

INSTITUT FÜR DEN WISSENSCHAFTLICHEN FILM

Wissenschaftlicher Film C 999/1969

Schwungstemmen in den Stütz am Barren

Begleitveröffentlichung von

Oberstudienrat S. HERRMANN, Karlsruhe

GÖTTINGEN 1969

Schwungstemmen in den Stütz am Barren¹

S. HERRMANN, Karlsruhe

Allgemeine Vorbemerkungen

Die Bewegungsvorstellung ist in allen Sportarten, insbesondere aber im Geräte- und Bodenturnen, auf allen Leistungsstufen von entscheidender Bedeutung. Derjenige, der eine neue Übung (Fertigkeit) erlernen will, muß sich auf irgendeine Art eine wenn auch nur ganz allgemeine Vorstellung des Bewegungsverlaufs verschaffen. Der fortgeschrittene Turner muß in der Übungsphase seine Bewegungsempfindung mit seiner Bewegungsvorstellung vergleichen und gegebenenfalls für kleine oder größere Korrekturen offen sein. Und der Leistungsturner im Trainingsstadium analysiert, korrigiert und vervollkommnet seine Bewegungen aufgrund einer sehr präzisen und detaillierten Bewegungsvorstellung.

Die „Bewegungsvorstellung ist ein bildhafter Bewußtseinsinhalt, der auf aktuellen Sinneseindrücken und erworbenen Bewegungserfahrungen beruht“². Diese bildhaften Bewußtseinsinhalte werden durch das optische Bild von der Bewegung und die Bewegungsbeschreibung entwickelt. So hat das Vorturnen des Lehrers oder Trainers oder eines über das jeweilige Niveau herausragenden Schülers oder Turners (Vorturners) einen festen Platz in der Methodik des Turnens eingenommen. Wenn diese Art der Vermittlung von Fertigkeiten mit einer entsprechenden verbalen Bewegungsbeschreibung und Bewegungsanalyse verbunden ist, so führt sie auch heute noch auf allen Fertigkeitsstufen zum Erfolg.

Eine wesentliche Intensivierung der Wissens- und Bewegungsvermittlung durch optische Bilder hat die Entwicklung der Technik gebracht. Plakate, Heftchen mit Reihenbildern und nicht zuletzt das Fernsehen und Kino fördern eine Entwicklung unserer Kinder zu visuellen Typen.

¹ Angaben zum Film und Filminhalt (deutsch, englisch, französisch) s. S. 10.

² Zum Begriff der Bewegung. Ergebnisse der 2. Internationalen Arbeitstagung für Terminologie der Leibes-(Körper-)Übungen in Gauting 1965. Verlag K. Hofmann, Schorndorf.

Diese Arten der Veranschaulichung von Bewegungen außer dem Vorturnen haben auch in allen Sportarten Eingang gefunden. Bewegungsskizzen, Foto-Bildreihe, Film und Filmschleife sind zu wertvollen Lehr- und Lernhilfen im Turnunterricht aller Schulgattungen, in der Bewegungslehre der Ausbildungsinstitutionen für Sportlehrer und im Training des Hochleistungssports geworden. Jede dieser Hilfen hat ihre Vor- und Nachteile, die hier nicht im einzelnen erörtert und gegeneinander abgewogen werden. Es sollen nur einige Vorteile des Films bzw. der Filmschleife dargestellt werden, die auf praktischen Unterrichtserfahrungen und einigen Untersuchungen über das motorische Lernen beruhen.

„In der Bewegungsvorstellung sind optische und motorische Elemente organisch miteinander verbunden, die sich auf die Charakteristik der Stärke, Schnelligkeit, Rhythmik und andere Besonderheiten der Bewegung beziehen. Je genauer die Vorstellung von jedem dieser Bewegungselemente ist, um so vollständiger und genauer ist die Vorstellung von der gymnastischen Übung als Ganzes“¹ bzw. einer Turnübung.

Um diese Elemente deutlich herauszustellen und um eine bestmögliche Veranschaulichung zu erreichen, müssen die Filme folgende Bedingungen erfüllen:

1. Sie müssen eine einzelne Übung oder eine einfache Kombination von höchstens 2 Einzelübungen zeigen, die nicht in längeren Übungsverbindungen enthalten sein dürfen.
2. Die Einzelübung muß in ihrem wahren räumlich-zeitlichen Verlauf gezeigt werden.
3. Die Bewegung sollte so aufgenommen werden, daß sie ohne wesentliche perspektivische Verzerrungen zu erfassen und zu analysieren ist.
4. Die Übung soll in möglichst perfekter Form gezeigt werden.
5. Durch eine entsprechende Zeitdehnung der Aufnahme muß der Bewegungsverlauf in allen Einzelphasen deutlich zu erfassen sein.
6. Wichtige Einzelphasen der Gesamtbewegung oder der Bewegungsverlauf entscheidender Körperteile sind besonders herauszustellen.
7. Derselbe Bewegungsvorgang sollte beliebig oft wiederholbar in der perfekten Form gezeigt werden.

Unter diesen Gesichtspunkten wurde eine weitere Serie von Filmen als Dokumentationen von Bewegungsabläufen des Geräteturnens geschaffen. Der Bewegungsvorgang der Einzelübung in perfekter Form ohne ablenkendes Beiwerk steht im Mittelpunkt und läßt ihn für den Lehrenden wie den Lernenden deutlich erkennbar und analysierbar

¹ RUDIK, P. A.: Psychologie, Berlin 1963, S. 356.

werden. Sowohl der Gesamtablauf der Bewegung in seiner zeitlichen und dynamischen Struktur als auch die Einzelphasen lassen sich erkennen und mit Hilfsmitteln der Vorführung qualitativ und quantitativ analysieren. Mit der Dokumentation von Einzelübungen werden bewußt methodisch-didaktische Übungsreihen ausgeschlossen, die etwa zu einer bestimmten Übung an einem bestimmten Gerät hinführen. Der vorliegende Film kann einerseits im praktischen Turnunterricht der Schule und im Turntraining des Leistungsturnens zur Veranschaulichung dienen, die, wie unsere eigenen Erfahrungen und Untersuchungen anderer Institutionen zeigen¹, zur wesentlichen Verkürzung der Lernzeit und zu einer wesentlichen Leistungssteigerung führt. Andererseits bietet er in der theoretischen Ausbildung von Turn- und Sportlehrern aller Institutionen eine wesentliche Grundlage der Bewegungslehre. Biomechanische Untersuchungen der Einzelübung mit Hilfe der zeitgedehnten Aufnahme sind ebenfalls möglich.

Zur Entstehung des Films

Eine allseitig befriedigende Systematik der Turnübungen ist bisher noch nicht vorhanden. Es gibt mehrere Versuche deutscher und ausländischer Autoren, die alle nicht befriedigen können. Insbesondere ist die Diskussion neuerdings wieder durch den Versuch einer systematischen Zusammenstellung der Turnübungen aus biomechanischer Sicht durch FETZ und OPAVSKÝ² in Gang gekommen. Es wurde deshalb bei der Zusammenstellung des Films keine eigene Systematik verfolgt, aber auch nicht willkürlich verfahren. Im Vordergrund der Betrachtung steht die Einzelübung. Aus technischen Erwägungen war es jedoch ratsam, einige Übungen zu einem Film zusammenzufassen. Dabei ließen sich die Verantwortlichen vor allem von praktischen Gesichtspunkten leiten, wieweil eine gewisse Verwandtschaft der Bewegungen nicht übersehen werden soll.

Jede Einzelübung wurde in der Regel auf sechs verschiedene Arten aufgenommen:

1. als Übersichtsaufnahme in normaler Geschwindigkeit
(Aufnahmefrequenz 24 B/s)

¹ BEHNKE, E.: Der Einfluß der Veranschaulichung von Bewegungstechniken im Gerätturnen durch Film, Bild und Bewegungszeichnung auf den Lernprozeß und die Leistungssteigerung. „Theorie und Praxis der Körperkultur“ 19/1, S. 48ff. Es gibt außerdem einige andere wissenschaftliche Untersuchungen, die bis jetzt leider noch nicht veröffentlicht wurden.

² FETZ/OPAVSKÝ: Biomechanik des Turnens. Frankfurt 1968.

2. als Übersichtsaufnahme in 2facher Zeitdehnung
(Aufnahmefrequenz 48 B/s)
3. als Übersichtsaufnahme in 4- oder 8facher Zeitdehnung
(Aufnahmefrequenz 100 B/s oder 200 B/s)
4. als Halbnah- oder Nahaufnahme in normaler Geschwindigkeit
(Aufnahmefrequenz 24 B/s)
5. als Halbnah- oder Nahaufnahme in 2facher Zeitdehnung
(Aufnahmefrequenz 48 B/s)
6. als Nahaufnahme in 8facher Zeitdehnung
(Aufnahmefrequenz 200 B/s)

Zu 1. Der in normaler Geschwindigkeit gezeigte Bewegungsablauf gibt eine Übersicht über den wahren räumlichen und zeitlichen Ablauf der Übung.

Zu 2. Im Unterschied zur ersten Aufnahmeserie ([1]—[9]) wurde eine Übersichtsaufnahme in doppelter Zeitdehnung eingeschoben, um den Bewegungsvorgang als Ganzes besser erkennbar zu machen. Die Erfahrung hat gezeigt, daß die Übersichtsaufnahme mit normaler Geschwindigkeit den Bewegungsvorgang etwas zu schnell zeigt, um ihn richtig erfassen zu können. Trotzdem sollte sie nicht fehlen, um die Dynamik nicht durch Änderung der Bewegungsgeschwindigkeit zu verwischen.

Zu 3. Die Übersichtsaufnahme in 4facher Zeitdehnung läßt den Bewegungsvorgang genau erkennen; der Weg eines ganzen Körperteils oder eines Körperpunktes ist genau zu verfolgen.

Zu 4. und 5. Die Halbnah- oder Nahaufnahmen sollen in normalem zeitlichen Ablauf und in 2facher Zeitdehnung wichtige Bewegungsphasen herausstellen.

Zu 6. Die Nahaufnahme in 8facher Zeitdehnung soll dazu dienen, eine entscheidende Bewegungsphase noch einmal so herauszustellen, daß man sie in allen Teilphasen gut verfolgen kann. Oder sie kann es ermöglichen, eine für den Bewegungsablauf wichtige Körperpartie (z.B. die Hüfte oder den Kopf) während der ganzen Bewegung zu verfolgen. Dort, wo die Nahaufnahme 6. gegenüber der Übersichtsaufnahme 3. keine weitere Verdeutlichung brachte, wurde auf sie verzichtet.

Die drei Aufnahmen von 1.—3. und ebenso die Aufnahmen zu 4.—6. wurden jeweils gleichzeitig mit drei verschiedenen Kameras gemacht. Die Halbnah- und Nahaufnahmen mußten gesondert gedreht werden. Diese doppelten Aufnahmen einer Übung bringen grundsätzlich Schwierigkeiten, da sich zwei Bewegungsabläufe ein und derselben Übung stets voneinander unterscheiden, auch wenn sie von ein und demselben Turner ausgeführt werden. Dieser Nachteil mußte in Kauf genommen werden. Er konnte durch den Einsatz von Spitzenturnern (Deutscher Meister

im Zwölfkampf 1968), die mit einer überaus großen Präzision turnten, und durch die Aufnahmen von Einzelübungen bzw. einfachen Übungsverbindungen so weit herabgemindert werden, daß er kaum in Erscheinung tritt.

Erläuterungen zum Film

Der vorliegende Film enthält die Schwungstemmen in den Stütz am hohen Barren. Die Übungen werden geturnt von MASAHIRO IMAMURA, SEIJI NAGASE und KOJI TAKIZAWA.

Die Schwungstemmen, die im vorliegenden Film gezeigt werden, enden mit einer Phase großen Schwungs, so daß die Übung nach der Schwungstemme nicht beendet werden kann. Aus filmtechnischen Gründen mußte eine angeschlossene Übung, die in eine Ruhestellung führt, mit aufgenommen werden und konnte die im Titel angeführte Übung nicht isoliert gezeigt werden. Die in den Titeln und im Text verwendeten Übungsbezeichnungen entsprechen der offiziellen deutschen Turnsprache¹.

Schwungstemme vorwärts in den Stütz

Normale Geschwindigkeit (Aufnahmefrequenz 24 B/s)

2- und 4fache Zeitdehnung (48 B/s und 100 B/s)²

1.—3. Übersichtsaufnahmen. Geturnt wird Einspringen in den Oberarmhang — Schwungstemme — Rückschwung zum Handstand (Turner: NAGASE).

Schwungstemme rückwärts mit Stützkehre

24 B/s, 48 B/s und 100 B/s

4.—6. Übersichtsaufnahmen. Geturnt wird Ablegen aus dem Stützschielen — Schwungstemme vorwärts mit Stützkehre — Vorschwing — Schwebestütz. (Turner: TAKIZAWA)

24 B/s, 48 B/s und 200 B/s

7.—9. Nahaufnahmen. Gezeigt wird die Drehphase.

Schwungstemme rückwärts in den Stütz

24 B/s und 100 B/s

10. und 11. Übersichtsaufnahmen. Geturnt wird Einspringen in den Oberarmhang — Schwungstemme — Vorschwing — Schwebestütz (Turner: NAGASE).

¹ BERTRAM, A.: Deutsche Turnsprache. Frankfurt/M. 1967.

² Die *Kursiv*-Überschriften entsprechen den Zwischentiteln im Film.

Schwungstemme vorwärts mit Stützkehre

24 B/s, 48 B/s und 100 B/s

12.—14. Übersichtsaufnahmen. Geturnt wird Unterschwingung aus dem Stütz in den Oberarmhang — Schwungstemme rückwärts mit Stützkehre — Zwischenschwingung — Schwebestütz.

24 B/s, 48 B/s und 200 B/s

15.—17. Nahaufnahmen. Gezeigt wird die Drehphase der Stützkehre (Turner: IMAMURA).

Filmveröffentlichungen

- [1] BEYER, E., und S. HERRMANN: Felgaufschwünge und Felgumschwünge vorlings am Reck. Film C 914 des IWF, Göttingen 1966.
- [2] BEYER, E., und S. HERRMANN: Felgaufschwünge und Felgumschwünge rücklings am Reck. Film C 915 des IWF, Göttingen 1966.
- [3] BEYER, E., und S. HERRMANN: Riesenfelgen am Reck. Film C 916 des IWF, Göttingen 1966.
- [4] BEYER, E., und S. HERRMANN: Saltoabgänge am Reck. Film C 931 des IWF, Göttingen 1967.
- [5] BEYER, E., und S. HERRMANN: Rollen rückwärts am Barren. Film C 932 des IWF, Göttingen 1966.
- [6] BEYER, E., und S. HERRMANN: Felgen am Barren. Film C 933 des IWF, Göttingen 1966.
- [7] BEYER, E., und S. HERRMANN: Rollen vorwärts am Barren und Kasten. Film C 934 des IWF, Göttingen 1967.
- [8] BEYER, E., und S. HERRMANN: Rollen vorwärts am Boden. Film C 935 des IWF, Göttingen 1969.
- [9] BEYER, E., und S. HERRMANN: Rollen rückwärts am Boden. Film C 936 des IWF, Göttingen 1969.
- [10] BEYER, E., und S. HERRMANN: Felgen an den Ringen. Film C 988 des IWF, Göttingen 1969.
- [11] BEYER, E., und S. HERRMANN: Einfache Salti an den Ringen. Film C 989 des IWF, Göttingen 1969.
- [12] BEYER, E., und S. HERRMANN: Doppel- und Schraubensalti an den Ringen. Film C 990 des IWF, Göttingen 1969.
- [13] BEYER, E., und S. HERRMANN: Stemmen an den Ringen. Film C 991 des IWF, Göttingen 1969.
- [14] BEYER, E., und S. HERRMANN: Kippen an den Ringen. Film C 992 des IWF, Göttingen 1969.

- [15] BEYER, E., und S. HERRMANN: Schwungstemmen in den Stütz am Reck. Film C 993 des IWF, Göttingen 1969.
- [16] BEYER, E., und S. HERRMANN: Schwungstemmen in Übungsverbindungen am Reck. Film C 994 des IWF, Göttingen 1969.
- [17] BEYER, E., und S. HERRMANN: Steinemannstemme und Staldergrätsche. Film C 995 des IWF, Göttingen 1969.
- [18] BEYER, E., und S. HERRMANN: Kippen am Reck. Film C 996 des IWF, Göttingen 1969.
- [19] BEYER, E., und S. HERRMANN: Doppel- und Schraubensalto vom Reck. Film C 997 des IWF, Göttingen 1969.
- [20] BEYER, E., und S. HERRMANN: Schwungstemmen in Übungsverbindungen am Barren. Film C 998 des IWF, Göttingen 1969.
- [21] BEYER, E., und S. HERRMANN: Schwungstemmen in den Stütz am Barren. Film C 999 des IWF, Göttingen 1969.
- [22] BEYER, E., und S. HERRMANN: Unterschwingung am Barren. Film C 1000 des IWF, Göttingen 1969.
- [23] BEYER, E., und S. HERRMANN: Kippen am Barren. Film C 1001 des IWF, Göttingen 1969.
- [24] BEYER, E., und S. HERRMANN: Luftrollen in den Handstand am Barren. Film C 1002 des IWF, Göttingen 1969.

Angaben zum Film

Der Film ist für die Verwendung in der Forschung und im Hochschulunterricht bestimmt.

Stummfilm, schwarzweiß, 74 m, 7 min (Vorführgeschw. 24 B/s).

Die Aufnahmen für den vorliegenden Film entstanden in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Turnerbund und der Deutschen Sporthochschule Köln im Herbst 1967 in der großen Aufnahmehalle des Instituts für den Wissenschaftlichen Film, Göttingen.

Kameras: Arriflex (für die Aufnahmen mit 24 B/s und 48 B/s) und Mitchell Monitor (für die Aufnahmen mit 100 B/s und 200 B/s).

Veröffentlichung aus dem Hochschulinstitut für Leibesübungen der Universität (TH) Karlsruhe: Dr. E. BEYER, Oberstudienrat S. HERRMANN, und dem Institut für den Wissenschaftlichen Film, Göttingen (Direktor: Prof. Dr.-Ing. G. WOLF): Dr. K.F. REIMERS; Aufnahme: K. NOWICK, K. FINGER.

Inhalt des Films

Der Film zeigt in Übersichts- und Nahaufnahmen die Schwungstemmen vorwärts und rückwärts in den Stütz und mit Stützkehre am hohen Barren. Die Dokumentation der Einzelübung in perfekter Form in normaler Geschwindigkeit und verschiedenen Zeitdehnungen aus schräger und axialer Sicht dient der Veranschaulichung und Analyse des Bewegungsvorganges.

Summary of the Film

Using general views and close-ups, the film shows the backward and forward uprisings into the straight-arm rest, with straight-arm rear-vault on the high parallel bars. The documentation of the individual exercise, perfectly performed, filmed at normal speed and with various slow-motion effects, from oblique and axial angles, aids the illustration and analysis of the course of movement.

Résumé du Film

Dans des vues d'ensemble et à gros plan, le film montre des appuis à moulinet avant et arrière avec demi-tour aux barres parallèles hautes. Cette documentation d'un exercice en forme parfaite, prise à vitesse normale et au ralenti, en biais ou dans l'axe, sert à illustrer et à analyser le cours d'un mouvement.