

Thema: Stemmen am Barren

Am Barren können folgende Stemmen geturnt werden:

- 51301 Stemme rw. SW 6
- 51302 Stemme rw. zum Hstand SW 7
- 51303 Stemme vw. SW 6
- 51304 Aus Beugestütz Stemme vw. oder rw. SW 4
- 51703 Rschwung im Beugestütz und Vschwung. Im Oberarmhang SW B
- Vom Aussenquerstand (vl.) Längsachsendr. an einem Holmen mit $\frac{3}{4}$ Dr. zum Oberarmhang (in Rückschwung) SW 5

Ziel

- Technisch korrekte Ausführung der Stemmen zeigen
- Kernposen erkennen
- Technischer Aufbau zum Erlernen des Elementes
- Abweichung zur Idealposition sehen (kleiner, mittlere, grosser Fehler)
- Hauptfehler erkennen und richtige Korrektur anbringen
- Helfen/Sichern

Voraussetzungen

- Schwingen im Oberarmhang
- Schulter – und Armkraft
- Körperspannung

Fachgrundlagen

- Kernposen KP: I Pose, C+ Pose, C- Pose,
- Kernstellungen KS: Liegestütz vl./rl, Stütz, Hang,
- Kernbewegungen KB: Kurbet,
- Kernverbindungen KV: Schwingen im Hang

Helfen – Sichern

- Allgemeiner Punkte Barrenhöhe dem Turner anpassen
- Unterschied Helfen – Sichern

Stemme rw.

Häufigste Fehler

- Schultern „versinken“ zwischen den Holmen
- Zu früher oder zu später Armstoss
- Arme zu stark gestreckt beim Rückschwung im Oberarmhang
- Die Griffe gleiten auf den Holmen

Ablauf der Praxislektion

1. Rückschwung im Oberarmhang, Arme gebeugt, Schultern nahe bei den Händen
2. Der Körper ist bis zur Senkrechten gebeugt, nachher Schnepferbewegung nach hinten-oben mit Streckung des Körpers
3. Blick nach vorne, Griffe sind fixiert

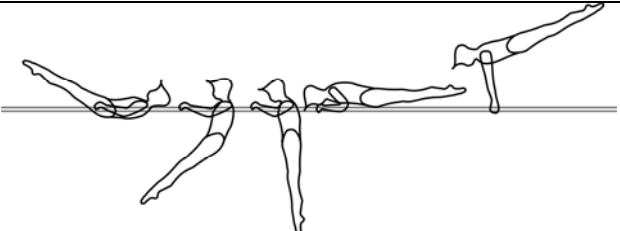
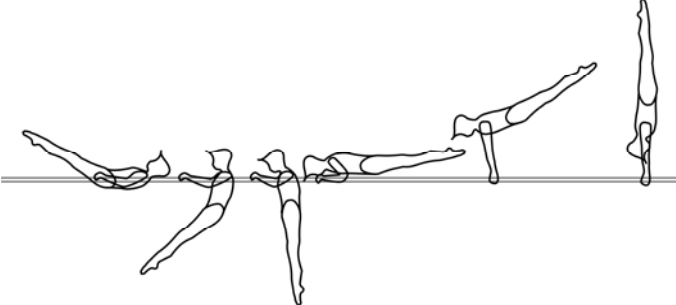
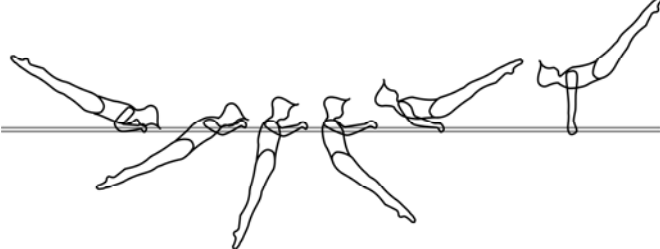
Stemme ww.

Häufigste Fehler

- Schultern „versinken“ zwischen den Holmen
- Zu früher oder zu später Armstoss
- Ungenügender Armstoss
- Arme zu stark gebeugt beim Rückschwung im Oberarmhang
- Zu starke Hüftbeugung

Ablauf der Praxislektion

1. Vorschwung im Oberarmhang, Arme leicht gebeugt
2. Nach der Senkrechten Beine nach vorne-oben schleudern (Schnepperbewegung)
3. Schultern vor den Stützpunkt schieben, Blick nach vorne

51301	Stemme rw. Etablissement en arr.	
SW 6		Füsse beim Rückschwung mind. Schulterhöhe!
51302	Stemme rw. zum Hstand Etablissement en arr. à l'appui renv.	
SW 7		
51303	Stemme vw. Etablissement an av.	
SW 6		Hüfte beim Vorschwung mind. Ellbogenhöhe!
51304	Aus Beugestütz, Stemme vw. oder rw. De l'appui fléchi, établissement en av. ou en arr.	
SW 4	