

## Grundlagentraining am Barren – technische Voraussetzungen für weiterführende Elemente

Das Grundlagentraining am Barren setzt sich zusammen aus einem **spielerischen Training verschiedener Kraftarten** und **Grundformen der Bewegung** an verschiedenen, sich variierenden Geräten, sowie einem Training der **statischen** und **dynamischen Einnahme** von **gerätturnspezifischen Positionen**.

### Zur Verfügung stehende Geräte für das Grundlagentraining:

- Klassische Geräte wie Barren, Reck, Parallelbarren
- Alternative Geräte wie Ringe, Tau, zu Kastengassen umfunktionierte Kästen,...
- Kleingeräte wie Handstandklötzchen, Gymnastikstäbe, Schlaufen und Röllchen am Reck...

### Grundformen der Bewegung an den Geräten:

- Hängen → Schwingen
- Stützen → stützend sich in eine Richtung (vw, sw, rw) bewegen
- Hangeln
- Klettern

### Schwierigkeiten im Grundlagentraining:

- a) Die Arbeit mit jüngeren Kindern erfordert Geduld und Verständnis → spielerischer Charakter mit Übungen bei denen exakte Ausführung verlangt wird mischen
- b) Ständig die gleichen Übungen werden monoton, ständig neue Übungen führen zu keinem befriedigendem Ergebnis → Training über einen längeren Zeitraum mit sich ständig wiederholenden Übungen in unterschiedlichen Ausführungen
- c) Kraftfähigkeiten und Grundspannung müssen sich im Grundlagentraining erst entwickeln → die meisten Übungen des Grundlagentrainings am Barren sind Kraftübungen, gezielte Übungen zur Ansteuerung der Spannung im ganzen Körper
- d) Wenig Erfahrung mit den Geräten → Parcours „Geräte-Dschungel“ mit Aufforderungscharakter

### Statische Positionen für das Grundlagentraining am Barren

#### 1. Langhang

- Völlig gestreckte und gespannte Körperposition (Arme bis in die Zehenspitzen)
- Gekipptes, aufgerichtetes Becken
- Zusammengekniffenes Gesäß
- Kopf in einer neutralen Position
- „durchhängen“ → keine verkrampfte Position im Schulter-Nacken Bereich
- 



**2. Gekrümmt Körperposition nach vorne und hinten** (auch C+ / C- Position)

- Abgeleitet vom Langhang
- Becken aufgerichtet
- Rippen eingezogen



**3. Felghang**

- Gespannte Körperhaltung in der C+ Position mit geschlossenem Arm-Rumpf-Winkel (ARW)
- Knie knapp oberhalb der Stange
- Achtung: Kopfhaltung auf der Brust
- Am Boden vorbereiten



**4. Kipphang**

- Fußspitzen an der Stange
- Achtung: Kopfhaltung



**5. Klimmzughang**

- Position des Langhangs mit geschlossenem ARW und Beugen des Ellenbogens
- Kinn oberhalb der Stange

**6. Streckstütz**

- Gestreckte und gespannte Körperposition mit geschlossenem ARW
- Achtung: „durchhängen“ in den Schultern →



Diese Positionen können alle im **Ristgriff**, einige davon auch im **Kammgriff** eingenommen werden.

**Übungsbeispiele zur Stabilisierung und Optimierung der turnspezifischen Positionen am Gerät:**

3

**Kraftprogramm am Barren /Reck**

- Langhang oder Klimmzughang (Rist oder Kammgriff) mit Beinvarianten
  - Gebeugt
  - Gestreckt
  - Angewinkelt (90°)
  - Ein Bein angewinkelt
- Felghang halten
  - Variante: Felghang - Klimmzughang
- Kipphang halten
  - Scheibenwischer
  - Paddeln
- Spielerische Erarbeitung der Grundpositionen an Tau oder Ringen

**Beispiele in Bewegung:**

- Im Langhang hangeln:
  - Im Ristgriff von rechts nach links
  - Vorwärts
  - Rückwärts
  - Im Kammgriff
  - Ristgriff – Kammgriff Varianten
  - „Durch hangeln“ am Parallelbarren
- „Durch stützen“ am Parallelbarren (vw, rw, sw mit Drehungen) → Alternativ: 2 Kästen
- Schwingen im Stütz am Parallelbarren
- Klimmzugschwung
- Klimmzug – Felghang
- Kipphang – Felghang
- Klimmzüge (Ristgriff, Kammgriff, rechts, links)
- „Fenster schauen“
- Kipphang – Hangwaage
- ...

→ als Teile der Erwärmung, als Barrentraining in der Übungsstunde, als Zirkeltraining, ... einsetzbar

**Grundsatz: bei jüngeren Kindern im Grundlagentraining verstärkt mit statischen Übungen zur Optimierung der Positionen arbeiten!!! Dynamische Übungen sind meist zu schwer und werden dann unsauber ausgeführt. Für den Spaßfaktor eignen sich jedoch dynamische Übungen besser.**

**Zur Barrengewöhnung**

- Angst vor dem Holm und vor der Höhe verlieren, Vertrauen in den Trainer gewinnen
- Aufknien, Aufhocken, Aufgrätschen
  - Langsam aufknien/aufhocken/aufgrätschen/aufbücken lassen
  - Nach und nach Geschwindigkeit aufbauen und Hilfeleistung abbauen
  - ➔ Turner/in auf den Holm stehen lassen → freier Stand, wirkt sich positiv auf späteres aufhocken aus

**Beispielhafte Weiterentwicklung der Grundpositionen:**

1. Hüftaufzug – Hüftabschwung  
→ Langhang – Klimmzughang - C+ Position – Streckstütz und umgekehrt
  
2. Schwungbewegungen (Rückschwung, Umschwung, Schwingen im Langhang)  
→ Kombinationen der C+ / C- Positionen
  
3. Felgbewegungen (freie Felge, Felgunterschwingung)  
→ Durchgehend feste Position der Felgposition bzw. Felghang – C- Position mit geschlossenem und geöffnetem ARW