

❖ Geschichte des Reckturnens

"Reck" war ursprünglich eine Bezeichnung für eine waagerechte Stange in Hühnerställen, und ist von Jahn als Name für das Turngerät übernommen worden. Doch seit jeher ist überall und gern an waagerechten Stangen oder Seilen geturnt worden. Schon Gaukler der spähellenischen Zeit und der Chinesen, ja sogar Eskimos haben Riesenschwünge geturnt.

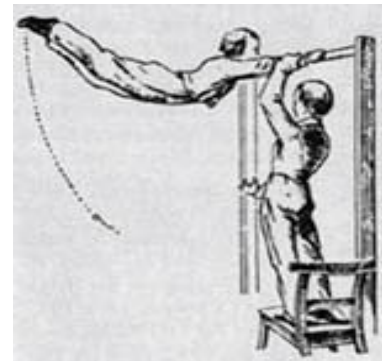
Das Reck wurde stetig weiterentwickelt. Sei es, weil geniale Turner Übungsformen vorturnten, die anderen an den vorhandenen Geräten nicht nachvollziehbar waren, oder weil Trainer, Turner und Konstrukteure durch Neukonstruktionen erst den Weg für noch kühnere Schwünge und Flüge freigaben - von denen viele meinen, sie seien das Schlusskapitel des Reckturnens, das **"König der Geräte"** eben!

Vom Aufschwung zum Salto - Turnkunst am Reck

"Reck" war ursprünglich eine niederdeutsche Bezeichnung für eine waagerechte Stange zum Aufhängen von Wäsche, Würstchen oder Tellern, und in Hühnerställen zum Sitzen des Geflügels - und ist von **Friedrich Ludwig JAHN** (1778-1852) als Name für das Turngerät übernommen worden, das er 1812 einführte. Vorläufer sind waagerechte oder leicht schiefe Stangen und gespannte Seile, an denen von je her reckähnliche Übungen geturnt wurden.

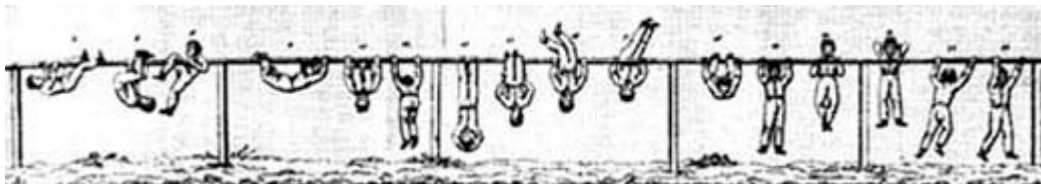
Schon Gaukler der spähellenischen Zeit und Chinesen, ja sogar Eskimos haben Riesenschwünge geturnt. Der Byzantiner Nikephoros schildert Übungen, die eine Seiltänzergruppe an einem waagrecht gespannten Seil machte, darunter waren Kniehang, Kniehangwelle und Riesenwelle (die erste Beschreibung dieser Übung).

Doch erst Breughels bekanntes Gemälde von den Spielen bezeugt in unserer Kultur spielerische Übungen an Stangen, wie sie Kinder auch heute noch und wohl seit Jahrhunderten betrieben haben, wo immer sich die Möglichkeit bot. An Bambusstangen haben Japaner im 18./19. Jahrhundert "Reckübungen" ausgeführt, wie der berühmte Maler Hokusai (1770 - 1849) sie dargestellt hat.



Seit jeher und überall: >
Riesenschwünge an Holzstangen

Johann Christoph GutsMuths (1759-1839) ließ zwar an einem leicht ansteigenden Querbaum Hangeln und auch Übungen machen, kannte in seinem Lehrbuch 1793 jedoch noch kein Reck. 1812 ließ Jahn auf der Hasenheide Reckstangen in verschiedener Höhe zwischen jungen Eichen anbringen, und die Schüler turnten mit solcher Begeisterung daran, dass die Zahl der Reckstangen auf sechs vermehrt werden musste.



„**Natürliches Reckturnen**“: Jahn'sches Hangeln auf der Hasenheide



Die hölzerne Reckstange wurde erst mit einer Eisen- oder Stahleinlage versehen, wie der Bleistift mit Graphit. Etwa zur gleichen Zeit, als **Kunz** um 1850 die Kippe erfand, kamen nackte und raue Eisenstangen auf.

* Zu Beginn des 20. Jahrhunderts setzte sich dann eine elastische Stahlstange durch. Bereits 1906 werden in den amtlichen "Richtmaßen für Turngeräte" Stangen mit einer Länge von ca. 220 cm und einem Durchmesser von ungefähr 33 mm vorgeschrieben. Diese Maße haben sich nur noch unwesentlich verändert.

* Seit dem DIN-Maß von 1951 sind modernen Reckstangen 240 cm lang, nur noch 28 mm stark und bestehen aus Spezial-Federstahl mit Drahtseilkern, der bei einem Stangenbruch die Verletzungsgefahr mindert.

War die Stange noch 1920 starr in die Säulen eingelagert, so ist beim modernen Reck der Kopf der Befestigung in vertikaler und horizontaler Richtung drehbar. Sogar die Säulen machen eine gewisse Drehung in der Horizontalen mit. Bewegungen der Stange sind nun in jeder Richtung gewährleistet!

< Weltmeister '58, **Boris SCHACHLIN** (URS)- genannt "Der Eiserne"-
Noch bis 1954 wurde unter freiem Himmel geturnt

Mit der Stange entwickelte sich auch der restliche Teil des Recks weiter:

Beim starren Pfostenreck, häufig im Boden eingelassen, ragten die Pfosten über die Stange heraus und man turnte also noch keine Riesen- und Kreiskehren. Um 1900 wurde es mehr und mehr vom mit Eisenstäben und Ketten verspannten Reck abgelöst. Auch hier wurde auf eine variable Reckhöhe Wert gelegt. Nun hielt sich das Durchbiegen der unter Spannung stehenden Stange in Grenzen, wenn es auch noch viele Variationen der Geräteform geben sollte.



An Leistungssteigerung durch Verbesserung der Elastizität

hatte man vor dem Ersten Weltkrieg noch nicht gedacht. Dies geschah im deutschen Turnen erst mit dem Beginn des sportlichen, das heißt des olympischen und internationalen Kunstturnens während der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele 1936 durch die beiden Olympiakandidaten **Ernst Winter** (Frankfurt/Main) und **Richard Reuther** (Oppau).



Alexander Tkatschow's (URS) >>
Kontergrätsche von '77

Doch sollte man sich die damaligen Reckkonstruktionen nicht zu steif vorstellen: Schon bei den Olympischen Spielen 1908 in London zeigte ein Turner den Doppelsalto, wenn auch nach vielen Riesenfelgen rückwärts!

<< Mit dem **JÄGER-SALTO** des Potsdamers **Bernd Jäger** begann 1974 die Entwicklung der Flugelemente am Reck

Denn, so **Richard Reuther** im Jahre 1953, der im Normenausschuss den Deutschen Turnerbund vertrat:

"Es muss so sein, dass sich die Gesamtkörperelastizität an dem Gerät hemmungslos entfalten kann, ohne dabei Schaden zu nehmen. Das Gerät muss so aufgebaut sein, dass es dem Turner den schwungvollen Turnstil aufdrängt. Es muss in seiner Gesamtkonstruktion eine elastisch federnde Einheit bilden, in der umso mehr Gegenkräfte ausgelöst werden, als Kräfte von außen auf sie einwirken."

Eberhard GIENGER >
Der Weltmeister von 1978' ist der Erfinder des beliebten Gienger-Saltos (1977)



Wesentlich bei der Entwicklung der "Fliegerei" am Reck war auch die Erfindung des Bulgaren **Stojan Deltšew**, dessen gegrätschter Salto vorwärts mit halber Drehung eigentlich die Vorlage für Gienger war. *"Irgendwie bekam ich das Ding, den **Deltšew-Salto**, nicht hin und plötzlich entstand dann meine eigene Version!"*, so Gienger.

In den **"Gerätenormen" von 1979** hat sich noch einiges geändert, um der weiteren Entwicklung des Reckturnens Rechnung zu tragen. Dies betrifft vor allem die Reckhöhe und eine damit verbundene Veränderung der (Doppel-)Verspannung. Von 1906 bis 1965 hatte das Reck ein Höchstmaß von 2.55 mm, nun war die Maximalhöhe 2.75 mm mit 5 mm Toleranz. Künftig konnte ein langer Turner trotz dickerer Bodenmatten, die gerade für die neuen Flugelemente unter dem Reck sehr wichtig geworden waren, am gleich gut verspannten Gerät seine Übungen absolvieren, wie ein kleinerer Turner am Normalreck von 2.550 mm Stangenhöhe. Der Sicherheit des Turners galt folgende Bestimmung: "Die Reckstange muss bei mittiger Belastung mindestens das 8-fache Körpergewicht eines Turners aushalten und darf dabei nicht brechen oder verbiegen."



Ralph BÜCHNER
Reckturnen auf höchstem Niveau -
der Weltmeister von 1991

Das Reck hat eine lange und inhaltsreiche Geschichte und jeder Teil davon hat seine eigene. Diente alles zunächst der besseren Handhabung und höherer Sicherheit, so dann auch, als das Gerätturnen ein Hochleistungssport wurde, vor allem zur Leistungssteigerung. Sei es, dass geniale Turner Übungsformen vorturnten, die anderen an den vorhandenen Geräten nicht nachvollziehbar waren, oder dass Trainer, Turner und Konstrukteure durch Neukonstruktionen erst den Weg für noch kühnere Schwünge und Flüge freigaben, von denen viele meinen, sie seien das Schlusskapitel des Reckturnens:

Fabian HAMBÜCHEN >
Olympiasieger, Welt- und Europameister

