



# WS 203-01 GRUNDLAGEN UND ERSTE ELEMENTE AM RECK/STUFENBARREN

Referent: Anton Häusler

FREITAG, 07.02.25 | 11:00 – 12:30 Uhr

## Grundlagen und erste Elemente am Reck/Stufenbarren

Referent: Anton Häusler

### Ziele:

- Welche Voraussetzungen werden für die ersten Elemente benötigt.
  - Welche Elemente werden geturnt?
  - Welche turnerischen Grundpositionen/-bewegungen werden vorausgesetzt?
  - Welche koordinativen Voraussetzungen werden erwartet?
  - Welche konditionellen Voraussetzungen werden erwartet?
- Diese Voraussetzungen berücksichtigt
  - Eine reckspezifische Erwärmung gestalten
  - Reckspezifische Vorübungen gestalten

### Reckspezifische Voraussetzungen

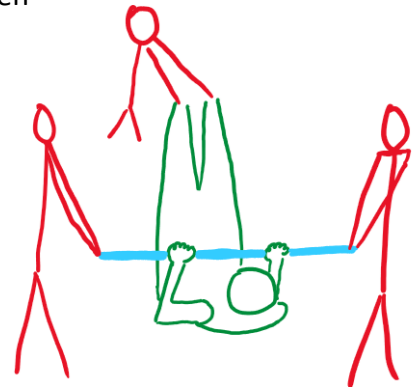
Element	Position Bewegung	konditionelle Anforderungen	koordinative Anforderungen
Sprung in den Stütz	Stütz	Stützkraft	Orientierungsfähigkeit (über Kopf)
Stütz	Felghang	Mittelkörperspannung	Rhythmisierungsfähigkeit (Felgabschwung)
Hüftabzug	C+	Beugekraft	Differenzierungsfähigkeit
Rückschwung	C-	• Maximalkraft	Kopplungsfähigkeit
Felgabschwung (Stand)	Landung	• Kraftausdauer	Gleichgewichtsfähigkeit
Aufschwung	Beugehang	Griffkraft	Umstellungsfähigkeit
Aufzug	ARW öffnen	Sprungkraft	
Umschwung rw. vorlings	ARW schließen	Fersenzug - Schnellkraft	
Felgabschwung (Stütz)	Stembewegung	langer Rückenstrecker - Kraftausdauer	
	Absprung	Rumpfbeugekraft	
	Felgbewegung	ARW schließen	
		ARW öffnen	



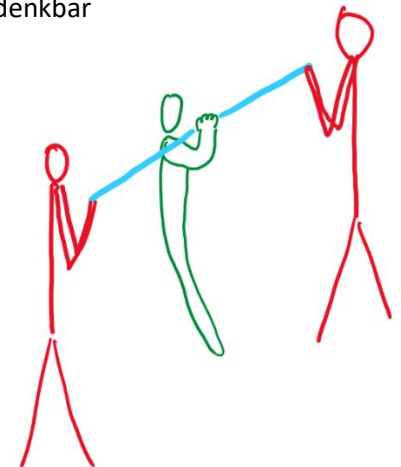


## Reckspezifische Erwärmung

- Partnerarbeit mit Turnstab in den Händen – Prellsprünge nebeneinander synchron
  - Nebeneinander
  - Seitlich
  - Vor – rückwärts
  - Mit Hocksprung
- Gruppenarbeit 1
  - Die Turnerin liegt auf dem Boden und hat den Stab in der Hand
  - Zwei Kinder halten den Stab an den Enden fest und ziehen ihn nach oben
  - Ein drittes Kind hat die Beine in der Hand
  - Die Turnerin muss sich im Beugehang bleiben



- Gruppenarbeit 2
  - Die Turnerin steht und hat den Stab in der Hand
  - Zwei Kinder halten den Stab an den Enden fest und ziehen ihn nach oben
  - Die Turnerin muss sich im Beugehang bleiben
    - Hierbei sind verschiedene zusätzliche Aufgaben denkbar
      - Hockhang
      - Winkelhang
      - Kipphang






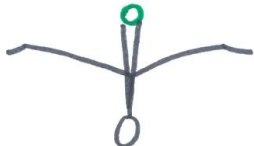




- Gruppenarbeit 3
  - Die Turnerin befindet sich in der Kerze
  - Zwei Kinder halten den Stab legen ihn an die Kniekehlen an
  - Die Turnerin hakt sich in den Stab ein
  - Die beiden Kinder ziehen den Stab nach oben
  - Die Turnerin muss in der Rumpfbeuge bleiben, damit der Kopf nicht den Boden berührt





Reckspezifische Vorübungen

Beugehang (Ristgriff)		Beugehockhang	
Hang – Schienbeine an die Stange (über Kopferfahrung und Rumpfbeuge)		Beugehang (Kammgriff)	
Winkelhang		Winkelbeugehang	
Beugehang – Fahrradfahren		Schersturzhang (über Kopf und Beine unter der Stange/Holm spreizen)	
Kipphang (Variation)		Kipphang (Variation) – zurück in Langhang ohne, dass die Beine die Stange berühren	
Passive Klimmzüge (langsam vom Beugehang zum Langhang)		Kleine Klimmzüge	
Beugehang mit Blick entlang der Stange		Beugehang mit Blick entlang der Stange – Seitenwechsel unter der Stange	
Beugehang Beine gespannt Wechselschläge		Hockhang – über Kopf	





## Felgabschwung

Vom „Felgstütz“ zum Felghang zum Felgabschwung

### **Felgstütz halten**

TN geht in den Stütz.

Dabei muss ein „Buckel“ gemacht werden  
(runder Rücken, Schulterblätter sind nicht mehr zu fühlen)

Die Trainerin greift am Rücken und die Turnerin lehnt sich nach hinten.

Dabei muss die Hüfte weiterhin zur Stange geführt werden.



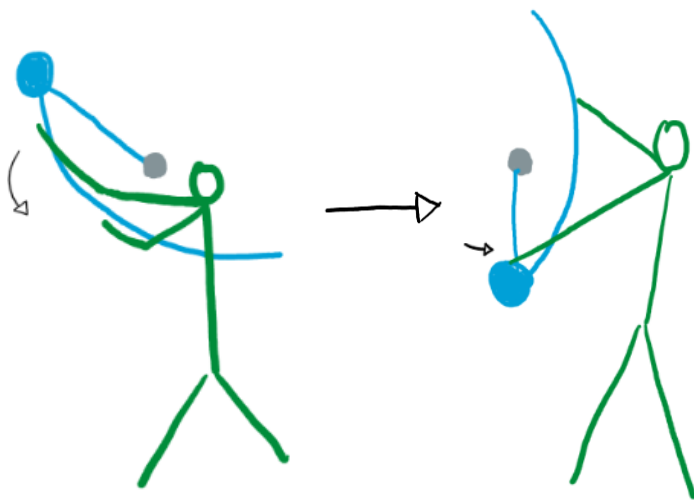
### **Feldstütz → Felghang**

TN geht in den Stütz.

Dabei muss ein „Buckel“ gemacht werden  
(runder Rücken, Schulterblätter sind nicht mehr zu fühlen)

Trainerin steht auf der anderen Seite der Stange/Holms und transportiert die Turnerin in den Felghang.

**!! Übung ist anstrengend für die Trainerin → zwei Helfende werden empfohlen !!**



Trainerin schiebt die Schulter unter die Stange





### Felgabschwung

Level 1	Turnerin geht aus dem Stütz ohne Schwung direkt in den Felgabschwung + Hilfestellung
Level 2	Turnerin geht etwas dynamischer aus dem Stütz in den Felgabschwung. Weiterhin ohne Schwung + Hilfestellung
Level 3	Turnerin macht einen kleinen Rückschwung und geht in den Felgabschwung über + Hilfestellung
Level 4	Turnerin macht einen großen Rückschwung und geht in den Felgabschwung + Hilfestellung
Level 5	Turnerin steht auf einem Sprungbrett und halt die Stange/den Holm Spring und turnt den Felgabschwung





Hüftumschwung vorlings rw.

Vom „Felgstütz“ zum Felghang zum Umschwung

**Felgstütz halten**

TN geht in den Stütz.

Dabei muss ein „Buckel“ gemacht werden

(runder Rücken, Schulterblätter sind nicht mehr zu fühlen)

Die Trainerin greift am Rücken und die Turnerin lehnt sich nach hinten.

Dabei muss die Hüfte weiterhin zur Stange geführt werden.

**Feldstütz → Felghang**

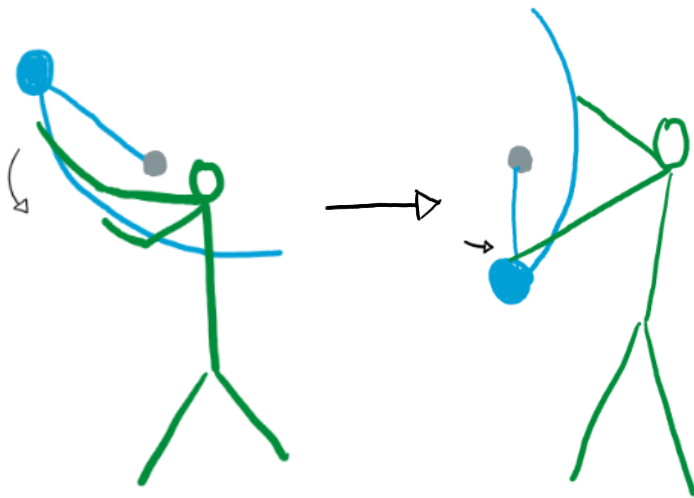
TN geht in den Stütz.

Dabei muss ein „Buckel“ gemacht werden

(runder Rücken, Schulterblätter sind nicht mehr zu fühlen)

Trainerin steht auf der anderen Seite der Stange/Holms und transportiert die Turnerin in den Felghang.

**!! Übung ist anstrengend für die Trainerin → zwei Helfende werden empfohlen !!**



Trainerin schiebt die Schulter unter die Stange





Vom Felgstütz zum Felghang zum Felgstütz

