

■ Turnerinnen/Turner: Geräteturnen

# Trainingsplanung

Im Geräteturnen dauert eine Trainingseinheit rund 90 bis 120 Minuten. Da Kinder nicht allzu lange bei einer Aufgabe verharren können, sollte eine Thematik 20 Minuten nicht überschreiten. Somit können pro Trainingseinheit fünf bis sechs verschiedene Thematiken nach einem Aufwärmprogramm von 10 bis 20 Minuten berücksichtigt werden.

Ein zentraler Punkt einer Trainingseinheitplanung ist das Akzentsetzen oder die Gewichtung der einzelnen Thematiken. Dabei ist die Akzentuierung vom Härtegrad der verschiedenen Geräte bzw. Disziplinen abhängig. Kinder oder Anfänger sollten mit den einfachen Thematiken, welche keine grossen Belastungen aufweisen, beginnen. Erst beim Fortgeschrittenen oder Könner verlagert sich die Schwerpunktsetzung in Richtung belastungsintensivere Thematiken.

*Christian Pezzatti*

Literatur und Zeichnungen aus der J+S-Broschüre Spielturnen zum Leiterhandbuch Geräte- und Kunstturnen und aus der Turnsprache des Eidg. Turnvereins

Härtegrad	Thematik	Bemerkungen
1	<b>Athletiktraining</b>	Konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) und Beweglichkeit beugen optimal gegen Verletzungen und Schädigungen des jungen Körpers vor und ermöglichen eine systematische Leistungsentwicklung
	<b>Laufen</b>	Kinder können die Anforderungen der Wettkampfprogramme (grosse Flughöhe beim Sprung) mit hoher Anlaufgeschwindigkeit und guter Lauftechnik erfüllen
	<b>Spielen</b>	Kleine Spiele werden zur freudvollen Gestaltung einer Trainingsstunde und zur Förderung konditioneller, koordinativer und kooperativer Werte eingesetzt
	<b>Isolationsbewegungen</b>	Bewegungsmöglichkeiten der Gelenke des Körpers kennen lernen, lokale, regionale und globale (C+/C-/I/S)-Bewegungen ausführen
	<b>Trampolin</b>	Hilfsgerät: attraktive Variante. Schwierige Elemente anderer Geräte werden unter erleichterten Bedingungen trainiert, koordinative Fähigkeiten verbessert und globale Isolationsbewegungen ausgeführt
2	<b>Bodenakrobatik</b>	Rotationen um die Körperachsen, Handstand, Überschlag ww., Rondat, Flic-flac, Absprünge mit Rotation
	<b>Hangen</b>	Der Hang ist die Voraussetzung für das Schwingen bzw. für die Riesenfelgen am Reck und für das Schaukeln an den Schaukelringen
3	<b>Landen</b>	Eine sauber geschulte Landetechnik hilft mit, die hohen Belastungen bei der Landung auf ein Minimum zu reduzieren
	<b>Stützen</b>	Der Stütz ist eine wesentliche Position beim Ausführen vieler Elemente. Vor allem sollten die Technik des Stütزشwings am Barren sowie die Technik der Stützsprünge mit Hilfe des Schwedenkastens erlernt und geschult werden
	<b>Schaukelringe</b>	Bevor mit dem Schaukelringturnen begonnen wird, sollten zuerst der Hang und das Schwingen am Reck erlernt werden

Foto: Archiv STV



**Beweglichkeits- und Dehnübungen gehören als fester Bestandteil in jede Trainingseinheit.**

# Zwei mögliche Trainingseinheiten

Durchschnittlich absolvieren die Turnvereine im Geräteturnen zwei Trainingseinheiten pro Woche. In einer Woche sollten alle Thematiken einmal berücksichtigt werden. In der Folge werden zwei verschiedene Trainingseinheiten präsentiert, die alle Thematiken beinhalten.

## Athletiktraining

Das Athletiktraining sollte in irgendeiner Form fester Bestandteil jeder Trainingseinheit sein.

<p><b>Beweglichkeit</b> Die entsprechende Dehnstellung wird während 30" eingenommen</p>				
<p><b>Kraft</b> Circuittraining: 30" Arbeit, 30" Pause</p>				

## Erste Trainingseinheit

### Laufen

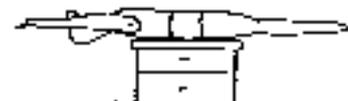
Pendelstafette: Die Laufaufgaben können sehr variabel gestaltet werden: vorwärts, rückwärts, seitwärts, ...

Basis-Lauf-ABC: Schattenlaufen: A läuft B hinterher.

Spezifisches Lauf-ABC: Skipping (laufen mit kurzer Schrittlänge, sehr hohe Knie und Schrittfrequenz)

### Isolationsbewegungen

(Stabilisieren der Wirbelsäule, kein Hohlkreuz)



I-Pose



C+-Pose



Während 10"-60" oder 10-60 Wiederholungen



C--Pose

S-Pose

**Bodenakrobatik**



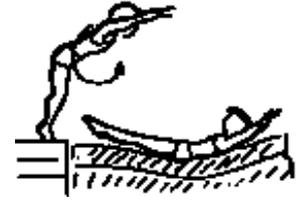
Vorwärtsdrehungen



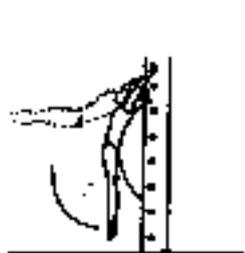
Rückwärtsdrehungen



Grobform des Handstandes



Schraubenbewegungen



Übung zur Schulung des Kurbets: Schnellkräftiger Beineinsatz und abbremsen



Übungen zur Schulung des Rondats



Feinform des Handstandes (Stabilisierungshilfe durch Partner)



Kombination von allen Drehrichtungen



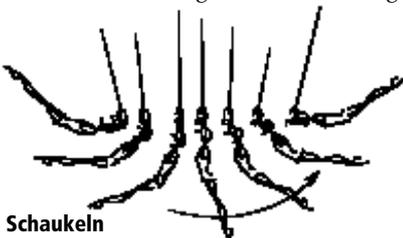
**Landen**

Abbremsen der Bewegung bis zu einem Kniewinkel von 120°. Die Knie- und Hüftwinkel sollten etwa gleich gross sein. Die Anzahl sollte klein gehalten werden (maximal 20 Wiederholungen pro Training).

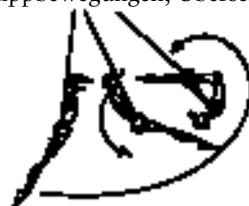


**Schaukelringe**

Erlernen der verschiedenen Hangformen: Schaukeln, Sturzhang  
 Verschiedene Fertigkeiten lernen: Felgbewegungen, Kippbewegungen, Überschlagbewegungen



Schaukeln



Sturzhang



Felgbewegungen (Auskugeln)

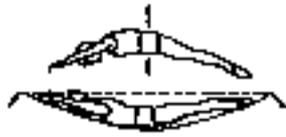
## Zweite Trainingseinheit

### Spiele

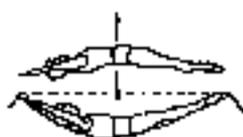
Grätsch-Fangis: Zwei bis vier Spieler sind Fänger. Die von ihnen abgeschlagenen Spieler müssen in den Grätschstand gehen. Sie können aber durch ihre Mitspieler erlöst werden, indem diese durch die gegrätschten Beine kriechen.

Schiebekampf: Je zwei Spieler stehen sich zwischen zwei Linien gegenüber und fassen sich an den Oberarmen. Jeder versucht, den Partner hinter seine Linie zu schieben. Variationen: Rücken an Rücken, im Liegestütz, Schulter gegen Schulter

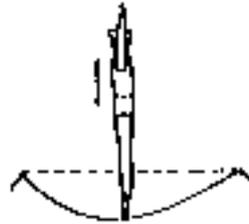
### Trampolin



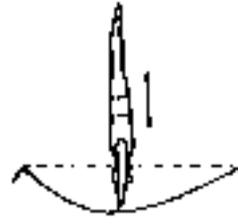
C+ - Pose



C - Pose



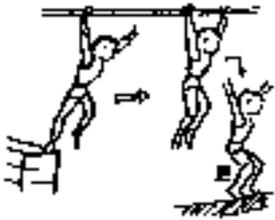
I - Pose (Stand)



I - Pose  
(Handstand mit Hilfe)

Für das Erlernen von Elementen am Boden: Über-schlag, Flic-flac, Salto vv. und rw.

### Hangen



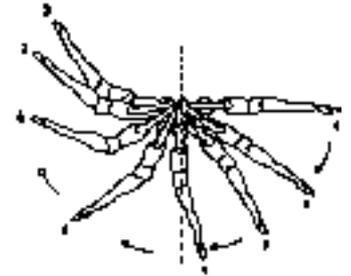
Hangeln und klettern



Kippbewegungen



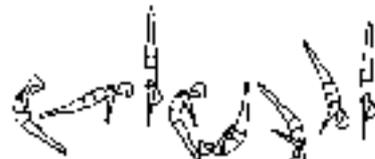
Aktives Herausschieben  
aus dem Schultergürtel



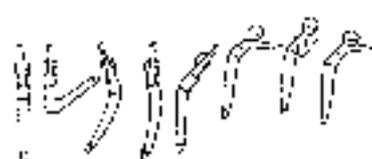
Vorschwingung im Hang



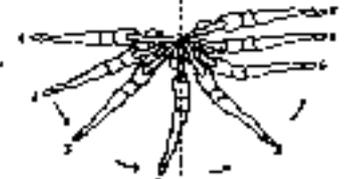
Leichtes Schwingen im Hang



Felgumschwung rw., freie Felge

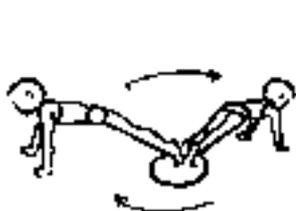


Schiffchenveränderung



Rückschwung im Hang

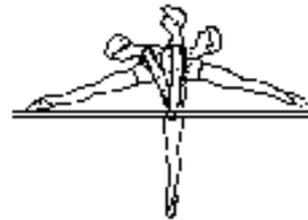
### Stützen



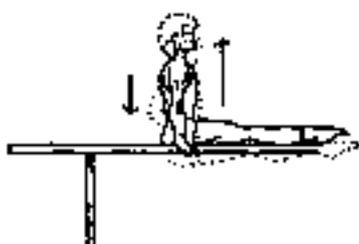
Entwicklung der Stützkraft



Pendelschwung am Barren



Stützhüpfen



Spezielle Kräftigung zur Stützkraftschulung



Stützschnellen am Barren