

HANDGERÄT KEULE - GRUNDBEWEGUNGEN



Übersicht

- **Einführung**
 - Gerätenormen
 - Allgemeine Handhabung
- **Fünf typische Technikgruppen mit der Keule**
 - Schwingen
 - Kreisen
 - Werfen und Fangen
 - Rollen und Zwirbeln
 - Kleine Choreographie
- **Videos**
 - Schwingen (1-4)
 - Kreisen (5-7)
 - Kleine Würfe (8-11)
 - Große Würfe (12-13)
 - Rollen und Zwirbeln (14)
 - Kleine Choreographie (15-16)
- **Quellenverzeichnis**

Einführung

Zu den typischen Techniken mit Keule gehören Schwingen, Kreisen, Werfen und Fangen sowie Rollen und Zwirbeln.

Dazu gehören auch:

- Führen
- Kreisen, kleine Kreise
- Umkreisen von Körperteilen
- Stoßen, Schlagen
- Rollen
- Balancieren

Allgemeine Handhabung

- Die Keulen werden für Mühlen, Rollen, Drehungen, Würfe und asymmetrische Figuren, usw. verwendet.
- Die Elemente werden mit Bewegungsgrundformen aus der Gymnastik ohne Handgerät kombiniert (Gehen, Laufen, Federn...)
- Die Arbeit mit Keulen erfordert eine gut entwickelte Koordinationsfähigkeit, um die Bewegungen mit hoher Genauigkeit ausführen zu können.
- Beidhändigkeit ist erforderlich.

Gerätenormen


- Vorwiegend aus Plastik, Holz oder synthetischem Material
- ca. 30 - 50 cm lang
- mindestens 150g schwer (pro Keule)
- feste Form, flaschenähnlich
- Bestehend aus drei Teilen:
 - Körper (bauchiger Teil)
 - Hals (schlanker Teil) und
 - Kopf (kugelförmiger Teil; dieser kann durch eine Verbreiterung des äußersten Halsendes ersetzt werden).

Für die Unterrichtsidee wurden u.a. auch Anregungen aus dem Buch "Rhythmische Sportgymnastik" verwendet. ¹

¹ Gienger S.; Rhythmische Sportgymnastik, Hamburg 1988, Rowohlt

Fünf typische Technikgruppen mit der Keule

Schwingen

Schwünge werden vor allem als Vorbereitung zum Werfen und in Verbindung mit Sprüngen ausgeführt. Sie können mit den Keulen in unterschiedlicher Weise durchgeführt werden: ▶  1-3

- mit beiden Armen parallel
- mit beiden Armen kanonartig
- mit einem Arm (der andere Arm führt eine andere Bewegung aus)

Variationen typischer Schwünge


- Parallelachterschwung frontal mit starker Rumpfbeteiligung
- Mühlachterschwung frontal mit starker Rumpfbeteiligung und Gewichtsverlagerung/ Vormühlaufschwung mit Körperwelle
- horizontaler Parallelachterschwung vor dem Körper und über dem Kopf
- horizontaler Achterschwung vor dem Körper und über dem Kopf mit kanonartigem Einsatz der Arme in Verbindung mit einer Körperspirale
- Vorachterschwung sagittal mit Keulen in rechter Hand, Abwurf im Vorschwung
- Innengegenkreisschwung mit Seitgalopp (beide Arme schwingen aus der seitlichen Halteposition über die Tiefe zueinander im frontalen Kreisschwung). ▶  4



Abb. 1: Seitliches Schwingen am Körper



Abb. 2: Seitliches Schwingen am Körper mit Drehung



Abb. 3: Schwingen vorwärts oder rückwärts



Abb. 4: Beidarmiges Schwingen am Körper vorwärts oder rückwärts


Kreisen

Handkreise mit den Keulen werden aus dem Handgelenk erarbeitet. Sie können unterschiedlich ausgeführt werden:

- mit einer Hand
- mit beiden Händen parallel
- mit beiden Händen versetzt (Mühlen)
- in verschiedenen Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- in verschiedenen Ebenen (frontal, horizontal, sagittal)

Mit einer Hand

Ausgangsstellung ist der nur leicht gebeugte Arm in der Vorhalte, die Keule wird im lockeren Griff gehalten, die Handfläche zeigt nach oben.

- Kreisen der Keule außen und neben dem Arm
- Kreisen der Keule an der Innenseite neben dem Arm
- Achterkreisen im Wechsel außen und innen ▶  5-6

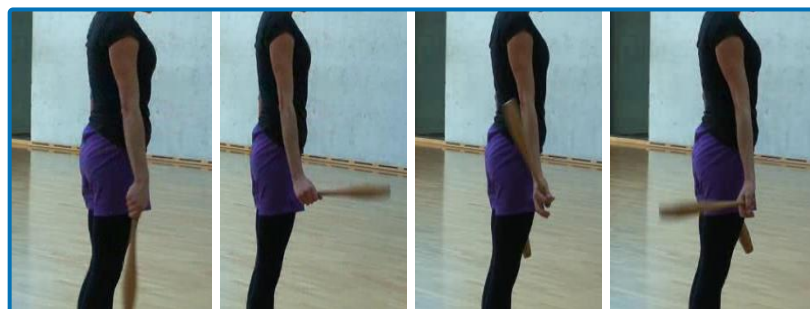


Abb. 5: Kreisen aus dem Handgelenk vorwärts und rückwärts

Mit beiden Händen

- mit beiden Keulen parallel
- mit beiden Keulen kanonartig (Mühlen)



Abb. 6: Beidhändiges Kreisen vorwärts und rückwärts

In der Horizontalebene mit einer Hand

Ausgangsstellung ist der nur leicht gebeugte Arm in Vorhalte, die Keule wird im lockeren Griff gehalten.

- Kreisen der Keule horizontal über dem Unterarm
- Kreisen der Keule horizontal unter dem Unterarm
- horizontale Achterkreise über und unter dem Arm im Wechsel



Abb. 7: Kreisen horizontal

Mit beiden Händen horizontal

- mit beiden Keulen gleichzeitig
- beide Keulen kreisen einwärts oder auswärts (gegeneinander)
- eine Keule kreist einwärts, die andere auswärts (parallel)
- beide Keulen kreisen über dem Arm und beide kreisen unter dem Arm
- mit beiden Keulen kanonartig versetzt
- beide Keulen kreisen einwärts oder auswärts versetzt
- eine Keule kreist einwärts, die andere auswärts versetzt
- horizontaler Mühlachterkreis (jeweils versetzt oben und unten)


Keulen locker in der Hand halten - keine Verkrampfungen! ▶  7



Abb. 8: Beidhändig horizontal Kreisen

Werfen und Fangen

Kleine Würfe

Der typische Wurf, ist der Wurf in der Sagittalebene aus dem Aufschwung der Arme. Hierbei kann der Abwurf unterschiedlich gestaltet werden:



- mit nur einer Keule, die andere wird in der Hand weiterbewegt
- nacheinander mit der rechten und linken Hand
- mit beiden Keulen aus einer Hand parallel abgeworfen ▶  8-11



Abb. 9: Kleine Würfe

Große Würfe

Die Würfe können variiert werden:

- in der Höhe
- einhändig oder zweihändig
- eine oder mehrere Keulen ▶  12-13

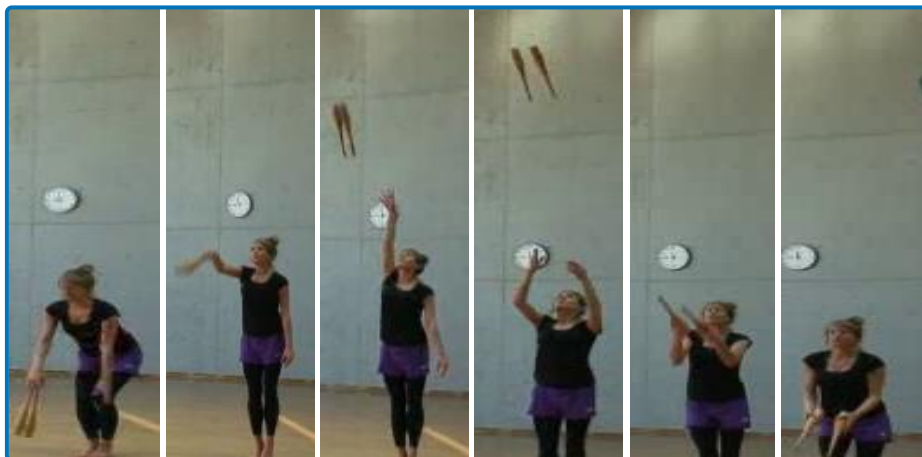



Abb. 10: Große Würfe mit zwei Keulen

Rollen und Zwirbeln

Das Rollen und Zwirbeln sind für die Keulen weniger typisch. Das Rollen der Keulen wird in folgenden Formen unterschieden:

- Rollen am Boden
- Rollen am Körper:
 - in der Vorhalte von der Schulter in die Hand
 - in der Hochhalte aus der einen Hand am Arm hinunter in die andere Hand

Das Zwirbeln der Keule auf dem Keulenbauch kann am Boden oder in der offenen Hand ausgeführt werden. Beim Zwirbeln am Boden ist wichtig, dass dennoch eine Beziehung von Körperbewegungen und Handgerät zu erkennen ist. Das Zwirbeln auf der Handfläche kann in Verbindung mit vielfältigen Techniken ohne Gerät kombiniert werden. ▶  14

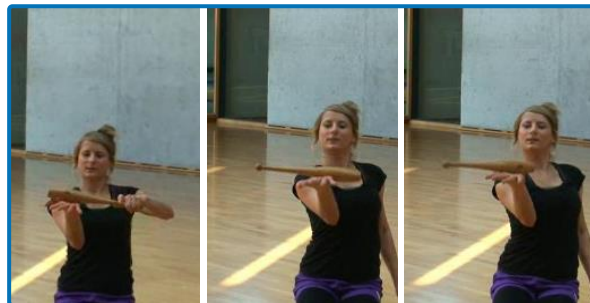


Abb. 11: Zwirbeln auf der Handfläche



Abb. 12: Rollen auf gestrecktem Arm

Kleine Choreographie

Alle Elemente können in einer Choreographie zusammengefasst und variiert werden.

▶  15-16

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Gienger S.	Rhythmische Sport Gymnastik	Hamburg	1988	Rowohlt

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
1-12	Magdalena Gonserowski

Video

Nummer	Urheber
1-16	Magdalena Gonserowski

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Magdalena Gonserowski, Julia Bubach/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz