

8 Turnen an den Kletterstangen

Warum macht das Klettern an den schräg gestellten Stangen mehr Spaß? – Weil es einfacher ist und mehr Möglichkeiten bietet als das Klettern an den exakt vertikal gestellten Stangen. Wir kennen es vom Radfahren: je weniger steil ein Berg ist, umso leichter ist er zu befahren und umso mehr Kinder schaffen es hinaufzukommen. Bei den schräg gestellten Stangen ist es dasselbe.



Geräteaufbau: die am unteren Ende verbundene Stangeneinheit wird "herausgeklappt" und auf einen Kasten gelegt. Die Höhe des Kastens bestimmt den Schwierigkeitsgrad – je höher desto leichter. Diese Einheit wird nun mit Matten und Weichböden abgesichert.

Ich habe im Folgenden versucht Bilder sprechen zu lassen. Die Erklärungen halten sich kurz. Aber auch die Bilder sollen lediglich Anregungen sein.

Der Kreativität und dem Erfindungsgeist sind keine Grenzen gesetzt. Selbstverständlich sollte bei allen Übungen – trotz zweier Weichböden – gesichert werden. Alle Übungen werden zunächst bei geringer Höhe geturnt.

8.1 Klettern – wie kommt man die Stangen hinauf?



Hochklettern der Stangen mit herkömmlichem Kletterschluss bzw. Fußsohlen zueinander



An zwei Stangen hochklettern



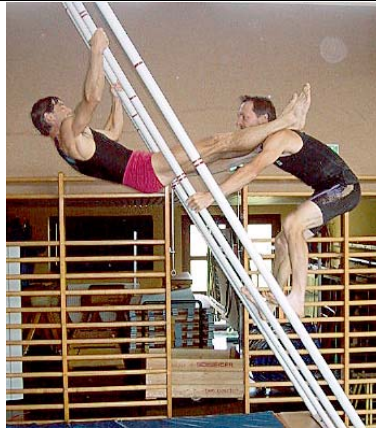
An drei Stangen hochklettern



Auf allen Vieren hochklettern, Arme lang, Gesäß tief. Gleichzeitig zu zweit oder auch zu viert.



Langsames Herunterrutschen während der Partner hinaufklettert



Klettern mit Beinen auf den Schultern des Partners



Ein Bein wird an der Stange eingehängt – hochziehen



Klettern ohne Zuhilfenahme der Beine



Klettern im Grätschwinkelhang



Aus dem ruhigen Hang hochpendeln – eine sehr einfache Möglichkeit die Stangen hochzuklettern: der entlastete Arm greift nach oben. Je deutlicher das Pendel ausfällt, umso länger und besser die Entlastung.



Hochpendeln mit gegrätschten Beinen



Synchron hoch pendeln



Hochschwingen: das linke Bild zeigt die Ausgangsposition. Anschließend Beine gleichzeitig schließen und schwingen (wie am Reck). Am Ende des Rückschwunges erfolgt eine Entlastung. Während dieser Phase werden die Hände nach oben geschoben. Beim Vorschwing können die Beine auch gegrätscht werden (Abb. rechts).



Hochkippen – in der Entlastungsphase wird hochgegriffen

8.2 Welche „Kunststücke“ kann man oben turnen?



Stütz oder Hang (mit Grätschen, Spreizen, Anhocken, Anfersen, etc. der Beine)



Winkelstütz



Strecksturzhang, Sturzhang mit gegrätschten Beinen



½ bzw. ganze Drehung aus dem Hang



Hang am oberen Stangenende – ein Turner hält sich an den Sprunggelenken der beiden oberen Turner fest – Überdrehen in den Hang rücklings



Hang - Anhocken der Beine – Drehung nach rechts – Drehung nach links



„Riesenschaukel“



Zwei Turner klettern bis an das obere Ende der Stangen, an den "inneren" Sprunggelenken ist eine Schlaufe angebracht. Dort kann sich ein Schüler festhalten. Zwei weitere Schüler halten sich an den Sprunggelenken des jeweiligen Partners fest und begeben sich in den Grätschsturzhang (sichern!).

Stand auf den Schultern der Partner. Die Unterschenkel drücken leicht gegen den Kopf des Partners und stabilisieren so die Standfestigkeit.



„Sitzfahne“ – links mit Einfädeln der Beine an der Stange (etwas einfacher) – rechts: frei oder mit Anlehnen der Schulter



Sturzhang an den Füßen des Partners. (Nur für geübte Personen)



„Sturzflug“ – Hang am Nacken des Partners, der nun entweder die Hangwaage rücklings turnt oder in der dargestellten Position langsam nach unten rutscht



Mögliche Schlusspose einer Vorführung: Vier Personen turnen eine "Sitzfahne"