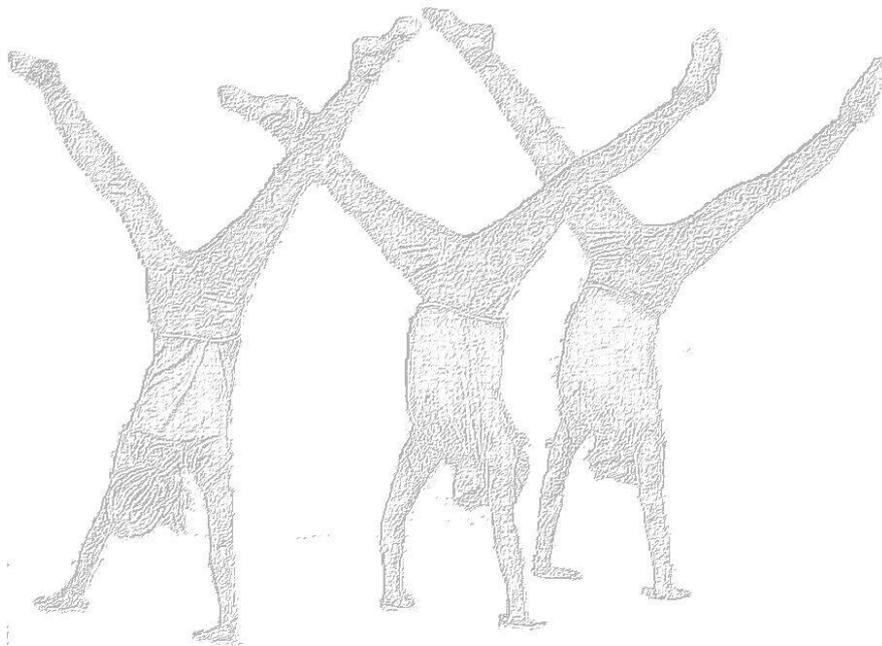




Grundlagen des Gerätturnens

an den Geräten Boden und Reck

auf der Basis Turn 10®



Zusammengestellt von Gudrun Duschek

Grundsätzliches zum Aufwärmen:

Nach dem allgemeinen Aufwärmen (gehen, laufen, hüpfen, dehnen, grundlegende Kraftübungen zur Vorbereitung auf die anstehende Belastung) empfiehlt es sich bereits gerätespezifische Aufwärmübungen in das Aufwärmen zu integrieren.

Der zeitliche Umfang des Aufwärmens hängt vom Alter und Trainingszustand der Turnenden sowie der zur Verfügung stehenden Trainingszeit ab.

Sicherheitsvorkehrungen beim Gerätturnen:

- Gefahrenmomente von vorneherein ausschließen
- Sachgerechtes Transportieren, Auf-, Um- und Abbauen der Geräte
- Sach- und situationsgerechtes Verteilen der einzelnen Geräte in der Halle (zB. genügend Abstand zwischen den Geräten)
- Überprüfen der Geräte auf ihren ordnungsgemäßen Zustand, Geräte ggf. individuell einstellen (Höhe, Barrenbreite, Brettabstand...)
- Einhalten eines notwendigen Ordnungsrahmens
- Das Tragen zweckmäßiger Turnkleidung (enganliegend, um Hängenbleiben zu vermeiden, kein Schmuck etc.)
- Richtiges Einschätzen der Leistungsfähigkeit, nicht aus Leichtsinne auf Hilfeleistung verzichten

Helfen und Sichern:

Die Hauptaufgaben des Helfens und Sicherns sind Unfallverhütung, Gewährleistung des Bewegungserfolgs und Verkürzung des Lernprozesses.

bewegungsführende Hilfe

Die Bewegung wird überwiegend vom Helfer ausgelöst, die/der Turnende verhält sich relativ passiv; hauptsächlich am Beginn des Erlernens neuer Elemente

bewegungsunterstützende Hilfe

Der/die Helfer/in greift in den Bewegungsverlauf ein, um z.B. fehlende Kraft, mangelnden Schwung auszugleichen bzw. zu ersetzen.

bewegungskorrigierende Hilfe

Es erfolgt ein gezieltes Eingreifen, um einen technisch falschen Bewegungsansatz oder auch eine bestimmte Körperhaltung zu korrigieren.

Zum richtigen Ausüben der Hilfe sind ein entsprechendes Helferverhalten (in der Regel: entgegenbewegen - zugreifen – mitbewegen) Kenntnis des Bewegungsablaufs und mögliche Gefahrenstellen einer Übung, das richtige Einschätzen der Leistungsfähigkeit des/r Turnenden und das Anwenden entsprechender Helfergriffe notwendig.

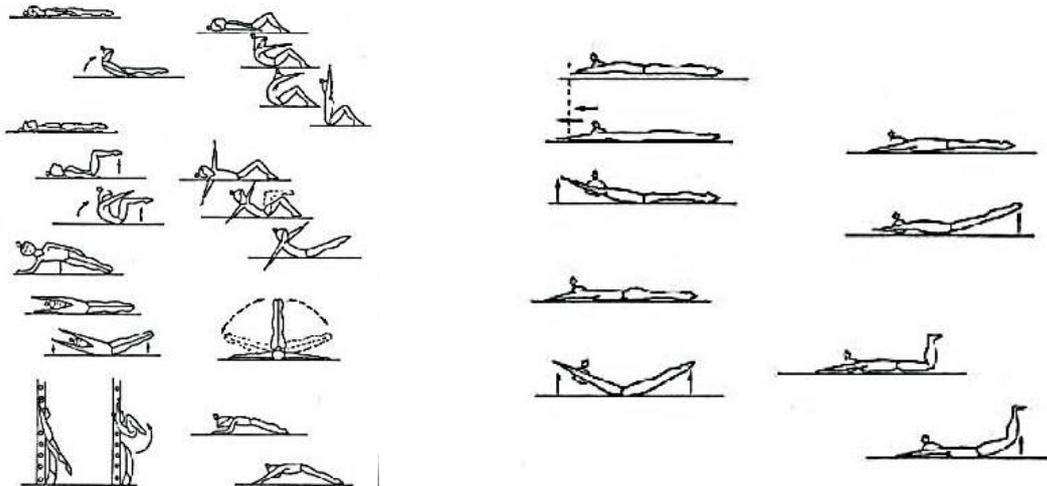


- +) Die Helfenden müssen bei Sturzgefahr schnell und situationsgerecht reagieren
- +) Die Helfer sollen möglichst nah bei den Turnenden stehen, diese aber nicht behindern
- +) Die Helfenden müssen den Turnenden Möglichkeiten zur eigenen Bewegungserfahrung lassen, indem sie nicht unnötig stark unterstützen.
- +) Mit zunehmendem Bewegungskönnen muss die unterstützende Hilfe abgebaut werden. Dies sollte - auch aus psychologischen Gründen - nicht plötzlich geschehen.

Voraussetzung für Boden und Reck:

-ausreichende Stützkraft

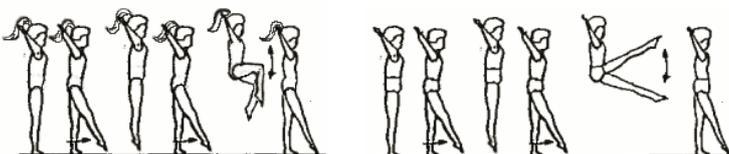
-ausreichende Mittelkörperspannung z.B.:



-ausreichende Spreizfähigkeit

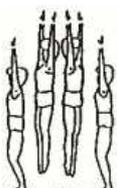
Elemente am Boden

Wechselschritt und Schersprung gehockt o. gestreckt



- Beim Wechselschritt sind die Beine in der Luft kurz geschlossen
- Beim Schersprung sind die Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden

Sprung mit 360° Drehung



- kein Vordrehen der Füße beim Absprung.
- exakte Landung nach 360° (Fußposition)
- kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten.

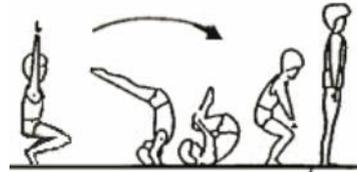
Standwaage



- Halteteil (2 Sek.)
- Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten

Rolle vorwärts

- Flüssige und dynamische Rollbewegung
- runder Rücken
- Aufstehen ohne Handabdruck
- Geschlossene Knie und Füße



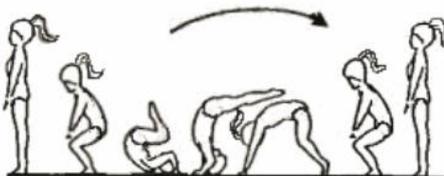
- Halsmuskulatur muss gekräftigt sein: Kinn auf der Brust während der gesamten Bewegung
- Stützkraft in den Armen: bei Rolle vorwärts kurzzeitiger Stütz

Vorübungen:

- Rückenschaukel (auch mit eingeklemmtem Ball)
- Aufstehen ohne Hände
- Aufstehen mit Handfassen eines gegenüber Stehenden
- Rollen aus dem Grätschstand (von schräger Ebene)
- Rolle aus dem Kniestand von Bank
- Rollen aus dem Hockstand von einer schrägen Ebene



Rolle rückwärts



- Flüssige und dynamische Rollbewegung
- Landung auf den Füßen
- gleichzeitiger Handstütz und -abdruck

- ➔ Stützkraft: kräftiger Stütz
- ➔ Belastung der HWS vermeiden

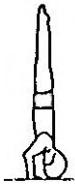


Vorübungen:

- Üben des korrekten Handaufsetzens an der Wand und mit Rückrollen am Boden
- Rolle rw. von der schrägen Ebene
- Rolle rw. in den Grätschstand
- Hilfestellung durch Heben an der Hüfte
- Rolle rw. über eine Mattenstufe



Kopfstand



- Kopf und Hände bilden ein (gleichseitiges) Dreieck
- Kontrolliertes Erreichen der Senkrechten
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- danach z.B. Rücksenken oder Abrollen möglich

Voraussetzung: ausreichende Mittelkörperspannung

Vorübung:

- Hände und Kopf in die Dreiecksposition bringen, nur das Gesäß möglichst über die Schulterposition heben
- Dreiecksposition - Gesäß heben und Beine in angewinkelter Haltung anheben
- anfangs zur Wand üben bzw. mit Helfern (Klammergriff am Oberschenkel, sw. stehen)

Handstand



- 180° Schulterwinkel
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- 2 Sek. Fixierung der Position

Voraussetzung: ausreichende Stützkraft und Mittelkörperspannung

- großer Schritt beim Aufschwingen
- Vorspannen des Körpers = Arme aus den Schultergelenken nach oben strecken und durch Spannen des Schultergürtels in der Hochhalte fixieren
- Körperschwerpunkt über den Händen
- die Hände in Schulterbreite bei gestreckten und gespannten Armen aus den Schultergelenken nach oben strecken („mit den Armen gegen den Boden stemmen“)
- den Kopf in Verlängerung der Rumpflinie halten, d.h. zwischen die Hände schauen
- Bauch und Gesäß einziehen, Füße und Knie zusammendrücken
- mit den Händen (Fingern und Handballen) den Körper ausbalancieren.

Vorübungen:

-verkehrt die Wand (Sprossenwand) hochklettern



-aus dem Vierfüßerstand ein Bein hochschwingen



- Bauchlage am mehrteiligen Kasten, hochschwingen

-Aufschwingen mit Hilfeleistung:

Je ein/e Helfer/in steht zu jeder Seite der/s Turnenden; mit Klammergriff an den Oberschenkeln erfolgt Zughilfe nach oben, um den Körper in die notwendige Streckung zu ziehen

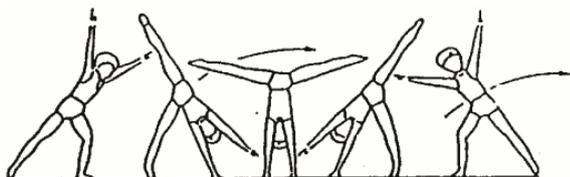
Fehler:

- Schritt beim Aufschwingen zu klein,
- Spreizwinkel beim Aufschwingen zu klein (Hüftwinkel)
- Rumpf-Arm Winkel
- Hohlkreuz
- Kopf zu weit draußen /drinnen
- Hände zu weit auseinander

Handstand abrollen:

- *Zuerst KSP in die Bewegungsrichtung verlagern!
- *Erfolgt das Abrollen direkt aus der senkrechten Handstandphase, sackt der/die Turnende senkrecht nach unten (Belastung der Halswirbelsäule).
- *Bei mangelnder Beinspannung und zu frühem Hocken der Beine besteht die Gefahr, dass die Knie auf das Gesicht „fallen“.

Rad (Handstützüberschlag seitwärts)



- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- gestreckte Arme
- gestreckte Beine (großer Spreizwinkel)
- das Rad endet mit den Armen in Hochhalte

Voraussetzung: ausreichende Stützkraft, Mittelkörperspannung, Spreizfähigkeit
→ siehe Handstand

Vorübungen:

-Hockwende über eine Bank oder einen Kastenteil



-im kleinen Ausfallschritt vor dem Kasten, Bein hoch- und über den Kastenteil schwingen



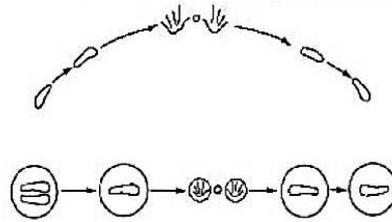
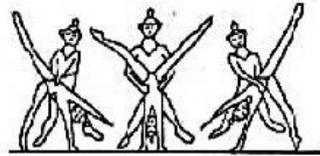
beim Landen, soll der Fuß in die Richtung zeigen, aus der man kommt



dann die Arme in Hochhalte

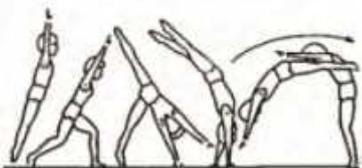
- Rad über eine Matte (quer) turnen (Füße am Boden, Hände auf der Matte)

- anfangs kann in einem Bogen geturnt werden,
- bei fortschreitendem Können immer auf einer Linie turnen
- Hände setzen nacheinander am Boden auf
- Hilfestellung mit Griff an der Hüfte



Fehler: siehe Handstand

Radwende

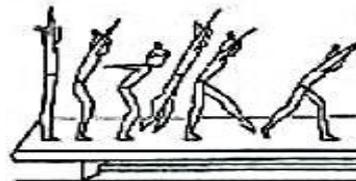
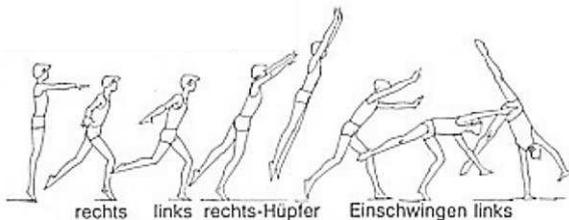


- Wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- Übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck
- Gespannte Körperhaltung



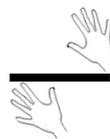
Voraussetzung: ausreichende Stützkraft, Mittelkörperspannung, Spreizfähigkeit, Rad, Handstand, Anhüpfer

Anhüpfer: aus dem Anlauf oder aus dem beidbeinigen Stand (für Radwende oder Überschlag)

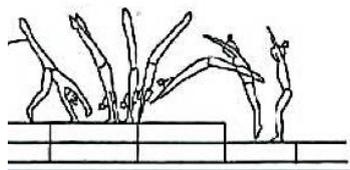


Vorübungen

-Linie: Rad mit Handübergreifen turnen



-von einer Erhöhung turnen



-auf einem kleinen Kasten an der Wand mit davor gelegter Niedersprungmatte Handstand in die Aktivüberstreckung turnen, Brust und Hüfte nach unten drücken, danach die Beine peitschenartig nach unten schlagen (Courbet).

Reck

Die häufigsten Griffarten:



Ristgriff

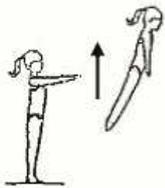


Kammgriff



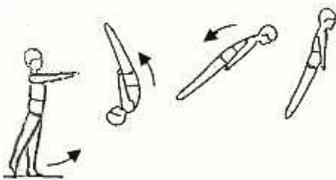
Zwiagriff

Sprung in den Stütz



- Flüssige ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Aufrechte Stützposition (Körpermittelspannung)
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

Hüftaufschwung



- Flüssige ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Beine geschlossen und gestreckt
- Aufrechte Stützposition (Körpermittelspannung)

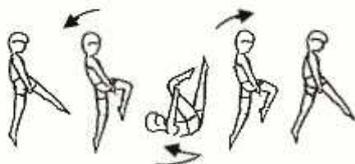
Vorübungen

- Reck etwa Kopf hoch, darunter etwa 40 cm tiefer ein Kasten
Rückenlage auf dem Kasten, Reckstange fassen
Durch anhocken der Beine den Körper über die Stange in den Stütz bringen
- Reck etwa brusthoch, davor schiefe Ebene (zB mit Sprungbrett und Kastenteil)
- Barrenholm etwa 60 –80 cm vor einer Sprossenwand, anderen Holm aus dem Barren entfernen, Griff am Holm, Sprossenwand hochgehen bis Füße über Holmhöhe sind, abdrücken und über den Holm schwingen-Stütz
- ca. hüfthohen, später kniehohen Kasten hinter das Reck stellen und als „Aufstieghilfe“ benutzen

Fehler:

- Fuß steht nicht genau unter der Reckstange, sondern zu weit hinten

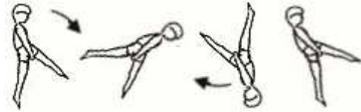
Kniehangab- und aufschwung



- Flüssige ununterbrochene Bewegung
- Schwungbein gestreckt

Spreizumschwung = Mühle

Kammgriff!!!



- Hüfte gestreckt
- Große Amplitude – Beine möglichst gespreizt halten
- Arme und Knie gestreckt

Vorübung

- im Spreizsitz: Helfer/in steht vor dem Reck, in dessen Hand nach vorne steigen

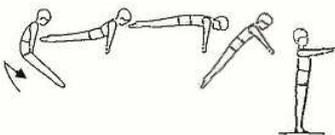
Fehler:

- Knie abgebogen
- Hüfte geknickt

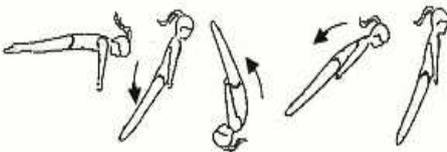
Rückschwung aus dem Seitstütz



- Rückschwungendposition in „Schiffchenstellung“
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt



Hüftumschwung vorlings rückwärts



- Flüssige und ununterbrochene Bewegung
- Hüfte nahezu gestreckt
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

Vorübungen:

- Pendeln mit den Beinen, zurücklehnen
- Rückschwung üben
- Mit Hilfe turnen

Unterschwung



- Knie in Stangennähe
- „Schiffchenstellung“ während der Aufwärtsbewegung
- Danach dynamische Streckung des Arm- Rumpfwinkels
- Stangenhöhe erreichen
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

→ Hüfte zur Stange bringen!

Vorübungen

- Unterlaufen des stirnhohen Recks mit gestreckten Armen (kleine Schritte)
- Unterlaufen des Recks mit gestreckten Armen mit (2) großen Schritten, dann die Reckstange gefühlt mit gestreckten Armen nach hinten wegdrücken.
- Schnur oder Stab in Kniehöhe (später dann höher) halten:
Unterschwung über die Schnur zu turnen.
- Unterschwung ohne Hindernis mit dem Ziel, das Schwungbein und dann auch die Hüfte immer mehr zur Stange zu bekommen.

Quellen:

Turn 10® - Das österreichische Turnprogramm
Gerätturnskriptum Universität Augsburg
DTB – Technik – Methodik - Karten