

---

## Methodische Übungsreihe Barren

Die hier nachfolgend genannten Turnübungen am Barren setzen enorme turntechnische Fähigkeiten voraus:

- Handstand,
- Oberarmkippe,
- Schwungstemme rückwärts,
- Schwungstemme vorwärts,
- Rolle rückwärts,
- Unterschwing,
- Salto vorwärts und
- Salto rückwärts.

Die Stemmkraft in Schwungphasen ist dabei besonders zu erwähnen. Viele der hier genannten Turnübungen benötigen einen hohen Kraftaufwand im Armstütz in Verbindung mit einem hohen Schwingen.

Bei den vier folgenden Turnelementen am Barren wird der Fokus zunächst auf das sichere Schwingen in der Barrengasse gelegt und findet in der Rolle vorwärts und im Oberarmstand seine ersten Herausforderungen:

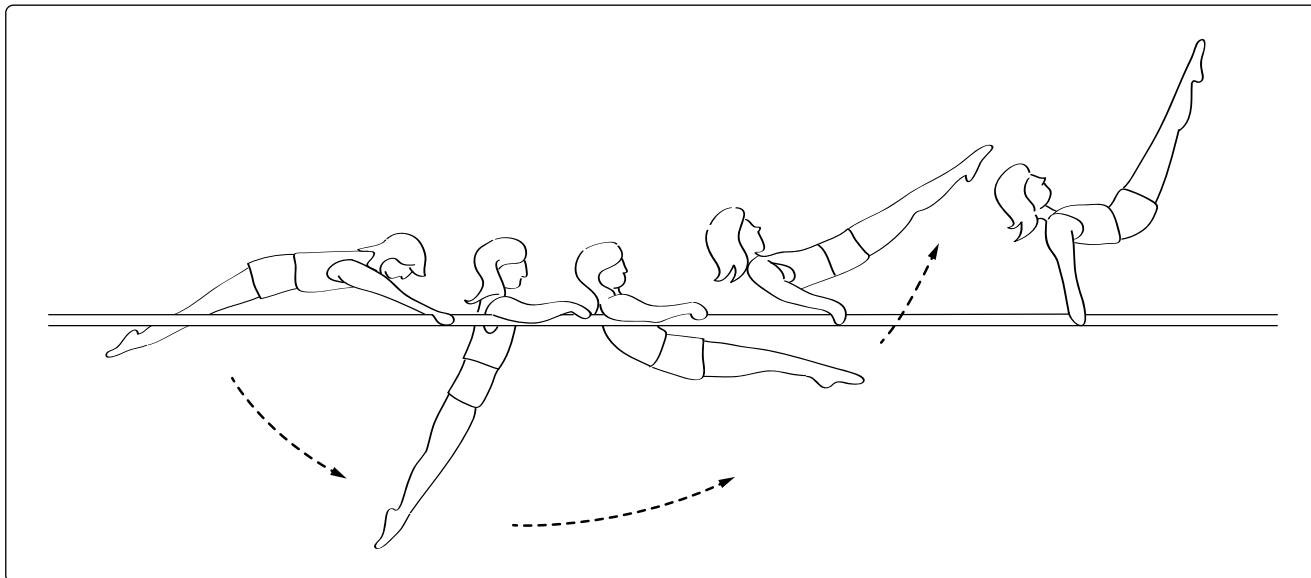
- Schwingen im Stütz,
- Kehre, Wende und Kreishockwende,
- Rolle vorwärts und
- Oberarmstand.

Bei den hier gezeigten Turnübungen ist nicht nur ein sicheres Turnen der grundlegenden Turnelemente am Barren Voraussetzung, sondern auch Übungen aus anderen Bereichen des Geräteturnens wie zum Beispiel die Rotationsfähigkeit in der Breitenachse. Hierfür sind eine gekonnte Rolle rückwärts, ein Handstützüberschlag oder auch ein Salto eine willkommene Übung und Vorbereitung.

## Schwungstemme vorwärts (nach dem Prinzip der graduellen Annäherung)

Bei der Schwungstemme vorwärts ist der methodische Aufbau ähnlich wie bei der Schwungstemme rückwärts. Ausgehend von den einfachen Oberarmhangschwüngen wird zunächst versucht, in den Grätschsitz zu gelangen. Entscheidend für die Endposition im Stütz ist, dass der Turnende sich vorn bis zur Waagerechte aufschwingt und dabei gleichzeitig die Hüfte und die Beine nach oben schiebt, um die Arme danach in den Stütz zu stemmen.

**Voraussetzungen:** Oberarmhangschwingen, Stüttschwingen, Stemm- und Stützkraft



### Bewegungsbeschreibung:

Im Oberarmhang erfolgt mit hohem Ausschwingen nach hinten oben eine hohe Schwungbewegung nach vorn. Erreichen die Beine vorn die Waagerechte, wird gleichzeitig die Hüfte nach oben gezogen. Die Arme ziehen den Körper nach vorn und der Stütz wird eingenommen.

Zu beachten	Mögliche Fehler
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hüftbeugung vorn oben</li> <li>■ Hüftstreckung nach oben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ zu wenig Schwung</li> <li>■ fehlender Armeinsatz</li> </ul>

### Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

Wie bei der Schwungstemme rückwärts muss das Oberarmhangschwingen geübt werden. Oft wird die Schwungstemme vorwärts als Auftaktelement vom Sprungbrett aus geturnt, um den nötigen Vorschwung für die Stemme zu bekommen. Dies kann zur Vorbereitung mit Sprüngen in den Stütz und dann in den Oberarmhang trainiert werden.

## Schwungstemme vorwärts

### Methodik:

#### 1. Lernschritt

- kurzes Oberarmschwingen, bis die Beine vorn über den Holmen sind
- kurzes Oberarmschwingen, bis die Beine hinten über den Holmen sind

#### 2. Lernschritt

- Schwungstemme vorwärts vom Sprungbrett in den Grätschsitz
- Schwungstemme vorwärts vom Sprungbrett in den Stütz

#### 3. Lernschritt

- Schwungstemme vorwärts in den Grätschsitz
- Schwungstemme vorwärts in den Stütz

