

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Turnen: Schwingen an Reck und Barren*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## V.23

### Turnen

# Schwingen an Reck und Barren – Abhängen mal ganz anders

Ferdinand Falkenberg



© RAABE 2022

© HAIKIRDI/istock/GettyImagesPlus

Die Fundamentalbewegung „Schwingen“ ist essenziell für viele Bewegungen im Sport. Das Bedürfnis nach Schaukeln und Schwingen kennen die Schülerinnen und Schüler von Kindheit an und führen dies auch gern aus. In vorliegender Unterrichtseinheit wird dem Bedürfnis Rechnung getragen und in das Turnen an den Geräten Reck und Barren überführt.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	5–8
<b>Dauer:</b>	4 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Leistungsbereitschaft zeigen; individuelles Können einschätzen und steigern; Verantwortung für sich und andere übernehmen
<b>Thematische Bereiche:</b>	Gerätturnen, Schwingen an Reck und Barren
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten
<b>Zusatzmaterial:</b>	Farbseite (M 9)

---

## Allgemeine Hinweise

Um Sie als Lehrkraft zu entlasten, empfiehlt es sich, die Schülerinnen und Schüler zum gegenseitigen Helfen anzuleiten. Hier gilt es, die Kraft der Helfer und das Gewicht des Turnenden in Relation zu setzen. Im Zweifel sollten Sie jedoch die Hilfestellung übernehmen.

Des Weiteren ist oftmals etwas Kraft nötig, um die Übungen sauber auszuführen. Der Trainingszirkel M 1 kann auch öfter in der Kurzform (weniger Durchgänge) in anderen oder vorbereitenden Unterrichtsstunden eingesetzt werden.

Bei den Übungen Hockwende sowie Hüftumschwung geht es darum, Angst zu überwinden. Es sollte aber niemals Druck oder Zwang ausgeübt werden.

In der ersten Doppelstunde wird in einem Stationszirkel die Kraft, die später für die Übungen notwendig ist, trainiert.

In der zweiten Doppelstunde kommen die Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichsten Formen des Schwingens an Reck und Barren in Kontakt. Diese Grundformen werden für die darauffolgenden Stunden benötigt.

In der dritten Doppelstunde wird die hohe Wende am Barren erlernt. Diese Bewegung ist nicht zu komplex, erfordert jedoch etwas Mut. Daher wird hier ein behutsamer Lehr- und Lernweg eingeschlagen.

In der vierten Doppelstunde wird der Hüftumschwung vorlings rückwärts erlernt.

Die Übungen der einzelnen Doppelstunden bauen aufeinander auf. Es ist deshalb sinnvoll, sie wie im Folgenden beschrieben – und unter Berücksichtigung des Leistungsniveaus der Lerngruppe – durchzuführen.

### Weiterführende Literatur

- ▶ **Ackermann, C.:** *Schulerlebnispädagogik, Donauwörth 2011.*
- ▶ **Falkenberg, F.:** *Stationentraining Koordination. Augsburg 2014.*
- ▶ **Härtig, R. und Buchmann, G.:** *Geräteturnen – Trainingsmethodik. Aachen 2011.*
- ▶ **Knirsch, K.:** *Turnen in der Schule. Bewegung, Spiel und Sport in der Schule. Stuttgart 2003.*

### Beitrag aus RAAbits Sport

- ▶ **Theuer, L.:** *Mach den Abgang! – Reckturnen binnendifferenziert (Teil V, Beitrag 20).*  
*RAAbits Sport, Ausgabe 51/2019.*  
*In dieser Einheit wird unter anderem der Hüftumschwung behandelt.*

---

# Auf einen Blick

---

## 1. Doppelstunde

**Thema:** Krafttraining als Vorbereitung für das Schwingen an Reck und Barren

**M 1** **Laufzettel für den Stationsbetrieb**

**M 2** **Stationskarten**

**Benötigt:** Turnmatten, 3 Teppichfliesen, 4 Pylonen, 6 Langbänke, 3 kleine Kästen, Bierdeckel, 3 Gymnastikreifen, 3 Recke, 12 Gymnastikkeulen, Parteibänder, 3–6 Softbälle, evtl. internetfähiger Computer

---

## 2. Doppelstunde

**Thema:** Schwingen an Reck und Barren – die Grundformen

**M 3** **Methodische Reihe zum Schwingen am Barren**

**M 4** **Methodische Reihe zum Schwingen am Reck**

**Benötigt:** Gymnastikreifen (2 weniger als Schülerzahl), 2 Bälle (z. B. Tennisbälle oder kleine Gymnastikbälle), 3–4 Recke, 3–4 Barren, Turnmatten, evtl. internetfähiger Computer

---

## 3. Doppelstunde

**Thema:** Erlernen der hohen Wende am Barren

**M 5** **Die hohe Wende am Barren – Bewegungsbeschreibung**

**M 6** **Die hohe Wende am Barren – Lösung**

**M 7** **Methodische Reihe zur hohen Wende**

**Benötigt:** 4 Barren, Turnmatten, evtl. internetfähiger Computer, Zauberschnüre, Seile

---

## 4. Doppelstunde

**Thema:** Erlernen des Hüftumschwungs vorlings rückwärts am Reck

**M 8** **Methodische Reihe zum Hüftumschwung**

**M 9** **Der Hüftumschwung in Bildern**

**Benötigt:** 4–5 Recke, Turnmatten, 1 Handball, 1 Fußball

---

## Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

### Doppelstunde 1: Krafttraining als Vorbereitung für das Schwingen an Reck und Barren

#### Vorstellen des Stundenthemas

Stellen Sie den SuS das Thema der Doppelstunde vor (Krafttraining) und fragen Sie sie, welche Muskelgruppen die größte Relevanz für Übungen an Reck und Barren haben. Die SuS werden vor allem die Arm- und Schultermuskulatur nennen. Vertiefen Sie dies bzw. legen Sie den Fokus auch auf die Stütz- und Haltekraft, die für diese Übungen unerlässlich sind. Zur Verdeutlichung kann folgendes Video gezeigt werden: <https://raabe.click/sp-Anfaengeruebungen-Barren> (letzter Abruf 25.01.2022).

#### Aufwärmen

##### Musikstopp

Erklären Sie den SuS, dass für das Krafttraining eine gezielte Mobilisation und Erwärmung der Muskulatur nötig ist. Die SuS laufen zu Musik durch die Halle. Sobald die Musik aussetzt, lösen sie möglichst schnell eine von Ihnen angesagte Aufgabe, bis die Musik wieder ertönt, z. B.:

- Brücke 10 Sekunden halten,
- Hampelmänner springen,
- zu zweit Bocksprünge durchführen,
- beidbeinig über eine Linie springen,
- Liegestütz 10 Sekunden halten.

*Variation:* Die SuS bringen sich mit eigenen Aufgaben ein.

##### Dehnen

Die SuS dehnen folgende Muskelgruppen: Oberschenkelinnenseite, Schultern, Oberschenkelvorder- und -rückseite, Bauchmuskulatur sowie Armbeuge- und Armstreckmuskulatur.

##### Reflexion

- Welche Muskelgruppen wurden erwärmt bzw. mobilisiert?
- Sollten noch weitere Muskelgruppen erwärmt werden?

#### Hauptteil

##### Stationstraining (M 1, M 2)

Die Stationen (M 2) werden, wenn möglich, als Zirkel aufgebaut. Pro Station können max. 3 SuS üben. Die Stationen werden im Uhrzeigersinn durchlaufen. Die SuS haben pro Station zwei Minuten Zeit für die Übung, für den Stationswechsel je eine Minute. Sie können ihre Ergebnisse auf dem Laufzettel (M 1) vermerken und diesen bei weiteren Durchführungen verwenden. So können sie ihre persönliche Leistungsprogression beobachten.

##### Reflexion

Nach der Durchführung werden im Sitzkreis die einzelnen Stationen gemeinsam reflektiert:

- Habt ihr die Übungen auf eurem Laufzettel richtig eingeschätzt?
- Was ist euch leicht-/schwergefallen und warum?
- Was solltet/möchtet ihr noch trainieren?
- Kennt ihr Gerätturnübungen, bei denen diese Muskeln benötigt werden?

## Ausklang

### Fantasiereise oder Progressive Muskelentspannung

Als Abschluss kann eine entspannende Übung, wie z. B. eine Fantasiereise oder Progressive Muskelentspannung, durchgeführt werden.

## Doppelstunde 2: Schwingen an Reck und Barren – die Grundformen

### Aufwärmen

#### Schiffe versenken

Die SuS („Schiffe“) laufen mit einem um die Hüfte parallel zum Boden gehaltenen Gymnastikreifen in der Turnhalle umher. Drei SuS („Piraten“) haben keinen Reifen, sondern einen Softball, und versuchen, die Schiffe zu versenken, indem sie ihren Ball durch deren Reifen stecken. Getroffene Schiffe bleiben stehen und legen ihren Reifen auf den Boden. Andere SuS können diese Schiffe (max. 2) „abschleppen“, indem diese sich außen an deren Reifen festhalten und gemeinsam so weiterlaufen. Wer bleibt als einzelnes Schiff übrig?

### Hauptteil

#### Teil 1: Schwingen am Barren

Starten Sie mit folgendem Impuls: „Das Schwingen am Barren ist ein komplexer Prozess und Voraussetzung für viele Übungen am Barren. Diese Bewegung werden wir heute trainieren.“

Anhand des Videos: <https://raabe.click/sp-Schwingen-Stuetz> (letzter Abruf 25.01.2022) werden die Technikmerkmale herausgearbeitet:

- Füße strecken,
- Beine zusammenhalten,
- Körper komplett anspannen.

#### Beim Vorschwingen:

- Blick auf die Füße,
- Hüfte hochbringen,
- Schultern zurückverlagern.

#### Beim Rückschwingen:

- Blick nach unten auf die Matte,
- Schultern vorverlagern,
- Körper in eine Linie bringen.

Den Hüftwinkel beim Vorschwung immer weiter öffnen.

#### Methodische Reihe zum Schwingen am Barren (M 3)

Es werden mehrere Holmengassen aufgebaut und mit Matten gesichert. Die SuS gehen zu zweit zusammen: Einer führt die Bewegung aus, der andere beobachtet nach den besprochenen Kriterien und gibt dem Partner Feedback. Danach führt dieser die Übung erneut aus. Dann werden die Rollen getauscht.

*Hinweis:* Pro Schritt (siehe M 3) werden 2–3 Durchgänge durchgeführt.

#### Teil 2: Schwingen am Reck

Anhand des Videos: <https://raabe.click/sp-Schwingen-Reck> (letzter Abruf 25.01.2022) werden die Technikmerkmale herausgearbeitet:

- Ristgriff,
- gestreckte Beine,
- Blick nach vorn,
- gestreckte Arme.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Turnen: Schwingen an Reck und Barren*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

