

# Reck 2

Grundlegende turnerische Fertigkeiten:  
Stütz, Abschwünge, Sitz, Umschwünge, Hüftabzug

## Geräte:

- 4 Reckanlagen
- 8 Turnmatten oder 4 Niedersprungmatten

### A. Aufwärmen

#### Aufbau

Reckstangen hüfthoch

- Sprung in Stütz, Abschwüngen von der Reckstange nach hinten in den Stand
- Sprung in Stütz, Abschwung vorlings vorwärts in den Hockstand, Hände bleiben an der Reckstange bis der Boden sicher erreicht ist.
- Sturzhangdrehen vorlings vorwärts und rückwärts aus dem Hockstand
- Wer schafft das Sturzhangdrehen, ohne dass die Füße die Reckstange berühren?
- Wer schafft das Sturzhangdrehen aus dem Schwebesitzhang?

### B. Vermittlung turnerischer Fertigkeiten – Sammeln von Bewegungserfahrungen

**Sitzen auf der Stange, „Napoleonabgang“, Hüftabzug vorlings vorwärts**

#### Aufbau

Reckstangen etwa brusthoch

##### a) Sitz auf der Reckstange

- mit dem Rücken zur Stange versuchen aufzusitzen
- im Stütz vorlings ein Bein nach dem anderen über die Stange führen zum Sitz auf der Stange
- Aufsitzen durch vorflanken aus dem Stütz

→ Hilfestellung: an der Körperrückseite ein Zurückfallen verhindern



##### b) „Napoleonabgang“

- aus dem sicheren Sitz langsam nach hinten absinken
- Knie beugen und die Reckstange in den Kniekehlen fixieren
- nach hinten zurückfallen lassen bis der Kopf unter der Stange hängt, dann
- Griff lösen, Hände auf den Boden aufsetzen und
- nach vorne mit den Händen weggehen
- Beine von der Stange lösen und zum Stand bzw. Hockstand aufrichten



→ Hilfestellung: eine Hand sichert das Handgelenk, die andere Hand sichert an der Unterschenkelvorderseite beim Zurückfallen die Beine, dass die Reckstange nicht aus den Kniekehlen rutscht!

- Wer schafft diese Bewegung in umgekehrter Reihenfolge? Das heißt, die Übung beginnt mit einem Handstand an die Reckstange!



### c) Hüftabzug

- aus dem Stütz Hüftabschwung vorlings vorwärts zum Stand
- Hüftabschwung in „Zeitlupe“ mit gestreckten Beinen zum Schwebesitzhang
- Wer kann diese Bewegung in umgekehrter Richtung ausführen?



### → Ziele beim Turnen in umgekehrter Reihenfolge bzw. Richtung

- Vertiefung der erlernten turnerischen Fertigkeiten
- bessere Vorstellung von der Körperlage im Raum
- Schulung des Körpergefühls
- Schulung der Bewegungsvorstellung

### C. Spielerischer Umgang mit den erlernten turnerischen Fertigkeiten

- Abschwung im Slalomlauf von Stange zu Stange
- Abschwung im Slalomlauf mit „Gegenverkehr“, so dass jeweils zu dritt an der Stange geturnt werden muss
- Synchronturnen: 2,4,6,8 oder mehr Schüler turnen gleichzeitig völlig synchron: Sprung in Stütz, Abschwung
- Synchronturnen in Gegenüberstellung
- „La Ola-Welle“: nacheinander versetzt mit der Turnübung beginnen



→ hohe Anforderung an Konzentration und Koordination



Zusammenstellen einer kleinen Kürübung in der Gruppe

- gemeinsames Aufbereiten der erlernten turnerischen Fertigkeiten in der Gruppe
- selbständiges Aneinanderreihen einfacher turnerischer Elemente
- Erstellen einer kleinen Turnchoreographie an einer oder mehreren Reckstangen gleichzeitig, synchron oder versetzt beginnen