



Typische Muskelaktionen als Leistungsvoraussetzung

Dr. Flavio Bessi

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

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



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



Beispiel eines Krafttrainings nach Turnaktionen



Gerätturnen

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



Turnfestakademie – Berlin 2005

FB©

Beispiel eines Krafttrainings nach Turnaktionen



Gerätturnen

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



Turnfestakademie – Berlin 2005

FB©

Jetzt seid ihr dran!



Gerätturnen

- Gruppen bilden
- In der Gruppe 3 unterschiedliche Übungen herausarbeiten
- Ergebnis vortragen

Dafür habt ihr 10 Minuten!

Turnfestakademie – Berlin 2005

FB©

Krafttraining im Kindesalter... aber wie?



Gerätturnen

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



Turnfestakademie – Berlin 2005

FB©

Prinzip der zunehmenden Belastung



Gerätturnen

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

Turnfestakademie – Berlin 2005

FB©

Häufige Fehler beim Krafttraining



Gerätturnen

- 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)

Turnfestakademie – Berlin 2005

FB©



Gerätturnen

Der Mensch hat dreierlei Wege klug zu handeln:

erstens durch Nachdenken, das ist der edelste;
zweitens durch Nachahmung, das ist der leichteste;
drittens durch Erfahrung, das ist der bitterste.

Konfuzius

Denken wir nach!

**Vielen Dank,
dass ihr mitgemacht habt!**



www.flavios.de – www.turnlehre.de

Turnfestakademie – Berlin 2005

FB©