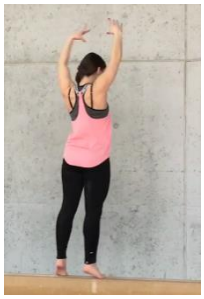
Übung	Beschreibung	Material/ Organisation
Linien balancieren 	• "Bewegt euch durch die Halle und benutzt lediglich die Linien auf dem Boden"	• Hallenmarkierung • Einzelarbeit
Linien- und Bankparkour 	• "Bewegt euch durch die Halle und betretet lediglich die Bänke und Linien"	• Hallenmarkierungen • Bänke • Einzelarbeit
Blinden-Parkour 	• Die SuS gehen zu zweit zusammen • Ein Schüler schließt die Augen • Der zweite Schüler führt den Blinden über die Linien und Bänke	• Hallenmarkierung • Bänke • Partnerarbeit

Übung	Beschreibung	Material/ Organisation
Erste Balkenberührung 	• "Bewegt euch durch die Halle und lauft über Balken und Bänke"	• Hallenmarkierung • Einzelarbeit
Kleiner und Großer Balken	• Die SuS suchen sich zu zweit verschiedene Balken aus über die sie mit Hilfe des anderen Schülers laufen • Am Ende der großen Balken springen sie auf eine dicke Matte	• Großer Balken • Kleiner Balken • Matten • Dicke Matte • Partnerarbeit

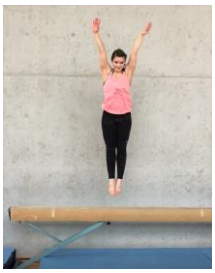
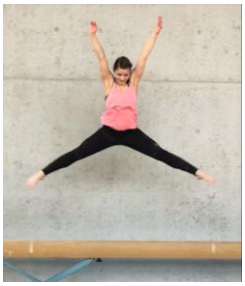
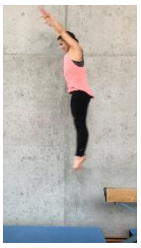
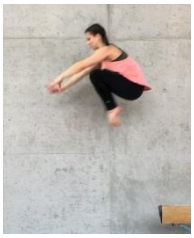
Übungen auf dem kleinen und großen Balken

Den SuS sollte während der verschiedenen Bewegungsausführungen unbedingt freigestellt werden, welcher der Balken verwendet wird, damit keine Ängste und Blockaden entstehen.

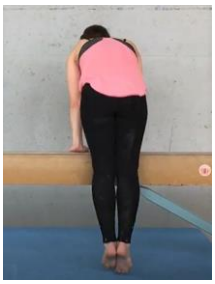
Übung	Bewegungsbeschreibung
Balancieren auf dem ganzen Fuß vorwärts 	• Der ganze Fuß aufgesetzt • Die SuS laufen vorwärts über den Balken • Die Arme sind angespannt und seitlich am Körper ► 1
Balancieren auf dem ganzen Fuß rückwärts 	• Der ganze Fuß aufgesetzt • Die SuS laufen rückwärts über den Balken • Die Arme sind angespannt und seitlich am Körper ► 2
Balancieren auf dem ganzen Fuß seitwärts 	• Der ganze Fuß aufgesetzt • Die SuS laufen seitwärts über den Balken • Die Arme sind angespannt und seitlich am Körper ► 3

Übung	Bewegungsbeschreibung
Balancieren auf dem Fußballen vorwärts 	• Der Fuß wird auf den Ballen aufgesetzt • Die SuS laufen vorwärts über den Balken • Die Arme sind angespannt und seitlich am Körper ▶ 4
Balancieren auf dem Fußballen rückwärts 	• Der Fuß wird auf den Ballen aufgesetzt • Die SuS laufen rückwärts über den Balken • Die Arme sind angespannt und seitlich am Körper ▶ 5
Seitliches Beinheben vorwärts 	• Der Fuß wird ganz aufgesetzt • Ein Bein wird seitlich abgespreizt • Die Arme sind angespannt und seitlich neben dem Körper ▶ 6
Beidbeinige Drehung im Ballenstand 	• Die Füße werden nah hintereinander gesetzt • Die Arme werden an die Ohren geführt • Es wird eine halbe Drehung in Richtung des hinteren Beins ausgeführt ▶ 7

Abgänge vom großen Balken für Anfänger

Übung	Beschreibung	Material/ Organisation
Strecksprung seitwärts 	• Beidbeiniger Absprung • Die Arme sind gestreckt an den Ohren • Die Beine sind gestreckt ▶ 8	• Balken • Matten • Matten seitlich am Balken
Hocksprung seitwärts	• Beidbeiniger Absprung • Die Arme sind gestreckt an den Ohren • Die Beine werden vor die Brust gezogen ▶ 9	• Balken • Matten • Matten seitlich am Balken
Grätschsprung seitwärts 	• Beidbeiniger Absprung • Die Arme sind gestreckt an den Ohren • Die Beine werden seitlich abgespreizt ▶ 10	• Balken • Matten • Matten seitlich am Balken
Strecksprung vorwärts 	• Beidbeiniger Absprung • Die Arme sind gestreckt an den Ohren • Die Beine sind gestreckt ▶ 11	• Balken • Matten • Dicke Matte am Balkenende
Hocksprung seitwärts 	• Beidbeiniger Absprung • Die Arme sind gestreckt an den Ohren • Die Beine werden vor die Brust gezogen ▶ 12	• Balken • Matten • Dicke Matte am Balkenende

Balkenübung für Anfänger

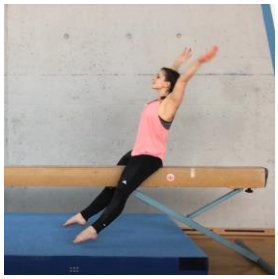


Aufgang

- Heben in den Stütz
- Körperschwerpunkt liegt auf den Armen
- Füße und Beine sind gestreckt

Grätschsitz

- Beide Beine befinden sich gestreckt neben dem Balken
- Leichte Rückenlage
- Mit Armkreis nach hinten
- Kopf folgt den Armen

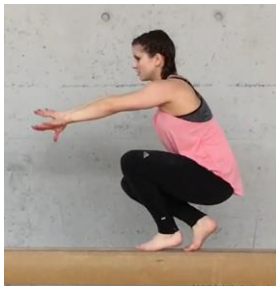


Winkelsitz

- Leichte Rückenlage
- Die Arme stützen hinter dem Körper
- Die Beine werden gestreckt vor dem Körper gehalten

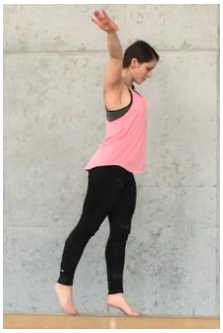
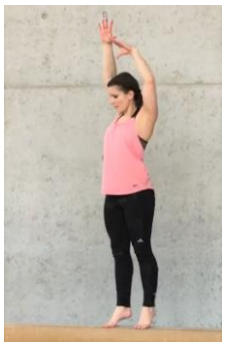
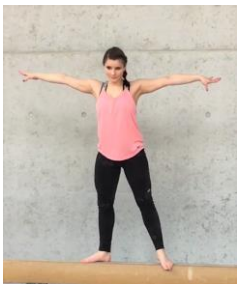
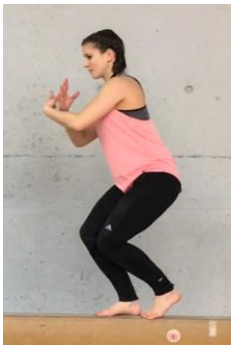
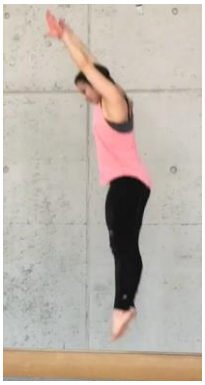
Aufstehen

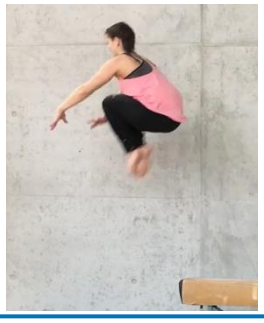
- Ein Bein wird angewinkelt
- Der Fuß wird auf den Balken gesetzt
- Der zweite Fuß wird danach vor den ersten gesetzt
- Die Arme werden mit vor den Körper geführt



2 Schritte im Fußballenstand vorwärts

- Die Arme befinden sich gestreckt neben dem Körper
- Die Beine bleiben beim Gehen gestreckt

2 Schritte im Fußballenstand rückwärts • Die Arme befinden sich gestreckt neben dem Körper • Die Beine bleiben beim Gehen gestreckt	
	**1/2 Drehen im Ballenstand** • Die Füße werden nah hintereinander gesetzt • Die Arme werden an die Ohren geführt • Es wird eine halbe Drehung in Richtung des hinteren Beins ausgeführt
2 Schritte seitwärts auf dem ganzen Fuß • Der ganze Fuß aufgesetzt • Die SuS laufen seitwärts über den Balken • Die Arme sind angespannt und seitlich am Körper	
	**Beidbeinige Drehung in der Hocke** • Die Füße werden nah hintereinander gesetzt • Die Arme werden vor den Körper geführt • Es wird eine halbe Drehung in Richtung des hinteren Beins ausgeführt • Die Beine sind gebeugt
Strecksprung • Die Arme sind gestreckt neben den Ohren • Die Beine und Füße sind gestreckt und heben vom Balken ab	

	Gehen im Ballenstand bis zum Balkenende • Die Arme befinden sich gestreckt neben dem Körper • Die Beine bleiben beim Gehen gestreckt
Abgang • Hocksprung • Beidbeiniger Absprung • Die Arme sind gestreckt an den Ohren • Die Beine werden vor die Brust gezogen ► 13	

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
alle	Saskia Raßbach, Julia Wald

Video

Nummer	Urheber
1-13	Saskia Raßbach, Julia Wald

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Saskia Raßbach, Julia Wald/ Lehramtsstudentinnen	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz