MIT BÄNKEN ZUM SCHWEBEBALKEN

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

Autoren: Jana Tag, Irina Weissheim

Übersicht

- **Einleitung**
  - Vor- und Nachteile der Unterrichtsidee
  - Grundlegende Körperhaltung
- **Aufwärmphase und Beschreibung der Grundelemente**
- **Eingewöhnung an den Langbänken**
  - Übungsbeschreibung
  - Fehlerbilder
- **Erarbeitungsphase**
  - Station 1: Auf- und Abgänge
  - Station 2: Sprünge
  - Station 3: Gymnastische Elemente
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Stationskarte: Abgänge (1)
  - Stationskarte: Sprünge (2)
  - Stationskarte: Gymnastische Elemente (3)
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Einleitung

Mit Hilfe von Bänken, werden die Schülerinnen und Schüler (SuS) an den Schwebebalken herangeführt. Durch das Erlernen der grundlegenden Körperhaltung und gymnastischer Elemente zu Beginn wird eine gewisse Basis geschaffen:

- Grundlegende Körperhaltung (Armhaltung, Fußstellung, Blick)
- Sprünge
- Stände
- Drehungen

Vor- und Nachteile der Unterrichtsidee

Vorteile	Nachteile
• vermittelt schnelle Erfolgserlebnisse • bietet differenzierte Steigerungsmöglichkeiten • Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten • Durchführung in allen Altersklassen möglich • Verbesserung der Körperspannung • Gleichgewichtskontrolle • Konzentration der Schüler wird gefördert	• ein ebener Untergrund und genügend Platz ist erforderlich • es müssen genügend Bänke vorhanden sein • Gefahr und Risiko an Verletzungen besteht

Grundlegende Körperhaltung

Wichtig für die Körperhaltung ist die Armhaltung, Fußstellung und Blickfixierung. Die Arme sind an der Seite, auf einer Linie und in Verlängerung der Schultern. Der Blick geht nach vorne unten und ist fixiert. Der vordere Fuß steht gerade auf dem Balken, der hintere Fuß wird schräg, genau hinter den vorderen Fuß gesetzt.

 BY-SA

Aufwärmphase und Beschreibung der Grundelemente

Die Aufwärmphase ist speziell auf die gewählten, weiter folgenden Elemente abgestimmt.
Da die Grundelemente auf dem Balken keine sonderliche muskulöse Anstrengung beanspruchen, reicht diese Art des Aufwärmens aus.

Die SuS werden hierbei in Riegen aufgeteilt, welche sich an verschiedene vorgegebene Bodenlinien orientieren. Zu beachten ist hierbei, dass die Gruppen weit genug auseinander stehen, damit die Übenden eine ausreichende Armfreiheit besitzen.
Die SuS stellen sich in ihrer Riege hintereinander auf und lassen beim späteren Bahnenlauf genügend Abstand zum Vorderen.

Vor dem Üben eines neuen Elementes erfolgt eine Schüler- oder Lehrerdemonstration. Bei Fehlern in der Demonstration, werden diese umgehend für alle hörbar korrigiert und korrekt vorgezeigt.
Eine Demonstration ist wichtig, damit die Übenden sich die Bewegung bildlich vor Augen führen, und nachstreben können.

1. Übung: Ballengang vw./rw.

Die SuS gehen im Ballengang auf der Linie und erhöhen das Tempo.

- **Arme an der Seite gestreckt und fixiert**
- **Der Blick richtet sich auf das Ende der Linie**
- **Füße machen kleine Schritte, um das Gleichgewicht kontrolliert zu halten.**

 BY-SA

2. Übung: Beidbeinige halbe Drehung

Die Schüler verbinden beide Richtungen mit einer halben Drehung.

- **Arme an der Seite fixiert, Blick nach vorne gerichtet**
- **Ein Ballenschritt vorwärts, anschließend halbe Drehung auf den Fußballen**
- **Füße eng hintereinander**
- **Bei der halben Drehung, werden die Arme nach oben geführt**

3. Übung: Hockschritte

SUS verbinden den Hockstand mit Schritten.

- **Grundposition des Ballenstandes bleibt gleich**
- **Hockposition einnehmen, dabei Körperschwerpunkt senken**
- **Schritte vorwärts in der Hocke**
- **Tempo langsam erhöhen**

4. Übung: Strecksprung

Ausgangsstellung

- **Füße eng hintereinander**
- **Arme gestreckt, schulterbreit über dem Kopf**

Vorbereitung zum Absprung

- **Knie leicht gebeugt**
- **Arme nach unten führen**

Absprung

- **Explosiver Abdruck aus den Beinen**
- **Arme aktiv nach oben reißen**

Landung

- **Blick auf Linie gerichtet**
- **Abfedern in den Knien**
- **Arme parallel vor dem Körper**

 BY-SA

Eingewöhnung an den Langbänken

Übungsbeschreibung

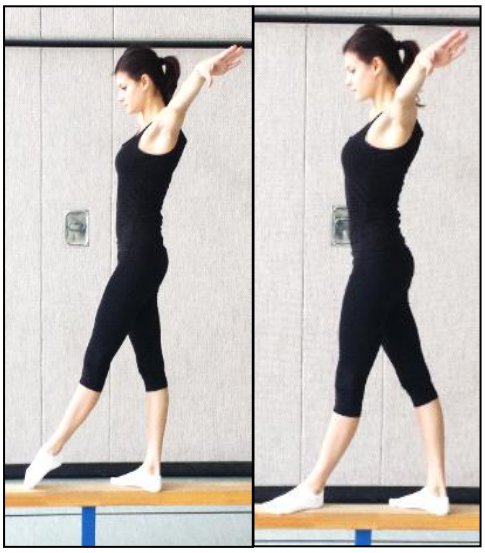
Die Vorübungen an den Langbänken dienen dazu, später sicherer auf dem Balken stehen zu können und Erfahrungen auf einem schmaleren Untergrund zu sammeln. Hierbei wird sowohl die breite als auch die schmale Seite der Bank verwendet.

Hinweis

- Partnerhilfe ist bei allen Übungen möglich. Der Helfer befindet sich neben der Bank und hält den Übenden am Arm.
- Geturnt wird am besten barfuß, oder mit rutschhemmenden Socken.

Helfergriff

1. Übung: Tipp-Schritt



- **Die Schüler gehen auf dem ganzen Fuß über die Langbänke.**
- **Vor jedem Schritt tippen die SuS mit der Fußspitze auf den Punkt, auf den sie ihren Fuß absetzen.**
- **Als Hilfe kann laut mitgesprochen werden „Tipp-Schritt-Tipp-Schritt".**

 BY-SA

2. Übung: Ballengang

- **Die Schüler gehen im Ballengang über die Bank.**
- **Erfolgt mit dem Tipp- Schritt- Prinzip**
- **SUS können variieren: Wechsel von Schritten auf dem ganzen Fuß und im Ballengang.**

3. Übung: Hocke

- **Schritte auf dem ganzen Fuß oder im Ballengang.**

4. Übung: Seitwärts gehen

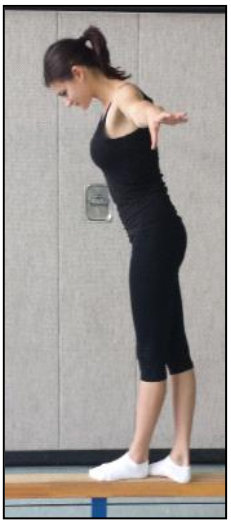
- **Seitliche Überquerung der Bank**
- **Erfolgt mit dem Tipp- Schritt- Prinzip**
- **Überquerung in beide Richtungen**

 BY-SA

Bei allen Übungen ist zu beachten:

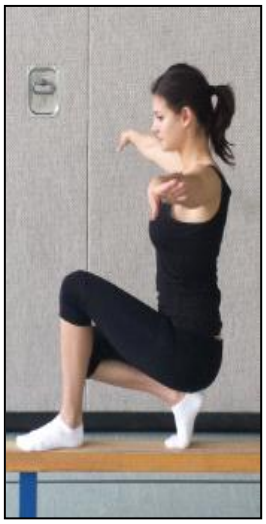
- Der Körper muss gespannt sein.
- Die Armhaltung, Blickfixierung und Fußstellung muss korrekt ausgeführt werden
- Partnerhilfe ist möglich.
- Die Geräte (Bank, Schwebebalken) sorgfältig aufbauen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Eine hohe Übungsintensität muss gewährleistet sein.
- Möglichst alle Schüler in Bewegung bringen.
- Differenzierung: durch Nutzung der Linien am Boden.

Fehlerbilder



Körperneigung

Armhaltung



Fußstellung

Abbildung	Fehler
Körperneigung	• extreme Körperneigung, der Blick ist zu stark auf die Bank fixiert
Armhaltung	• durch Armbewegungen wird versucht das Gleichgewicht auszubalancieren
Fußstellung	• in Hocke vorderer Fuß auf Sohle anstatt auf Ballen; Füße stehen zu weit auseinander

Erarbeitungsphase

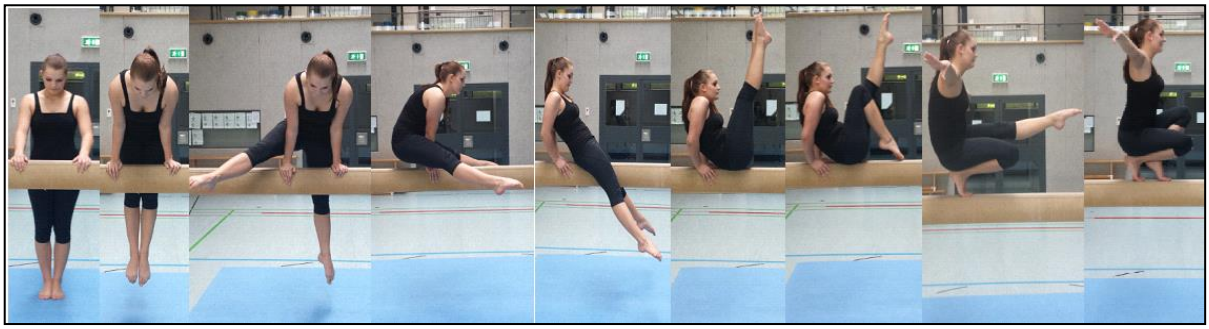
Die auf flachem Untergrund erarbeiteten Grundelemente, dienen als Basis für die weiterführenden Bewegungen auf dem Balken. Drei verschiedene Stationen werden aufgebaut. An jeder Station befindet sich eine Informationskarte, die die auszuführenden Turnelemente verbildlicht. Die jeweils erste Übung auf den Stationskarten hat den niedrigsten Schwierigkeitsgrad. Bevor die Schüler mit der Aufgabe beginnen, ist empfehlenswert, mit dem ersten Element nach korrekte Demonstration zu beginnen.

 BY-SA

Station 1: Auf- und Abgänge

Die SuS bekommen einen Einblick, wie der Anfang und das Ende einer Balkenkür gestaltet werden können. ► 1

Aufgang: Vorspreizen



Bei den Aufgängen beziehen wir uns ausschließlich auf das Vorspreizen.

Bewegungsbeschreibung

- Ausgangsposition: vorlings am Schwebebalken, die Hände sind schulterbreit auseinander und erfassen das Gerät.
- Es erfolgt ein beidbeiniger Absprung in den Stütz.
- Das hintere Bein wird gestreckt über den Balken vorgespreizt.
- Im Laufe der Bewegung begibt sich der Übende mit einer Vierteldrehung in einen Grätschsitz.
- Die Arme werden nach hinten geführt und dicht hinter dem Gesäß aufgesetzt.
- Die Beine werden gleichzeitig gestreckt in den Spitzwinkelsitz gehoben.
- Ein beliebiges Bein wird gebeugt und der Fuß auf den Balken aufgesetzt.
- Das Gewicht wird auf das angewinkelte Bein verlagert und der Turner richtet sich in eine Ballen-Hockposition auf. Die Arme werden nach vorne gestreckt um das Gleichgewicht zu stabilisieren.
- Diese Position wird kurz gehalten bis das Gleichgewicht vollständig unter Kontrolle ist.
- Das anschließende Aufrichten wird ausschließlich durch Beinarbeit.

 BY-SA

Der Aufgang sollte mit Hilfestellung durchgeführt werden:

- Ein Mitschüler steht frontal zum Übenden und unterstützt ihn, indem er beim Aufrichten aus dem Hocksitz an die Hände greift und ihn leicht nach vorne zieht.
- Ein zweiter Helfer steht hinter dem Turner und unterstützt ihn beim Aufrichten, indem er ihn am Gesäß leicht hoch drückt.

Hilfestellung "Vorspreizen"

Abgang 1: Strecksprung

- Der Übende steht am Balkenende und führt einen Doppelarmschwung durch.
- Der Absprung erfolgt kräftig aus der leichten Hockposition nach vorne-oben.
- Bei der Landung wird der Schwung durch leicht gebeugte Knie abgefedert.

 BY-SA

Abgang 2: Hocksprung

- Der Hocksprung kann mit der Bewegung des Strecksprunges verglichen werden.
- Der Absprung und die Landung bleiben gleich.
- In der Flugphase werden die Beine kurz nach vorne- oben angehockt und anschließend wieder gestreckt, um sich auf die Landung vorzubereiten.

Abgang 3: Grätschsprung

- Auch hier bleiben Absprung und Landung identisch.
- In der Flugphase werden die Beine zur Seite gespreizt.
- Arme werden in der Grätschposition nach vorne gestreckt, um das Gleichgewicht in der Luft zu halten.
- Aktives herunterführen der Beine zur Vorbereitung auf die Landung

 BY-SA

Station 2: Sprünge

Zwei verschiedene Sprünge werden erlernt. ► 2

Sprung 1: Strecksprung

Den Strecksprung haben die SuS schon intensiv in den vorherigen Phasen geübt.
Hier soll er nochmals optimiert werden, da der Strecksprung die Basis für alle anderen Sprünge darstellt.

Sprung 2: Strecksprung mit Beinwechsel

- Von der Grundbewegung ist dieser Sprung mit dem einfachen Strecksprung
- vergleichbar.
- In der Flugphase führen die Füße einen Positionswechsel durch.
- Dies bedeutet, dass der vordere Fuß nach dem Absprung nach hinten und der hintere Fuß nach vorne gezogen wird.
- Somit ist die Fußstellung bei Absprung und Landung umgekehrt.

Station 3: Gymnastische Elemente

An der letzten Station werden vier gymnastische Elemente vorgegeben, die eine gute Gleichgewichtskontrolle benötigen. ► 3

1. Beidbeinige halbe Drehung

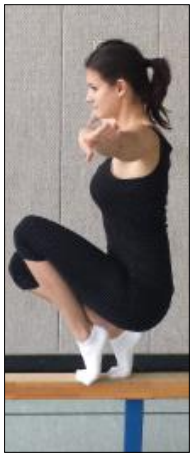
Dieses Element wurde bereits in der Aufwärmphase intensiv geübt und kann nochmals optimiert werden.

 BY-SA

2. Halbe Drehung im Hockstand

Die Position des Hockstandes haben die Schüler ebenfalls in den vorherigen Phasen geübt.

- Das Element wird an dieser Station anspruchsvoller, da eine zusätzliche halbe Drehung im Hockstand geturnt wird.
- Hierbei wird die Gleichgewichtskontrolle verstärkt trainiert.



3. Kniestand

Der Kniestand ist eine Übung, die im bisherigen Verlauf der Stunde noch nicht thematisiert wurde.

- Der Übende stützt sich auf die Oberfläche
- des Schienbeines auf.
- Die Hände stützen vor dem Knie
- Der Rücken wird gestreckt, Kopf befindet
- sich in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Der Blick ist auf das Ende der Bank
- gerichtet
- Das andere Bein wird nach hinten-oben
- gestreckt, eine leichte Bogenspannung entsteht.
- Diese Position wird kurz gehalten.

 BY-SA

Verlaufsplan

Dauer	Phase	Motorik Zielsetzung	Methodik	Material Organisation
2 min	**Einstieg**	• Grundlegende Körperhaltung • Stundenziel verdeutlichen	• Lehrer-Schüler-Gespräch	• Sitzkreis
8 min	**Aufwärmen**	• Ballengang • Ballengang (rückwärts) • Beidbeinige halbe Drehsprünge • Hockschritte • Strecksprünge	• Könner-Demonstration • Individuelles Üben	• Linienmarkierungen am Hallenboden
5-7 min	**Eingewöhnung**	• Tipp-Schritte • Ballengang • Hocksitz • Seitwärts gehen	• Wiederholung der Fußstellung, Armhaltung und Blickfixierung • Hilfestellungen erläutern • Partnerhilfe (falls notwendig)	• Langbänke, sowohl mit der breiten, als auch mit der schmalen Seite nach oben
15 min	**Erarbeitung**	• Station 1: Auf- und Abgänge • Station 2: Sprünge • Station 3: Gymnastische Elemente	• Stationsarbeit • Könner-Demonstration • Partnerhilfe	• Langbänke • Balken
2-3 min	**Reflexion**	• Kritische Aufarbeitung des Unterrichtsinhaltes	• Lehrer-Schüler-Gespräch	• Sitzkreis

 CC BY-SA

Stationskarte: Abgänge

1

Beginne mit dem Strecksprung.
Wenn du Dich sicher fühlst, probiere auch die anderen Möglichkeiten aus.

Strecksprung

Grätschsprung

Hocksprung

 BY-SA

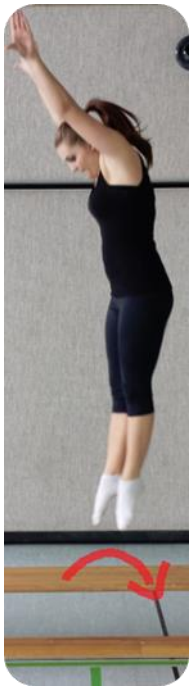
Stationskarte: Sprünge

2

Beginne mit dem Strecksprung.
Wenn du Dich sicher fühlst, probiere auch den anderen Sprung aus.

Strecksprung

Strecksprung mit Beinwechsel



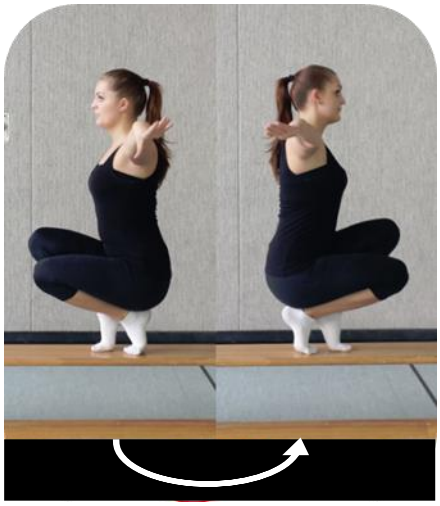
 BY-SA

Stationskarte: Gymnastische Elemente

3

Kniestand

Halbe Drehung im Hocksitz



Halbe Drehung auf dem Fußballen

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, alle Abbildungen und Fotos	Jana Tag, Irina Weissheim

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jana Tag, Irina Weissheim/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA