



PARALLELBARREN

METHODISCHE HINWEISE ZUR UMSETZUNG IM SPORTUNTERRICHT

BEGRIFFE UND ABKÜRZUNGEN

- C- Position (überstreckt, Kopf gerade oder leicht im Nacken, Arme neben den Ohren)
- C+ Position (Rundrücken, Kopf gerade oder leicht auf der Brust, Arme neben den Ohren)
- Toter Punkt = Übergang von Vorschwingung zu Rückschwung und umgekehrt
- VS / RS = Vorschwingung / Rückschwung
- vw. = vorwärts
- rw. = rückwärts
- vl. = vorlings
- rl. = rücklings
- ARW = Arm-Rumpf-Winkel
- BRW = Bein-Rumpf-Winkel
- KSP = Körperschwerpunkt
- 4 Rahmenpunkte = Schulter- und Hüftpunkte
- Chassée = Nachstellschritt
- HWS = Halswirbelsäule

Damit Sie das Wettkampfangebot für Ihren Sportunterricht nutzen und einfach umsetzen können, hier einige Anregungen für sinnvolles Voraussetzungstraining, in der Schule machbare Organisationsformen sowie bekannte und bewährte methodische Schritte.

PARALLELBARREN

SYSTEMATIK: REIHENFOLGE

- **ABSPRUNG ZUM STÜTZ**
- **GRÄTSCHSITZ UND AUSSENQUERSITZ**
- **GRUNDSCHWUNG VW., AUCH MIT GRÄTSCHEN, AUCH HOCH (BONUS)**
- **GRUNDSCHWUNG RW., AUCH MIT GRÄTSCHEN, AUCH HOCH (BONUS)**
- **ABGÄNGE IM RÜCKSCHWUNG (WENDE) UND VORSCHWUNG (KEHRE)**
- **BONUS: AUS DEM GRÄTSCHSITZ ROLLE VW. IN DEN GRÄTSCHSITZ**

ELEMENTE OHNE SPEZIELLE VORAUSSETZUNGEN

- Sprung zum Stütz und Vorschwung
 - Absprung und schließen des ARW zum Stütz, Stützkraft und Mittelkörperstabilität notwendig.
- Grätschsitz
 - Beine nahe am Stütz der Hände.
 - Gesäß heben, Druck der Oberschenkel auf die Holme.
- Außenquersitz: Gesäß auf einem Holm, beide Beine außen, hinteres Bein gestreckt, vorderes Bein gebeugt, Oberkörper aufrecht, Handstütz auf beiden Holmen direkt hinter dem Gesäß.



GRUNDSCHWUNG AM BARREN (AUCH MIT GRÄTSCHEN, HOCH)

Der Grundsprung am Barren besteht aus dem Vor- und Rücksprung. Diese Teile können getrennt voneinander geübt werden (zuerst der Vorschung). Beim Grundsprung gelten die biomechanischen Grundsätze: Beschleunigung und Beinsprung kommen aus der Vorspannung. Das Grätschen erfolgt schnell, beginnt vor der Bewegungsumkehr und endet möglichst am „toten Punkt“ oder kurz danach (sonst erfolgt eine Holmberührung).

VORAUSSETZUNGEN:

- Stützkraft
- Kontrolle C+ und C- in der Bewegung.

ORGANISATIONSFORM:

- Einzel
- Zusatzaufgaben (Stütz, Mittelkörper, ...) in Zirkelform anbieten.

METHODIK:

- Aufteilung in Vorschung und Rücksprung.
- Mit Betonung auf Vorschung beginnen (man sieht die Beine).
 - Überstreckte Position C- lange halten, später Beinsprung.
 - Kontinuierlich die Anzahl und Höhe steigern (mit Hilfe oder Sicherung).
- Betonung auf Rücksprung.
 - Rundrückenposition C+ lange halten, später Beinsprung.
 - Kontinuierlich Anzahl und Höhe steigern (mit Hilfe oder Sicherung).

HILFSTELLUNG:

- Sicherung Stütz (nur am Oberarm).
- Unterstützung Rhythmus und Amplitude durch Verstärkung der Ausholposition (C- oder C+) und Beschleunigung im richtigen Moment (an Bauch und Rücken).

FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Beinsprung wird im VS und RS zu früh begonnen.
- Schulterverlagerung zu weit.
- Mittelkörper zu locker.





ABGÄNGE IM VORSCHWUNG UND RÜCKSCHWUNG

Die Abgänge werden aus dem Grundsprung entwickelt. Kurz vor Ende des VS oder RS wird das Gewicht über den Holm verlagert, über den der Abgang ausgeführt wird. Zeitgleich wird die Außenhand gelöst.

VORAUSSETZUNGEN:

- Im Stütz alles wie bei den Grundsprüngen.
- Landekraft und Landetechnik.

ORGANISATIONSFORMEN:

- Einzel
- Simulation der Gewichtsverlagerung auf verschiedenen Matten am Boden als Stationstraining.

METHODIK:

- Schwingen siehe Grundsprung.
- Abgänge zur Seite zunächst auf Mattenberg mit Hilfestellung von der Seite (Körper parallel verschieben), Zeit geben für Umgreifen.
- Ängstliche Kinder können den Abgang zunächst am Barrenende ausführen und können dadurch die Beine nicht anschlagen.
- Umgreifen in Entlastungsphasen (kurz vor Bewegungsumkehr).

HILFSTELLUNG:

- Wie beim Grundsprung.
- Beim Abgang heben (Bauch und Oberschenker Vorderseite) und dann Schieben des Übenden parallel zum Barren (Schulter und Oberschenkel).

FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Wie beim Grundsprung.
- Zu frühe Gewichtsverlagerung (Holmberührung von unten).
- Zu späte Gewichtsverlagerung (Fallen auf dem Holm).
- Zu steife Landung.

ROLLE VW. AUS DEM GRÄTSCHSITZ IN DEN GRÄTSCHSITZ

Aus dem Grätschitz wird das Gesäß angehoben, damit der KSP über den Stütz kommt.

VORAUSSETZUNGEN:

- Mittelkörperkraft um Gesäß zu heben.
- Kraft im Oberarmstütz.
- Erfahrung mit Rollbewegungen.

ORGANISATIONSFORMEN:

- Originalgerät mit Polsterung einer Matte quer, sowie Zusatzstationen.
- Kastengassen
- Gruppen zu je 3-5 Personen.

METHODIK:

- Rollen vw. am Boden.
- Rollen vw. in der Kastengasse.
- Heben zur Rolle in der Gasse oder am Barren aus dem Stand.

HILFESTELLUNG AKTIV:

- Führen des Körpers an Bauch und Nacken (Heben am Bauch und Rotationsunterstützung am Nacken).
- Hand am Nacken greift unter dem Holmen durch.

HILFESTELLUNG PASSIV:

- Polsterungen an den Holmen.
- Turnmatte quer über den Holmen.

FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Ellbogen an den Körper genommen (Turner fällt durch die Holmengasse).
- Kopf im Nacken (kein Rundrücken).