



Leirich, Bernstein & Gwizdek  
Reck: Aufschwingen

## Reck: Aufschwüngen

Auszug aus dem Buch „Turnen an Geräten, Band 2“

von Jürgen Leirich (†), Hans-Günther Bernstein & Ingrid Gwizdek



Dr. Ingrid Gwizdek



Dr. Hans-Günther Bernstein

### Knie-Aufschwung vorwärts

#### Technik

Die Technikbeschreibung bezieht sich auf den Knie-Aufschwung rechts vorwärts.

- Ausgangsposition ist der Kniehang rechts zwischen den Händen mit gestreckten Armen, das Kniegelenk ist etwa rechtwinklig gebeugt; Hüft- und Kniegelenk des linken Schwungbeines sind gestreckt, der Kopf ist leicht vorgeneigt.
- Zum Schwungholen wird das Hüftgelenk des Schwungbeines stark gebeugt und nach vorn-oben geschwungen (Aufwärtsverlagerung des KSP und Entfernung von der Drehachse).
- Kräftiger Rückschwung des Schwungbeines bis zur leichten Überstreckung des Hüftgelenkes.
- Im aufschwingenden Abschnitt der Bewegung werden die Ellenbogengelenke geringfügig gebeugt.
- Erreichen des Seitsitzes rechts mit nachfolgendem Strecken des Kniegelenkes.

#### Methodik

Die Erarbeitung erfolgt am schulter- bis kopfhohen Reck bzw. am unteren Holm des Stufenbarrens.

### Spezielle vorbereitende Übungen

- Aus dem Hangstand vorlings mit Ristgriff: Vorhocken des rechten Beines in den Kniehang.
- Im Kniehang rechts: Vor- und Rückschwingen mit betontem Einsatz des Schwungbeines.

### Vorübungen

1. Aus dem Kniehang rechts: Nach mehrfachem Schwungholen, Knie-Aufschwung mit Hilfe.
2. Aus dem Kniehang rechts: Nach zweimaligem Schwungholen Knie-Aufschwung.

### Zielübung

Aus dem Kniehang rechts: Knie-Aufschwung vorwärts in den Seitsitz rechts bzw. Stütz mit gespreizten Beinen.

### Leistungssteigerung

- Aus dem Seitsitz rechts: Knie-Abschwung rückwärts mit anschließendem Knie-Aufschwung vorwärts.
- Aus dem Seitstand vorlings: Vorlaufen bzw. Vorschwingung mit gebeugten Hüftgelenken, Vorhocken rechts, Knie-Aufschwung vorwärts.
- Aus dem beidbeinigen Absprung in den flüchtigen Kipphang: Vorhocken rechts, Knie-Aufschwung vorwärts.
- Hochreck: Aus dem Vorschwingung, Vorhocken rechts, Knie-Aufschwung vorwärts.

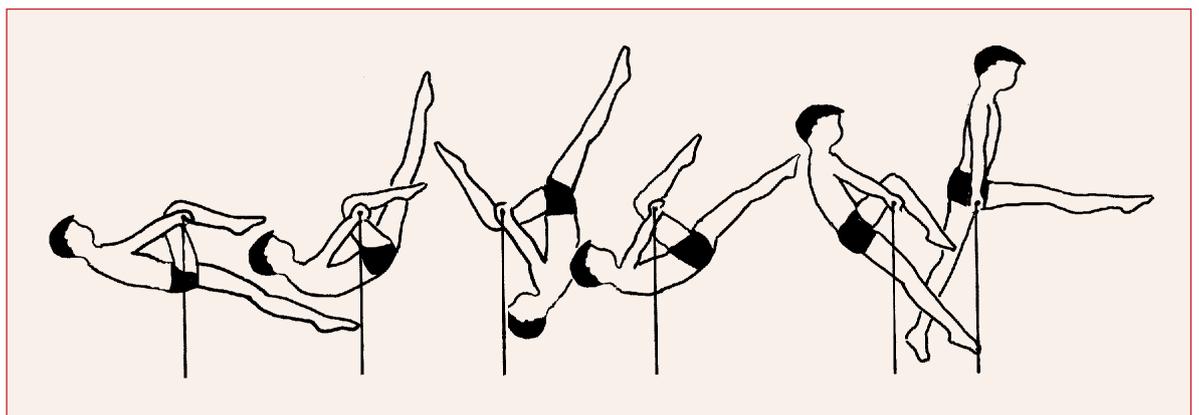


Abb. 1:  
Knie-Aufschwung  
vorwärts

- Aus dem Seitstütz vorlings: Abschwung rückwärts in den Kipphang vorlings, Vorhocken rechts Knie-Aufschwung vorwärts.

### Helfen und Sichern

Eine/ein Helfer\*in steht seitlich vom Übenden auf der Schwungbeinseite und unterstützt das einleitende Schwungholen durch Dreh-Schubhilfe an der Schulter. Mit Beginn des Aufschwunges erteilt die andere Hand kurzzeitig Drehhilfe am Oberschenkel des Schwungbeines. Die zweite Hand leistet Schubhilfe am Rücken.



### Fehlerkorrektur

Fehler	Maßnahmen
Zu schwacher Rückschwung des Schwungbeines (unzureichende Hüftstreckung oder gebeugtes Kniegelenk des Schwungbeines).	Wiederholen des Schwingens im Kniehang mit und ohne Unterstützung durch eine/einen Helfer*in.
Schwungbein bleibt bei der Ausholbewegung zu dicht an der Drehachse.	Beschleunigung des Schwungbeines noch vorn-oben.
Arme beim Aufschwung stark gebeugt.	Rückschwung des Schwungbeines verstärken.

## Hüft-Aufschwung

### Technik

- Ausgangsstellung ist der Seitstand vorlings in Schrittstellung (oder mit geschlossenen Beinen) mit Ristgriff, die Ellbogengelenke sind gebeugt, die Schultern sind dicht an der Reckstange. Das Standbein steht nahe der Gerätsenkrechten, das Schwungbein ist zurück gesetzt.
- Vorwärts-aufwärts-Schwingen des Schwungbeines bei gleichzeitigem Abdruck vom Standbein und Armzug.
- Das Becken wird schnell zur Reckstange geschwungen, und die Beine werden geschlossen.
- Abbremsung der Beine, Streckung der Ellbogengelenke und Aufrichtung des Rumpfes.
- Erreichen des Stützes mit gestrecktem Körper.

### Methodik

Die Erarbeitung erfolgt am schulterhohen Reck bzw. am unteren Holm des Stufenbarrens.

### Spezielle vorbereitende Übungen

- Entwicklung der Armkraft durch Klimmzüge (im Schrägstand am Reck, Stufenbarren oder im Hang).
- Entwicklung der Bauchmuskulatur durch Beinheben aus der Rückenlage oder im Hang.

### Vorübungen

1. Aus der Schrittstellung (das Abdruckbein steht auf einem Kastendeckel, Turnhocker) mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit Hilfe.
2. Hüft-Aufschwung mit Hilfe.

### Zielübung

Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung.

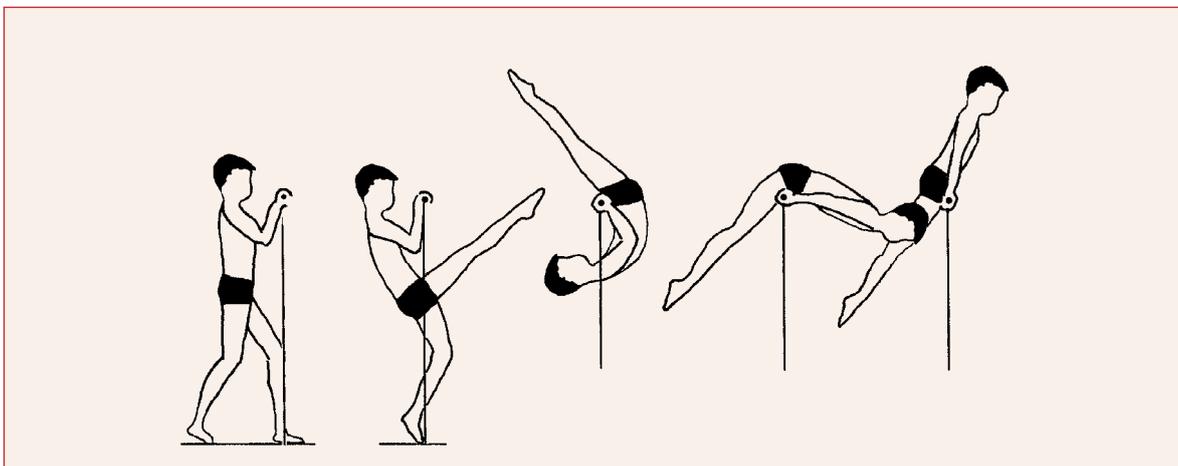


Abb. 2: Hüft-Aufschwung

**Leistungssteigerung**

- Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit Abdruck beider Beine.
- Hüft-Aufschwung am reichhohen Reck.

**Helfen und Sichern**

Die/der Helfer\*in steht seitlich vor der/dem Übenden. Die stangennahe Hand erfasst unter der Reckstange hindurch die Schulter und erteilt Drehhilfe. Mit der anderen Hand erfolgt Schubhilfe am Rücken (Gesäß).



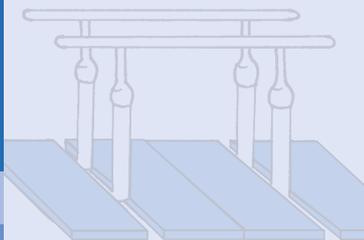
**Fehlerkorrektur**

Fehler	Maßnahmen
Hüfte entfernt sich im Aufschwung von der Reckstange.	Hinweis: Standposition falsch (Standbein zu weit entfernt von der Gerätsenkrechten, Arme nicht genug gebeugt); Markierung.
Hüfte erreicht nicht die Reckstange, weil die Arme gestreckt werden.	Hinweis auf Beugung der Arme und Hüftgelenke; schnellerer Schwungbeineinsatz (Richtung: über das Reck hinweg), stärkerer Abdruck vom Standbein.
Hüftgelenke werden im Aufschwung vorzeitig aufgestreckt.	Schubhilfe am Oberschenkel; Hinweis auf Beibehaltung der Hüftbeugung und kräftigen Armzug.

**Literatur**

Leirich, J., Bernstein, H.-G. & Gwizdek, I. (2011). *Turnen an Geräten* (Praxisideen Band 47). Schorndorf: Hofmann.

# Turnen an Geräten

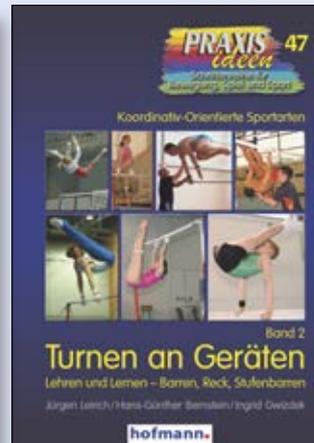


Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [sportfachbuch.de](http://sportfachbuch.de)



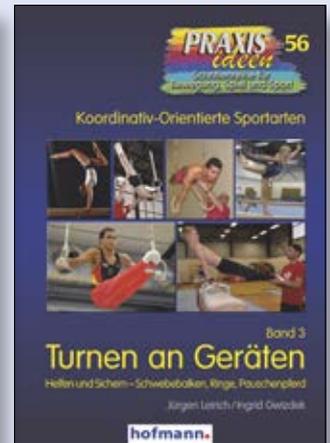
Leirich / Bernstein / Gwizdek  
**Band 1: Strukturelle Systematik, Terminologie – Boden und Sprung**

2007. DIN A5, 168 Seiten  
ISBN 978-3-7780-0291-9  
**Bestell-Nr. 0291 € 16.90**  
E-Book auf sportfachbuch.de € 13.90



Leirich / Bernstein / Gwizdek  
**Band 2: Barren – Reck – Stufenbarren**

2011. DIN A5, 152 Seiten  
ISBN 978-3-7780-0471-5  
**Bestell-Nr. 0471 € 16.90**  
E-Book auf sportfachbuch.de € 13.90



Leirich / Gwizdek  
**Band 3: Schwebebalken – Pauschenpferd – Ringe**

2014. DIN A5, 160 Seiten  
ISBN 978-3-7780-2561-1  
**Bestell-Nr. 2561 € 18.–**  
E-Book auf sportfachbuch.de € 14.90

Versandkosten € 2.–; ab einem Bestellwert von € 20.– liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.

