

Differenzierung des Schwungsverhaltens am Reck und Stufenbarren

55717

Flavio Bessi

Nachdem der Grundsprung gelernt wurde, soll nun das Schwungsverhalten differenzierter betrachtet werden. Selbst wenn der Sprung – vor allem in der ersten Phase der Ausbildung – ein Pendel darstellt, ist es empfehlenswert, die Ab- und die Aufschwungphase voneinander zu unterscheiden. Darüber hinaus soll die Schwungrichtung eine weitere Differenzierung darstellen, so dass der Sprung in zumindest vier verschiedene Grundtypen unterteilt werden kann.

- Absprung rückwärts
- Aufschwung rückwärts
- Absprung vorwärts
- Aufschwung vorwärts

Methodisch ist es sinnvoll, den Sprung entweder vorschwing- oder rückschwungbetont zu üben. Führt man sich die Grundsätze der Sprungmechanik vor Augen, so kann leicht erkannt werden, dass eine gute Endposition beim Aufschwung eine ungünstige Ausgangsposition für den Absprung darstellt, wie die deutliche Längendifferenz in Abb. 1 eindeutig zeigt. Es ist wichtig zu erwähnen, dass zwischen den unterschiedlichen Körperposen und -positionen eine gewisse räumliche und zeitliche Abhängigkeit besteht. Es leuchtet ein, dass ein Turner eine bestimmte Zeit benötigt, um aus der nach hinten gekrümmten Körperpose beim Aufhang eine nach vorne gekrümmte Körperpose beim Aufschwung einzunehmen. Diese notwendige Zeit lässt sich nicht allzu stark variieren. Hat ein Turner bereits die Technik des Grundsprungs bis zur Riesenfelge verinnerlicht, kann er mit dem Training „veränderter“ Techniken beginnen. Dabei handelt es sich nicht um gänzlich neue Techniken, sondern vielmehr um veränderte Zeitpunkte zur Einnahme der bekannten Schlüsselpositionen.

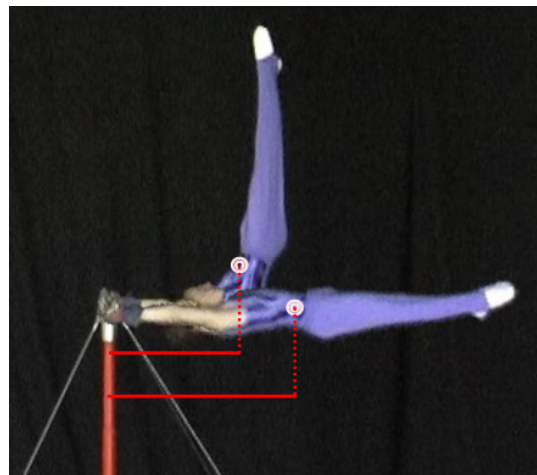
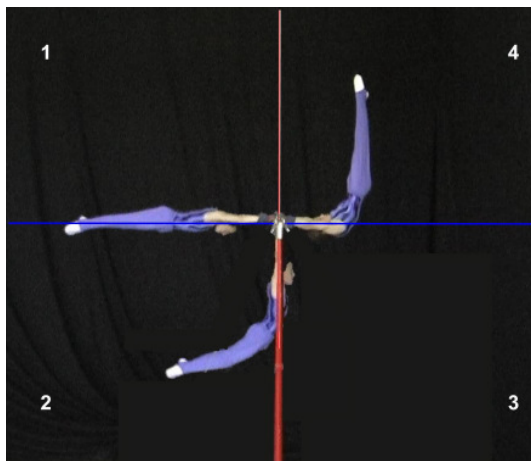
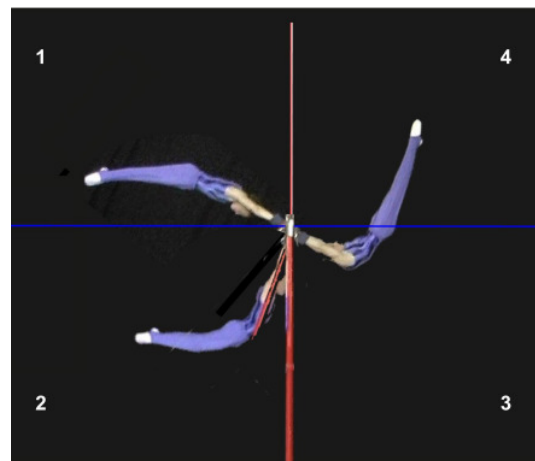


Abb. 1: Längendifferenz zwischen der angestrebten Endposition eines Aufsprunges und der angestrebten Position eines Absprungs

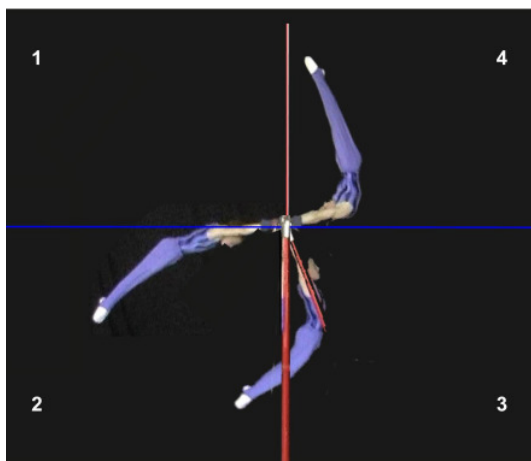
Abb. 2 zeigt vier Differenzierungen im Zeitpunkt des Aushangs je nach Zielelement. Dabei wurden die Bilder in vier Quadranten geteilt, um die Orientierung zu erleichtern. Das Bild oben rechts zeigt einen früheren Aushang, der dazu führen wird, dass der Beinschlag nicht wie bei der Grundtechnik nach oben geht, sondern schräg nach vorne. Eine solche Variation in der Gestaltung des Schwunges ist angebracht, wenn der Turner beispielsweise einen Abgang rw turnen möchte. Möchte er aber den Handstand verfehlen (beispielsweise während einer beschleunigenden Riesenfelge vor einem Abgang), so hat er nur eine Möglichkeit: er muss den Aushang verspäten, so dass der Schlag schräg nach hinten gerichtet ist (Bild unten links). Der räumliche und zeitliche Zusammenhang lässt sich auch bei typischen Anfängerfehlern während des Salto-Abgangs feststellen, da sie oft zu früh aushängen (Bild unten rechts). Der Turner „fliegt“ dann vorne weg (ungeachtet anderer möglicher Faktoren wie zu frühes Loslassen aus Angst beispielsweise).



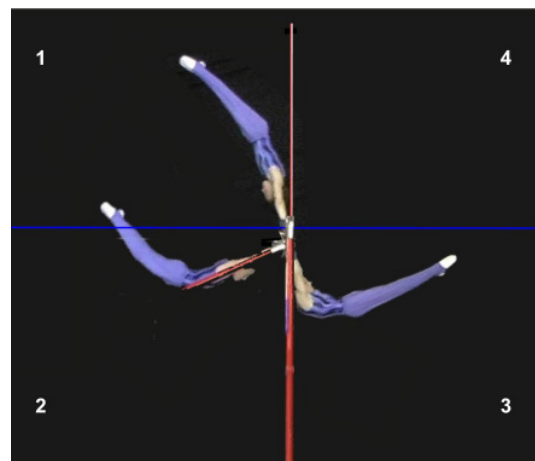
Grundtechnik mit normalen Aushang



Verfrühter Aushang für einen Abgang



Verspäteter Aushang für eine beschleunigende Riesenfelge



Zu früher Aushang (Fehlerbild)

Abb. 2: Differenzierungen im Zeitpunkt des Aushangs je nach Zielelement

Kontakt

Telefon: 0761 / 2034525

Email: fb@sport.uni-freiburg.de

Homepage: www.turnlehre.de