

Nichts auf die lange Bank schieben

Langbänke – Turnhallenklassiker (Teil I) / Von Birgit Bruner

Bewegung, Spiel und Sport sollten nie auf die lange Bank geschoben werden, es sei denn auf die gute alte Turn-Langbank. Sie gehört zur Standardausstattung aller Turnhallen und ihr Einsatz im Sportunterricht geht weit über den der Ruhe- oder auch Auswechselbank hinaus.

Der Klassiker besteht aus gut federndem Holz, die Füße tragen zur Sicherheit und Schonung des Hallenbodens rutschfesten Gleitschutz. Umgedreht verwandelt sich die Bank zum Balken und die Einhängeleiste am Ende sorgt dafür, dass sich die Bank sicher an Reckstangen oder Sprossenwänden anbringen lässt, wodurch sich vielfältigste Gerätelandschaften gestalten lassen.

Durch die Bank...

sollten folgende Grundsätze beim Turnen und Bewegungen um und mit Langbänken beachtet werden:

- 6 bis 10 Teilnehmer pro Bank als „organisatorischer“ Richtwert
- vom Einfachen zum Schwereren, d.h. Aufbau und Aufgabengestaltung der Geschicklichkeit und dem Können der Teilnehmer anpassen
- bei Balancieraufgaben Sorge tragen, dass keine Mattenkanten oder störenden Geräte im Abstiegsbereich herumliegen
- Sicherheitsaspekte bei Gerätearrangements beachten (siehe Sportissimo Wissen)

Warm werden...

gehört in den Beginn jeder Sportstunde. Langbänke dienen dabei

- als Male oder Tore
- als Hindernisse
- als Begrenzungen oder zur Raumwegorientierung
- als Sportgerät für Einzel- und Partnerübungen oder
- für Aufgaben mit Gruppenbezügen

Jeder gegen jeden!

Die Spielfeldgröße bei „Zombie“, wie dieses Spiel auch häufig genannt wird, kann entsprechend der Anzahl der Spieler sowie konditioneller Aspekte über 2 oder auch 4 Langbänke (LB) verschieden groß abgegrenzt werden.

Auf ein Signal des ÜL fängt „jeder jeden“. Die Abgeschlagenen gehen auf die Bank und kommen dann ins Spielgeschehen zurück, wenn derjenige auf die Bank muss, von dem sie selbst gefangen wurden. Schafft es ein einzelner alle auf



die Bank zu schicken oder werden laufend Spieler wieder frei?

Die Spielform bietet zahlreiche Variationen. Für inhomogene oder leistungsschwächere Gruppen kann ein „Ruhebanker!“ eingerichtet werden, das allerdings nur eine gewisse Verweildauer erlauben sollte, die der Übungsleiter steuert. Es kann im Gehen, Laufen oder auch als Jägerballvariante mit Abwerfen gespielt werden, so dass sowohl Intensität wie auch das koordinative Profil verändert wird.

Ist der Spielcharakter ausreichend bekannt, können Zusatzaufgaben für Kraft und Fitness in den „Auszeiten“ durchgeführt werden.

Bankfangis oder „Verdrück dich!“

Durch Gegenstände, die leicht zu übergeben sind, werden die Fänger gekennzeichnet (Mützen, Tücher, geknotete Seilchen...). Ziel ist es,

die Fängerrolle an einen Gejagten abzugeben, die sich allerdings auf eine Langbank retten können. Ist diese bereits besetzt, muss dem Neuankömmling Platz gemacht werden, der andere muss „sich verdrücken“.

Der Übungsleiter hat die Möglichkeit die Belastungsintensität und die Dauer über die Art der Fortbewegung, Anzahl der Freimale, zeitlich begrenzte Belastungsintervalle mit entsprechenden Pausen u.ä.m. zu regulieren.

„Step by step“ oder „Rauf und runter“

beinhaltet Geh- und Laufvariationen um und auf den Langbänken. Es können verschiedenste Gruppenbezüge hergestellt werden. Charakteristisches Element ist dabei der Rhythmus oder Takt, den ein Teil der Gruppe akkustisch über Klatschen, Stampfen oder Trommeln auf der Bank vorgibt.

„Jeder gegen jeden!“ oder „Zombie“

Charakter:	Fang-/Jägerballspiel, das nicht nur konditionelle, sondern auch koordinative und soziale Aspekte wie Kommunikation fördert. Das Spiel eignet sich insbesondere für kleinere Trainingsräume bei gleichzeitig vielen Spielern.
Zielgruppe:	Bei entsprechender Belastungsbeobachtung und -steuerung für alle Zielgruppen geeignet.
Gruppengröße:	10 und mehr TN
Organisation:	Spielfeld festlegen, ggf. mit Bänken begrenzen
Kurzbeschreibung:	Jeder fängt jeden. Der Abgeschlagene geht auf die „Bank“ und darf dann wieder ins Spiel, wenn derjenige gefangen ist, von dem er zuvor abgeschlagen war.
Variation:	<ul style="list-style-type: none"> • als Abwurfspiel mit einem oder mehreren (Soft-)Bällen • dito, aber mit dem Ball darf nicht gelaufen werden (3-Schritt-Regel) • mit Zusatzaufgaben auf der „Bank“

Bankfangis oder „Verdrück dich!“	
Charakter:	Fangspiel
Zielgruppe:	In Variationen für alle Zielgruppen geeignet.
Gruppengröße:	Ab 10 TN
Organisation:	<ul style="list-style-type: none"> • Spielfeld je nach TN-Zahl festlegen • LB als Freimal • Fängerkennzeichnung zum Weitergeben (Tücher, Schirmmützen o.ä.m.)
Kurzbeschreibung:	Ein oder mehrere Fänger; die Gejagten können sich auf eine LB als Freimal flüchten, die jedoch mit nur einem TN besetzt sein darf.
Variation:	<ul style="list-style-type: none"> • Freies Fangspiel (ohne/mit Überspringen der LB's) • Fänger wie Gejagte bewegen sich paarweise mit Handfassung, eingehakt u.ä.m. (ÜL spielt mit um gerade TN-Zahl herzustellen) • Als Jägerball mit je nach TN-Zahl mehreren Jägern und entsprechend ein bis drei (Soft-) Bällen, wobei die Jäger versuchen so schnell als möglich alle freilaufenden Hasen abzuwerfen. <ul style="list-style-type: none"> - Ein Hase kann nicht abgeworfen werden, wenn er mit einer Hand das Freimal LB berührt. - ein abgeworfener Hase setzt sich dauerhaft auf eine noch freie Bank und blockiert so mit ein Freimal. (Bsp.: Bei 4 LB gibt es nach 4 Abwürfen kein Freimal mehr) • Als Jägerball, die Jägerrolle wird aber dem abgeworfenen Hasen übergeben.
„Step by step“	
Charakter:	Rhythmisches Erwärmen/Ausdauertraining mit Langbänken
Zielgruppe:	Je nach Gestaltung für alle Zielgruppen geeignet, wobei es wichtig ist, dass der ÜL grundsätzlich in der Lage ist, den Rhythmus zu unterstützen bzw. anzuleiten.
Gruppengröße:	8 bis maximal 10 TN je LB
Organisation:	<ul style="list-style-type: none"> • Eine LB pro Gruppe • Aufbau je nach Übungsgestaltung und Anzahl der LB, z.B. x LB als x-Eck oder auch „Stern“ aufbauen
Kurzbeschreibung:	Der Bewegungsrhythmus des Gehens oder Laufens wird durch die TN (oder Musik) akustisch vorgegeben. Eine Bewegungssequenz sollte dabei 4 mal 8, also 32 Zählzeiten umfassen.
Variation:	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Gruppe „gibt den Ton an“, die anderen bewegen sich um und an den Langbänken. Aus der Gegenüberstellung an den LB ergibt sich eine Reihe A und gegenüber Reihe B => A gibt den Rhythmus, B bewegt sich.

Einige Beispiele wie sich die Bewegungssequenzen gestalten lassen:

- Umgehen/Umlaufen der Bank mit 16 Schritten
- Oxford-Steps auf die LB
- Schritte/Schrittkombis aus dem step aerobic auf/über die LB
- Schrittkombis zunächst aus der Gegenüberstellung mit Handfassung des Partners; gegenseitiges Auf- und Absteigen in verschiedenen Schrittvariationen

Kleine Bewegungsfolgen können auch einfach mit geeigneter Musik choreographiert werden. Da die Bänke aber relativ hoch und vor allem auch schmaler als Steps sind, sollte zunächst aus der Gegenüberstellung mit Handfassung



des Partners und etwas niedriger Schlagzahl der Musik (110 – 120 bpm = beats per minute) geübt werden. In der Folge lassen sich auch komplexere Schritte aus dem Seitverhalten, mit Übersteigen der Langbank oder Drehungen mit/im Wechsel mit dem Partner erarbeiten.

Von der Polonaise zum Kursrennen

Laufen um und über arrangierte Langbänke bietet unzählige Variationen, die verschiedenste konditionelle und koordinative Profile ansprechen können. Die Langbänke gliedern den Raum und bieten klare Orientierungspunkte zur Bewegungsgestaltung. Einige Aufbauideen mit 4 bis 8 Langbänken zeigen die Grafiken 1-4.

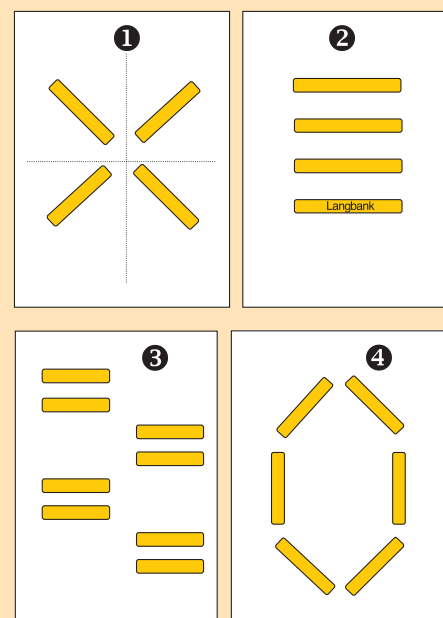
Durch Abwechslung in den Fortbewegungsarten, -richtungen sowie Bezügen zu Partnern oder Gruppen erscheinen 10 bis 20 Minuten Dauerlauf sogar einem Laufmuffel deutlich kürzer.

Einige Ansätze, wie eine Ausdauersequenz zum spannenden Unterrichtselement wird:

- Alle Sportler treffen sich oberhalb der Langbänke (Bsp. Aufbau ①). Zu Laufmusik bewegen sich alle durcheinander.
- Auf ein Signal des ÜL hat jeder einen Vordermann => es entsteht in der Regel ein Kreis, evtl. mehrere geschlossene Kreise.
- Der ÜL öffnet seinen Kreis und bildet den Kopf der „laufenden Schlange“, der sich alle

möglichen weiteren Kreise anschließen.

- Die Schlange durchläuft die Halle in verschiedenen Raumwegen, die u.a. auch durch die Bänke vorgezeichnet sind.
- Am Ende einer Hallenachse (z.B. bei ①) löst sich die Schlange in zwei Schlangen auf, indem einer links, der nächste rechts abbiegt. Der Zweig mit dem ÜL an der Spitze bestimmt die achsensymmetrischen Laufwege der nun zwei Gruppen.
- Nun kann „eingefädelt“, ausgeschert, im Reißverschlussverfahren gekreuzt, überholt... werden, so dass sich stets neue Bewegungssituationen mit klaren TN- oder Raumbezügen ergeben.
- Vorwärts, rückwärts, seitwärts können sich die TN aufeinander zu, voneinander weg, miteinander oder gegeneinander bewegen. (Wechsel der Positionen zueinander, bspw. in einer Reihe hintereinander oder nebeneinander)
- Partner können sich an der Hand fassen, einhaken, gegengleich einhaken oder weitere Tanzelemente ausführen. Dafür bieten sich einfache Figuren aus Folkloretänzen wie bspw. dem Square dance (Verbeugung, Dos à dos...), der Polka (Seitgalopp, Drehungen...) oder der Polonaise (Tor, Verabschiedung...) an.
- Die Langbänke LB werden durch Überlaufen, Überspringen... eingebaut.
- Die Gruppe wird wieder in eine Schlange zusammgeführt, die das LB-Kreuz umläuft. Es bildet sich ein Flankenkreis, der durch Handfassung geschlossen wird und sich zum Innenstirnkreis öffnen lässt, so dass die Gruppe nach der gewünschten Belastungsdauer im Kreis zum Stehen kommt.
- An dieser Stelle könnte bspw. eine Pulskontrolle durchgeführt werden, bevor mit Dehn-, Beweglichkeits- oder Gleichgewichtsübungen an den LB eine kürzere, lohnende Erholungsphase zwischengeschaltet und zum nächsten Unterrichtsschwerpunkt übergeleitet wird.



Eine Polonaise kann je nach Zielgruppe und Trainingszielen unterschiedlich intensiv gesteuert werden. Während für weniger belastbare Sportler Walking-Intervalle eingestreut werden, sind für das Fitness- oder Skitraining auch Sprünge und Schnelligkeitssequenzen an und um die LB denkbar.

Bewegungsströme

fließen in der Vorwärtsbewegung (wie auf dem Titelbild) über die Bänke (Laufen, Steigen, Ziehen, Hüpfen...).

Als Geh- und Laufformen bieten sich an:

- über die LB gehen/laufen
- ein Bein auf der LB, anderes Bein am Boden
- Varianten des Auf- und Absteigens aus dem Frontal- und Seitverhalten
- wechselseitiges „Überlaufen“ der LB
- Nachstellschritte seitlich über die LB
- rückwärts über die LB gehen, ggf. mit Handfassung eines am Boden gehenden/laufenden Partners...

Paarweise erfolgt:



- mit Handfassung geht A auf, B neben der LB. A schließt die Augen (vw, rw)
- A und B gehen auf der LB aufeinander zu und passieren sich mit/ohne Handfassung/Beberührung
- A und B gehen gemeinsam in Gegenüberstellung über die LB ...
Sprünge mit Abstützen der Hände:
- Hockwenden über die LB
- „Froschsprünge“ auf der LB
- „Aufhocken“ auf der LB, Grätschstand am Boden
Sprünge über die Langbänke wie
- Grätschstand über der LB, Schluss sprung/-stand auf der LB
- „Umsteiger“, einbeiniges Wechselspringen über die LB
- beidbeiniges „Wedelhüpfen“ ...

Viele der obigen Übungsbeispiele können auch auf dem Balancierbalken, also der umgedrehten Langbank, umgesetzt werden.

Je nachdem Kraft, Kooperation oder auch Körperspannung erfordern folgende Übungen, bei denen sich der Einsatz von Teppichfliesen (TF) empfiehlt (Florseite als Gleitfläche nach unten):

- A geht bzw. wird in der „Schubkarre“ über die LB geschoben („steifes Brett“), B geht gegrätscht und fasst A oberhalb der Knie (siehe Bild links)
- „Kistenschieben“: A sitzt im Hock- oder Schwebesitz auf der LB (mit TF) und wird von B rückengerecht geschoben.
Kräftigende Akzente setzen folgende Einzelübungen:
- Im Krebsgang über die LB

- Krebsgang/Liegestützen seitlich (vl./rl), wobei die Füße auf der LB, die Hände am Boden stützen
- Bäumchlings über die LB ziehen

Balanceakte – Bewegungen an der umgedrehten Langbank

Die LB können einzeln oder als Balancierrunde je nach Zahl vorhandener Bänke und Teilnehmer im Drei- oder auch Mehreck umgedreht aufgestellt werden.

- Übergehen vw, sw (evtl. mit zu übersteigenden Hindernissen), rw
- Dito, mit Kommandoaufgaben wie halbe/ganze Drehung, Vierfüßerstand...
dito, Paare bilden und Plätze wechseln



Kraft und Fitness – eine kleine Auswahl

Als geeignete unterstützende Materialien können Gymnastikstab, Sitzkissen, Handtuchrolle u.ä.m. zum Einsatz kommen.



Von mühelos bis...



...ziemlich anstrengend: Liegestützen für Rumpf und Arme.



Rauf und runter – mit den Füßen oder dem Po. Gut für Beinbeuger und Hüftstreckler.



Zuerst aufrichten, dann drehen. So werden Rückenmuskeln und Rotatoren gekräftigt.



Etwas für die Körpermitte: Kräftigt je nach Gestaltung gerade oder schräge Bauchmuskeln.



„Schräglage“ vermeiden. In den Seitstütz heben und wer's schafft: Hoch das Bein!

dito, einer vw, der andere rw mit Handfassung...

- Aus dem Querverhalten auf der LB
 - Kniebeugen in Variationen
 - Rumpfbeugen
 - Sitzen in Variationen (Schwebe-, Langsitz...) mit Zusatzaufgaben wie bspw. Bälle übergeben, zuwerfen, prellen...
- Auf- und Niedersprünge auf den Balken
- Raupenrallye – eine „Verfolgungsjagd“: eine Kleingruppe (2-4 TN) startet jeweils am Anfang eines LB-Balkens. Wer von den Verfolgern eingeholt wird, steigt ab und scheidet aus. Grundsätzlich können verschiedene „Wettkampfmodi“ erprobt werden.

Kraft und Fitness – eine kleine Auswahl

Als geeignete unterstützende Materialien können Gymnastikstab, Sitzkissen, Handtuchrolle u.ä.m. zum Einsatz kommen.

Auf die Plätze... – kleine Gruppenwettkämpfe

Ein Team besteht aus 6 bis maximal 10 Personen pro Langbank. Die Aufgabenstellung allein bietet mitunter schon ausreichend Bewegungsspaß, je nach Teilnehmer können daraus ansprechende Wettkampfmodi entstehen.

Ein Team sitzt hintereinander auf seiner LB

- Kommandowettkämpfe auf und um die Langbank aus dem Grätschsitz:
 - kein Körperteil berührt den Boden
 - dito und auf der LB sind nur (...) Füße/Hände/Po/Bauch, also z.B. bei 8 TN berühren nur 8 Füße und 8 Hände die LB, nur Bäu-



che dürfen drauf...

- die LB schwebt
- die LB steht auf der schmalen Seite
- die LB als Schwebebalken
- dito aber nur 8 Füße dürfen drauf...
- alle einmal drunter, drüber, drauf!
- Wer dreht seine Bank am schnellsten um 180°/360°?
- Dito, aus dem Grätschstand
- Die Bank im Grätschsitz nach hinten oder vorne durchreichen, wobei die freiwerdenden TN ans andere Ende laufen und wieder aufsteigen. Welches Team schafft es am schnellsten?
- Die Bank in Hochhalte bringen und durchreichen, wobei die freiwerdenden TN ans andere Ende wechseln. Auch hier gilt es möglichst schnell zu sein.

Langbank und...

weitere Klein- und Großgeräte, die sich in den Geräteraumen der Turnhallen verstecken, liefern ein fast unerschöpfliches Übungsrepertoire. Explizit muss dazu auf Sicherheitsaspekte im Zusammenhang mit „alternativer Nutzung“

von Sportgeräten hingewiesen werden. (vgl. Literatur)

Mit Partnern wie

- Kästen groß und klein
- Barren und Reck
- Sprossenwände
- Reutherbrett
- Weichböden und sonstige Matten
- Tuae und Seile
- Ringen
- Kleingeräten wie Bällen, Stäben oder Seilen entstehen Bewegungslandschaften zum Schaukeln, Wippen, Balancieren, Springen und „Fliegen“ oder Stationen, an den mit Kreativität und Geschick alle Sinne erprobt werden können.

Die folgenden einfach aufzubauenden Beispiele stammen aus der Handreichung der Gesetzlichen Unfallversicherung zur Sicherheit im Schulsport (Heft 9):



SPORTISSIMO-WISSEN ✓ Sicherheit in der Turnhalle

Einige Aspekte zur Risikominimierung bei Gerätearrangements im Überblick:

- Der Anforderungsgrad der Bewegungslandschaft muss dem Fähigkeitsprofil der Zielgruppen entsprechen
- Mögliche Risiken sind bereits in die Planung einzubeziehen
- Expertenratschläge und Erfahrungen zu Gerätearrangements nutzen
- Gerätearrangements mit schwingenden Großgeräten sind zu vermeiden
- Die Belastbarkeit der Geräte stets berücksichtigen, Geräte dürfen nicht beschädigt werden
- Gerätearrangements müssen so gestaltet sein, dass das Üben jederzeit abgebrochen werden kann ohne sich oder andere zu gefährden
- Mangelhafte Geräte scheiden aus
- Die „Betriebssicherheit“ des Arrangements ist seitens des ÜL/Sportlehrers zu prüfen
- Ausreichend Abstände (Schwungbereiche, Laufbereiche ...) zwischen den Aufbauten und zu den Hallenwänden wahren
- Fallzonen und Niedersprungbereich an den

Aufbauten müssen frei sein

- Der Einsatz von Tauen und Seilen setzt die Kenntnis sicherer Knoten voraus
- Geturnt wird nur an freigegebenen, fertigen Aufbauten
- Klare Anweisungen und Verhaltensregeln mindern Gefahren (nach BaGUV – Sicherheit im Schulsport – Heft 9, S. 8ff)

Noch Fragen? Wenn ja, dann ...

senden Sie diese unter Angabe ihrer Adresse für eventuelle Rücksprachen an: Bayerischer Landes-Sportverband Redaktion „sportissimo“ Georg-Brauchle-Ring 93 80992 München oder per E-Mail: sportissimo@blsv.de

Wir werden uns bemühen, die richtige Antwort zu finden.

Literatur

Gerd Keglmaier, Toni Schneider: **Normfreies Turnen in Schule und Verein** – Vom Spielen zum Leisten und Gestalten (München 2003, Neuauflage)

Zu beziehen über: Bezirk Oberbayern Jugend, Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, am besten telefonisch, werktags von 9-12 Uhr unter 089/15702-205. Eine 40-seitige Broschüre, in denen die Autoren eine Vielzahl attraktiver Bewegungsangebote rund ums Turnen aus der Praxis für die Praxis zusammengestellt haben. Kosten: 5 €.

Gesetzliche Unfallversicherung – BAGUV:

Alternative Nutzung von Sportgeräten –

Reihe Sicherheit im Schulsport/Heft 9

Darstellung von Gerätearrangement zum Rollen, Klettern, Schaukeln, Schwingen, Balancieren und Springen, die mit der Standardausstattung einer Turnhalle aufgebaut werden können. Zu beziehen über: BAGUV, Ungerer Str. 71, 80805 München, Tel. 089/360930