



RHÖNRADTURNEN - VERTIEFUNG SPRUNG AUFBÜCKEN VORWÄRTS



Übersicht

- **Die Disziplin Sprung**
 - Technikbeschreibung - Kategorie B: Aufbücken vorwärts
 - Einheit 1 - Anlauf
 - Einheit 2 - Auf dem Rad
 - Einheit 3 - Flugphase
 - Einheit 4 - Landung
- **Methodische Übungsreihe Aufbücken vw.**
 - Übung 1 Aufbücken - Dehnen
 - Übung 2 Aufbücken - Am feststehenden Gerät
 - Übung 3 Stärkung der Muskulatur
 - Übung 3a - Handstand an der Wand
 - Übung 3b - Handstandspringen
 - Übung 3c - Handstandspringen plus Federn
 - Übung 3d - Freier Handstand/ Handstandlaufen
 - Übung 3e - Schweizer am Sprungbrett
 - Übung 3f - Schweizer an der Wand
 - Übung 3g - Schweizer auf Handstandklötzen
 - Übung 3h - Handstandkrabbeln an der Wand
 - Übung 4 Absprungposition
 - Übung 5 Aufbücken aus dem kurzen Anlauf
 - Übung 6 Kastenübung mit verschiedenen Aufbauten und Übungsbeschreibung
 - Übung 7 Hebeübung mit Übungsbeschreibung
 - Übung 8 Langer Anlauf und Überbücken
 - Problem und Korrekturregeln
- **Arbeitsmaterial**
 - Stationskarten Dehnen (1.1-1.2)
 - Kastenübung Aufbau 1 (2)
 - Kastenübung Aufbau 2 (3)
- **Videos**
 - Technikbeschreibung - Kategorie B: Aufbücken vw. (1)
 - Übung 2 Aufbücken vw. - Aufbücken am feststehenden Gerät (2)
 - Übung 3 Aufbücken vw. - Stärkung der Muskulatur (3)
 - Übung 5 Aufbücken vw. - Aufbücken aus dem kurzen Anlauf (4)
 - Übung 6 Aufbücken vw. - Kastenübung (5)
 - Übung 7 Aufbücken vw. - Optimale Bewegungsausführung mit Hilfe (6)
- **Quellenverzeichnis**

Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

Die Disziplin Sprung

Beim Sprung setzt der Turner das Rad in Bewegung, lässt das Rad allein etwa 1 ½ Runden rollen, um dann schließlich mit einem sprintartigen Steigerungslauf zum Rad zu laufen und durch einen dynamischen Absprung auf das Rad zu gelangen. Von dem Rad springt der Turner in einer Flugphase auf eine oder mehrere Matten und endet mit einem Schlusstand.

Dabei gibt es vier verschiedene Sprünge auf und über das Rad, welche sich durch die unterschiedliche Position auf dem Rhönrad auszeichnen. 4 Kategorien lassen sich unterscheiden:

- **Kategorie A sind Sprünge in Grätschposition auf dem Rad**
- **Kategorie B sind Sprünge mit Standposition vorwärts auf dem Rad**
- **Kategorie C mit Standposition rückwärts auf dem Rad**
- **Kategorie D sind Überschläge und weitere Sprungvarianten über das Rad**

Technikbeschreibung - Kategorie B: Aufbücken vorwärts 1


Das Aufbücken vorwärts ist die gängigste Technik im Sprung für den Wettkampfbetrieb. Alle hochwertigen Sprünge bauen auf dieser Technik auf oder werden mit Hilfe dieser Technik ausgeführt. Das Aufbücken gehört zu den anspruchsvollsten Techniken im Rhönradturnen und benötigt lange für die Perfektion. Umso wichtiger ist es, früh mit Kräftigungsübungen und ersten Bewegungserfahrungen zu beginnen.


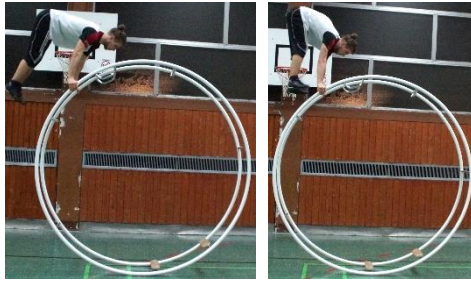
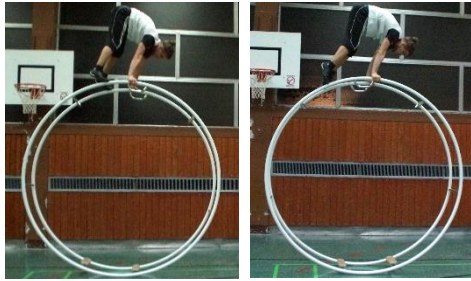

Einheit 1 - Anlauf

Einheit 1 ist für alle Sprünge identisch.

Siehe dafür den KNSU- Beitrag "Rhönradturnen Sprung - Einführung Grätschsit".

Einheit 2 - Auf dem Rad

Beschreibung	Bilder
<p><i>Absprung</i></p> <p>Es erfolgt ein beidbeiniger Absprung vom Boden an der gewünschten Griffposition am Reifen. Zu empfehlen ist der Reifen neben der in dieser Position unten liegenden Griffspitze. Auch wenn die Griffposition bei diesem Sprung noch egal ist, erleichtert diese Reifenposition die Vorarbeit für schwierigere Folgesprünge.</p> <p>Es erfolgt zuerst der beidbeinige Absprung und mit dem Herauskommen aus dem Boden greifen die Hände so tief wie möglich an die gewünschte Position.</p>	

Beschreibung	Bilder
<p><i>Anschweben</i> Mit dem Verlassen der Füße endet der Absprung und es geht in das Anschweben über. Der Oberkörper lehnt sich dabei leicht nach vorne, ohne mit den Ober- oder Unterarmen das Rad zu berühren. Die Arme bleiben gestreckt. Zusätzlich wird die Hüfte spitz angewinkelt nach oben geführt.</p>	
<p><i>Anschweben</i> Die Hüfte wird nach oben geführt und bildet den höchsten Punkt des Körpers. Der Oberkörper und die Beine sind nah zusammen. Die Füße werden möglichst von oben auf die Reifen abgesetzt. Das Absetzen der Hände erfolgt direkt hinter den Händen.</p>	
<p><i>Position auf dem Rad</i> Der Druck bleibt auf den Händen und die Schultern sind leicht vorne, sodass das Körpergewicht auf den Armen lastet. Dadurch bewegt sich das Rad weiterhin vorwärts.</p>	
<p><i>Position auf dem Rad</i> Am höchsten Punkt der Bewegung richtet sich der Turnende durch das Strecken der Hüfte auf. Die Arme werden in Verlängerung des Oberkörpers nach oben gestreckt. Die Handflächen zeigen zueinander und die Arme liegen eng am Kopf an. Der Blick ist geradeaus oder leicht nach oben gerichtet.</p>	

Einheit 3 - Flugphase

Beschreibung	Bilder
<p><i>Absprung</i> Aus der gestreckten Position wird der Körper ganz nach oben gestreckt und leicht auf die Zehenspitzen gegangen, sodass die Fersen einen Federspielraum haben. Die Arme werden nach hinten oder zur Seite leicht gebeugt, bis maximal auf einen 90° Winkel. Parallel dazu federn die Versen leicht nach unten. Die Knie werden leicht gebeugt Die Knie, Füße und Arme werden wieder gestreckte und der Abdruck wird eingeleitet</p>	

Beschreibung	Bilder
<p><i>Flugphase</i> Aus dieser Position ist es möglich, alle möglichen Sprünge auszuführen von einem Strecksprung, über Hocksprünge, Salti, Doppelsalti oder auch Salti mit Schrauben. Die Technikmerkmale entsprechen weitestgehend den Technikmerkmalen aus dem Geräteturnen und sind daher nicht einzel beschrieben.</p>	

Einheit 4 - Landung

Die Einheit 4 ist für alle Sprünge identisch.

Siehe dafür den KNSU- Beitrag "Rhönradturnen Sprung - Einführung Grätschsitz".


Methodische Übungsreihe Aufbücken vw.

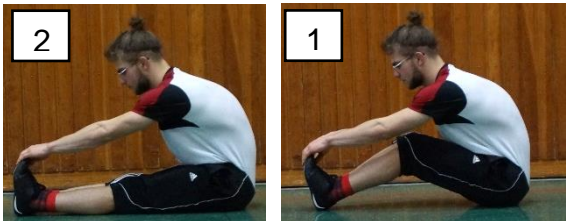


Das Aufbücken vorwärts ist eine Technik für Fortgeschrittene. Das Perfektionieren dieser Technik kann Jahre dauern. Deswegen ist es umso wichtiger, bereits früh mit Vorübungen für diese Technik zu beginnen. Die in dieser Übungsreihe vorgestellten Übungen 1 bis 5 können daher schon vor dem Erlernen des Grätschsitzes ins Training mit eingebaut werden. Mögliche Ideen, diese Übungen in das Training zu integrieren, sind: Stationenlernen, Aufwärmen, Krafttraining oder Aufbauten für SuS die gerade warten.

Die Übungen 6 bis 9 sollten hingegen erst mit SuS durchgeführt werden, welche den Grätschsitz bereits beherrschen. Das heißt, die SuS müssen 8 von 10 Versuchen den Grätschsitz ohne Hilfe über das Rhönrad schaffen.

Übung 1 Aufbücken - Dehnen

Der Sprung Aufbücken erfordert eine gewisse Dehnbarkeit der hinteren Ober- und Unterschenkelmuskulatur. Das Ziel in diesem Sprung ist es, mit gestreckten Beinen die Füße direkt hinter die Hände zu stellen. Das heißt, die SuS müssen um den Sprung optimal auszuführen im Stand mit den Händen den Boden berühren können, ohne dabei die Beine krumm zu machen. Dafür gibt es eine Reihe von Dehnübungen, welche alle die hintere Beinmuskulatur dehnen. Die Übungen können daher jede Trainingsstunde variiert werden.

Übungsname + Beschreibung	Bilder
<p><i>Stehend - Beine breit</i> Die SuS stellen sich etwas weiter als hüftbreit hin. Alle SuS beugen sich nach vorne und versuchen mit den Händen auf den Boden zu kommen (2). Wer dies schon schafft, versucht die ganze Handfläche auf den Boden zu legen (1). Klappt dies auch schon, können die Beine Stück für Stück näher zusammen rutschen. Die Knie sind zu jedem Zeitpunkt gestreckt.</p>	
<p><i>Stehend - Beine zusammen</i> Die SuS stellen sich mit geschlossenen und gestreckten Beinen hin. Die SuS beugen sich nach vorne und versuchen mit der Handfläche auf den Boden zu kommen (1). Gelingt dies nicht, versuchen die SuS ihre Hände so nah wie möglich zum Boden zu bewegen (2), OHNE dass die Knie dabei gebeugt werden.</p>	
<p><i>Sitzend - Beine zusammen & gestreckt</i> Die SuS setzen sich mit gestreckten und geschlossenen Beinen hin. Der Oberkörper beugt sich nach vorne und der Kopf wird mit gestreckten Beinen an den Füßen so nah wie möglich in Richtung der Knie gezogen (1). Analog ist dies auch mit Griff an den Knien möglich (2).</p>	

Übungsname + Beschreibung	Bilder
<p><i>Sitzend - Beine zusammen & krumm</i> Die SuS setzen sich auf den Boden und greifen ihre Zehenspitzen. Die SuS versuchen die Beine so gut wie möglich zu strecken, ohne die Hände von den Füßen zu lösen.</p>	
<p><i>Stehend - Ein Bein nach vorne</i> Die SuS stellen sich hin und stellen einen Fuß leicht nach vorne. Das vordere Bein bleibt gestreckt. Die SuS beugen sich nach vorne und versuchen den angezogenen Fuß zu greifen und sich mit dieser Hilfe das Gesicht möglichst nah zu dem Knie zu ziehen. Das hintere Knie darf dabei krumm gemacht werden. SuS die nicht zum Fuß kommen, können einfach so nah wie möglich am Fuß greifen. Dann folgt ein Beinwechsel.</p>	
<p><i>Stehend - Schrittstellung</i> Die SuS gehen in die Schrittstellung. Die Füße sind mindestens einen halben Meter voneinander entfernt. Beide Füße zeigen in die Blickrichtung nach vorne und berühren mit der gesamten Fußsohle den Boden. Das vordere Knie wird gebeugt und die Hände drücken zusätzlich auf den Oberschenkel des vorderen Beins. Das hintere Bein bleibt die gesamte Zeit gestreckt. Dann folgt ein Beinwechsel.</p>	

Übung 2 Aufbücken - Am feststehenden Gerät 2

Bevor das Aufbücken am Rhönrad praktiziert werden kann, sollte die Grundtechnik an leichteren Geräten wie zum Beispiel einer Bank trainiert werden.

Für diese Übung ist die Partnerarbeit sinnvoll. Person eins führt die Übung aus und Person zwei hilft der turnenden Person leicht an der Hüfte. Klappt die Übung bereits sicher, greift Person zwei nur im Notfall ein und achtet auf eine korrekte Bewegungsausführung.

Je höher das Turngerät ist, desto schwieriger wird die Übung.

Stufe 1 Bank ohne Anlauf

Stufe 2 Bank mit Anlauf

Stufe 3 kleiner Kasten ohne Anlauf



Stufe 4 kleiner Kasten mit Anlauf

Stufe 5 zweiteiliger großer Kasten mit Anlauf

Stufe 6 dreiteiliger großer Kasten mit Anlauf

Jede Stufe sollte 8 von 10 mal mit gestreckten Beinen funktionieren, um die nächste Stufe zu üben. Es folgen Beispielbeschreibungen für Stufen mit Anlauf und Stufen ohne Anlauf anhand der Stufe 1 und der Stufe 2. Danach folgt wie man sichern kann.

Stufen ohne Anlauf - Am Beispiel der Stufe 1

Beschreibung	Bilder
<p>Die SuS stellen sich vor die Bank und greifen an den beiden Seitenrändern. Die Hände greifen nicht direkt am kurzen Ende der Bank, sondern lassen etwa 5cm Platz. Die Trainerin steht auf der Bank und fasst den Turner an der Taille.</p>	
<p>Die SuS springen mit den Füßen ab und versuchen die Füße auf die Bank zu stellen. Die Beine bleiben gestreckt und die Füße werden direkt hinter die Hände abgestellt. Um dies zu erreichen, müssen die Schultern leicht nach vorne gelegt und die Hüfte gleichzeitig nach oben gezogen werden</p>	

Stufen mit Anlauf - Am Beispiel der Stufe 2

Beschreibung	Bilder
<p>Die SuS stellen sich vor die Bank und greifen an den beiden Seitenrändern. Die Hände greifen nicht direkt am kurzen Ende der Bank, sondern lassen etwa 5cm Platz. Die SuS gehen aus dieser Position drei Schritte zurück.</p>	
<p>Die SuS machen zwei Schritte und springen mit dem letzten Fuß so ab, dass der nächste Bodenkontakt mit beiden Füßen gleichzeitig kurz vor der Bank ist. Die Hände greifen an der Bank und die Füße springen vom Boden ab. Die Beine bleiben gestreckt und die Füße werden direkt hinter die Hände abgestellt. Die Trainerin steht auf der Bank und fasst den Turner an der Taille beim Absprung.</p>	

Übung 3 - Stärkung der Muskulatur

Für das Ausführen des Aufbückens wir nicht nur Sprungkraft, sondern vor allem Spannung und ein gutes Zusammenspiel der Schulter-, und Rückenmuskulatur benötigt. Während die Spannung mit "normalen" Spannungsübungen wie zum Beispiel Planks trainiert werden kann, ist das Zusammenspiel der Schulter- und Rückenmuskulatur schwerer zu erreichen. Eine gute Übung welche auf einem ähnlichen Bewegungsmuster aufbaut, sind Handstände und insbesondere der Schweizer- und der Wienerhandstand.

Da diese Übungsformen sehr anspruchsvoll sind, werden hier einige Differenzierungsmöglichkeiten beschrieben. Die verschiedenen Übungen sind dabei von "leicht" nach "schwer" gegliedert. Alle Übungen die hier für den Schweizerhandstand aufgeführt sind, können ebenfalls als schwere Version im Wienerhandstand ausgeführt werden. Beim Wienerhandstand sind die Beine permanent zusammen und gestreckt.

Die Beispielbilder sind auf einem kleinen Handstandbarren ausgeführt, um die Handgelenke zu schonen. Die Übungen können genauso gut ohne Handstandbarren auf dem Boden ausgeführt werden.

Übung 3a - Handstand an der Wand



Die SuS stellen sich vor die Wand und schwingen in den Handstand. Die Hände greifen etwa einen halben Meter von der Wand entfernt. Die Wand dient als Hilfsmittel, um die SuS vor dem Umkippen zu bewahren. Ausführungstechnisch ist darauf zu achten, dass die SuS möglichst gestreckt sind und sich so groß rausdrücken wie möglich.

Übung 3b - Handstandspringen



Die SuS Stellen sich vor die Wand und gehen in die Hock. Die Hände greifen etwa einen halben Meter von der Wand entfernt. Die SuS stoßen sich kräftig mit den Füßen ab und versuchen dadurch in den Handstand zu gelangen. Ausführungstechnisch ist

darauf zu achten, dass die SuS möglichst gestreckt sind und sich so groß rausdrücken wie möglich

Übung 3c - Handstandspringen plus Federn

Die SuS stellen sich vor die Wand und hocken etwas die Beine. Die Hände greifen etwa einen halben Meter von der Wand entfernt. Die SuS stoßen sich kräftig mit den Füßen ab, verlagern den Oberkörper nach vorn und versuchen dadurch in den Handstand zu gelangen. Sind die SuS im Handstand und haben eine sichere Position, gehen die SuS mit beiden Beinen gleichzeitig wieder nach unten, springen sofort wieder ab und gehen zurück in den Handstand. Ausführungstechnisch ist darauf zu achten, dass die SuS möglichst gestreckt sind und sich so groß rausdrücken wie möglich.

Beim Zwischensprung sollen die Füße nur so kurz wie möglich den Boden/ Matten berühren.



Übung 3d - Freier Handstand/ Handstandlaufen



Die SuS, die bereits Handstand können, versuchen ohne Wand in den Handstand zu gehen. Im Handstand gibt es drei Challenges. Challenge eins ist, so lange wie möglich, ohne die Hände umzusetzen im Handstand stehen zu bleiben. Challenge zwei ist, so lange wie möglich im Handstand stehen zu bleiben und das Umsetzen der Hände ist erlaubt. Challenge drei besteht darin, eine möglichst weite Strecke durch das Gehen auf Händen zurückzulegen.

Übung 3e - Schweizer am Sprungbrett

Für diese Übung ist ein kleiner Aufbau benötigt. Ein Sprungbrett wird mit der kurzen geöffneten Seite auf dem Boden etwa einen halben Meter vor der Wand hingestellt. Dann wird die schmale geschlossene Seite an die Wand angelehnt. Je weiter das Sprungbrett von der Wand entfernt ist, desto leichter wird die folgende Übung.

Die SuS stellen vor das Sprungbrett und gehen in eine Grätschstellung. Die Hände greifen etwa 10 Zentimeter von dem Brett entfernt auf den Boden. Die SuS lehnen ihren Oberkörper nach vorne und bringen den Kopf auf die Brust. Die Schulterpartie liegt nun an das Sprungbrett angelehnt. Von hier versuchen die SuS die Beine seitlich gerätscht an der Seite entlang nach oben zu führen und in der Handstandposition mit geschlossenen Beinen zu enden. Nach kurzem halten in der Handstandposition gehen die SuS wieder zurück in die Ausgangsposition. Die Übung kann ebenfalls mit leichtem Abspringen ausgeführt werden.



Übung 3f - Schweizer an der Wand



Die SuS stellen vor die Wand und gehen in eine Grätschstellung. Die Hände greifen etwa 20 Zentimeter von der Wand entfernt auf den Boden. Die SuS lehnen ihren Oberkörper nach vorne und bringen den Kopf auf die Brust. Die Schulterpartie liegt nun

an der Wand angelehnt. Von hier versuchen die SuS die Beine seitlich gerätscht an der Seite entlang nach oben zu führen und in der Handstandposition mit geschlossenen Beinen zu enden. Nach kurzem halten in der Handstandposition gehen die SuS wieder zurück in die Ausgangsposition. Die Übung kann ebenfalls mit leichtem Abspringen ausgeführt werden.

Übung 3g - Schweizer auf Handstandklötzen

Die SuS greifen etwa schulterbreit auf Handstandklötzen. Die SuS lehnen ihren Oberkörper nach vorne und beginnen einen Schweizerhandstand zu machen. Dafür wird zuerst die Hüfte senkrecht über den Kopf gebracht danach erst die Beine geschlossen. Nach kurzem halten in der Handstandposition können die SuS wieder in die Ausgangsposition zurück kehren. Die Übung kann auch ohne Handstandklötze ausgeführt werden, verliert dadurch jedoch die Nähe zum Reifen des Rhönrades. Gesichert wird in dieser Übung hinter der turnenden Person. Der Trainer steht hinter der turnenden Person und greift lediglich an den Hüftknochen. Der Trainer unterstützt die tunende Person dabei, die Hüfte zuerst hochzuziehen und sichert danach den Handstand ab. Der Handstand wird dabei hinter dem Turner gesichert. Dadurch kann die turnende Person nicht umkippen.



Übung 3h - Handstandkrabbeln an der Wand

Die SuS positionieren sich mit dem Gesicht von der Wand weg. Die Hände greifen etwa einen halben Meter von der Wand entfernt auf dem Boden. Aus der gehockten Position krabbeln die SuS mit den Füßen an der Wand nach oben. Die Schrittgröße kann je nach Könnenstand der SuS frei gewählt werden. Kleinere Schritte sind dabei leichter und größere Schritte schwerer. Am Ende erreichen die SuS eine gestreckte Position Die Hände wandern etwas näher an die Wand und die SuS versuchen sich groß rauszustrecken. Die Beine und Füße sind gesreckt, der Kopf guckt zwischen die Hände und der Arm-Rumpf-Winkel ist im Optimalfall 180°. Danach wandern die Hände wieder von der Wand weg und die SuS gehen mit den Füßen wieder an der Wand nach unten in die Hockposition.



Übung 4 - Absprungposition

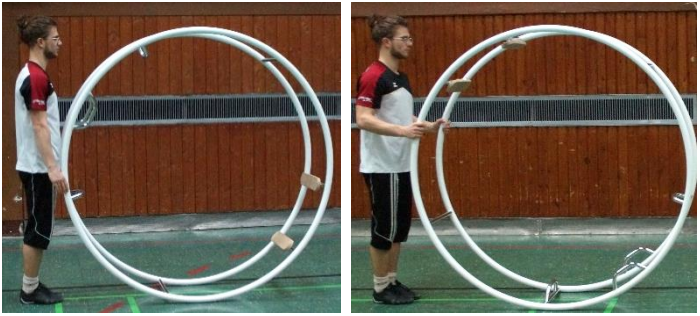
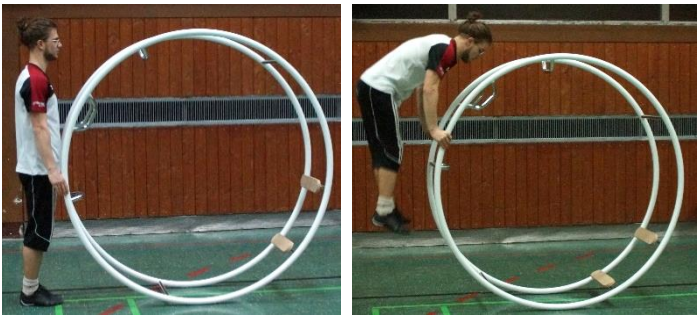
Bevor die SuS die Bewegung aus Übung eins auf das Rhönrad umsetzen können, ist es wichtig, die richtige Absprungsposition einzunehmen. Die Absprungsposition ist identisch mit der Absprungsposition für den Grätschsitz. Die Absprungsposition kann auf die gleiche Art und Weise trainiert werden wie der Grätschsitz. Siehe dafür Übung 1 im Kapitel Grätschsitz. Auch hier ist eine Partnerarbeit sinnvoll.

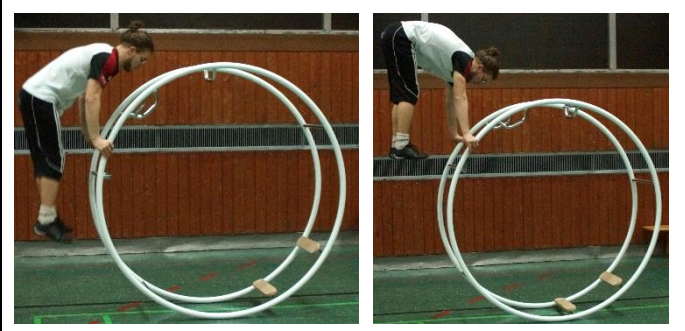
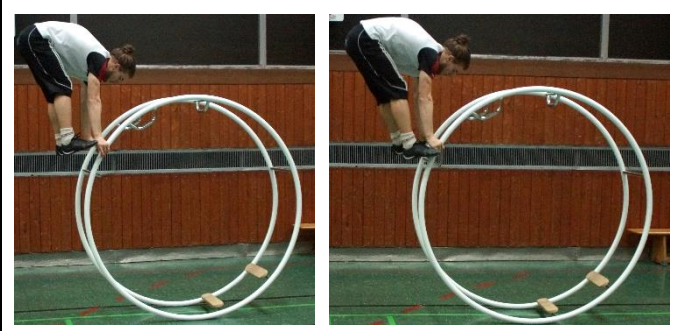
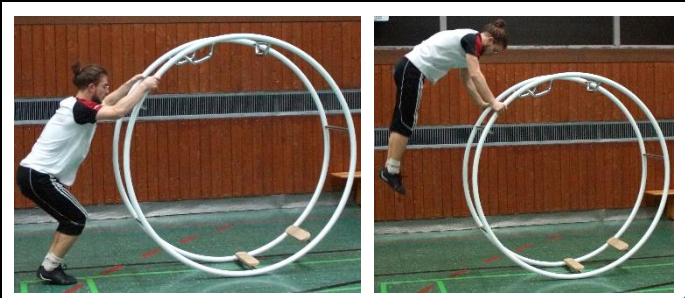
Übung 5 - Aufbücken aus dem kurzen Anlauf 4

Übung fünf ähnelt der ersten Übung. Das gelernte Aufbücken wird vom feststehenden Gerät nun ganz langsam auf das Rhönrad übertragen. Übung fünf kann und sollte immer wieder im Training wiederholt werden. Auch wenn SuS bereits weiter fortgeschritten sind, ist Übung vier eine solide Übung für das Perfektionieren der Technik und wird auch von Erfahrenen Turnern und Turnerinnen immer wieder trainiert. Je besser die SuS die Übung beherrschen, desto größer kann das Rhönrad werden.

Die Übung sollte in Partnerarbeit ausgeführt werden. Partner eins führt die Übung aus und Partner zwei achtet auf die folgenden Eckpunkte:

- **Es erfolgt zuerst der Absprung und dann das Greifen am Reifen**
- **Die Arme sind gestreckt und greifen möglichst tief am Reifen**
- **Die Hüfte steigt senkrecht nach oben**
- **Die Hüfte geht nicht nach hinten Weg**
- **Die Füße werden knapp oder direkt hinter die Hände gesetzt**

Beschreibung	Bilder
Aus der Absprungsposition gehen die SuS drei Schritte zurück und rollen das Rhönrad mit sich. Die Arme greifen etwa auf Brusthöhe am Rad.	
Als nächstes wird das Rhönrad ganz leicht nach vorne angeschubst. Die SuS machen einen großen Schritt und springen mit einem Bein ab, führen beide Füße zusammen und springen beidbeinig in den Boden. Erst nach der beidbeinigen Landung greifen die SuS mit geraden Armen am Reifen etwa auf Höhe der unteren Griffsprosse. Der Absprung erfolgt in die Höhe.	

Beschreibung	Bilder
<p>Die Schultern werden leicht nach vorne gelegt und die Hüfte steigt möglichst senkrecht in die Höhe. Dadurch wandern die Füße mit nach oben, bis sie etwa auf Griffhöhe sind.</p>	
<p>Erst jetzt werden die Beine auf Schulterbreite geöffnet und im Optimalfall von oben unter die Hände gesetzt. Die Arme bleiben permanent gerade.</p>	
<p>Haben die SuS die Füße auf dem Reifen abgesetzt, können sie mit den Füßen wieder herunter springen.</p>	

Fehlergefahr



Um die Füße möglichst nah an die Hände zu setzen, neigen viel SuS dazu, statt die Schultern nach vorne zu legen und die Hüfte nach oben zu ziehen, die Schultern und die Hüfte leicht nach hinten zu legen. Dadurch ist es zwar möglich, die Füße direkt hinter die Hände zu setzen, bremst aber den gesamten Schwung aus dem Rhönrad aus. Ein erfolgreiches Aufbücken auf das Rhönrad ist mit dieser Technik nicht möglich. Daher ist darauf zu achten, dass die SuS die Schultern nach vorne legen und die Hüfte senkrecht nach oben ziehen.

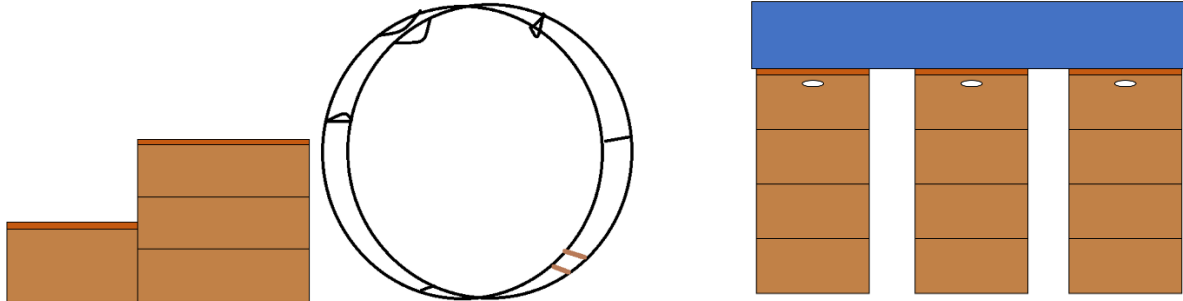
Übung 6 - Kastenübung mit verschiedenen Aufbauten und

Übungsbeschreibung ▶ 5

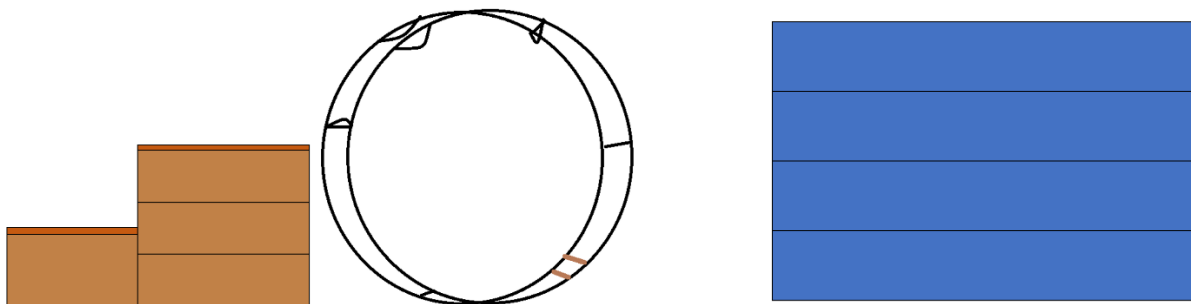
In Übung sechs wird die Technik des Aufbückens mit Hilfe von Kästen vertieft. Zusätzlich ermöglicht die Übung den SuS erste Erfahrungen mit dem Stand auf dem Rhönrad und dem Absprung auf eine Matte zu machen.

Je nach Ausstattung in der Halle und Radgröße sind verschiedene Aufbauten möglich. Es ist denkbar den Mattenstapel oder die Matte auf den Kästen durch eine bereits vorhandene Erhöhung in der Halle zu ersetzen, wie z.B. eine eingebaute Bühne.

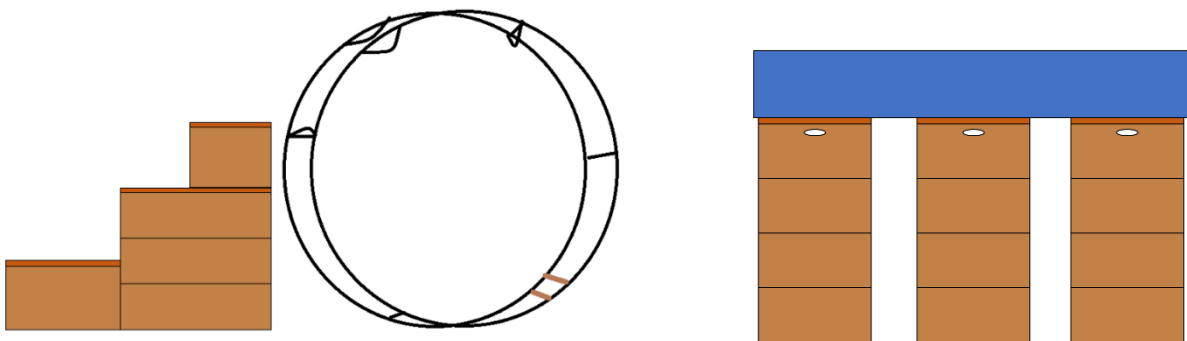
Aufbau mit Kästen und einem kleinen Rhönrad



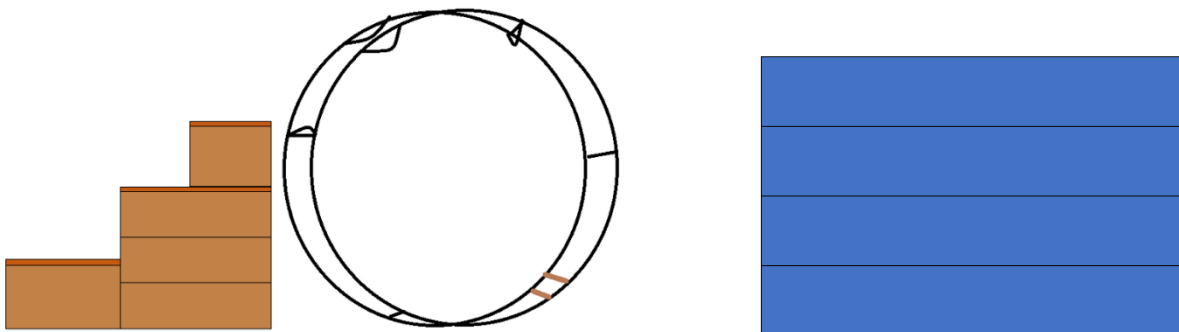
Aufbau mit Matten und einem kleinen Rhönrad



Aufbau mit Kästen und einem großen Rhönrad

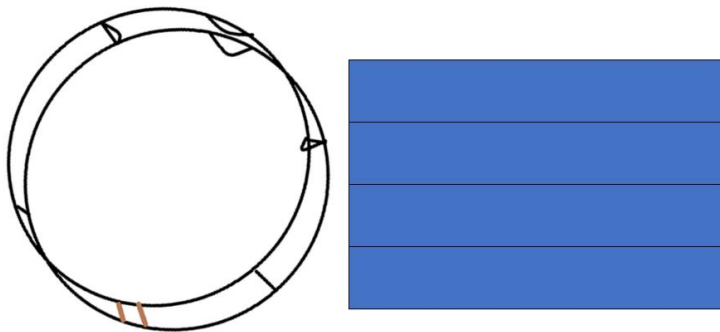
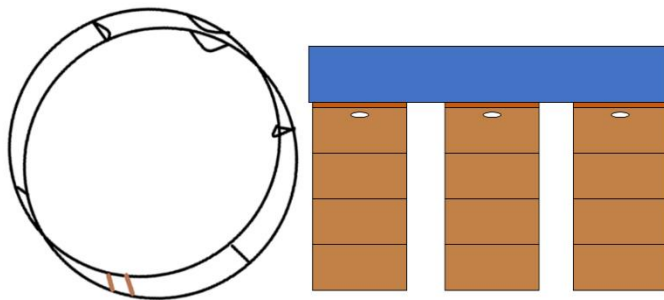


Aufbau mit Matten und einem großen Rhönrad



Der Abstand zwischen dem Rhönrad und der Landematte ist größer als es auf den Bildern zu sehen ist. Dabei richtet man das Rhönrad zuerst an dem Querkasten aus, sodass die SuS auf Höhe der Reifengriffe am Reifen greifen und eine Griffspresse etwa auf Kastenhöhe ist.

Danach muss noch genug Platz sein um das Rhönrad zu rollen. Liegt das Rhönrad an der Landematte an, müssen die Reifengriffe bereits etwas über den höchsten Punkt des Rades hinaus gerollt sein. Siehe dafür die die Folgebilder.



Je nach Trainingsfortschritt, kann die Höhe der Landematte durch Wegnahme einzelner Matten oder Kastenteile Stück für Stück gesenkt werden. Für das Erlernen neuer und schwierigerer Sprünge kann der Mattenberg erneut in voller Höhe aufgebaut und mit stetigem Gelingen langsam wieder gesenkt werden.

Benötigt werden für diese Übung am Anfang mindestens zwei Trainer*innen. Eine dritte Person zum Sichern beschleunigt die Übung. Mit steigendem Können von Turner*in und Trainer*in, kann die Übung nur noch von einer Person gesichert werden. Je nach Größe der sichernden Person und des Rhönrades, kann ein kleiner oder großer Kasten zur Erhöhung der Standposition genutzt werden.

Übungsbeschreibung

Beschreibung	Bilder
<p>Die SuS stellen sich vor den ersten kleinen Kasten und üben das in Übung Stufe 2 trainierte Aufbücken ohne Anlauf auf den kleinen Kasten.</p>	

Beschreibung

Auf dem Kasten richten sich die SuS wieder auf und versuchen die gleiche Übung vom kleinen auf den großen Kasten durchzuführen. Falls der Abstand zu groß ist, können die SuS die Beine so lange wie möglich gestreckt lassen und erst zum Absetzen der Füße die Knie beugen.

Bilder



Nur für den Aufbau mit einem großen Rhönrad

Die SuS wiederholen das Aufbücken ein drittes mal auf den kleinen Kasten.



Die SuS greifen mit den Händen am Reifen auf Höhe der Reifengriffe. Das Rhönrad lehnt am Kasten an. Die Trainer umgreifen jeweils ein Fußgelenke der turnenden Person vollständig.




Die SuS springen mit beiden Füßen gleichzeitig ab und versuchen die Füße so nah wie möglich hinter die Hände auf den Reifen abzusetzen. Dabei bleiben die Beine und Arme permanent gestreckt. Die Trainer führen die Füße und verhindern, dass die SuS daneben springen können.



Die sichernde Person zieht das Rhönrad jetzt langsam nach vorne und die turnende Person richtet sich langsam auf. Ein*e Trainer*in kann dabei an der Seite des Rhönrades der turnenden Person die Hand reichen, um als Gleichgewichtshilfe und psychische Erleichterung zu helfen.





Beschreibung	Bilder
<p>Aus der stehenden Position wird das Rhönrad weiter nach vorne gerollt, bis es fast die Matte berührt und die SuS springen einen Strecksprung (oder einen anderen Sprung) auf die Matte mit anschließendem Schlusstand.</p>	


Übung 7 - Hebeübung mit Übungsbeschreibung

In der Hebeübung wird die "perfekte" Bewegungsausführung trainiert. Dafür werden drei sichernde Personen benötigt. Zwei Personen stehen links und rechts vom Rhönrad und umgreifen jeweils ein Fußgelenk der turnenden Person. Die dritte Person steht hinter dem Rhönrad und zieht das Rad langsam nach oben.

Die Übung wird zunächst aus dem Stand ausgeübt um Turner*in und Trainer*innen an den Ablauf zu gewöhnen. Danach kann der Anlauf stetig gesteigert werden. Beschrieben wird die Übung aus dem Stand, da sich mit zusätzlichem Anlauf nichts wesentlich verändert, außer dass die Trainer*innen weniger Zeit haben um am Fußgelenk der turnenden Person zu greifen.

Übungsbeschreibung ▶ 6

Beschreibung	Bilder
<p>Die SuS stellen sich vor das Rhönrad und greifen auf Höhe der Griffspitze am Reifen mit den Händen. Die Trainer*innen greifen jeweils an einem Fußgelenk und die dritte Person macht sich bereits, das Rhönrad langsam hoch zu ziehen.</p>	
<p>Die SuS springen auf ein Kommando mit den Füßen ab und versuchen mit gestreckten Beinen die Füße so nah wie möglich hinter die Hände zu setzen. Dafür müssen die Füße zunächst erstmal in der Luft bleiben. Die Trainer führen die Füße und Beine der turnenden Person und versuchen die Füße kurz vor dem höchsten Punkt dicht hinter die Hände abzusetzen. Die dritte Person zieht dabei das Rhönrad konstant langsam nach vorne.</p>	

Beschreibung	Bilder
<p>Wahmöglichkeit 1 Die SuS können sich von hier aus aufrichten und z.B. auf einen Mattenberg oder eine einzelne Matte springen.</p> <p>Wahmöglichkeit 2 Die SuS können sich von hier aus aufrichten und danach wieder hinsetzen, aufgrätschen und von den Trainern*innen heruntergelassen werden oder das Aufstehen überspringen und sich direkt hinsetzen und herunterlassen (hier im Bild zu sehen).</p>	

Tipp

Aus dem Anlauf ist es deutlich schwieriger die Fußgelenke zu umgreifen. Die sichernden Personen sollten die Übung mit einer leichten Person vorher ausprobieren. Außerdem beginnen die Trainer*innen in einer vorgebeugten Position um die Fußgelenke schneller umgreifen zu können. Bei leichten Turnern und starken und geübten Trainern kann das Heben der turnenden Person auch alleine durchgeführt werden.

Übung 8 - Langer Anlauf und Überbücken 1

Übung 8 ist das Zusammensetzen des gesamten Aufbückens. Die Übung entspricht der Bewegungsbeschreibung am Anfang des Beitrags. Auf folgende "Regeln" ist zu achten.

Problem und Korrekturregeln

Allen SuS fällt es schwer, die Füße ohne Hilfe direkt hinter die Hände zu setzen. Der richtige Weg zur perfekten Bewegungskombi ist, dass die SuS versuchen, die Füßen auf dem Reifen langsam zu den Händen zu bewegen und NICHT die Hände zu den Füßen, wie es die meisten machen wollen.


- Dies führt dazu, dass die SuS immer die gleiche Standposition auf dem Rhönrad haben.
 - Dies führt dazu, dass sich der richtige Bewegungsablauf einprägt.
 - Dies führt dazu, dass die SuS die benötigte Muskulatur trainieren.
- **Aus Motivationsgründen ist es jedoch sinnvoll, den SuS manchmal zu erlauben, die Hände zu den Füßen zu setzen. Denn mit dieser "Technik" kommen die SuS erstmal leichter ohne Hilfe auf das Rhönrad.**
 - **Die Schwierigkeit des Sprungs vom Rhönrad auf die Landematte darf erst gesteigert werden, wenn mindesten eine Landung davor sicher klappt ohne einen Ausfallsschritt oder Gleichgewichtsverlust.**
 - **Achtet bei der Landung auf den Kniewinkel. Der Kniewinkel darf nie unter 90° sein.**
 - **Auf dem Rhönrad tendieren viele dazu die Spannung zu verlieren. Ermahnt immer wieder um Gefahren zu minimieren. Auch auf dem Rhönrad müssen die Arme gestreckt und der ganze Körper angespannt sein.**
 - **Achtet beim Absprung auf gestreckte Arme die tief greifen und darauf, dass erst beim Verlassen des Bodens beim Absprung die Hände an den Reifen greifen.**



Stationskarten Dehnen

Stehend - Beine breit	Bilder
<p>Stelle dich breiter als Hüftbreit hin. Beuge dich nach vorne und versuche mit den Händen auf den Boden zu kommen, wie in Bild 1 zu sehen.</p> <p>Schaffst du das schon? Dann versuche die ganze Handfläche auf den Boden zu legen (1).</p> <p>Schaffst du das auch schon? Dann versuche die Beine Stück für Stück zu schließen.</p>	


Stehend - Beine zusammen	Bilder
<p>Stelle dich mit geschlossenen und gestreckten Beinen hin. Beuge dich nach vorne und versuche mit der Handfläche auf den Boden zu kommen (1).</p> <p>Schaffst du das schon? Dann versuche die ganze Handfläche auf den Boden zu legen (1).</p>	

Sitzend - Beine zusammen & gestreckt	Bilder
<p>Setze dich mit gestreckten und geschlossenen Beinen auf den Boden. Beuge den Oberkörper nach vorne und der Kopf wird mit gestreckten Beinen an den Füßen so nah wie möglich in Richtung der Knie gezogen (1). Analog ist dies auch mit Griff an den Knien möglich (2).</p>	



Stationskarten Dehnen

Sitzend - Beine zusammen	Bilder
<p>Setze dich auf den Boden. Und greife mit den Händen an die Zehen. Jetzt versuchst du, die Beine so gut wie möglich zu strecken.</p>	

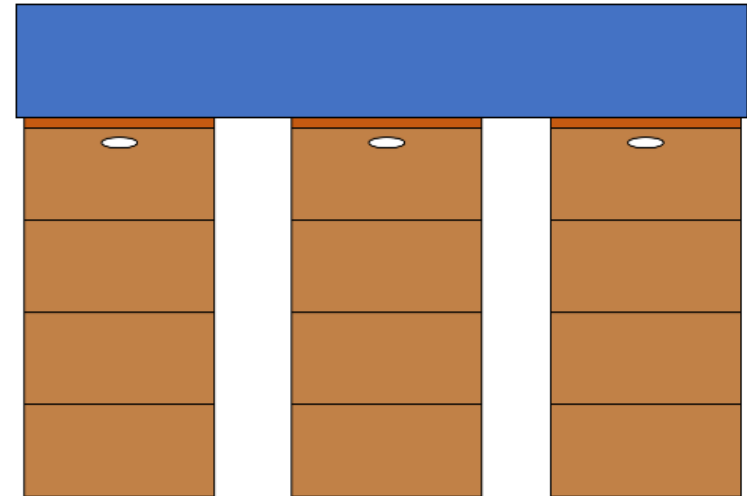
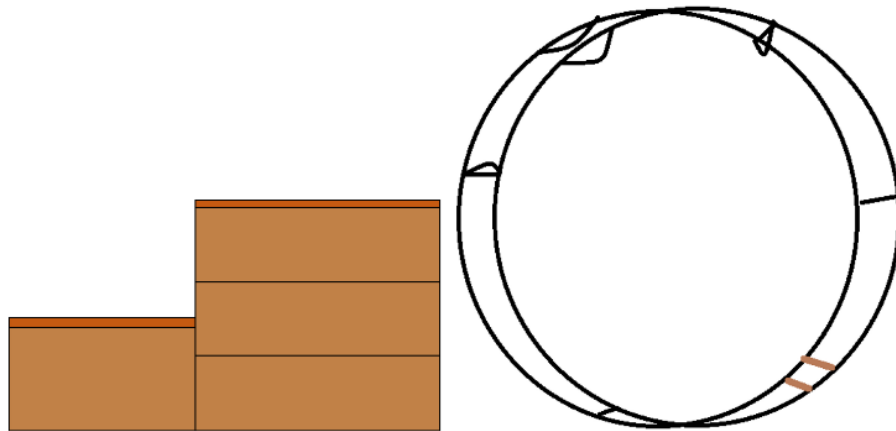
Stehend - Schrittstellung	Bilder
<p>Stell dich in Schrittstellung hin. Die Füße sind mindestens einen halben Meter voneinander entfernt. Beide Füße zeigen in die Blickrichtung nach vorne und berühren mit der gesamten Fußsohle den Boden. Beuge das vordere Knie und drücke mit den Händen auf den Oberschenkel des vorderen Beins. Das hintere Bein bleibt die gesamte Zeit gestreckt. Dann folgt ein Beinwechsel.</p>	

Sitzend - Beine zusammen & gestreckt	Bilder
<p>Stelle einen Fuß leicht nach vorne. Das vordere Bein bleibt gestreckt. Beuge dich nach vorne und versuchen den angezogenen Fuß zu greifen und mit dieser Hilfe das Gesicht möglichst nah zu dem Knie zu ziehen. Das hintere Knie darf dabei krumm gemacht werden.</p>	



2

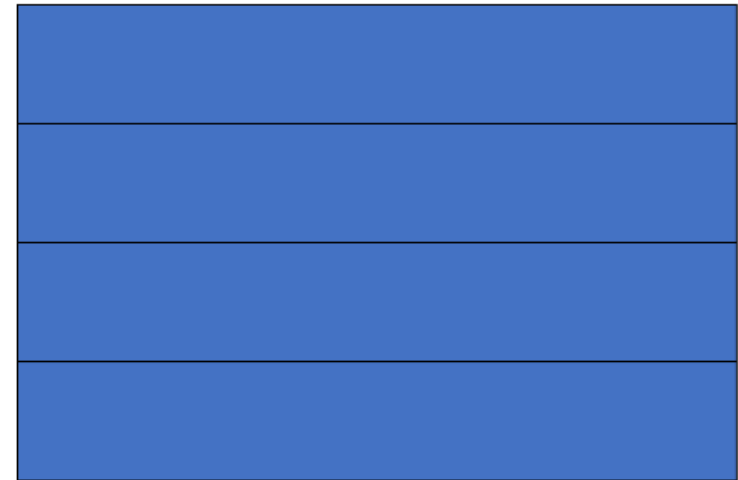
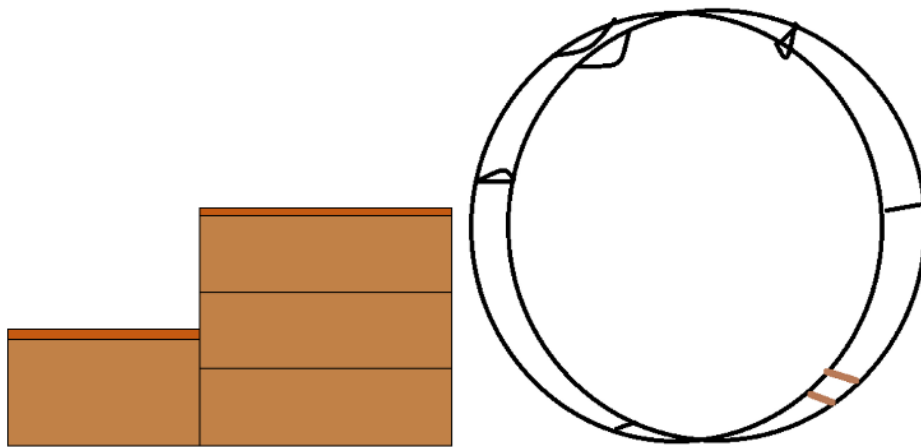
Kastenübung Aufbau 1





3

Kastenübung Aufbau 2



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Luca Christ
S. 8 Bild 1-8	Timea Klaedtke
S. 1, S. 15 Bild 3, 4; S. 16 Bild 1-12; S. 17 Bild 1-6; S. 18	Emily Klinkner
S. 1; S. 16 Bild 7-12; S. 17 Bild 1-6; S. 18	Julia Schuler

Video

Nummer	Urheber
Alle	Luca Christ
1, 2	Timea Klaedtke
5, 6	Emily Klinkner
5, 6	Julia Schuler

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Luca Christ; Timea Klaedtke / Lehramtsstudierende	Marlis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz