Fit für die neue Turn-Saison:

Kraftprogramme um den Feiertagen den Rücken zu kehren

Bereit für die neue Turn-Saison? Nach der Festtagspause gilt es, schnell wieder bereit und fit zu sein, um an den Wettkampfübungen zu arbeiten. In den kommenden Seiten findest du drei Ideen für dein nächstes Training, um den Feiertagen endgültig den Rücken zu kehren und fit sowie motiviert in den Januar zu starten.

Musik - Challenge

Kennst du die Kraftprogramme **«Bring Sally Up»**, **«Tacata»** oder **«Vreneli»**?
Eines haben sie gemeinsam: Man macht 2-4 Minuten lang die gleiche Übung und kräftigt dabei mit derselben Übung wie beispielsweise Liegestützen oder Squats. Das Programm wird zu anstrengend, und motivierend ist das Programm nach der 50. Liegestütze auch nicht mehr.

Hier nun ein neuer Ansatz: Schneide verschiedene Songpassagen zusammen und benutze unterschiedliche Übungen für jedes Lied! Das Coole dabei? Du kannst jederzeit einen Musikteil austauschen, eine Übung anpassen oder die Übungen individuell anspruchsvoller oder einfacher gestalten.

Hier ein Beispiel inkl. Musikdownload und Video (QR Code unten)

Was	Übung Training 1	Übung Training 2
Ping Pong Geräusch	Squad - Jump	Squad - Tuck Jump
Text: Knock down	Liegestützposition zu Unterarmstütz	Liegestützposition nach vorne
Text: Get up again	Unterarmstütz zu Liegestützposition	Unterarmstütz nach hinten
Text: Drink	Liegestützposition, heben eines Beines	Bärenposition, heben eines Fusses
Text: Box	Liegestützposition, heben eines Armes	Bärenposition, heben einer Hand
Text: Blue	C+ halten, bei Blue: Rumpfbeuge	Bei jedem Blue von C-/+ zu C+/- Rollen
Technomusik	Mountain Climbers	Breite Squat Position - "Täbbele"

In den kommenden Trainings hast du die Möglichkeit, die Übungen individuell anzupassen, sodass jedes Workout abwechslungsreich wird. Dein Ziel sollte dabei sein, das Programm so zu konzipieren, dass du bei jeder Übung 100% geben kannst und du oder deine Trainingsgruppe am Ende des Trainings nochmal richtig ausgepowert ist :-)

Viel Spass beim Ausprobieren und selbst zusammenstellen!

Beispiel Kraftprogramm

Weiter geht's auf Seite 2 mit:
- Kräftigung im Einturnprogramm
- Musikdownload und Schnitt

und auf Seite 3 und 4:
-Elementspezifischer Kraftcircuit

Kräftigung im Einturnprogramm

Bevor du dich an das Gerät wagst, ist es ratsam, deinen Körper noch einmal zu aktivieren, damit du bereit bist, die Herausforderungen und Kräfte beim Geräteturnen erfolgreich zu meistern.
Du kannst dies beispielsweise durch ein kurzes Aufwärmen mit verschiedenen Posen, Handstandübungen oder ein paar Sprints durch die Turnhalle erreichen.

Auch hier lässt sich der musikalische Ansatz von der ersten Seite sehr gut integrieren. Kennst du schon die "Baby Shark Challenge"? Schau dir das Video an und probiere es beim nächsten Training aus!
Ein kleiner Tipp: Du kannst diese Challenge nach Belieben anpassen. Vielleicht kennst du sogar ein ähnliches Lied?
Dann versuche doch, deine eigene Aufwärm-Challenge zu erstellen :-)

Youtube Video:
Baby Shark Challenge

Musikdownload und Schnitt

Es wurde nun schon einige Male erwähnt, dass man mit Liedern coole Workouts erstellen kann. Wie bei so vielem ist auch hier die Idee um einiges einfacher, als die Realität. Wie lade ich das Lied herunter? Wie schneide ich die Lieder zusammen? Hier erfährst du wie du selbst ein Kraftprogramm mit Musik erstellen kannst:

Download:
Das Herunterladen von Songs von YouTube kann auf den ersten Blick kompliziert erscheinen, aber es gibt einen einfachen Trick, um fast jeden Song herunterzuladen. Alles, was du tun musst, ist den YouTube-Link anzupassen und nach dem Punkt "SS" einzufügen. Hier ist ein Beispiel:

Original-Link: https://www.youtube.com/watch?v=dQw4w9WgXcQ
Angepasster Link: https://www.**ss**youtube.com/watch?v=dQw4w9WgXcQ

Wenn du den angepassten Link öffnest, wirst du auf eine Download-Seite (www.savefrom.net) weitergeleitet, die es dir ermöglicht, das Video herunterzuladen. Beachte dabei, dass es verschiedene Dateiformate gibt. MP4 enthält sowohl Video als auch Ton, während MP3 nur die Musik enthält.

Schnitt:
Nachdem du deine Musik heruntergeladen hast, kannst du auf www.audio-joiner.com deine Musik nach Belieben schneiden und zusammenfügen.

Disclaimer: Die Weblinks sind lediglich Empfehlungen und einer von vielen möglichen Workflows

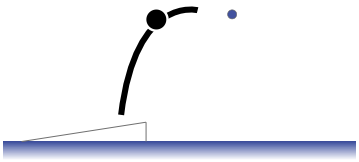
Elementspezifischer Kraftcircuit

Im Geräteturnen erfordern viele Elemente Kraft, die durch gängige Fitnessübungen oft nicht trainiert wird. Auf den kommenden zwei Seiten wird ein Ansatz vorgestellt, der dabei helfen kann, die benötigte Muskulatur für den Aufbau von Elementen effizienter zu stärken. Dies ersetzt nicht das wiederholte Üben der Elemente, ermöglicht jedoch eine schnellere Entwicklung der Muskulatur. So trägt dieser Ansatz dazu bei, das jeweilige Element schneller zu erlernen.

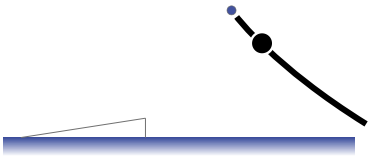
Der Ansatz wird anhand des Beispiels **"Kippe"** erläutert.

Die 4 Teile einer Kippe am Reck

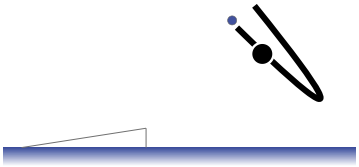
Um die bestmöglichen Kraftübungen für die Kippe zu finden, müssen wir diese in ihre Bestandteile zerlegen. Es gibt 4 Teile der Kippe am Reck : Einsprung, Vorschweben, Ankippen und Kippe.



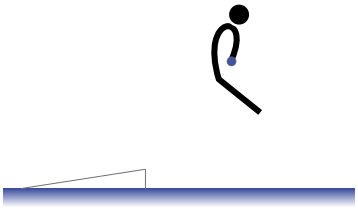
Einsprung



Vorschweben



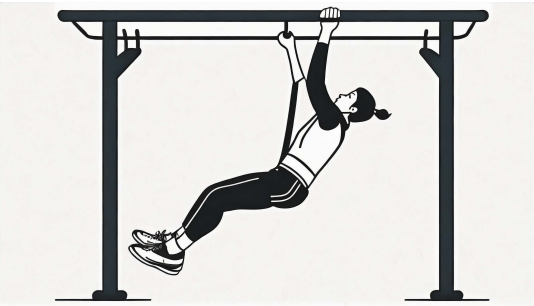
Ankippen

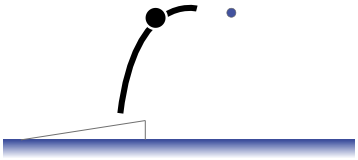


Kippe

Betrachtet man nun die einzelnen Bestandteile, kann zu jeder dieser Teil eine Vorübung erstellt werden.

Weiter geht's auf der nächsten Seite





Einsprung

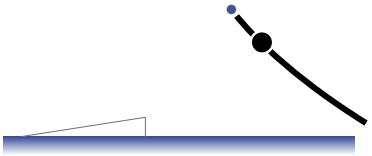
Um die Kippe meistern zu können, hilft viel Schwung. Um Schwung zu generieren, ist der Absprung essenziell. Weiter, sollte man das Reck "wegdrücken", um möglichst weit weg vom Reck und kontrolliert in das Vorschweben zu gehen.

Übung 1: Absprung auf Reuterbrett I Man nimmt ein, zwei Schritte Anlauf und springt so hoch es geht auf dem Reuterbrett ab. Das Reuterbrett muss hörbar sein beim Absprung.

Übung 2: Wegdrücken I Vor der Sprossenwand (ca. 1m) auf die Knie gehen. In C+ Position zur Sprossenwand. Position halten oder stetig wegdrücken. Je weiter weg man ist, desto schwieriger ist die Übung.

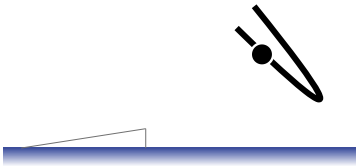
Beim Vorschweben sind zwei Schwierigkeiten zu finden: Das C+ zu halten ohne den Boden zu berühren und bei der Position am Ende des Vorschwebens ganz "lang" zu sein (offener Armrumpfwinkel).

Übung 3: C+ an Sprossenwand I An Sprossenwand hangen (Rücken zur Wand) und Brustkorb einrollen, sodass sich die Körperpartie von den Füssen bis Hüfte von der Sprossenwand wegbewegt. Übung langsam und statisch ausüben.



Vorschweben

Übung 4: Schulterwinkel öffnen I In Hochhalteposition Theraband so bewegen, dass der Schulterwinkel geöffnet wird. Der Oberkörper soll sich dabei so wenig wie möglich bewegen.



Ankippen

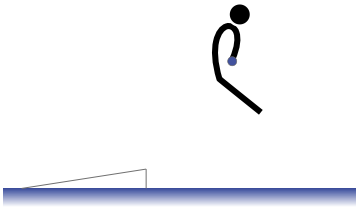
Hier müssen die Füsse so schnell wie möglich aus der langen Position in eine Knickposition gebracht werden. Dabei muss der Armrumpfwinkel zwingend offen bleiben.

Übung 5: Klappmesser an Sprossenwand oder Reckstange

Bei der Übung an der Reckstange darauf achten, dass der Armrumpfwinkel offen bleibt! Die Übung soll möglichst schnell ausgeführt werden.

Beim letzten Teil der Kippe vor dem Rückschwung die Schultern müssen so schnell es geht über und vor das Reck.

Übung 6: Theraband I Dafür sitzt man vor der Sprossenwand und versucht ein Theraband so nah wie möglich am Aufhängungspunkt an den Boden zu drücken und das Gesäss anzuheben. Dabei wird ein Übergang von Hang zu Stütz simuliert.



Kippe

Die Übungen sind nun definiert. Jetzt kommt die Ausführung.

Erkläre die Übungen und erstelle daraus einen Circuit. 30 Sekunden Arbeiten, 20 Sekunden Pause, 3 Rotationen Wie auch immer du es gerne machen würdest und wie viel Zeit du hast.

Nimm doch in den ersten Trainings 5 min Gerätezeit weg und Arbeite dafür mit einem elementspezifischen Kraftprogramm. Schaden kann's ja nie ;-)

Janis Fasser, Ressort Geräteturnen