Stufenbarren – Holmwechsel

Thematisierte Elemente:

- Aufhocken
- Sohlwelle
- Konter

Aufhocken

Arbeiten mit dem Methodikholm

- Aufhocken aus dem Liegestütz – Strecksprung
    - mit springen an den unteren Holm
- Methodikholm
    - Höhe vergrößern → auf Hocker stellen

Start am Barren

- mit Hilfestellung ohne springen
- ohne Hilfestellung ohne springen
- schräge Ebene → Angst vermindern
- Höhe vermindern durch Matten

Sohlwelle

Vorbereitende Übungen

- Bückstand am Boden aus Liegestütz
- Aufbücken auf Methodikholm → anfallen

Beginn an den Schlaufen

- Aufbücken → spätes beugen der Beine
    - Kopf zwischen den Armen
- mehrere Sohlwellen hintereinander → schnelles umsetzen der Hände
- Hilfestellung: Schulter + Rücken
- Druck und Dreheinleitung durch Schulter und Hüfte

Übergang zum Barren

- Holmdicke macht großen Unterschied
    - mehr Schwung
    - stärkeres Umgreifen der Hände
- späteres Aufbücken → erhöht den Schwung
- Beinbeuge nach 6 Uhr
- schnelles Umsetzen der Hände nötig

STV-Sportkongress 17.09.2023
Referent: Natalie Marks

Konter

Vorübungen am Methodikholm

- Aufbücken nach Sohlwelle
- Aufbücken 1-2
- spätes Aufbücken aus Liegestützposition

Vorübungen an unterschiedlichen Geräten

- Trampolin: Rückenlage L-Position → Rückgrätschen in die Bauchlage
- Kastenoberteil: Bückposition → Rückgrätschen Bauchlage
- Grätschen-Bauchlage aus dem Stand → Shushunova
- weitere Möglichkeiten mit schrägem Brett oder Pezziball

Erste Versuche am Holm

- Mattenberg mind. 1m → nicht in die Holmengasse → entgegengesetzte Richtung
- Aufbücken wie in Zielbewegung ausüben
- wenige erste Bewegungen in den Stand möglich
- Landung auf Mattenberg mit schnellem Rückgrätschen in die Bauchlage
- Mattenberg erhöhen
    - kurze, hohe Ausübung mit schnellem Rückgrätschen

Wechsel zum Stufenbarren

- zunächst mit mind. Mattenberg, besser schräge Ebene → weite begrenzen
- Bewegungsunterstützung durch Hilfestellung