RECK

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 Vorschwung zu Rückschwung und umgekehrt
- VS / RS = Vorschwung / 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.

RECK

SYSTEMATIK: REIHENFOLGE

- **SPRUNG IN DEN STÜTZ**
- **RÜCKSCHWUNG ZUM NIEDERSPRUNG**
- **HÜFTABZUG VW.**
- **HÜFTAUFZUG (BONUS)**
- **HÜFTUMSCHWUNG RW. (BONUS)**
- **UNTERSCHWUNG AUS DEM STAND**
- **FELGUNTERSCHWUNG (BONUS)**

SPRUNG IN DEN STÜTZ

- Elemente aus dem Stütz sind anschließend turnbar.
- Stemmbewegungen werden vorbereitet.
- Stützposition wird vorbereitet.

VORAUSSETZUNGEN:

- Stützkraft
- C-Position im Stütz.
- Schließen des ARW (Stemmbewegung).

ORGANISATIONSFORM:

- Zu zweit nebeneinander an einem Gerät.
- Zusatzaufgaben zur Stemmarbeit (z.B. an der Sprossenwand oder mit Theraband).

METHODIK:

- Absprung nicht unter der Stange, sondern 30-50 cm hinter der Senkrechten unter der Stange.
- Fersen nach hinten oben in die C- Position.
- Stemmarbeit durch schließen des ARW und Verlagerung der Schulter über die obere Stangensenkrechte hinaus (sonst fällt man wieder nach hinten).
- Zusatzstationen zur Stemmarbeit mit Sprossenwand, Stab, Theraband, usw.

HILFESTELLUNG AKTIV:

- Mehrere Möglichkeiten, abhängig von den Fähigkeiten der Übenden und der Hilfestellung.
- Sicherung Stütz (nur am Oberarm) beidhändig von der Seite, oder Hilfe mit nach oben heben im Klammergriff.
- Eine Hand am Oberarm, eine Hand an der Vorderseite Oberschenkel.

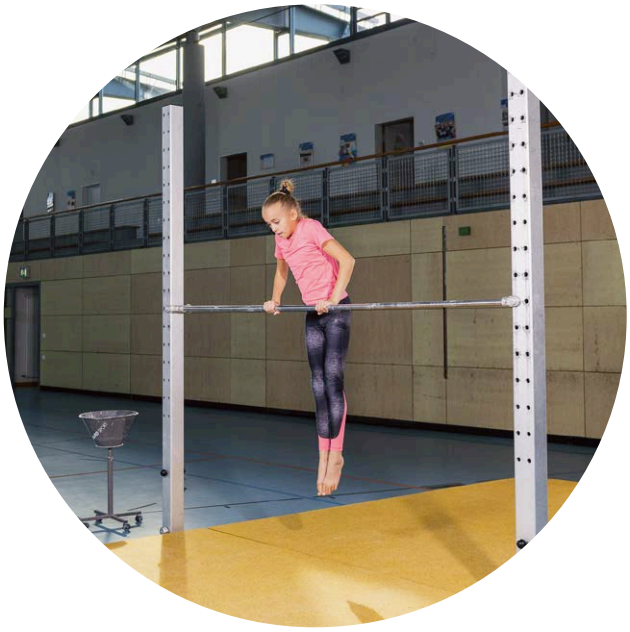
HILFESTELLUNG PASSIV:

- Absprunghilfe (z.B. Sprungbrett, kleiner Kasten).
- Stange niedriger machen (nicht so viel Kraft notwendig).

FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Stand zu Beginn direkt unter der Stange.
- Schulter bleibt die ganze Zeit hinter der oberen Senkrechten.
- Fersen nicht nach hinten oben gebracht.

RÜCKSCHWUNG ZUM NIEDERSPRUNG



Durch den Rückschwung werden alle Umschwungbewegungen vorbereitet. Durch den Rückschwung entsteht eine höhere Lageenergie für schwierigere Elemente.

VORAUSSETZUNGEN:

- Stützkraft
- Landekraft und Landetechnik (Knie beugen).
- Rhythmische Veränderung C+ zu C- und umgekehrt.
- Beinbeschleunigung rück-hoch.

ORGANISATIONSFORMEN:

- Einzeln mit zwei Hilfestellungen rechts und links (Klammergriff Oberarm).
- Zu zweit mit je einer Hilfestellung an der Außenseite jeweils nahe dem Reckpfosten (Klammergriff Oberarm).
- Hilfestellung vergleichbar mit Sprung zum Stütz an Oberarm und Vorderseite Oberschenkel. Oberarmhilfe sichert den Stütz und hilft beim Timing, am Oberschenkel wird der Beinrückschwung intensiviert.

METHODIK:

- Springen zum Stütz, Vorschwung der Beine mit Beugung der Hüfte in der Leistenbeuge (was eigentlich nur geht, wenn die Arme dabei leicht gebeugt werden).
- Bewegungsrhythmus finden durch mehrfache Rückschwünge im Stütz.
- Timing finden: Wie weit kann ich bei welcher Rückschwunghöhe die Schulter nach vorn verlagern, ohne dass ich nach vorne falle, bzw. wie weit muss ich bei welcher Rückschwunghöhe die Schulter nach vorne verlagern, dass ich nicht nach hinten falle?
- Steigerung der Rückschwunghöhe in Abhängigkeit von den konditionellen Fähigkeiten beim Rückschwung (Beinschwung rück-hoch und Stützkraft) und der rhythmischen Fähigkeiten wie oben beschrieben.
- Niedersprungübungen aus verschiedenen Höhen auf Matte.

HILFESTELLUNG:

- Haben die Übenden Probleme die Schultervorlage zu kontrollieren, unterstützt die Hilfestellung primär am Oberarm (einhändig oder beidhändig im Klammergriff).
- Haben die Übenden Probleme mit der Rückschwunghöhe, unterstützt die Hilfestellung mit der „hinteren" Hand an der Vorderseite des Oberschenkels und sichert mit der „vorderen" Hand am Oberarm.

FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Zu viel Schultervorlage.
- Zu wenig Rückschwung.
- Rhythmus Beugung Hüfte, Beugung Ellbogen und anschließende Streckung Ellbogen beim Beinrückschwung mit entsprechender später Auflösung der Schultervorlage. Oft wird die Schultervorlage viel zu früh aufgelöst. So lange der Beinrückschwung noch Entlastung nach oben bietet, ist es möglich (nicht am Anfang des Rückschwunges), gleich die Schulter weit nach hinten bringen. Im toten Punkt oder später geht es nicht mehr (würde zu viel Kraft kosten).
- ARW zu früh geöffnet bedeutet, dass die Übenden sich beim Niedersprung zu weit von der Stange entfernen.
- Zu steife Landung.

HÜFTABZUG VW.

Der Körper wird im Stütz gehockt oder gebückt nach vorne gedreht. Mit Hilfe der Mittelkörperkraft sowie Armkraft (beides nachgebend) wird die Bewegung so langsam ausgeführt, dass die Füße kontrolliert auf der Matte abgesetzt werden können und nicht aufschlagen.

VORAUSSETZUNGEN:

- Mittelkörperkraft, um die Bewegung langsam ausführen zu können.
- Armkraft, um langsam nachgeben zu können.
- Erfahrung mit Rollbewegungen (Orientierung).

ORGANISATIONSFORMEN:

- Zu zweit nebeneinander an einem Reck, Barrenholm oder Stufenbarren.

METHODIK:

- Rollen vw. in der Kastengasse.
- Knieheben und senken an der Sprossenwand.
- Klimmzüge (an Reck oder an zwei Seilen) und langsam senken oder Seilklettern mit Schwerpunkt abwärts klettern.
- Anschließend zusammensetzen der Voraussetzungsbausteine.

HILFESTELLUNG:

- Führen des Körpers an Nacken und Rücken oder später hinterer Oberschenkel (Bremshilfe).

FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Bewegung zu schnell, Voraussetzungen fehlen.
- Kopf im Nacken (Rücken kann nicht rund gemacht werden).

HÜFTAUFZUG VL. RW. (BONUS)

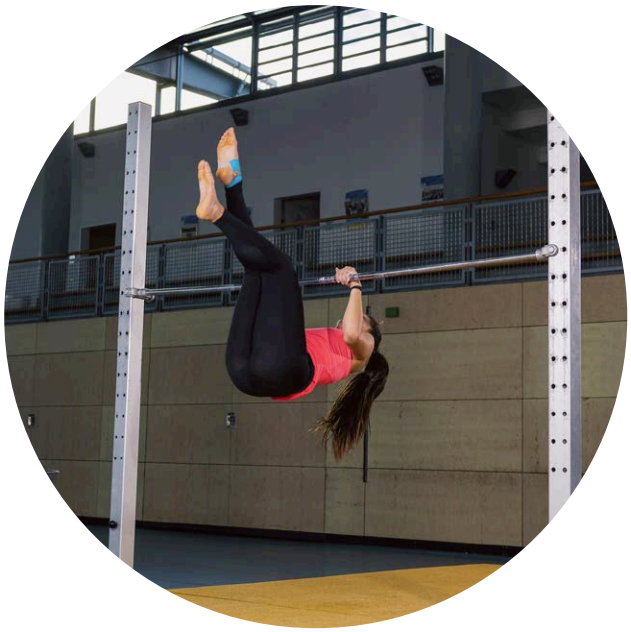
Der Hüftaufzug vl. rw. beginnt im beidbeinigen Stand und transportiert den KSP mittels einer Rotation (360 Grad) nach oben in den Stütz.

VORAUSSETZUNGEN:

- Armkraft überwindend.
- Mittelkörperkraft (BRW schließen).
- Erfahrung mit Rollbewegungen.

ORGANISATIONSFORMEN:

- Pro Reck zwei Übende mit jeweils einer oder zwei Hilfestellungen.
- Zusatzstationen zur Konditionierung.



METHODIK:

- Aufrollen an der Sprossenwand.
- Rollen rw. in der Kastengasse, zwischen zwei Seilen.
- Heben der Beine an der Reckstange zur Kerzenposition.
- Aus der Kerzenposition mit gestreckten Armen: die Ellbogen beugen und Beine über die Stange bringen.
- Aus der Bauchlage (auf der Stange) aufrichten zum Stütz (siehe auch Voraussetzungstraining).
- Zusammenfügen der Einzelteile.
- Arme beugen und Beine heben, dann Arme kurz strecken, damit die Schulter unter der Stange „durchpendeln" kann. Ist die Schulter unter der Stange, werden die Arme wieder gebeugt. Damit kann der KSP gehoben werden und die Beine können um die Stange gedreht werden. Mit Hilfe der Rückenmuskulatur wird der Oberkörper dann zum Stütz aufgerichtet.

HILFESTELLUNG AKTIV:

- Führen des Körpers an oberem Rücken/Schulter und am Oberschenkel (Unterstützung an Rücken/Schulter, Drehhilfe am Oberschenkel).

HILFESTELLUNG PASSIV:

- KSP-Erhöhung zu Beginn der Übung (kleines Kästchen als Treppe).

FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Konditionelle Fähigkeiten reichen nicht aus.
- Kopf im Nacken (kein Rundrücken).
- Arme werden zu früh gebeugt (sehr häufiger Fehler), dadurch wird der Oberkörper auf der einen Seite der Stange hochgezogen, während die Beine auf der anderen Seite abheben. Der Körper kann aber nicht durch die Stange, sondern er muss um sie herum.

HÜFTUMSCHWUNG RW. (BONUS)

Der Hüftumschwung rw. ist eine Rotation (360 Grad) um die Stange aus dem Stütz in den Stütz. Die Schulter wird dabei nach hinten unten beschleunigt, nachdem sie die obere Senkrechte passiert hat.

VORAUSSETZUNGEN:

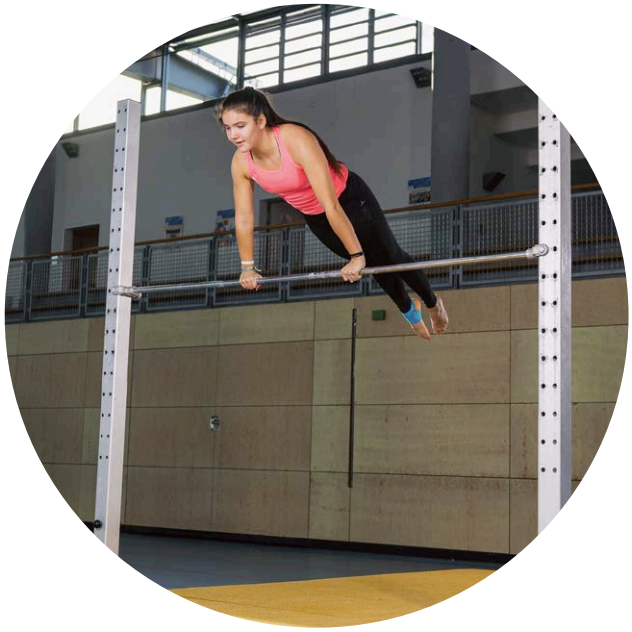
- Rückschwung aus dem Stütz.
- Übergang aus C- zu C+ Position, inkl. Kopfhaltung.
- Fähigkeit ARW geschlossen zu halten.

ORGANISATIONSFORMEN:

- In 3-er Gruppen an tiefem Reck, einzelnem Barrenholm oder Stufenbarren (Eine/r übt, zwei andere helfen).

METHODIK:

- Kennenlernen des Umschwungs mit Hilfestellung: Übende stützen mit gestrecktem/gespannten Körper auf der Stange. Die Hilfestellung dreht den Übenden um die Stange (dabei zieht die in Blickrichtung hintere Hand an der Schulter nach hinten unten und die vordere Hand drückt den Oberschenkel nahe der Hüfte zur Stange und sorgt ebenfalls für Drehhilfe, hintere Hand geht nach hinten unten, vordere Hand nach vorne oben). Kinn geht während der Drehung in Richtung Brustbein.
- Das wie oben beschriebene Schwingen im Stütz (Rückschwung zum Niedersprung), wird jetzt mit dem Umschwung kombiniert. Erleichterung entsteht dadurch, dass den Übenden zunächst erlaubt wird, die Knie während der Umschwungbewegung zu beugen (Massenannäherung an die Drehachse). Hilfestellung bleibt gleich, aber die Intensität der Hilfe nimmt ab. Kopfhaltung beachten (Rundrücken geht nicht mit Kopf im Nacken).
- Nach und nach werden die Knie immer mehr gestreckt, trotzdem Rundrückenposition mit entsprechender Kopfhaltung.
- Timing verbessern: Schwung soll so gesteuert werden, dass entweder der ruhige Stütz erreicht wird (zum Bremsen öffnen BRW und Kinn dabei heben) oder ein Schwungüberschuss für das Folgeelement genutzt wird. Steuerung über den Zeitpunkt des Öffnens der BRW (beschleunigen = kleiner werden, entschleunigen/bremsen = größer werden). Kopfhaltung (Kinn auf der Brust) bleibt während der Drehung und kann zur Entschleunigung wieder in die neutrale Position verändert werden.
- Methodik ohne Hilfestellung (Möglichkeit der Massenannäherung an die Drehachse bleibt natürlich auch hier): Schüler „sitzen" während der Umschwungbewegung auf einem Seil (welches entweder an beiden Seiten vom Griff festgehalten wird, oder beidseitig gut verknotet ist). Damit werden die entstehenden Fliehkräfte auch zumindest teilweise kompensiert.



HILFESTELLUNG AKTIV:
VOR ODER HINTER DER STANGE MÖGLICH

- An Rücken und Oberschenkel, um den KSP an der Stange zu halten.
- An Schulter und Oberschenkel, um den KSP an der Stange zu halten und um die Rotation zu beschleunigen, bzw. um das Timing (Zeitpunkt wann die Schulter nach hinten unten gebracht wird) zu lernen.
- Die Hilfestellung dreht den anfangs leicht überstreckten Körper (ohne Rückschwung) an Schulter und Oberschenkel um die Stange, wobei der Körper aus C- in C+ Position übergeht. Hintere Hand bewegt anfangs die Schulter nach hinten unten, vordere Hand ist an der Rückseite des Oberschenkels, dann übernimmt die hintere Hand wieder die Schulter und bremst oder zieht je nach Bedarf.

HILFESTELLUNG PASSIV:

- Hände stützen ein Seil, welches eng hinten um die Hüfte gelegt wird (Übende „sitzen" auf dem Seil) oder das Seil wird an der Stange verknotet.

FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Nach dem Rückschwung beugen die Übenden die Hüfte stark (Oberkörper dreht vw., der Rest rw.) und es entsteht keine Drehung, linksdrehend hebt rechtsdrehend auf und umgekehrt.
- Kopf geht in den Nacken (keine C+ Position möglich).
- Schulter wird nach Passieren der oberen Senkrechten nicht aktiv nach hinten unten bewegt.

UNTERSCHWUNG AUS DEM STAND

Der Unterschwung kann aus dem Stand aus dem beidbeinigen Stand oder mit Schwungbeineinsatz ausgeführt werden. Der Unterschwung gehört aus dem Stand zu den Felgbewegungen.

VORAUSSETZUNGEN:

- Hüftumschwung
- Kipp/Felghangpendel (Stange jedoch so nahe wie möglich Richtung Hüfte).
- Schließen des ARW, bzw. ARW geschlossen halten.
- Felgstreckung
- Öffnen ARW gegen Widerstand.
- Landekraft

ORGANISATIONSFORMEN:

- 3-er Gruppen pro Gerät.
- Zusätzliche Methodik-Stationen mit den o.g. Voraussetzungsinhalten.

METHODIK:

- Aus dem Absprung Beine zur Stange in die Felghangposition (Stange dabei nicht Richtung Sprunggelenk, eher Richtung Knie oder höher ansetzen) und Felghangpendel.
- Aus dem Felghangpendel Hüftstreckung mit Hilfestellung, damit Impulsübertragung und leichtere Öffnung des ARW möglich.
- Aus der letzten Übung die Fersen nach unten drücken und den ARW aktiv öffnen.
- Zusammenbau von Absprung, Felghangpendel, Felgstreckung, Öffnen ARW und Landung.

HILFESTELLUNG AKTIV:

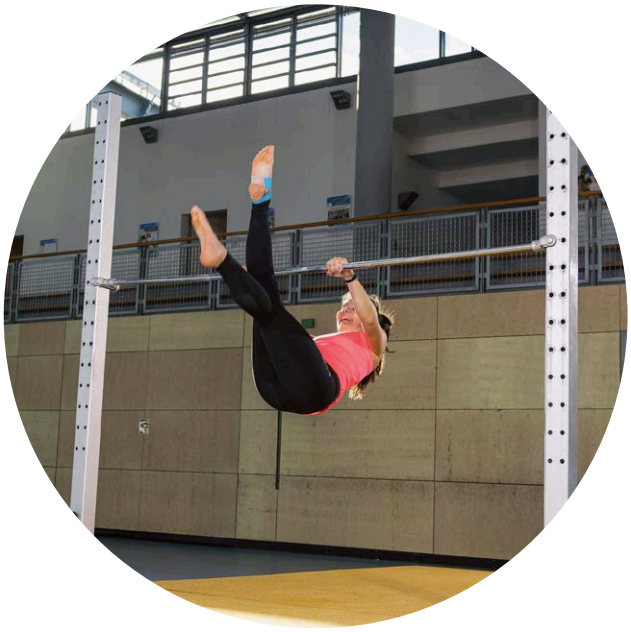
- Unterstützung an Schulter, Beckenkamm oder Rückseite des Oberschenkels. Zunächst Unterstützung als Drehhilfe, danach bei der Felgstreckung sowie bei der Öffnung des ARW.
- Bei Überrotation kann die „Schulterhand“ vw. in die Schlüsselbeingrube rutschen und so bremsen. Wenn man den Zeitpunkt verpasst bleibt noch der „Textilrettungsgriff“ (an der Kleidung halten).

HILFESTELLUNG PASSIV:

- Weiche Hindernisse zur Überquerung (z.B. Seil, Gummischnur, etc.).

FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Hüfte zu weit von der Stange entfernt.
- Kopfhaltung (im Nacken).
- Keine ausreichende Entlastung durch Felgstreckung, dadurch kann ARW nicht schnell geöffnet werden.
- Zu frühe Hüftbeugung in der Aussteuerungsphase durch zu frühes Kopf-auf-die-Brust-nehmen.
- „Hohlkreuz“ bei der Landung.
- Gebeugte Arme (Kopf kann gegen die Stange stoßen).



FELGUNTERSCHWUNG/ FELGABSCHWUNG (BONUS)

Felgunterschwung aus dem Stütz/Rückschwung.

VORAUSSETZUNGEN:

- Rückschwung im Stütz (vgl. Rückschwung zum Niedersprung).
- Hüftumschwung
- Kipp/Felghangpendel
- Schließen des ARW, bzw. ARW geschlossen halten.
- Felgstreckung
- Öffnen ARW gegen Widerstand.
- Landekraft

ORGANISATIONSFORMEN:

- 3-er Gruppen pro Gerät.
- Zusätzliche Methodik-Stationen mit den o.g. Voraussetzungsinhalten.

METHODIK:

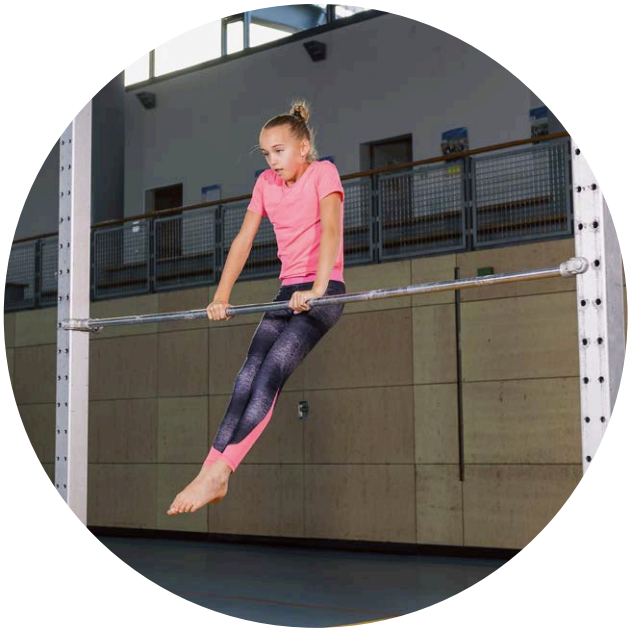
- Aus dem Rückschwung: Schulter nach Passieren der oberen Senkrechte nach hinten unten bringen, schnelle Hüftbeugung und Beine zur Stange in die Felghangposition (Stange dabei nicht Richtung Sprunggelenk, eher Richtung Knie ansetzen) bringen, dann Felghangpendel.
- Aus dem Felghangpendel: Hüftstreckung mit Hilfestellung, damit Impulsübertragung und leichtere Öffnung des ARW möglich ist.
- Aus der letzten Übung die Fersen nach unten drücken und den ARW aktiv öffnen.
- Zusammenbau von Absprung, Felghangpendel, Felgstreckung, öffnen ARW und Landung.

HILFESTELLUNG AKTIV:

- Beschleunigung der Schulter nach hinten unten durch die „hintere" Hand, die unter der Stange durchgreift, da die Hilfestellung zur Absicherung vor der Stange stehen muss.
- Unterstützung an Schulter, Beckenkamm oder Rückseite des Oberschenkels. Zunächst Unterstützung als Drehhilfe, danach bei der Felgstreckung sowie bei der Öffnung des ARW.
- Bei Überrotation kann die „Schulterhand" vw. in die Schlüsselbeingrube rutschen und so bremsen. Wenn man den Zeitpunkt verpasst bleibt noch der „Textilrettungsgriff" (an der Kleidung halten).

HILFESTELLUNG PASSIV:

- Weiche Hindernisse zur Überquerung (z.B. Seil, Gummischnur, etc.).

FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Hüfte zu weit von der Stange entfernt.
- Kopfhaltung (im Nacken).
- Keine ausreichende Entlastung durch Felgstreckung, dadurch kann ARW nicht schnell geöffnet werden.
- Zu frühe Hüftbeugung in der Aussteuerungsphase durch zu frühes Kopf-auf-die-Brust-nehmen.
- „Hohlkreuz" bei der Landung.
- Gebeugte Arme (Kopf kann gegen die Stange stoßen).