

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 29 (1972)

**Heft:** 2

**Artikel:** Technik des Stufenbarrentrainings und grundmethodische Ratschläge [Fortsetzung]

**Autor:** Martschini, Ludek

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994734>

### **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:** 05.04.2026

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

# Technik des Stufenbarrentrainings und grundmethodische Ratschläge (II)

Ludek Martschini, Nationaltrainer ETV

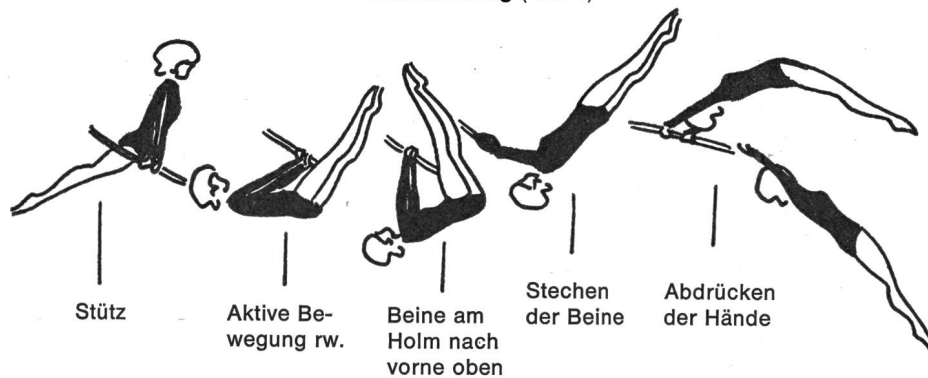
## Unterschwingung zum Stand (Bild 1)

### Technik

Der Unterschwingung 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 Rückschwingung 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 Unterschwingungsbewegung. Entweder lassen wir in diesem Moment den Holm los und landen leicht und weit vom Holm (Unterschwingung zum Stand) oder halten uns weiterhin und erhalten dadurch einen grossen Schwung für den Unterschwingung mit halber Drehung.

Unterschwingung (Bild 1)



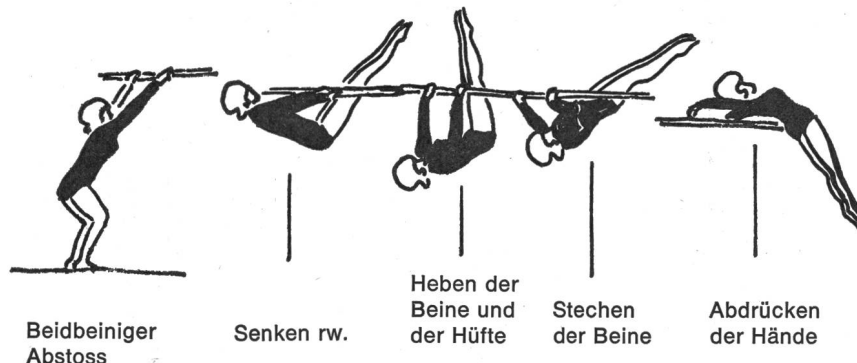
### Methodik und Einübung

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

1. Unterschwingung 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 Unterschwingung 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

Unterschwingung aus dem Stand (Bild 2)



- Grösse der Turnerin richtet). Der Trainer muss die Entfernung abschätzen können.
3. Unterschwingung aus dem Anlauf zum nicht ausgeführten Stütz, aus dem wir sofort mit gestreckten Armen rückwärts fallen.
4. Unterschwingung aus dem Stütz am niedrigen Holm.

5. Unterschwingung vom hohen Holm über den niedrigen Holm.
6. Unterschwingung vom hohen Holm mit dem Rücken zum niedrigen Holm.
7. Unterschwingung 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. Grätschwinkelstütz und Unterschwung.
15. Unterschwünge mit halber oder ganzer Drehung.

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



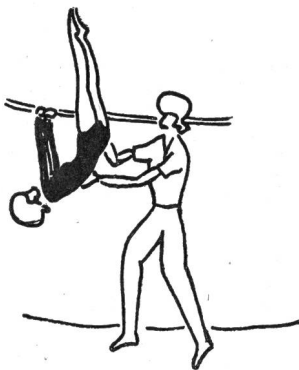
#### Hilfegeben und Hilfestehen

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 die Turnerin den Griff zu spät oder überhaupt nicht löst, sie nicht mit dem Rücken auf den niedrigen Holm fällt.

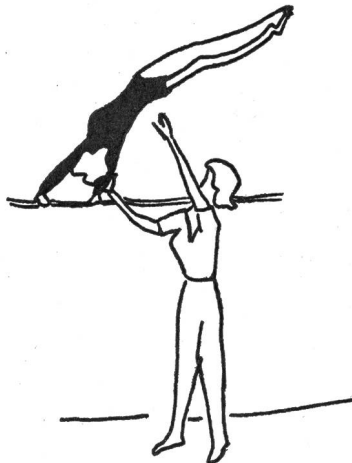
#### Hilfestellungen

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.

## Unterschwingung mit halber Drehung links (Bild 5)

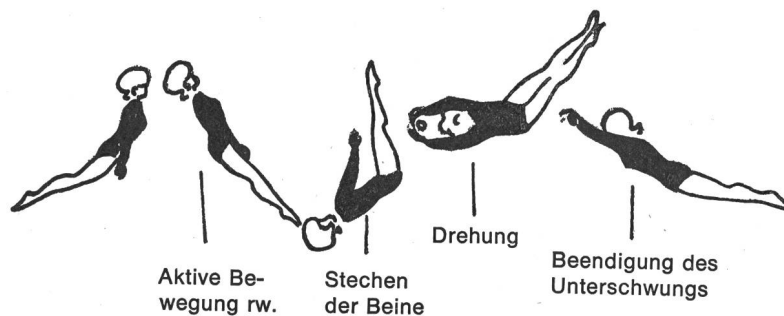
### Technik

Die erste Phase ist dieselbe wie beim Unterschwingung 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 beendet den Unterschwingung im schulterbreiten Zwiegriff. Die Drehung, das Uebergreifen und das Strecken der Arme müssen beendet sein, bevor das Körpergewicht auf die Arme zu wirken beginnt.

### Unterschwingung mit halber Drehung (Bild 5)



### Methodik und Einübung

Sie decken sich mit denjenigen des Unterschwingung 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.

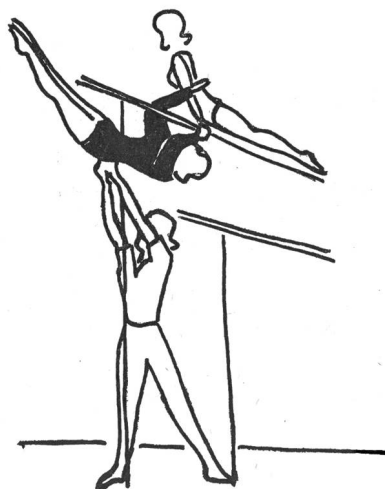
### Hilfestellungen

Bild 6a



Hilfegeben bei der Drehung an einem Holm

Bild 6b



Hilfegeben am hohen Holm

Fortsetzung Seite 59

Häufige Fehler

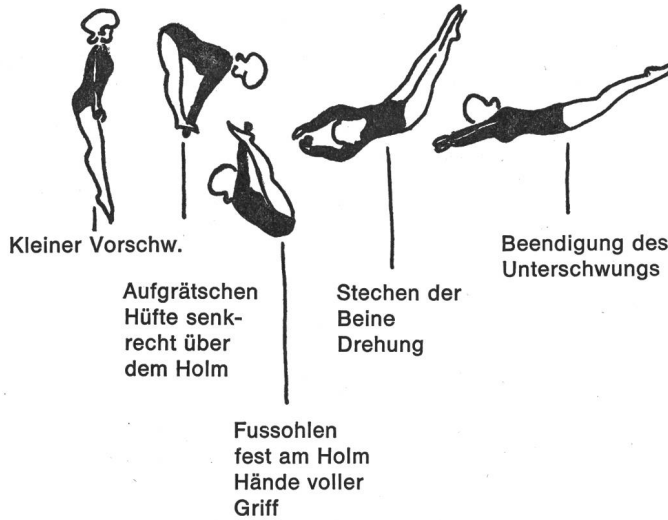
1. Beugen der Arme beim Senken rückwärts.
2. Fallen der Hüfte senkrecht unter den Holm.
3. Zu spätes Stechen.
4. Ungenügendes Stechen in die Drehrichtung und ungenügendes Abstossen der Hände bei der Drehung.
5. Die Turnerin zieht sich bei der Drehung mit dem linken Arm zum Holm.
6. Sie dreht nur mit 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 — Unterschwingung mit halber Drehung (Bild 7)**

Aus dem Grätschstand drücken wir die Fusssohlen 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 Unterschwingung sehr günstig, da der Schwerpunkt nach dem Aufgrätschen hoch liegt und wir dadurch eine grössere Anfangsgeschwindigkeit erhalten (Bild 7).

**Aufgrätschen — Unterschwingung mit halber Drehung (Bild 7)**



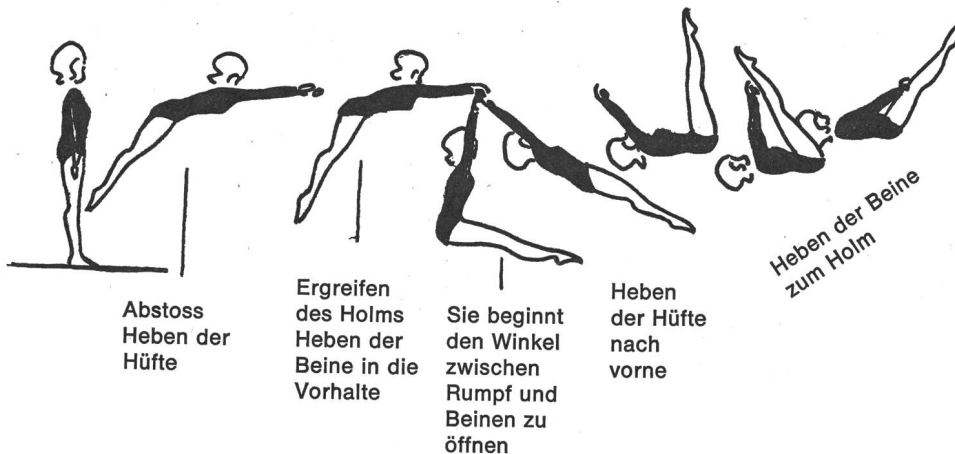
**Aus dem Stand — Vorschweben (Schwebehang) (Bild 1)**

**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 Vorschwungs drückt sie die Hüfte nach vorne (sie streckt sich). Durch eine schnelle Kontraktion der Bauchmuskulatur hebt sie die Beine zum Holm.

**Vorschweben (Bild 1)**



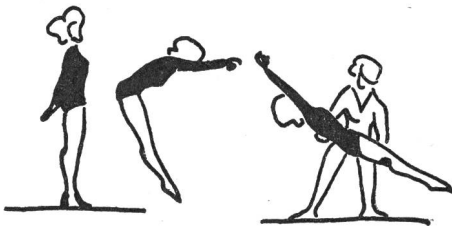
### Einübung des Vorschwebens

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 Kopfneigung 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 Mühlauflschwung (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 — Mühlauflschwung (Bild 3)

