

Barren, Reck und Co. – energiereiche Turngeschichte(n)

PD Dr. Swantje Scharenberg

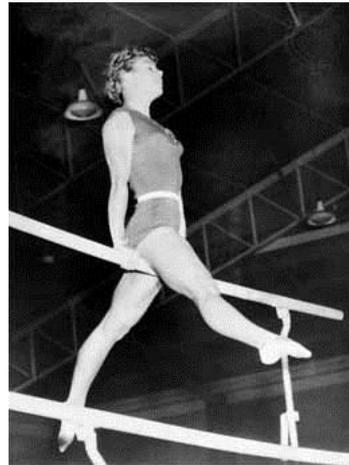
belebend

Was Euch erwartet ...

- Warum diese Folie? Oder: was ist das FoSS?

Drei Turngeschichte(n)

- Turnvater Jahn und das Turnen
- Handstand: Technikentwicklung
- Barren, Reck und Co.



Was ist das **FoSS**?



FoSS

ist das deutschlandweit **einzig**e

Fo = **Fo** rschungszentrum für den

S = **S** chulsport

S = **S** port von Kindern und Jugendlichen

Wer hat's erfunden?



Prof. Dr. Klaus Bös
&
Prof. Dr. Norbert Fessler



Forschungsbereiche u.a.:

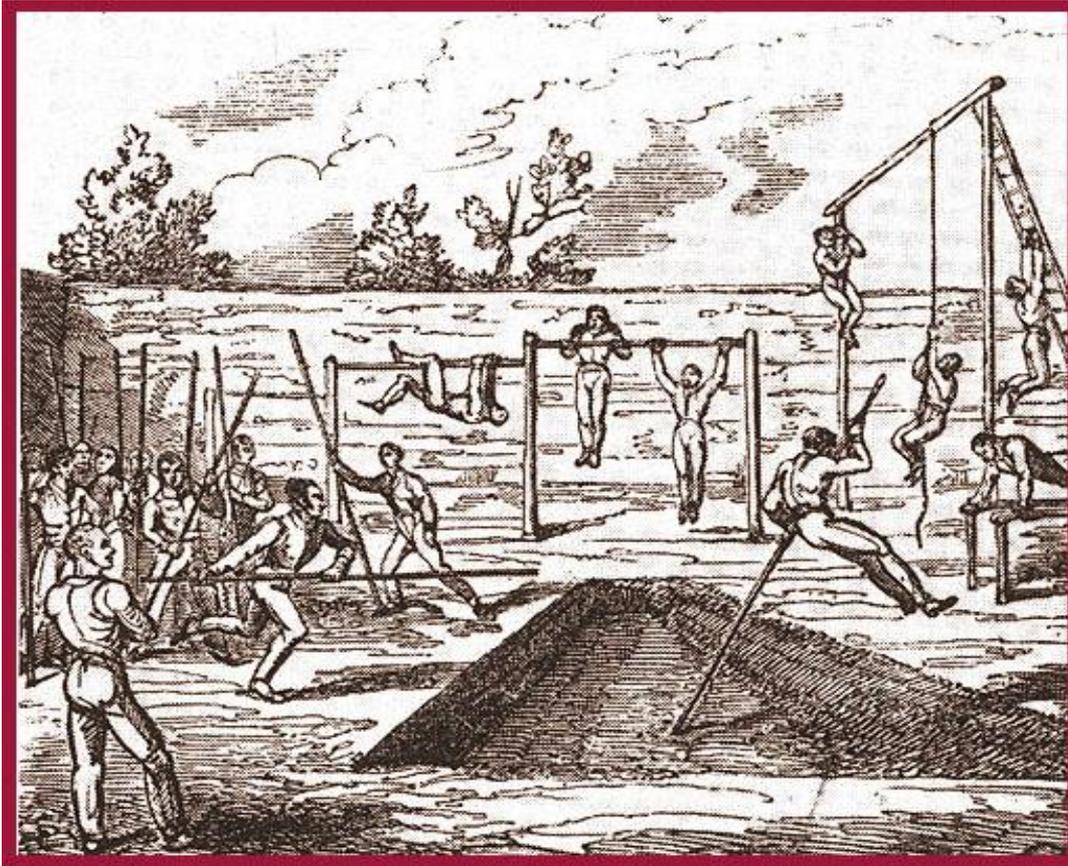
Schulsport & Sport/Bewegung/Entspannung
außerhalb der Sportstunden

FoSS-SportCamps & Lehrerfortbildungen

Entwicklung von motorischen Tests

Sport (von Kindern) gestern – heute – morgen

Turnvater Jahn



Männer

Politik

Körper

Einheit

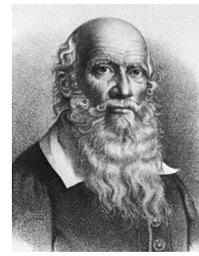
Gleichheit

Macht

Umsturz

Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

Turnvater Jahn

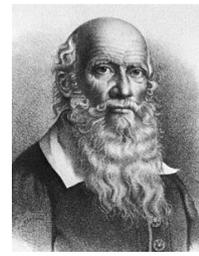


- „Deutsche Turnkunst“: Volkstümliche Erziehung durch Körperbildung
- Schau- und Preisturnen
- Turnerkneipen und Trinksprüche
- Turntage
- Aufmärsche und Turnerlieder
- Denkmäler und Fahnen
- Deutsche Eiche
- Gut Heil!
- FFFF



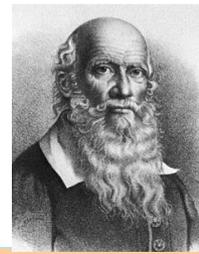
Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

Turnvater Jahn



- Gehen, Laufen, Springen, Schwingen (Turnen am Pferd), Schweben, Reckübungen, Barrenübungen, Werfen, Ziehen, Schieben, Heben, Tragen, Strecken, Ringen, Sprünge mit Seil und Reifen
- Turnspiele
- Muster-Turnplatz
- Muster-Turngeräte
- Turnordnungen, Turngesetze, Verhalten bis hin zur grau-leinernen Turntracht

Turnvater Jahn

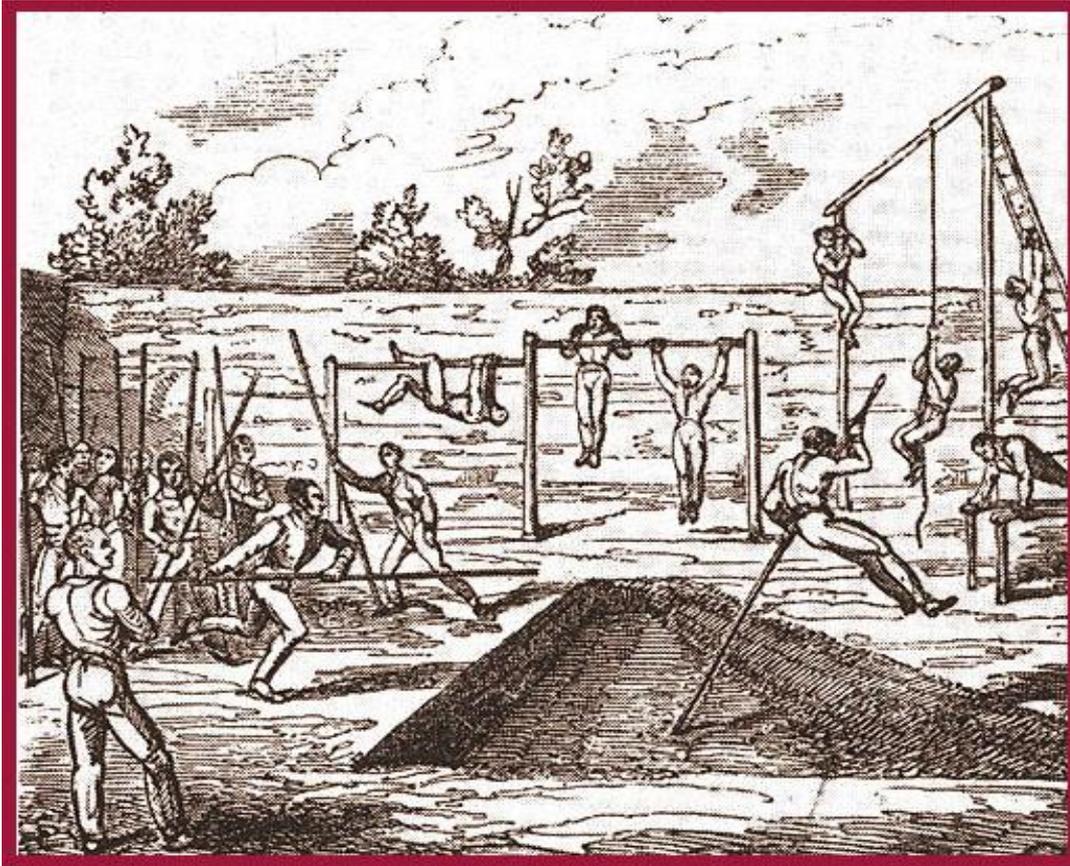


„Die Turnkunst soll die verloren gegangene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung wiederherstellen, der bloß einseitigen Vergeistigung die wahre Leibhaftigkeit zuordnen, der Überfeinerung in der wiedergewonnene Mannlichkeit das notwendige Gegengewicht geben, und im jugendlichen Zusammenleben den ganzen Menschen umfassen und ergreifen.“
(Jahn)

Verbot der Turn- und Burschenschaftsbewegung im Einzugsbereich des Deutschen Bund („Turnsperre“) und Verhaftung Jahns (Gefahr für die öffentliche Ordnung)

Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

Turnvater Jahn



Männer

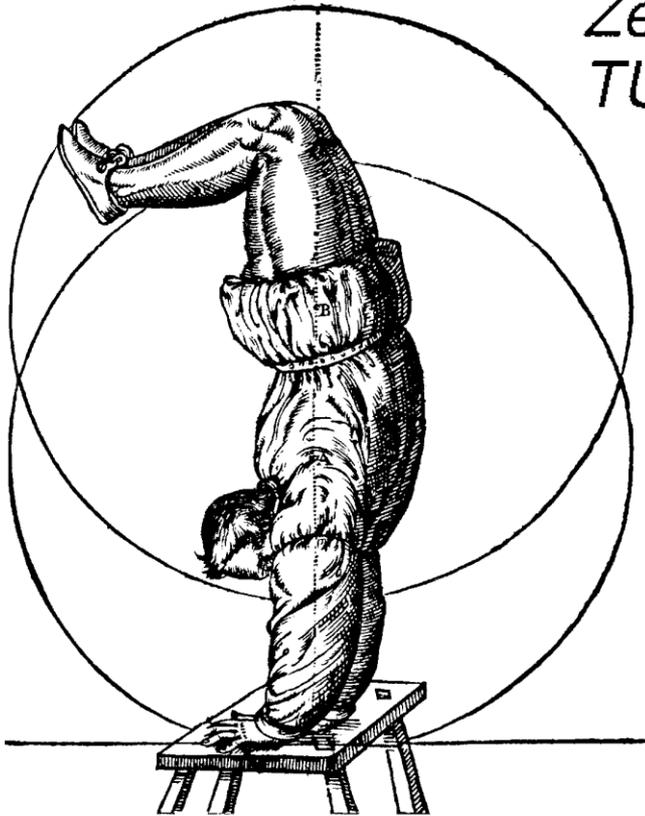
Körper

Einheit

Turnhalle
Sportart
Frauen

Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

Handstand: Technik



*Zeichnungen von Arcangelo
TUCCARO von 1598:*



Handstand: Technik



Handstandtechnik
um 1920



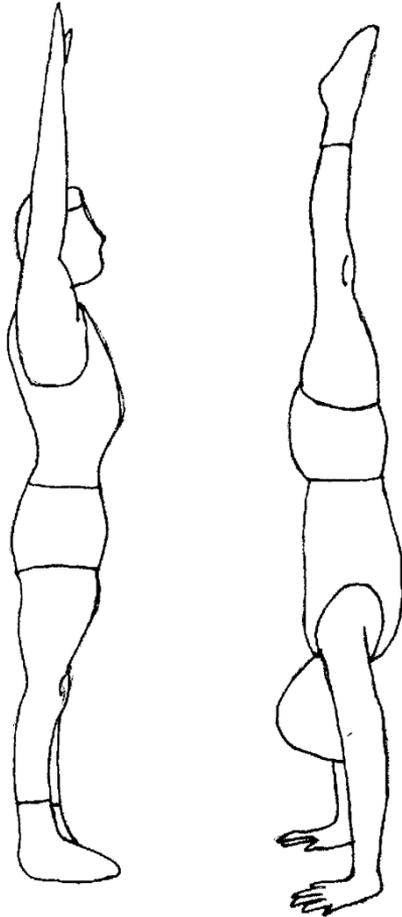
Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

Handstand: Technik



Handstandtechnik =

Biomechanik +
Trainingswissenschaft +
Sportpädagogik +
Sportmedizin +
Sportpsychologie



Handstand: Technik



Sportgeschichte als Trainingshilfe:

Technik ist stets im Wandel und ist abhängig vom jeweiligen Anspruch.

Je mehr unterschiedliche Zugangsweisen ich kenne, desto eher kann ich auch Fehler erkennen und diese beseitigen.

Lösungen sind häufig in der Geschichte versteckt. Nicht alles was neu ist, ist besser ...

Barren, Reck und Co.



Erfindung – Erfahrung – Erlebnis – Energie

Barren, Reck und Co.



Olympische Spiele: Messe für Neuigkeiten

- neue Geräte
- neue Turnelemente.

1936 (Olympische Spiele in Berlin): Frauen durften (Wahlgerät) erstmals ihre Kürübungen am Stufenbarren turnen.

Erst 1952 wurde der Stufenbarren zum vollwertigen Gerät (Holmabstand 43 – 52 cm).

1954 (Welttitelkämpfe): 39 Holmbrüche

Barren, Reck und Co.



**Eigene
Turn-
Erfahrun-
gen**

**Geringes
Gewicht**

Richard Reuthner

1909 - 1992

**Vor-
spannung**

**Bruch-
sicherheit**

FIG

Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

Barren, Reck und Co.



„Es muss so sein, dass sich die Gesamtkörperelastizität an dem Gerät hemmungslos entfalten kann ohne dabei Schaden zu nehmen. Das Gerät muss so aufgebaut sein, dass es dem Turner den schwungvollen Turnstil aufdrängt. Es muss in seiner Gesamtkonstruktion eine elastisch federnde Einheit bilden, in der umso mehr Gegenkräfte ausgelöst werden, als Kräfte von außen auf sie einwirken.“

Richard Reuther 1953

Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

Barren, Reck und Co.



Reck: niederdeutsche Bezeichnung für waagerechte Stange, 1812 von Friedrich Ludwig Jahn als Turngerät eingeführt

- Reckstange - aus Holz, ca. 8cm dick
- mit Eisen- oder Stahleinlage
 - 1850 „nackte“ Eisenstange
 - 1906 Länge: ca. 220cm, ca. 33mm stark (lt. Amtliche Richtmaße für Turngeräte)
 - seit 1951 (DIN) Länge 240cm, 28mm stark,
Material: Spezial-Federstahl

Barren, Reck und Co.



Anwendung des Reckprinzips

Partner Rudolf Spieth sen. („Wilde und Spieth“, Esslingen/ Stuttgart) 1909 – 1993, Präsident des Schwäbischen Turnerbundes, Mitglied des Technischen Komitees Männer sowie des Exekutivkomitees der FIG

Konstruktion eines verspannten, aus vier Pfosten bestehenden Gerätes

Welturaufführung Stufenbarren bei Gymnaestrada 1965 in Wien

Barren, Reck und Co.



750 kg schwerer Stufenbarren

75 kg schwerer Stufenbarren mit Verspannung
(Patent Nr. 1.478.057 vom 29.07.1966)

Konstruktion als Bausatz mit Spannketten,
rollbaren Seitenteilen, separaten Holmen

Doppelreck

Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

Barren, Reck und Co.



Prinzip: Vorspannung (Turntechnische Bewegungsvorstellung):

Kurbet = schnellkräftiger Wechsel des Körpers von einer überstreckten in eine gebeugte (runde) Körperposition oder umgekehrt.

Biomechanische Anpassung der Turngeräte
(seit 40er Jahre Reutherbrett /
Doppelschwingboden)

„Das Gerät reagiert rhythmisch im Maße der
Einwirkung“

Barren, Reck und Co.



Bruchsicherheit:

Mit 800 kg verpresstes Schicht-
holz (Nutzung der Kenntnisse
aus eigenem Möbelbau),
Holme aus drei Schichten
Buchenfurnier



Hohe Geschwindigkeiten
beim Auftreffen auf die Holme,
starke Materialflexibilität notwendig

Experimente mit Glasfiberstäben

Barren, Reck und Co.



Rundumbelastung der Holme

Veränderung und Verringerung des
Holmquerschnitts

Gezogenes GFK
Holme mit Holzmehl gefüllt
1,2 mm Holzauflage

Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

Barren, Reck und Co.



Konstruktionsvorteile:
Stabilität
größere Elastizität

Holmabstand durch
Kurbel
individuell verstellbar



Anpassung des Gerätes an
jeweilige Turnerin

Erweiterung der möglichen
Elemente

Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

Barren, Reck und Co.



Festlegungen der Dimensionen im
Gerätehandbuch
Kontrolle durch Prüflabore

8 Jahre von Idee
bis FIG-Zertifizierung

Runder
Holmquerschnitt

Extreme Änderung
des Holmabstandes
auf bis zu 180cm



Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen

Barren, Reck und Co.



Übertragung auf den Breitensport:

FIG-Normen nicht ausschlaggebend.
Keine Breitensport-Normen oder
Zertifizierungen vorhanden.

Kriterien: Günstige Beschaffung
lange Haltbarkeit
einfache Handhabbarkeit

Chance: Altersangemessene Geräte

Ab zur Diplomfeier!



**DANKE für Eure
Aufmerksamkeit!**