

Abteilung Aktive, Ressort Geräteturnen – Ausbildung. Zusammengestellt durch Mario Meier, Mitglied Ressort Geräteturnen.

Motivation im Training

Der Antrieb im Training hart zu arbeiten, sich zu verbessern, an die eigenen Grenzen zu gehen und «dran» zu bleiben ist die eigene Motivation. Die Motivation im Sport ist ein zentraler Begriff für positive Gefühle zur eigenen Tätigkeit hin. Das «ABC der Motivation» kann der Turnerin wie auch der Trainerin in der Planung, Durchführung und Reflektion der Trainings helfen. Im Allgemeinen wird in vielen Theorien mit folgenden drei Grundbedürfnissen gearbeitet:

Bedürfnis nach Autonomie: Die Turnerin hat die Möglichkeit zur Mitsprache und zur Selbstbestimmung von gewissen Aspekten (*«heute habe ich mich beim Einturnen nicht aufgewärmt gefühlt, ich mache das nächste Mal gerne ein Einturnen bei dem wir so richtig zum Schwitzen kommen»*).

Bedürfnis nach Kompetenz: Die Turnerin wird aufmerksam auf ihr momentanes Können gemacht (*«ich merke, dass ich die Rolle fließend und mit gestreckten Beinen turnen kann»*).

Bedürfnis nach Zugehörigkeit: Die Turnerin fühlt sich in der Trainingsgruppe wohl, akzeptiert und hat die Gelegenheit mit ihren Kolleginnen etwas zu besprechen (*«das Training heute war streng, aber wir haben uns gegenseitig angefeuert und es miteinander gepackt»*)

Als ganz wichtiges Hilfsmittel zur Förderung der Motivation dient das Setzen von Zielen. Ziele helfen der Turnerin sowie auch der Leiterin sich zu fokussieren und geben Hilfe als Orientierungspunkte im Training. Ziele sollten sich im besten Fall an den SMART-Kriterien orientieren (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert). In der Erarbeitung von Zielen ist es wichtig langfristige Zielsetzungen zu setzen und diese aber auch mit kurzfristigen Zielen als Standortbestimmungen zu versehen. Durch diese regelmässigen Standortbestimmungen wird den Turnerinnen und Turnern ihr Fortschritt aufgezeigt, was wiederum motivierend auf das Training wirkt.

Arbeitsblatt für Zielsetzungen im Training:

Name:			
Reck		Termin	Erreicht
	Langfristiges Ziel:		
	Schritt 1		
	Schritt 2		
	Schritt 3		

Lektionsbeschreibung Zentralkurs Boden – Flic Flac von Alexander Kurmann

Ziel: Fokus Flic-Flac als Ganzes in Bezug auf vor- und nachfolgende Elemente

1. Technik Aufbau und Fehlerbilder

Vorübungen und Technik Aufbau (inkl. Rückmeldungen aus Video Analyse)

- Ausgangsposition (leichte Rücklage, (leichte Knie), Arme vor/tiefhalte, Oberkörper C+)
- Langsamer Bewegungsablauf mit Medizinball
- Kurbet Vorübung C- zu C+ mit Terraband und aus Handstand an Spossenwand
- Von Minitramp auf Dicke Matte mit und ohne Trainerhilfe
- Aus unterschiedlichen Positionen (Rad, Radwende, Streuli, etc.)

Diese Fokuspunkte sind grundsätzlich zu befolgen. Je nach Ausgangslage variiert die finale Position

- Knie bleiben bei Absprung hinter den Zehen > Abstoss Energie läuft durch die Beine in den Boden
- Tiefe Position der Arme und anschliessender Armzug > tiefere Arme bringen höhere Dynamik
- Hohe Bogenspannung im C- sowie gespanntes, sauberes Kurbet
- Richtige C-Posen (Veränderung C+/C- nur im Oberkörper)
- Kopfposition folgt der C Pose > leicht verzögert > Bewegung startet mit den Armen
- Handposition leicht nach Innen gedreht > schützt die Ellenbogen

2. Weitere Elemente

Die vorhergehenden oder nachfolgenden Elemente haben grossen Einfluss auf die Ausgangslage, Dynamik, Höhe, Länge und Endposition des Flic Flac

- Langsame Elemente zum Flic (z.B. Bögli, Streuli, etc.) Fokus Standflic, Flic mit öffnen der Beine
- Spreiz-Flic
- Fokus Grad und Zeitpunkt beim Öffnen der Beine
- Tempo Salto
- Fokus Höhe und Armzug, Vorspannung im Körper
- Salto
- Fokus Übergang Flic zu Steigphase

3. Fazit

- Sauberes korrektes Kurbet inkl. Armposition als Grundlage
- Unterschiedliche Ausführungen je nach vorgelagertem oder nachfolgendem Element
- Bei Spreiz Flic müssen Beine vor dem Handstand gespreizt werden
- Flic Flac insbesondere im K5 in angemessenem Masse abziehen

**Abendkurse**

22. September bis 04. November 2020

Das Ressort Geräteturnen bietet vier Abendkurse an. Die Kurse sind für Verbandsmitglieder gratis, für verbandsfremde Teilnehmer 50.-.

Dienstag, 22.09.2020	20.00 – 22.00 Uhr	Sursee Turnhalle Neufeld
-----------------------------	--------------------------	---------------------------------

Gerät	Thema
Allgemein	Spielerisches Posentraining
Allgemein	Sprungkraft + Landung

Mittwoch, 14.10.2020	20.00 – 22.00 Uhr	Luzern Utenberg
-----------------------------	--------------------------	------------------------

Gerät	Thema
Reck	Felgbewegungen
Boden	Aufbau Rondat

Donnerstag, 22.10.2020	20.00 – 22.00 Uhr	Sarnen Dorfturnhalle
-------------------------------	--------------------------	-----------------------------

Gerät	Thema
Schaukelringe	Vom Schaukeln im Sturzhang zum Rugeli
Sprung	Von der Sprungrolle zum Salto gestreckt

Mittwoch, 04.11.2020	20.00 – 22.00 Uhr	Turnhalle Ballwil
-----------------------------	--------------------------	--------------------------

Gerät	Thema
Trampolin	Trampolin als Hilfsgerät
Reck	Bückumschwünge und -unterschwünge

Anmeldung: (Verantwortlich Nicole Odermatt: nicolem18@msn.com)

Kurs vom 22.09.2020	https://anmeldung.turnverband.ch/kurse/anmeldung/30
Kurs vom 14.10.2020	https://anmeldung.turnverband.ch/kurse/anmeldung/31
Kurs vom 22.10.2020	https://anmeldung.turnverband.ch/kurse/anmeldung/32
Kurs vom 04.11.2020	https://anmeldung.turnverband.ch/kurse/anmeldung/33

Zusammengestellt durch Mario Meier, Mitglied Ressort Geräteturnen.

HIRSLANDEN



KLINIK ST. ANNA

**PHYSIOTHERAPIE KLINIK ST. ANNA.
WO SICH MARIA, 62, AUF DIE
NÄCHSTE WANDERUNG VORBEREITET.**

BLICK AUS DER PHYSIOTHERAPIE DER KLINIK ST. ANNA

