

STUNDE 7

DAS RECK – HÜFTAUF SCHWUNG (-AUFZUG)

INTENTIONEN

Nachdem die Kinder bereits in den vorangegangenen Stunden die Turnelemente „Überdrehen rückwärts“ und den „Felgabzug“ kennengelernt haben, üben sie in dieser Stunde den Hüftaufschwung.

Voraussetzungen, die für dieses Element notwendig sind, sind Armkraft, Bauch- und Schultermuskulatur. Die wichtigste Voraussetzung ist das Halten des eigenen Körpergewichts mit gebeugten Armen.

MATERIALIEN / GERÄTE

- M1 Aufbaukarten 1-4
- M2 Bild zu Lastentransport
- M3 Übungen zur Armkraft, Bauch- und Schultermuskulatur
- M4 Technikposter Felgaufschwung
- M5 Arbeitskarten Felgaufschwung
- M6 Hilfestellung Felgaufschwung
- M7 Hallenplan
- Gymnastikstäbe
- 3 Reckanlagen
- 13-14 kleine Matten
- 3-4 kleine Kästen
- 1 Kasten
- 2-3 Turnböcke
- 2 Schülerbarren
- Sandsäckchen



STUNDENVERLAUF

1. BEGRÜßUNGSRITUAL

Vor dem Aufwärmen findet der Aufbau statt. Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt und bauen mithilfe der Aufbaukarten (M1) die Gerätestationen auf, die abschließend von der Lehrkraft kontrolliert werden.



2. ERWÄRMUNG:

2.1. Lastentransport (M2)

Da beim Erlernen des Hüftaufschwungs die wichtigste Voraussetzung das Halten des eigenen Körpergewichts mit gebeugten Armen ist, wird diese Fähigkeit im Aufwärmteil besonders geschult. Hierfür werden die Kinder auf das Thema Straßenverkehr eingestellt. Es werden Dreiergruppen gebildet. Jede Gruppe erhält einen Gymnastikstab und alle drei Kinder fassen den Stab vor dem Körper. Die Kinder beginnen nun durch die Halle zu „fahren“, indem sie mit dem Stab quer durch die Halle laufen, ohne dabei die aufgebauten Geräte zu berühren. Die Lehrkraft kann Hinweise oder Signale für die Bewegungsrichtung (vorwärts/rückwärts) oder auch das Tempo geben. Die Positionen werden nach jeder Ansage gewechselt, so dass jedes Kind einmal in die Mitte kommt. Anschließend müssen „Lasten transportiert werden“.

→ Aufgabe 1:

Das Kind in der Mitte stellt sich vor den Stab, legt beide Arme um die Schultern der beiden anderen Kinder und setzt sich auf den Stab. Die beiden „Träger“ heben den Stab etwas an und gehen durch die Halle. (Positionen durchwechseln)

→ Aufgabe 2:

Das Kind in der Mitte setzt sich unter den Stab und umfasst den Stab im Kammgriff. Die beiden „Träger“ heben den Stab etwas an und gehen durch die Halle, während das mittlere Kind mit den Füßen etwas vorneweg läuft (Positionen durchwechseln).

→ Aufgabe 3:

Die Ausgangsposition ist wie in Aufgabe 2. Das Kind in der Mitte hebt nun aber die Beine an und macht ein „Päckchen“. Die Gruppe geht durch die Halle (Positionen durchwechseln).

→ Aufgabe 4:

Das Kind in der Mitte stellt sich hinter den Stab (Stab am Bauch), stützt sich auf den Stab und macht sich fest. Die beiden „Träger“ heben den Stab etwas an und gehen langsam durch die Halle (Positionen durchwechseln).



2.2. Übungen zur Armkraft, Bauch- und Schultermuskulatur (M3)

• Beugehang

Es werden drei Reckanlagen aufgebaut. Es können immer zwei bis drei Kinder gleichzeitig üben.

- Reck 1 (brusthoch): Das Kind hängt sich an die Stange, setzt die Füße unten auf und zieht sich hoch in den Stand (vereinfachter Klimmzug). Es werden mehrere Wiederholungen durchgeführt.
- Reck 2 (kopfhoch mit dreiteiligem Kasten davor): Das Kind hängt sich an die Reckstange, die Füße liegen auf dem Kasten. Nun zieht das Kind sich an der Reckstange hoch, bis der Kopf über Stangenhöhe ist. Es werden mehrere Wiederholungen durchgeführt.
- Reck 3 (brusthoch): Aus dem Stand greift das Kind die Stange im Ristgriff, löst die Füße vom Boden (anhocken) und hält dabei den Kopf über der Stange. Die Position wird mit gebeugten Armen mehrere Sekunden gehalten.



- **Richt-auf-Männchen**

Das Kind stützt sich auf einen Bock (Pferd oder Reckstange), senkt sich in den Hufthang ab und richtet sich wieder in den Stütz auf. Es werden mehrere Wiederholungen geturnt.

- **Aufräumen**

Das Kind liegt in Rückenlage auf einer Matte, die Füße liegen auf einem kleinen Kasten. Hinter der Matte liegen zehn Sandsäckchen (o.ä.). Das Kind räumt nun die Sandsäckchen auf den Kasten, indem es in der Rückenlage jeweils ein Säckchen mit den Händen greift und durch Aufrichten des Oberkörpers auf den Kasten ablegt (Sit-Up). Das nächste Kind räumt die Säckchen auf dieselbe Art wieder vom Kasten zurück auf den Boden.



3. HAUPTTEIL: TURNELEMENT HÜFTAUFSCHWUNG

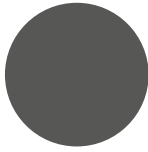
Der Hüftaufschwung zeichnet sich durch folgende Technikpunkte aus:

- Ausgangsposition: Stand vor der Reckstange, Ristgriff und Arme leicht gebeugt.
- Ein Bein holt nach hinten aus und schwingt sich energisch nach vorn.
- Das Standbein drückt sich ab.
- Zug der Arme und Heranführen der Hüfte (Körperschwerpunkt) an die Stange (Drehachse)
- Zurücknehmen des Oberkörpers zur Rückwärtsrotation.
- Die Hüfte wird auf die Stange aufgelegt.
- Die Beine senken sich nach unten und „hebeln“ bei Hüftfixierung den Oberkörper nach oben.
- Aufrichten zum Stütz.

Ziel der heutigen Stunde ist es, den Bewegungsablauf des Hüftaufschwungs kennenzulernen und zu üben.

- Differenzierung: Kinder mit sehr guten körperlichen Voraussetzungen können nach dem Erlernen des Hüftaufschwungs den Hüftaufzug versuchen. Hierbei fällt das Schwungholen des ersten Beines weg. Das Kind zieht sich aus dem Stand an die Stange hoch.





→ **STATION 1: AUFSCHWUNG AN DER SPROSSENWAND**

Ein Schülerbarren wird vor eine Sprossenwand gestellt, ein Holm wird durch die Lehrkraft aus dem Barren entfernt. Das Kind hält sich mit gebeugten Armen im Ristgriff an der Barrenstange fest und läuft mit den Füßen die Sprossenwand hoch. Wenn die Füße deutlich über dem Barrenholm sind, drückt es sich mit einem Bein von der Sprossenwand ab und turnt in den Stütz.

→ **STATION 2: AUFSCHWUNG MIT SCHRÄGEM KASTENTEIL**

Ein Kastendeckel wird schräg in den Kasten hinter der Reckstange eingehängt. Das Kind hält sich mit gebeugten Armen im Ristgriff an der Stange fest und läuft mit den Füßen den schrägen Kastendeckel hoch. Am Ende drückt es sich vom Kastendeckel ab und schwingt das andere Bein über die Reckstange. Dabei sollte die Hüfte immer an der Reckstange gehalten werden.

→ **STATION 3: AUFSCHWUNG MIT ABDRUCKHILFE**

Ein kleiner Kasten steht hinter der Reckstange. Das Kind hält sich mit gebeugten Armen im Ristgriff an der Stange fest, stellt einen Fuß auf den Kasten und drückt sich von diesem ab. Dabei schwingt das andere Bein über die Reckstange. Die Hüfte sollte dabei an die Stange gebracht werden.

→ **STATION 4: AUFSCHWUNG AM SCHÜLERBARREN**

Das Kind hält sich am oberen Holm im Ristgriff mit gebeugten Armen fest und stellt einen Fuß auf den unteren Holm. Während das zweite Bein über den hohen Holm schwingt, drückt sich das andere Bein vom unteren Holm ab (bei größeren Kindern muss ausreichend Abstand zwischen den Barrenholmen sein, dass der Kopf den unteren Holm nicht streift).

→ **STATION 5: AUFSCHWUNG AUS DER SCHRITTSTELLUNG**

Das Kind hält sich mit gebeugten Armen im Ristgriff an der Reckstange fest, schwingt ein Bein energisch nach vorn über die Reckstange und drückt sich gleichzeitig mit dem anderen Bein vom Boden ab. Die Hüfte sollte dabei immer möglichst nah an der Stange gehalten werden.

Variante für Fortgeschrittene: Stehe mit geschlossenen Beinen vor der Reckstange und versuche, ohne Schwung zu holen, beide Beine gleichzeitig über die Stange zu ziehen.

4. ABSCHLUSS

Da diese Stunde ein hohes Maß an Kraft fordert, wird zum Abschluss ein Bewegungsspiel zur Auflockerung empfohlen.





KORREKTURHILFEN / HILFSTELLUNGEN

- Arme beim Aufschwingen immer gebeugt lassen (werden sie gestreckt senkt sich die Hüfte (Körperschwerpunkt) zum Boden und kann kaum noch zur Stange gebracht werden. Hüfte an der Stange halten.
- Der Kopf darf während des Aufschwingens nicht in den Nacken fallen („Schau deinen Füßen hinterher“).
- Zu Beginn sollten sich die Kinder möglichst nah an die Stange stellen (Standbein unter der Stange).

Hilfestellung: Zwar sollte eine Sicherheitsstellung gegeben sein, jedoch sollte diese dem Kind die Arbeit nicht abnehmen, sein Körpergewicht an der Stange zu halten. Ist die Voraussetzung, sein eigenes Körpergewicht mit gebeugten Armen zu halten noch nicht gegeben, muss diese zuerst geschaffen werden.

Dennoch kann die Lehrkraft unterstützend bei der Bewegung um die Stange helfen:

Um den Körperschwerpunkt (Hüfte) an die Drehachse (Stange) zu bringen, müssen die beiden helfenden Hände unter dem Körperschwerpunkt sein. Somit kann das Gesäß „hochgetragen“ werden. Die ferne Hand geht an die Oberschenkel und unterstützt die Rotation der Beine an der Stange. Die nahe Hand stützt das Körpergewicht am unteren Rücken. Dabei sollte die Lehrkraft dicht am übenden Kind stehen.

KLIMMZÜGE UND AUFSCHWUNG MIT ABDRUCKHILFE

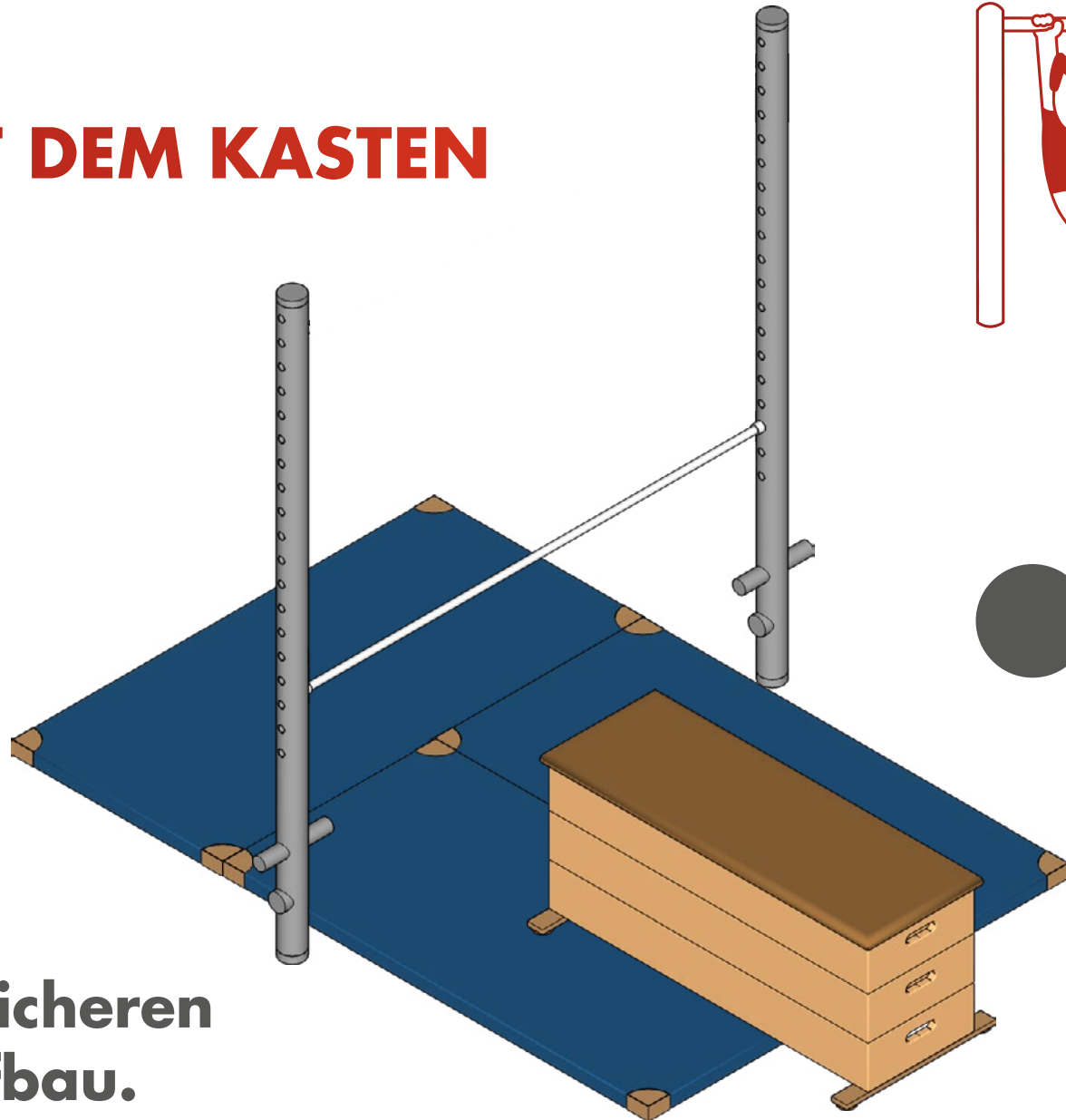


**Achtet auf einen sicheren
Transport und Aufbau.
Helft euch gegenseitig.**

Material: Reckstange, 3 kleine Matten, 1 kleiner Kasten



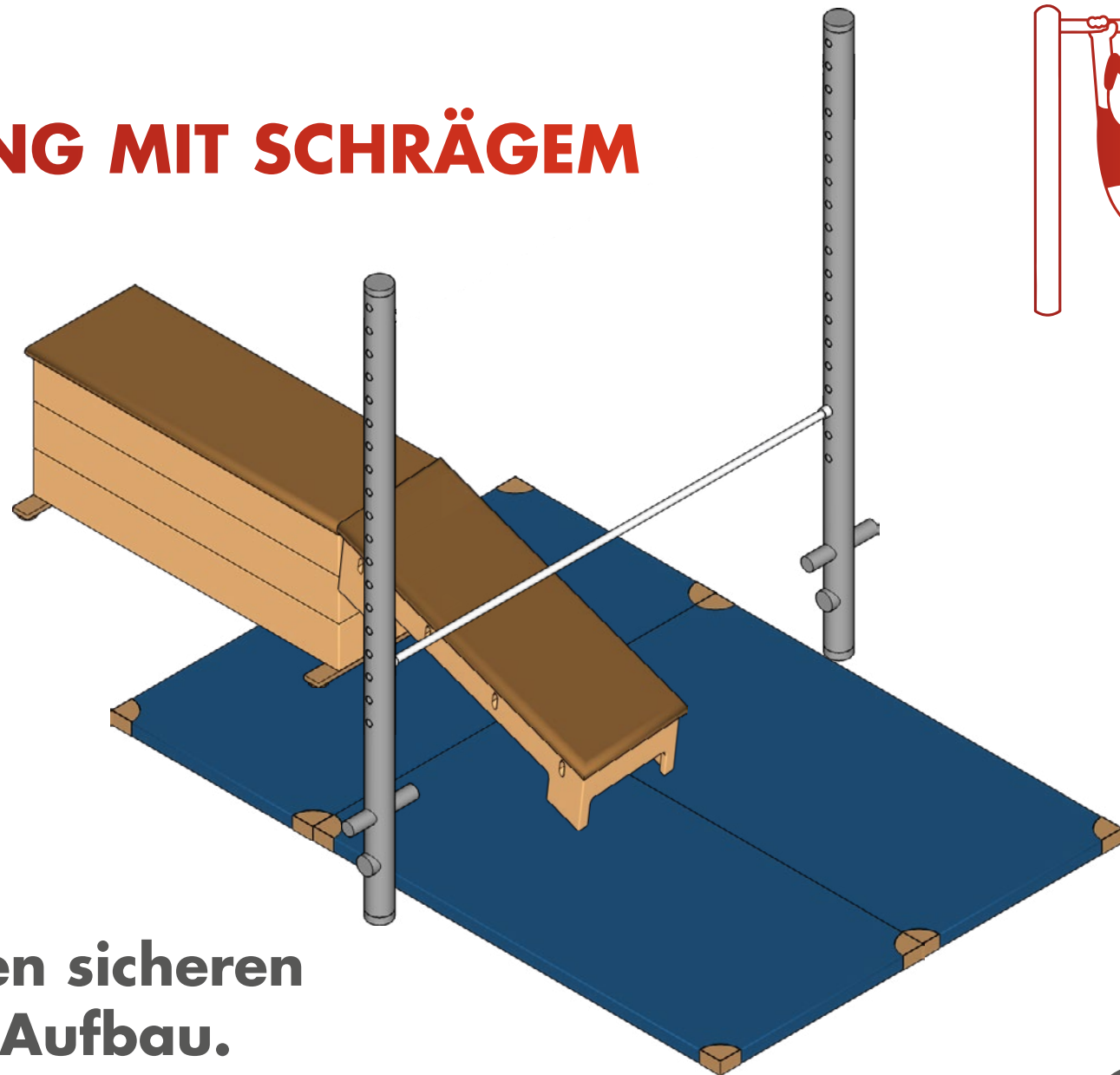
KLIMMZUG MIT DEM KASTEN



**Achtet auf einen sicheren
Transport und Aufbau.
Helft euch gegenseitig.**

Material: 1 Kasten, 1 Reckstange, 3 kleine Matten

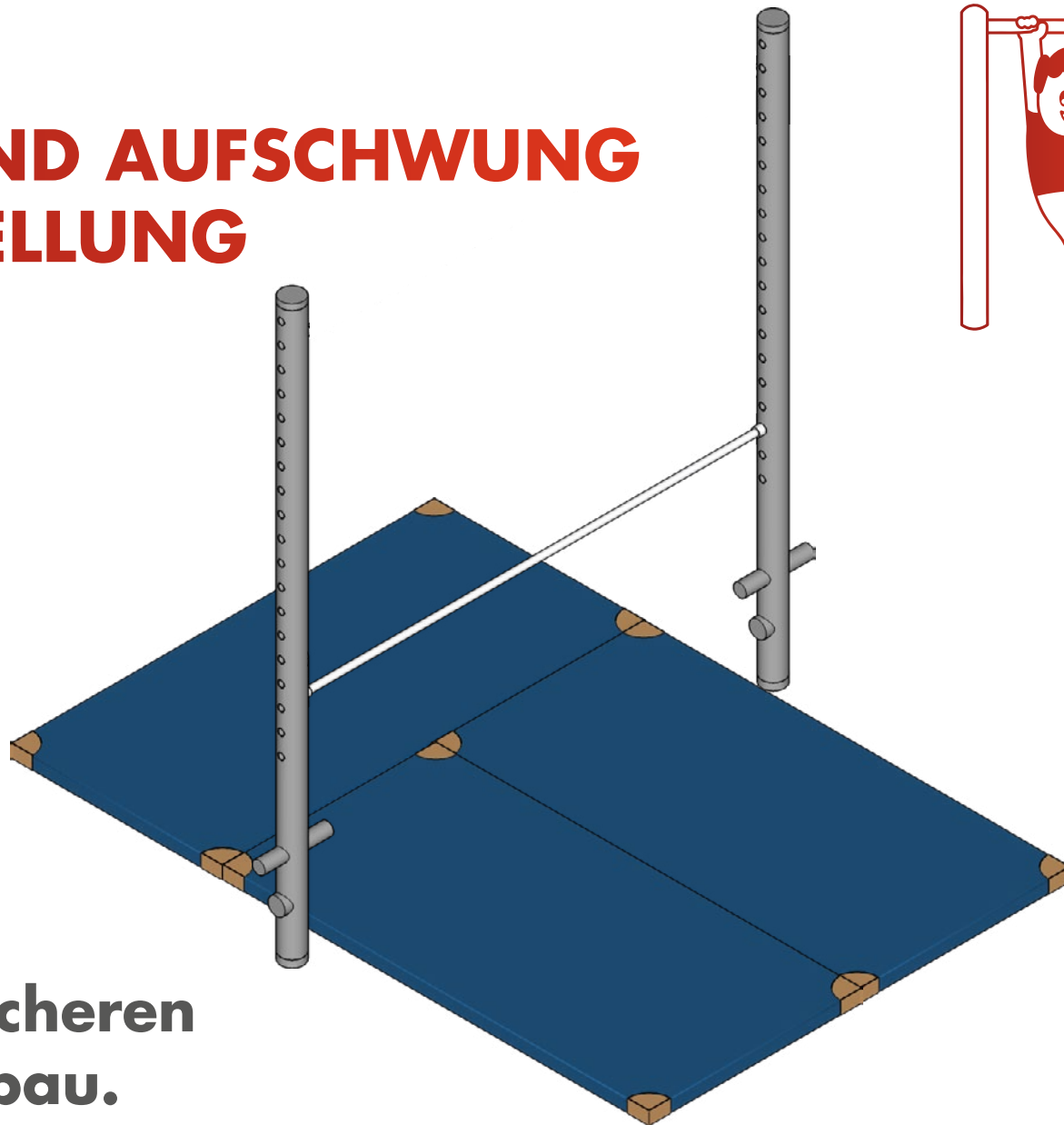
AUFSCHWUNG MIT SCHRÄGEM KASTENTEIL



**Achtet auf einen sicheren
Transport und Aufbau.
Helft euch gegenseitig.**

Material: 1 Kasten (Deckel wird eingehangen), 1 Reckstange, 3 kleine Matten

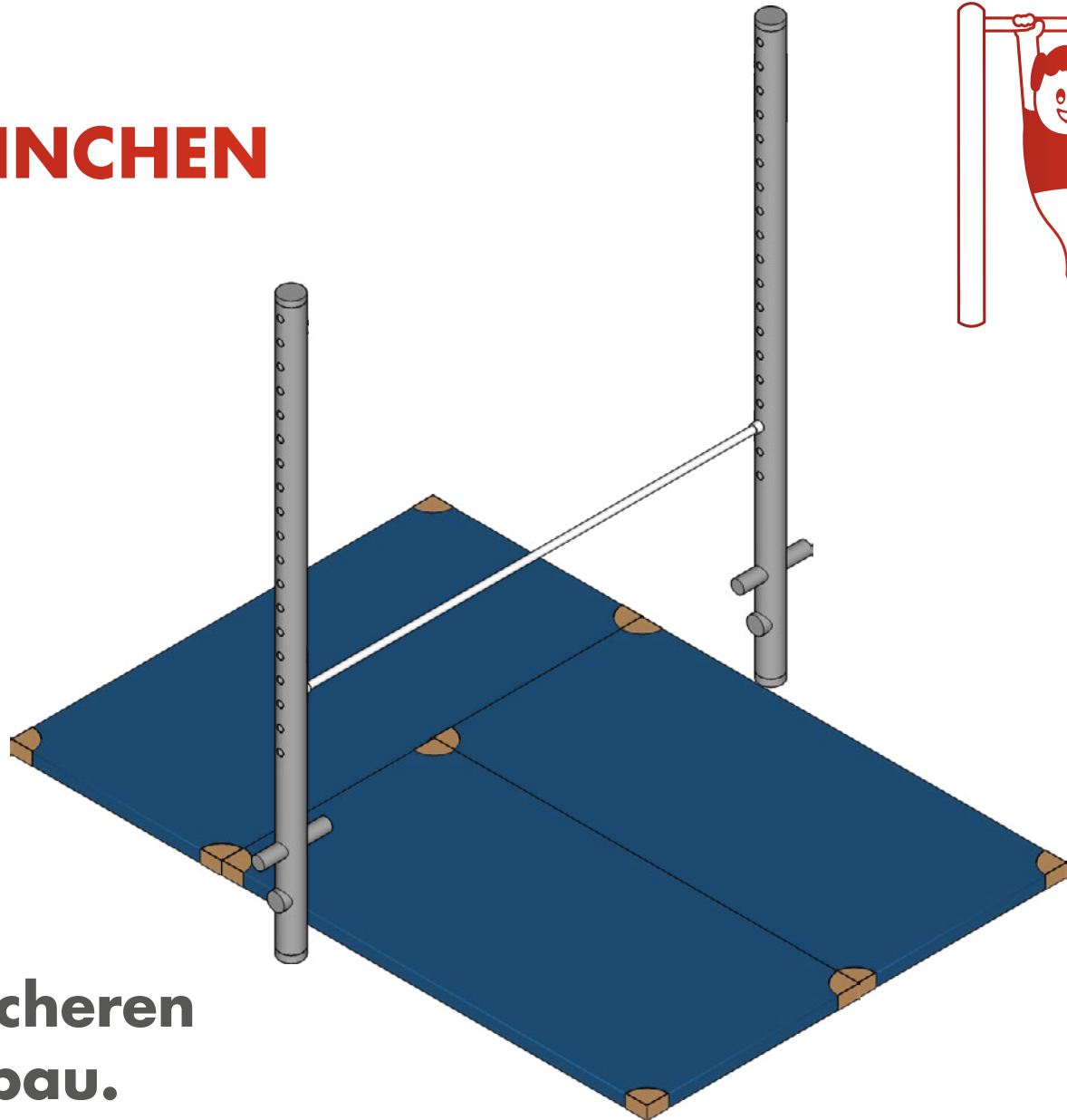
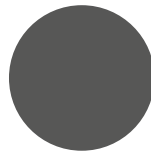
BEUGEHANG UND AUFSCHWUNG AUS SCHRITTSTELLUNG



**Achtet auf einen sicheren
Transport und Aufbau.
Helft euch gegenseitig.**

Material: 3 kleine Matten, 1 Reckstange

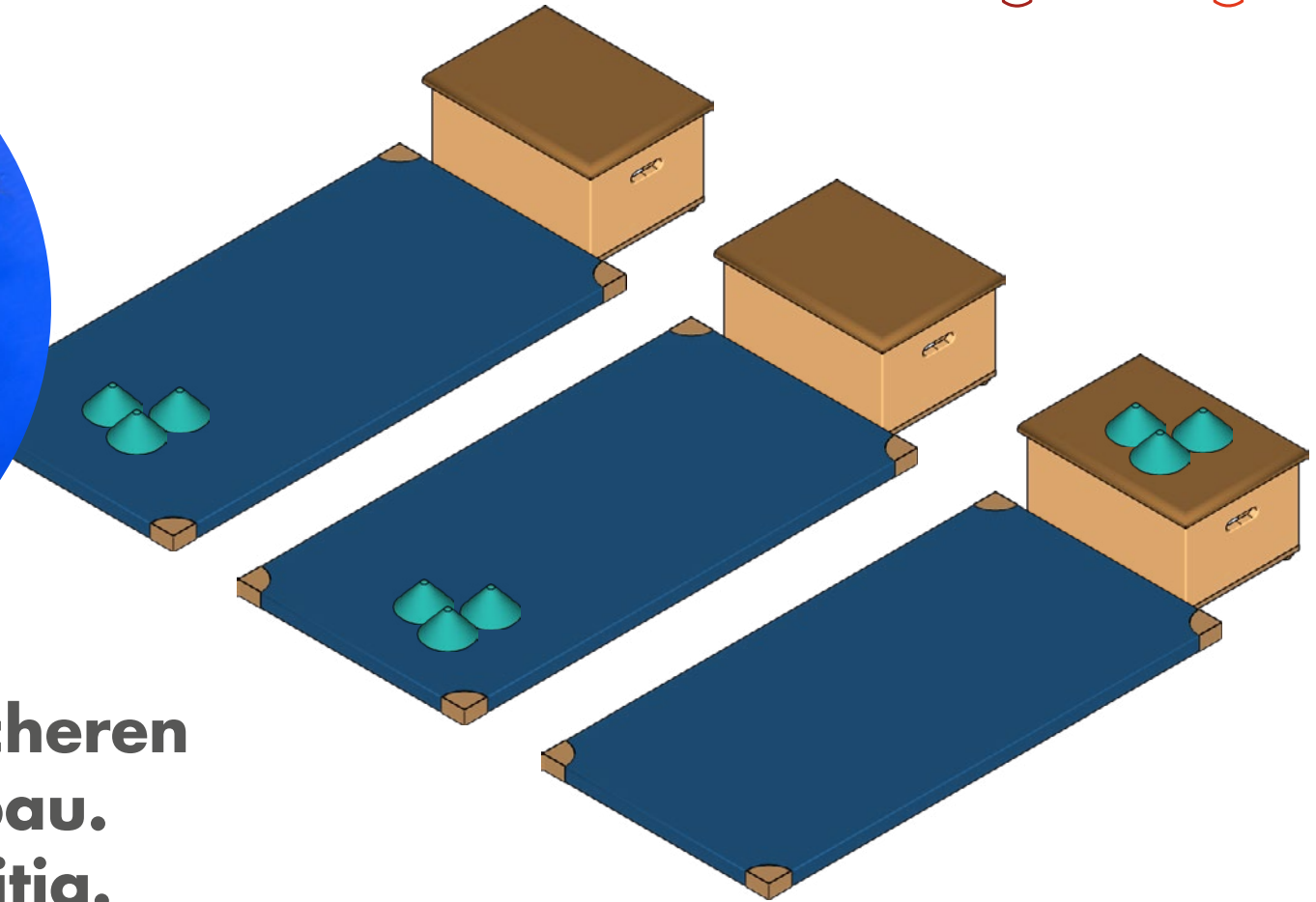
RICHT-AUF-MÄNNCHEN



**Achtet auf einen sicheren
Transport und Aufbau.
Helft euch gegenseitig.**

Material: drei Turnböcke oder eine Reckanlage

AUFRÄUMEN



**Achtet auf einen sicheren
Transport und Aufbau.
Helft euch gegenseitig.**

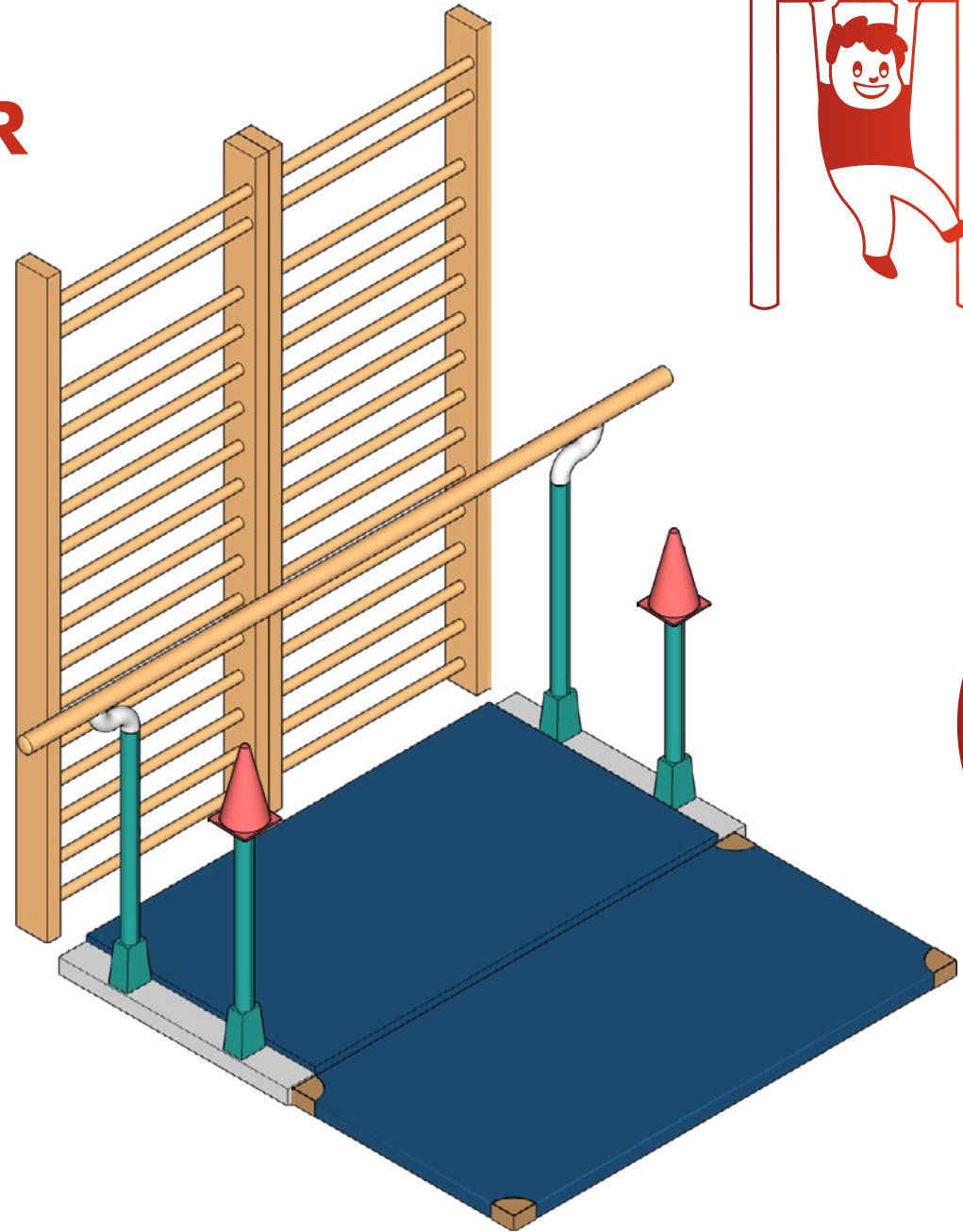
Material: 3 Matten, 3 kleine Kästen, Sandsäckchen

AUFSCHWUNG AN DER SPROSSENWAND

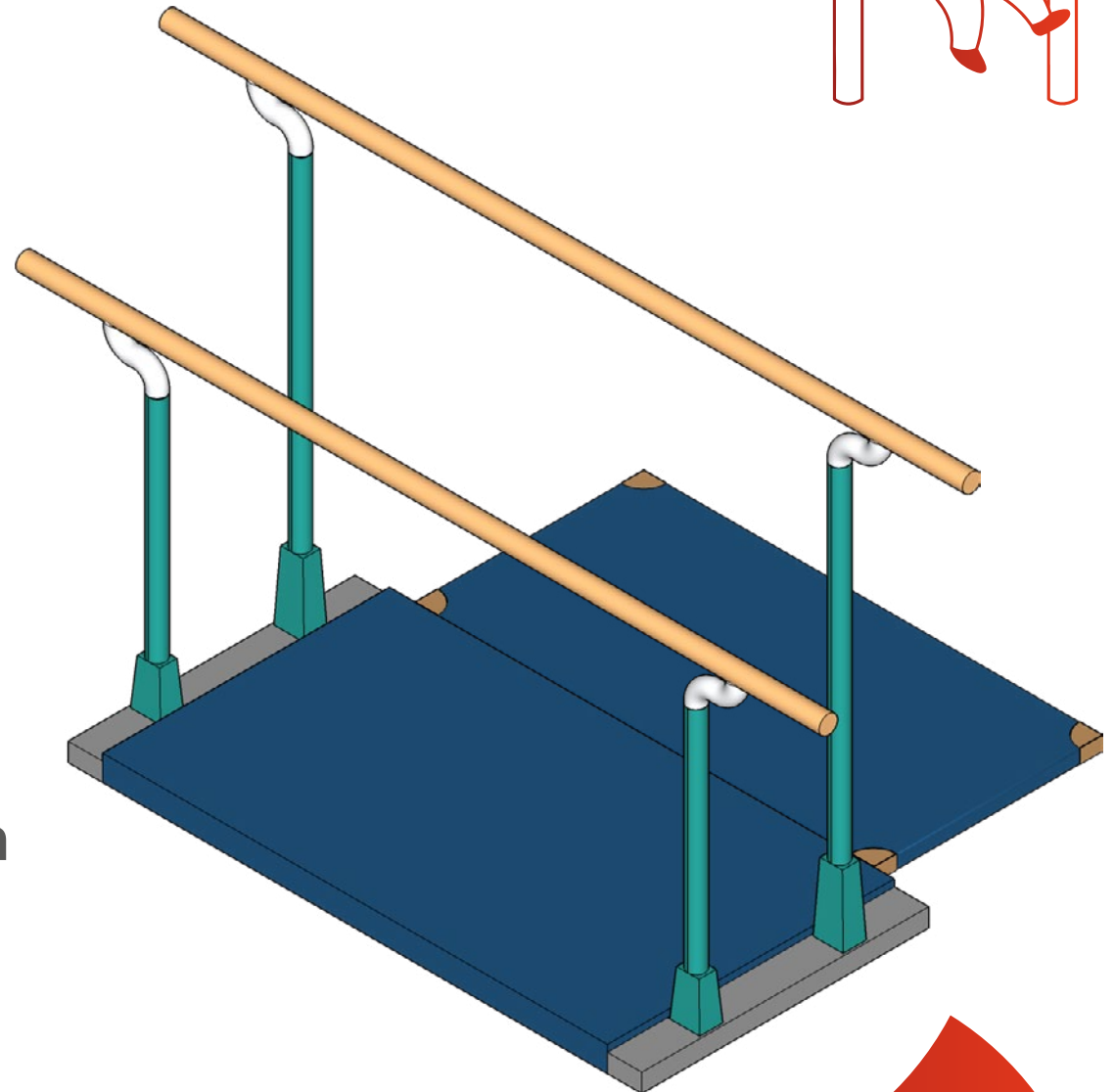


**Achtet auf einen sicheren Transport und Aufbau.
Helft euch gegenseitig.**

Material: 1 kleine Matte, 1 Schülerbarren mit Mattenschutz



AUFSCHWUNG AM BARREN



**Achtet auf einen sicheren
Transport und Aufbau.
Helft euch gegenseitig.**

Material: 1 kleine Matte, 1 Schülerbarren

AUFSCHWUNG AM BARREN

Aufgabe 1:



Aufgabe 2:



Aufgabe 3:



Aufgabe 4:



VORAUSSETZUNGEN SCHAFFEN



1. KLIMMZUG



2. BEUGEHANG MIT KASTEN



Schaffst du es, den Kopf über die Stange zu ziehen?

3. BEUGEHANG



Wie lange kannst du dich halten (zähle auf 15).
Kannst du im Hang auch pendeln?

4. RICHT-AUF-MÄNNCHEN



5. AUFRÄUMEN

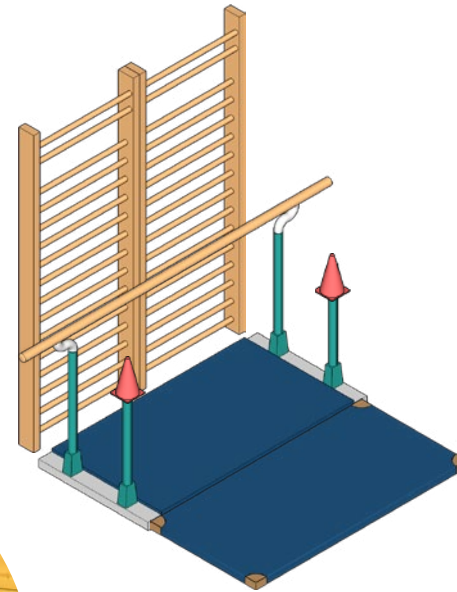


Versuche deine Arme ganz gestreckt zu lassen.

M4 Technikkarte Hüftaufschwung



AUFSCHWUNG AN DER SPROSSENWAND

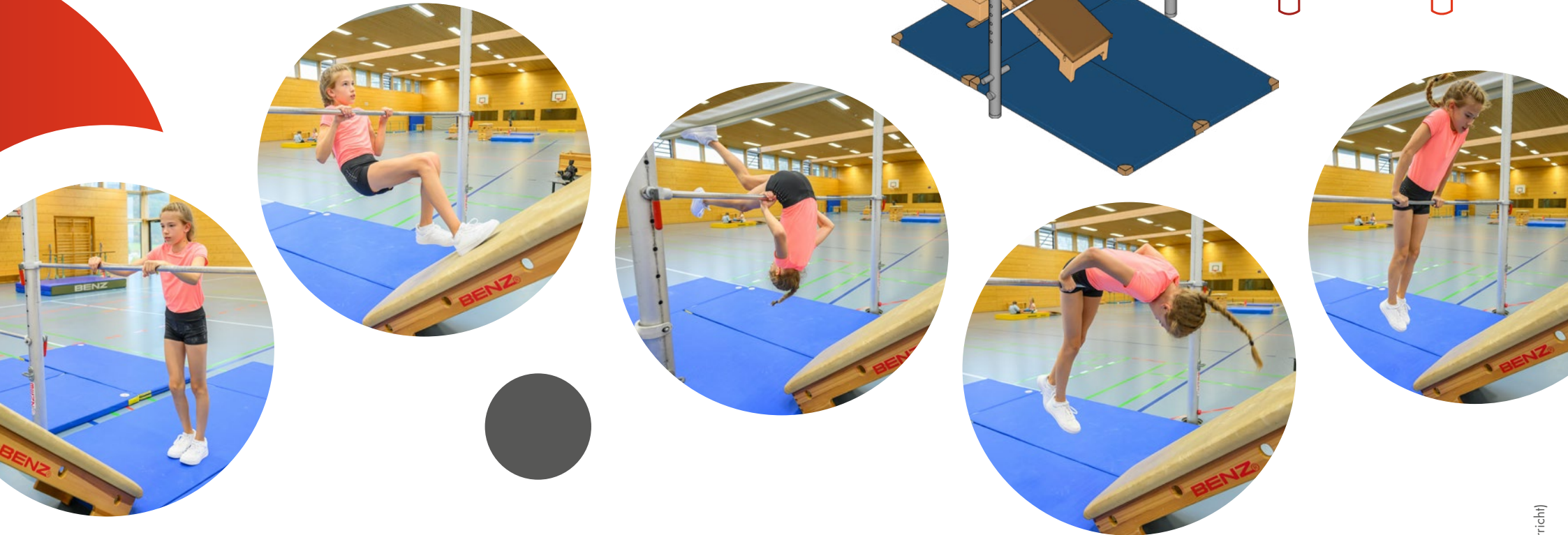
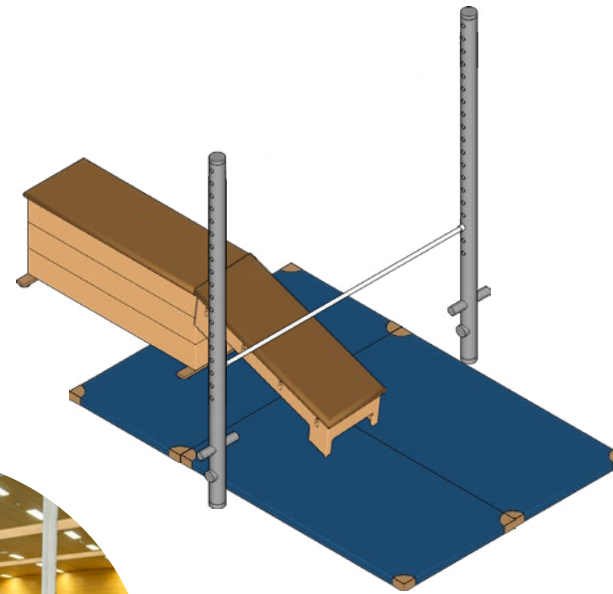


Halte dich mit gebeugten Armen an der Barrenstange. Laufe mit deinen Füßen die Sprossenwand hoch. Wenn deine Füße über dem Barrenholm sind, drücke dich mit einem Bein von der Sprossenwand ab und schwinde das andere Bein über den Barrenholm.

- Schaffst du es auch mit nur einem Schritt an der Sprossenwand?

Wenn du alles geschafft hast, gehe an die nächste Station.

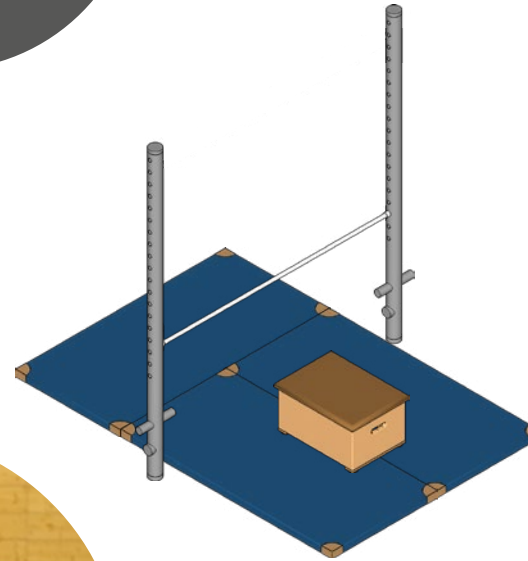
AUFSCHWUNG MIT SCHRÄGEM KASTENTEIL



Halte dich mit gebeugten Armen an der Reckstange fest. Laufe mit deinen Füßen das Kastenteil hoch, drücke dich mit einem Bein vom Kastendeckel ab und schwinde das andere Bein über die Reckstange. Achte darauf, dass du deine Arme gebeugt hast und deine Hüfte an der Reckstange hältst.

Wenn du die Übung geschafft hast, gehe an die nächste Station.

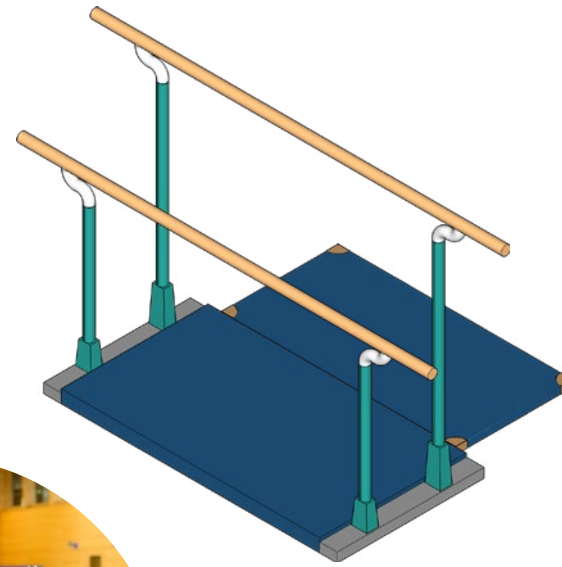
AUFSCHWUNG MIT ABDRUCKHILFE



Halte dich mit gebeugten Armen an der Reckstange fest. Stelle einen Fuß auf den kleinen Kasten, drücke dich von diesem ab und schwinde das andere Bein über die Reckstange. Achte darauf, dass du deine Arme gebeugt hast und deine Hüfte an der Reckstange hältst.

Wenn du die Übung geschafft hast, gehe an die nächste Station.

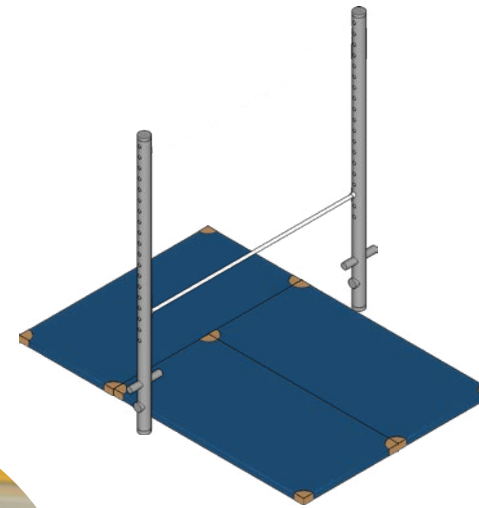
AUFSCHWUNG AM BARREN



Halte dich mit gebeugten Armen an dem oberen Barrenholm fest und stelle einen Fuß auf den unteren Barrenholm. Drücke dich vom unteren Holm ab und schwinde dabei das andere Bein über den oberen Holm. Achte darauf, dass du deine Arme gebeugt hast und deine Hüfte am Holm hältst.

Wenn du die Übung geschafft hast, gehe an die nächste Station.

AUFSCHWUNG AUS DER SCHRITTSTELLUNG



Halte dich mit gebeugten Armen an der Reckstange fest. Schwinge ein Bein energisch nach vorne/oben zur Reckstange und drücke dich gleichzeitig mit dem anderen Bein vom Boden ab. Achte darauf, dass du deine Arme gebeugt hast und deine Hüfte an der Reckstange hältst.

- Schaffst du es, dich ohne Schwungholen mit geschlossenen Beinen nach oben zu ziehen?

Hast du alles geschafft? Herzlichen Glückwunsch, du bist nun ein Profi!

HÜFTAUFSCHWUNG



STÜTZEN UND FELGABZUG

