

## Spannungszirkel

### Schaffung von Lern- und Leistungsvoraussetzungen

Die meisten Kinder sind mit Beginn des turnerischen Trainings locker und spannungslos. Auf diese Weise können sie die Energie im eigenen Körper, die sie für die Ausführung vieler Bewegungen benötigen, nie spüren und scheitern somit bei der Erreichung der Fertigkeiten immer wieder. Wir sollen daher zunächst als Grundvoraussetzung Spannung und Festigkeit trainieren.

Eine konsequente Spannungs- und Haltungsschulung ist für eine belastungsverträgliche Ausführung der Elemente und Übungen im Turnen unerlässlich.

Der Kräftigung der Rumpfmuskulatur, vor allem der Muskeln, die die WS stabilisieren, sollte rechtzeitig große Aufmerksamkeit geschenkt werden. Die Ausbildung der Mittelkörperspannung sollte mit einer Sensibilisierung beginnen, da der Aufbau der Spannung eine große koordinative Komponente hat. Dabei müssen hauptsächlich die ausdauerfähigen Fasern mit statischen oder quasistatischen Reizen angesprochen werden. Das Training erfolgt mit langsam geführten Bewegungen. Ab einem gewissen Grundniveau und bei einer ausreichenden Stabilität jedoch ist es notwendig, die Muskulatur zunächst dynamisch und dann immer schneller zu belasten, um die Reizkonfiguration sportartspezifisch zu gestalten, so dass ein Übergang in den Bereich der Schnellkraftausdauer erzielt wird. Hierbei erlangt das Absolvieren von gestellten Aufgaben mit einer bestimmten vorgegebenen Körperposition als Methode mit Mehrfachwirkung eine wichtige Rolle.

### Benötigte Geräte und Materialien

- 5 Niedersprungmatte
- 1 Minitramp mit Gummiband
- 1 Kasten
- 1 Reck
- 1 Stoppuhr
- Nach Möglichkeit Musik!

### Organisation

1 Station pro zwei Turner

20 sec Belastung

20 sec aktive Erholung (locker traben, Hampelmann etc.)

Wichtig ist, dass sich jeder Turner seinen Vordermann merkt. Ihm gilt es bis zum Ende zu folgen. Ansonsten wird es schnell unübersichtlich und die Reihenfolge gerät durcheinander.

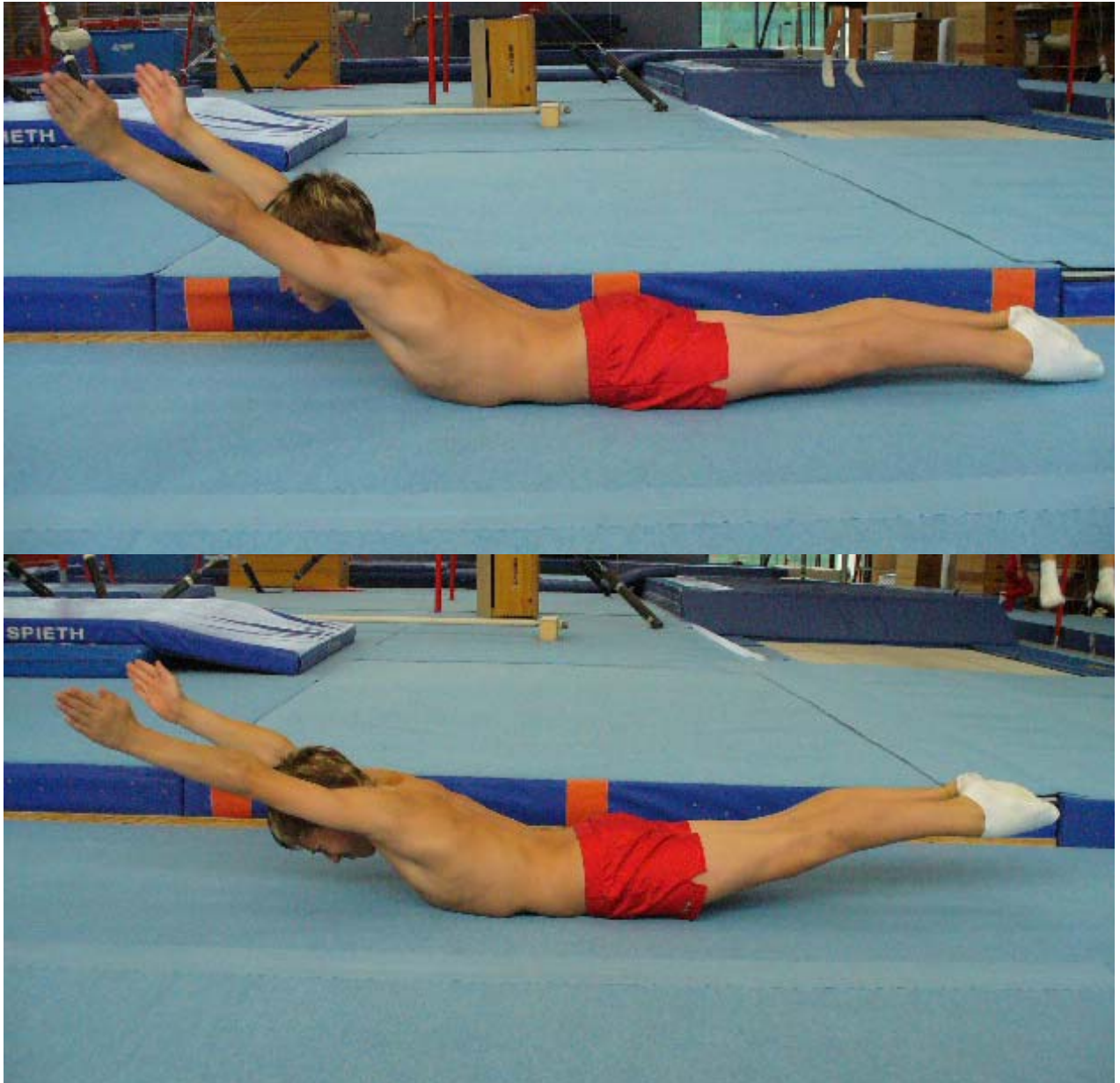
**Station 1: Ellenbogen-Liegestütz halten oder  
Offener Liegestütz (C+) halten**

---



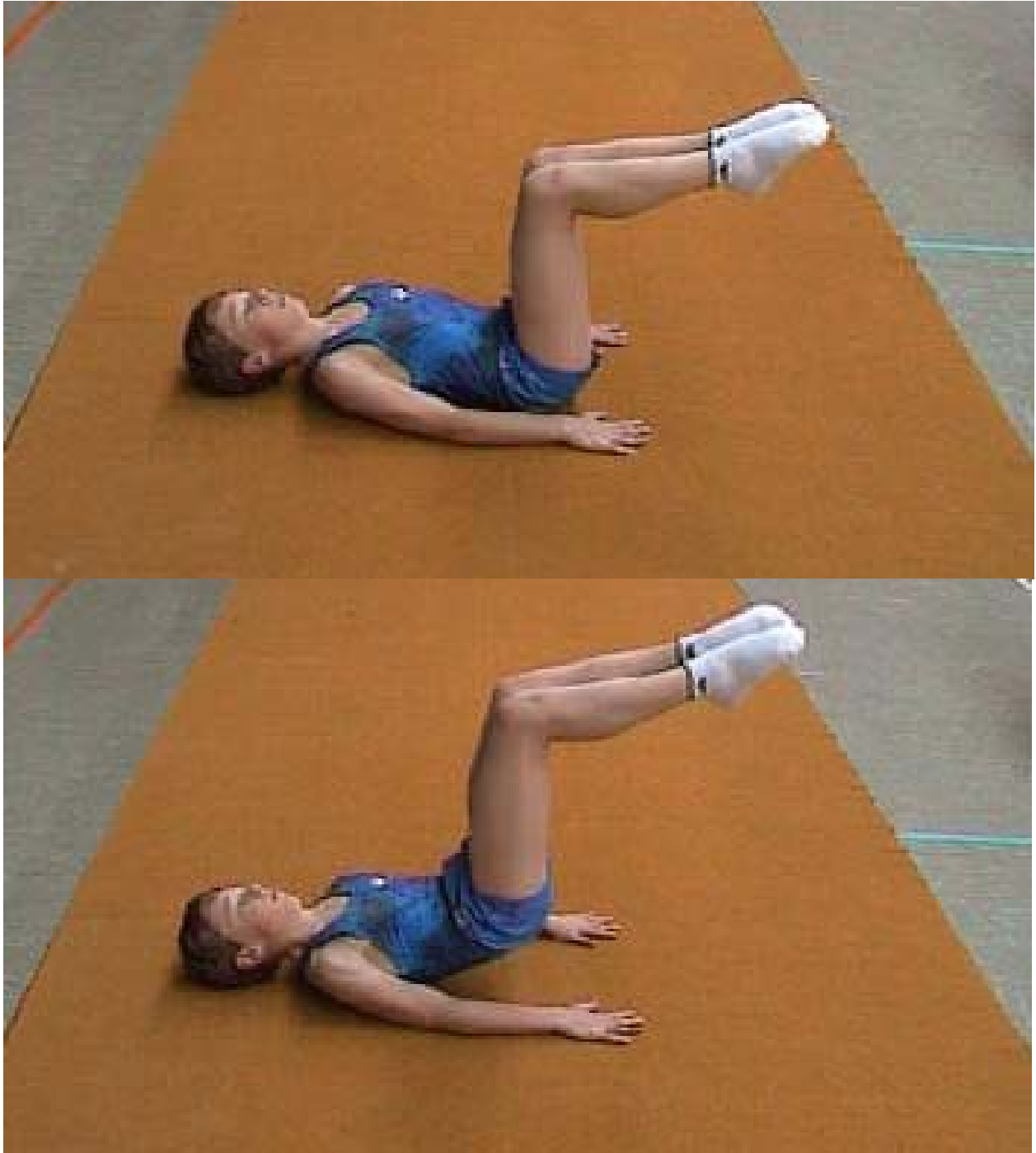
## Station 2: Schiffchen (C- in Bauchlage) halten

---



## Station 3: Beckenlift, Beckenschieber mit gebeugten Beinen

---





## Station 4: Spannung am Minitramp halten

---



## Station 5: Beine Kasten anheben

---



## Station 6: C+ im Hang Halten

---



## Station 7: Beuge(liege)stütz halten

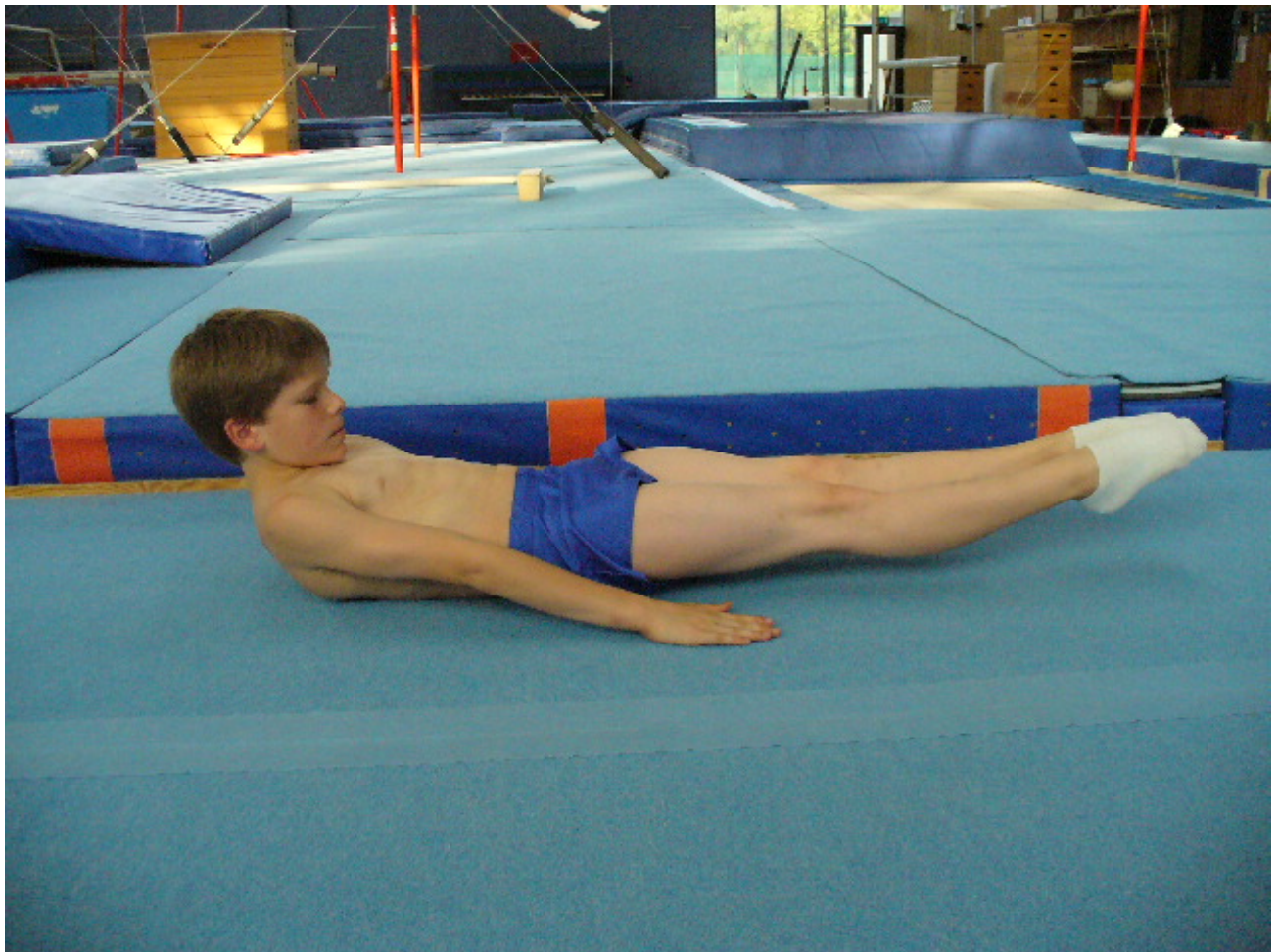
---





## Station 8: Schiffchen (C+ in Rückenlage) halten

---



## Krafttraining nach Turnaktionen

Aktionen (und Positionen), die im Turnen immer wieder vorkommen müssen auch im Krafttraining zu finden sein. Ein Krafttrainingsprogramm kann so erstellt werden, dass alle diese typischen Aktionen in irgendeiner Weise beinhaltet sind. Das ist das Beispiel, das wir in der Stunde vorstellen werden.

### Benötigte Geräte und Materialien

- 2 Bänke
- Gummiband
- 2 Sprossenwänder
- 2 Kästen
- 3 Kleinkästen
- 3 Turnmatten
- Stoppuhr
- Nach Möglichkeit Musik!

## Kraftzirkel nach Turnaktionen

### ARW-nach hinten öffnen

(Retroversion)



### Stützwaage mit Kästen

(Anteversion)



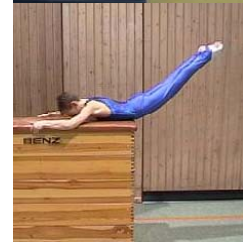
### Erleichtertes halbes Bein-anheben angehockt

(Schließen des BRW)



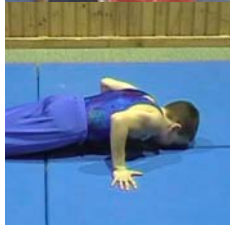
### Beidbeiniges Beinaneheben am Kasten

(Öffnen des BRW)



### Liegestütz

(Armstreckung)



### Unterarmliegestütz

(Beckenaufrichten)



### Rumpfheben am Kasten

(Maximale Öffnung des ARW)



### Handstand-Hüpfer

(Abdruck der Schulter)



### Wechselsprünge am Kleinkasten

(Beinabdruck)



Weitere Übungen in BESI 2009 (S. 197-239)

## Station 1: ARW-nach hinten öffnen

---





## Station 2: Stützwaage mit Kästen

---



## Station 3: Beidbeiniges Beinaneheben am Kasten

---



## Station 4: Unterarmliegestütz

---



## Station 5: Handstand-Hüpfen

---





## Station 6: Wechselsprünge am Kleinkasten

---



## Station 7: Rumpfheben am Kasten

---



## Station 8: Liegestütz

---



## Station 9: Erleichtertes Beinanhebn angehockt

---





# Dehnung

## Ziel

Eins der wichtigsten Ziele bei dieser Thematik ist, dass die Studenten verstehen, Dehnung ist nicht nur Stretching! Beweglichkeitstraining ist komplexer und muss dem Profil der Sportart entsprechen. Dynamische Übungen sind kein Tabu (mehr). Aktive Beweglichkeit erlangt im Gerätturnen eine enorme Bedeutung.

## Beinbeweglichkeitsprogramm

Bei diesem kompakten Programm werden sowohl passive als auch aktive und schwunghafte Aufgaben absolviert. Alle drei Positionen werden nacheinander mit folgender Organisationsform absolviert:

1. Zunächst spreizt der Turner das Bein schwunghaft maximal hoch (mehrmals). Der Partner hält die Hand in entsprechender Höhe, und bietet somit eine zusätzliche visuelle Orientierung.
2. Anschließend wird passiv gedehnt, indem der Partner das Bein drückt und es in eine endgradige Stellung bringt.
3. Als dritte Aufgabe wird aktiv gedehnt (d.h., der Antagonist wird gekräftigt), indem der Turner das Bein maximal hoch (isometrisch) hält.
4. Schließlich wird die Anforderung an die aktive Beweglichkeit noch erhöht, indem der Partner das Bein mit wiederholtem Druck aus der vom Turner gehaltenen Position nach unten bringt. Der Turner hat dabei die Aufgabe, sich das Bein nicht nach unten drücken zu lassen.

Auch die postisometrische Relaxation ansprechen und mit den Übungen kombinieren.

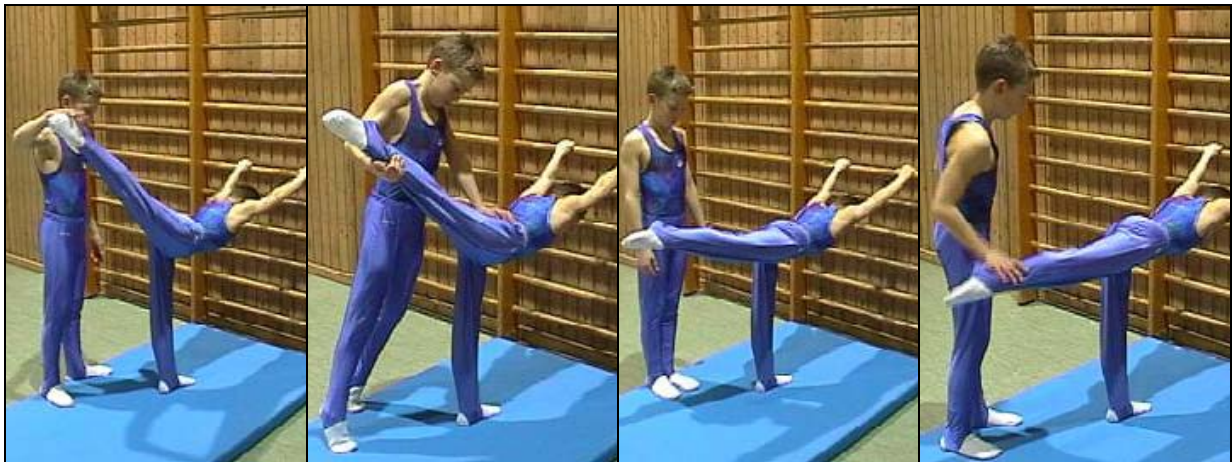
## Vorspreizen (hauptsächlich Mm. Ischiorurales)



**Seitspreizen (hauptsächlich Mm. Adductoren)**



**Rückspreizen (hauptsächlich m. iliopsoas und Mm. Ischiorurales)**



Weitere gerätturnspezifische Beweglichkeitsübungen in Bessi 2009 (S. 242-260)