

<b>Zeitschrift:</b>	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	29 (1972)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Technik des Stufenbarrentrainings und grundmethodische Ratschläge [Fortsetzung]
<b>Autor:</b>	Martschini, Ludek
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-994734">https://doi.org/10.5169/seals-994734</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Technik des Stufenbarrentrainings und grundmethodische Ratschläge (II)

Ludek Martschini, Nationaltrainer ETV

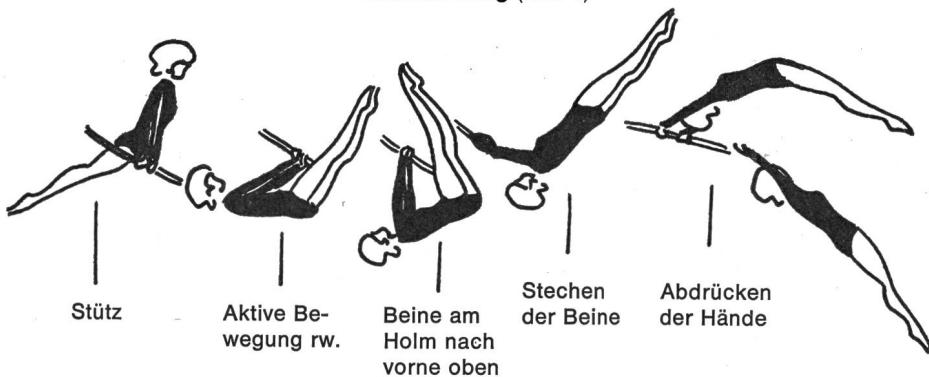
## Unterschwung zum Stand (Bild 1)

### Technik

Der Unterschwung ist eines der Grundelemente am Stufenbarren. Er kommt in vielen Variationen vor und bildet für eine ganze Reihe von Elementen und Verbindungen die Bewegungsbasis. Die Technik dieses Elementes unterscheidet sich bei den Männern und den Frauen. Die Frauen können wegen der schwächeren Brustmuskulatur und der schwereren Hüfte die Beine nicht für längere Zeit beim Holm halten. Deshalb ist der Winkel zwischen dem Körper und den Beinen im Sturzhang so klein wie möglich. Diese Stellung ist günstig für eine vollkommene Ausführung.

Im Stütz führt die Turnerin einen kleinen Rückenschwung aus. Damit gewinnt sie die Anfangsenergie. Beim Zurückkommen hält sie die Oberschenkel am Holm; der Körper ist in der Hüfte leicht gebeugt. Mit dem Rumpf führen wir eine aktive Bewegung rückwärts aus. In der senkrechten Lage schieben wir die Beine am Holm nach vorne oben mit gleichzeitigem schnellem Anziehen der Arme. Durch das Abdrücken der Hände führen wir einen hohen Bogen durch, in dessen Verlauf wir den Körper strecken. So gelangt der Körper in die eigentliche Unterschwungsbewegung. Entweder lassen wir in diesem Moment den Holm los und landen leicht und weit vom Holm (Unterschwung zum Stand) oder halten uns weiterhin und erhalten dadurch einen grossen Schwung für den Unterschwung mit halber Drehung.

Unterschwung (Bild 1)



### Methodik und Einübung

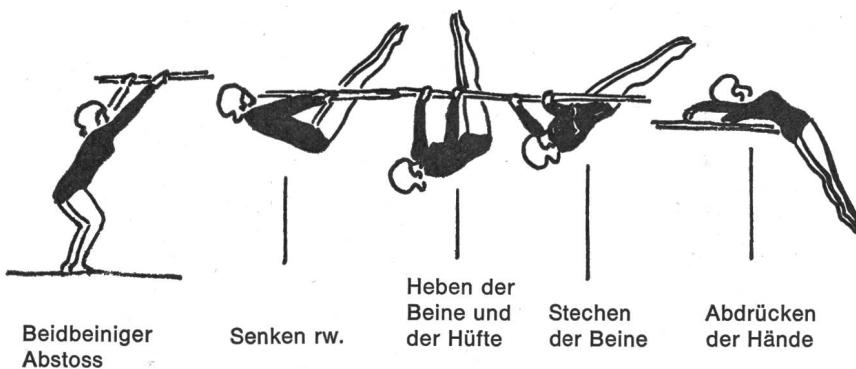
Bei der Einübung des Unterschwungs wählen wir die folgende methodische Reihe:

1. Unterschwung aus dem Stand; zuerst einbeiniger, später beidbeiniger Abstoss (Bild 2). Als Beispiel: wir stossen mit dem linken Bein ab, das rechte ziehen wir energisch zum Holm, so dass das Knie

oder der Oberschenkel zum Holm gelangen. Gleichzeitig unter Mithilfe des linken Beines und der Kraft der Arme heben wir auch die Hüfte zum Holm, zum rechten Bein kommt nun auch das linke. Damit erreicht die Turnerin den gestreckten Sturzhang und kann den Unterschwung beginnen.

2. dito 1., aber über eine Schnur oder eine Stange, die wir nach und nach höher legen (wichtig ist die Entfernung der Stange vom Holm, da sie sich nach der

Unterschwung aus dem Stand (Bild 2)



Grösse der Turnerin richtet). Der Trainer muss die Entfernung abschätzen können.

3. Unterschwung aus dem Anlauf zum nicht ausgeführten Stütz, aus dem wir sofort mit gestreckten Armen rückwärts fallen.
4. Unterschwung aus dem Stütz am niedrigen Holm.

5. Unterschwung vom hohen Holm über den niedrigen Holm.
6. Unterschwung vom hohen Holm mit dem Rücken zum niedrigen Holm.
7. Unterschwung aus dem Stand auf dem niedrigen Holm am hohen Holm.

8. Unterschwung am hohen Holm aus dem Sitz auf dem niedrigen Holm.
9. Aus dem Liegehang — Uebergrätschen rückwärts zum Hang und Unterschwung über den niedrigen Holm.
10. Unterschwung nach Felge rückwärts.
11. Unterschwung mit Bücken und Strecken des Körpers in der 2. Phase.
12. Aufgrätschen und Unterschwung (Bild 3).
13. Aufbücken und Unterschwung.
14. Grätschinkelstütz und Unterschwung.
15. Unterschwünge mit halber oder ganzer Drehung.

#### Aufgrätschen — Unterschwung zum Stand (Bild 3)



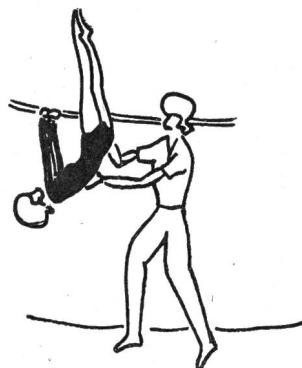
#### Hilfegeben und Hilfestehen

In der Anfangsphase des Einübens tragen wir die Turnerin durch die richtige Bewegungsbahn, so dass Hilfegeben und Hilfestehen durch zwei Trainer- (innen) erfolgt. Mit einer Hand tragen und halten wir die Hüfte unter den Oberschenkel beim Holm. Mit der anderen Hand heben wir ihren ganzen Körper und leiten sie durch die Flugbahn, indem wir sie unter der Schulter ergreifen und nach oben drücken (Bilder 4a und 4b). In der zweiten Phase des Einübens des

Unterschwungs vom hohen Holm müssen wir auch die Landung sichern. Deshalb beobachten wir die Turnerin bei der Flugphase und sichern sie, indem wir mit einer Hand ihre Hüfte unterstützen und mit der anderen die Turnerin am Arm halten (Bild 4c). Im weiteren ist zu beachten, dass sich beim Erlernen jemand zwischen die Holme stellen muss, damit, wenn die Turnerin den Griff zu spät oder überhaupt nicht löst, sie nicht mit dem Rücken auf den niedrigen Holm fällt.

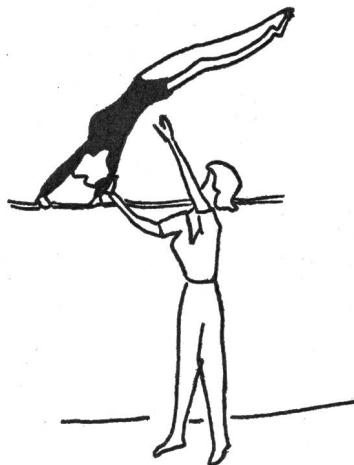
#### Hilfestellungen

Bild 4a



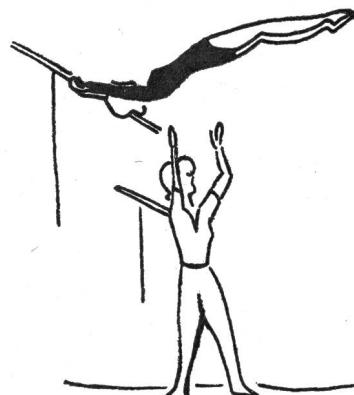
Hilfegeben  
Hände an Hüfte  
und Oberschenkel

Bild 4b



Hilfegeben  
durch die Flugbahn  
leiten

Bild 4c



Hilfegeben bei  
Unterschwung über  
den niedrigen Holm

#### Häufige Fehler

1. Beim Senken rückwärts lässt die Turnerin die Hüfte zu viel fallen, dadurch gelangt sie nicht in den fast gestreckten Sturzhang — der Unterschwung ist niedrig.
2. Beugen der Arme beim Senken rückwärts.
3. Frühzeitiges oder zu spätes Abdrücken der Hände.
4. Die Turnerin führt den Unterschwung nicht nach vorne oben durch und erreicht damit keine hohe Flugbahn.

## Unterschwung mit halber Drehung links (Bild 5)

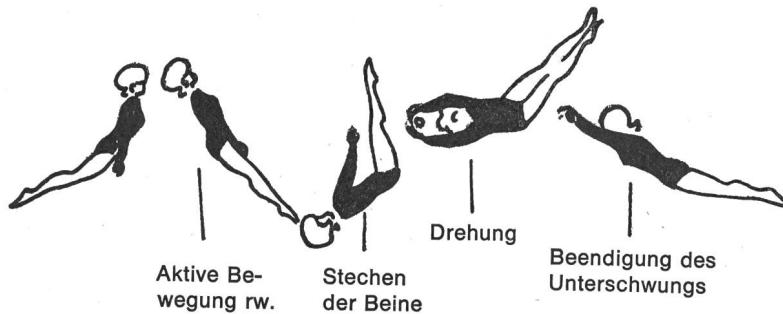
### Technik

Die erste Phase ist dieselbe wie beim Unterschwung zum Stand. Bei der aufsteigenden Phase gehen wir mit den Beinen und dem ganzen Körper der Bewegung entgegen und stechen nach vorne oben in der Richtung der Drehung. Um die Flugbahn zu erhöhen, zieht sich die Turnerin beim Stechen der Beine mit den Armen zum Holm. Die «Stechbewegung» ist schraubenförmig. Sie beginnt bei den Beinen und setzt sich über die Hüfte und den Rumpf weiter fort, beendet

wird sie mit dem «Herausstrecken» der Brust und das fließende Sich-Strecken der Arme.

Das Stechen der Beine muss ebenfalls fließend vor sich gehen und so weit wie möglich «gedehnt» werden. Das Loslassen des rechten Armes erfolgt im toten Punkt des Vorschwunges. Dann setzt eine schnelle Bewegung der Schulter (rechter) und die Drehung des Kopfes und des Rumpfes nach links ein und die Turnerin vollzieht die Drehung nach links. Sie beendigt den Unterschwung im schulterbreiten Zwiegriff. Die Drehung, das Uebergreifen und das Strecken der Arme müssen beendet sein, bevor das Körpergewicht auf die Arme zu wirken beginnt.

## Unterschwung mit halber Drehung (Bild 5)



### Methodik und Einübung

Sie decken sich mit denjenigen des Unterschwungs zum Stand.

### Hilfegeben und Hilfestehen

Während der ganzen Bewegung leiten wir die Turnerin durch den Griff am Rumpf. Beim Uebergang zum Hang heben wir sie leicht, damit sie sich nicht abreißt. Bei der ersten Phase der Bewegung leiten wir die Turnerin mit der Hüfte nach oben und können ihr

bei der rechtzeitigen und richtig ausgeführten Drehung helfen (Bilder 6a und 6b).

Einübung am niedrigen Holm: Wir stehen direkt unter dem Holm, rechts, nahe bei der Turnerin. Wir erfassen sie an der Hüfte (linke Hand rechte Hüfte, rechte Hand linke Hüfte) leiten sie nach oben, helfen ihr die Drehung auszuführen und übergreifen sofort mit beiden Armen unter die Hüfte. Damit können wir ihren Schwung bremsen und verhindern, dass sie sich die Beine am Boden anschlägt.

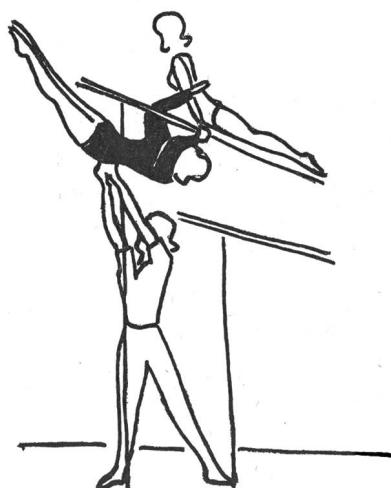
### Hilfestellungen

Bild 6a



Hilfegeben bei der Drehung an einem Holm

Bild 6b



Hilfegeben am hohen Holm

Fortsetzung Seite 59

### Häufige Fehler

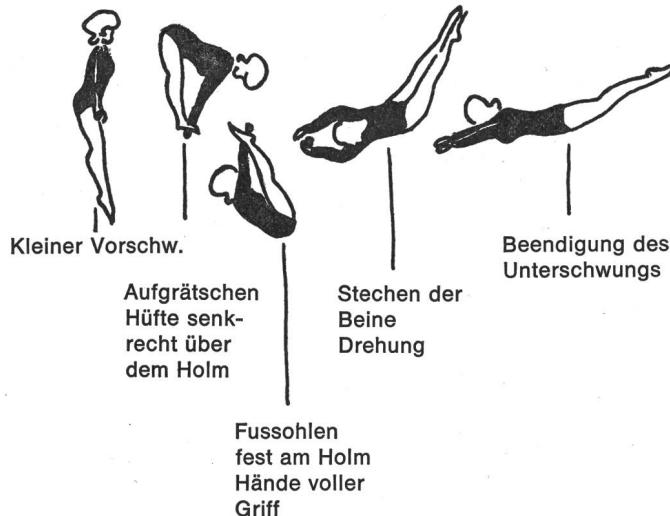
1. Beugen der Arme beim Senken rückwärts.
2. Fallen der Hüfte senkrecht unter den Holm.
3. Zu spätes Stechen.
4. Ungenügendes Stechen in die Drehrichtung und ungenügendes Abstossen der Hände bei der Drehung.
5. Die Turnerin zieht sich bei der Drehung mit dem linken Arm zum Holm.
6. Sie dreht nur mit den Beinen und der Hüfte, nicht mit den Schultern, was zur Folge hat, dass die Turnerin sich nicht überdrehen kann.

7. Die Turnerin führt die Bewegung nicht nach vorne oben durch. Dies ist sehr gefährlich, da sie in einem Moment nur mit einer Hand hält und sich abreissen könnte.

### Aufgrätschen — Unterschwung mit halber Drehung (Bild 7)

Aus dem Grätschstand drücken wir die Fussohlen fest an den Holm, mit den Händen halten wir uns mit dem vollen Griff. Mit rundem Rücken, nach vorne geneigtem Kopf, fallen wir rückwärts. Wir bemühen uns, die Beine erst im toten Punkt der Bewegung vom Holm zu lösen. Die Lage des Grätschstandes ist für den Unterschwung sehr günstig, da der Schwerpunkt nach dem Aufgrätschen hoch liegt und wir dadurch eine grössere Anfangsgeschwindigkeit erhalten (Bild 7).

### Aufgrätschen — Unterschwung mit halber Drehung (Bild 7)



### Aus dem Stand — Vorschweben (Schwebehang) (Bild 1)

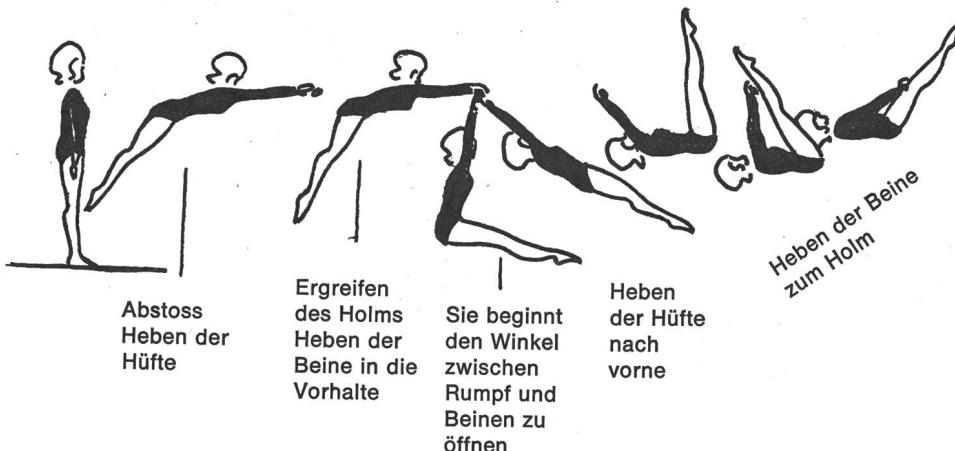
#### Technik

Die Turnerin stellt sich in einer solchen Entfernung vom Holm auf, dass sie an den Holm springen kann — d. h. weiter entfernt als die Vorhalte der Arme. Der Sprung (das Abstossen) erfolgt nach vorn oben (nicht gegen den Holm); durch dieses Abstossen bekommt sie die Hüfte hoch. Nach dem Griffnehmen der Hände muss zwischen den Armen und dem Rumpf ein gestreckter Winkel sein, damit sich bei der Pendelbewegung dieser Winkel unter dem Holm nicht aufrichtet, denn damit würde es zu einem Ruck kommen.

Zu einer weiteren Unterbrechung könnte es noch dann kommen, wenn die Turnerin mit gebeugten Armen

springt, weil sich dann die Arme unter dem Holm heftig strecken müssten. Durch das Abstossen und das Heben der Hüfte nach vorn oben muss die Turnerin eine grosse Pendelbewegung erreichen. Im Moment, wo sie den Holm ergreift, müssen die Arme gestreckt sein. Die Turnerin hebt die Beine in die Vorhalte, beim Vorschwung leitet sie die Füsse auf einer Ebene knapp über dem Boden. Sobald der Körper die Senkrechte unter dem Holm erreicht, öffnet sie den Winkel zwischen den Beinen und dem Rumpf. Kurz vor dem toten Punkt des Vorschwunges drückt sie die Hüfte nach vorne (sie streckt sich). Durch eine schnelle Kontraktion der Bauchmuskulatur hebt sie die Beine zum Holm.

### Vorschweben (Bild 1)



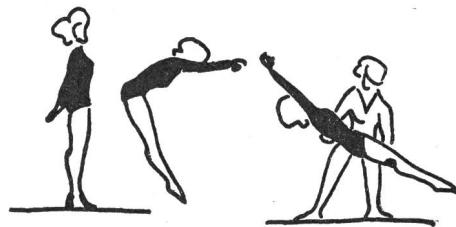
## **Einübung des Vorschwebens**

1. Die Turnerin steht in der Rumpfneige vorwärts mit dem vollen Griff am niedrigen Holm. Der Trainer fasst sie an den Hüften und zieht sie nach hinten, damit sie die Beine in die Vorhalte heben kann. Sie führt darauf den Vorschwung aus.
2. Die Turnerin steht auf einem Schwebekasten (Bank) mit dem Griff am niedrigen Holm. Sie stösst ab und führt den Vorschwung aus.
3. Die Turnerin steht in einiger Entfernung vom Holm. Sie springt in den Schwebehang und führt den Vorschwung aus.

## Hilfegeben und Hilfestehen

Der Trainer steht direkt vor dem Holm auf der rechten (linken) Seite der Turnerin. Mit der rechten (linken) Hand hilft er am Rücken, mit der linken (rechten) an den Oberschenkeln für das Zusammenlegen (Bild 2).

**Hilfestellung (Bild 2)**



**Hilfegeben beim Vorschwung**

## Häufige Fehler

1. Sprung auf gebeugte Arme.
2. Stumpfer Winkel zwischen den Schultern und dem Rumpf beim Griffnehmen (dies wird oft auch von einer starken Kopfniegung nach hinten begleitet).

3. Spitzer Winkel zwischen dem Rumpf und den Beinen beim Griffnehmen (die Turnerin kann diesen Winkel nicht halten, die Füße berühren den Boden).

4. Nicht genügende Streckung beim Vorschwung.

5. Frühzeitiges Heben der Beine zum Holm, d. h. bevor die Turnerin den maximalen Vorschwung erreicht hat.

## Aus Vorschweben Mühlaufschwung (Bild 3)

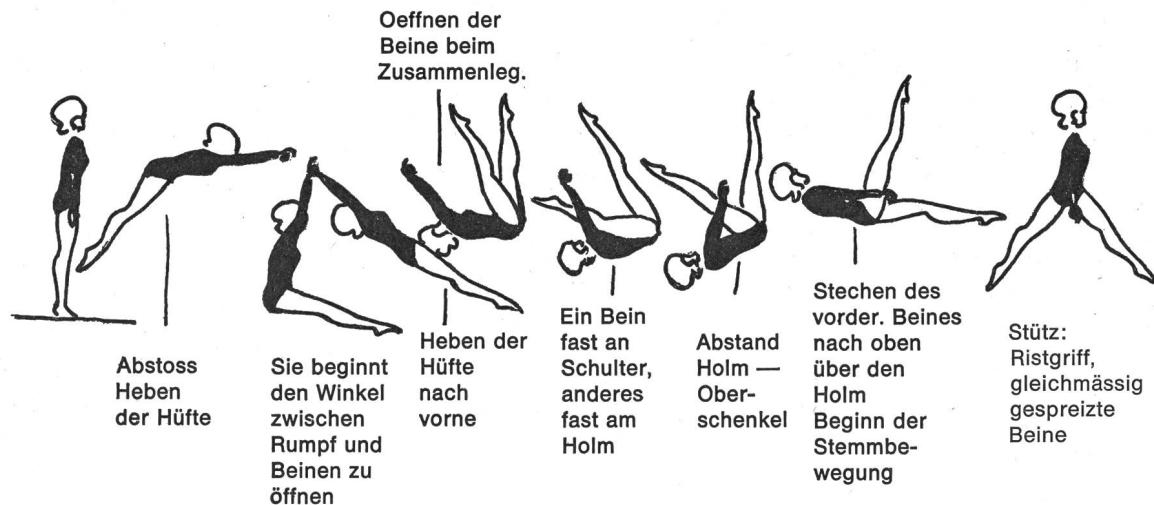
### **Technik**

Die Turnerin legt nach dem Vorschweben die Beine zum Körper, das eine bis fast an die Schulter, das andere bis fast an den Holm. Das Zusammenlegen bis fast an die Schulter muss erfolgen, damit ein genügender Abstand zwischen dem Oberschenkel und dem Holm besteht. Am Ende des Rückschwungs erfolgt ein energisches Öffnen des Winkels zwischen dem Rumpf und beiden Beinen und das gleichzeitige Stemmen der Arme. Mit dem vorderen Bein sticht die Turnerin nach oben über den Holm, um die Hüfte zum Holm zu heben und mit dem hinteren Bein drückt sie nach hinten. Der Schwung des hinteren Beines überträgt sich über das fixierte Hüftgelenk und die gespannten Bauchmuskeln auf den Rumpf. Damit gelangen die Hüfte über den Holm. Das Element beenden wir im Stütz mit gleichmäßig vor- und rückgespreizten Beinen, den Kopf in der Verlängerung des Körpers.

### **Bemerkung**

Vom Anfang bis kurz vor dem Ende des Elementes greift die Turnerin mit dem vollen Griff, erst im Stütz übergreift sie zum Ristgriff.

## **Vorschweben — Mühlaufschwung (Bild 3)**



## Hilfegeben und Hilfestehen

Wie Vorschweben, nur hilft der Trainer in der letzten Phase des Mühlaufschwungs, indem er der Turnerin das hintere Bein nach hinten drückt (Bilder 3a und 3b).

### Hilfestellungen

Bild 3a



Bild 3b



Hilfegeben

## Häufige Fehler

1. Stemmbewegung mit gebeugten Armen (Bild 4).
2. Ungenügendes Stechen des vorderen Beines nach vorne über den Holm und ungenügendes Drücken des hinteren Beines nach hinten.
3. Ungenügendes oder ungleichmässiges Spreizen der Beine im Stütz.

Bild 4



Stemmbewegung mit gebeugten Armen

## Verbindmöglichkeiten

1. Mühlaufschwung  
(obenstehend beschrieben).
2. Kippe (Schleifkippe)
3. Durchschub
4. Kreuzkippe

## Bemerkung

Bei der Einübung des Vorschwebens — Mühlaufschwung — muss die Beherrschung des Vorschwebens und des Mühlab- und Mühlaufschwungs (Pendelbewegung) vorausgesetzt sein.

In dieser mit den heutigen Elementen abgeschlossene Serie der Grundelemente am Stufenbarren beschränkte ich mich auf die der Grundgruppen. Die beschriebenen Elemente können als Verbindungsteile bei mittleren und höchsten Schwierigkeiten verwendet werden. Diese Grundelemente mit ihren Grundbewegungen (Kipp-Pendel-Unterschwungbewegung) sind auch die Voraussetzung für die Beherrschung der Schwierigkeitsteile. Im weiteren möchte ich betonen, dass ich bewusst die einfachsten Grundelemente (Felg-Knieaufschwung, Durchhocken mit einem Bein, Mühlumschwung, Zugstemme usw.) nicht beschrieben habe, dass sie aber nicht übersprungen werden dürfen. Bei meinen Trainingsbesuchen habe ich oft sehen müssen, dass viele Trainer mit ihren Turnerinnen unmethodisch schwierige Elemente einüben. Dies führt nicht nur zur Einprägung falscher Bewegungsgewohnheiten (Dynamischer Stereotyp), sondern auch zu körperlichen Schäden, die später niemand mehr beseitigen kann.

Ein guter Trainer befolgt die Methodik sowohl der Elemente wie auch des Trainingsaufbaus, die Gesetze der Trainingslehre und der Pädagogik.

## Presse-Stimmen

«Neue Zürcher Zeitung»:

### Olympische Spiele als «Weltzirkus»?

#### Kritik am Medaillensport

Ungewöhnlich scharfe Kritik am Medaillensport, an den Vorbereitungen und seinen Auswirkungen wurde von der Internationalen Olympischen Akademie in Olympia aus dem Kreis der Teilnehmer aus 31 Ländern geübt. Ist es beispielsweise sinnvoll, ein Kind oder einen Jugendlichen unter einen ständigen Trainingszwang zu stellen? Welche mittelbaren und unmittelbaren Auswirkungen hat intensives Frühtraining auf die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes? Diese Fragen wurden im Anschluss an ein Referat gestellt, das der Vorsitzende des Wissenschaftlichen Beirates des Deutschen Sportbundes, Prof. Dr. Franz Lotz, über die Entwicklung des Leistungssports und des frühzeitigen Trainings gehalten hat. Prof. Lotz führte aus: «Leistung ist immer als Ergebnis eines Prozesses zu verstehen; dabei gilt es, diesen Prozess so früh wie möglich einzuleiten. Für die Trainingslehre ist es notwendig, dass wissenschaftliche Erkenntnisse, vor allem aus der Psychologie, Pädagogik und Medizin, von Anfang an angewendet werden, um mit ihrer Hilfe gezielt und kontinuierlich die Leistung des Athleten zu verbessern. Wenn man heute davon ausgeht, dass der Leistungsgedanke zu den menschlichen Grundgegebenheiten gehört, muss man auch das Leistungsstreben durch alle verfügbaren ökonomischen und technischen Mittel (auch über Video-Recorder) unterstützen. Das wettbewerbsorientierte Leistungstraining, das durchaus Probleme stellt, kann nur sinnvoll in engem Zusammenwirken von Sportlehrern, Aerzten und Eltern erfolgen. Medizinische Methoden, die wissenschaftlich zu erproben sind, sollen wohl die Leistungssteigerung fördern, zugleich aber den Athleten vor Schäden bewahren. Im sozialen Bereich muss den Spitzensportlern, die viel Zeit investieren, Gelegenheit zu angemessenen Tätigkeiten eröffnet werden, zum Beispiel in der Sportverwaltung.»

Der mit Beifall begrüßte dreimalige Olympiasieger Peter Snell (Neuseeland) bestätigte die Ausführungen von Prof. Lotz. Er wies darauf hin, dass — wie im Olympischen Dorf — der Sport Kräfte gegen den Chauvinismus entwickeln könne. Wem dient der «Weltzirkus», der sich Olympische Spiele nennt? Unter welchen Bedingungen werden Menschen in 20 Jahren Olympiasieger? Dr. Georg von Opel, deutsches IOK-Mitglied, warf solche Fragen in seinem Referat «Die Olympischen Spiele der Zukunft» auf. Er unterstützte die von den Afrikanern geäußerte Meinung, dass die immer wieder geforderte Chancengleichheit eine Farce sei. Der «spezialisierte Akrobaten» wird kommerziell von den Staaten gefördert, die die entsprechenden Voraussetzungen aufgrund ihrer wirtschaftlichen Potenz schaffen könne. Athleten der Dritten Welt träumen erst davon.

Es gilt jetzt, an der IOK-Session in Luxemburg die Amateurregel begrifflich klar zu fassen und die genaue Ausführung auch zu kontrollieren. Sonst ist die olympische Bewegung auf der Grundlage des Amateurs gestorben. Georg von Opel forderte unter Beifall eine Entpolitisierung im internationalen Kräftemessen. (sdi)

«Sport», Zürich:

### Regionale Sportplanung

Sportliche Entwicklungen vollziehen sich nicht nur in den grossen Städten. Was oft etwas hämischi als «Provinz» abgetan wird, ist manchmal aufgeschlossener als die Stadt oder stellt wenigstens Weichen für die Zukunft.

Derlei begab sich kürzlich im Zürichbiet, im Unterland, am östlichen Fuss der Lägern. Die Gegend bei Dielsdorf ist im Gespräch durch das bedeutende Pferdezentrum, das mit einem Aufwand von etwa zwei Millionen Franken derzeit im Entstehen begriffen ist. Bauherr ist indessen ein «Fremder», der Rennverein Zürich. Aus eigener Kraft wollen die Leute von Dielsdorf und aus den benachbarten Dörfern Niederhasli und Steinmaur nun ein wesentlich kostspieligeres Gebilde aus dem Boden wachsen lassen, eine regionale Mehrzwecksportanlage mit (einstweilen) Hallenbad, Freibad, Fussballplatz, Tennisplätzen, Leichtathletikanlagen. Später soll es noch mehr werden. Zwar sind noch keine Baukredite gesprochen, aber die Bevölkerung hat den Projektierungskredit von 400 000 Franken, gemeinsam zu tragen, in den Gemeindeversammlungen bewilligt. Man hat also A gesagt, B wird folgen.

Das alles ist nicht sensationell, aber trotzdem hervorzuheben. Denn es wird hier ein Gedanke verwirklicht, dem man in unserem Land noch nicht häufig begegnet — Sportplanung auf regionaler Basis, Sportplanung zudem in imponierendem, auf die Zukunft gerichtetem Umfang. Das ist deswegen bemerkenswert, weil verschiedene Teile unseres Mittelandes mit raschen Schritten einer sehr dichten Besiedlung entgegengehen. Bauland wird rar — und teuer.