2306 Grundlagen am Parallelbarren
Mario Wagner
Sonntag, 22.11.2026 I 13:30 – 15:00 Uhr

Grundlagen am Parallelbarren

Gewöhnung an das Turngerät

Wenn die Kinder die ersten Male an einem Barren turnen, sollen sie das neue Turngerät zunächst kennenlernen. Spielerisch probieren sie verschiedene Hang- und später auch Stützpositionen aus.

- Aufbau: drei Kleinkästen werden in die Holmengasse gestellt (einer vorne, einer in der Mitte, einer hinten); Übung: Die Turner*innen schwingen sich im Stütz von einem Kleinkasten zum nächsten.
- Die Turner*innen wandern in der Stützposition durch die Holmengasse. Varianten: rückwärts wandern, in der Mitte umdrehen, einen oder beide Holme schräg stellen (auch gegengleich), ein Tuch, einen Ball oder ein Gewicht zwischen den Beinen transportieren

Schwingen im Stütz

Dem Schwingen kommt am Barren hohe Bedeutung zu.

- Zunächst erlernt man den Stütz. Es ist darauf zu achten, dass die Arme durchgestreckt und die Schultern nach unten gedrückt werden. Bauch und Gesäß sind angespannt, das Becken ist nach vorn oben gekippt, die Beine sind geschlossen und gestreckt.
- Dann pendeln die Turner*innen mit vollständig gestreckter Körperhaltung ein wenig (< 30 ° aus der Senkrechten) vor und zurück. Am Anfang ermüden die Kinder dabei schnell.
- Um vom Pendeln zum Schwingen überzugehen, wird aktiv Schwung geholt. Dabei sollte der Fokus zunächst auf dem aktiven Vorschwung liegen. Die Körperstreckung soll dabei nicht aufgelöst werden. Für die Kinder ist die Vorstellung hilfreich, dass mit der Hüfte Schwung geholt wird („Die Hüfte geht voran, nicht die Fußspitzen.“).
- Aus einem immer höheren Vorschwung folgt automatisch ein immer höherer Rückschwung. Es dauert meist Wochen, bis der Schwung soweit stabilisiert ist, dass

man sicher einige Male vorne und hinten mit den Füßen bis auf die Höhe der Holme (ca. 50 ° aus der Senkrechten) schwingen kann.

- Zur Verbesserung des Schwungs unterstützt die Trainer*in durch aktive Erhöhung der Schwungamplitude (mit den Händen an Bauch und unterem Rücken). Das Ziel ist ein Schwung vorne und hinten bis in die Waagerechte (90 ° aus der Senkrechten).

Abgang: Kehre und Wende

Wenn der Vorschwung sicher einige Male deutlich über die Höhe der Holme erfolgt (besser: waagerecht), kann der Abgang über den Holm in den Außenquerstand im Vorschwung (Kehre) erlernt werden.

- Zunächst setzt sich die Turner*in mit beiden Beinen, möglichst gestreckt, auf einen Holm (Außensitz). Kurz darauf rutscht man vom Holm und landet im Stand neben dem Gerät.
- Die Bewegung soll dann immer fließender und ohne Unterbrechung durchgeführt werden.
- Schließlich soll der Holm, über den gekehrt wird, gar nicht mehr mit dem Gesäß berührt werden. Dabei darf zunächst mit dem ferneren Arm auf diesen Holm übergegriffen werden.
- Die fertige Kehre erfolgt dann ohne Übergreifen in eine sichere Standposition.
- Wenn die Kehre erlernt wurde und der Rückschwung ausreichend hoch ist (135 ° aus der Senkrechten), kann die Wende erlernt werden. Hier gibt es wieder den Zwischenschritt mit dem Übergreifen.

Winkelstütz

- Zunächst sollte die Winkelstützposition aus dem Grätschsitz eingenommen werden.
- Um es der Turner*in zu erleichtern, kann man die Position zunächst mit angewinkelten Beinen einüben. Sobald das Kind den Winkelstütz mit waagerechten Oberschenkeln und angewinkelten Unterschenkeln ca. 5 s halten kann, kann es auch den Winkelstütz erlernen.
- Die Kinder sollten den Winkelstütz ca. 3 s halten können. Es bieten sich hier kleine Wettbewerbe in der Gruppe an („Wer kann den Winkelstütz am längsten halten?“).
- Wenn der Winkelstütz stabil und sicher gehalten wird, soll die Position auch aus dem Schwung erreicht werden. Dabei wird der Vorschwung nach einem Rückschwung in den Winkelstütz abgebremst (Oberkörper senkrecht, Beine waagerecht).