

3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

AK 17: Fit am/durch Reck

apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg (scharenberg@foss-karlsruhe.de)

Zielgruppe: Klasse 7/8
Lernziele: Stützkrafftähigkeit verbessern, Handgelenke trainieren, Kompensation als wichtigen Aspekt des Sporttreibens kennen lernen
Material: Reckstangen, kleine und große Kästen, Springseile (Hanf), Turnmatten, Weichbodenmatten, ggf. Handschuhe und Schlaufen

Die Aufgaben am Reck aus dem Deutschen Sportabzeichen werden hier u.a. vorgestellt. Zunächst sollen die SchülerInnen erarbeiten, dass sie ihr eigenes Körpergewicht halten und auch hochziehen können. Dazu eignet sich der Klimmzug sehr gut.

4.2.6.4 Altersgruppe: 12-13 und 40-49: Klimmzüge

Material: Reck, Turnmatten zum Absichern

1 (Bronze)	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): ein Klimmzug mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange
2 (Silber)	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange
3 (Gold)	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange, dazwischen stets ganz aushängen (Arme müssen zwischen den Klimmzügen immer komplett gestreckt werden).

Wenn die Reckstange niedriger als reichhoch ist bzw. der Körper nicht vollständig ausgehängt ist, sondern noch einen leichten Hüftwinkel aufweist, ist die Ausführung des Klimmzuges erleichtert. Somit ist die Chance größer, dass das Kinn über die Stange gezogen werden kann und das Erfolgserlebnis verbucht werden kann, das dann zum Üben der nächst schwierigeren Stufe (Verringerung des Hüftwinkels bis hin zu keinem Hüftwinkel) animiert.

Als nächstes soll das eigene Körpergewicht abgestützt bzw. mobilisiert werden. Dazu wird die Reckstange schulterhoch gestellt.

4.4.7.2 Altersgruppe: 8-9 und 60-69: **Hüftumschwung**

Material: Kleiner Kasten, Reck, Sprungseil, mit Matten

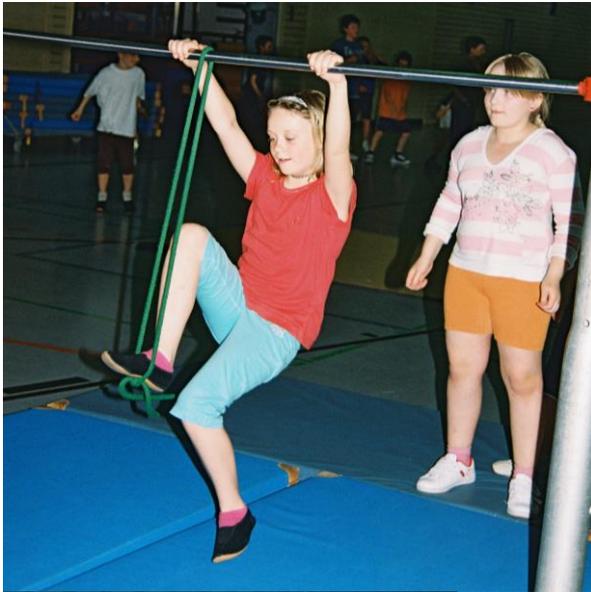
1 (Bronze)	Von einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen in den Stütz am Reck springen, Beine aktiv nach vorn bringen, Rückschwung und Landung auf dem kleinen Kasten mit sofortigem Absprung in den Stütz etc. viermal in den Stütz springen.
2 (Silber)	Aus dem Stütz am Reck vier direkt hintereinander ausgeführte Hüftumschwünge mit Seilhilfe.
3 (Gold)	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Sicherheitsstellung.



Nun ist wieder die Handgelenksentlastung durch Hängen an der Reihe jedoch kombiniert mit einer Stemmleistung, d.h. Verringerung des Arm-Rumpf-Winkels bei gestreckten Armen. Dazu wird erneut ein Sprungseil (am besten aus Hanf) eingesetzt, und die Kinder dürfen ihre festen Sportschuhe anziehen.

Das Seil über die Stange gelegt. Dann wird in die doppelten Seilenden ein Knoten gemacht entsprechend der Beinlänge der Kinder.

Aufgabe ist es nun, mit Ristgriff, gestreckten Armen und gestreckten Beinen – ein Fuß oder auch beide stehen in der Seilschleife – ins Schaukeln zu kommen, dabei wird das Gesäß maximal weit von der Stange entfernt. Wenn der Körper zurückpendelt, sollen die Kinder mit gestreckten Armen auf die Stange drücken und den Arm-Rumpf-Winkel maximal klein werden lassen.



Hier ist leider das Seil zu lang dimensioniert gewesen, sonst hätte die Schülerin es bis in den Stütz geschafft.

Die SchülerInnen sollten vor der Ausführung dieser Übung darauf hingewiesen werden, dass sie keinesfalls die Hände komplett von der Stange nehmen dürfen (loslassen). Bei jüngeren Kindern könnte mit Schlaufen gearbeitet werden, damit im Zweifelsfall das Kind durch dieses Zusatzgerät gesichert ist.

Sind Schlaufen vorhanden und auch Handschuhe, dann kann auch das drei-Phasen-Schwingen probiert werden. Dazu wird das Reck maximal hoch gestellt. Davor werden V-förmig zwei fünfteilige Kästen gestellt. Das „V“ ist so weit auseinander, dass die SchülerInnen auf beiden Kästen (je Kasten ein Fuß) gegrätscht stehen können. Jetzt werden die mit Handschuhen bekleideten Hände durch die Schlaufen gesteckt und das Ziel ist, nach einem kurzen Abspringen mit den Beinen möglichst hoch nach vorne zu schwingen. Beim Rückschwung muss ein Bein-Rumpf-Winkel ausgeführt werden (Hintern nach oben ziehen), um nicht durch die Zentrifugalkraft von der Stange gezogen zu werden. Um noch mehr Schwung nach oben zu erhalten, sollte die Körperposition im Lotpunkt überstreckt sein

(aktives Aushängen), um dann durch einen aktiven Beinschlag höhere kinetische Energie zu bekommen.

Nach diesem kleinen Ausflug in den Spitzensport geht es wieder zurück zum Stützen.

4.2.6.6 Altersgruppe: 16-17 und 18-29: Hüft-Aufschwung

Material: Sprossenwand, Reck, kleiner Kasten, Turnmatten zur Absicherung

1 (Bronze)	Aus dem Hang an der Sprossenwand oder am sprunghohen Reck dreimaliges Anheben der geschlossenen und gehockten Beine möglichst bis zum Rumpf, mindestens jedoch bis die Oberschenkel die Waagerechte erreichen.
2 (Silber)	Hüft-Aufschwung mit kleinem Kasten als Geländehilfe.
3 (Gold)	Hüft-Aufschwung ggf. mit Schülerhilfe am schulterhohen Reck.

Die gesamte Zeit über halten wir uns mit den Händen. Der Kontakt der Handinnenfläche mit der Reckstange führt häufig dazu, dass wir „offene Hände“ bekommen. Was können wir dagegen tun?

Einige Trainer sagen zu Turnerinnen und Turnern als Leitsatz: nie ohne! Und meinen damit Reckriemchen. Dieser Handschutz, den es in vielfältigen Ausführungen und Größen aus Leder gibt, ist jedoch sogar bei mancher Weltklasseturnerin verpönt. Besonders bei den kleineren Mädchen- und Frauenhänden, die um die Barrenstange greifen, wird ein direkter Stangenkontakt mit der Handfläche bevorzugt. Nur, mit welcher Konsequenz? – Offene Hände!

Wie kommt es eigentlich zu diesen leuchtenden, schmerzhaften Verletzungen?

Die beiden Hautschichten, die Epidermis und die darunterliegende Dermis (Lederhaut), sind miteinander verankert. Durch mechanisch ausgelöste Reibung zwischen Hand und Holm bzw. Stange beim Turnen an Reck und Barren treten Scherkräfte zwischen diesen beiden Hautschichten auf, die Verankerungsstrukturen werden aufgebrochen, das Gewebe wird geschädigt. (Wir kennen diesen Vorgang auch von Blasen am Fuß, wenn Schuh und Fuß aneinander reiben.) Entweder ist nun eine plötzliche Erhöhung der einen Hautschicht als Blase zu erkennen oder die obere Hautschicht, die Epidermis, ist teilweise oder vollkommen abgeschilfert, also von der unteren Hautschicht abgelöst. Mediziner sprechen hier von einer „Erosion“; die Lederhaut bleibt unverletzt, es ist kein Blut zu sehen, jedoch tritt Gewebsflüssigkeit aus, die Wunde nässt (Erosionen heilen im Übrigen immer ohne Narbenbildung ab). Dass diese Verletzungen der Haut so schmerzhaft brennen, liegt daran, dass sich oben auf der Lederhaut die Schmerzrezeptoren befinden, die – wenn die obere Hautschicht abgeschmirgelt ist – schutzlos freiliegen. Blutet die Hand, ist es ein klares Zeichen dafür, dass auch die tieferliegende Hautschicht verletzt ist.

Vorbeugen ist bekanntlich sinnvoller als heilen. Für Turnerinnen und Turner ist dieser Lehrsatz jedoch nicht einfach umzusetzen. Im Sinne des Erhaltens einer heilen Hand sollte die Haut auch in der Handinnenfläche geschmeidig gehalten werden, was durch Fettcremes zu erreichen ist. Nur, wie passt das mit der Griffigkeit zusammen, die Turnerinnen und Turner am Gerät benötigen, und die sie mit individuellen Mischungen aus Wasser, Magnesia und/oder Honig unterstützen? Die Lösung heißt hier, entweder einen Kompromiss zwischen Creme und Magnesia finden oder einfacher: trainieren. Denn durch Dauerbelastung verdickt sich die Hornhautschicht und wird damit auch belastbarer. Wenn nach den Trainingseinheiten die Handflächen eingecremt werden, bleibt die Hornschicht weiterhin flexibel. Kommt es dennoch zu „offenen Händen“, sollte zunächst eine Infektion vermieden werden. Das austretende Gewebwasser und die zweite Hautschicht, gemischt mit Magnesiaresten, Honig und und und ..., sind ein idealer Nährboden für Keime, die sich durch ein nichtalkoholisches Desinfektionsmittel wirksam abtöten lassen. Welches Produkt hier ausgewählt wird, ob ein desinfizierendes Spray, eine antiseptische Creme oder ein Hautantibiotikum mit Fusidinsäure, ist unerheblich, es geht nur darum, Infektionen zu verhindern (selbst Wasserstoffperoxyd erfüllt diese Aufgabe, ist jedoch nicht empfehlenswert, da dieses Bleichmittel sehr stark auf der Haut brennt. Von Jod ist aufgrund von allergischen Reaktionen eher abzuraten; das für kleine Wunden ehemals? gern verwendete Mercurochrom enthält schädliches Quecksilber.) Zur Unterstützung der Heilung sollten dann harnstoffhaltige, pflegende Fettcremes aufgetragen werden (das von vielen Trainern empfohlene „Draufpinkeln“ auf die offenen Hände nutzt genau den Harnstoff, wirkt also eher heilend als infektionshemmend). Auch Hirschtalg fördert die Heilung optimal. Mechanische Belastungen sollten natürlich während des Heilungsprozesses aus Medizinersicht unterlassen werden. Wie, nicht weiterturnen? Nun ja, wenn unbedingt weitertrainiert werden soll, dann sollte auf die frische Wunde ein Fettgazenetz gelegt werden, darauf eine Kompresse und darüber erst der Tapeverband. Wie der Tapeverband haltbar angelegt wird – tja, da hat jeder Trainer und jede Trainerin wieder seine bzw. ihre eigene Technik Was gehört also in die stets griffbereite Trainertasche?

- nichtalkoholisches Desinfektionsmittel
- pflegende Fettcreme
- Fettgazenetze
- Kompresse
- Tape.