Silas Hotz
Pascal von Känel

Geräteturnen

Ein Ratgeber für einsteigende Leiter der Kategorie Eins

Vorwort

Dieser Ratgeber wurde von Geräteturnleiter verfasst, um dem allgemein herrschenden Leitermangel im Geräteturnen entgegenzuwirken.
Es soll Einsteigern, mit mangelnder Geräteturnerfahrung, dabei helfen, ein Training von guter Qualität durchzuführen.
Das Heft beinhaltet Grundwissen, welches ein Leiter besitzen muss, grundlegende Kraft- und Dehnübungen und für jedes Element der Kategorie Eins geeignete Vorübungen. Der allgemeine Trainingsablauf entspricht der Reihenfolge der Kapitel dieses Ratgebers. Dieses Heft basiert auf unseren Erfahrungen als Leiter und ist somit nicht abschliessend. Es berechtigt den Hilfsleiter nicht, ein Training alleine zu leiten. Es muss immer noch eine Person mit einer J+S-Ausbildung in der Halle sein, welche die Verantwortung trägt. Der Leitfaden ist ein Begleitheft für das Wettkampfprogramm für Einzelgeräteturnen.

Wir möchten uns bei Elias Leder bedanken, welcher auf den folgenden Fotos als Turner die Übungen vorzeigt. Ebenfalls möchten wir uns bei diversen Mitgliedern des DTV Lenzburg und STV Gränichen, sowie unseren Probanden, bedanken, die uns mit konstruktiven Rückmeldungen und guten Ideen geholfen haben, diesen Ratgeber zu realisieren.

Inhaltsverzeichnis

Infos für Hilfsleiter	3
Aufwärmen	5
Elemente – Boden	9
Elemente – Schaukelringe	24
Elemente – Sprung	33
Elemente – Barren	36
Elemente – Reck	42
Kraft	55
Beweglichkeit	59

Infos für Hilfsleiter

Leiterkompetenzen

Ein Leiter soll:

- Hilfeleistung beim Turnen geben.
- Verbesserungstipps geben.
- Optimalerweise Übungen vorzeigen können.
- Für eine produktive Atmosphäre sorgen.
- Ein abwechslungsreiches Training für Kinder bieten.
- Die Turner fair behandeln.

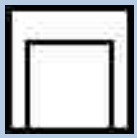
Der Leiter darf die Turner beim Helfen und Sichern nicht im Intimbereich anfassen.

Farben

- Auf den folgenden Seiten ist der Turner immer in einem roten und der Leiter immer in einem blauen T-Shirt zu sehen.
- Der Hauptteil ist immer auf einem blauen Hintergrund.
- Tipps sind immer auf einem grünen Hintergrund.

Symbole

Boden


Reck

Schaukel-ringe

Aufwärmen

Sprung

Kraft

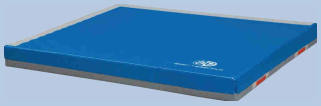
Barren

Beweglich-keit

Definitionen

6er-Matte

16er-Matte



40er-Matte

-- 2 Sekunden

Barren

Der Barren wird immer so breit eingestellt, dass eine Unterarmlänge und noch zwei Finger zwischen den Holmen Platz haben, wie auf dem Bild zu sehen ist.

Posen[1]

I Pose

Möglichst lange Köperstellung durch geradlinige Verlängerung des gesamten Körpers.
Vorder- sowie rückseitige Kontraktion der Rumpfmuskulatur.
Becken aufgerichtet.
Kopf zwischen den Armen in Verlängerung der Wirbelsäule.
Blick geradeaus.

C+ Pose

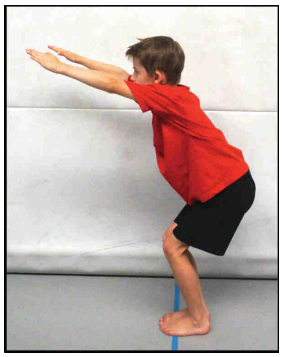
Starke Kontraktion der ganzen Muskulatur der Körpervorderseite.
Stärkste Krümmung vw. im Bereich der Brustwirbelsäule.
Becken nach hinten gekippt (Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen).
Kopf zwischen den Armen in der Verlängerung der Wirbelsäule.

C- Pose

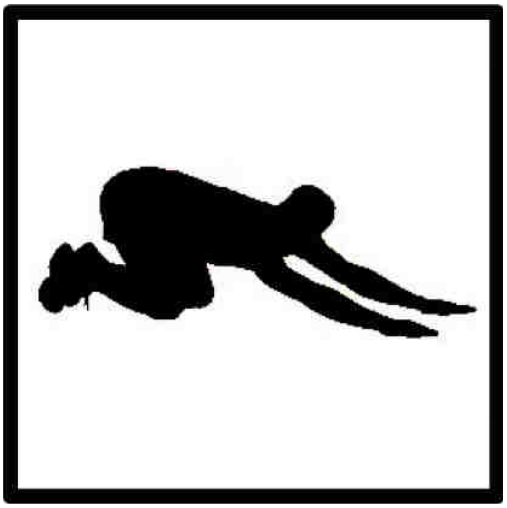
Starke Kontraktion der ganzen Muskulatur der Körperrückseite.
Stärkste Krümmung rw. im Bereich der Brustwirbelsäule.
Kopf zwischen den Armen in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Landepose

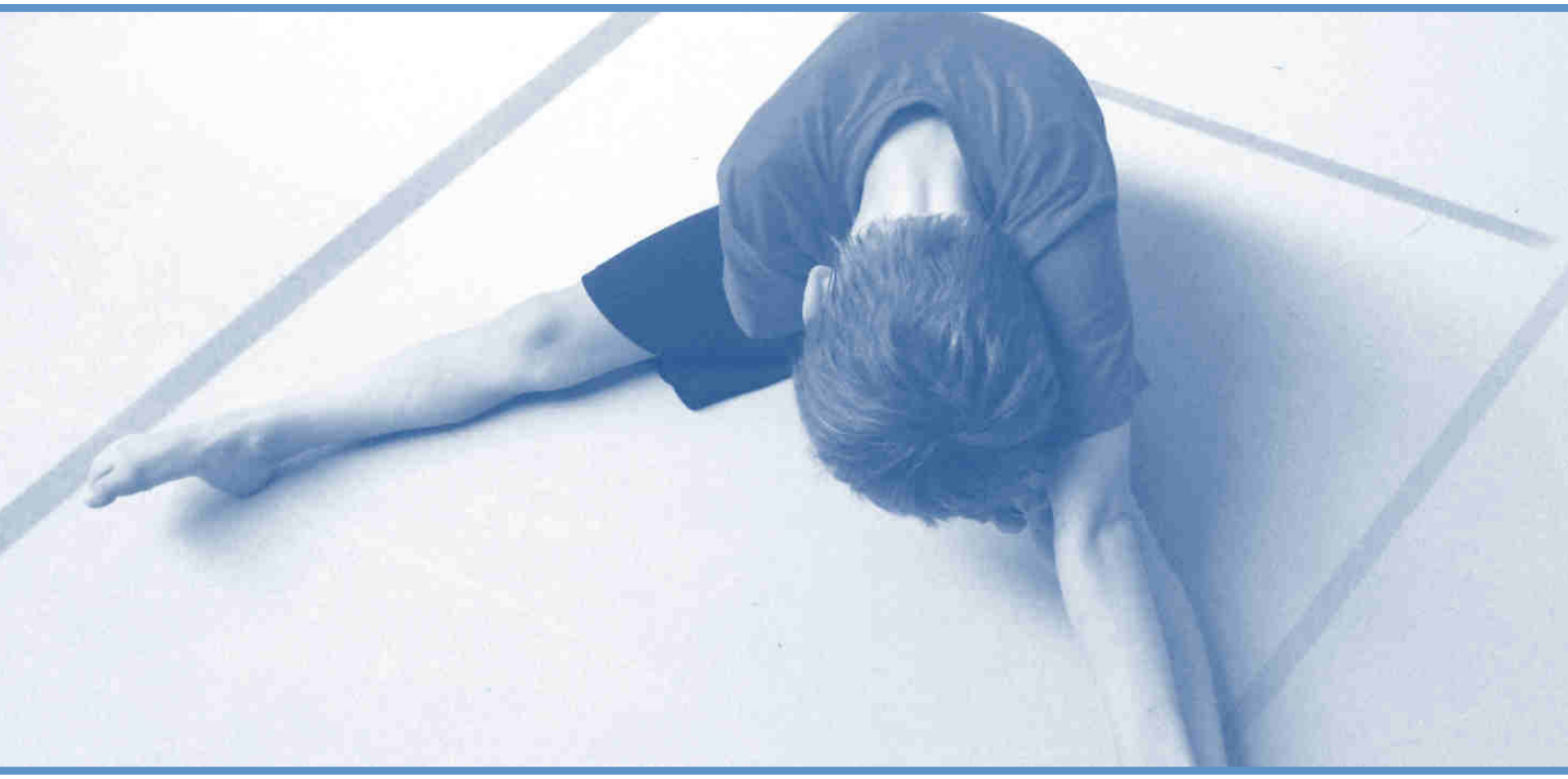
Gerader Rücken.
Arme unterstützen das Abbremsen des Schwungs.
Beine und Füsse können leicht geöffnet sein, um einen besseren Stand zu haben.
Blick geradeaus.



[1]Aus: Wettkampfprogramm



Aufwärmen



Einlaufen

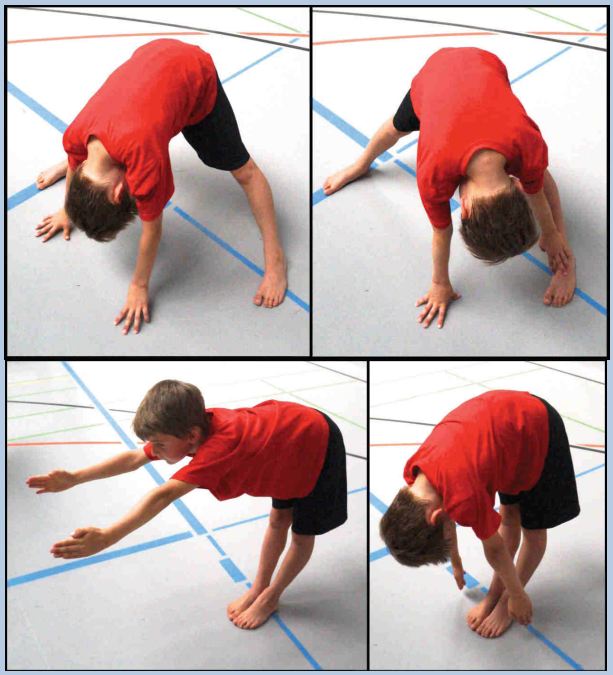
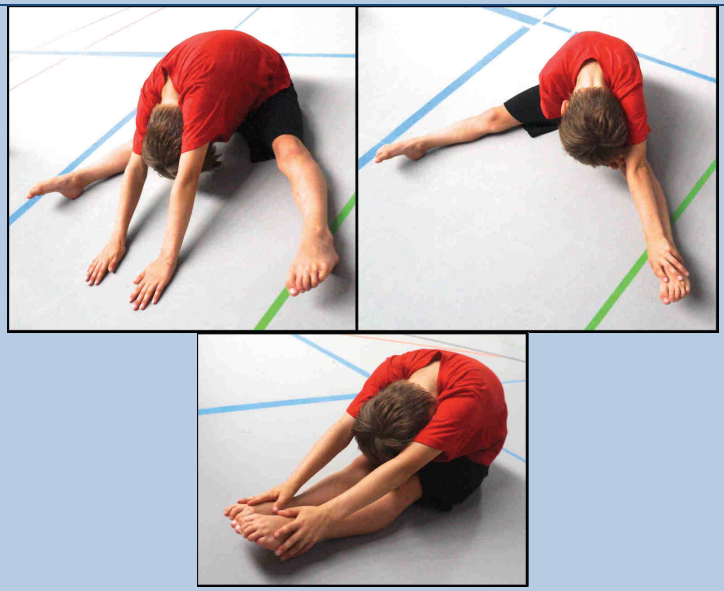
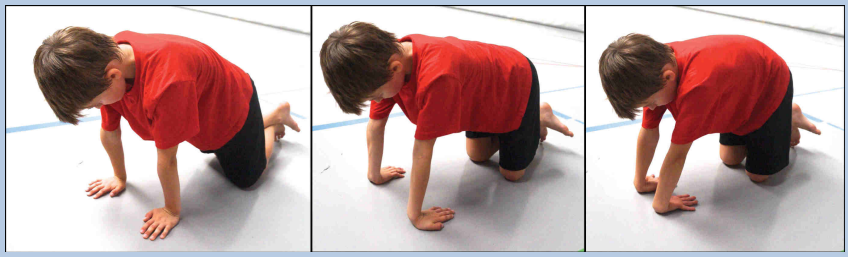
Vor dem Eindehnen ist es wichtig, die Muskeln, Sehnen und Bänder aufzuwärmen und zu mobilisieren. Dazu eignen sich Spiele, bei denen man sich viel bewegt, aktiv ist und ein erstes Mal zum Schwitzen kommt, besonders gut. Optimal ist zum Beispiel Fangen oder Sitzball.

Dabei soll man als Leiter die Turner abholen und spüren, wie die allgemeine Stimmung ist.
Wenn die Turner eher übermütig sind, ist es am besten, dafür zu sorgen, dass sie die überflüssige Energie loswerden und dann beim Eindehnen ein wenig herunterkommen und den Fokus finden.

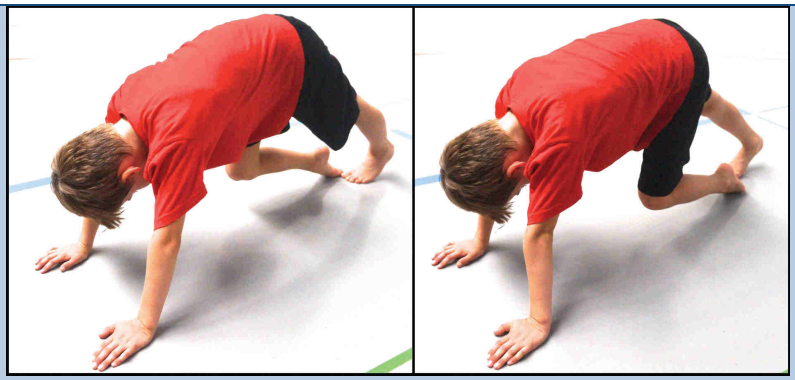
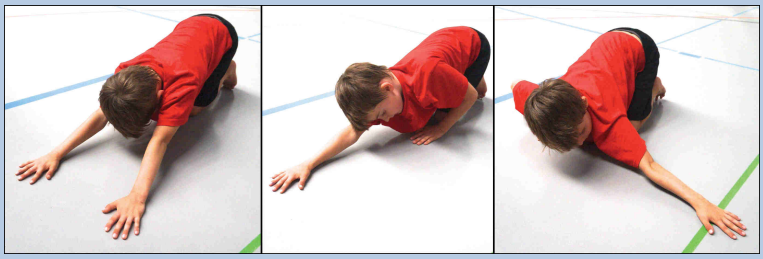
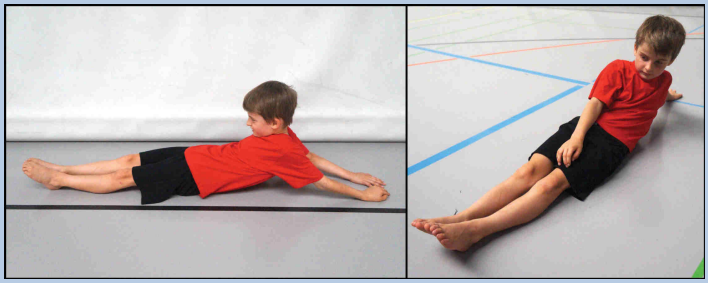
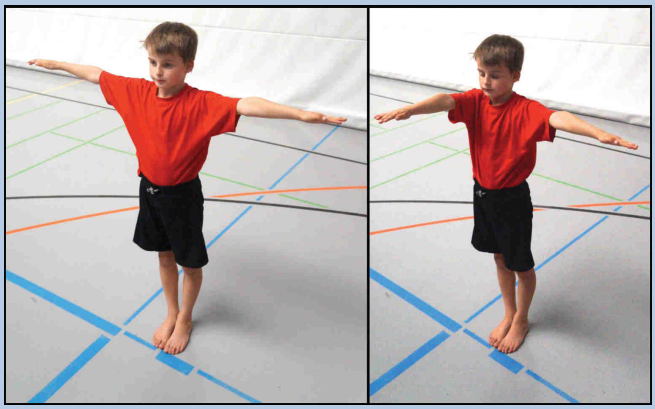
Da beim Geräteturnen die Spannung sehr wichtig ist, sollte auch ein Posentraining in das Aufwärmen eingefügt werden. (Die wichtigsten Posen im Geräteturnen sind auf Seite 4 zu finden)

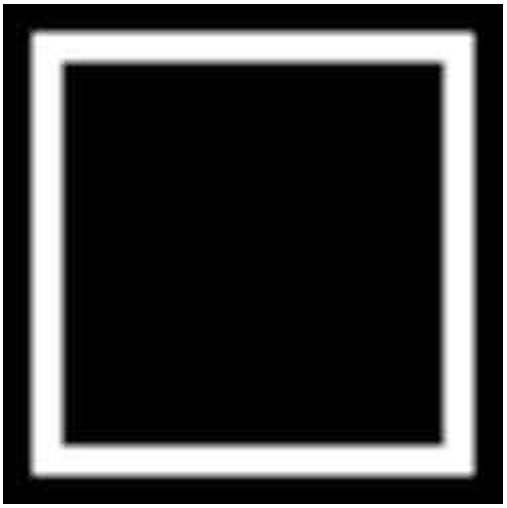
Wichtig: Die nun folgenden Eindehn-Übungen sollten vor allem dynamisch durchgeführt werden, um den Bewegungsumfang zu steigern

Aufwärmen

Hüfte Der Turner steht breitbeinig hin, streckt seine Beine und beugt sich nach unten. zuerst wippt er zweimal in der Mitte, danach links und rechts. Das wiederholt er etwa viermal. Danach schliesst er seine Beine und begibt sich in die Hochhalte. Dann wippt er zweimal mit den Händen nach vorne und nochmal mit den Händen auf dem Boden. Das wiederholt er dreimal.	
Hüfte Der Turner begibt sich auf dem Boden in den Grätschsitz, streckt seine Beine und beugt sich nach vorne. Dort wippt er zweimal, danach wippt er zweimal rechts und links. Das wiederholt er viermal. Danach schliesst er seine Beine und beugt sich nach vorne. In dieser Haltung sollte er ständig wippen. Diese Übung wird etwa 30 Sekunden gemacht.	
Handgelenke Der Turner begibt sich auf die Knie und wechselt mit den Händen ständig zwischen diesen drei Positionen ab: Beim ersten drückt er seine Schultern nach vorne. Bei den anderen Beiden zieht er sie nach hinten.	

Aufwärmen

Fussgelenk Der Turner begibt sich in die Liegestützposition, drückt seine Hüfte nach oben und wechselt ständig zwischen diesen beiden Positionen ab. Bei jeder Position wippt er zweimal.	
Brust Der Turner begibt sich auf die Knie. Die Hände legt er flach auf den Boden vor ihm. Nun drückt er die Schultern nach unten. Er wippt pro Position zweimal und wechselt dann. Zuerst mit beiden Armen, dann mit einem und zum Schluss legt er seine Hand noch seitlich nach aussen.	
Schultern Der Turner setzt sich mit gestreckten Beinen auf den Boden und hält die Arme, ebenfalls gestreckt, hinter dem Rücken zusammen. Jetzt lehnt er sich nach hinten und hält diese Position ca. 20 sek. Die gleiche Übung macht er dann noch mit einem Arm.	
Spannungsübungen Der Turner steht aufrecht mit geschlossenen Beinen auf dem Boden. Nun soll er immer zwischen verschiedenen Positionen abwechseln. Zum Beispiel die Arme gestreckt nach aussen, nach vorne, nach oben oder Mischformen.	



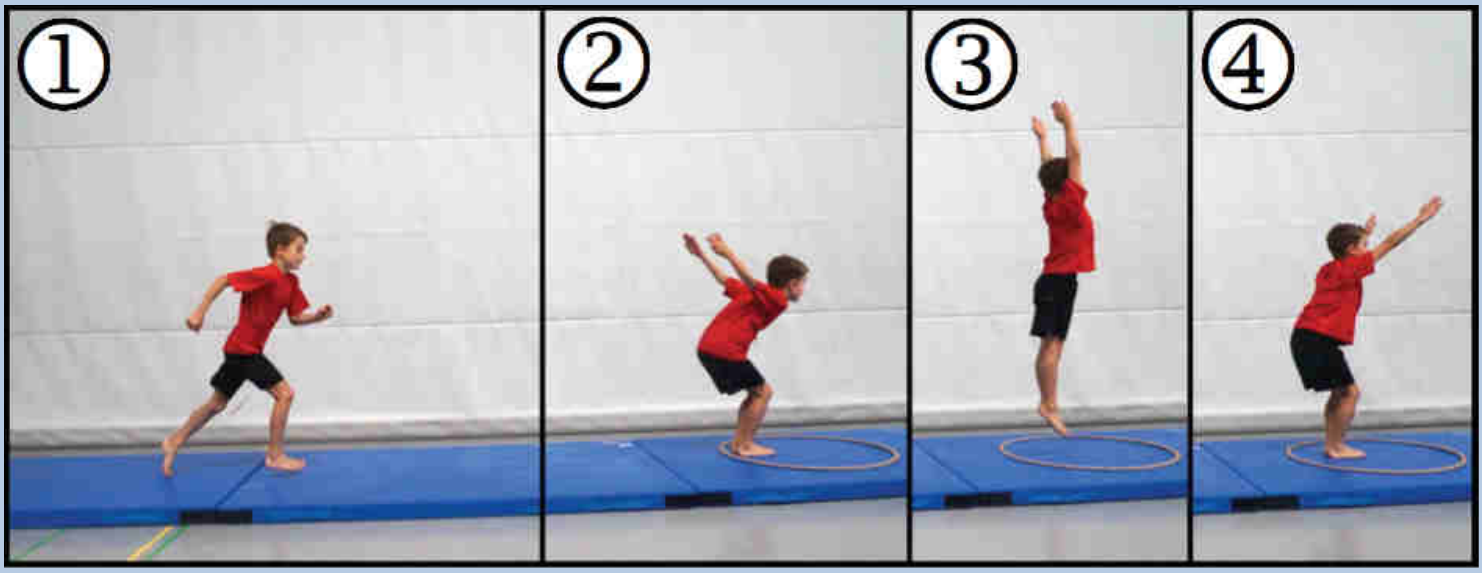
Boden

3 – 5 Schritte Anlauf, Strecksprung

Vorübung 1: Strecksprung im Reifen

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, beim Strecksprung mit Anlauf, den Strecksprung auf der Stelle auszuführen.

Material	**Aufstellung**
• 1× Reifen • 1× Bodenbahn aus 4× 6er-Matten	Der Reifen wird auf das eine Ende der Bodenbahn gelegt.



Ausführung

1) Der Turner nimmt 3 – 5 Schritte Anlauf auf der Bodenbahn.

2) Beim letzten Anlaufschritt landet der Turner beidbeinig im Reifen.

3) Jetzt erfolgt der eigentliche Strecksprung: Der Turner springt im Reifen beidbeinig ab. Dabei reisst er die Arme gestreckt nach oben um Höhe zu gewinnen. In der Flugphase befindet sich der Turner in der I Pose.

4) Nach dem Strecksprung landet der Turner in der Landepose im Reifen.

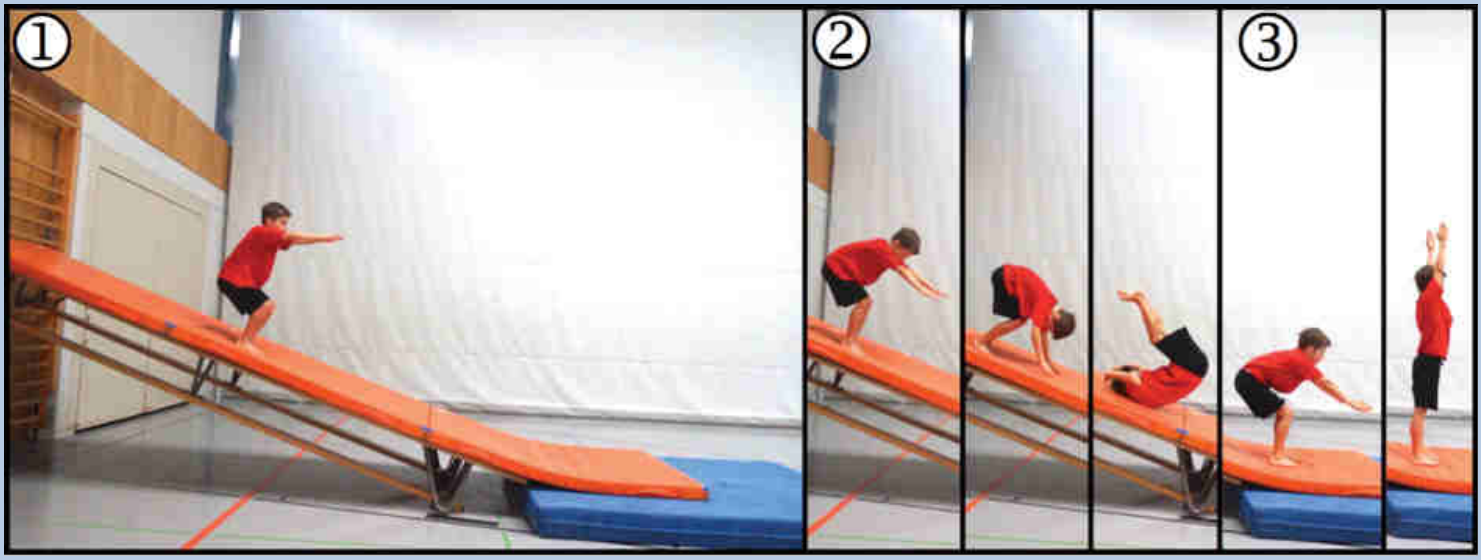
Tipp: Wenn der Turner den Strecksprung noch nicht beherrscht, sollte er ihn vorerst ohne Anlauf ausführen. Dabei kann Schritt 1) und 2) weggelassen werden.

Rolle vorwärts (Hüftwinkel mind. 90°)

Vorübung 1: Rolle vw. auf schiefer Ebene

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung die Rollbewegung und wird darauf hingeführt, nach der Rolle mit den Händen in der Vor-Hochhalte aufzustehen.

Material	**Aufstellung**
• 1× Sprossenwand • 2× Langbank • 1× 16er-Matte • 3× 6er-Matte	Die beiden Langbänke werden mit 30 – 40 cm Abstand voneinander in die Sprossenwand eingehängt. (Ungefähr auf 1.50 m Höhe). Die 16er-Matte wir am unteren Ende unter die Langbänke gelegt. Die drei 6er-Matten werden auf die Langbänke platziert. Die unterste 6er-Matte muss die Langbank abdecken, damit es einen fliessenden Übergang von der 6er- zur 16er-Matte gibt.



Ausführung

1) Je nach Körpergrösse des Turners positioniert er sich weiter oben (bei grossen Turnern) oder weiter unten (bei kleinen Turnern) und geht in die Hocke.

2) Mit angezogenen, geschlossenen Beinen, rundem Rücken und eingezogenem Kopf kippt der Turner nach vorne und führt eine Rolle vw. aus.

3) Nach der Rolle nimmt der Turner den Schwung mit, um aufzustehen ohne sich mit den Händen am Boden abzustossen (Hände in der Vor-Hochhalte beim Aufstehen).

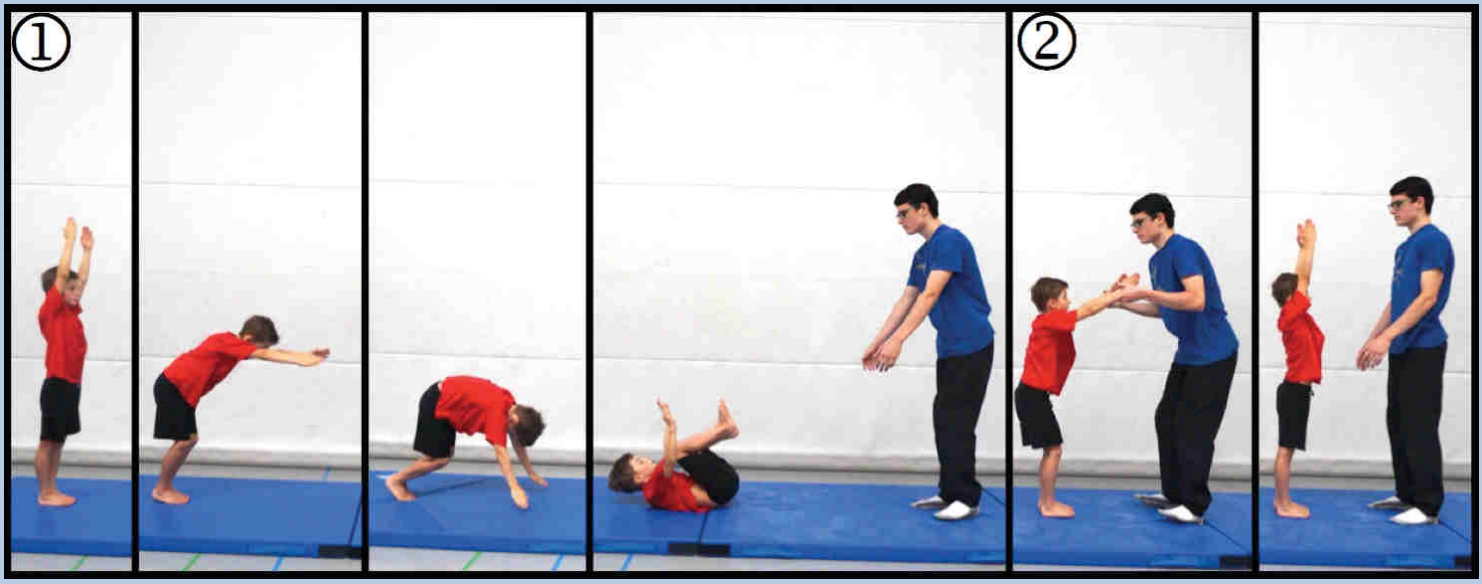
Rolle vorwärts (Hüftwinkel mindestens 90°)

Vorübung 2: Rolle vw. mit aufhelfen

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, nach der Rolle mit den Händen in der Vor-Hochhalte aufzustehen.

Material

- 1× Bodenbahn aus 4× 6er-Matten



Ausführung

1) Der Turner führt eine Rolle vw. aus. (mit geschlossenen Beinen, rundem Rücken und eingezogenem Kopf).

2) Der Leiter steht vorne bereit, um dem Turner nach der Rolle aufzuhelfen. Der Leiter greift den Turner an den Händen und zieht ihn hoch. Dadurch stützt sich der Turner beim Aufstehen nicht mit den Händen am Boden ab.

Tipp: Der Turner sollte zuerst eine Rolle vw. alleine machen, damit der Leiter sieht, welchen Abstand er zum Turner haben muss.

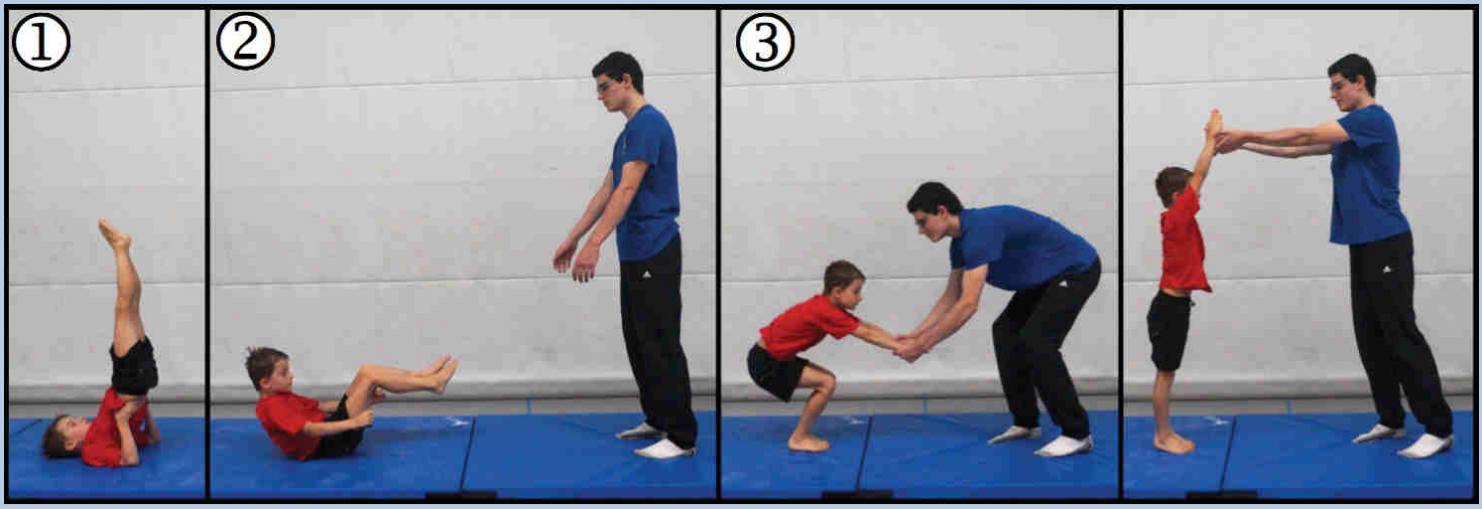
Kerze --, abrollen vorwärts zu Hochhalte

Vorübung 1: Kerze abrollen mit aufhelfen

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, nach der Kerze mit den Händen in der Vor-Hochhalte aufzustehen.

Material

- 1× Bodenbahn aus 4× 6er-Matten

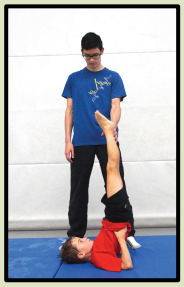


Ausführung

1) Der Turner begibt sich in die Kerze.

2) Der Turner rollt aus der Kerze ab. Der Leiter steht vorne bereit, um dem Turner nach dem Abrollen aufzuhelfen.

3) Der Leiter greift den Turner an den Händen und zieht ihn hoch. Dadurch stützt sich der Turner beim Aufstehen nicht mit den Händen am Boden ab.



Tipp: Oftmals streckt sich der Turner in der Kerze nicht ganz aus. Dann muss der Leiter den Turner an den Füssen hochziehen und der Turner muss seine Hände neu am Rücken positionieren.

Tipp: Um den richtigen Abstand für das aufhelfen zu haben, steht der Leiter max. einen Meter vom Turner entfernt, bevor dieser in die Kerze geht.

Rolle rückwärts

Vorübung 1: Rolle rw. auf schiefer Ebene

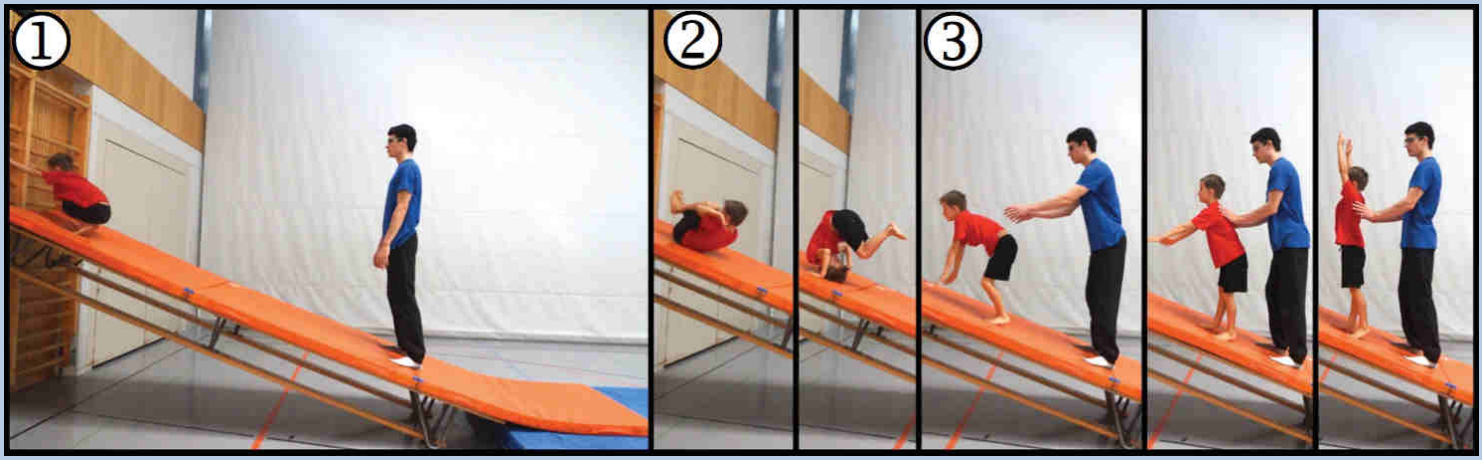
Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, die Rollbewegung rückwärts

Material

- 1× Sprossenwand
- 2× Langbank
- 1× 16er-Matte
- 3× 6er-Matte

Aufstellung

Die beiden Langbänke werden mit 30 – 40 cm Abstand voneinander in die Sprossenwand eingehängt. (Ungefähr auf 1.50 m Höhe). Die 16er-Matte wird am unteren Ende unter die Langbänke gelegt. Die drei 6er-Matten werden auf die Langbänke platziert. Die unterste 6er-Matte muss die Langbank abdecken, damit es einen fliessenden Übergang von der 6er- zur 16er-Matte gibt.

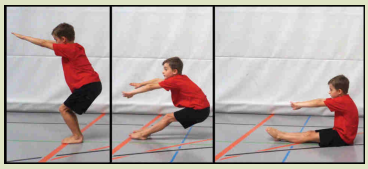


Ausführung

1) Der Turner hält sich mit den Händen an der Sprossenwand fest und geht in die Hocke.

2) Mit angezogenen, geschlossenen Beinen, rundem Rücken und eingezogenem Kopf kippt der Turner nach hinten und führt eine Rolle rw. aus.

3) Nach der Rolle rw. nimmt der Turner den Schwung mit und steht auf. Damit der Turner nicht umfällt, weil er zu viel Schwung hat, muss der Leiter bereit stehen, um den Turner am Rücken zu bremsen.

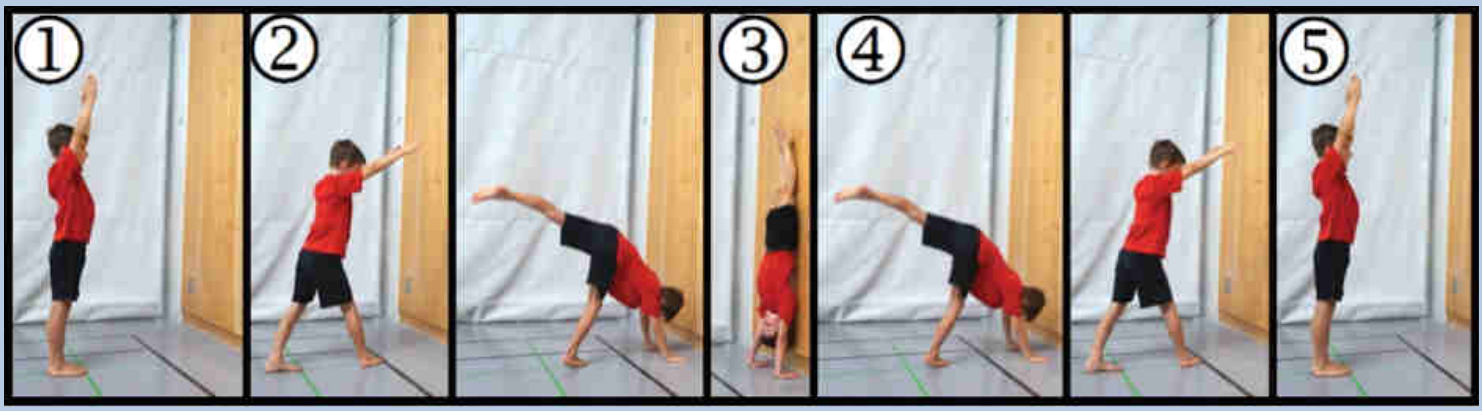


Tipp: Wenn der Turner bei der Rolle rw. am Boden nicht genug Schwung hat, um die Rolle auszuführen, kann er eine Vorübung machen, um genug Schwung zu bekommen: Zuerst geht er in die Hocke und danach stösst er sich nach hinten ab noch bevor das Gesäss den Boden berührt und rutscht ein Stück weit nach hinten.

Hochschwingen zum Handstand (mind. 80°)

Vorübung 1: Handstand an der Wand

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, beim Handstand einen geraden Rücken zu machen und nicht ins hohle Kreuz zu kommen.



Ausführung

1) Der Turner steht mit einigem Abstand vor der Wand
2) Danach macht er einen Vorschritt und geht in den Handstand (Die Hände müssen ungefähr 10 cm von der Wand entfernt sein. Die Finger müssen ein wenig nach aussen zeigen).
3) Im Handstand muss der Rücken an der Wand sein, damit der Turner nicht im hohlen Kreuz ist. Der Turner befindet sich in der I Pose.
4) Nach dem Handstand stösst sich der Turner mit einem Bein ab.
5) Danach begibt er sich wieder in die Ausgangsposition.

Tipp: Falls der Turner nicht von alleine in den Handstand kommt, muss der Leiter den Turner an den Knöcheln hochziehen.

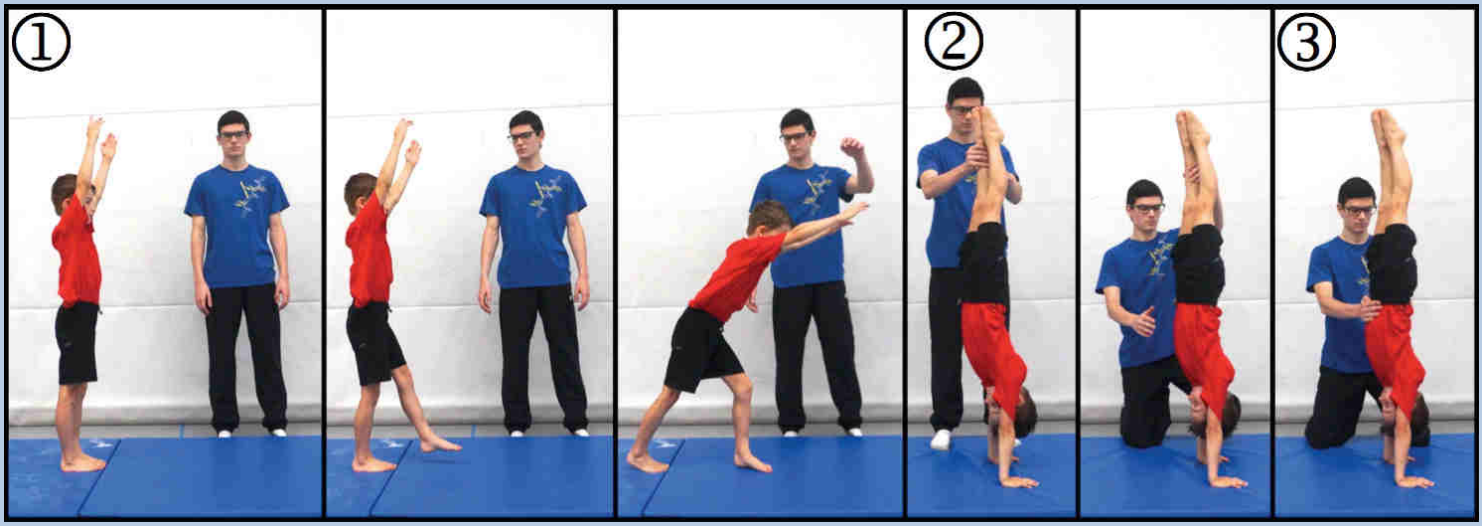
Hochschwingen zum Handstand (mind. 80°)

Vorübung 2: Handstand mit Leiterhilfe

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, seinen ganzen Körper im Handstand zu spannen.

Material

- 1× Bodenbahn aus 2× 6er-Matten



Ausführung

1) Der Turner macht einen Vorschritt und begibt sich in den Handstand.

2) Der Leiter steht seitlich vom Turner und hält ihn an den Knöcheln fest. Der Turner muss in der I Pose sein.

3) Wenn der Turner schon fortgeschrittener ist, reicht es, den Turner am Bauch und am Rücken zu stützen. Dabei muss der Turner vollständig gespannt sein, um nicht herunter zu fallen.

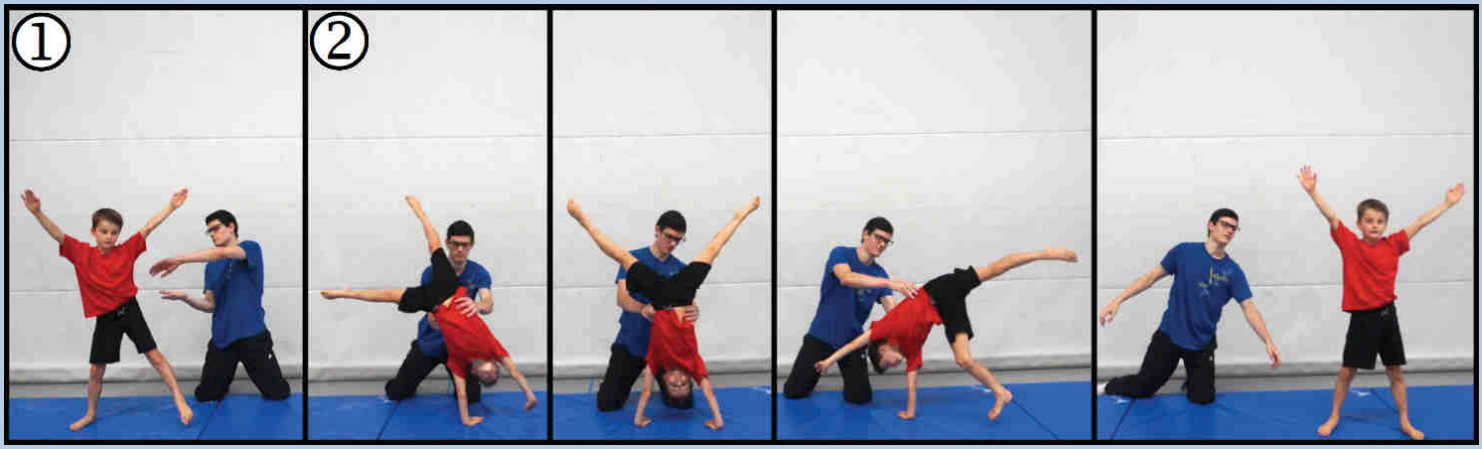
Rad

Vorübung 1: Rad mit Leiterhilfe

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, dass das Rad über den Handstand geht.

Material

- 1× Bodenbahn aus 4× 6er-Matten



Ausführung

Voraussetzungen: Der Turner muss den Handstand beherrschen.

1) Der Turner befindet sich in der Ausgangsposition (Seitwärts stehen, Beine auseinander, Arme in der Hochhalte und leicht auseinander).

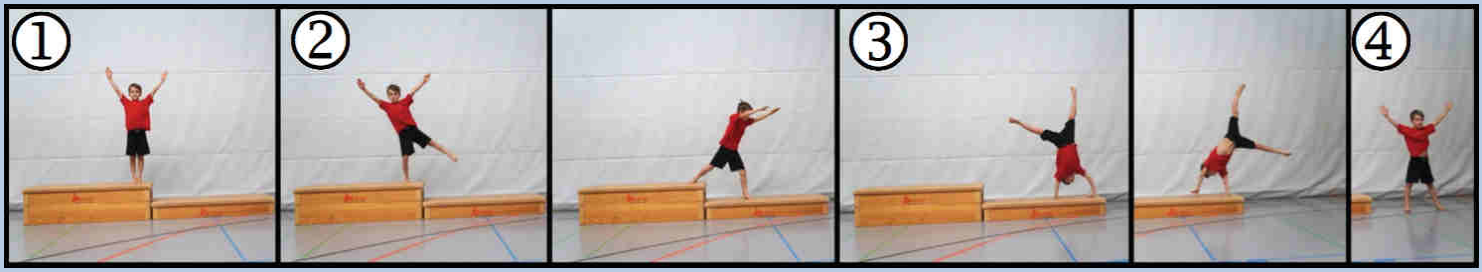
2) Der Turner führt ein Rad aus. Sobald der Turner eine Hand am Boden hat, greift ihn der Leiter seitlich an der Hüfte und hilft ihm das Rad auszuführen.

Tipp: Wenn der Turner beim Rad nicht über den Handstand geht, kann der Leiter den Turner bei der Handstandposition anhalten und die Beine nach oben ziehen.

Vorübung 2: Rad auf der Kastentreppe

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, vereinfacht ein Rad korrekt auszuführen.

Material	**Aufstellung**
• 2× Schwedenkasten	Von einem Schwedenkasten nimmt man die zwei obersten Teile und stellt sie auf den Boden. Vom anderen Schwedenkasten nimmt man nur das Oberteil und stellt es längs vor die anderen zwei Teile, so dass sich eine Treppe bildet.



Ausführung

Voraussetzungen: Der Turner muss den Handstand beherrschen.

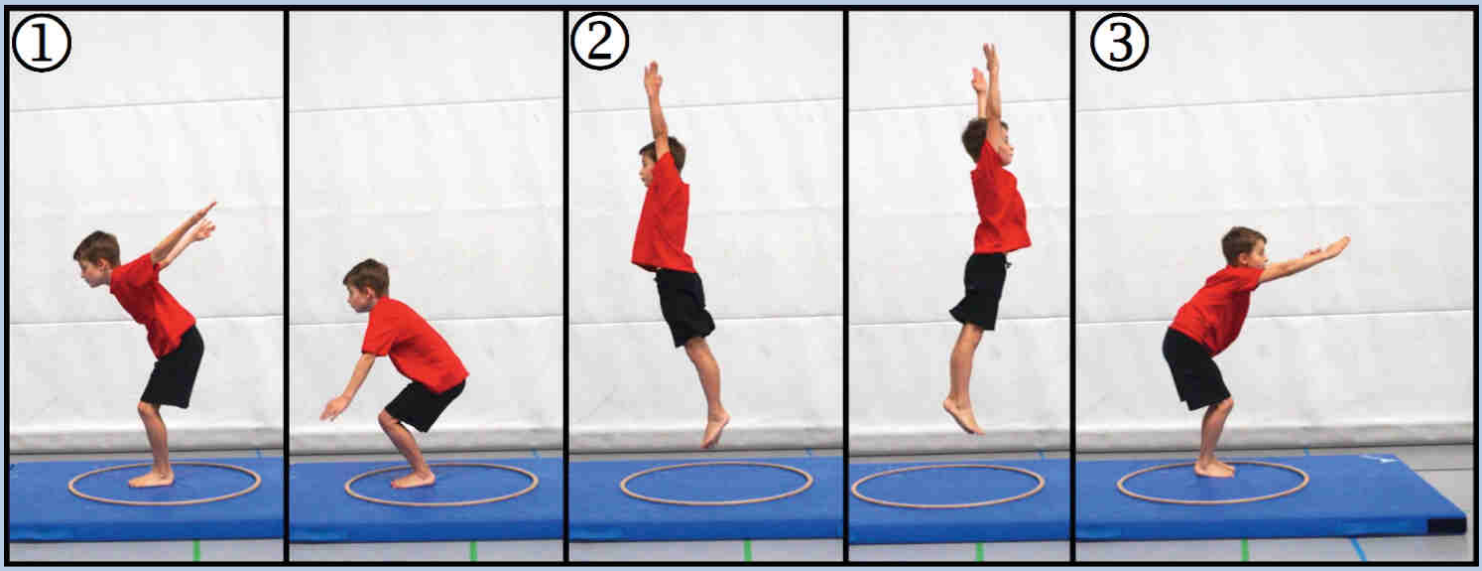
1) Der Turner startet auf dem höheren Kasten.
2) Bei der Ausführung des Rades stellt er das vordere Bein auf den unteren Kasten.
3) Die Hände werden ebenfalls auf dem unteren Kasten aufgelegt.
4) Nach der Ausführung landet der Turner auf dem Boden.

Strecksprung mit ½ Drehung

Vorübung 1: Strecksprung mit ½ Dr. im Reifen

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, beim Strecksprung mit ½ Dr. an Ort und Stelle zu drehen.

Material	**Aufstellung**
• 1× Reifen • 1× 6er-Matte	Der Reifen wird auf die 6er-Matte gelegt.



Ausführung

Voraussetzungen: Der Turner muss den Strecksprung beherrschen.

1) Der Turner springt beidbeinig im Reifen ab und reisst die Arme gestreckt nach oben.

2) In der Luft befindet sich der Turner in der I Pose und dreht sich um 180°.

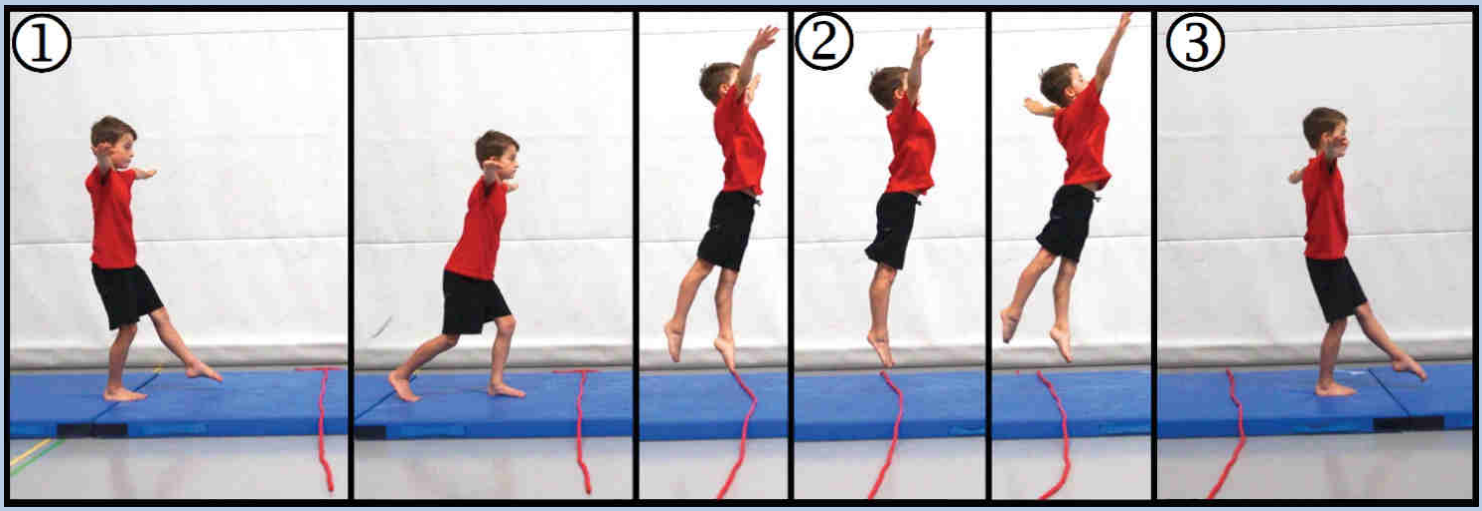
3) Danach landet er wieder im Reifen in der Landepose.

Nachstellhüpfer

Vorübung 1: Nachstellhüpfer über ein Seil

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, den Nachstellhüpfer korrekt auszuführen.

Material	**Aufstellung**
• 1× Seil • 1× Bodenbahn aus 4× 6er-Matten	Das Seil wird quer über die Bodenbahn gelegt.



Ausführung

1) Der Turner nimmt einen Schritt Anlauf und springt auf einem Bein ab und über das Seil. Die Arme sind seitlich ausgestreckt.

2) In der Luft schliesst der Turner die Beine und spreizt sie wieder.

3) Der Turner landet auf dem anderen Bein (nicht auf dem Absprungbein).

Tipp: Wenn der Turner Mühe mit der Vorübung hat, kann der Nachstellhüpfer zuerst auf der Stelle geübt werden. (Abspringen, in der Luft Beine schliessen und spreizen, landen)

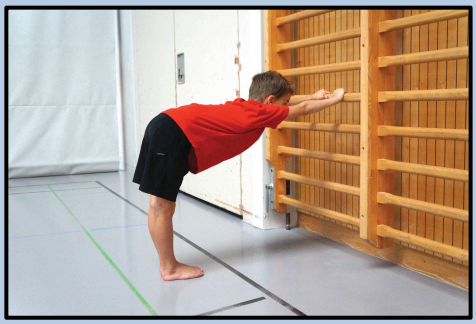
Rumpfbeugen vorwärts aus Hochhalte zum Grätschstand -- / Langsitz -- / Grätschsitz --

Vorübung 1: Rumpfbeugen vorwärts an der Sprossenwand

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung die korrekte Position des Rumpfbeugens vw. aus der Hochhalte zum Grätschstand und fördert seine Beweglichkeit.

Material

- 1× Sprossenwand

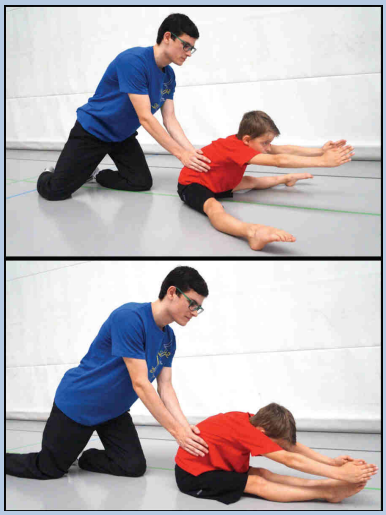


Ausführung

Der Turner hält sich mit den Händen auf Hüfthöhe an der Sprossenwand fest und geht rückwärts, bis der Hüftwinkel 90° beträgt. Die Hände berühren sich dabei, der Rücken ist gerade und die Beine sind gestreckt. Diese Übung sollte ca. 2× 30 sek. durchgeführt werden.

Vorübung 2: Briefmarke

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, die korrekte Position des Rumpfbeugens vw. aus Hochhalte zum Lang- oder Grätschsitz und fördert seine Beweglichkeit.



Ausführung

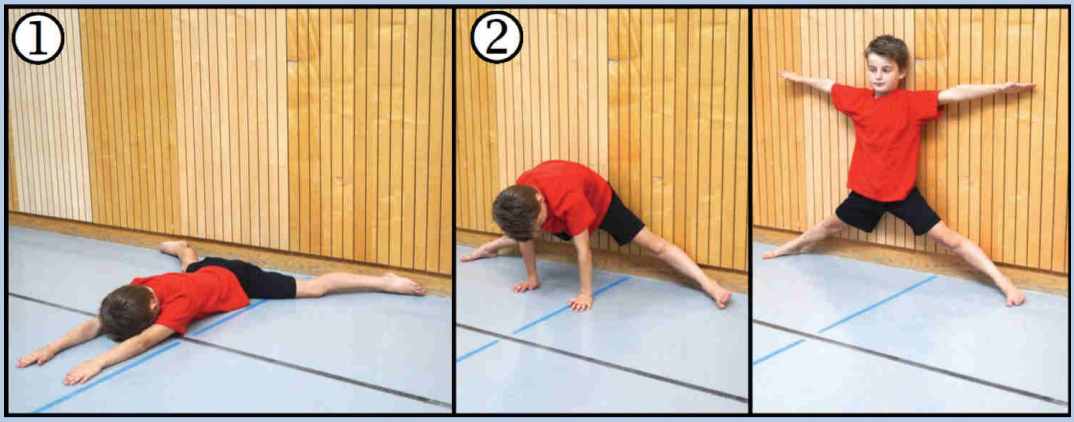
Der Turner begibt sich in den Grätschsitz oder den Langsitz und beugt sich mit geradem Rücken und gestreckten Armen nach vorne. Der Leiter drückt den Turner sanft gegen die Lenden, damit er weiter runter kommt. Diese Übung sollte ca. 2× 30 sek. durchgeführt werden.

Vorsicht: Der Leiter darf dem Turner nicht auf die Wirbelsäule drücken, sondern links und rechts daneben.

Seitspagat --

Vorübung 1: Seitspagat an der Wand

Ziel: Der Turner verbessert bei dieser Übung seine Beweglichkeit.



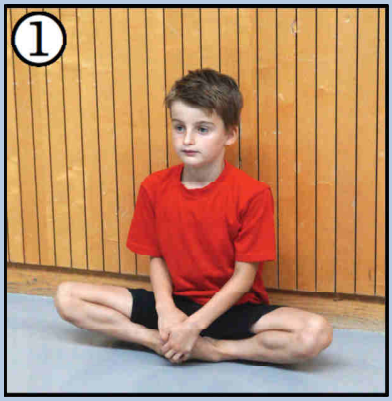
Ausführung

1) Der Turner liegt bäuchlings mit den Füssen an die Wand. Er grätscht die Beine und drückt sich nach hinten. Die Fersen müssen am Boden bleiben und die Beine müssen gestreckt sein.

2) Nach ca. 30 sek. richtet sich der Turner auf und lässt die Schwerkraft wirken, um in den Spagat zu kommen. Diese Übung sollte ca. 2× 30 sek. durchgeführt werden.

Vorübung 2: Schmetterlingssitz

Ziel: Der Turner verbessert bei dieser Übung seine Beweglichkeit.



Ausführung

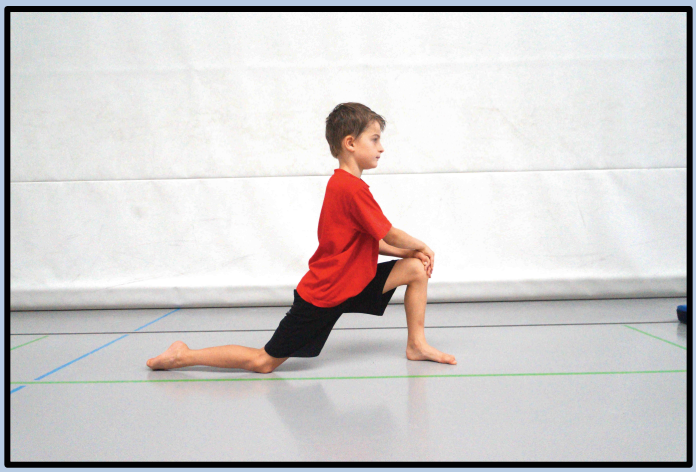
1) Der Turner begibt sich in den Schmetterlingssitz (Füsse aneinander, Füsse zum Gesäss ziehen).

2) Nun muss der Turner die Beine auf und ab bewegen. Diese Übung sollte ca. 2× 30 sek. durchgeführt werden.

Querspagat

Vorübung 1: Iliopsoas

Ziel: Der Turner verbessert bei dieser Übung seine Beweglichkeit.



Ausführung

Der Turner macht einen grossen Ausfallschritt vorwärts. Der Turner setzt das hintere Bein auf das Knie ab. Die Hüfte drückt er dabei nach vorne unten. Der Oberkörper muss aufrecht sein bei dieser Übung. Diese Übung sollte ca. 30 sek. pro Bein durchgeführt werden.

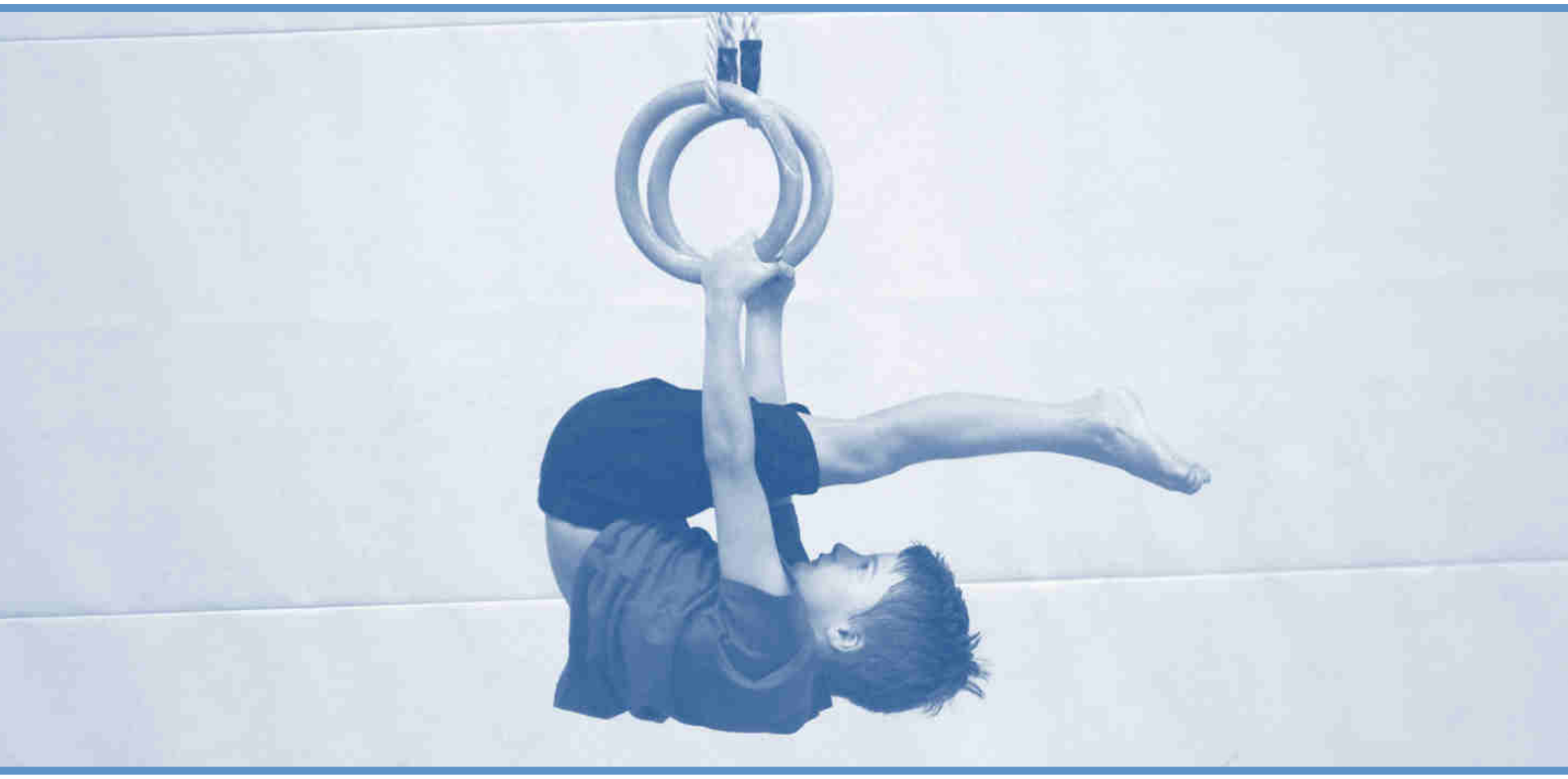
Vorübung 1: Hebebein

Ziel: Der Turner verbessert bei dieser Übung seine Beweglichkeit.

Ausführung

Der Turner legt sich auf den Rücken, dabei streckt er seine Beine. Jetzt zieht er ein Bein am Oberschenkel zu sich. Beide Beine müssen dabei gestreckt sein. Der Oberkörper und das Becken bleiben dabei auf dem Boden. Diese Übung sollte ca. 30 sek. pro Bein durchgeführt werden.

Schaukelringe



Rückschaukeln und Vorschaukeln

Vorübung 1: Schaukeln auf einem Kasten

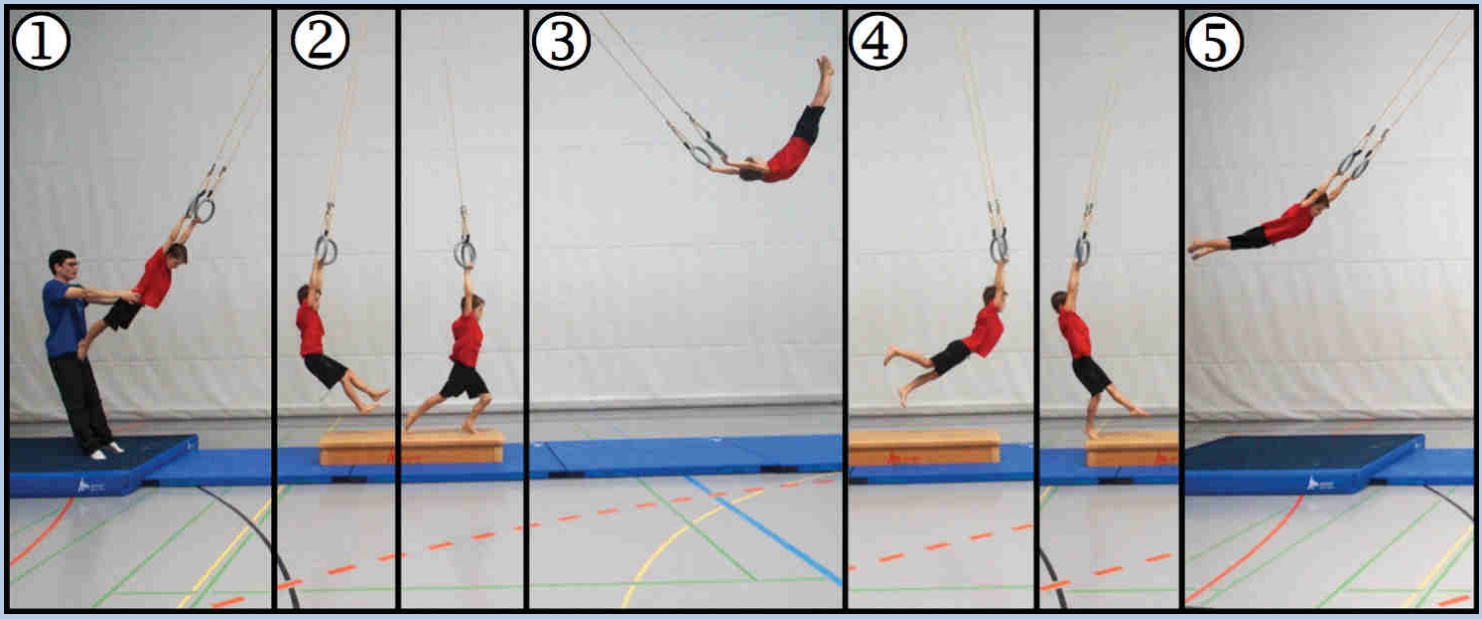
Ziel: Der Turner lernt, sich im richtigen Moment am Boden abzustossen für das Schwingen.

Material

- 1× Schaukelringe
- 1× Schwedenkasten
- 5× 6er-Matte

Aufstellung

Die 6er-Matten werden wie eine Bodenbahn unter die Ringe gelegt. Das oberste Kastenelement wird längs unter die Ringe gestellt. Die Ringe werden so eingestellt, dass der Turner sie in der Hochhalte noch greifen kann, wenn er auf dem Kasten steht.



Ausführung

1) Der Leiter greift den Turner an der Hüfte, zieht ihn nach hinten und lässt ihn los.

2) Der Turner stösst sich nur auf dem Kasten ab, um Schwung zu holen. Zuerst macht er einen Schritt nach vorne.

3) Dann macht der Turner einen Vorschwung. Dabei ist er in einer C+Pose.

4) Nach dem Vorschwung macht der Turner auf dem Kasten einen Schritt nach hinten.

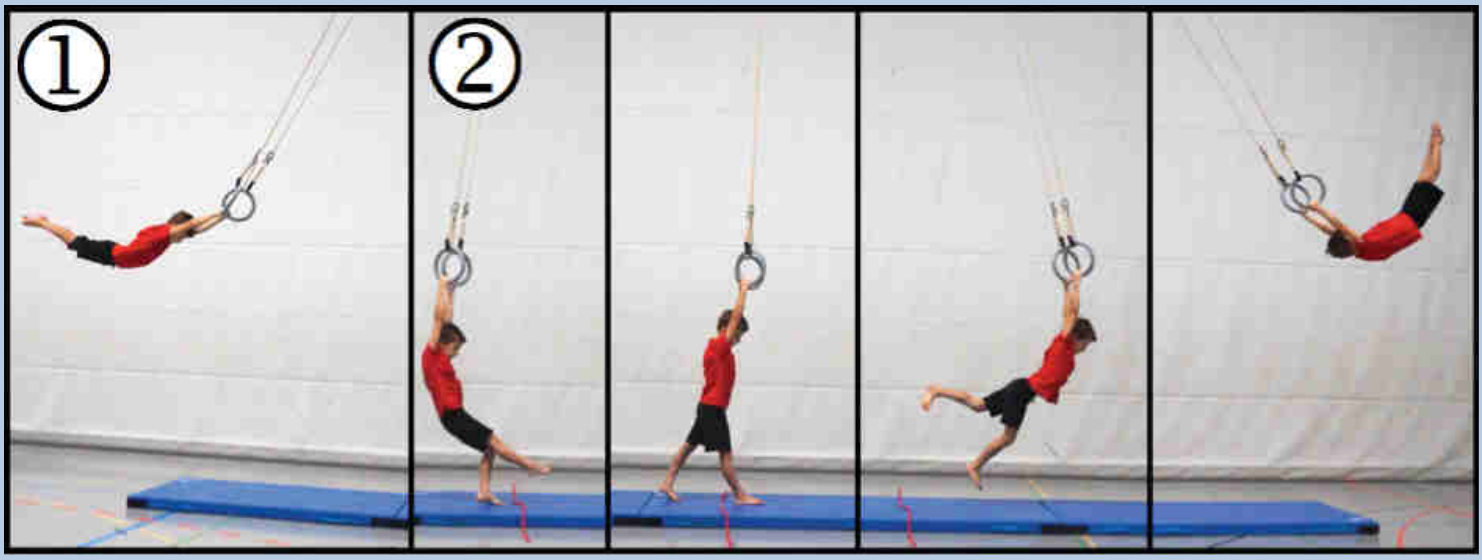
5) Beim Rückschwung ist der Turner in einer I oder leichten C-Pose.

Rückschaukeln und Vorschaukeln

Vorübung 2: Schaukeln mit einem Seil auf dem Boden

Ziel: Der Turner lernt, sich im richtigen Moment am Boden abzustossen für das Schwingen.

Material	**Aufstellung**
• 1× Schaukelringe • 5× 6er-Matte • 1× Sprungseil	Die 6er-Matten werden wie eine Bodenbahn unter die Ringe gelegt. Die Ringe werden so eingestellt, dass der Turner sie in der Hochhalte noch greifen kann. Der Leiter legt ein Seil längs direkt unter die Ringe.



Ausführung

1) Der Turner schaukelt an den Ringen.

2) Jedes Mal wenn er am Boden Schwung holt setzt er einen Fuss vor, und einen Fuss nach dem Seil auf.

Tipp: Bei einem Seil gibt es die Gefahr, dass es verrutscht. Deshalb kann man auch mit Magnesia einen Strich auf eine 6er-Matte zeichnen.

Sturzhang

Vorübung 1: Sturzhang mit einem Ball

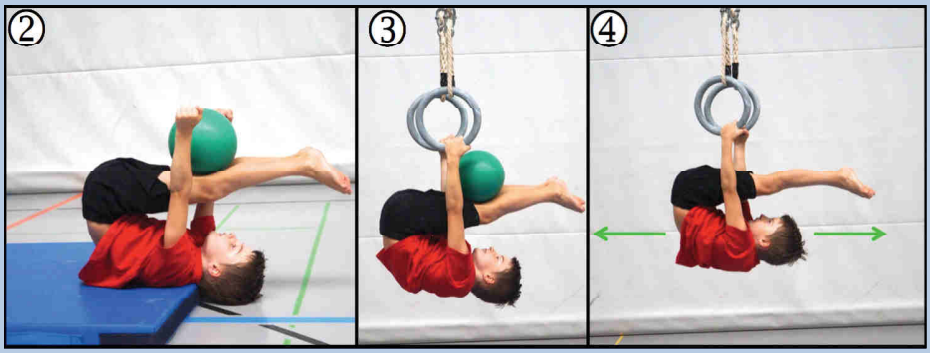
Ziel: Diese Vorübung hilft dem Turner beim Sturzhang die Beine parallel zum Boden zu halten.

Material

- 1× Schaukelringe
- 1× Softball
- 1× 6er-Matte

Aufstellung

Die 6er-Matte wird unter die Ringe gelegt. Die Ringe werden so eingestellt, dass der Turner sie in der Hochhalte noch greifen kann.



Ausführung

1) Der Turner liegt auf dem Rücken auf der 6er-Matte. Der Kopf sollte nicht auf der Matte, sondern auf dem Boden sein (siehe Bild). Der Turner begibt sich in die Sturzhangposition und hält die Arme gestreckt nach oben. Dabei blickt er auf seine Knie.

2) Danach wird der Softball auf die Beine des Turners gelegt. Dieser sollte sich nicht bewegen. Wenn der Ball sich nicht bewegt, hat der Turner die Beine parallel zum Boden, was dann auch an den Ringen der Fall sein sollte.

3) Punkt 1) und 2) werden nun wiederholt. Der Turner hängt dabei jedoch an den Ringen. Der Turner blickt dabei auf seine Knie.

4) Nun kann der Leiter den Ball wegnehmen. Der Turner bleibt in der Sturzhangposition. Der Leiter greift den Turner nun an den Füssen und stösst ihn leicht nach vorne, sodass der Turner hin- und herschaukelt.

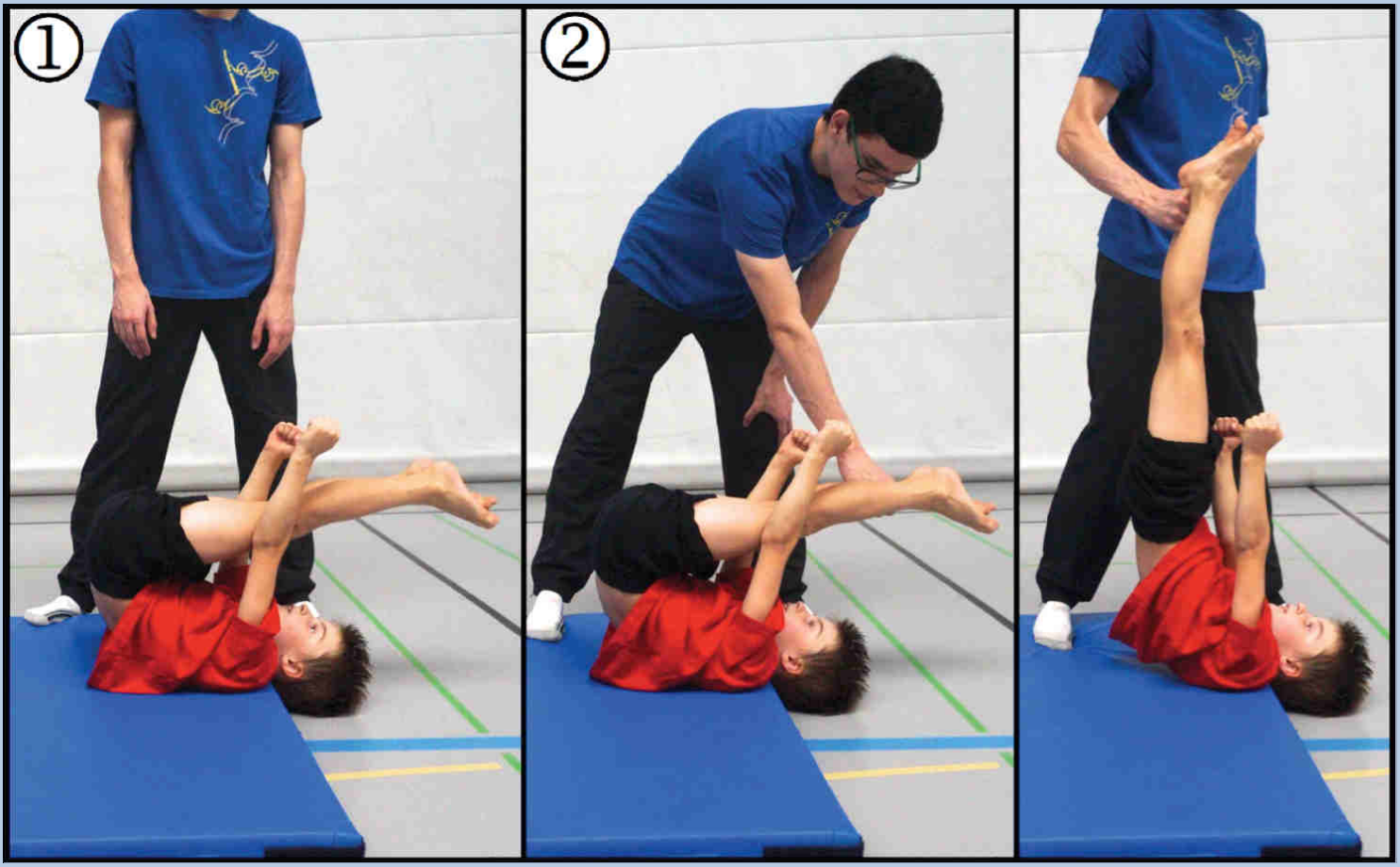
Tipp: Während Punkt 4) sollte der Leiter dem Turner sagen, wann er sich vorne und wann er sich hinten befindet, da kleine Kinder kopfüber häufig einen schlechten Orientierungssinn haben.

Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang

Vorübung 1: Vom Sturzhang in die Kerze

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, wie er seinen Körper ausstrecken muss beim Senken zum Hang.

Material	**Aufstellung**
• 1× 6er-Matte	Die 6er-Matte wird auf den Boden gelegt.



Ausführung

1) Der Turner liegt auf dem Rücken auf der 6er-Matte. Der Kopf sollte nicht auf der Matte, sondern auf dem Boden sein (siehe Bild Seite 27). Der Turner begibt sich in die Sturzhangposition und hält die Arme gestreckt nach oben. Dabei blickt er auf seine Knie.

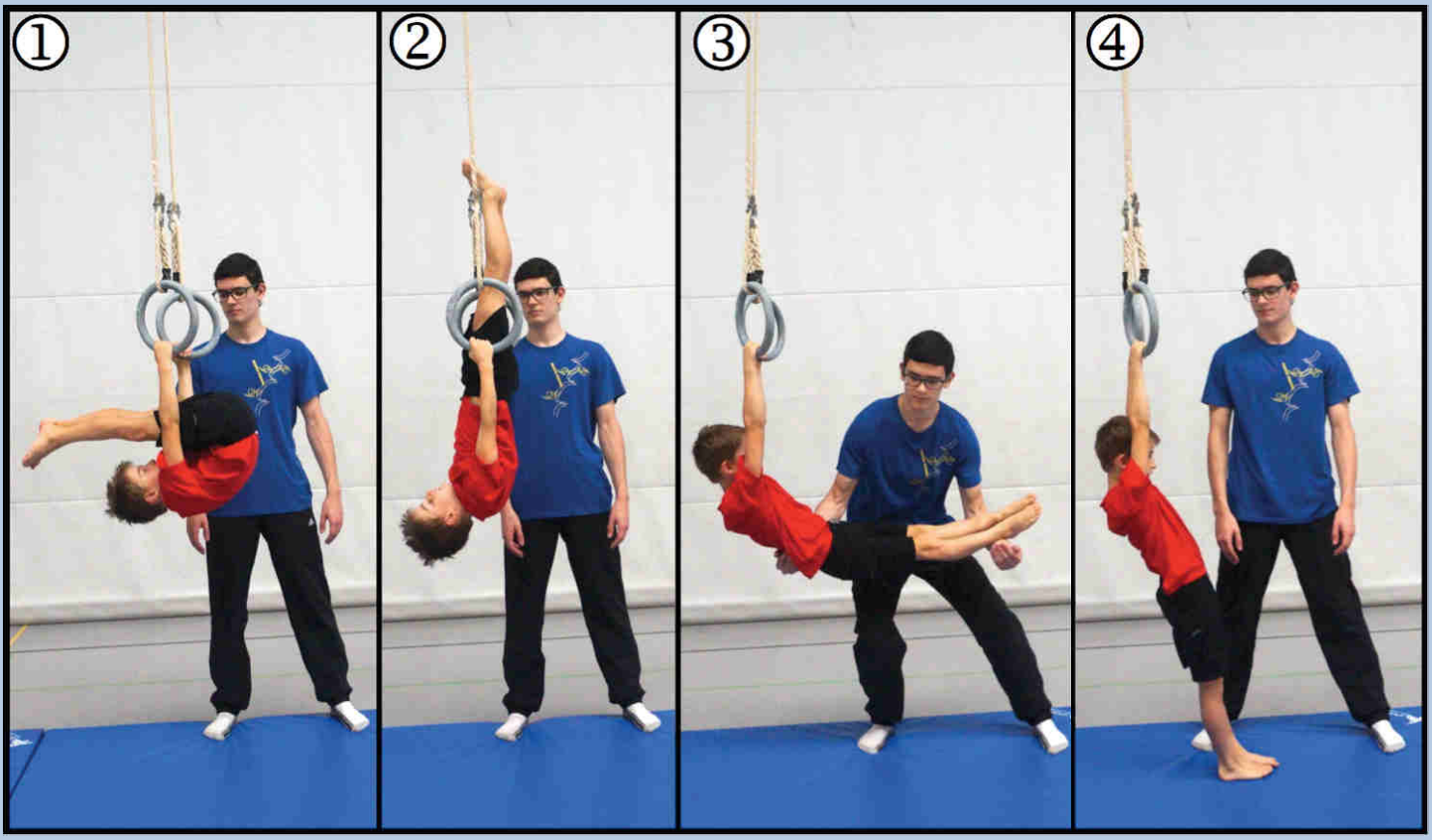
2) Der Leiter greift den Turner an den Knöcheln und zieht ihn in die Kerze.

Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang

Vorübung 2: Sturzhang und Senken zum Hang mit Leiterhilfe

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung sich nach dem Strecksturzhang nach vorne fallen zu lassen.

Material	**Aufstellung**
• 1× Schaukelringe • 1× 6er-Matte	Die 6er-Matte wird unter die Ringe gelegt. Die Ringe werden so eingestellt, dass der Turner sie in der Hochhalte noch greifen kann.



Ausführung

Voraussetzungen: Der Turner muss den Sturzhang beherrschen.

1) Der Turner begibt sich in den Sturzhang. Die Ringe sind während der ganzen Übung still.

2) Der Turner streckt seinen Körper aus, um in den Strecksturzhang zu kommen.

3) Nun lässt sich der Turner nach vorne fallen, lässt die Ringe jedoch nicht los. Dabei ist er vollständig gestreckt. Der Leiter steht bereit, um ihn an den Beinen und am Rücken aufzufangen.

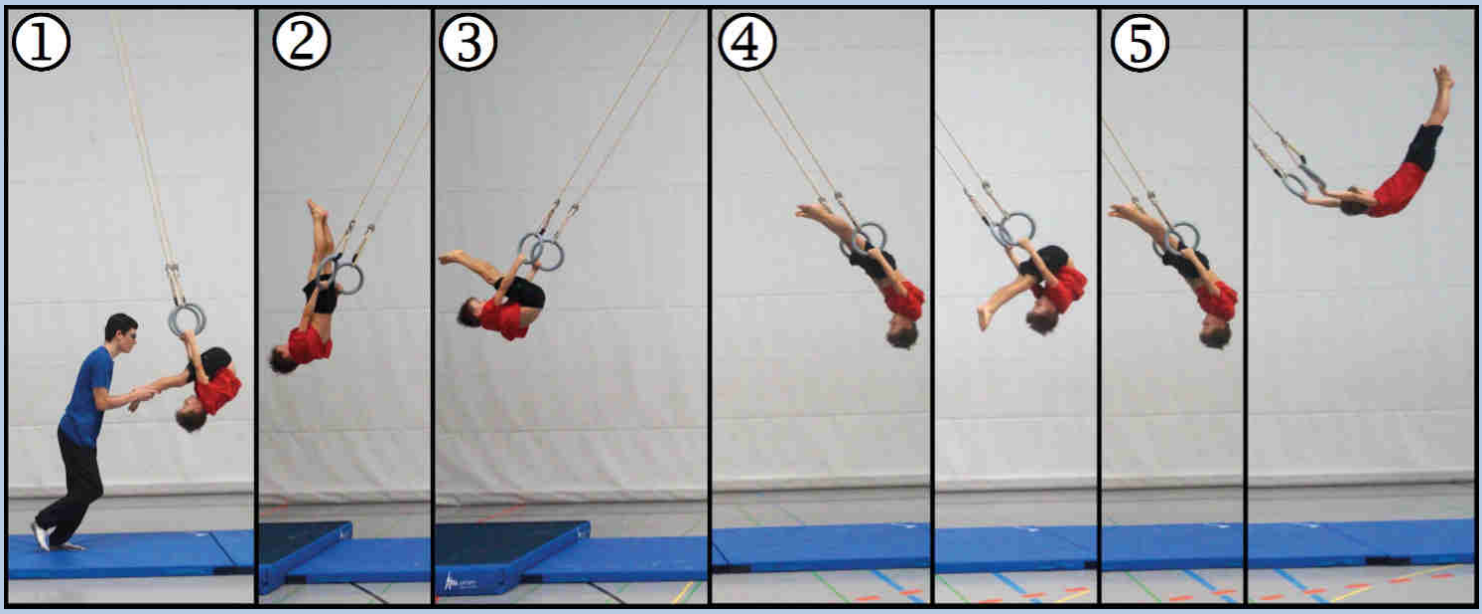
4) Der Leiter setzt den Turner vorsichtig auf den Boden.

Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang

Vorübung 3: Pendeln

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung den richtigen Zeitpunkt des Ausstreckens vom Sturzhang zum Hang.

Material	**Aufstellung**
• 1× Schaukelringe • 5× 6er-Matte	Die 6er-Matten werden wie eine Bodenbahn unter die Ringe gelegt. Die Ringe werden so eingestellt, dass der Turner sie in der Hochhalte noch greifen kann.



Ausführung

Voraussetzungen: Der Turner muss den Sturzhang und den Strecksturzhang beherrschen.

1) Der Turner begibt sich in den Sturzhang und der Leiter stösst ihn an den Füssen an.

2) Wenn sich der Turner im tiefsten Punkt befindet, öffnet er seinen Körper langsam, sodass er im toten Punkt im Rückschwung im Strecksturzhang ist.

3) Im toten Punkt schliesst der Turner seine Beine schnell wieder.

4) Die Punkte 2) und 3) werden nun im Vorschwung wiederholt.

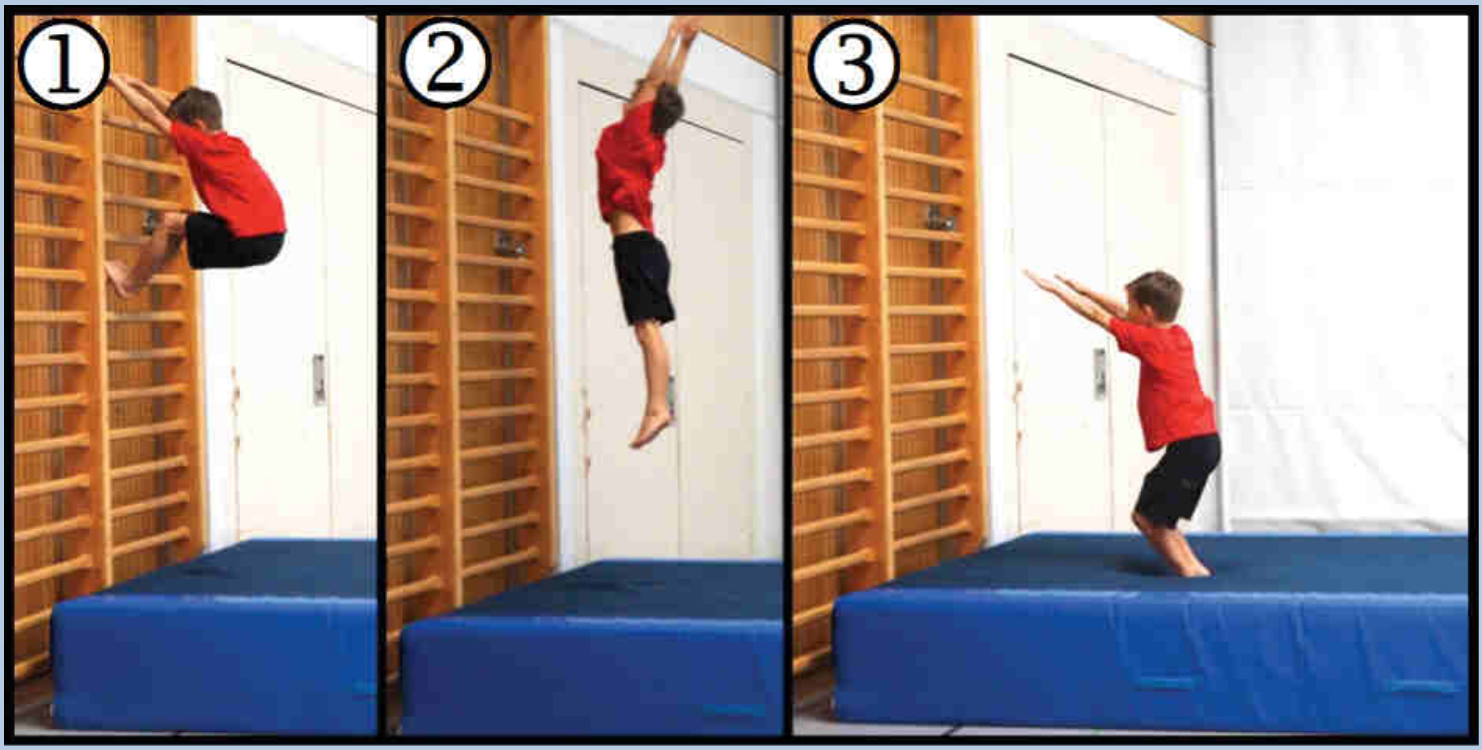
5) Die Punkte 2) bis 4) werden 3 Mal wiederholt, danach kann sich der Turner im Vorschwung zum Hang senken.

Rückschaukeln zum Niedersprung

Vorübung 1: Von der Sprossenwand auf eine 40er-Matte

Ziel: Der Turner lernt, wie er nach dem Niedersprung auf der Matte landen muss.

Material	**Aufstellung**
• 1× Sprossenwand • 1× 40er-Matte	Die 40er-Matte wird vor die Sprossenwand gelegt.



Ausführung

1) Der Turner klettert auf die Sprossenwand, so dass zwischen seinen Händen und Füssen vier bis fünf Sprossen sind. Er begibt sich in eine Hockposition.

2) Nun springt der Turner nach hinten ab und führt einen Strecksprung aus.

3) Er landet auf der 40er-Matte in der Landepose.

Tipp: Diese Übung kann man auch für den Niedersprung am Barren und Reck gebrauchen.

Rückschaukeln zum Niedersprung

Übung: Rückschaukeln zum Niedersprung

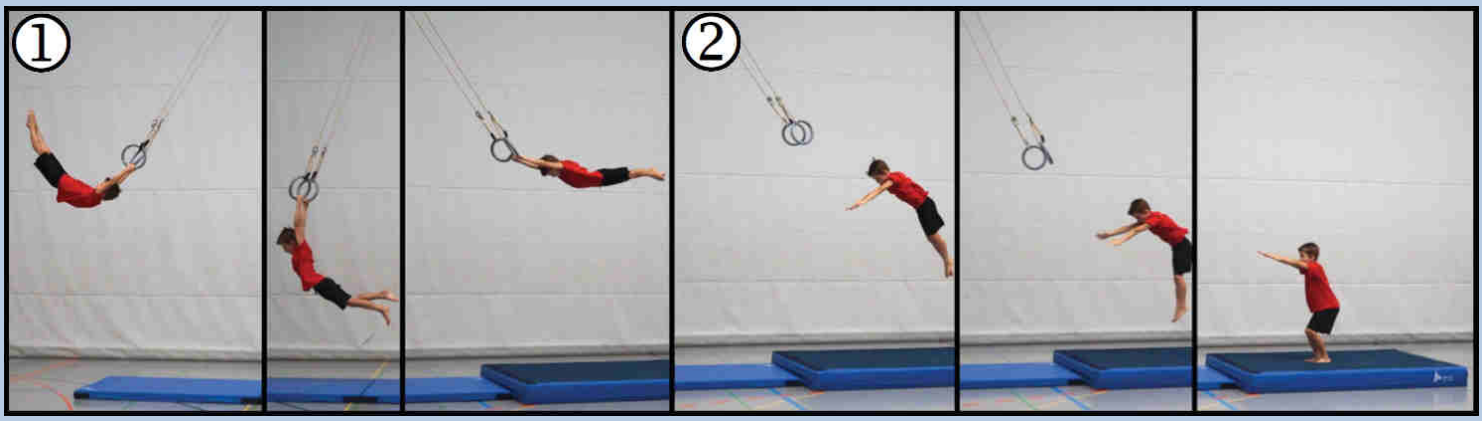
Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, die korrekte Ausführung des Rückschaukelns zum Niedersprung.

Material

- 1× Schaukelringe
- 5× 6er-Matte
- 1× 16er-Matte

Aufstellung

Die 6er-Matten werden wie eine Bodenbahn unter die Ringe gelegt. Die 16er-Matte wird hinten an die Mattenbahn angefügt. Die Ringe werden so eingestellt, dass der Turner sie in der Hochhalte noch greifen kann.



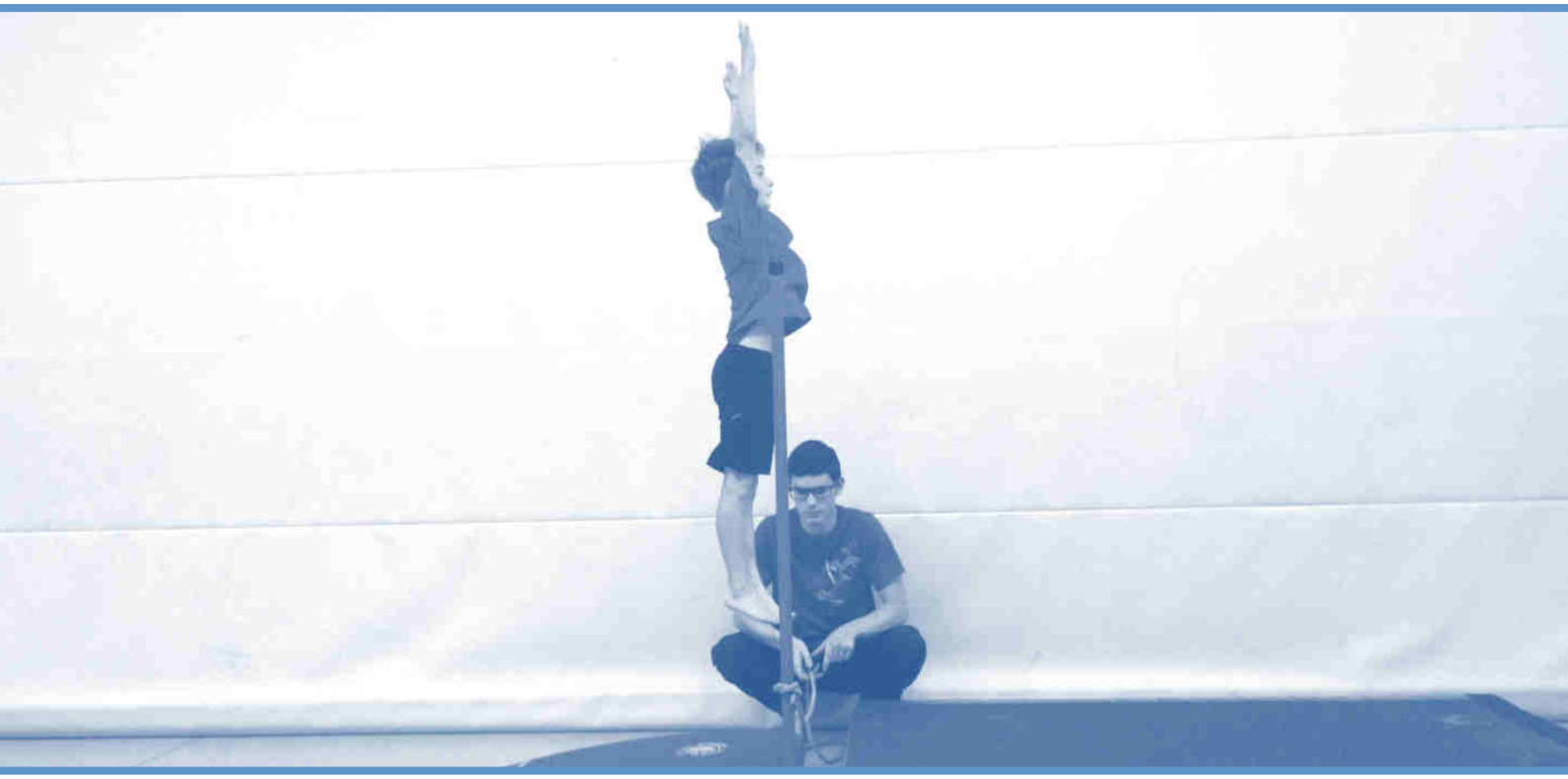
Ausführung

Voraussetzungen: Der Turner muss den Rückschwung, den Vorschwung und die Landepose beherrschen.

1) Der Turner schwingt dreimal nach vorne und hinten an den Ringen.

2) Beim dritten Rückschwung lässt er im toten Punkt los, führt einen Niedersprung aus und landet auf der 16er-Matte in der Landepose.

Sprung



Strecksprung ab Reutherbrett

Vorübung 1: Strecksprung über ein Seil

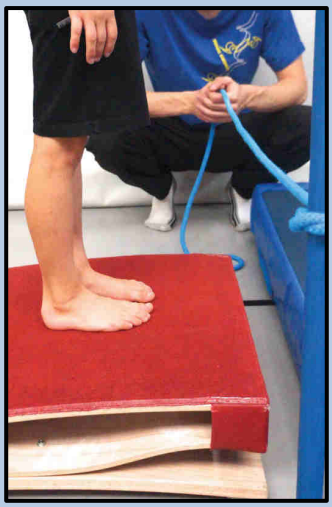
Ziel: Der Turner lernt die richtige Höhe beim Strecksprung zu haben.

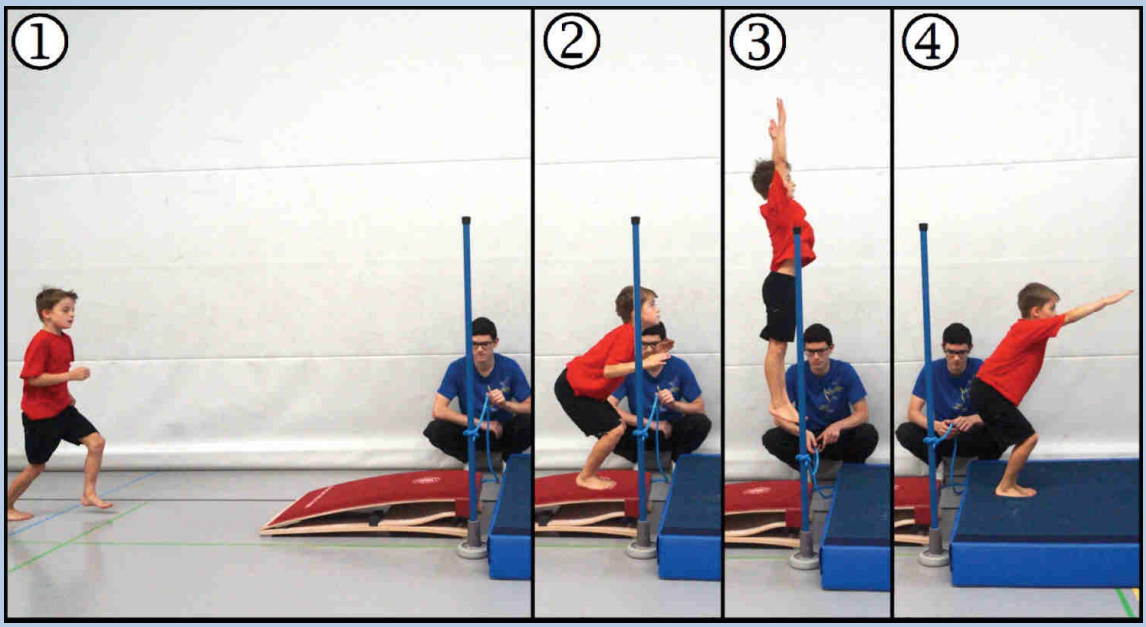
Material

- 1× Malstab
- 1× Sprungseil
- 1× 16er-Matte
- 1× Reutherbrett

Aufstellung

Das Reutherbrett wird vor die 16-er-Matte gestellt. Der Malstab wird neben die Ecke der Matte gestellt und das Seil wird daran festgebunden. So fest, dass die Höhe des Seils noch variiert werden kann, das Seil jedoch nicht runterrutscht.





Ausführung

Voraussetzungen: Der Turner muss den Strecksprung am Boden beherrschen.

1) Der Leiter spannt das Seil hinter dem Reutherbrett. Das Seil muss mindestens auf Kniehöhe des Turners ab Absprungpunkt gehalten werden (siehe Bild). Der Turner nimmt einige Schritte Anlauf.

2) Der Turner springt auf der Markierung vom Reutherbrett beidbeinig ab.

3) Gleichzeitig führt er seine Arme gebückt an der Seite des Körpers hinauf bis in die Hochhalte. So holt er Schwung für den anschliessenden Strecksprung über das Seil. Wenn es der Turner nicht über das Seil schafft, muss der Leiter das Seil los lassen.

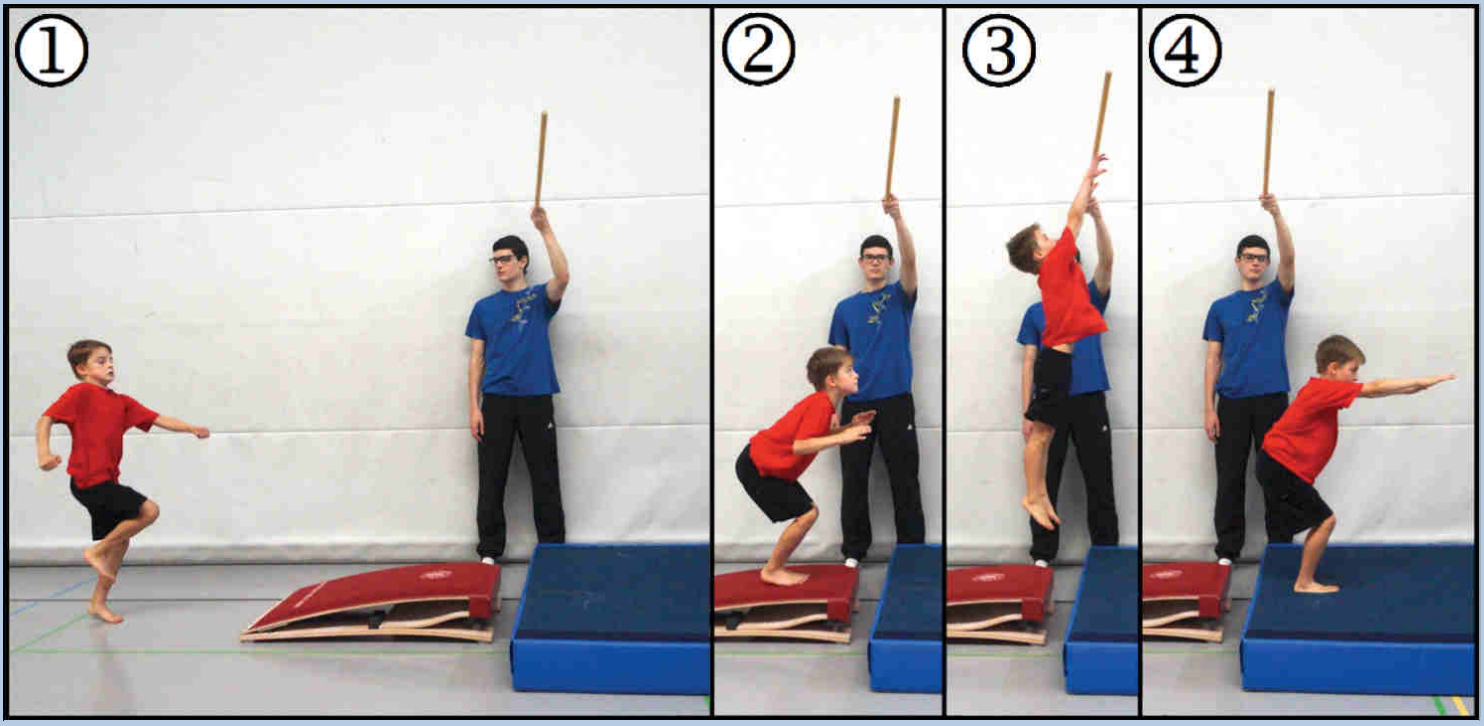
4) Nach dem Strecksprung landet der Turner auf der 16er-Matte in der Landepose.

Strecksprung ab Reutherbrett

Vorübung 2: Strecksprung, Stab berühren

Ziel: Der Turner lernt, die richtige Höhe beim Strecksprung zu haben.

Material	**Aufstellung**
• 1× 16er-Matte • 1× Reutherbrett • 1× Stab	Das Reutherbrett wird vor die 16-er-Matte gestellt.



Ausführung

Voraussetzungen: Der Turner muss den Strecksprung am Boden beherrschen.

1) Der Leiter hält den Stab immer so hoch, dass es für den Turner immer eine Herausforderung bleibt, den Stab zu berühren (Höhe kontinuierlich steigern). Der Turner nimmt einige Schritte Anlauf.

2) Der Turner springt auf der Markierung vom Reutherbrett beidbeinig ab.

3) Gleichzeitig führt er seine Arme gebückt an der Seite des Körpers hinauf bis in die Hochhalte. So holt er Schwung für den anschliessenden Strecksprung. Beim Strecksprung muss der Turner den Stab mit den gestreckten Händen berühren.

4) Nach dem Strecksprung landet der Turner auf der 16er-Matte in der Landepose.

Barren

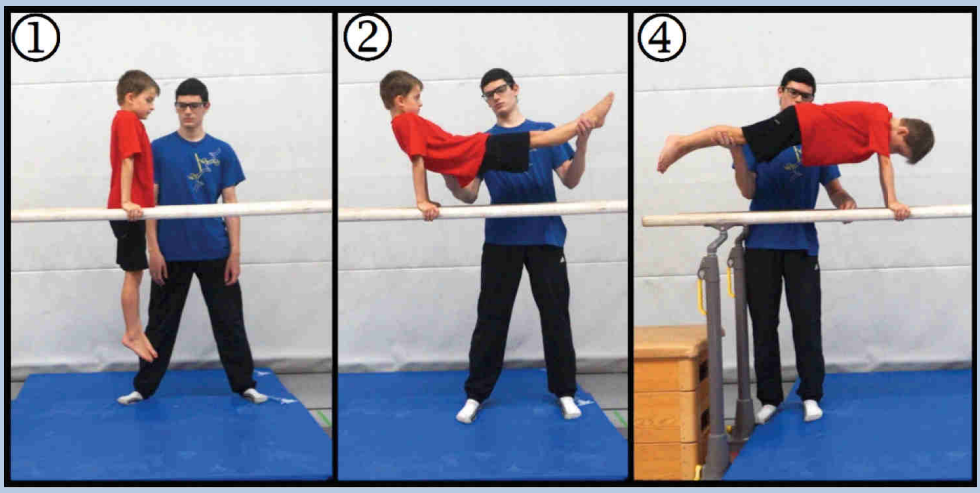
Rückschwung und Vorschwung

Vorübung 1: Rückschwung- und Vorschwungposition mit Leiterhilfe

Ziel: Mit dieser Übung soll der Turner das Gefühl für die Positionen im Rückschwung und Vorschwung bekommen.

Material	**Aufstellung**
• 1× Barren • 3× 6er-Matten	Je eine 6er-Matte wird auf die Seite des Barrens platziert. Eine 6er-Matte wird in der Mitte des Barrens gelegt. Der Barren wird auf Brusthöhe des Turners eingestellt.

Ausführung



1) Der Turner begibt sich in den Stütz und spannt seinen Körper. Der Leiter steht seitwärts am Barren.

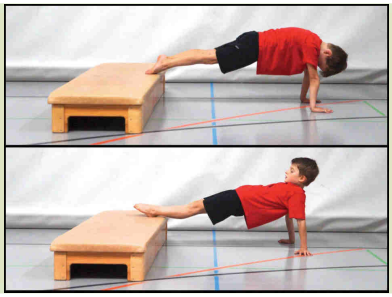
2) Der Leiter hebt nun die Beine des Turners in die Vorschwungposition bis die Hüfte des Turners mindestens auf seiner Ellenbogenhöhe ist. Dabei ist der Turner in der C+Pose und streckt seine Arme durch.

3) Nun senkt der Leiter den Turner langsam zurück in den Stütz.

4) Danach hebt der Leiter die Beine des Turners in die Rückschwungposition bis die Hüfte des Turners mindestens auf seiner Ellenbogenhöhe ist. Dabei ist der Turner in einer I Pose.

5) Der Leiter senkt den Turner nun wieder langsam zurück in den Stütz.

Tipp: Der Turner begibt sich in die Liegestützposition mit den Füssen auf einem Schwedenkastenoberteil und ist dabei in der I Pose (Rückschwung-Position). Nun dreht er sich auf den Rücken und begibt sich in die Liegestützposition rücklings.
Dabei drückt er die Hüfte nach oben (Vorschwung-Position).

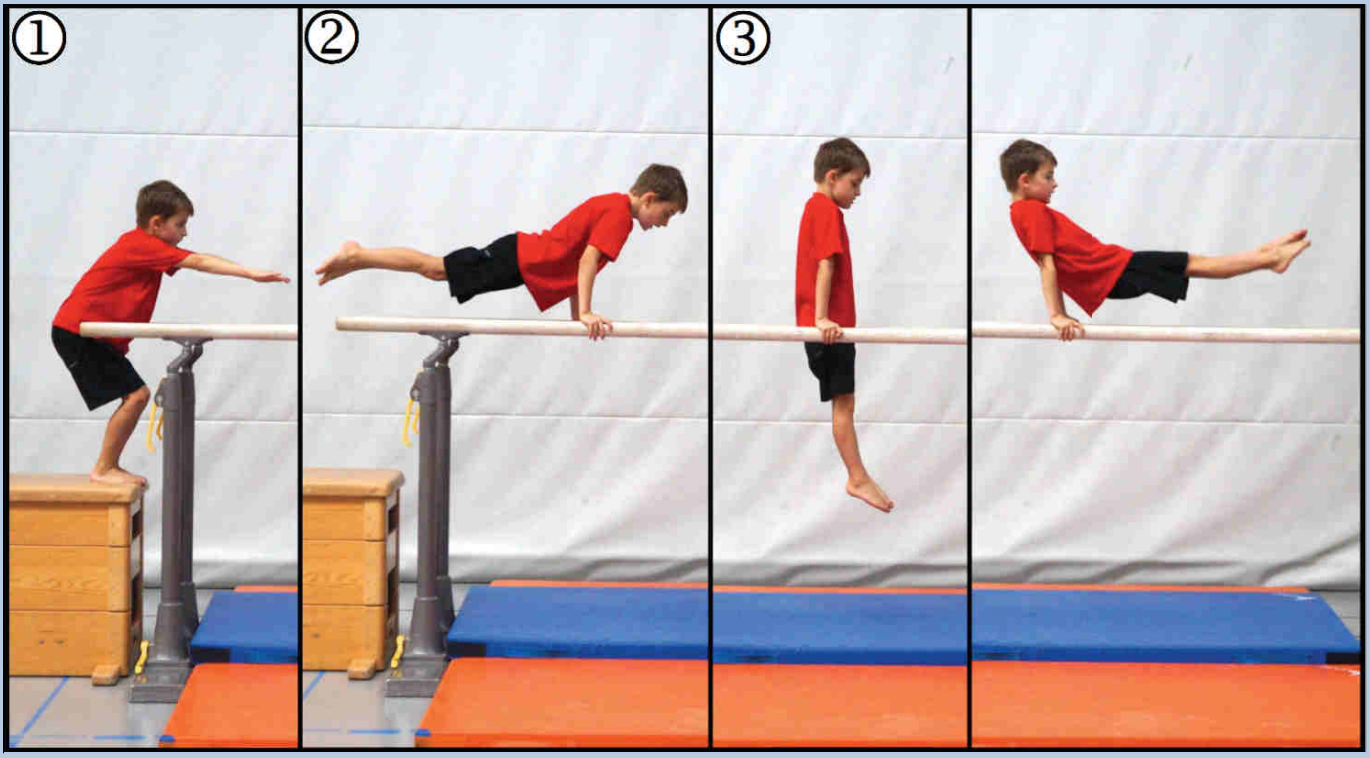


Sprung zum Stütz und Vorschwung

Übung: Sprung zum Stütz und Vorschwung

Ziel: Der Turner lernt, den Sprung zum Stütz und Vorschwung korrekt auszuführen.

Material	Aufstellung
• 1× Barren • 1× Schwedenkasten • 3× 6er-Matten	Je eine 6er-Matte wird auf die Seite des Barrens platziert. Eine 6er-Matte wird in der Mitte des Barrens gelegt. Der Barren wird auf Brusthöhe des Turners eingestellt.



Ausführung

Voraussetzungen: Der Turner muss den Rückschwung und den Vorschwung beherrschen.

1) Der Turner springt ganz vorne auf dem Schwedenkasten ab.

2) Der Einsprung ist gleichzeitig der erste Rückschwung. Die Knie des Turners müssen auf Holmenhöhe sein.

3) Danach macht der Turner einen Vorschwung. Die Hüfte des Turners ist dabei auf Ellenbogenhöhe.

Wende zum Niedersprung

Vorübung 1: Vom Barren hüpfen

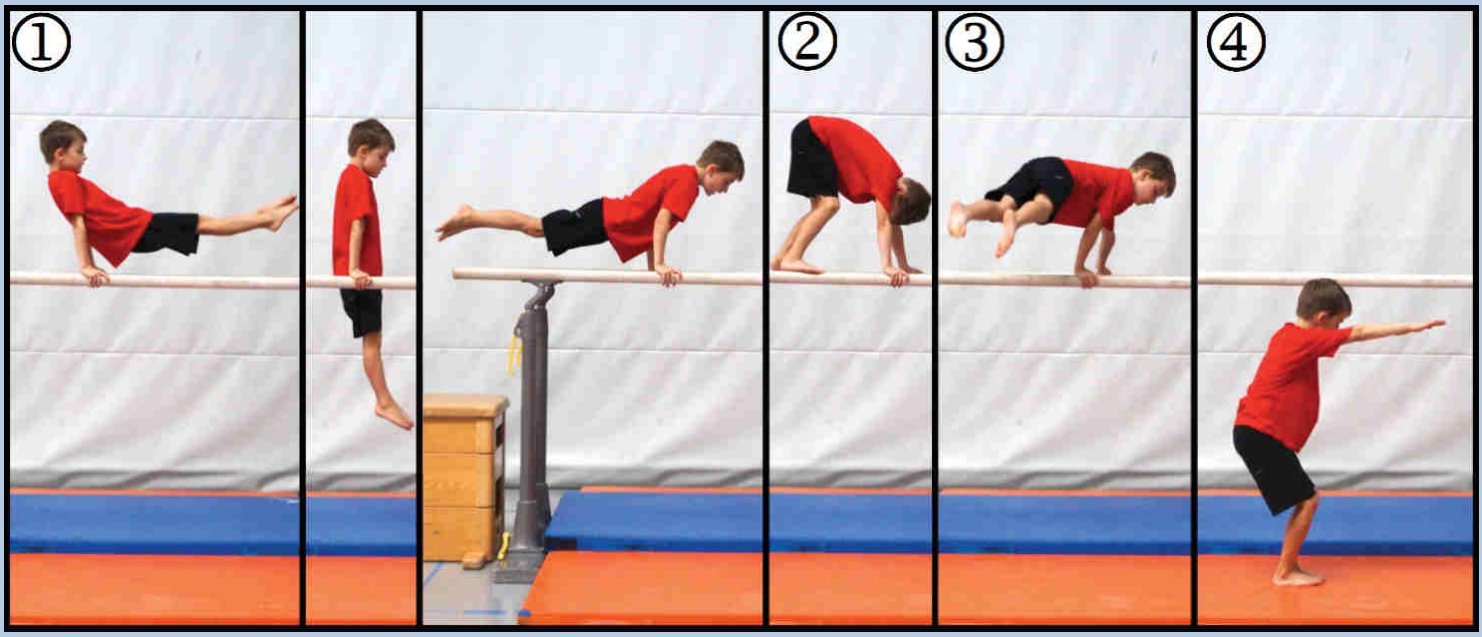
Ziel: Mit dieser Vorübung fasst der Turner den Mut, hinten einen Niedersprung zu machen.

Material

- 1× Barren
- 3× 6er-Matten

Aufstellung

Je eine 6er-Matte wird auf die Seite des Barrens platziert. Eine 6er-Matte wird in der Mitte des Barrens gelegt. Der Barren wird auf Brusthöhe des Turners eingestellt.



Ausführung

Voraussetzungen: Der Turner muss den Einsprung, den Rückschwung und den Vorschwung beherrschen.

1) Der Turner macht einen Einsprung mit anschliessendem Vorschwung.

2) Beim Rückschwung zieht der Turner seine Beine an und steht auf den Barren. Die Hände bleiben am Barren.

3) Nun springt er mit den Beinen ab und macht einen Niedersprung. Dabei kann er die Hände loslassen.

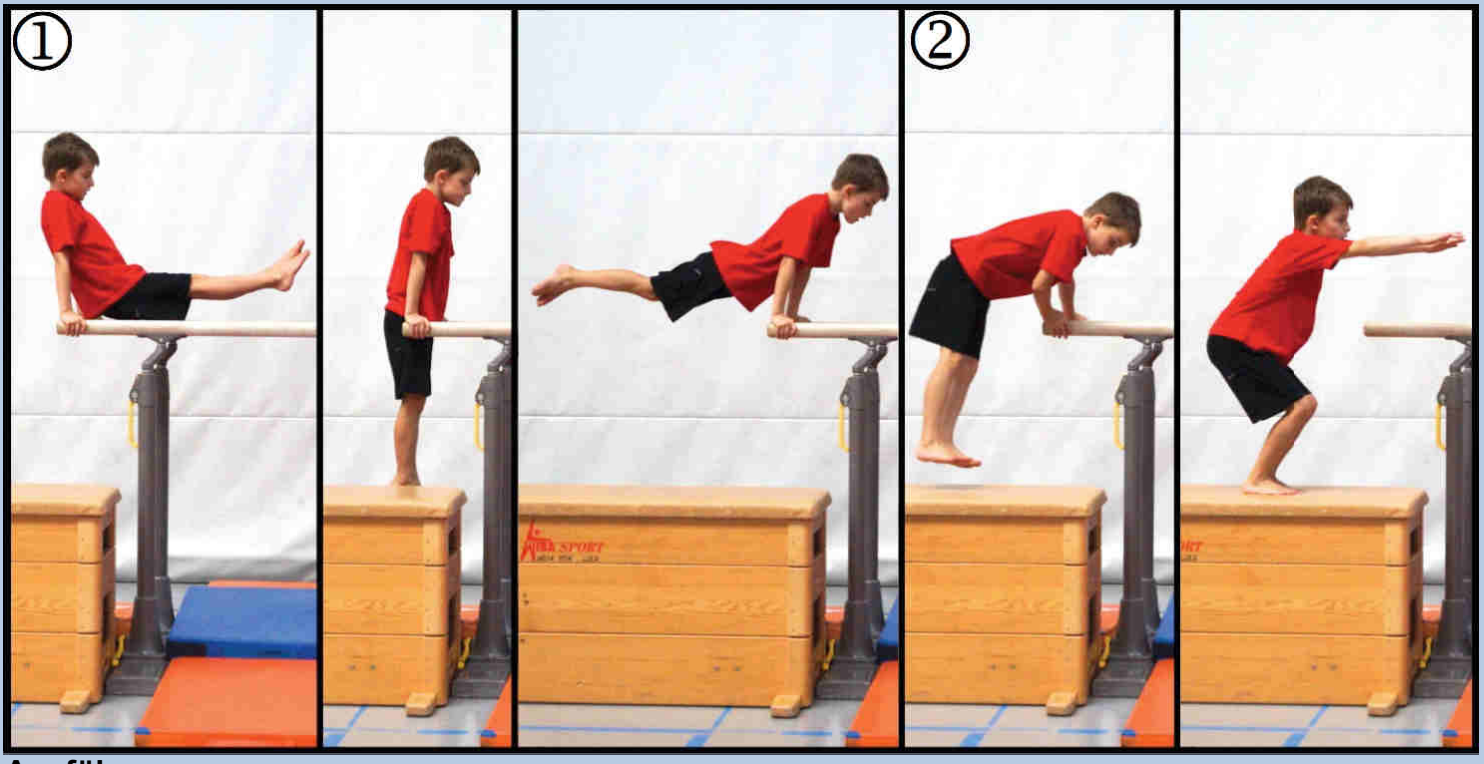
4) Auf dem Boden begibt sich der Turner in die Landepose.

Wende zum Niedersprung

Vorübung 2: Wende zum Niedersprung auf einen Kasten

Ziel: Der Turner lernt, den Niedersprung ohne Leiterhilfe vereinfacht auszuführen.

Material	**Aufstellung**
• 1× Barren • 1× Schwedenkasten • 3× 6er-Matten	Je eine 6er-Matte wird auf die Seite des Barrens platziert. Eine 6er-Matte wird in der Mitte des Barrens gelegt. Der Barren wird auf Brusthöhe des Turners eingestellt.



Ausführung

Voraussetzungen: Der Turner muss den Rückschwung und den Vorschwung beherrschen.

1) Der Turner schwingt dreimal vor und zurück am Ende des Barrens.

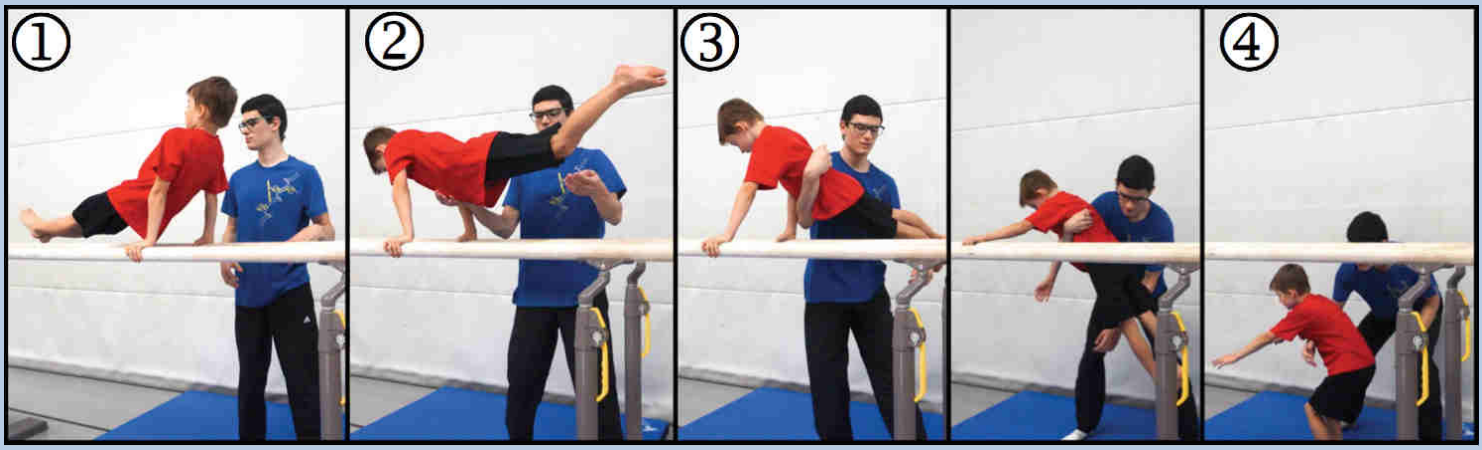
2) Beim dritten Rückschwung macht der Turner einen Abgang auf den Schwedenkasten.

Wende zum Niedersprung

Vorübung 3: Wende zum Niedersprung mit Leiterhilfe

Ziel: Bei dieser Übung lernt der Turner, den Niedersprung mit Leiterhilfe korrekt auszuführen.

Material	**Aufstellung**
• 1× Barren • 3× 6er-Matten	Je eine 6er-Matte wird auf die Seite des Barrens platziert. Eine 6er-Matte wird in der Mitte des Barrens gelegt. Der Barren wird auf Brusthöhe des Turners eingestellt.



Ausführung

Voraussetzungen: Der Turner muss den Rückschwung und den Vorschwung beherrschen.

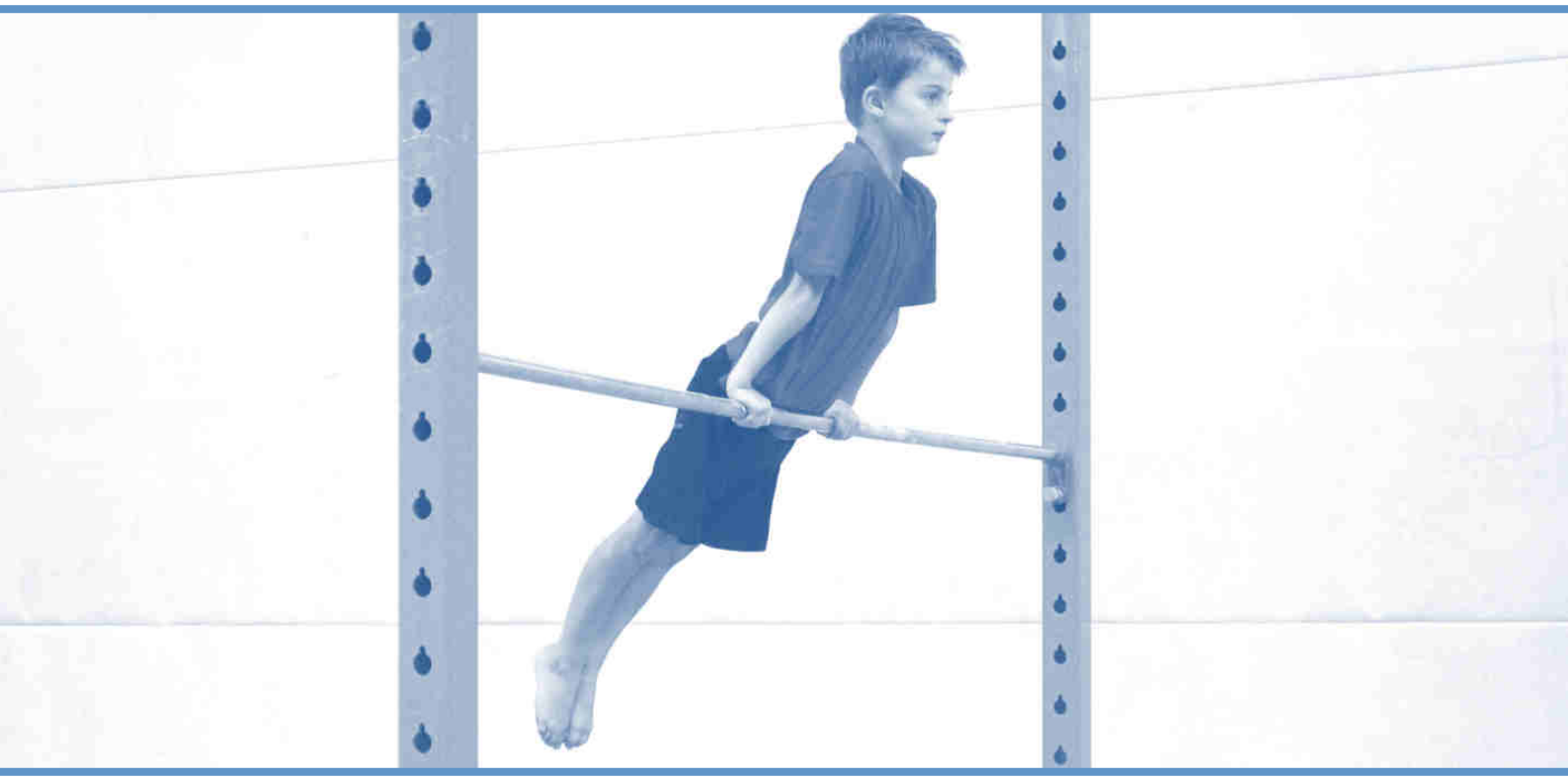
1) Der Turner schwingt dreimal vor und zurück. Der Leiter steht auf der rechten Seite des Barrens ein Stück hinter dem Turner.

2) Beim dritten Rückschwung greift der Leiter um den Bauch und um die Beine.

3) Der Leiter zieht den Turner nun aus dem Barren zu sich auf die rechte Seite und stellt ihn auf den Boden.

4) Auf dem Boden begibt sich der Turner in die Landepose.

Reck

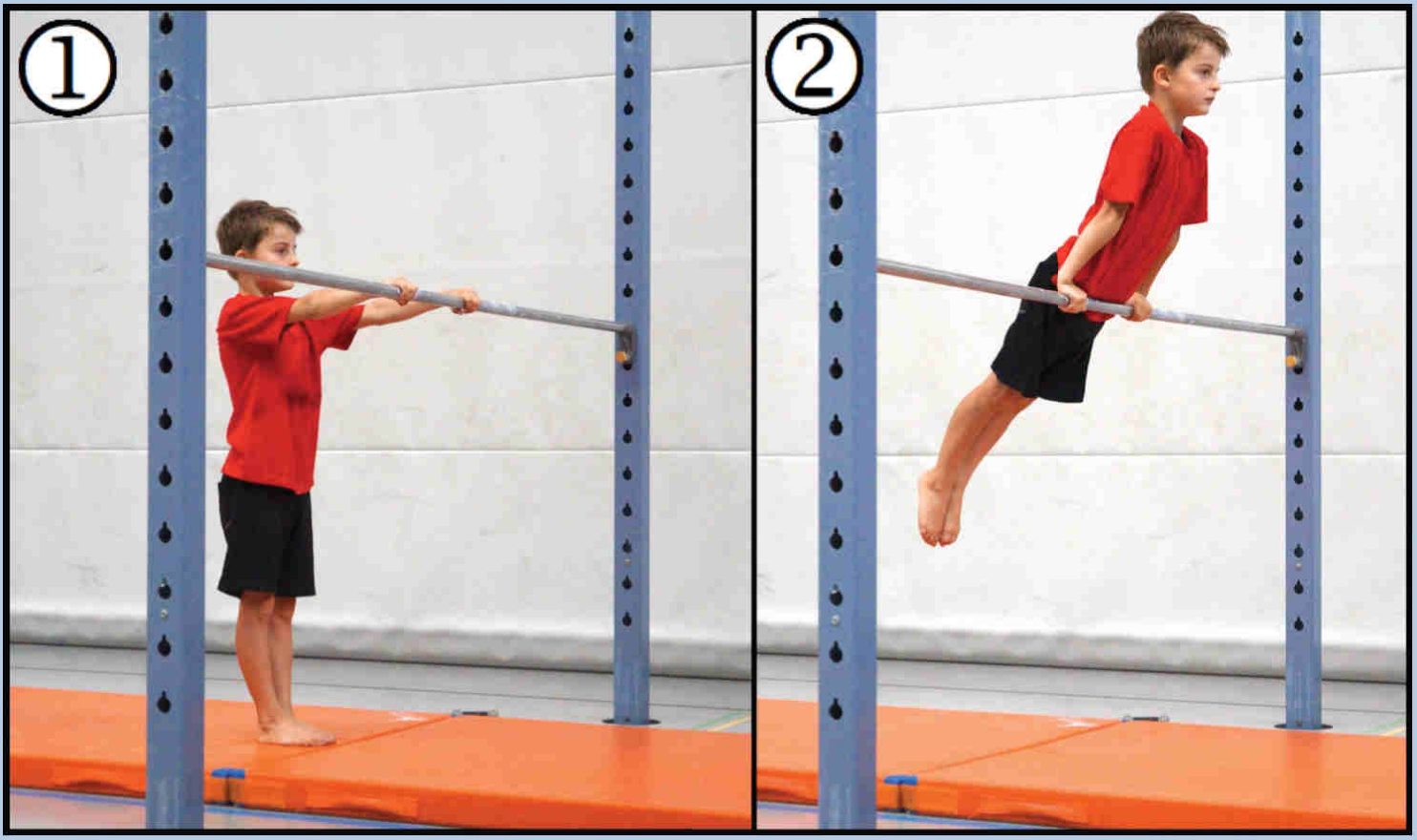


Aus Stand: Sprung zum Stütz

Übung 1: Sprung zum Stütz

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, den Stütz korrekt auszuführen.

Material	**Aufstellung**
• 1× Reck • 2× 6er-Matte	Die 6er-Matten werden unter die Reckstange gelegt. Die Reckstange muss mindestens auf Schulterhöhe des Turners befestigt werden.



Ausführung

1) Der Turner hält sich an der Reckstange fest, springt hoch und begibt sich in den Stütz. Wenn der Turner nicht in den Stütz kommt, muss der Leiter nachhelfen, indem er den Turner seitlich an der Hüfte fasst und nach oben hebt.

2) Stütz: Der ganze Körper ist gestreckt und neigt leicht nach vorne, wie ein Papagei auf der Stange (Papageienposition).

Seitstand vorlings, Felgaufschwung/ Felgaufzug

Vorübung 1: Felgaufschwung/ Felgaufzug mit einem Gymnastikball

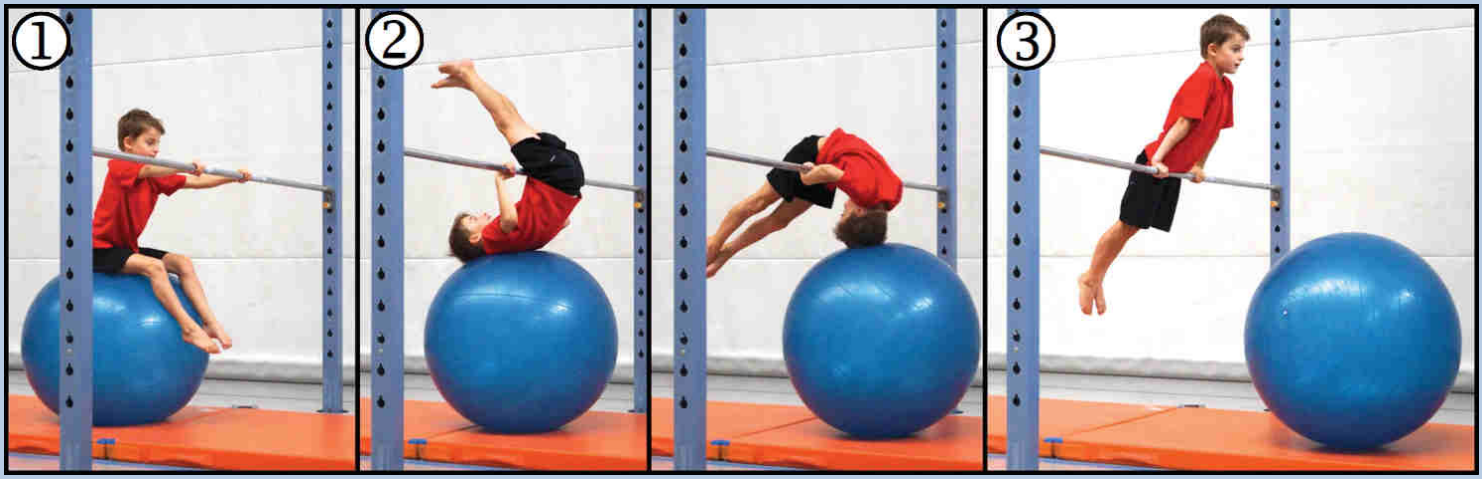
Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, die Bewegung des Felgaufschwungs/ Felgaufzugs auf spielerische Art.

Material

- 1× Reck
- 2× 6er-Matte
- 1× Gymnastikball

Aufstellung

Die 6er-Matten werden unter die Reckstange gelegt. Die Reckstange muss mindestens auf Schulterhöhe des Turners befestigt werden. Der Gymnastikball wird unter die Reckstange gelegt.



Ausführung

Voraussetzungen: der Turner muss den Stütz beherrschen.

1) Der Turner sitzt auf den Gymnastikball und greift die Reckstange mit ausgestreckten Armen.

2) Nun rollt er auf dem Gymnastikball nach vorne, zieht seine Arme an und schwingt seine Beine über die Reckstange. Der Kopf muss dabei an die Brust gepresst werden.

3) Danach nimmt er den Schwung mit und begibt sich in den Stütz. Der Ball rollt dabei weiter nach vorne.

Tipp: Der Turner muss weit hinten auf dem Gymnastikball sitzen, damit der Kopf des Turners bei der Übung nicht in die Quere kommt.

Seitstand vorlings, Felgaufschwung/ Felgaufzug

Vorübung 2: Felgaufschwung/ Felgaufzug mit dem Stufenbarren

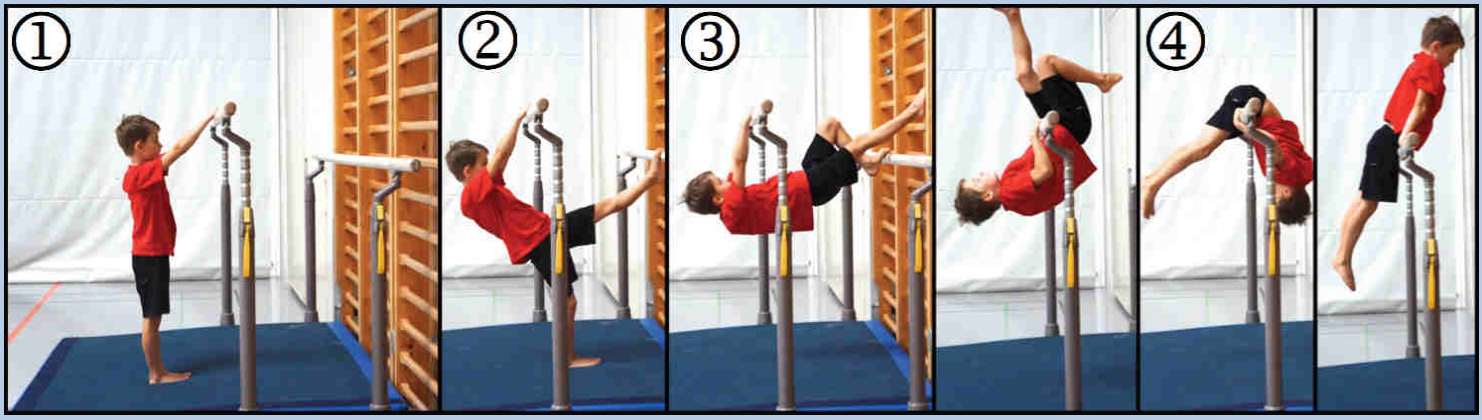
Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, eine vereinfachte Version des Felgaufschwungs/ Felgaufzugs.

Material

- 1× Sprossenwand
- 1× Barren
- 1× 16er-Matte

Aufstellung

Der eine Holmen des Barrens wird ganz nach unten gestellt. Der andere wird so hoch eingestellt, dass der Turner in der Hochhalte den Holmen noch greifen kann. Die Holmen müssen so eingestellt werden, dass beide nach aussen zeigen. Nun wird der Barren mit dem unteren Holmen voran möglichst nahe an die Sprossenwand gestellt. Die 16er-Matte wird in den Barren gelegt.



Ausführung

Voraussetzungen: der Turner muss den Stütz beherrschen.

1) Der Turner hält sich am oberen Holmen fest und stellt ein Bein auf den unteren Holmen.

2) Danach „läuft“ der Turner die Sprossenwand hoch und zieht gleichzeitig die Brust zum oberen Holmen.

3) Wenn ein Fuss die Höhe des oberen Holmes erreicht hat, schwingt er das eine Bein über den oberen Holmen, stösst sich mit dem anderen Bein ab und schwingt dieses ebenfalls über den oberen Holmen.

4) Nun nimmt er den Schwung mit, um in den Stütz zu kommen. Wenn es der Turner nicht in den Stütz schafft, muss der Leiter nachhelfen, indem er dem Turner die Beine nach unten drückt. Der Turner muss dabei die Körperspannung behalten.

Seitstand vorlings, Felgaufschwung/ Felgaufzug

Vorübung 3: Felgaufschwung/ Felgaufzug mit einem schiefen Kasten

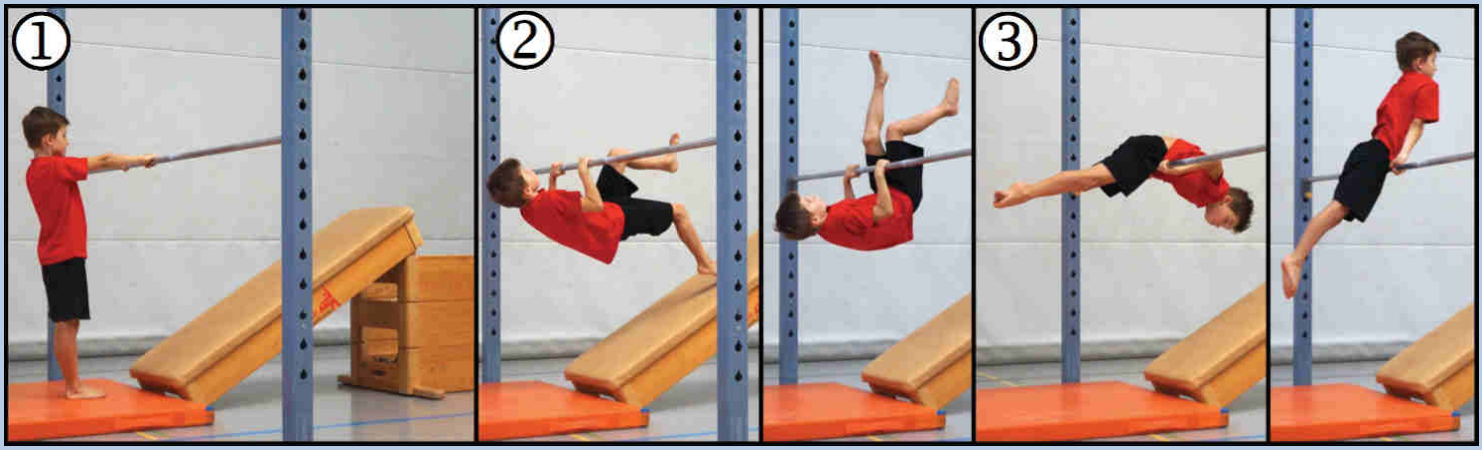
Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, eine vereinfachte Version des Felgaufschwungs/ Felgaufzugs.

Material

- 1× Reck
- 1× Schwedenkasten
- 1× 6er-Matte

Aufstellung

Die Reckstange muss mindestens auf Schulterhöhe des Turners befestigt werden. Die drei untersten Elemente des Schwedenkastens werden längs vor das Reck gestellt. Das oberste Element des Schwedenkastens wird daran angelehnt und in den Bolzen des unteren Elements eingehängt (siehe Bild). Das untere Ende der so entstandenen Rampe ist dabei direkt unter der Reckstange. Die 6er-Matte wird direkt vor die Rampe unter das Reck platziert.



Ausführung

Voraussetzungen: der Turner muss den Stütz beherrschen.

1) Der Turner greift die Reckstange, läuft schnell die Rampe hoch und zieht seine Brust zur Reckstange.

2) Wenn der Turner fast waagrecht ist, schwingt er das eine Bein über die Reckstange und zieht das andere mit.

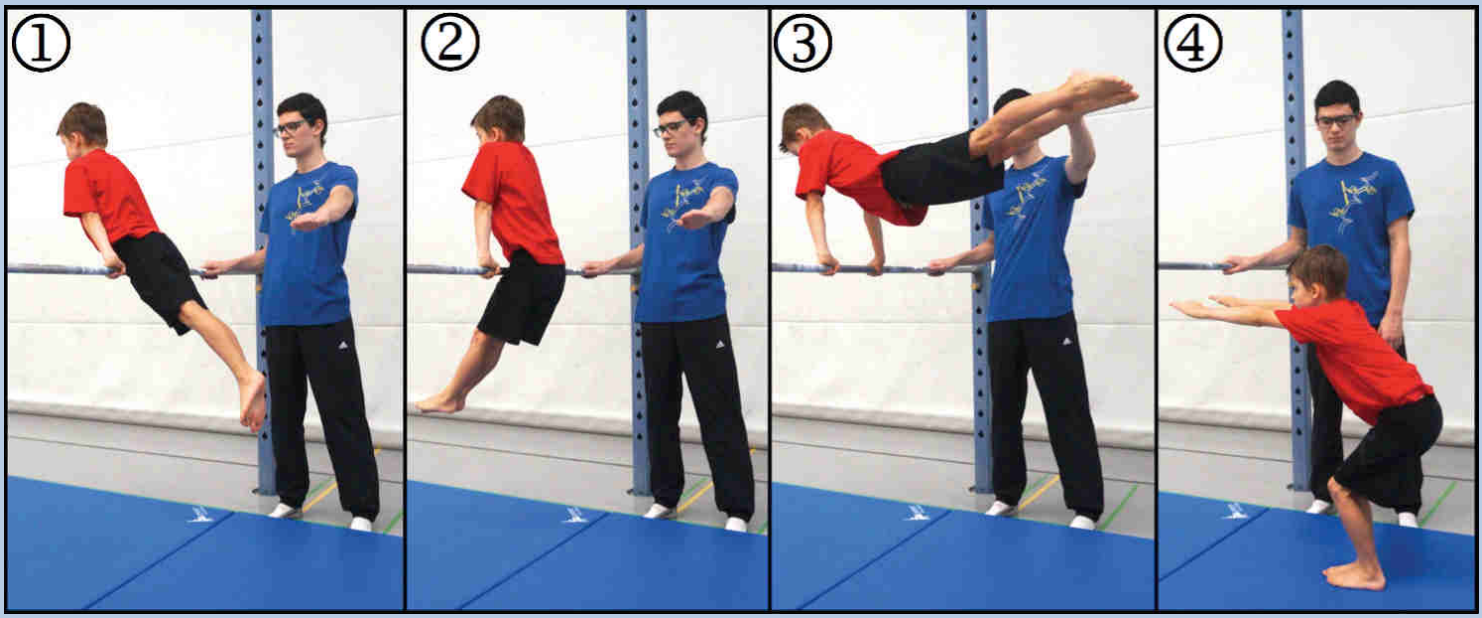
3) Nun nimmt er den Schwung mit und begibt sich in den Stütz. Wenn es der Turner nicht in den Stütz schafft, muss der Leiter nachhelfen, indem er dem Turner die Beine nach unten drückt. Der Turner muss dabei die Körperspannung behalten.

Aus Stütz: Rückschwung zum Niedersprung

Übung: Aus Stütz: Rückschwung zum Niedersprung

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, die korrekte Höhe beim Rückschwung zum Niedersprung zu haben.

Material	**Aufstellung**
• 1× Reck • 2× 6er-Matte	Die 6er-Matten werden unter die Reckstange gelegt. Die Reckstange muss mindestens auf Schulterhöhe des Turners befestigt werden.



Ausführung

Voraussetzungen: der Turner muss den Stütz beherrschen.

1) Der Turner begibt sich in den Stütz.

2) Der Turner holt Schwung, indem er die Arme ein wenig anzieht und die Füsse nach vorne schwingt, indem er die Hüfte leicht bückt.

3) Nun nimmt der Turner den Schwung mit und führt einen Niedersprung aus. Dabei müssen die Füsse des Turners mind. auf Reckstangenhöhe sein. Falls dies nicht der Fall ist, kann der Leiter seine Hände auf der Höhe der Reckstange hinten hinhalten und der Turner muss diese mit den Füssen berühren.

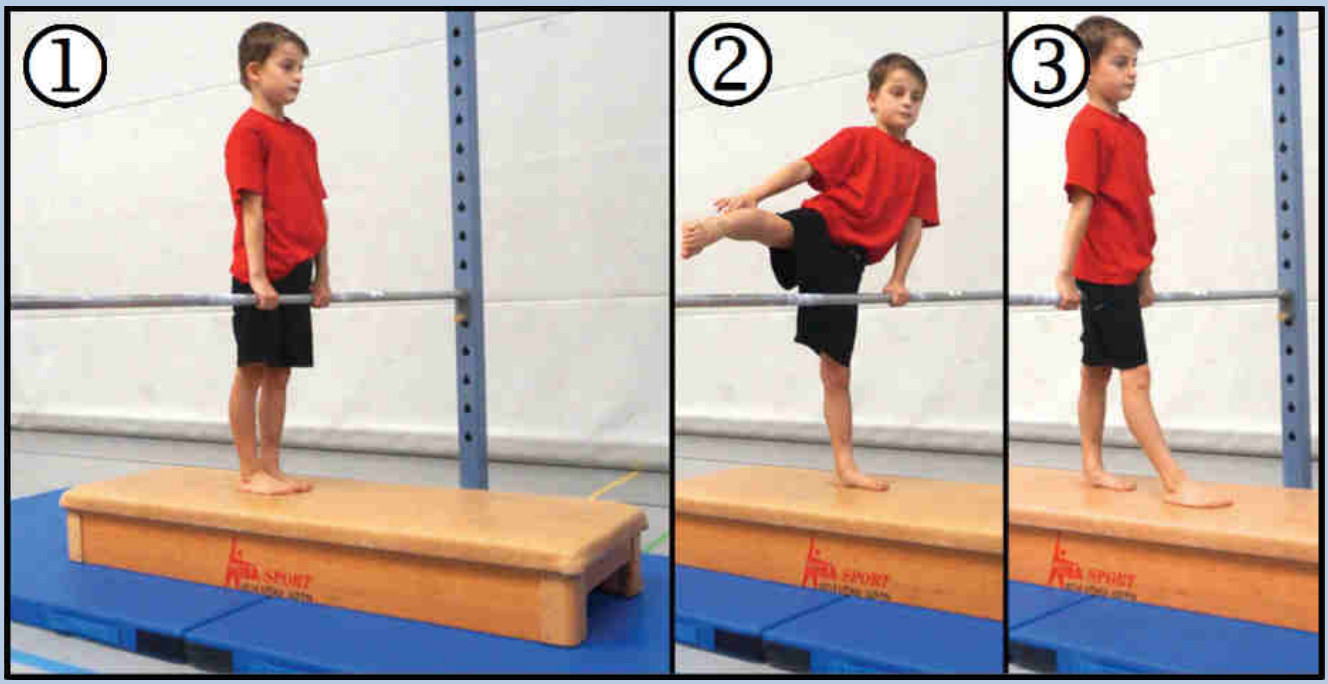
4) Der Turner begibt sich nach dem Niedersprung in die Landepose. Er kann dabei die Reckstange loslassen, muss aber nicht.

Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz

Vorübung 1: Einspreizen zum Spreizsitz mit einem Kasten

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, eine vereinfachte Version des Einspreizens eines Beines zum Spreizsitz.

Material	**Aufstellung**
• 1× Reck • 2× 6er-Matte • 1× Schwedenkasten	Die 6er-Matten werden unter die Reckstange gelegt. Das oberste Element des Schwedenkastens wird längs unter die Reckstange auf die Matten gestellt. Die Stange muss so hoch gestellt werden, dass der Turner auf dem Kasten stehend einen Stütz machen kann (siehe Bild 1).



Ausführung

Voraussetzungen: der Turner muss den Stütz beherrschen.

1) Der Turner begibt sich in den Stütz auf dem Schwedenkasten stehend.

2) Danach lässt er eine Hand los und schwingt das Bein der gleichen Seite seitlich über die Stange. Wenn es der Turner nicht schafft stehen zu bleiben, muss der Leiter den Turner an der Hüfte greifen, um ihn zu stabilisieren.

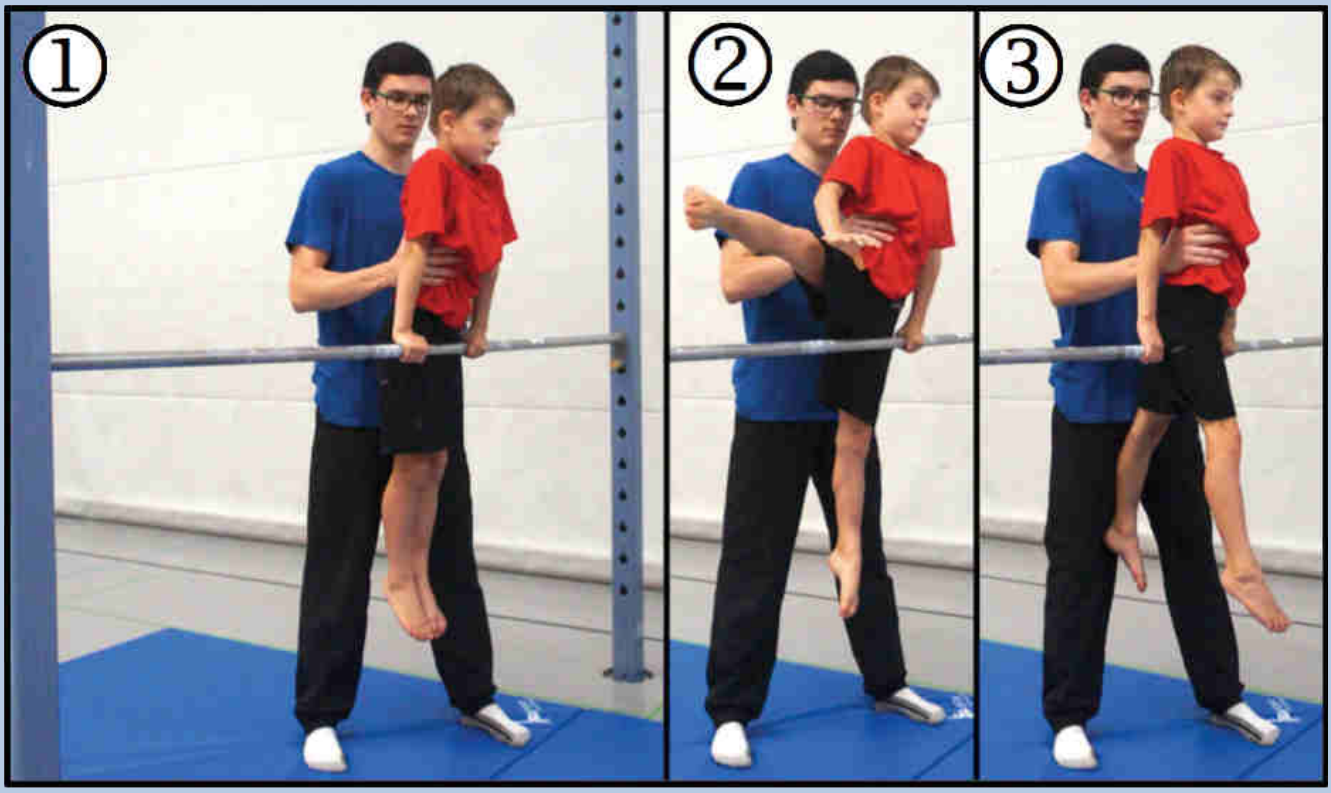
3) Nun kann er das Bein auf der anderen Seite der Stange wieder auf den Schwedenkasten stellen und mit der losgelassenen Hand wieder die Stange greifen.

Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz

Vorübung 2: Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz mit Leiterhilfe

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, die korrekte Ausführung des Einspreizens eines Beines zum Spreizsitz mit Leiterhilfe.

Material	**Aufstellung**
• 1× Reck • 2× 6er-Matte	Die 6er-Matten werden unter die Reckstange gelegt. Die Reckstange muss mindestens auf Schulterhöhe des Turners befestigt werden.



Ausführung

Voraussetzungen: der Turner muss den Stütz beherrschen.

1) Der Turner begibt sich in den Stütz. Der Leiter greift den Turner seitlich an der Hüfte und stützt ihn somit.

2) Nun führt der Turner das Einspreizen aus, indem er eine Hand loslässt und das Bein der gleichen Seite seitlich über die Reckstange schwingt.

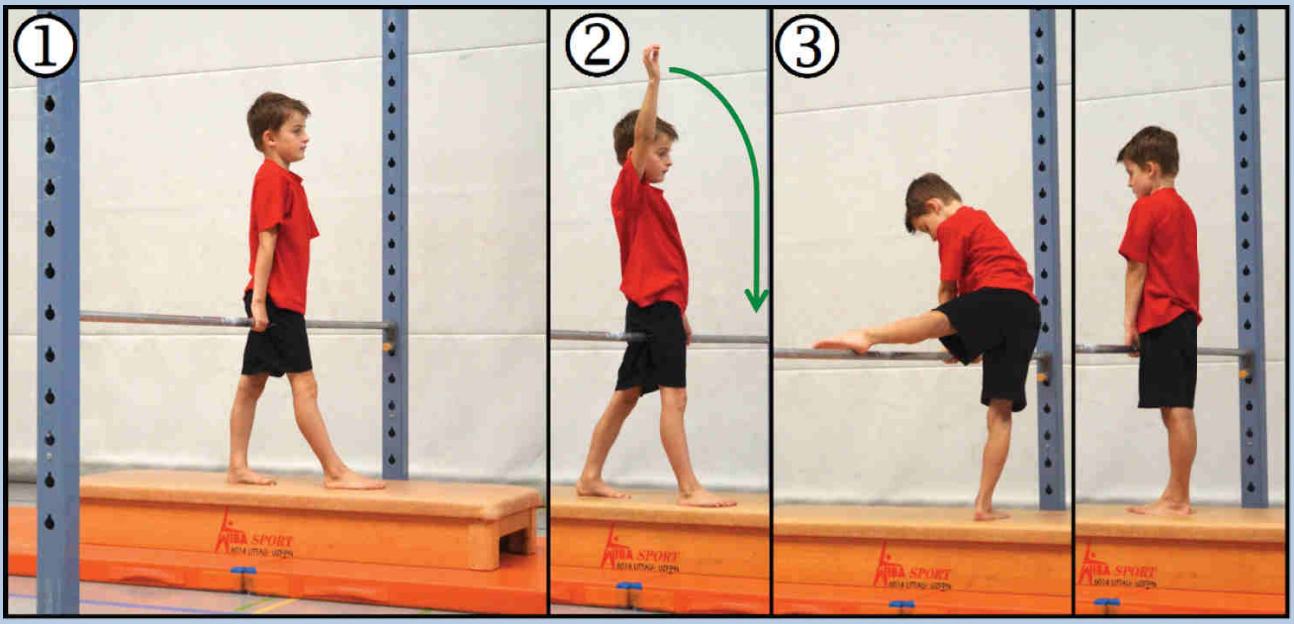
3) Am Ende befindet sich der Turner im Spreizsitz.

Spreizsitz, ½ Drehung zum Stütz

Vorübung 1: Spreizsitz, ½ Drehung zum Stütz auf dem Kasten

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, eine vereinfachte Version vom Spreizsitz, ½ Drehung zum Stütz.

Material	**Aufstellung**
• 1× Reck • 2× 6er-Matte • 1× Schwedenkasten	Die 6er-Matten werden unter die Reckstange gelegt. Das oberste Element des Schwedenkastens wird längs unter die Reckstange auf die Matten gestellt. Die Stange muss so hoch gestellt werden, dass der Turner auf dem Schwedenkasten stehend einen Stütz machen kann (siehe 4. Bild)



Ausführung

Voraussetzungen: der Turner muss den Stütz und den Spreizsitz beherrschen.

1) Der Turner begibt sich in den Spreizsitz und hat dabei die Füsse auf dem Kasten.

2) Danach lässt er die Hand los, auf der Seite wo sich das vordere Bein befindet, und führt diese Hand über seinen Kopf auf die andere Seite seines Körpers. Gleichzeitig führt er eine halbe Drehung mit seinem Körper aus.

3) Direkt anschliessend schwingt er das hintere Bein über die Reckstange und steht somit auf dem Kasten im Stütz.

Tipp: Diese Vorübung kann direkt mit der Vorübung „Einspreizen zum Spreizsitz mit einem Kasten“ kombiniert werden.

Aus Stütz: Rückschwung

Vorübung 1: Rückschwung zurück an die Stange

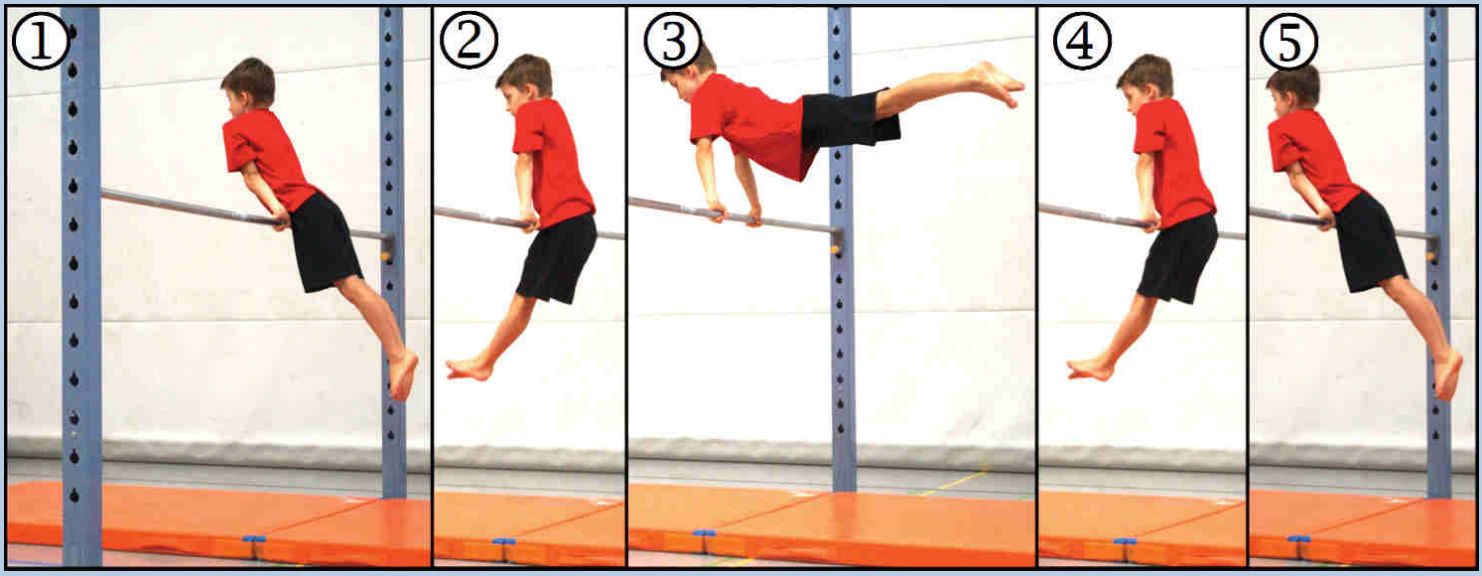
Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, Schwung für die Felge rw. zu holen und die korrekte Höhe dabei zu haben.

Material

- 1× Reck
- 2× 6er-Matte

Aufstellung

Die 6er-Matten werden unter die Reckstange gelegt. Die Reckstange muss mindestens auf Schulterhöhe des Turners befestigt werden.



Ausführung

Voraussetzungen: der Turner muss den Stütz und den Niedersprung beherrschen.

1) Der Turner begibt sich in den Stütz.

2) Der Turner holt Schwung, indem er die Arme ein wenig anzieht und die Füsse nach vorne schwingt, indem er die Hüfte leicht bückt.

3) Aus dieser Position streckt er sich in eine I oder C–Pose und führt einen Rückschwung aus. Die Beine sind dabei gestreckt und die Füsse müssen dabei auf Höhe der Reckstange sein. Falls dies nicht der Fall ist, kann der Leiter seine Hände auf der Höhe der Reckstange hinten hinhalten und der Turner muss diese mit den Füssen berühren.

4) Nach dem Rückschwung geht er mit der Hüfte wieder an die Reckstange und, um den Schwung zu bremsen, in eine C+Pose.

5) Am Schluss begibt sich der Turner in den Stütz.

Aus Stütz: Rückschwung

Vorübung 2: Rückschwung auf zwei Kästen

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, Schwung für die Felge rw. zu holen und die korrekte Höhe dabei zu haben.

Material

- 1× Reck
- 2× 6er-Matte
- 2× Schwedenkasten

Aufstellung

Die 6er-Matten werden unter die Reckstange gelegt. Die Reckstange muss mindestens auf Schulterhöhe des Turners befestigt werden. Die Schwedenkästen werden längs hinter die Reckstange gestellt, mit einem Abstand von einer Matte zueinander. Die Schwedenkästen müssen die gleiche Höhe wie die Reckstange haben.

Ausführung

Voraussetzungen: der Turner muss den Stütz und den Niedersprung beherrschen.

1) Der Turner begibt sich in den Stütz.

2) Der Turner holt Schwung, indem er die Arme ein wenig anzieht und die Füsse nach vorne schwingt, indem er die Hüfte leicht bückt.

3) Aus dieser Position streckt er sich in eine I oder C–Pose und führt einen Rückschwung aus. Die Beine sind dabei gestreckt und die Füsse müssen dabei auf Höhe der Reckstange sein.

4) Wenn die Beine höher als die Reckstange sind, spreizt er sie und landet auf den Schwedenkästen. Dabei lässt er die Reckstange nicht los.

Felge rückwärts

Vorübung 1: Felge rw. mit einem Seil

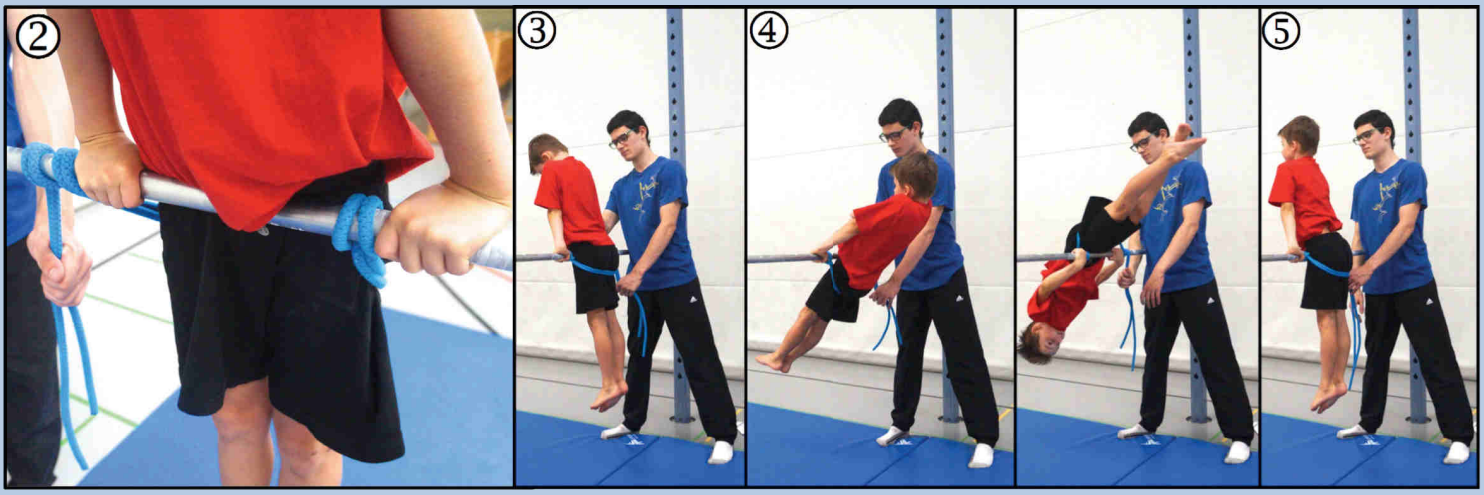
Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, die Bewegung der Felge rw. und dabei die Spannung zu halten.

Material

- 1× Reck
- 1× 6er-Matte
- 1× undehnbares Seil

Aufstellung

Die 6er-Matte wird unter die Reckstange gelegt. Die Reckstange muss mindestens auf Schulterhöhe des Turners befestigt werden. Das Seil wird an der Reckstange befestigt (siehe Bild 2)



Ausführung

Voraussetzungen: der Turner muss den Stütz beherrschen.

1) Der Turner begibt sich in den Stütz, sodass das Seil auf der einen Seite des Körpers ist, dabei ist die Hand ausserhalb des Seils (das Seil ist zwischen Hand und Körper).

2) Nun führt der Leiter das Seil hinter dem Turner um das Gesäss und wickelt es von unten ausserhalb der Hand um die Reckstange. Der Leiter muss das Seil gut und straff festhalten.

3) Nun begibt sich der Turner in die C+Position, zieht den Kopf zur Brust und spannt seinen ganzen Körper an.

4) Der Leiter gibt dem Turner mit der freien Hand einen kleinen Schubs an die Schulter. Dieser führt dann eine Felge rw. aus. Dabei muss der Leiter das Seil nach unten ziehen.

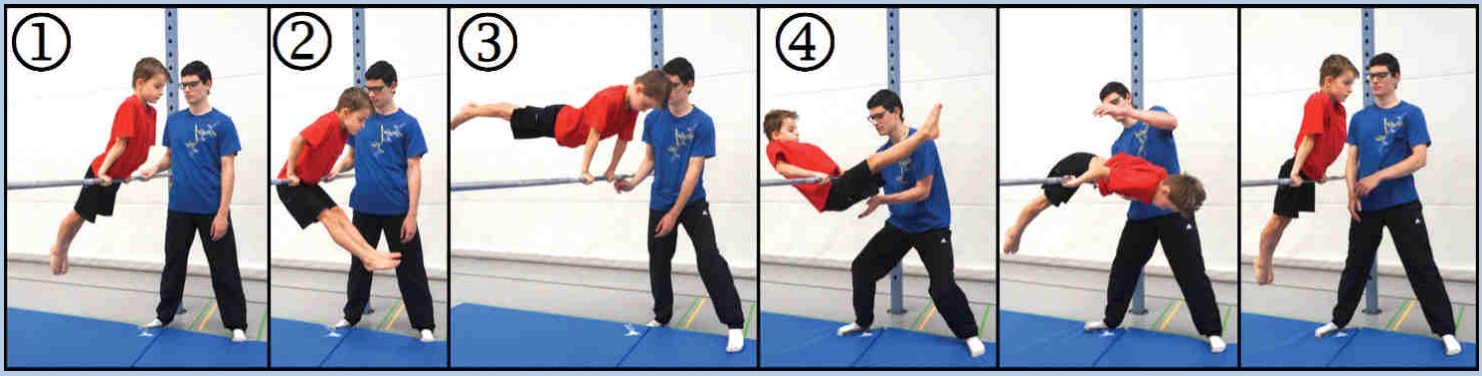
5) Am Schluss befindet sich der Turner wieder im Stütz und der Leiter kann das Seil los machen, damit der Turner wieder runter kann.

Felge rückwärts

Vorübung 2: Felge rw. mit Leiterhilfe

Ziel: Der Turner lernt bei dieser Übung, die korrekte Ausführung der Felge rückwärts.

Material	**Aufstellung**
• 1× Reck • 2× 6er-Matte	Die 6er-Matte wird unter die Reckstange gelegt. Die Reckstange muss mindestens auf Schulterhöhe des Turners befestigt werden.



Ausführung

Voraussetzungen: der Turner muss den Stütz und den Rückschwung beherrschen.

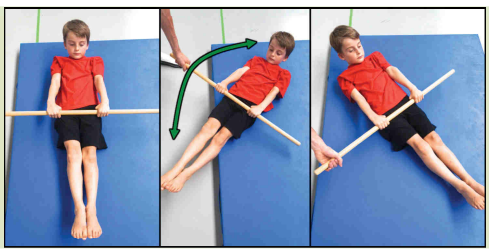
1) Der Turner begibt sich in den Stütz.

2) Der Turner holt Schwung, indem er die Arme ein wenig anzieht und die Füsse nach vorne schwingt, indem er die Hüfte leicht bückt.

3) Aus dieser Position streckt er sich in eine I oder C–Pose und führt einen Rückschwung aus. Die Beine sind dabei gestreckt und die Füsse müssen dabei auf Höhe der Reckstange sein.

4) Nach dem Rückschwung geht er mit der Hüfte wieder an die Reckstange und behält seinen Körper in einer C+Pose, um die Felge rw. auszuführen. Der Leiter greift den Turner dabei an Schultern und Unterschenkel und unterstützt ihn dabei.

Tipp: Wenn der Turner immer seine Hüfte zu fest bückt, gibt es eine Übung, um dies zu verhindern: Der Turner begibt sich am Boden in die C+Pose (Schiffli-Position), hat dabei seine Arme gestreckt am Körper und hält dabei einen Stab in den Händen, der eine Reckstange darstellen soll. Der Turner ist dabei voll gespannt und der Leiter dreht den Turner am Stab um die Hochachse.



Kraft

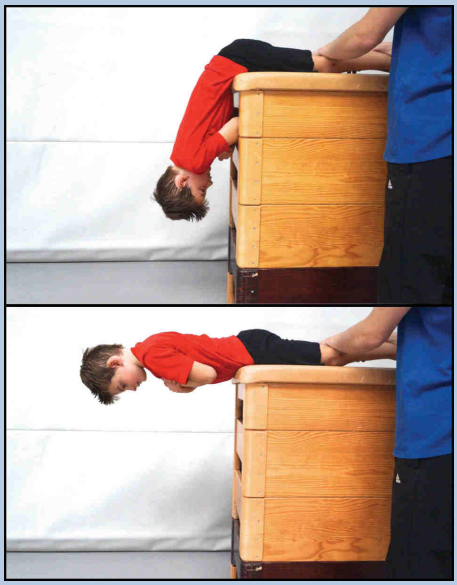
Um einen optimalen Kraftaufbau zu verwirklichen, sollten die Kraftübungen bis an die Leistungsgrenze und noch ein wenig länger ausgeführt werden.

Rückenmuskulatur

Man legt sich bäuchlings auf einen Schwedenkasten, sodass man mit dem Hüftknochen genau am Rand ist. Ein Leiter hält den Turner an den Beinen, damit er nicht runterfällt.

Nun hebt man den Oberkörper langsam an, maximal bis er waagrecht ist, und senkt ihn ebenso langsam wieder ab, ohne ihn ganz zu entlasten.

Der Kopf bleibt während der ganzen Übung in einer natürlichen Position.

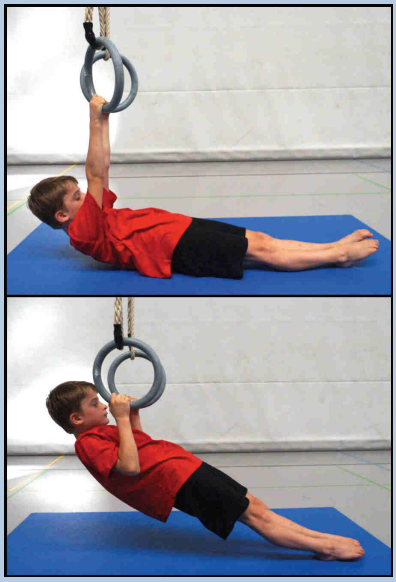


Bizeps

Die Schaukelringe werden so weit heruntergelassen, dass der Turner sie knapp nicht berühren kann, wenn er auf dem Rücken liegt.

Der Turner hängt an die Schaukelringe und hat nur noch mit den Fersen Kontakt zum Boden. Der Körper ist in der I Pose.

Jetzt zieht er sich an den Armen hoch und lässt sich danach langsam wieder zurück in die Ausgansposition sinken.

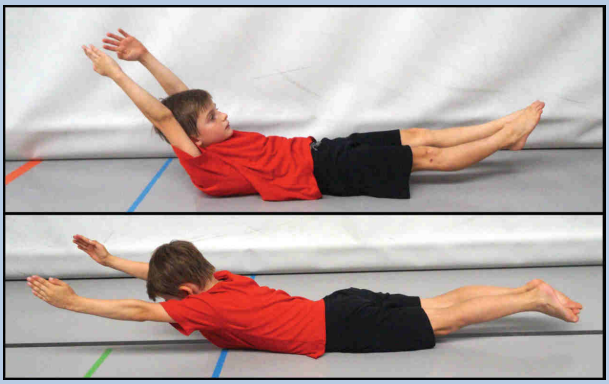


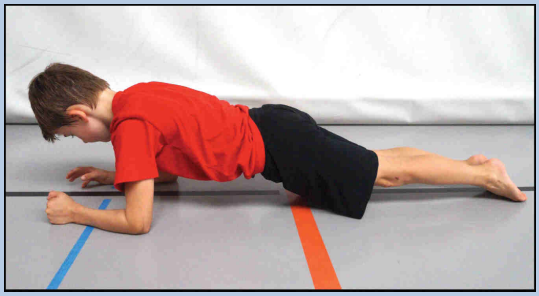
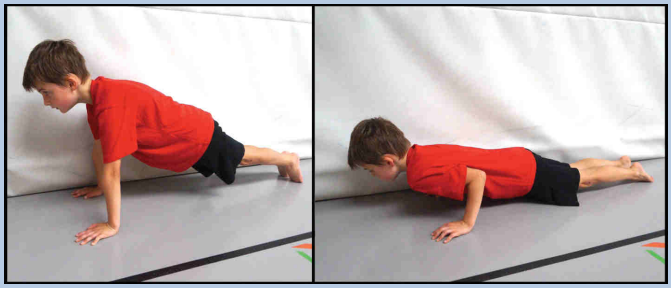
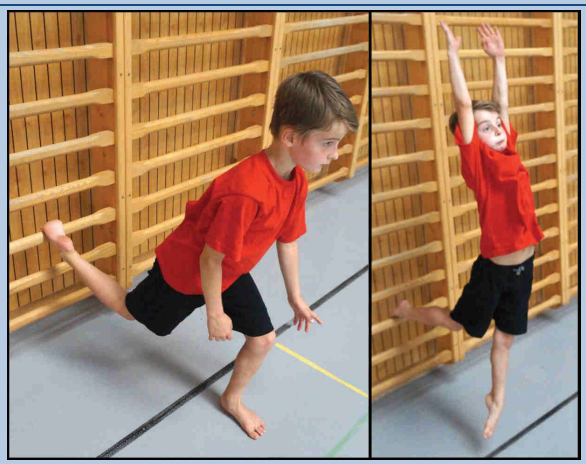
Bauch-/Rückenmuskulatur

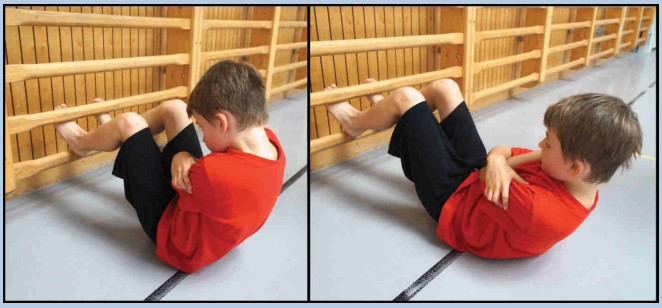
Der Turner liegt zuerst auf den Rücken und hebt die Schultern und die Füsse 10 cm vom Boden ab.

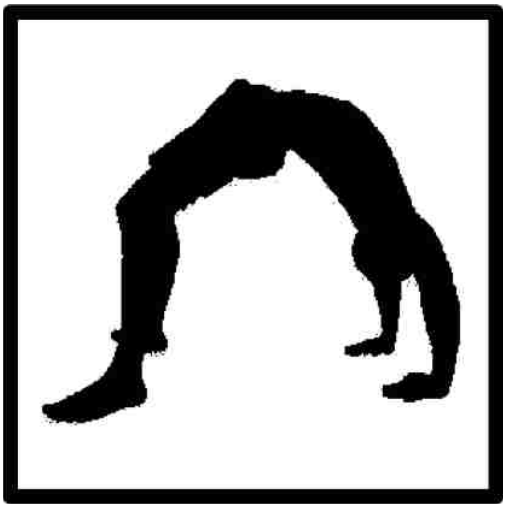
Er bleibt eine Zeit lang in dieser Position.

Danach dreht er sich auf den Bauch und bleibt ebenfalls eine Zeit lang in dieser Position.



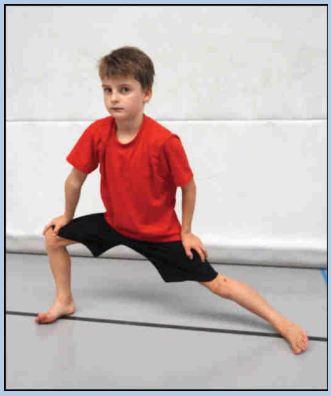
Bauchmuskulatur Der Turner stützt sich mit den Ellbogen und den Fussrücken auf dem Boden auf und der Körper ist in der I Pose.	
Trizeps Der Turner stützt sich mit den Händen und den Fussrücken auf dem Boden auf, der Körper ist in der I Pose. Dann beugt er die Ellbogen und bringt so den Körper nach unten. Die I Pose wird beibehalten. Wichtig ist, dass die Ellbogen nach hinten gebeugt werden und nicht quer zur Seite.	
Sprungkraft Der Turner hängt mit dem einen Fuss in der Sprossenwand ein, je höher desto anstrengender wird die Übung. Das andere Bein stellt er nach vorne. Dann beugt er das Standbein zuerst und springt aus der gebeugten Position senkrecht in die Luft. Die Landung wird sanft abgefedert und das Knie direkt wieder gebogen.	
Wadenmuskulatur Der Turner stellt sich einbeinig auf die Sprossenwand und hält sich mit den Händen fest. Dann zieht er die Ferse langsam hoch bis der Fuss schön gestreckt ist und lässt sich danach wieder langsam runter, bis der Fuss waagrecht ist. Wichtig ist, dass nur mit der Wadenmuskulatur gearbeitet wird und man die Arme nicht benutzt, um sich hochzuziehen.	

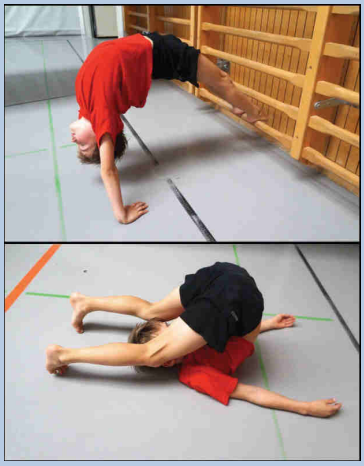
Bauchmuskulatur Man setzt sich vor die Sprossenwand und hängt sich mit den Füssen ein. Dann hebt man den Oberkörper an und senkt ihn wieder. Wichtig ist, dass man ihn nicht so weit anhebt oder senkt, dass sich die Bauchmuskeln entspannen können.	
Seitmuskulatur Man legt sich seitlich auf den Boden und hebt anschliessend den Körper an, sodass man nur noch mit den Füssen und Unterarmen Bodenkontakt hat. Damit man die Übung korrekt ausführt ist wichtig, dass man in der I Pose ist, also die Hüfte eher nach vorne drückt und die Schultern nach hinten. Man kann aus dieser Grundposition auch beginnen, die Hüfte nach unten und oben zu bewegen, für eine etwas vielseitigere Belastung und höhere Intensität.	



Beweglichkeit

Beweglichkeit

Um bestmögliche Fortschritte in der Beweglichkeit zu machen, ist es wichtig, dass man die Dehnübungen statisch, mit dem gedehnten Muskel entlastet, 10 bis 30 Sekunden ausführt.	
Vordere Oberschenkelmuskulatur Der Turner steht auf einem Bein. Das andere Bein winkelt er an. Dann fasst er den Fuss des anderen Beines und zieht ihn zum Gesäss. Die beiden Oberschenkel bleiben dabei parallel.	
Adduktoren Der Turner steht breitbeinig mit parallelen Füssen hin. Dann verlagert er das Gewicht auf das eine Bein, und winkelt es an. So werden die Adduktoren des anderen Beines gedehnt.	
Seite / Rücken Der Turner überkreuzt die Beine und zieht den Arm, auf der gleichen Seite wie das vordere Bein, über den Kopf, ohne die Hüfte oder den Rumpf einzudrehen.	
Schultermuskulatur Der Turner liegt auf den Rücken und legt die Hände hinter ihm auf den Boden. Die Finger berühren sich. Nun kann der Leiter den Turner an den Händen greifen und nach hinten ziehen, sodass die Schultern gedehnt werden.	

Hintere Oberarmmuskulatur Der Turner legt den einen Arm nach hinten. Nun zieht er den Arm am Ellenbogen nach unten und auf die Seite des anderen Armes.	
Halsmuskulatur Der Turner legt den Kopf auf die eine Seite und zieht gleichzeitig den Arm auf der anderen Seite nach unten.	
Wadenmuskulatur Der Turner steht mit einem Bein auf die Sprossenwand. Jetzt entspannt er den Unterschenkel komplett, sodass er vom ganzen Körpergewicht gedehnt wird.	
Bauchmuskulatur Der Turner hängt seine Beine in der untersten Sprosse der Sprossenwand ein. Er liegt auf den Rücken und platziert seine Hände neben seinen Ohren auf den Boden. Dann drückt er seinen Körper nach oben, um in die Brücke zu kommen. Die Beine und Arme sind dabei gestreckt. Nach der Brücke wird die Gegendehnbewegung gemacht. Der Turner liegt auf den Rücken und setzt seine Füsse hinter seinem Kopf auf den Boden.	

Quellen

BECHTER, Barbara, u.a., 2009, Geräte- und Kunstturnen/Trampolin Fachgrundlagen, Bundesamt für Sport BASPO.

FREIWALD, Jürgen, 2016, Optimales Krafttraining: Sport - Rehabilitation - Prävention, 1. Auflage, Balingen, Spitta.

HEGNER, Jost, 2015, Training, fundiert erklärt: Handbuch der Trainingslehre, 6. Auflage, Herzogenbuchsee, INGOLDVerlag/Bundesamt für Sport BASPO.

SPRING, Hans, u.a., 2000, Dehn- und Kräftigungsgymnastik: Stretching und dynamische Kräftigung, 6. Auflage, Stuttgart, Thieme Georg Verlag.

STV RESSORT GERÄTETURNEN, 2014, Wettkampfprogramm: Einzelgeräteturnen / Turnerinnen und Turner, Schweizerischer Turnverband.

WEBER, Andreas, HUNZIKER, Ralph, 2015, 3. überarbeitete Auflage, Physis Praktische Beispiele, Bundesamt für Sport BASPO.

Bilder Turnmatten: https://www.alder-eisenhut.ch/shop/product-list.action?domainId=4&categoryId=53, besucht am: 05.10.2017.

Dieses Heft wurde von Geräteturnleitern entwickelt und dient dazu, Laien, die wenig oder gar keine Erfahrung im Geräteturnen haben, genügend Wissen zu vermitteln, damit sie ein Training für die Kategorie Eins des Geräteturnens leiten können.

Es beinhaltet das wichtigste Wissen zum Aufwärmen, zur Beweglichkeit, zu den Geräteturnelementen der Kategorie Eins und zu den wichtigsten Kraftübungen, in kurze verständliche Texte zusammengefasst und mit vielen Bildern verdeutlicht.