

Turnen:
Grundlegende Übungen

(Skript)



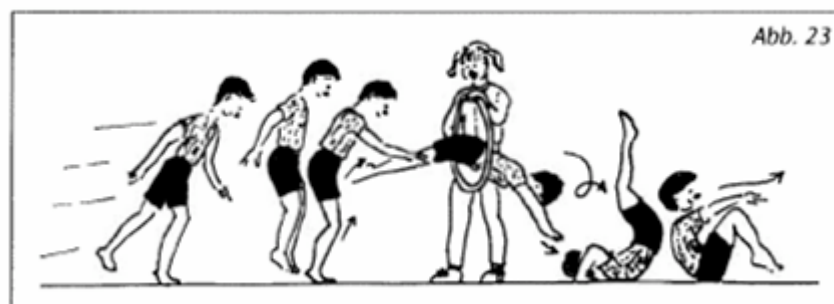
Referent: Benjamin Hintz
(benjamin.hintz@web.de)

Rollen (Erfahrungen für Grundlagen)

In den folgenden Übungen soll das „Rollen“ am Boden erfahren werden.
Der Rücken ist heutzutage bei vielen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu einem nicht mehr beweglichen Körperteil geworden.
Allgemein: warum ist das Turnen so wichtig?

50-65 %	zeigen Haltungsschwächen/-schäden
30-40 %	sind motorisch auffällig und weisen koordinative Schwächen auf
70 %	haben Fußschäden
30-40 %	haben Übergewicht.

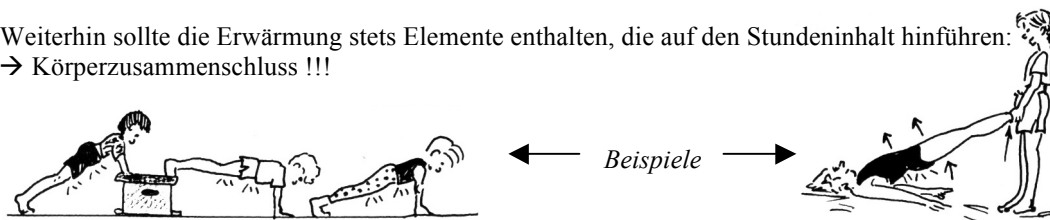
Turnen vermittelt Körpererfahrung, Kräftigung, ... und sollte die grundlegende Sportart für jedes Kind sein. Nach der allgemeinen Körperbeherrschung kann jede andere Sportart erlernt werden.



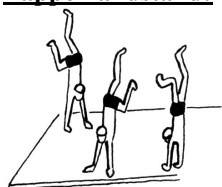
Handstand (Schritt für Schritt)

Erwärmung: **Partnerlaufen** – Ein Partner gibt die Laufart, das Tempo, die Bewegungsform usw. an, während der andere, wie ein Schatten, alles genauso macht.

Weiterhin sollte die Erwärmung stets Elemente enthalten, die auf den Stundeninhalt hinführen:
→ Körperzusammenschluss !!!



Zappelhandstand:

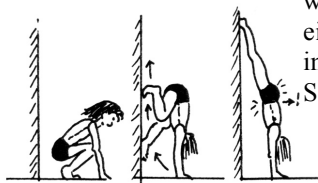


Die Übenden bekommen die Aufgabe die Hände auf den Boden zu setzen und mit geringem Oberschenkelrumpfwinkel kurzzeitig mit den Beinen in der Luft zu „zappeln“. („Wer kann 10mal zappeln?“)

Ziel: eine Brücke soll gehalten werden, Stützapparat stärken, Körperzusammenschluss erfahren

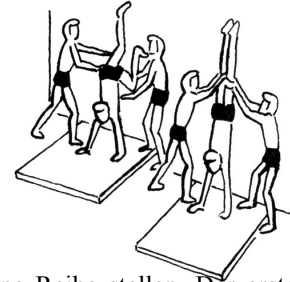
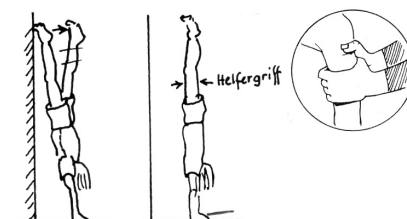


Krabbelhandstand:



Die Übenden klettern rückwärts mit den Beinen an der Wand hoch. In Dreiergruppen wird hier der *Klammergriff* erlernt, während sie der turnenden Person helfen. Bei einem sicheren Stand werden die Beine leicht von der Wand geführt und versucht, die im Handstand stehende *Person kurz anzuheben*. (entsprechend wechseln)

So werden die Bereiche 3-5 in einer Übung abgedeckt.



Als Spiel können sich alle „Krabbel-Handständler“ in eine Reihe stellen. Der erste versucht nun direkt an der Wand unter allen anderen hindurchzuklettern. Der Abstand zur Wand muss ausreichend groß sein.

Ziel: fördert Stützkraft, routiniert das Überkopfstehen, lenkt von Anstrengung ab (ab 10 Personen die Gruppe teilen, da sich Kinder sonst oft schnell überschätzen)

Abdruckbein/Schwungbein:



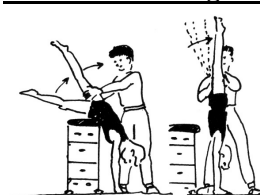
„Holländische Klappbrücke“ – Bei dieser auf dem Bild gezeigten Übung ist zu beachten, dass der Oberschenkel-Rumpfwinkel ca. 180° beträgt. Der Körperzusammenschluss ist zu halten. Das Schwungbein sollte bewusst eingesetzt werden.

Hilfestellung wird von zwei Personen gegeben. *Klammergriff* aus der Bewegung simuliert den Ernstfall.

Wenn die „Klappbrücke“ (die im Handstand stehende Person) offen ist, kann eine weitere Person zwischen Kasten und Handstand hindurchgehen, bevor sie sich wieder schließt.

Effekt: Turner wird abgelenkt und denkt nicht nur an den Handstand.

Dosierter Schwungbeineinsatz:

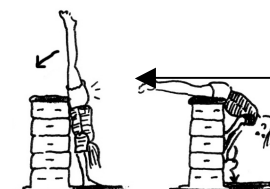


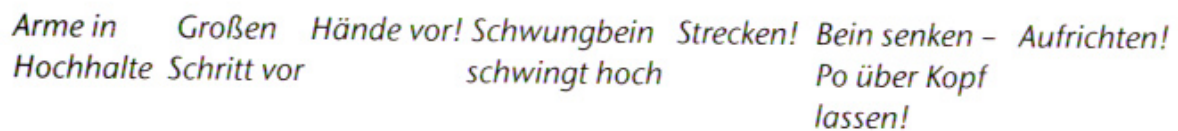
Von einem großen (vierteiligen Kasten) wird der Handstand geturnt. Die Beine sind gestreckt, das Schwungbein sorgt für die Bewegung nach vorne. Das Abdruckbein folgt diesem.

Die Hilfestellung (mit Klammergriff) lernt hier *in die Bewegung einzugreifen* und das Gewicht des Turnenden einzuschätzen (zu viel oder zu wenig Schwung).

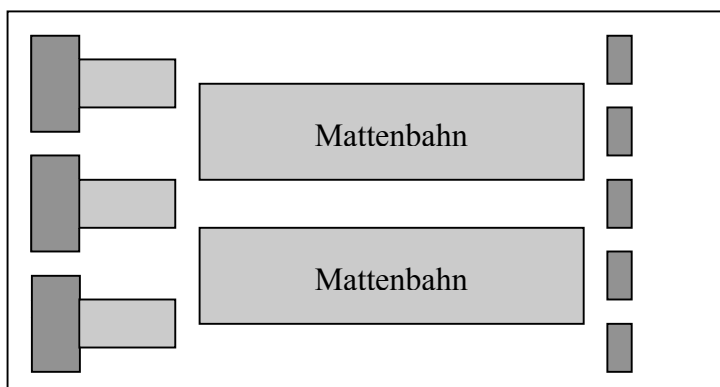
Am Ende wird nicht hinter dem Kasten abgerollt. Der Übende legt sich wieder auf den Kasten und wird von den beiden helfenden zurück hinter den Kasten, *in den Stand geschoben*. Hier wird ebenfalls der *Klammergriff*, am Oberarm, verwendet.

Effekt: Abrollen v.w. bei zu starkem Schwung wird verhindert.





Aufbau der Einheit:



 kleiner Kasten  großer

 kleine Matte

Handstützüberschlag seitlings (bekannt als „Rad“)

Das Rad wird in der so genannten „Ganzlern-Methode“ vermittelt. Die einzelnen Abschnitte des Rades lassen sich nicht so gut im Einzelnen üben. Zudem kann der Bewegungsfluss in der „Teillernmethode“ (s. Handstand) nicht erfahren werden.

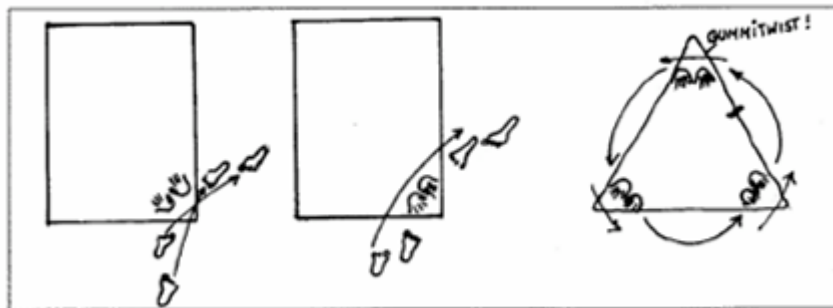
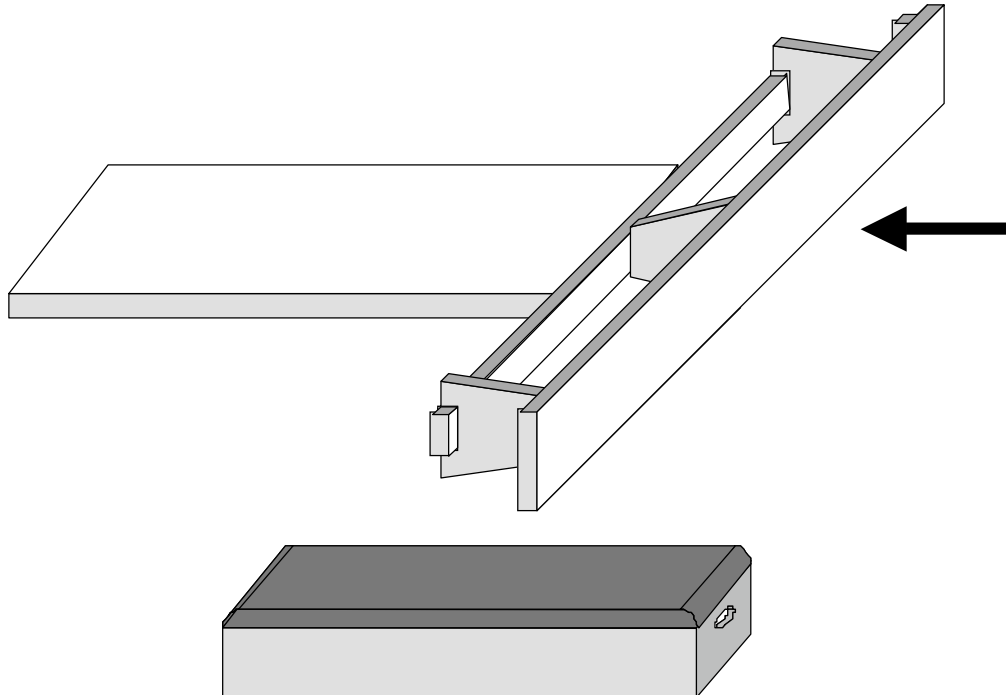


Abb. 42a

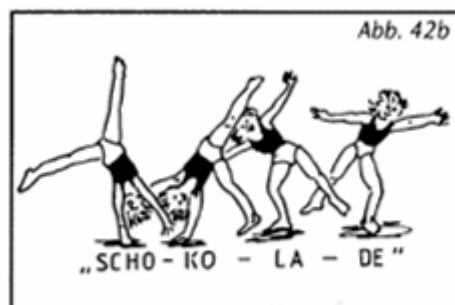


Abb. 42b

Akustische Hilfen für den optimalen Bewegungsfluss geben

Hilfestellung von der „Rücken-Seite“ an der Hüfte

Das Reck (oder... das Hängen und Würgen)

Das Reck wird von vielen oftmals unterschätzt. Sowohl das hohe, als auch das tiefe Reck wird im Schulsport ebenso selten benutzt, wie der Barren. Kinder und Jugendliche spielen seltener draußen, klettern nicht mehr oft auf Bäume... diese Sätze hört man täglich.

Wer aber auf Bäume klettert merkt schnell, dass er sein eigenes Körpergewicht halten muss. Und evtl. auch länger als 2sec. Grundlegende Elemente am Reck, wie auch das spielerische kräftigen für dieses Gerät.

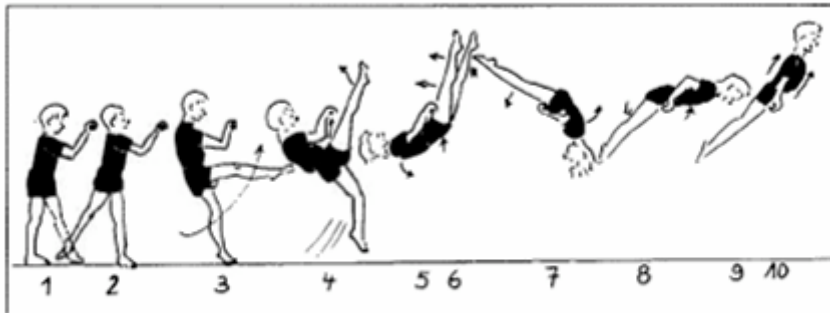


Abb. 73

Der Aufschwung:
Wer sein Gewicht nicht
mit angewinkelten
Armen halten kann, wird
nie einen Aufschwung
lernen.



Abb. 75

Hilfe durch einen Kasten
für das Abdruckbein
oder
Hilfestellung eines
Trainers am
Schwungbein oder dem
unteren Rücken.

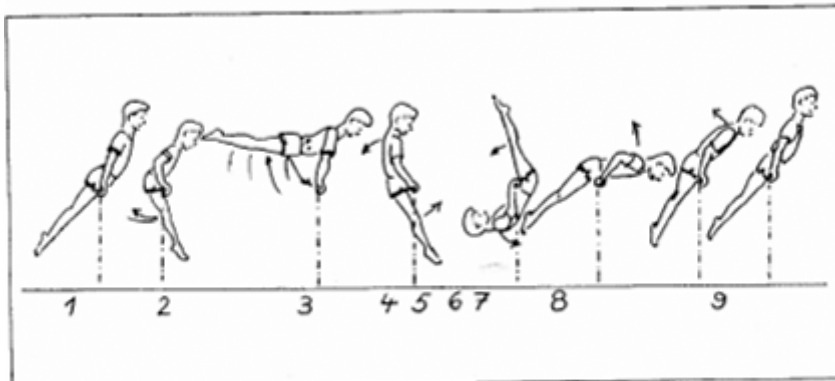


Abb. 76

Der Umschwung:
Körperspannung ist ein
muss für diese Übung.
Hilfestellung mit beiden
Händen am unteren
Rücken und der
Oberschenkelrückseite.

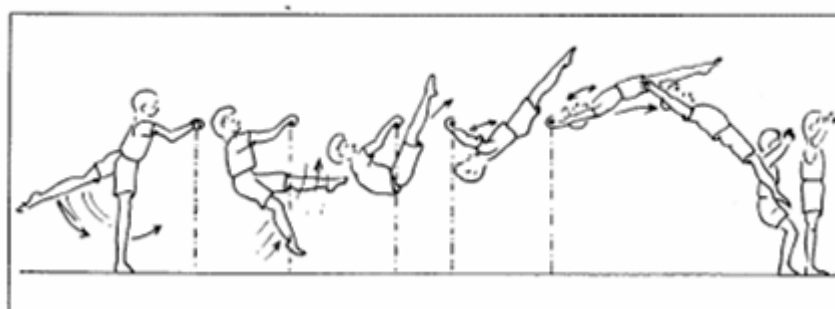


Abb. 78

Der Unterschwung:
Körperspannung,
Flug-Feeling,
Orientierung und
Gleichgewicht.

Der Unterschwing:
Körperspannung,
Flug-Feeling,
Orientierung und Gleichgewicht.

Hilfestellung: bei der Landung (s. links)



Foto 20

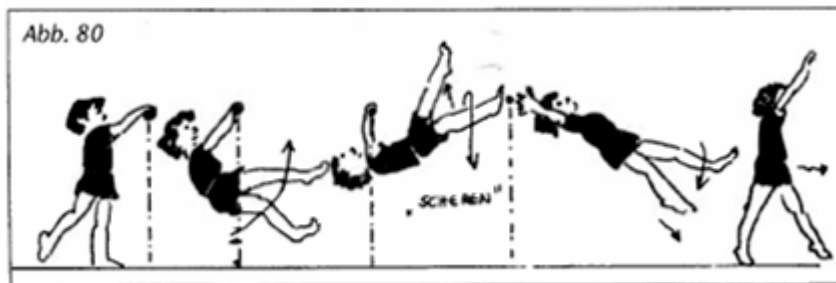
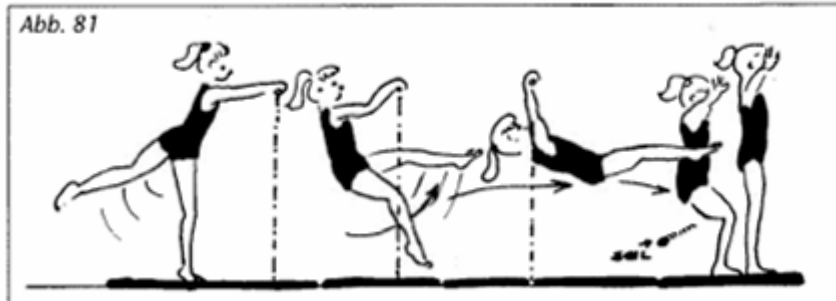
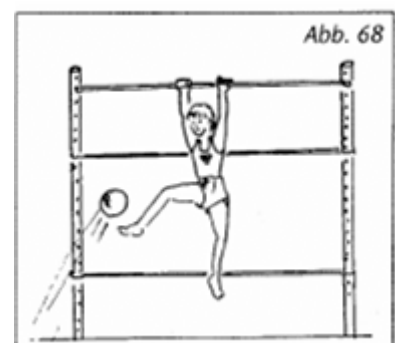
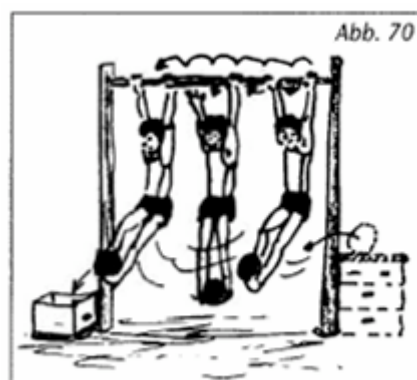
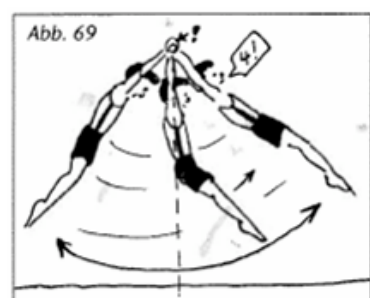


Abb. 82

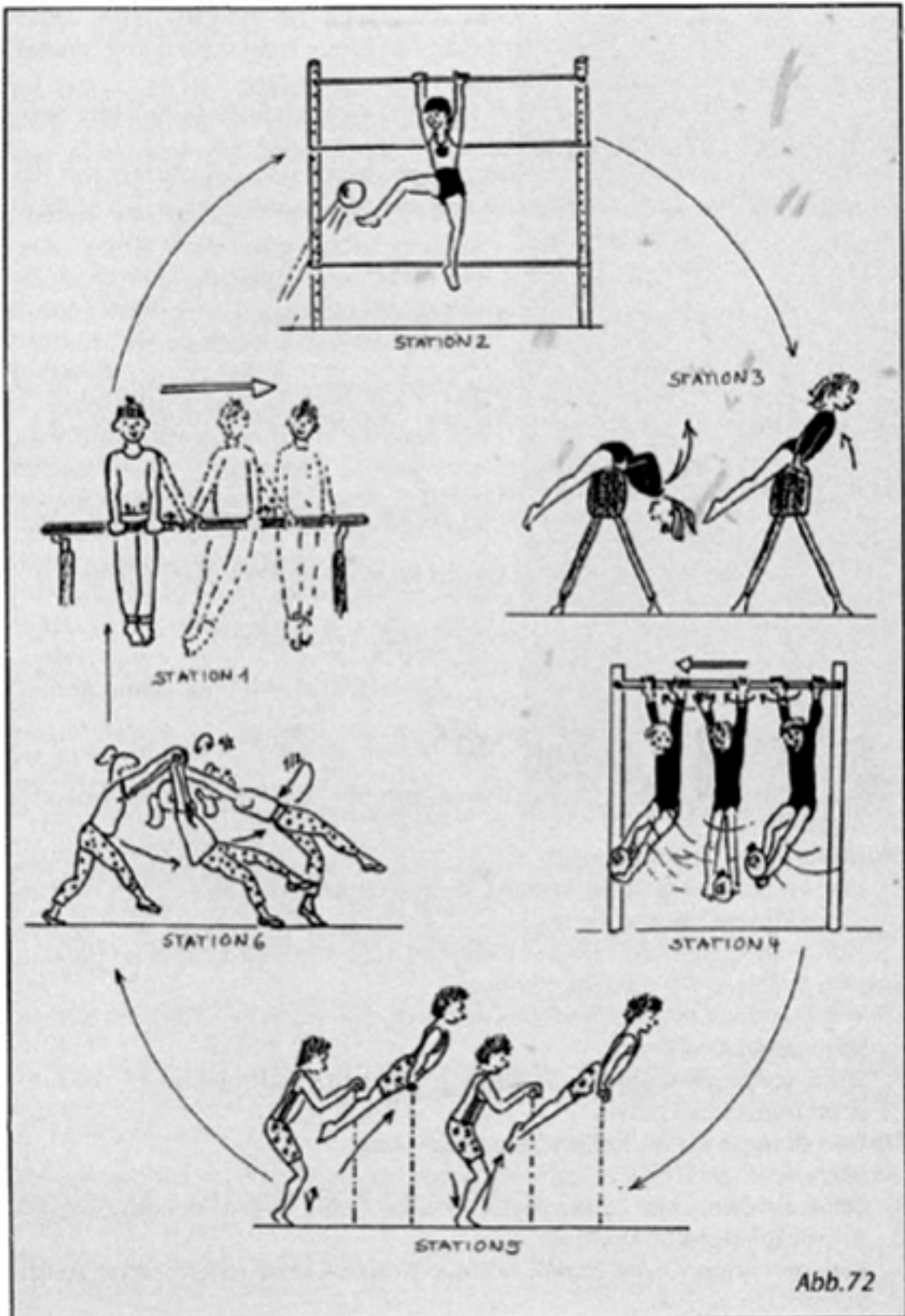


Übungen zur
Bewegungsvorstellung:
Durchlaufen, Schwung
erfahren, ...

Das Turnen am hohen Reck: Koordination, Kraft, ...
(Haltekraft, Rumpfkraft durch das Heben der Beine)

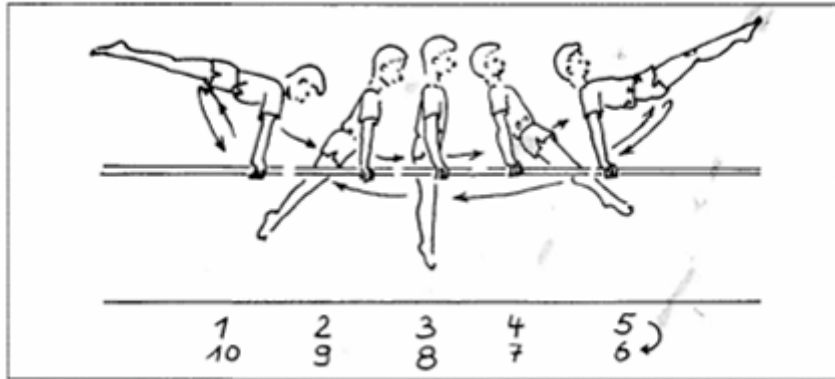


**Beispiel: Zirkeltraining im Turnen
(Kräftigung der Stütz- und Rumpfkraft)**

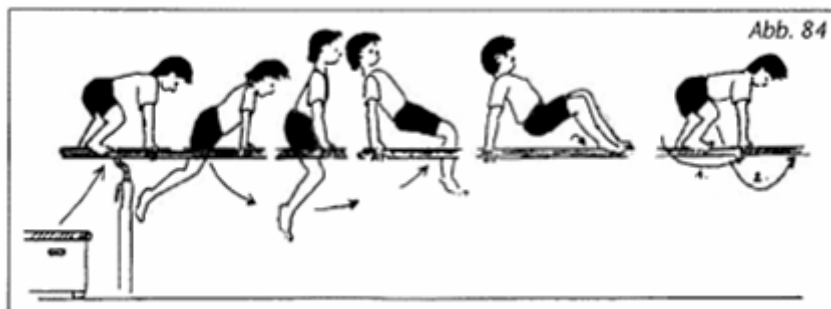


Barren

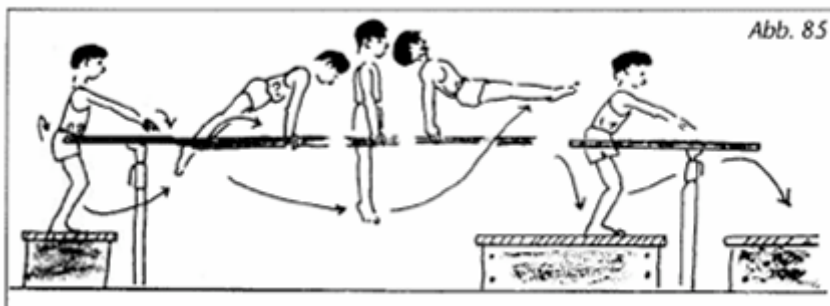
Für viele Kinder, Trainer und Lehrer die Platzverschwendung im Geräteraum. Das liegt oft an fehlenden Kenntnissen über dieses tolle Gerät, schlechten Erfahrungen mit den harten Barrenholmen oder Unkenntnis im Bezug auf die Benutzung. Dabei trainiert der Barren ganz unbewusst Stütz- und Haltekraft. Die meisten Übungen beanspruchen den ganzen Körper und sprechen viele Muskelgruppen an.



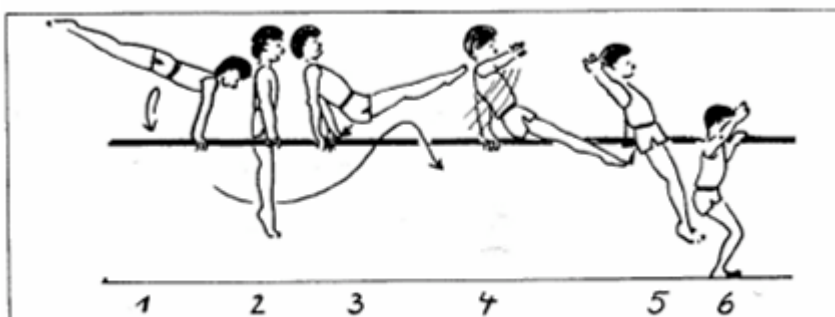
Im Barren Schwingen:
Das Schwingen geschieht
im Optimalfall mit
geöffnetem Bein-Rumpf-
Winkel (Hüftwinkel).
Gewichtverlagerung der
Schultern beachten.



langsame Herangehens-
weise an das Schwingen:
Hilfestellung nebenstehend
am Oberarm greifend, um
das Durchfallen zu
vermeiden.



Schwungerfahrung ist das
A und O des
Barrenturnens.
Hilfen nutzen: Kästen
geben Sicherheit,
Medizinbälle nur eine
unbeständige
„Rettungsinsel“



Hilfestellung beim Abgang
vorne (oder hinten):
Stehend auf der anderen
Seite kann der Turner an
Oberarm/Schulter und
Oberschenkel
herausgedrückt werden.
(Voraussetzung:
Schwunghöhe über den
Holmen)

Zusatz:
Beispiel: Zirkeltraining im Turnen
Balance an verschiedenen Geräten. Statisch und Dynamisch.
(auf stabilem Untergrund, sowie auf variablem/schwingendem Untergrund)

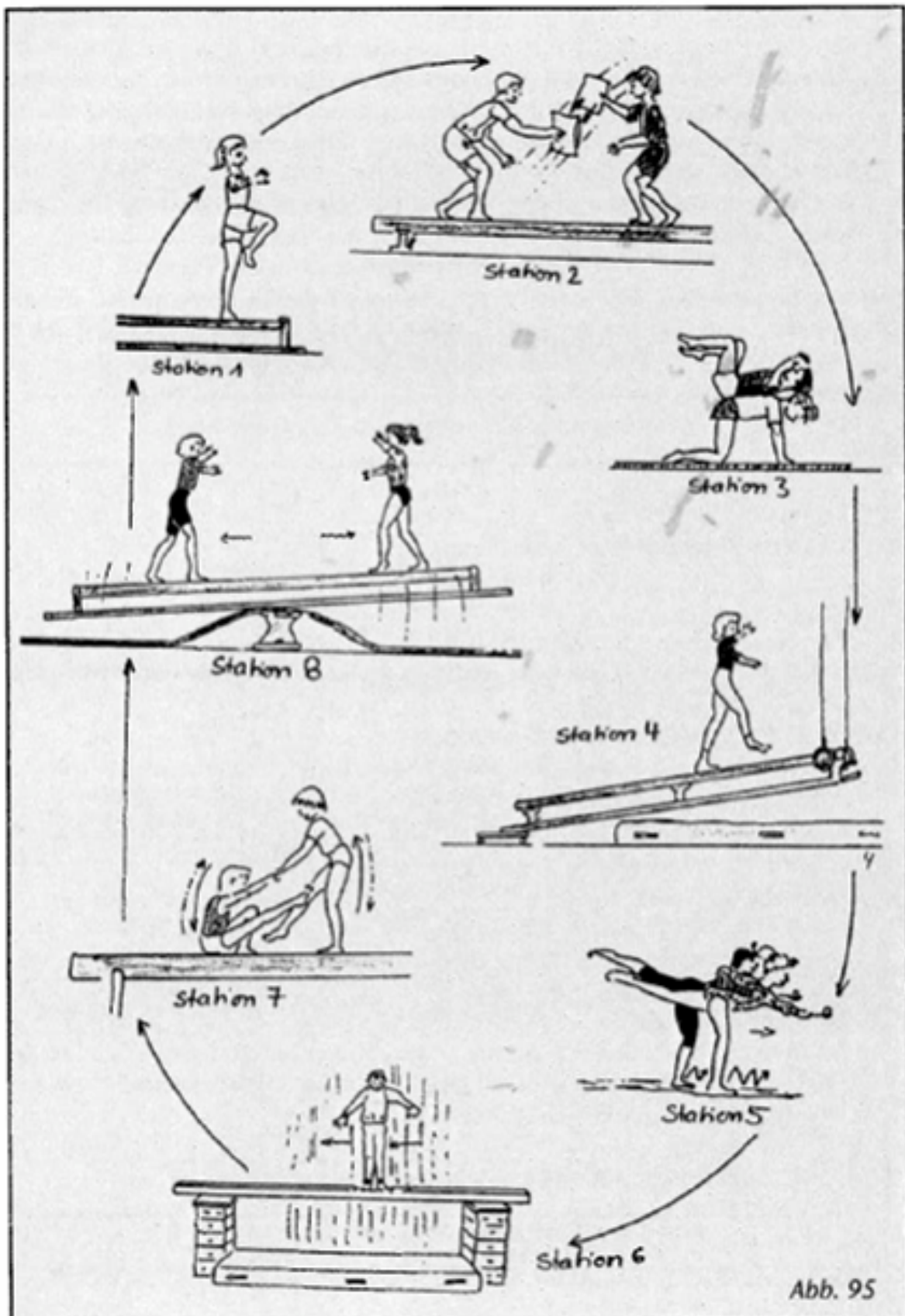


Abb. 95