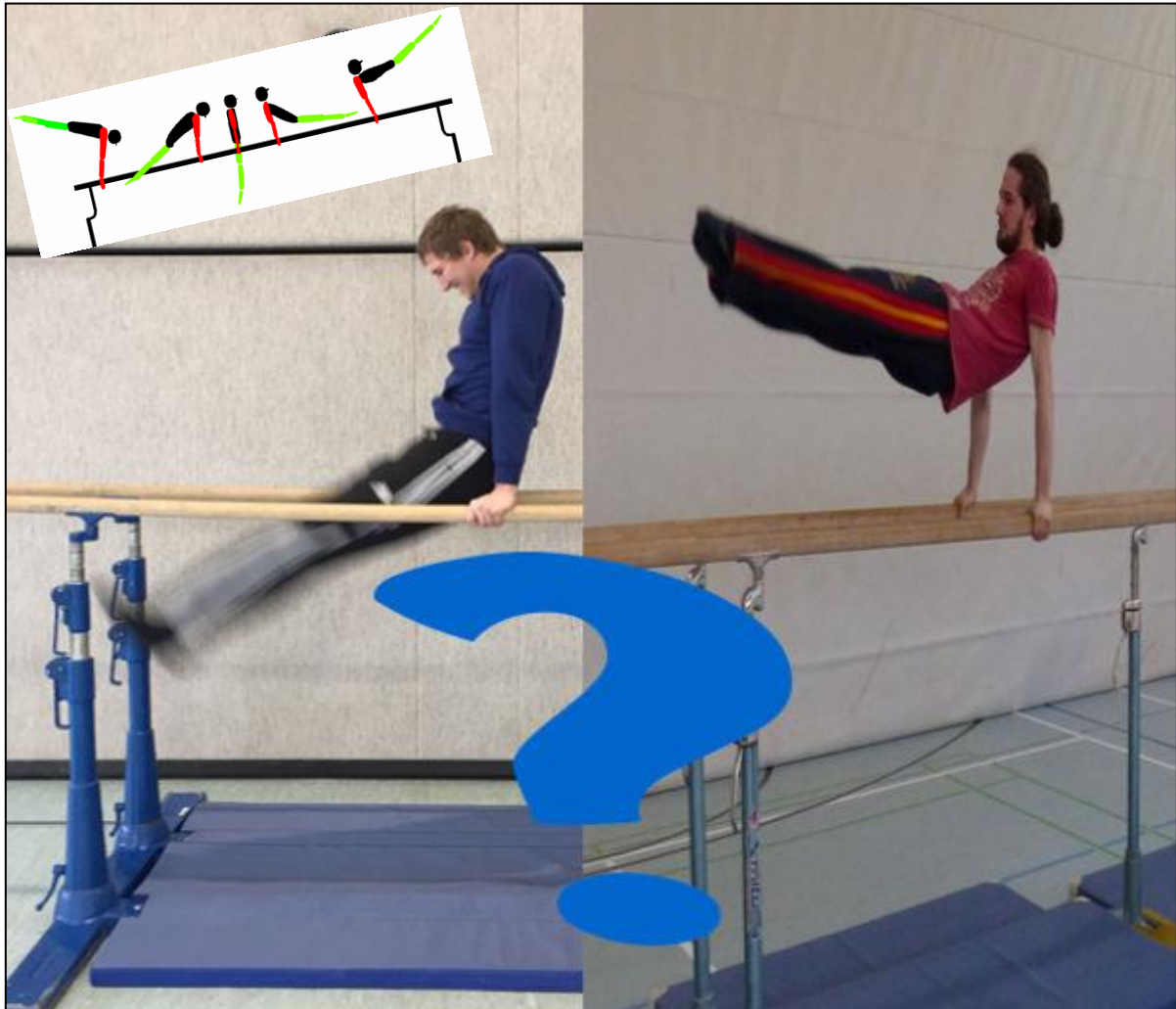


# SCHWINGEN AM BARREN




**Autoren:** Davic Meder, Jan-Philipp Peter, Christian Hönneckes, Jan Müller, Alexander Schmitz



## Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Methodik**
- **Biomechanische Betrachtungen**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterialien**
  - Technikbeschreibung (1)
  - Arbeitsblatt I- Technikenkenntnisse (2)
  - Lösungsblatt I- Technikenkenntnisse (3)
  - Arbeitsblatt II- Technikvergleich (4)
- **Videos**
  - Stützpendeln (1)
  - Schwingen am Parallelbarren (2)
- **Quellenverzeichnis**

## Unterrichtsidee

Das *Schwingen am Barren* soll optimiert werden. Das heißt, die Schülerinnen und Schüler (SuS) erfassen nach einer selbständigen Erprobungsphase kognitiv die Technik des Schwingens mit Hilfe von Arbeitsblättern. Die Rotationsachsen (Schultern und Hände) sowie der Arm-Rumpf-Winkel (ARW) und der Bein-Rumpf-Winkel (BRW) werden verdeutlicht. Fehlerbilder werden analysiert, so dass das Schwingen in guter Qualität erarbeitet werden kann und ein dynamischeres Schwingen möglich ist. ►  1-2

## Methodik

Die gewählte Methodische Übungsreihe (MÜR/1-3) enthält Beobachtungs- und Selbsterprobungsphasen zum Schwingen am Barren. Wir gehen davon aus, dass die SuS das Schwingen am Barren bisher nicht technikgerecht durchführen können. Die "mitgebrachte" Technik dient als Grundlage für die Beobachtung und wird in der nachfolgenden MÜR technikorientiert erarbeitet. Im Anschluss werden die "mitgebrachte" und die erarbeitete Technik miteinander verglichen.

### 1. Vorbereitende Übungen

- **Stützn durch den Barren**

Die SuS stützn nacheinander mit kleinen "Schritten" der Hände durch die Holmengasse.

- Die Arme sind durchgängig gestreckt.
- Der Körper ist komplett angespannt und gestreckt.
- Der Blick ist nach vorn gerichtet.
- Die Füße bleiben geschlossen.

### 2. Vorübungen

- **Zum Rückschwung/ Partnerübung**

Aus dem Liegestütz vorlings am Boden mit Anheben in die Rückschwungposition.

- Die Arme sind gestreckt.
- Die Schultern befinden sich vor den Händen.
- Der Blick ist zum Boden gerichtet.
- Der Körper ist komplett "gebunden", kein Durchhängen.
- Der andere Partner überprüft die Spannung durch den Versuch die Füße an den Knöcheln auseinanderzuziehen.



- **Zum Vorschwung/ Partnerübung**


Aus dem Liegestütz rücklings am Boden mit Anheben in die Vorschwungposition.

- Die Arme sind gestreckt.
- Die Schultern befinden sich hinter den Händen.
- Der Blick ist auf die Fußspitzen gerichtet.
- Der Hüftwinkel ist ca. 170°.
- Der Körper ist komplett "gebunden". Der Partner überprüft die Spannung durch den Versuch die Füße an den Knöcheln auseinanderzuziehen.




- **Stützpendeln**

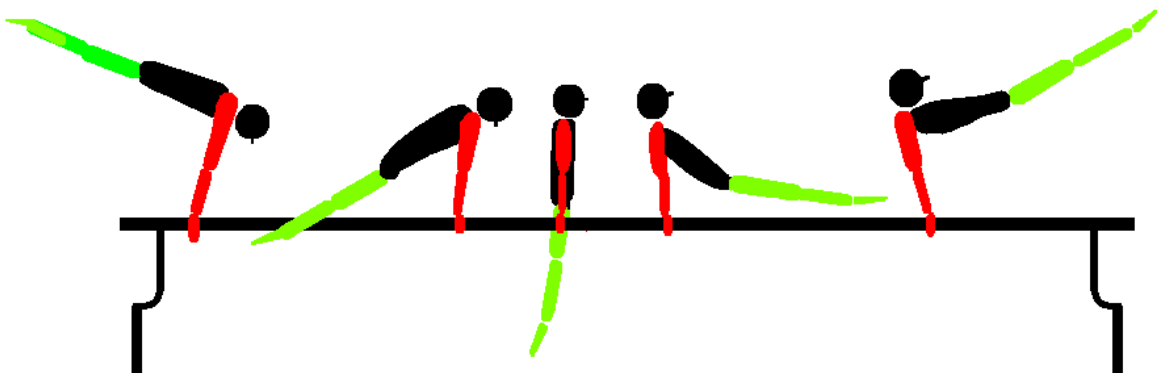
Flaches Hin- und Herpendeln im Stütz.

- Die Arme und der Körper sind völlig gestreckt und "gebunden".
- Die Schultern verlagern sich nach vorn beim Rückpendeln und nach hinten beim Vorpendeln.
- Der Kopf bleibt aufrecht, der Blick ist nach vorn gerichtet. ▶  1

### 3. Zielübung

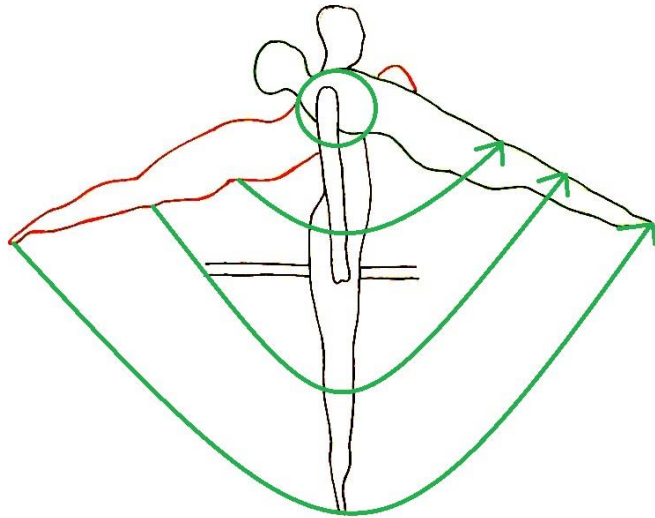
- **Schwingen am Gerät**

- Steigerndes Schwingen am Barren.
- Die SuS führen den Vor- und Rückschwung unter der Einhaltung der richtigen Technikmerkmale am Barren aus.
- Ziel ist es, ein hohes, dynamisches Schwingen zu erreichen. ▶  2




## Biomechanische Betrachtungen

Das Schwingen erfolgt immer um eine feste *Rotationsachse*. Als Rotationsachse beschreibt man eine Gerade um die alle Punkte eines Körpers rotieren. Beim Schwingen am Barren stellt die *Schulter* und somit das Schultergelenk eine Rotationsachse dar. Geht man für das gesamte Schwingen von einer optimalen gestreckten Körperposition aus, bewegen sich alle anderen Punkte des Körpers parallel zueinander auf einer *Kreisbahn*.




Verlässt man diese optimale gestreckte Position und hockt die Beine an, verringert sich zwar die Trägheit des Körpers jedoch auch die Schwingamplitude und somit die Höhe des Schwingens. Lediglich die Frequenz der Schwünge würde sich erhöhen. Dies ist jedoch beim dynamischen Schwingen am Parallelbarren nicht gefordert. Es ist das *Ziel* weitestgehend *gestreckt und möglichst hoch zu schwingen*. Dieses hohe Schwingen erreicht man durch das Entfernen des Körperschwerpunktes von der Rotationsachse. Dabei sind 2 Faktoren entscheidend.

- Ausschlaggebend ist die Position der Schultern. Diese sollten beim Vorschwung möglichst nach hinten genommen und beim Rückschwung nach vorne gebracht werden. Dadurch wird erreicht, dass sich der Körperschwerpunkt nach außen verschiebt. Gesteuert wird diese *Bewegung der Schultern* durch den Blick und somit auch den Kopf. Beim Vorschwung wird hierzu auf die Fußspitzen geschaut. Beim Rückschwung bleibt der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist auf den Boden gerichtet.
- Zusätzlich zum Verlagern des Körperschwerpunktes muss noch eine Energie aufgebracht werden, um die Schwunghöhe vom hinteren zum vorderen Umkehrpunkt des Schwingens zu erhöhen. Diese Energie nimmt man aus einer aktiven *Hüftbeugeaktion*. Dieser Impuls muss zum richtigen Zeitpunkt gesetzt werden, um die Trägheit zu überwinden und die vorhandene Energie zu nutzen. Der richtige Zeitpunkt für diesen Impuls ist die *mittlere Stützphase*. Hier ist die Geschwindigkeit zwischen den zwei Umkehrpunkten am Höchsten und sollte somit durch eine aktive Hüftbeugeaktion unterstützt werden, um das Schwingen zu erhöhen. ▶  2

## Verlaufsplan

| Zeit/Phase  | Motorik im Unterrichtsgeschehen | Schwerpunkte                                     | Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung   | Organisation   |
|---|---------------------------------|--|--|--|
| <b>Einführung</b><br><br><b>5 Minuten</b>             |                                 | Erläutern der Stundenaufgabe/ des Stundeninhalts | <i>„Das Schwingen am Parallelbarren wollen wir im Ist-Soll-Vergleich erarbeiten.“</i><br><br><i>„Zunächst erprobt Ihr das Schwingen (Ist). Dann vergleichen wir die Ausführungen mit der Technikvorgabe (Soll).“</i> | Sitzen im Innenstirkreis   |
| <b>Selbsterprobungsphase</b><br><br><b>10 Minuten</b> | Schwingen                       | Erprobung, Schwungerfahrung                      | <b>Freies Schwingen</b><br><br><i>„Probiert aus, wie ihr am besten schwingen könnt.“</i><br><br><i>„Die anderen beobachten und beraten, wie Ihr besser schwingen könnt.“</i>   | 2 Gruppen, nach Größe da Barreneinstellung<br>2 Barren<br>Turnmatten |


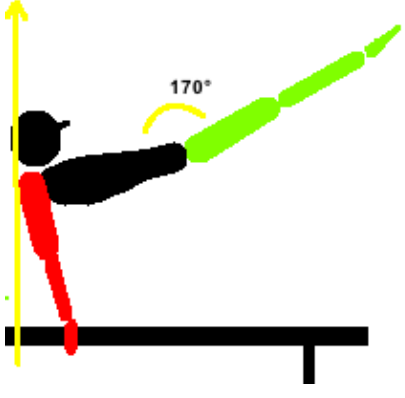
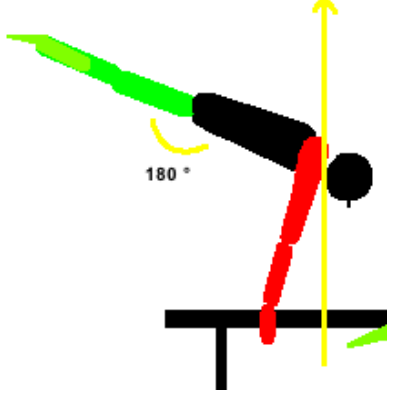


| Zeit/Phase  | Motorik im Unterrichtsgeschehen | Schwerpunkte  | Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung   | Organisation          |
|---|---------------------------------|---|--|-----------------------|
| <b>Anwendungsphase</b><br><br><b>10 Minuten</b>   | Schwingen                       | Technikorientiertes Schwingen                                 | Individuelle Verbesserungen<br><i>„Denkt an die</i><br>- <i>Streckung der Füße</i><br>- <i>Beine zusammenhalten</i><br>- <i>Körper komplett anspannen,</i><br>- <i>Beim Vorschwingen</i><br><i>Blick auf die Füße</i><br><i>Hüfte hochbringen, großer Winkel!</i><br><i>Schultern rückverlagern</i><br><br>- <i>Beim Rückschwingen</i><br><i>Blick nach unten auf die Matte</i><br><i>Schultern vorverlagern</i><br><i>Körper in eine Linie bringen</i><br><br><i>"Beim Vorschwung immer weiter den Hüftwinkel öffnen; beim Rückschwung immer etwas höher werden."</i> | 2 Gruppen             |
| <b>Reflexionsphase II</b><br><br><b>8 Minuten</b> |                                 | Reflexion und Zusammentragung der Bewegungsmerkmale Schwingen | Jede Gruppe stellt ihre Ergebnisse vor. Lehrer unterstützen und ergänzen gegebenenfalls. ►  <b>1,3</b>  | Innenstirnkreis Tafel |



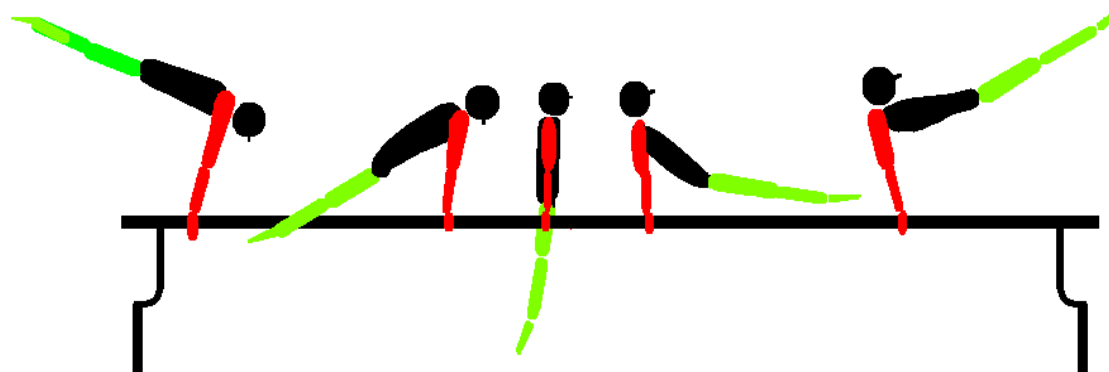


## Technikbeschreibung

| Start und Stütz   | Vorschwung  | Rückschwung   |
|---|---|---|
| <p><b>Startposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speichgriff (Daumen umgreifen den Holm und zeigen nach innen)</li> <li>• Gestreckte Arme, geschlossene und gestreckte Beine, offener Hüftwinkel, Fersen drücken aneinander, Ganzkörper-spannung</li> <li>• Schultern nicht hochgezogen</li> <li>• Blick geradeaus</li> </ul> <p><b>Mittlere Stützposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktives Durchschwingen mit Überstreckung im Lendenbereich vor dem Vor- bzw. der Rückschwung</li> </ul>  | <p><b>Vorschwungposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit dem vor-hoch Schwingen der Beine den Arm- Rumpf-Winkel öffnen</li> <li><b>und</b></li> <li>• die Schultern zurück hinter die Hände verlagern</li> <li>• Bein-Rumpf-Winkel auf ca. <b>170°</b> öffnen</li> <li>• Kopfbewegung nach oben; Blick auf die Füße richten</li> </ul>  | <p><b>Rückschwungposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit dem rück-hoch Schwingen der Beine den Arm-Rumpf-Winkel öffnen</li> <li><b>und</b></li> <li>• die Schultern nach vorn vor die Hände verlagern</li> <li>• Bein-Rumpf-Winkel auf <b>180°</b> öffnen</li> <li>• Kopfbewegung nach unten; Blick auf den Boden richten</li> </ul>  |



## Arbeitsblatt I – Technikenkenntnisse



1. Erarbeitet die Technikmerkmale des Schwingens.

Rückschwungposition \_\_\_\_\_

Mittlere Stützposition \_\_\_\_\_

Vorschwungposition \_\_\_\_\_

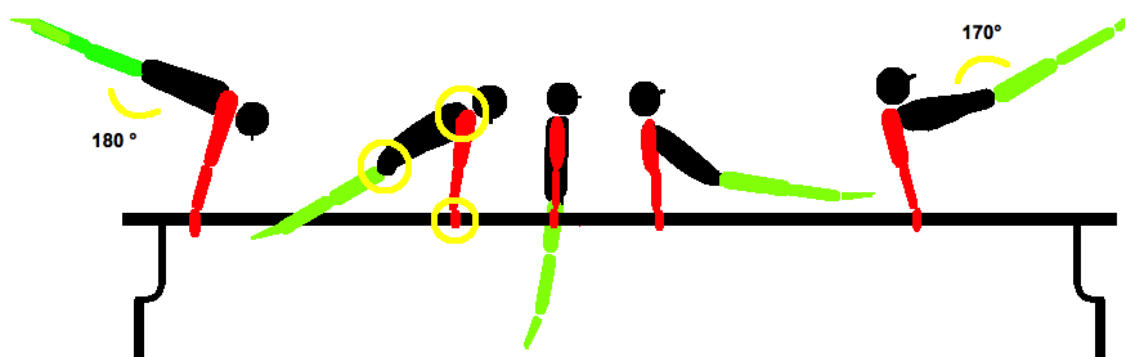
2. Zeichnet die Winkel (ARW/BRW) der Vorschwung- bzw. Rückschwungposition ein.

3. Zeichnet die Rotationsachsen ein.



## Lösungsblatt I – Technikenkenntnisse

### 1. Erarbeitet die Technikmerkmale des Schwingens.



**Rückschwungposition**

Schultern in Vorlage, Blick auf den Boden, Bein-Rumpf-Winkel geöffnet/ 180°

**Mittlere Stützposition**

Schultern über den Händen, Blick nach vorn, Bein-Rumpf-Winkel etwas überstreckt

**Vorschwungposition**

Schultern in Rücklage, Blick auf die Füße, Bein-Rumpf-Winkel ca. 170°

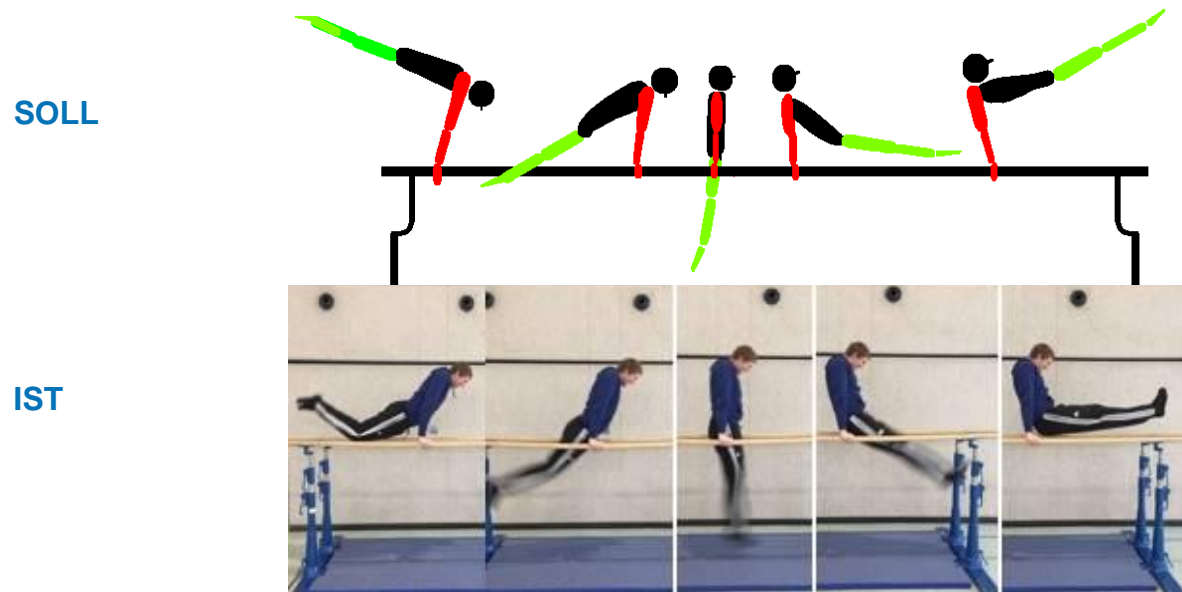
### 2. Zeichnet die Winkel (ARW/BRW) der Vorschwung- bzw. Rückschwungposition ein.

### 3. Zeichnet die Rotationsachsen ein.



## Arbeitsblatt II – Technikvergleich

1. Führt einen Soll-Ist-Vergleich des Schwingens durch.



2. Besprecht die Fehler des IST- Verlaufes. Zeichnet die Technikvorgabe in die Bildreihe ein.

## Quellenverzeichnis

### Abbildung / Foto

| Material                    | Urheber                       |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Technikskizzen              | Alexander Schmitz             |
| Vor-und Rückschwungposition | Malin Biniossek, Leonie Houbé |
| Fehlerbild                  | Christian Hönnekes            |

### Videos

| Nummer | Turner        |
|--------|---------------|
| 1      | Pirmin Schelb |

### Urheber des Beitrages

| Autor   | Berater         | Institution   |
|---|-----------------|---|
| Christian Hönnekes, Jan Müller, Davic Meder, Jan-Philipp Peter, Alexander Schmitz, Pirmin Schelb, Malin Biniossek, Leonie Houbé / Lehramtsstudierende | Minnich, Marlis | Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz |