



## SCHWEBEBALKEN

# 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 Vorschwing zu Rückschwung und umgekehrt
- VS / RS = Vorschwing / 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.

# SCHWEBEBALKEN

## SYSTEMATIK: REIHENFOLGE

- **AUFHOCKEN MIT STÜTZ DER HÄNDE**
- **SPRUNG IN DEN STÜTZ MIT ÜBERSPREIZEN**
- **SPITZWINKELSITZ MIT AUFSTEHEN ÜBER HOCKSTAND**
- **SCHRITTE IM BALLENSTAND**
- **STRECKSPRUNG AUF DEM BALKEN**
- **HOCKSPRUNG AUF DEM BALKEN**
- **STRECKSPRUNG ALS ABGANG**
- **HOCKSPRUNG ALS ABGANG**
- **PFERDCHENSPRUNG AUF DEM BALKEN**
- **BONUS: ½ DREHUNG EINBEINIG UND/ ODER BEIDBEINIG**
- **SPAGATSPRUNG AUF DEM BALKEN**
- **RADWENDE ALS ABGANG**

## AUFHOCKEN

Absprung mit Handstütz und schnellkräftigem Anhocken der Beine zum halbhoher Hockstand.

## VORAUSSETZUNGEN:

- Stützkraft
- Schnellkräftiges und körpernahes Anhocken.

## ORGANISATIONSFORMEN:

- Im Liegestütz.
- Im Stand an Sprossenwänden.
- An Kästchen und Kästen.
- An tiefem Balken.
- Am Originalgerät.

## METHODIK:

- Anhocken und Strecken im Liegestütz auf dem Boden mit und ohne Zwischenstütz der Füße.
- Langhang an der Sprossenwand, schnelles Anhocken der Beine.
- Aufhocken auf breites, weiches Gerät (Mattenberg, Kasten, etc.), gleichhoher Mattenberg davor, falls Schultervorlage.
- Aufhocken am Balken mit Hilfe- oder Sicherheitsstellung von der Seite oder von vorn.

## HILFSTELLUNG:

- Von der Seite:
  - Schultervorlage am Oberarm absichern.
  - Unterstützen des KSP und Zeit geben für das Anhocken.
  - Unterstützung der Beinarbeit an der Rückseite Oberschenkel.
- Von vorne:
  - An den Oberarmen um zu viel Schultervorlage zu korrigieren.

## FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Schultervorlage zu wenig.
- Schultervorlage zu viel.
- Knie schlagen an.
- Hocke nicht eng genug, Füße kommen nicht auf den Balken.



## ÜBERSPREIZEN

Aus dem Stütz überspreizen eines Beines zum Reitsitz.

### VORAUSSETZUNGEN:

- Stützkraft
- Spreizfähigkeit der Hüfte.

### ORGANISATIONSFORMEN:

- Seitliches Spreizen im Stand an der Sprossenwand.
- Stützen und Spreizen an verschiedenen Geräten (Sprossenwand, Barrenholm, Kasten, Balken, etc.).
- Stationstraining

### METHODIK:

- An verschiedenen Geräten im Stütz überspreizen und  $\frac{1}{4}$  Drehung.

### HILFSTELLUNG:

- Erleichtern des Überspreizens, indem man an der Innenseite des spreizenden Beines unterstützt (die Amplitude vergrößert) und gleichzeitig die andere Hüftseite sichert (stützt).

### FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Zu starke Verlagerung zur Seite.
- Keine ausreichende Spreizfähigkeit.



## SPITZWINKELSITZ MIT AUFSTEHEN

Aus dem Sitz in V-Form, Verlagerung des Gewichtes nach vorne (leichtes rollen), Fersen schnell zum Gesäß, Fußaufsatz und aufstehen.

### VORAUSSETZUNGEN:

- Siehe Boden: Rollen mit Aufstehen.
- Rumpfbeuge (Vorbeuge).
- Sitzen in Position Rumpfbeuge.
- Mittelkörperkraft

### ORGANISATIONSFORM:

- Stationstraining mit den einzelnen Komponenten der Bewegung.

### METHODIK:

- Aufstehen:
  - Siehe Boden: Rolle vv.
- Spitzwinkelsitz:
  - Klappmesser in verschiedenen Geschwindigkeiten.
  - Im Sitz mit leichter Rücklage, BRW schließen, Arme stützen hinter dem Rücken.
  - Beine mit Fersen gegen Wand stellen, Oberkörper anheben mit abstützen der Hände.
  - Abstützen mit den Händen und Beine mit Kraft zum Oberkörper nehmen.
  - Gleiche Übung auf verschieden breiten Geräten.

### HILFSTELLUNG:

- Unterstützung des Gleichgewichtes an Rücken und Rückseite Oberschenkel.
- Unterstützung beim Aufstehen.

### FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Seitenauslenkung
- Fersen zu spät am Gesäß.

## GEHEN IM BALLENSTAND

Beim Gehen im Ballenstand muss der KSP immer über dem Balken bleiben, sonst kann man das Gleichgewicht nicht halten.

### VORAUSSETZUNGEN:

- Mittelkörperstabilität
- Streckung und Kraft im Sprunggelenk.

### ORGANISATIONSFORMEN:

- Alle gleichzeitig auf begrenzten Markierungen oder methodischen Hilfsgeräten (Kastendeckel, Turnbänke, umgedrehte Turnbänke, etc.).
- Stationstraining

### METHODIK:

- Gerader Ballenstand mit und ohne festhalten.
- Unterstützungsflächen verkleinern.
- Vorwärts- und Rückwärts gehen.

### HILFESTELLUNG:

- Auf beiden Seiten Unterstützung an Hand und Oberarm von unten.
- Auf beiden Seiten Sicherung an der Hand von unten.
- Sicherung an Bauch und Rücken von der Seite.

### FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Mittelkörper nicht stabil.
- Oberkörpervorlage/-rücklage
- Fersen zeigen nach außen/Fußspitzen nach innen.
- Sprunggelenk nicht fest.

## VERTIKALE ABSPRÜNGE BEIDBEINIG

- Strecksprung auf dem Balken.
- Hocksprung auf dem Balken.
- Strecksprung als Abgang.
- Hocksprung als Abgang.

### VORAUSSETZUNGEN:

- Explosiver Absprung aus Kniestreckung senkrecht nach oben.
- Armschwung und Abbremsen zur Impulsübertragung.
- Für Hocksprung: Schnelles Anhocken.

### ORGANISATIONSFORMEN:

- Alle gleichzeitig auf Turnmatten.
- In Kleingruppen als Stationstraining an verschiedenen methodischen Geräten.

### METHODIK:

- Sprungkraft über Voraussetzungstraining.
- Koordination Armschwung, Absprung.
- Sprünge am Boden.
- Sprünge auf immer schmalere Geräten.
- Gerätehöhe steigern.
- Immer über Matten Sicherheit gewährleisten, um keine Angst zu produzieren.

### HILFESTELLUNG:

- Eigentlich nicht möglich, da der Armschwung Hilfe von der Seite wegschlagen würde.
- Ohne Armschwung von unten an Hand und Oberarm (Hilfestellung steht auf gleicher Ebene).
- Sicherheitsstellung nach dem Armschwung an Bauch und Rücken möglich und denkbar.

### FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Kein vertikaler Absprung.
- Zu wenig Absprung.
- Steife Landung.
- Bei Hocksprung: Zu frühes oder zu spätes Anhocken der Beine (zu früh nimmt Höhe, zu spät verhindert sichere Landung).



## ABSPRÜNGE EINBEINIG

- Pferdchensprung
- Spagatsprung

### VORAUSSETZUNGEN:

- Siehe vertikale Absprünge beidbeinig.
- Absprung- und Landekraft einbeinig.
- Beweglichkeit der Hüfte.
- Schnellkraft

### ORGANISATIONSFORMEN:

- Siehe vertikale Absprünge beidbeinig.

### METHODIK:

#### Pferdchensprung

- Gehen mit Kniehebung am Platz.
- Kniehebelauf auf verschiedenen Unterlagen (WBM).
- Kniehebelauf: Arme nach vorne tief halten und versuchen mit den Knien die Hände zu berühren.
- Seilspringen mit Lauf und Knie heben.

#### Spagatsprung

- Aus dem Gehen, einbeiniger Absprung mit großer Beinamplitude.
- Verbesserung der Amplitude.

### HILFSTELLUNG:

- Siehe vertikale Absprünge beidbeinig.
- Bei Spagatsprung: An den seitlich abgespreizten Armen, Hilfestellung durch Griff am Ober- und Unterarm, Mitlaufen mit der Bewegung.

### FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Siehe vertikaler Absprung.
- Bei der Landung seitliches Ausweichen der Füße.
- Zu wenig Amplitude bei Spagatsprung.
- Kein Ausgleich durch Armhaltung.
- Vor- oder Rücklage beim Spagatsprung.

## DREHUNGEN EINBEINIG UND BEIDBEINIG

Die Ausführung ist nicht vorgeschrieben, Nutzung der biomechanischen Bewegungsabläufe erleichtern die Drehung (weniger Reibung, Massenannäherung an die Drehachse).

### VORAUSSETZUNGEN:

- Mittelkörperstabilität im Stand und Ballenstand (einbeinig und beidbeinig).
- Gleichgewichtsfähigkeit (einbeinig und beidbeinig).

### ORGANISATIONSFORMEN:

- In Kleingruppen an der Sprossenwand.
- In Kleingruppen auf gleichen Markierungen oder methodischen Geräten.
- Zirkelformen in Zweier-Gruppen an verschiedenen Stationen.



### METHODIK:

#### Beidbeinig

- Heben in den Ballenstand an der Sprossenwand.
- Freies Heben, um das Gleichgewicht zu finden.
- Impulsübertragung und geringeren Reibungswiderstand nutzen, um Drehung einzuleiten (mit Armen, Massenannäherung oder Einsatz der Drehbeinfernse).
- Drehung auf immer schmaler werdenden Unterstützungsflächen bis zum Originalgerät.

#### Einbeinig

- Siehe Drehung beidbeinig.
- Zusätzlich kann das Spielbein die Aufwärtsbewegung zum Ballenstand und die Drehung durch Vorschwung (Drehung brustwärts) oder Rückschwung (Drehung rückenwärts) unterstützen.

### HILFESTELLUNG:

- Eventuell Absicherung an Bauch-Rücken und/oder leichte Hilfe nach oben und in die Drehrichtung.

### FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- KSP außerhalb der Balkenkanten.
- Mittelkörper locker (vier Rahmenpunkte nicht übereinander).
- Drehung nicht auf Ballen.
- Drehbeinfernse nicht eingesetzt.
- Arme nicht zur Drehachse bewegt.
- Vier Rahmenpunkte nicht übereinander.

## **RADWENDE (RONDAT) ALS ABGANG**

Die Radwende (Rondat) ist mit wenigen Änderungen wie am Boden zu sehen (Handaufsatz).

Die Kurbelbewegung muss nicht stark ausgeprägt sein.

### **VORAUSSETZUNGEN:**

- Siehe Boden: Radwende
- Landekraft
- Etwas mehr Mut, da aus größerer Höhe.

### **ORGANISATIONSFORMEN:**

- Wie bei Radwende.
- Dazu mehrere Stationen mit kontinuierlich schmalerer Stützfläche (Kastenreihe, Kästen neben dem Balken, usw.) oder mit visueller Hilfe (Markierung auf dem Boden).
- Kleingruppenttraining

### **METHODIK:**

- Siehe Boden: Radwende
- Radwende auf Markierung am Boden (Handaufsatz kontrollieren).
- Variation der Geräte bis zum Originalgerät.

### **HILFSTELLUNG:**

- Siehe Boden: Radwende (Standfläche der Hilfestellung an die Geräthöhe anpassen).

### **FEHLERMÖGLICHKEITEN:**

- Siehe Boden: Radwende
- Handaufsatz
- Steife Landung.
- Zu viel Kurbel (Überdrehen zu Landung hin).