



## Typische Muskelaktionen als Leistungsvoraussetzungen

In der sportartspezifischen Ausbildung müssen die Muskelaktionen zum Zuge kommen, die im Gerätturnen vorhanden sind. Ein interessanter Ansatz wurde von CARRASCO (1979) bereits vor mehr als zwei Jahrzehnten entwickelt. Er unterscheidet neun charakteristische Aktionen und Positionen:

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

Die Verbindung dieser muskulären Aktionen ermöglicht komplizierte Bewegungen. Ein Salto rückwärts am Boden ist z.B. die räumlich-zeitlich genaue Verbindung zwischen 2,9,3 und 5, ein Adler-Schwung die Verbindung aus 1 und 4, usw.

Das Trainingsprinzip der zunehmenden Belastung bzw. der Belastungssteigerung findet seine Berücksichtigung indem bei den Übungen folgende Grundsätze angewendet werden:

- Erhöhung der Wiederholungszahl
- Erhöhung der Ausführungsgeschwindigkeit (vom Statischen zum Schnellen<sup>2</sup>)
- Vergrößerung des Hebels
- Erhöhung der Komplexität der Übung
- Mehr Freiheitsgrade

Der Fantasie der Trainer sind keine Grenzen gesetzt. Die meisten Übungen können bezüglich der Ausführung, der Intensität, der Länge etc. variiert werden.

---

<sup>1</sup> Wie z.B. bei der Technik zum Schweizer-Handstand. CARRASCO (1979, 71) definiert sie auch als Verbindung zwischen Anteversion und Abdruck der Schulter (gemeint ist ein Anheben der Schulter).

<sup>2</sup> für manche Übungen sogar bis ins Explosive

**Spitzwinkelstütz**

(Retroversion)



**Stützwaage gehockt**

(Anteversion)



**Beinanheben gestreckt**

(Schließen des BRW)



**Oberkörper anheben**

(Öffnen des BRW)



**Liegestütz**

(Armstreckung)



**C-Position im Langhang**

(Beckenaufrichten)



**½ Schweizer**

(Maximale Öffnung des ARW)



**Handstand-Hüpfer**

(Abdruck der Schulter)



**Niedersprung**

(Beinabdruck)



**Abbildung 1: Beispiel eines Krafttrainings nach Turnaktionen**

DR. FLAVIO BESSI

[www.flavios.de](http://www.flavios.de) – [www.turnlehre.de](http://www.turnlehre.de)