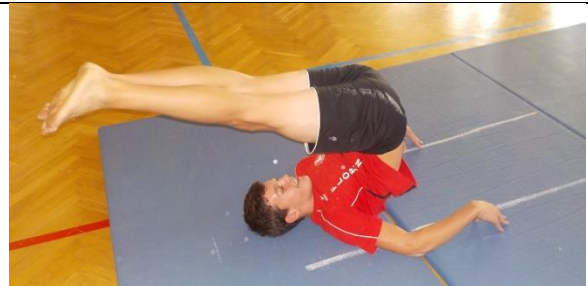


Fotonotizen Barren

Methodischer Aufbau Oberarmrolle vw -



Die Oberarmrolle vw. auf dem Barren wird methodisch auf dem Boden vorbereitet.



Hilfestellung für die Oberarmrolle vw
Impulsseminar 2019 St. Pölten Kurt Gruber

ÖFT - Impulsseminar 2019 St. Pölten

Krafttraining im Kinder- und Jugendalter für das Gerätturnen

° Überlegungen was sind meine Zielsetzungen ? (Verein-Eltern-Kinder)
(WK –Turnen oder allgemeines Turnen)

° Wie viele Turnstunden habe ich in der Woche / Monat ?

Zeitlicher Aufwand / Trainingsplanung / Jahresplanung

Training – Belastung – Erholung – Anpassung

° Krafttraining- welche Kraft benötigt der Turner?

-Schnellkraft - Wie schaut das Schnellkrafttraining aus?

(1-4 WH – **explosiv** / Intensität / Erholung / Serien 2-4)

-Haltekraft - Statische Haltearbeit zb. Handstand, Winkelstütz,
(Haltedauer 2-4 Sec.)

° Trainingsbeginn – „ **Ist- Erhebung**“ (Wie ist der Leistungsstand)

° Trainingsaufzeichnungen - Trainingsbuch -Trainingsoptimierung -
Hausaufgaben

° Begrifflichkeiten schulen

(Körperregionen, Körperpositionen, Richtungen, Wahrnehmung)

° **Achten auf „ Wachstumsschübe“ Längenwachstum**

(I+U geringer !!!) mehr Grundlagen und Techniktraining!

1) Mittelkörperspannung / Haltung - Spannung

Rumpfkraft – Bauch, Flanke, Rückenmuskulatur

2) Beinkraft – Stabilisationstraining – Beinachsentraining - Sprungkraft

3) Stützkraft } wird meistens gemeinsam benötigt

4) Zugkraft } Stützen- Schieben / Stützen – Ziehen

Foto- Notizen Kräftigung Impulsseminar 2019

