



# Krafttraining anhand typischer Turnposen und -aktionen

Internationales Deutsches Turnfest 2009 Frankfurt am Main 30. Mai bis 3. Juni

**Gerätturnen**

**Krafttraining anhand typischer Turnaktionen und -posen**

Willkommen bei der Turnfest-Akademie!

**Flavio Bessi**

**Völlig gestreckte Körperpose**

**Nach vorne gekrümmte Körperpose**

**Beispiel**

- Wir trainieren gerade für den Doppelsalto rückwärts gestreckt

**Mögliche Übungen**

**Mögliche Übungen**



# Krafttraining anhand typischer Turnposen und -aktionen

## Nach hinten gekrümmte Körperpose



## Zur Seite gekrümmte Körperpose



## Ansatz von Carrasco

- Ein interessanter Ansatz wurde von CARRASCO (1979) bereits vor mehr als zwei Jahrzehnten entwickelt
- Immer wiederkehrende Muskelaktionen
- In der sportartspezifisch konditionellen Ausbildung müssen diese Muskelaktionen zum Zuge kommen
- Er unterscheidet neun charakteristische Aktionen und Positionen.

## Die typischen Turnaktionen

1. Anteversion (*Antepulsion*)
2. Retroversion (*Retropulsion*)
3. Schließen des Bein-Rumpf-Winkels (*Fermeture*)
4. Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels (*Ouverture*)
5. Armstreckung (*Repulsion*)
6. Beinabdruck (*Impulsion-jambe*)
7. Abdruck der Schulter (*Impulsion-bras*)
8. Maximale Öffnung des Arm-Rumpf-Winkels (*Placement du dos*)
9. Beckenaufrichten (*Placement du bassin*)

## Die typischen Turnaktionen

- Die Verbindung dieser muskulären Aktionen ermöglicht komplizierte Bewegungen.
- Beispiele von Turnbewegungen
  - Handstand
  - Kippaufschwung
  - Handstütz-Sprungüberschlag
  - Salto rückwärts gehockt



## Turnaktionen und Krafttraining

- Ein Krafttrainingsprogramm kann so erstellt werden, dass alle typischen Aktionen, die im Turnen immer wieder vorkommen, in irgendeiner Weise beinhaltet sind.
- Ein nach Turnaktionen erstelltes Krafttrainingsprogramm könnte beispielsweise so aussehen:



## Beispiel eines Krafttrainings nach Turnaktionen



Krafttraining anhand typischer Turnposen und -aktionen

- Retroversion
  - Spitzwinkelstütz
- Anteversion
  - Stützwaage gehockt
- BRW-Schließen
  - Beinanheben
- BRW-Öffnen
  - Oberkörper anheben

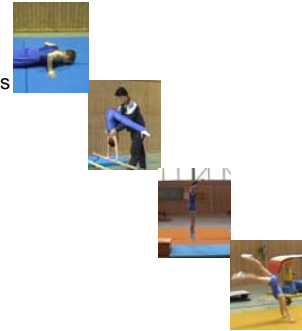


## Beispiel eines Krafttrainings nach Turnaktionen



Krafttraining anhand typischer Turnposen und -aktionen

- Armstreckung
  - Liegestütz
- Maximale Öffnung des ARW
  - ½ Schweizer
- Beinabdruck
  - Niedersprung
- Abdruck der Schulter
  - Handstandhüpfer

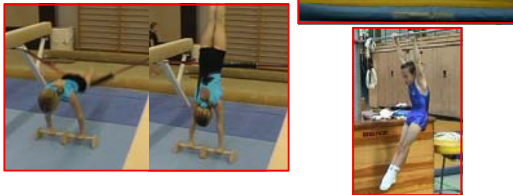


## Beispiel eines Krafttrainings nach Turnaktionen



Krafttraining anhand typischer Turnposen und -aktionen

- Beckenaufrichten
  - Schiffchenschaukeln
  - C-Positionen im Hang
  - „Planchitas“



## Krafttraining im Kindesalter... aber wie?



Krafttraining anhand typischer Turnposen und -aktionen

- natürlichen Spieltrieb der Kinder zu Nutze machen.
- Von Grundtätigkeiten der Alltagsmotorik zu immer komplexeren und belastungsbezogenen schwereren Aufgaben
- Motivatoren
  - Abenteuer-Charakter
  - Herausforderung
  - Wettbewerbscharakter



## Prinzip der zunehmenden Belastung



Krafttraining anhand typischer Turnposen und -aktionen

- Erhöhung der Wiederholungszahl
- Erhöhung der Ausführungsgeschwindigkeit (vom Statischen zum Schnellen)
- Vergrößerung des Hebels
- Erhöhung der Komplexität der Übung
- Mehr Freiheitsgrade

## Häufige Fehler beim Krafttraining



Krafttraining anhand typischer Turnposen und -aktionen

- Zu schwierige Ausgangsposition
- Zu schwierige Endposition
- Zu hohe Widerstände
- Zu niedrige Widerstände
- Zu lange Übungsdauer
- Zu kurze Pausen
- Unregelmäßiges Training
- Durchführung schmerzhafter Übungen (das große Zuggefühl bei entsprechender Belastung wird hier nicht als Schmerz verstanden)



# Krafttraining anhand typischer Turnposen und -aktionen

## Lust auf mehr?

- Wenn ihr noch mehr erfahren und lernen möchtet, könnt ihr in den nächsten drei Folien bestimmt etwas Passendes für euch finden...



## Materialien für die Trainerausbildung – Trainer C

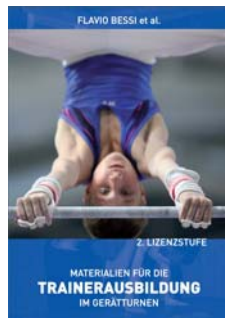
- Mit unzähligen Fotos und bewährten Praxis-Tipps!
- Dieses Buch deckt sämtliche Themen ab, die in der neuen Ausbildungskonzeption zum Trainer C des Deutschen Turner-Bundes vorgesehen sind.
- Verknüpftes Wissen aus der Praxis und der Sportwissenschaft: Ein Buch, das wissenschaftliche Ansprüche erfüllt, ohne die Praxis in der Halle aus dem Auge zu verlieren.
- Ein Muss für jeden Trainer C oder für diejenigen, die auf dem Weg dorthin sind.



Leseproben unter [www.turnlehre.de](http://www.turnlehre.de)

## Materialien für die Trainerausbildung – Trainer B

- Dieses Buch deckt auf die vom ersten Band bekannte Weise alle Themen ab, die in der neuen Ausbildungskonzeption zum Trainer B des Deutschen Turner-Bundes vorgesehen sind.
- Durch ein erlesenes Autoren kollektiv von Top-Experten des Gerätturnens (Bessi, Gerling, Gruhl, Hammer, Klaesberg, Knöll, von Laßberg, Sygusch, Weber) ist es gelungen, verknüpftes Wissen aus der Praxis und der Sportwissenschaft kompakt darzustellen.
- Ein Muss für jeden Trainer B oder diejenigen, die auf dem Weg dorthin sind.



Leseproben unter [www.turnlehre.de](http://www.turnlehre.de)

## Freiburger Gerätturntage

- Diese Lernveranstaltung wird in Zusammenarbeit zwischen dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg und dem Badischen Turner-Bund durchgeführt.
- Umfang: 15 UE (Sie wird als bundesoffene Fortbildung zur Lizenzverlängerung aller Lizenzstufen anerkannt.)
- Termin: 03.-04.10.09
- Ort: Freiburg
- Anmeldung: [fgtt@sport.uni-freiburg.de](mailto:fgtt@sport.uni-freiburg.de)
- Informationen zum Programm, Meldeverfahren, freie Plätze, Organisation, etc... erhaltet ihr über die oben stehenden E-Mail-Adresse.

