

RECK: Riesenfelge und Wechsel

Diese Lektion hat zum Ziel die *technisch korrekte Ausführung* der oben erwähnten Elemente zu fördern. Das Augenmerk wird vor allem auf die Grundlagen und Voraussetzungen für eine korrekte Ausführung gelegt. Zu den folgenden drei Punkten gibt die Lektion Auskunft:

- Wie sollte das Element aussehen um keine Abzüge im technischen Bereich zu erhalten,
- Wie sieht der methodisch korrekte Aufbau der Elemente aus und
- Wann wird der Schwierigkeitswert des Elementes anerkannt.

Elemente im Fokus dieser Lektion sind die Umschwünge und die Verbindung derer: Riesenfelge vw. (7) / Riesenfelge rw. (7) / Rist/Kamm (7) / Kamm/Rist (7)

Riesenfelgen vw./rw.

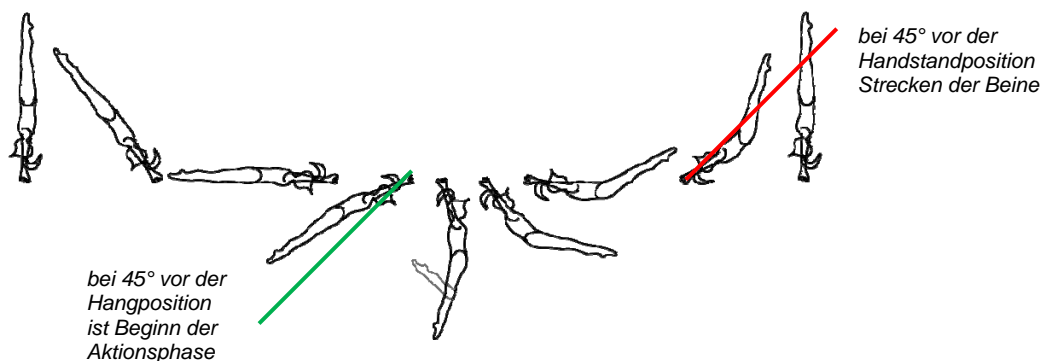
Ein Umschwung ist als eine 360° Drehung um die Stange definiert; die Ausgangsposition bestimmt die Endposition.

Hochreck: Riesenfelge rw.: Abschwung in i-Pose, bei 45° vor der Hangposition C-, Kurbet, C+ bei Schwung vorne hoch mit Streckung zur Handstandposition (Abweichung von max. 10° erlaubt)

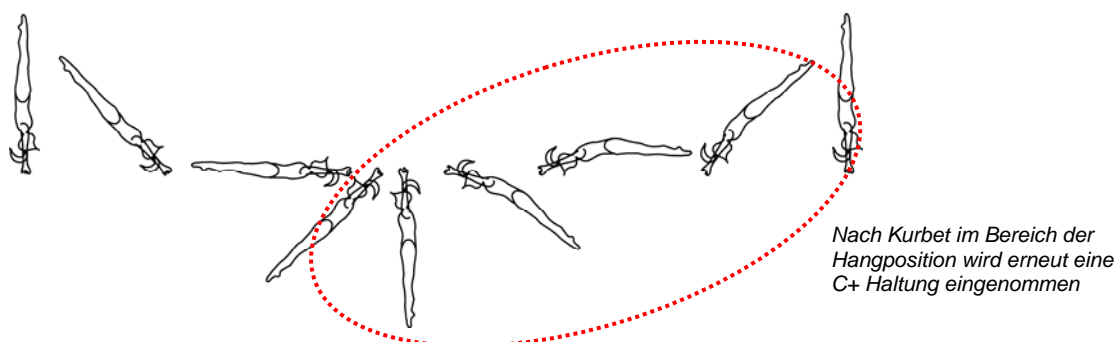
Tiefreck: Riesenfelge rw.: Abschwung in i-Pose, bei 45° vor der Hangposition C- mit gleichzeitigem anwinkeln der Knie, Kurbet, C+ bei Schwung vorne hoch mit Streckung der Beine bei 45° vor der Handstandposition und Streckung zur Handstandposition (Abweichung von max. 10° erlaubt)

Hochreck: Riesenfelge vw.: Abschwung in i-Pose, bei 45° vor der Hangposition C+, Kurbet, C- Pose beim Schwung hinten hoch bis Füße Stangenhöhe, dann C+ mit Streckung zur Handstandposition (Abweichung von max 10° erlaubt)

Ristriesenfelge (Riesenfelge rw.) / Grand tour en arr. prises dors.



Kammriesenfelge (Riesenfelge vw.) / Grand tour en av. prises palm.



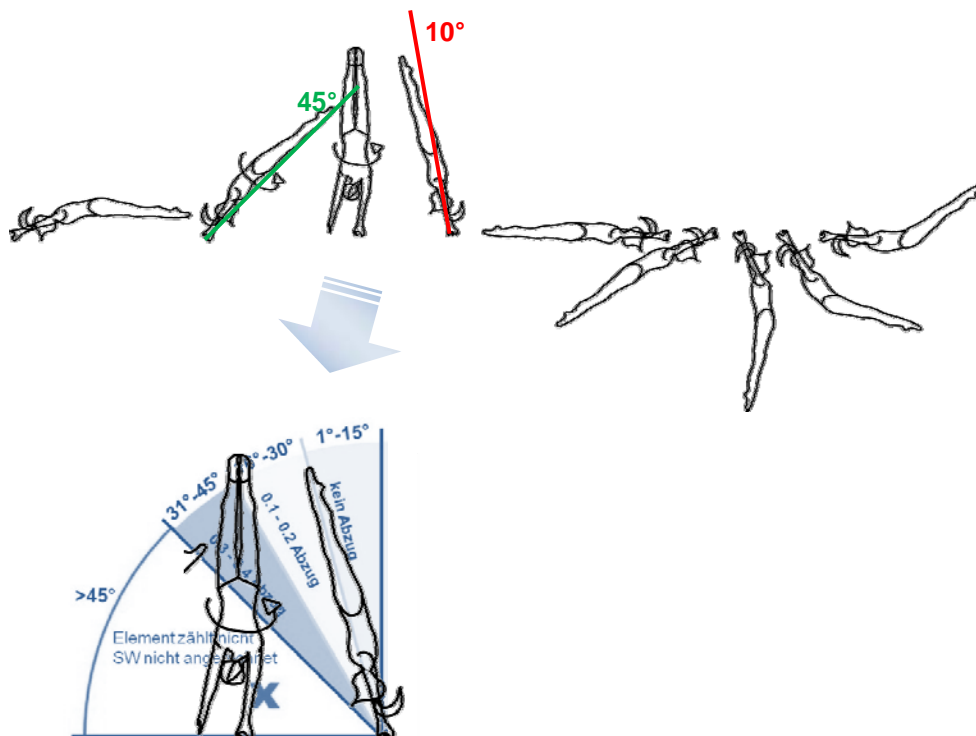
Wechsel in der Riesenfelge (Kamm/Rist, Rist/Kamm)

Kein Unterschied in der Bewegungsauslösung und Durchführung. Der Wechsel ist eine halbe Drehung um die Längsachse mit Griffwechsel.

Riesenfelge vw. 1/2 Dr. zum Vschwg. im Ristgriff (Kamm-Rist)

Grand tour en avant avec 1/2 tour par l'appui renv. (palmaires/dorsales)

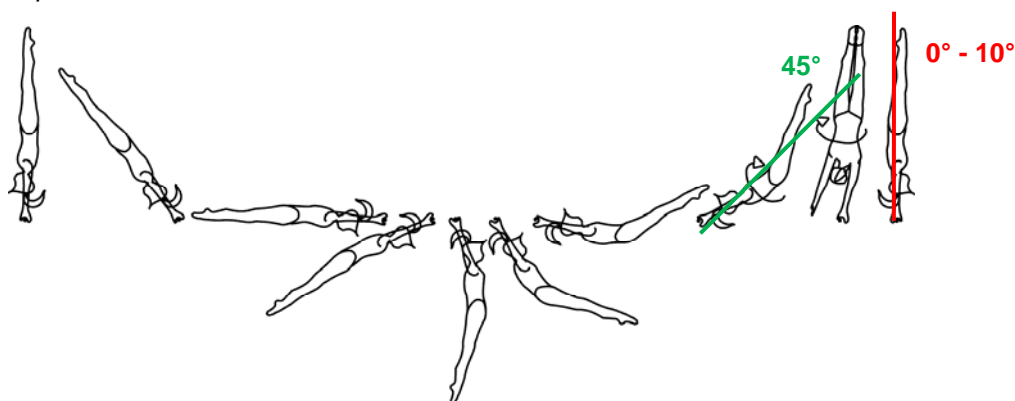
Auslösungszeitpunkt: bei 45° vor Handstandposition; Drehung beendet: bei 10° nach Handstandposition



Riesenfelge rw. mit 1/2 Dr. zur Riesenfelge vw. (Direkter Wechsel – Rist/Kamm)

Grand tour en arrière avec 1/2 tour par l'appui renv. (changement direct – dorsales/palmaires)

Auslösungszeitpunkt: bei 45° vor Handstandposition; Drehung beendet: spätestens 10° nach der Handstandposition



Methodischer Aufbau Riesenfelge rw.

Voraussetzungen

- Grundspannung
- Handstand
- Ein guter Grundsprung

Bewegungsmerkmale

- Aus einer möglichst hohen Position (idealerweise Handstand) wird der Absprung durch die Füße ausgelöst; - die Füße gehen dem Körper voran.
- Vollkommen gestrecktes Abspringen bis zur Waagrechte
- Danach deutliches Senken der Brust/Schulterbereich (C- Pose) bei 45° vor der Hangposition; - die Brust schwingt zuerst unter der Reckstange durch). Zusätzlich erfolgt am Tiefreck zu diesem Zeitpunkt das Anwinkeln der Beine.
- Peitschenartiges Schlagen der Füße vorne hoch (Kurbet); - Verkürzung des Pendels, Impuls für den Sprung vorne hoch (C+ Pose) und blockieren der Beine
- Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels bei 45° vor Erreichen der Handstandpose. Zusätzlich erfolgt am Tiefreck zu diesem Zeitpunkt das Strecken der Beine.
- Die Füße passieren die Handstandpose zuerst mit nachfolgender Streckung des ganzen Körpers zum Handstand – dies kann auch 5-10° nach der Handstandpose sein.

Methodik

- Der Riesenumschwung sollte mit Schläufen aus dem Grundsprung gelernt werden. Schwingen bis zum Riesenumschwung. Ziel ist es die Bewegung von unten nach oben zu erlernen und NICHT von oben nach unten (Körper evt. noch nicht bereit dazu).
 - ⇒ Trainer unterstützt zu Beginn, damit die richtigen Positionen und Körperposen erreicht werden können.
 - ⇒ Die Unterstützung erfolgt an den Schulterblättern
 - ⇒ Fortgeschrittene Version: Kurbet unterstützen... zuerst Bein mit Hand blockieren, dann am Rücken nach dem Kurbet
- Streuli mit fallen lassen zur Bauchlage – kennenlernen des Bewegungsablaufes



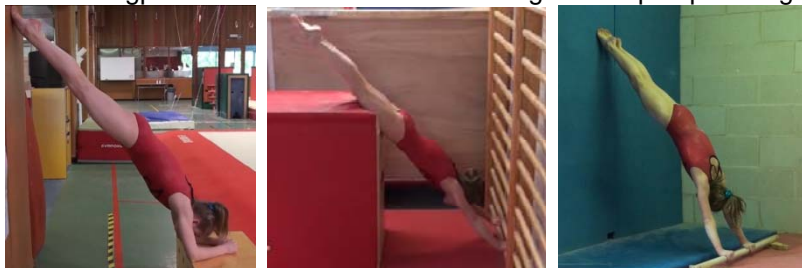
- Aus dem Handstand am Boden (oder tiefe Reckstange), Ablegen/Absprung mit Landung auf einer weichen Matte. Wichtig hier: der Athlet muss sich aus den Schultern strecken und sich möglichst langmachen.
- Mit Keil (oder Sprungbrett und Matte) aus einer leichten Überstreckung schnelles Schlagen der Beine über die Kerzenposition zum Handstand.
 - ⇒ Trainer unterstützt diese Bewegung an den Knien
- Riesenumschwung rückwärts 360° mit Schläufen und später dann ohne.
 - ⇒ Trainerhilfe von unten (Unterstützung Schulterblätter und sichern am Handgelenk)
 - ⇒ Trainerhilfe mit Erhöhung (Hochziehen durch Halten der Beine)

Physische Voraussetzungen schaffen

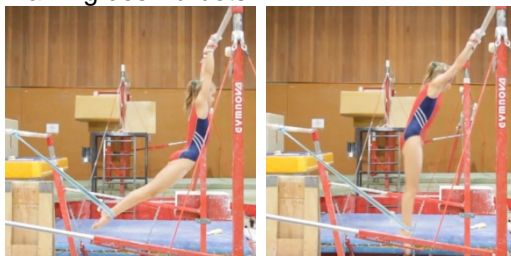
- Handstandposition gegen die Wand; sofern verfügbar mit Hilfsreck



- Abschwungposition simulieren und Förderung der Körperspannung



- Training des Kurbets



- Training der Halteposition nach dem Kurbet



Methodischer Aufbau Kammriesenfelge

Voraussetzungen

- Grundspannung
- Handstand
- Guter Schwung

Bewegungsmerkmale

- Aus dem Handstand wird der Abschwung mit einem möglichst gestreckten Körper geturnt; - Arm-Rumpf-Winkel offen.
- Beim Durchschwingen in der Hangposition gehen die Fersen voran, d.h. dass kurz zuvor (bei ca. 45°) eine kurze C+ Pose eingenommen werden muss. Dies geschieht durch Senken des Brust/Schulterbereiches.
- Aufschwingen in einer C+ Pose – bei ca. 45° nach der Hangpose werden die Beine hängen gelassen.
- Leichtes schliessen des Arm-Rumpf-Winkel (ca. 30°) und mit rundem Körper hochschwingen Richtung Handstandpose.
- Kurz vor der Handstandpose beginnt das Öffnen des Arm-Rumpf-Winkel und des Körpers zur i-Pose im Handstand – dies kann auch 5-10° nach der Handstandpose sein.

Methodik

- Der Riesenumschwung vw. sollte mit Schlaufen aus dem Grundsprung gelernt werden. Rückschwung mit Anstemmen. Ziel ist es die Bewegung von unten nach oben zu erlernen.
 - ⇒ Trainer unterstützt zu Beginn, damit die richtigen Positionen und Körperposen erreicht werden können.
 - ⇒ Die Unterstützung erfolgt an den Schulterblätter und Aufstemmen am Bauch
- Aus dem Handstand im Kammgriff an einer tiefen Reckstange, Abschwung mit Landung auf einer weichen Matte. Wichtig hier: der Athlet muss sich aus den Schultern strecken und sich möglichst langmachen.
- Mit Minitramp am sprunghohen Reck das Aufstemmen üben und Öffnen des Hüftwinkel zum Handstand.
 - ⇒ Trainer unterstützt die Aufwärtsbewegung am Bauch und am Oberarm als Stützhilfe. Sollte der Athlet die Hüfte gleich nach dem Absprung strecken, kann mit der Hand die falsche Bewegung gestoppt werden.
- Riesenumschwung vw. mit Schlaufen aus der Handstandposition. Rückschwung mit Anstemmen. Ziel ist es die Bewegung von unten nach oben zu erlernen.
 - ⇒ Trainer unterstützt zu Beginn damit die richtigen Positionen und Körperposen erreicht werden können.
 - ⇒ Beim Rückschwung und Anstemmen wird die Aufwärtsbewegung mit dem „Sandwich-Griff“ (Bauch und Rücken) unterstützt.

Methodischer Aufbau Wechsel (Ristriesen zum Kammriesen)

Voraussetzungen

- Einarmige Mittelkörperspannung
- Ristriesen und Kammriesen
- Vorschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung - Hangkehren

Bewegungsmerkmale

- 1 und 2 Phase (Abschwung, Kurbet) gleich wie bei Riesenfelge rw. bereits beschrieben
- Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels bei 45° vor Erreichen der Handstandpose und Lösen der Hand und Drehen des Körpers in die gewünschte Richtung. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule und nahe beim Oberarm (nicht im Nacken!)
- $\frac{1}{2}$ Drehung mit strecken des ganzen Körpers zum Handstand mit Zwiegriff.
- Umgreifen der zweiten Hand zum Kamm – dies kann auch $5-10^\circ$ nach der Handstandpose fertig sein.

Methodik

- Mit Keil (oder Sprungbrett und Matte) aus einer leichten Ueberstreckung schnelles Schlagen der Beine über die Kerzenposition zum Handstand – mit dem Vorschwung muss die $\frac{1}{2}$ Drehung bereits eingeleitet werden.
 - ⇒ Trainer unterstützt diese Bewegung an den Oberschenkeln und bringt in durch Zughilfe in die Handstandpose (Kammgriff). An den Füßen ist auch möglich, braucht jedoch eine sehr gute Körperspannung, nicht damit die Füße/Drehung in die falsche Richtung gehen
- Streuli am Boden mit $\frac{1}{2}$ Drehung
 - ⇒ Trainerhilfe wie oben
- Riesenumschwung rückwärts 360° mit $\frac{1}{2}$ Drehung zum Kammriesen.
 - ⇒ Trainerhilfe mit Erhöhung und Unterstützung bei der Drehung an den Oberschenkel (Hochziehen durch halten der Beine)

Methodischer Aufbau Wechsel (Kammriesen zum Ristriesen)

Voraussetzungen

- Einarmige Mittelkörperspannung
- $\frac{1}{2}$ Drehung vw. am Boden
- Vorschwingung mit $\frac{1}{2}$ Drehung - Hangkehren

Bewegungsmerkmale

- 1, 2 und 3 Phase (Abschwung, Kurbet, Anstemmen) gleich wie bei Riesenfelge vw. bereits beschrieben
- 45° vor der Handstandpose beginnt das Öffnen des Arm-Rumpf-Winkel und des Körpers zur i-Pose im Handstand, mit gleichzeitiger Einleitung der $\frac{1}{2}$ Drehung.
- Die Drehung ist im Handstand fertig – dies kann auch $5-10^\circ$ nach der Handstandpose sein.

Methodik

- $\frac{1}{2}$ Drehung an einer tiefen Reckstange in die Bauchlage auf einer weichen Matte
- Mit Minitramp am sprunghohen Reck das Aufstemmen üben und Öffnen des Hüftwinkels mit anschließender $\frac{1}{2}$ Drehung zum Handstand.
 - ⇒ Trainer unterstützt die Aufwärtsbewegung am Bauch und bei der anschließenden Drehung an den Oberschenkeln.

Anerkennung Schwierigkeitswert des Elementes

Wie bereits an einem früheren Zentralkurs kommuniziert, orientieren wir uns bei der Handhabung der Abzüge an den gültigen Regeln im Kunstturnen. Es ist das Ziel, den Schwierigkeitswert eines Elementes anzurechnen, auch wenn die Idealposition nicht 100%-tig erreicht wurde.

Grundsätzliche Handhabung: bei einer *Abweichung von max. 45°* von der Idealposition wird das geturnte Element *aus Sicht Schwierigkeit* noch als solches *erkannt und gewertet*. Eine Abweichung von mehr als 45° führt zu einer Aberkennung des Schwierigkeitswertes.

Der gültige Bereich von 0° bis max. 45 ° wird zusätzlich in *drei Zonen* unterteilt. Je weiter die geturnte Endposition von der Idealposition weg ist, desto grösser der Abzug. Die folgenden Zonen wurden definiert:

- 1° bis 15° Zone Gelb 0.1 bis 0.2 Abzug
- 16° bis 30° Zone Orange 0.3 bis 0.4 Abzug
- 31° bis 45° Zone Rot 0.5 Abzug
- grösser 45° keine Anerkennung des Elementes

Werden Elemente von einer Ausgangsposition in eine Endposition geturnt kommen die gleichen Zonen zur Anwendung, jedoch liegt die 1. Zone in der Toleranz und es wird kein Abzug gemacht:

- 1° bis 15° Zone Grün kein Abzug
- 16° bis 30° Zone Gelb 0.1 bis 0.2 Abzug
- 31° bis 45° Zone Orange 0.3 bis 0.4 Abzug
- grösser 45° keine Anerkennung des Elementes