

Präventives Haltungs- und Posentraining im Geräteturnen

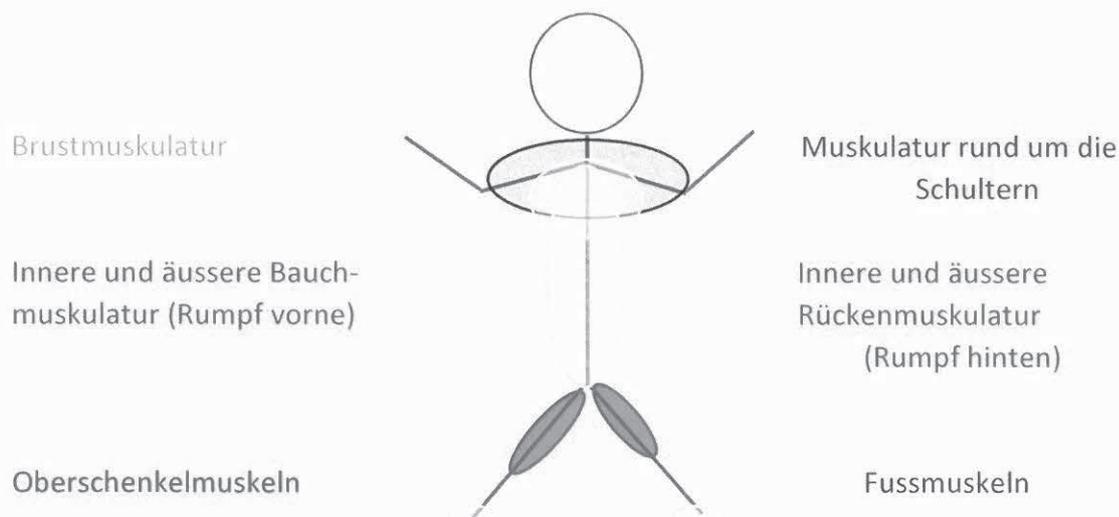
a. Warum präventives Haltungs- und Posentraining?

- Verletzungsprofilaxe (vor allem in Wachstumsschüben wie frühes Schulalter und Pubertät) durch Vorbereitung des Körpers auf die enormen Belastungen im Geräteturnen
- Voraussetzungen schaffen für Geräteturnelemente
- Aufbau von Selbstvertrauen dank guter Haltung und Kraft

Folglich kann man ein solches Training so definieren:

Im präventiven Haltungs- und Posentraining wählt man die Übungen so aus, dass die Turnerinnen und Turner optimal auf die Technik sowie auf die Belastungen im Geräteturnen vorbereitet werden.

b. Zentrale Muskelpartien für Haltung und Posen im Geräteturnen:



c. Kleiner Input Geräteturnen Technik: Die drei zentralen Posen im Geräteturnen sind:

- C+ 
- C- 
- I 

Diese drei Kernposen manifestieren sich statisch, dynamisch, vertikal, horizontal, diagonal, im Hang, im Stand oder im Stütz, immer abhängig vom geturnten Element.

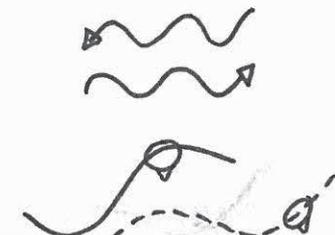
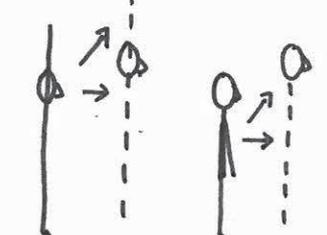
d. Wie gestalte ich ein attraktives Haltungs- und Posentraining?

- Kurze und häufige Sequenzen im Training
- Spielerische Übungen
- Kompetitive Sequenzen
- Musik als Begleitung und Motivation

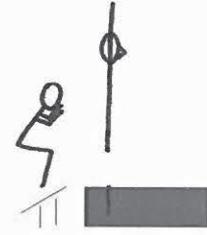
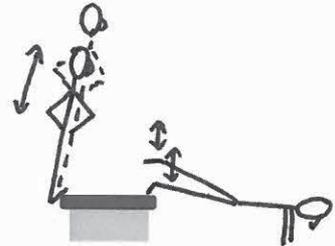
Achtung! Balance zwischen Spass und korrekter Ausführung finden.

e. Auswahl von Übungen für ein präventives Haltungs- und Posentraining im Geräteturnen

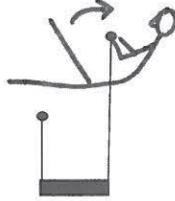
Boden

		
<p>Spielerisch: Körperwelle am Boden vw und rw. Wer kommt weiter?</p>	<p>Wettkampf: Wer kann länger im freien Handstand stehen?</p> <p>5 Versuche, pro Sieg 1 Punkt</p>	<p>Aus Fussgelenken spicken und leicht vw/rw bewegen (Stand oder Hochhalte)</p>

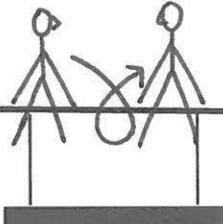
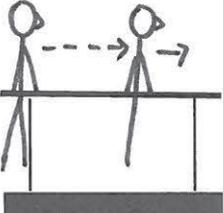
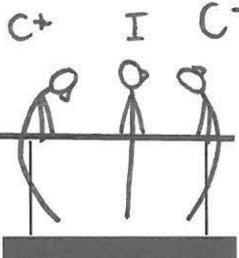
Sprung

		
<p>Spielerisch: Strecksprünge mit immer weniger Anlaufschritten: 10,9,8,...1</p> <p>Spielerisch: Wer kann auf einer vorgezeichneten Linie auf der Matte landen?</p>	<p>Wettkampf: Wer landet mehr von 5 Strecksprüngen vom Kasten?</p> <p>Wettkampf: Wer landet mehr von 3 Salti vom Kasten?</p>	<p>Wadenmuskulatur: Aus Fussgelenken drücken</p> <p>Stützkraft und I Position: Stütz vl mit Füßen auf dem Kasten und abwechslungsweise li un re Fuss abheben</p>

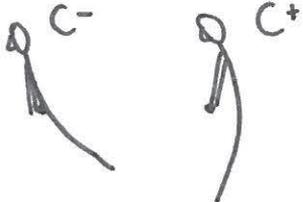
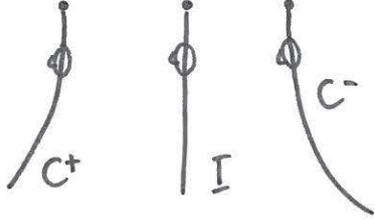
Schulstufenbarren

		
<p>Spielerisch: I-Position mit Hilfe zwei Turnerinnen halten am oberen oder unteren Holmen</p>	<p>Wettkampf: Wer schafft mehr Klappmesser am oberen Holmen hängend? Die anderen machen mit Pausen auch so viele.</p>	<p>5 Felgaufzüge am oberen Holmen mit Hilfe des unteren 5 Felgaufzüge am unteren Holmen mit Hilfe des oberen</p>

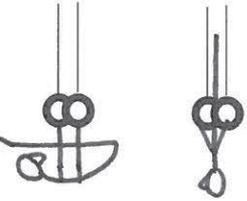
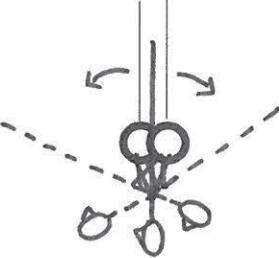
Barren

		
<p>Spielerisch: Wer schafft eine Clownrolle ohne die C+ Pose zu verlieren</p>	<p>Wettkampf: Durchstützeln und den vorderen Turner versuchen aufzuholen</p>	<p>Alle drei Posen im Stütz 5 Sekunden halten (C+/C-/I)</p>

Reck

 <p>Spielerisch: in Gruppen am selben Reck «gegensynchron» im Stütz vl C+ / C- wechseln</p>	 <p>Wettkampf Arm-und Brustmuskulatur: Wer kann mehr Klimmzüge am Stück? Die anderen machen mit Pausen auch so viele.</p>	 <p>Hochreck: Je 5 Sekunden alle 3 Posen C+/I/C- im Hang halten</p>
--	--	--

Ringe

 <p>Spielerisch: Sturzhang – Strecksturzhang auf Klatschkommando eines Kollegen ausführen und wieder zurück</p>	 <p>Wettkampf: Wer kommt aus dem Strecksturzhang am Weitesten kontrolliert in Richtung Hangwaage vl/rl.</p> <p>5 Versuche, pro Sieg 1 Punkt</p>	 <p>30 Sekunden Stemme rw an den Standringen halten</p>
--	---	--

f. Quellen

Bundesamt für Sport BASPO (2017): Geräte- und Kunstturnen Fachgrundlagen.
Maggingen: J&S Dokumentation.