



WS 103-01 | Um-, Auf- und Abschwung am Reck
Referentin: Prof. Dr. Swantje Scharenberg
Donnerstag, 06.02.2025 | 13.00 - 14.30 Uhr

(Auszug aus: Scharenberg, S. (2011). Gerätturnen in der Schule. Keine Angst vor Reck, Barren & Co. Limpert-Verlag)

„Stützen, also die Belastung von Handgelenken, Armen, Brustmuskulatur und Schultermuskulatur, ist wesentliche Voraussetzung für diese beiden Elemente, die am Reck geturnt werden. ... Beim Um- und Aufschwung haben wir es mit rückwärts gerichteten Bewegungen zu tun, wir können nicht direkt mit Hilfe unserer Sehkraft die Bewegung steuern, sondern tun dieses mit dem Muskelsinn. Nicht einfach, denn die optische Kontrolle verleiht uns Sicherheit, ohne die wir bei diesen beiden Elementen – zumindest bezogen auf diesen Sinn – auskommen müssen. Vom Rücken wird verlangt, dass er sich in einzelnen Segmenten bewegen kann. Im Stütz brauchen wir eine Aufrichtung der Brustwirbelsäule in Richtung Überstreckung, während der Drehung um die Stange ist die Brustwirbelsäule eher gerundet. Zusätzlich benötigen wir im Umschwung noch das Fixieren des Arm-Rumpfwinkels. Alle diese Voraussetzungen können wir am Boden vorbereiten und zwar wie folgt: Das rückwärts ins Nichts-Fallen ohne optische Kontrolle kann gut mit einer Weichbodenmatte vorgeübt werden. Dazu stellen sich jeweils fünf Kinder mit dem Rücken direkt an eine auf der Längsseite stehenden Weichbodenmatte. Die Arme sind dicht am Körper angelegt. Auf Kommando legen sich alle Kinder auf den Rücken, d.h. lehnen sich an die Matte, die nun nicht mehr festgehalten wird, sondern gemeinsam mit den Kindern umfällt. Hier sollte darauf geachtet werden, dass die Kinder an der glatten Seite der Matte lehnen, damit die Verletzungsgefahr minimiert wird. Bei der Wiederholung der Übung sollen die Kinder die Augen geschlossen halten und sich darauf konzentrieren, dass sie wie ein Brett umfallen, sich also nicht mit dem Gesäß an die Matte lehnen und dann zum Schluss den Oberkörper quasi nachklappen lassen, hier würde auch möglicherweise eine Stauchung der Halswirbelsäule schmerzhaft auf den Fehler hinweisen. Beim dritten Durchgang halten die Kinder vierfach gelegte Sprungseile straff waagrecht mit gestreckten Armen vor den Oberschenkeln. Diese Simulation der Situation an der Reckstange kann auch mit Turnstäben ausgeführt werden, dann ist jedoch auf genügend großen Abstand an der Weichbodenmatte zu achten. Durch die mehrfache Ausführung wird der Muskelsinn geschärft und auch die gerade Kopfposition. Als Übung zur Überstreckung des Brustwirbelsäulenbereiches und zur Rückenmuskulaturkräftigung eignet sich der „Seehund“. Die bereits in der Aufwärmphase erwähnte Übung sollte hier nochmals direkt zur Sensibilisierung aufgegriffen werden: Die Kinder liegen in der Bauchlage, die Arme liegen am Oberkörper dicht und gestreckt an, die Handflächen liegen auf dem Boden auf. Nun wird versucht, den Oberkörper hochzubringen. Gerne kann dabei Druck auf die Hände aufgenommen werden. Die maximale Aufrichtung des Oberkörpers wird gehalten. Besonders gut gefällt den Kindern die Bewegung zur Schulung der Kraftausdauer, wenn sie dabei die Seehundgeräusche nachahmen dürfen und somit unbewusst Rhythmisierungsfähigkeit trainieren. Manchmal versuchen sie auch die Flossenbewegung zusätzlich mit den Händen zu imitieren und weisen damit Kopplungsfähigkeit nach. Beides ist hilfreich, um einen – auch koordinativen - Trainingseffekt zu erreichen und das Weiteratmen zu sichern. Es ist darauf zu achten, dass die Füße am





Boden bleiben, um eine Überstreckung im Lendenwirbelbereich zu vermeiden, somit wird auch die Differenzierungsfähigkeit mit geschult. Dann drehen sich die Kinder auf den Rücken und heben wiederum den Kopf an und runden die Schultern nach vorne. Diese Position wird 30 sec. gehalten, dann kurz in die Rückenlage ablegen und erneut den Oberkörper anheben. Als Orientierungshilfe kann die Aufgabe gegeben werden, dass die Arme überkreuzt werden sollen und die Fingerspitzen möglichst die Knie berühren bei gestreckten Beinen. Als Partnerübung wird das Halten des geschlossenen Arm-Rumpfwinkels ausgeführt. Ein Krafttest für die „Stärksten“ Dazu liegt ein vermeintlich starkes Kind auf dem Rücken und umfasst einen Turnstab ggf. auch ein vierfach gelegtes Springseil mit beiden Händen schulterbreit. Dieses Gerät hält das Kind mit geschlossenem Arm-Rumpfwinkel und gestreckten Armen auf den Oberschenkel gedrückt. Das stehende Partnerkind versucht nun, den Turnstab bzw. das Seil langsam nach oben zu ziehen. Dazu greift es mit beiden Händen an den Stab/das Seil und bewegt diesen/dieses aufwärts. Aufgrund der Hebelverhältnisse ist dieses leicht möglich, auch wenn sich das liegende Kind sehr anstrengt. Wichtig ist bei dieser Übung, darauf zu achten, dass selbst bei der Kraftanstrengung das liegende Kind die Arme gestreckt hält und weiter atmet. Zur Kopfposition brauchen hier keine weiteren Hinweise gegeben zu werden, da die Kinder Augenkontakt zu den Händen suchen und damit eine richtige Schulterposition gesichert ist. Mehrfache Versuche mit differenziertem Krafteinsatz durch das Stabhebende-Kind sollten durchgeführt werden, dann erfolgt der Partnerwechsel. Zunächst wird nun der Umschwung erarbeitet, da dieser Teil der Aufschwungbewegung ist. Dazu wird ein kleiner Kasten an eine für die Kinder schulterhohe Reckstange gestellt. Das Kind versucht über die Aufstiegshilfe Kasten, in den Stütz auf das Reck zu kommen und diese Position mit durchgestreckten Ellbogen über 30 sec. zu halten. Wenn das möglich ist, kann in einem nächsten Schritt das Kind mit Hilfe eines Sprungseiles an der Reckstange gesichert werden. Dazu wird das Seil über die Reckstange gehängt, beide Seilenden werden zusammen eng unterhalb des Gesäßes durchgeführt und an der anderen Seite zwischen dem Körper und der Stützhand wieder befestigt. Diese Aufgabe übernimmt zunächst die Lehrkraft, nach mehrfacher Demonstration des Anseilens und des dazu gehörigen Knotens können die Kinder hier sich gegenseitig festmachen. Wichtig ist dabei, dass das Seil möglichst fest den Körper an die Stange drückt, damit selbst bei geringem Spannungsverlust des turnenden Kindes dieses ein Erfolgserlebnis hat. Nun soll sich das Kind einfach auf den Rücken legen, so wie an der Weichbodenmatte vorgeübt, und wird durch die Seilsicherung um die Stange herum rotieren. Wichtig ist, dass die Hüfte bei der Ausführung gestreckt bleibt und der Kopf nicht in den Nacken genommen wird. (Tipp: wenn das Kind vorne in den Kragen seines T-Shirts beißt, das natürlich in der Hose steckt, wird der Kopf eher vorne bleiben, so, wie die Ausführung sein sollte.) Außerdem sollten die Arme ihre Spannung nicht aufgeben, damit das Kind immer den gleichen Abstand zur Stange hat. Das Seil bewirkt, dass die Kinder sich an eine gestreckte Körperposition während der Rotationsbewegung gewöhnen und so die Stange nicht zwischen Oberschenkel und Bauch einklemmen, was meist schmerzhaft ist und eine falsche Technik festigt. Stattdessen erreichen sie die Rotationseinleitung durch ein bewusstes „auf-den-Rücken-Legen“, das im Grunde ein aktives Zurückbringen der leicht nach vorn gerundeten Schultern ist. Im Übungsprozess werden die Kinder erkennen, wie viel Spaß es macht, sich den Fahrtwind um die Nase wehen zu lassen, wenn die Schultern aktiv zurückgenommen werden und somit die Rotation beschleunigt wird. Das Seil bewirkt zudem, dass die Hüfte an der Stange gehalten wird, damit also der Arm-Rumpf-Winkel geschlossen bleibt, ohne dass die Kinder aktiv werden müssen. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass die Kinder ohne Seil





die Bewegung noch nicht allein ausführen können. Anstelle der Gerätehilfe Seil wird nun die Lehrkraft aktiv und begleitet die Bewegung durch Hilfeleistung an Rücken und hinterem Oberschenkel. Die Aufgabe für die Kinder bleibt die gleiche wie mit dem Seil: lass Dich gestreckt nach hinten fallen, versuche nun aber, die Stange auf die Oberschenkel zu drücken, genau wie Du es vorhin in der Rückenlage auf dem Boden bei der Partnerübung gemacht hast. Ich bin gespannt, ob es Dir gelingt, Dich selbst an der Reckstange zu halten. Der nächste Schritt ist, den Rückschwung zu erarbeiten. Für die Gesamtbewegung Hüftumschwung dient der Rückschwung als Energielieferant, da der Schwerpunkt angehoben wird und die sogenannte Lageenergie (potenzielle Energie) in Bewegungsenergie (kinetische Energie) umgewandelt werden kann. Für die Kinder im Lernprozess ist die Kopplung beider Bewegungen sehr schwierig, da beim Rückschwung eine Vorwärtsbewegung des Schultergürtels notwendig ist und dann, wenn Rumpf und Beine, die gestreckte Einheit, ihre maximale Höhe erreicht haben, die Rückwärtsbewegung durch das Zurückbringen des Schultergürtels und gleichzeitige Schließen des Arm-Rumpf-Winkels eingeleitet wird. Da die Kinder noch keine genügende Stützkraft haben und sich die Bewegungserfahrung erst erarbeiten, versuchen sie, möglichst lange die Schultern über der Stange zu lassen, landen mit der Hüfte wieder nach dem Rückschwung auf der Stange und stoppen somit die Energie bis zum Stillstand. Die Bewegungsvorstellung sollte also mit Hilfeleistung entwickelt werden und erneut in einzelnen Lernschritten. An das schulterhohe Reck werden längs zwei dreiteilige Kästen in ca. 50 cm Abstand zueinander aufgestellt. Zwischen den Kästen wird eine Matte eingeklemmt, falls kippstabil möglich, könnten die Kästen auch auf die Matten gestellt werden. Zumindest muss der Bereich zwischen den Kästen durch eine Landematte abgesichert sein. Das Kind versucht nun, aus dem Stütz durch einmaliges Vorbringen der Beine gegrätscht auf beiden Kästen zu landen. Die Arme bleiben dabei die gesamte Zeit gestreckt, der Ristgriff bleibt gefasst bis zum sicheren Stand auf den Kästen. Angepasst an die Leistungsfähigkeit werden die Kästen nun immer gleichsinnig erhöht, außerdem soll darauf hingearbeitet werden, dass die Kinder bei richtiger Technik möglichst nah an der Reckstange auf den Kästen zum Stehen kommen. Wenn auf dem Kasten durch Kreidemarkierungen Zonen zu erkennen sind, die mit Punkten versehen werden, ist das ein zusätzlicher Anreiz für die Kinder. Ziel dieser Übung soll es sein, zu lernen, dass der Bauch im Rückschwung von der Stange gehoben wird und die Schultern weit über die Stange nach vorne genommen werden müssen, damit der Schwerpunkt über der Stützstelle, also dem Reck, bleibt. Die Möglichkeit, auf den Kästen im Stand zu landen, reduziert die Angst, mit der Hüfte auf die Stange wieder auflegen zu müssen und sich dabei zu verletzen. Jetzt werden Rückschwung und Umschwung mit Lehrkrafthilfe kombiniert. Vorher werden die Kästen aber wieder weggeräumt. Nach dem Rückschwung wird an Rücken und hinterem Oberschenkel gehalten, das Kind wird sanft Richtung Stange geführt, somit wird das Seil, das die Hüfte an die Stange drückt und Sicherheit bietet, ersetzt. Nach mehreren Wiederholungen hat sich genau diese Ausführung in das Bewegungsgedächtnis eingepreßt und es wird auch darauf geachtet, dass nach und nach jedes Kind einmal als zusätzliche Hilfeleistung mitgearbeitet hat. Nun gilt es, ganz ohne Lehrkrafthilfe auszukommen, also entweder mit wenig Schülerunterstützung bzw. gar keiner Hilfeleistung den Umschwung auszuführen. Der Aufschwung, turnsprachlich richtig als Hüftaufschwung bezeichnet, wird aus der Schrittstellung angesetzt. Es wird mit Schwung- und Stemmbeineinsatz gearbeitet, die Energie kommt also auch aus den Beinen. Zugegeben, auch Armkraft und Bauchmuskelaktivität werden benötigt, um den Körper nach oben über die Stange zu bringen. Beim Hüftaufschwung oder auch beim Umschwung haben wir es in





beiden Fällen mit einer Rotation um eine feste Drehachse, die Reckstange, zu tun. Anders als beim Umschwung ist aber beim Hüftaufschwung noch die Frage zu klären, wie wir von der niedrigen Ausgangsposition (Stand: Schwerpunkt ist wesentlich tiefer als Reckstange) in die höhere Endlage (Stütz: Schwerpunkt ist optimal nahe zur Drehachse/Reckstange) kommen. Zunächst über die richtige Bewegungsvorstellung ... Der Hüftaufschwung wird mit Ristgriff (beide Daumen zeigen zueinander) geturnt, d.h., die Hände fassen von oben schulterbreit um die am besten schulterhohe Stange herum, der Daumen sichert von unten. Die Arme sind gebeugt (Nase möglichst dicht an der Stange, „Klimmzug“). Aus der Schrittstellung, bei der das vordere (Stemm-/Druck-)Bein direkt unter der Reckstange steht, wird das hintere Bein schwinghaft nach vorne oben gebracht (ideal bis in Augenhöhe). (Das beliebte Hin- und Herpendeln des Schwungbeins ist aus energetischen Gründen nicht zu empfehlen und sollte von vornherein unterbunden werden!) Jetzt erfolgt der Abdruck vom Standbein, wobei schnell versucht wird, die Hüfte mithilfe des Schwungbeins auf die Stange zu legen („einzuhaken“). Nach dem Hüftkontakt und dem Herannahen des Druckbeins an das Schwungbein ist darauf zu achten, dass die Hüfte wieder gestreckt wird und so die Rückwärtsrotation abgebremst wird. Der Hüftaufschwung endet im Stütz mit dem Herausheben aus den Schultern, bei gestreckten Armen und gestrecktem Körper. Um den Hüftaufschwung realisieren zu können, braucht es spezielle Voraussetzungen, beispielsweise das an das Element angepasste Krafttraining. Das Seitwärtshangeln an der reichshohen Reckstange erhöht die Griffsicherheit. Das Heben und Halten (u. U. mit (Lehrkraft)hilfe) der zunächst gehockten, später auch gestreckten Beine an der Sprossenwand oder auch am Barrenholm trainiert die für den Hüftaufschwung notwendige Bauchmuskulatur und gleichzeitig wiederum die Haltekraft der Hände. Für die Armkraft bieten sich Klimmzüge an. Diese können entweder durch die Lehrkraft unterstützt werden oder auch mit weniger Gewicht ausgeführt werden: Dazu hängen sich die Kinder unter eine brusthohe Reckstange (Ristgriff, schulterbreit), die Schultern sind genau unter der Stange, der Körper ist von den Schultern bis zu den Füßen gespannt und gestreckt und führen so die Klimmzüge aus. Ggf. können sie dabei die Füße auf ein Rollbrett legen oder – falls die Reckhöhe nicht verstellbar werden soll – auf einen kleinen Kasten, der unter den Füßen der Kinder platziert wird. Manchen Kindern fällt es aus koordinativen Gründen leichter, die Klimmzüge mit angehockten Beinen auszuführen, da auch die Arme gebeugt werden, auch so ist es eine wertvolle Vorübung. Das Überdrehen rückwärts ist dann bereits eine technisch-koordinative Aufgabe für die Kinder, die entweder an den Ringen (Achtung, anderes Griffverhalten!) ausgeführt werden kann oder auch an Reckstange oder Barrenholm. Um eine Bewegungsvorstellung vom Überdrehen zu erhalten, legen wir uns auf den Rücken und bringen mit Bauchmuskulatur beide Beine gleichzeitig über den Kopf, ob gehockt oder gestreckt, ist unerheblich. Jetzt wechseln wir die Lage und somit die Ausgangsposition und arbeiten vom Stand an dem jeweiligen Gerät aus. Bei sicherem Griff werden die beiden Beine gleichzeitig nach oben über den Kopf gebracht und weiter in die gleiche Richtung bis die Füße wieder auf dem Boden aufsetzen. Am einfachsten ist die Ausführung an den Ringen, auch am Parallelbarren fällt es den Kindern nicht so schwer wie am Reck, bei dem sie für diese Aufgabe eine gute Hüftbeweglichkeit benötigen, um durch das durch Kopf und Reckstange begrenzte Aktionsfeld mit den Beinen hindurch schlüpfen zu können. Zu beachten ist weiterhin, dass das jeweilige Gerät auf die Körperhöhe der Kinder ausgerichtet sein sollte. Jetzt zur Methodik des Hüftaufschwungs: Die Methodik für die Aufschwungsbewegung beruht stets darauf, den Weg des Schwerpunkts zu verkürzen. Wenn





die Zielübung Aufschwung heißt, wird dicht hinter das Reck ein schräges Kastenteil, ein schräges Brett oder auch eine Weichbodenmatte gestellt. Immer gilt es, an dieser Geräthilfe hochzulaufen. Ein Schülerbarren, der als Stufenbarren aufgebaut wird, erfüllt ebenfalls sehr gut den Anspruch einer Geräthilfe. Hier wird an den oberen Holm schulterbreit gegriffen, das Druckbein wird gebeugt auf dem niedrigeren Holm aufgesetzt, das Schwungbein wird von oben bis unter den unteren Holm gebracht, um den langen Beschleunigungsweg möglichst auszuschöpfen. Die Arme sind im Klimmzug. Der Hüftaufschwung endet im Stütz am oberen Holm. Das Einzige, das gegen diese Methodik mit Einsatz des Barrens spricht, ist der Holmquerschnitt, der bei den kleinen Kinderhänden nicht die Griffsicherheit einer Reckstange ermöglicht. Aber auch hier gibt es einen Ausweg: wenn ein Barren dicht an eine Reckstange heran geschoben wird, kann der Griff am Reck erfolgen, das Aufstützen des gebeugten Beines aber am Barren und das Schwungbein hat die gleiche Bewegungsfreiheit wie am Barren selbst. Soll die Druckbeintätigkeit beim Hüftaufschwung geschult werden, bietet es sich an, einen kleinen Kasten etwas seitlich von der Mitte unter die schulterhohe Reckstange zu stellen. Beim Hüftaufschwung nutzt das Kind diesen kleinen Kasten als Aufstiegshilfe, somit wird gleichzeitig der Schwerpunkt angehoben und die Armtätigkeit entlastet. Bei allen diesen methodischen Übungen wird der Hüftaufschwung stets in seiner Ganzheit ausgeführt – hoffentlich jedenfalls. Hilfeleistung wird beim Aufschwung an rückwärtigem Oberschenkel und Rücken gegeben. Jedoch ACHTUNG! viele Kinder sind aus dem Strampelalter noch nicht heraus. Wer das Kind in der Nähe der Kniekehle hält, wird dieses schmerzlich zu spüren bekommen. Denn das Strampeln als Zusatzbewegung setzen viele Kinder unbewusst ein und ihr Körper wird dann von der Lehrkraft kaum noch kontrollierbar. Das Aufrichten in den ruhigen Stütz kann durch eine Hand unterstützt werden, die von unten vorne an die Schulter greift.“ (Ende des Buchauszugs)

