



**Leirich, Bernstein & Gwizdek**  
**Barren: Schwingen im Stütz – Kehre – Wende**

## Barren: Schwingen im Stütz – Kehre – Wende

Auszug aus dem Buch „Turnen an Geräten, Band 2“  
von Jürgen Leirich (†), Hans-Günther Bernstein & Ingrid Gwizdek

### Schwingen im Stütz

Das Schwingen im Stütz gehört zu den grundlegenden technischen Fertigkeiten, die im Rahmen der allgemeinen vorbereitenden Übungen für das Gerätturnen zu entwickeln sind. Es ist keine eigenständige Turnübung, gilt aber als Voraussetzung für alle Schwungübungen am Barren, die aus dem Stütz begonnen werden oder im Stütz enden. Das *Schwingen* ist koordinativ sehr anspruchsvoll, weil zwei Pendelsysteme aufeinander abzustimmen sind:

- der Körper schwingt um die Drehachse Schultergürtel und
- der Schultergürtel schwingt um die Drehachse Griffstellen

Anfänger\*innen lernen das Schwingen am Stützbarren. Erst mit zunehmendem Können wird es dann auf den Hochbarren übertragen.

### Technik

- Aus dem Innenquerstand springt die/der Turner\*in in den Stütz. Arme und Körper sind gestreckt. Der Schwung wird mit einer Beugung der Hüftgelenke und nachfolgender Streckung begonnen, so dass daraus ein Rückschwung zustande kommt.
- Die Beschleunigung der Beine nach rückwärts-aufwärts und deren nachfolgende Abbremsung führen zu einer Übertragung der kinetischen Energie, so dass der Körper nach hinten aufwärts schwingt. Die Schultern müssen während der Rückschwungphase aktiv nach vorn verlagert werden, damit der Körper im dynamischen Gleichgewicht bleibt.
- Mit Passieren der Senkrechten beim Vorschwung erfolgt die schnellkräftige Beugung der Hüftgelenke und somit die Beschleunigung der Beine nach vorn-oben. Durch das aktive Abbremsen dieser Beugebewegung kommt es erneut zu einer Übertragung kinetischer Energie. Diese wird auf den Körper übertragen, der nach vorwärts-aufwärts schwingt. Während des Vorschwunges erfolgt die

Rückverlagerung der Schultern und die Vergrößerung des Arm-Rumpf-Winkels. Der Blick ist auf die Füße gerichtet.

- Im Umkehrpunkt des Vorschwunges werden die Hüftgelenke gegen den aktiven Druck der Arme auf die Holme gestreckt. Dadurch vergrößert sich das für das Schwingen positiv wirkende Schwerkraftmoment, und der Körper vergrößert auf diese Weise bei jedem Schwung seine Schwungamplitude.
- Von besonderer Bedeutung ist die Abstimmung von Schwunghöhe und Schulterverlagerung.

### Methodik

#### Spezielle vorbereitende Übungen

- Entwicklung der Stütz- und Schulterkraft durch Liegestützübungen am Boden (auch in Partner\*innenbeziehung) sowie das Stützzeln am Barren
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Sprossenwand, Boden)

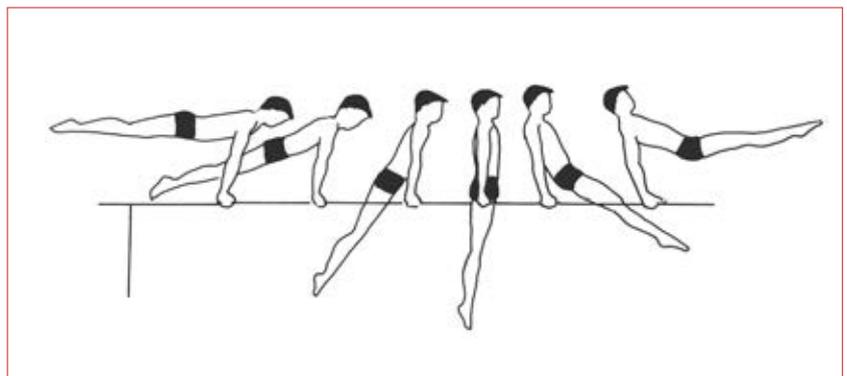
#### Vorübungen

1. Sprung in den Stütz, Vorschwung in den Grätschsitz
2. Sprung in den Stütz, Vorschwung und Rückschwung mit Seit spreizen eines Beines in den flüchtigen Reitsitz und Vorspreizen des anderen Beines in den Außenquersitz
3. Schwingen im Stütz mit Hilfe



Dr. Hans-Günther  
Bernstein

Abb. 1: Schwingen



**Zielübung**

Schwingen im Stütz (der Körper erreicht etwa die Horizontale in Höhe der Schultern)

**Leistungssteigerung**

- Mehrfaches Schwingen im Stütz
- Grätschen und Schließen der Beine beim Vor- und beim Rückschwung
- Steigerung der Schwunghöhe beim Rückschwung bis in eine handstandnahe Position

**Helfen und Sichern**

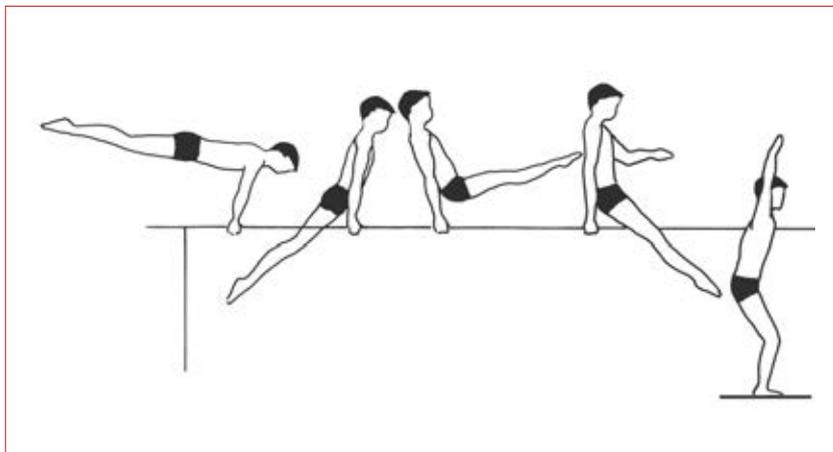
Ein\*e Helfer\*in steht im Außenseitstand neben dem Übenden und erteilt Stützgriff zur Unterstützung der Schulterverlagerung und Streckung der Ellenbogengelenke.



**Fehlerkorrektur**

Fehler	Maßnahmen
Zu starkes Beugen der Hüftgelenke beim Vorschwung.	Hinweis, dass nicht nur die Beine schwingen sollen, sondern der ganze Körper; Blick auf den Körper; Anheben des Beckens im Liegestütz rücklings am Boden.

Abb. 2: Kehre rechts



Fehler	Maßnahmen
Arme gebeugt; Einsinken des Schultergürtels.	Verbesserung der Kraft- und Stützfähigkeiten.
Beinrückschwung setzt zu zeitig ein; dynamisches Gleichgewicht geht verloren; Arme werden gebeugt.	Hinweis auf späteren Beineinsatz; Verringerung der Schwungamplitude; Stabilisierung des Stützverhaltens durch Hilfe.

**Kehre**

**Technik**

Es wird die Ausführung nach rechts beschrieben.

- Nach einem einleitenden Vorschwung erfolgt ein Rückschwung bis die Beine etwa Schulterhöhe erreichen.
- Mit Passieren des Vertikalbereichs im Vorschwung werden die Beine beschleunigt (deutlicher BRW) und nachfolgend abgebremst. In diesem Moment wird mit dem linken Arm abgedrückt und der Körper nach rechts auf den Stützarm verlagert.
- Die Beine werden abwärts gedrückt (Streckung des BRW). Mit Passieren des rechten Holmes erfolgt der Abdruck rechts und das Erfassen des rechten Holmes mit der linken Hand.
- Der rechte Arm schwingt seitwärts-aufwärts. Mit der Landung wird der Außenquerstand links seitlings erreicht.

**Methodik**

**Spezielle vorbereitende Übungen**

- Schwingen im Stütz
- Vorschwung in den Grätschsitz
- Vorschwung in den Außenquersitz (rechts und links üben)

**Vorübungen**

1. Aus dem Außenquerstand vorlings am Stützbarren: Absprung mit wechselseitigem Vorspreizen der Beine über den Holm hinweg in den Stand
2. Aus dem Außenquerstand vorlings auf dem Mini-trampolin oder Sprungbrett: Absprung, Vorschwung mit Kehre (Hilfe)
3. Aus dem zwei- oder mehrmaligen Schwingen im Stütz: Kehre mit Hilfe

**Zielübung**

Rückschwung, Vorschwung: Kehre

**Leistungssteigerung**

- Kehre nach der widergleichen Seite

- Kehre rechts mit 1/4-Drehung links in den Außen-seitstand vorlings (Erfassen der Holme mit beiden Händen)
- Kehre rechts mit 1/2-Drehung links in den Außenquerstand rechts seitlings (auch widergleich)
- Kehre rechts mit 1/4-Drehung rechts in den Außen-seitstand rücklings
- Kehre rechts mit 1/2-Drehung rechts in den Außenquerstand rechts seitlings

### Helfen und Sichern

Kehre links: Die/Der Helfer\*in erteilt mit der linken Hand mit halbem Klammergriff Zughilfe am linken Arm des Übenden. Die rechte Hand leistet Schubhilfe am Rücken zur Unterstützung des Vorschwunges und der Seitverlagerung.



### Fehlerkorrektur

Fehler	Maßnahmen
Vorschwung für das Passieren des Holms zu flach.	Schwingen im Stütz, Schubhilfe.
Zu geringe Seitverlagerung.	Abdruck links verstärken; Zughilfe.
Rücklage bei der Landung.	Aktiveres Nachuntendrücker der Beine nach Passieren des Holms; Armabdruck verstärken.

### Wende

Es wird die Ausführung nach links beschrieben

### Technik

- Aus einem Vorschwung erfolgt mit Passieren des Vertikalbereiches ein aktiver Rückschwung der Beine bis zur leichten Überstreckung.

- Die Schultern werden bei gleichzeitiger Vergrößerung des Arm-Rumpfwinkels leicht nach vorn verlagert.
- Kurz vor Erreichen des Umkehrpunktes wird bei Ausführung der Wende links mit dem rechten Arm vom rechten Holm abgedrückt und das Gewicht auf den linken Stützarm verlagert.
- Anschließend drückt der linke Arm vom linken Holm ab, der Körper passiert im Verhalten vorlings gestreckt den linken Holm, und der rechte Arm erfasst schnell zur Übernahme des Stützes den linken Holm.
- Der Körper schwingt gestreckt abwärts, und es erfolgt die Landung im Außenquerstand rechts seitlings.



Dr. Ingrid Gwizdek

### Methodik

#### Spezielle vorbereitende Übungen

- Schwingen im Stütz
- Grätschen und Schließen der Beine bei Rückschwung (zur Kontrolle der Schwunghöhe)

#### Vorübungen

1. Aus zwei bis drei Schwingen im Stütz, Wende mit Hilfe
2. Aus einem Schwung, der bis in Schulterhöhe führen soll, Wende mit Hilfe

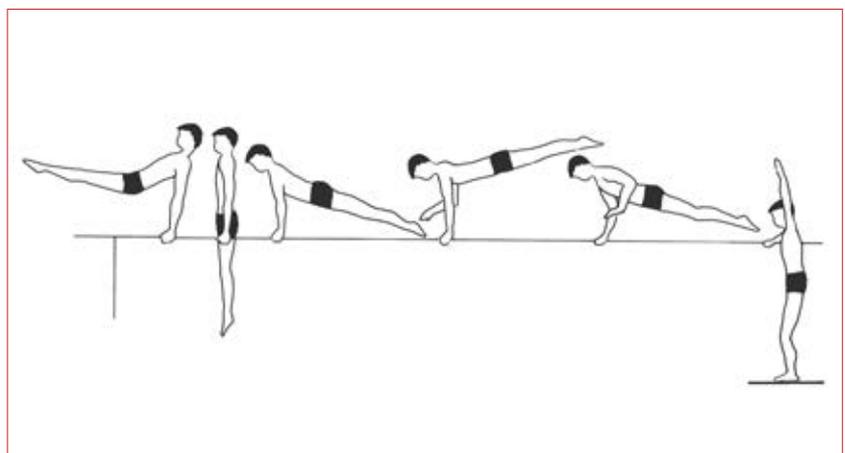
#### Zielübung

Vorschwung, Rückschwung: Wende

#### Leistungssteigerung

- Wende nach der widergleichen Seite
- Aus dem hohen Rückschwung (Beine über Schulterhöhe): Wende
- Aus dem Rückschwung in den flüchtigen Handstand: Wende
- Wende links mit 1/2-Drehung rechts in den Außenquerstand links seitlings
- Wende links mit 1/4-Drehung links in den Außen-seitstand rücklings
- Wende links mit 1/2-Drehung links in den Außenquerstand links seitlings

Abb. 3: Wende links



- Wende in einer Übungsverbinding (z. B. Oberarm-Kippe oder Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts), Wende

### Helfen und Sichern

Die/Der Helfer\*in erteilt mit einer Hand Schubhilfe an der Vorderseite des Körpers, um den Rückschwung zu unterstützen. Mit der anderen wird durch Zughilfe am Oberarm (halber Klammergriff) die Verlagerung über den Holm hinweg unterstützt.



### Fehlerkorrektur

Fehler	Maßnahmen
Rückschwung zu flach.	Wiederholen und Korrektur des Schwingens (Kontrolle durch Grätschen und Schließen der Beine), Schubhilfe.
Seitverlagerung zu gering.	Handabdruck verstärken und auf schnelle Gewichtsverlagerung achten, Zughilfe; Zuruf, um Zeitpunkt des Abdrucks zu erfassen.
Körper beim Abspringen in den Stand gebeugt.	Hinweis: Körperspannung halten.

### Literatur

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

### Aufgeschnappt

Wenn Du alles gibst, kannst Du Dir nichts vorwerfen

Dirk Nowitzki



## Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele

# Doppelstunde Turnen

Sven Lange / Kathrin Bischoff

Die Doppelstunde Turnen zeigt einen Weg, wie Turnen auch im Schulsport Schülerinnen und Schüler faszinieren kann. Hierzu werden in Anknüpfung an das offene Turnen der Grundschule verschiedene didaktische Ansätze im Sinne eines integrativen Konzepts verbunden, so dass in den Doppelstunden verschiedene Sinnrichtungen des Turnens angesprochen werden.



2012. 15 x 24 cm  
168 Seiten + CD-ROM  
ISBN 978-3-7780-0533-0

Bestell-Nr. 0533 € 21.90

► Spiralbindung  
► CD-ROM