

**Impulsseminar St. Pölten 2019**  
**Aufwärmen als Bestandteil des Techniktrainings**  
Begleitendes Skriptum  
Autor: Dieter Egermann

Alle Bewegungsformen und Haltepositionen können in erleichterter Form ins Aufwärmen eingebunden werden. Komplexe Bewegungsabläufe können somit in erleichterter und gefahrloser Form in großer Anzahl geübt werden. Die erlernten Grundbewegungen und Positionen können später in die Zielbewegungen an den Geräten transferiert werden und die Zielbewegungen somit schneller erlernt werden.

Beispiele:  
Bewegungsformen:

Hasenhüpfen → Vorbereitung auf einfache Sprünge im geraden Stütz (z.B. Hocke)

Gehen im Liegestütz → Vorbereitung auf Stützvariationen am Pferd und Barren

Gehen im Ballenstand auf Linien → Balanceübung für Balken

Korbetsprünge → Vorbereitung auf Korbetbewegungen am Boden und den Geräten

Kleine Rollen vw. und rw. → Vorbereitung auf Salto- Bewegungen

Grätschrollen vw. und rw. → Vorbereitung auf Stalder- und Endo- Bewegungen

Felgrollen → Vorbereitung auf Felgbewegungen

Schaukeln in C-plus und C-minus Position → Vorbereitung auf korrekte Körperhaltung bei Grundschwüngen

Abrollen über die Körpervorderseite mit anschließendem Korbet und Strecken der Arme („Wurm“ oder „Welle“) → Vorbereitung auf Stembewegungen.

Haltepositionen:

Beine heben im Langsitz, Gesäß heben mit Stütz neben dem Körper → Vorbereitung auf Beinwaage

Fersensitz, Stütz neben den Knien: Heben der Unterschenkel zum freien Stütz auf den Händen → Vorbereitung auf Stützwaage

Die Liste der Beispiele lässt sich beliebig fortsetzen. Jede Bewegungsform, die die richtige Technik der Zielübung in erleichterter Form schult, ist erlaubt. Es ist jedoch unbedingt wichtig, schon in diesem Stadium keine technischen Fehler bzw. Fehler in der Körperhaltung

zuzulassen, da diese später nur sehr schwer ausgebessert werden können (Beispiel Felgrolle mit Kopf im Nacken und Körper überstreckt).

## Reck: Einführung in das Turnen mit Schlaufen, Grundsprung

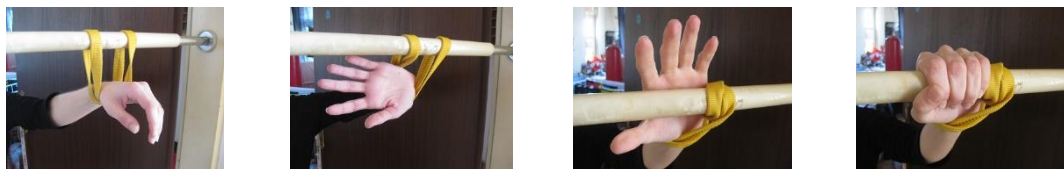
Schlaufen:

Größe:

Sicherer Griff

Ellbogen müssen im Hang ohne Schmerzen im Handgelenk gestreckt werden können

-



Untersprung/ Sprung holen:

aus dem Hang heben der Beine vorwärts, gefolgt von Rücksprung der Beine im Hang in eine überstreckte Position (Kontersprung)

aus der Überstreckung Rist an die Stange bringen, Beine entlang der Stange nach vorne oben schieben, Schulterwinkel öffnen

Endposition: C+

Fehler:

bedingt durch mangelnde Kraft werden die Beine nicht an die Stange bzw. entlang der Stange nach oben gebracht

Kopf geht in den Nacken, dadurch reißt Spannung der Körpervorderseite ab

Timing: durch zu frühes heben der Beine aus dem Kontersprung können die Beine nicht nach vorne oben gebracht werden

Grundsprung:

Rücksprung:

Körper schwingt aus C+ ab, nach der senkrechten leichter Beinsprung Richtung

Überstreckung (keine explosive Bewegung)

Am Ende des Rücksprungs Einnehmen der Ausgangsposition für den Vorsprung (C+ Position)

Kopfhaltung neutral (in Verlängerung der Wirbelsäule)

Fehler:

Beine werden zu früh in die Überstreckung gebracht, Sprung geht dadurch nach hinten anstatt nach oben

Am Ende des Rücksprungs Kopf im Nacken und Schließen des Schulterwinkels, Körper im Hohlkreuz

Vorsprung:

Körper schwingt aus C+ ab

Stange wird aus den Schultern weggeschoben, Brust Richtung Boden gedrückt, die Hüfte und Körper überstreckt

Durchqueren der Senkrechten in überstreckter Position (C-), danach aktiver Beinsprung nach oben

Am Ende des Vorsprungs Streckung des Hüft- und Schulterwinkels in eine C+ Position, Kopfhaltung neutral

Fehler:

Beinschwung erfolgt zu früh, Schwung geht nach vorne anstatt nach oben  
Fulgstreckung am Ende des Vorschwungs in falsche Position  
Kopf im Nacken, Schulterwinkel, Körper hängt im Hohlkreuz

Grundlagen für einen technisch richtigen Grundsprung:

C+, C- Position in Rücken und Bauchlage und im Hang  
Schulterkraft und- dehnung, um Schulterwinkel öffnen bzw. offen halten zu können

Reck: Riesenfelgen rückwärts und vorwärts

Technische Beschreibung:

Ausgangsposition ist der Handstand

Abschwung mit gebundener Körperposition (C+), Stange weit vom Körper weggedrückt  
Ca. 45° vor der unteren Senkrechte übergehen in eine überstreckte (C-) Körperposition, der  
Kopf ist neutral

Nach durchqueren der Senkrechte (ca. 45°) Beinschwung nach oben

Am Ende des Vorschwungs Fulgstreckung, Umsetzen der Hände von Hang- in Stützposition  
Endposition ist der Handstand

Athletische Voraussetzungen:

Handstand

C+, C- Körperpositionen

Beine heben

Schulterdehnung vorlings

Methodik:

Grundsprung vorwärts- Riesenfelge rückwärts

TU total locker: nach oben heben in Korbetposition rund, natürlich schwingen lassen.

TU gespannt und soll Bewegung selber verstärken

Kopf ist ohne Bewegung gerade

Endposition entspricht C- Position auf Hände geschaukelt

In den ersten beiden Lernschritten ist die Bewegungsamplitude sehr groß, da TU  
geringe athletische Ausbildung hat

durch sein geringes Gewicht die Stange nicht nach unten gebogen wird, er somit die  
Elastizität des Geräts nicht ausnützen kann

TU Hstd. am Barren: abspringen zum Stand in Korbetposition rund,

Stange immer wegdrücken

Reck: wenn Beine Richtung Boden zeigen, Brust zum Boden drücken und Beine in die  
Überstreckung schwingen

hoher Grundsprung mit Hilfe: nicht über Handstand lassen, Anfangs- und Endposition  
genau zeichnen, überstreckte Position sehr lange halten, Beinschwung Richtung Decke

Erst wenn Bewegungsrhythmus Schwung zum technisch perfekten Handstand treibt, ist

Riesen fertig. Bei Riesen sind Bewegungsamplituden kleiner als beim Lern

Sprung rw., Kammriesen:

Technische Beschreibung:

Start des Ruckschwunges aus der Endposition des Vorschwunges (=C+ Pos.)

Turner schwingt neutral (ohne Fersenbeschleunigung) durch die Senkrechte

Nach Passieren der Senkrechte hebt der Turner die Beine nach rückwärts. Dabei

a. muss die Mittelkörperspannung erhalten bleiben

b. darf der Turner keinen Zug/ Druck auf die Stange ausüben

Am Ende des Rückschwunges erfolgt die Stemmbewegung (=Korbet) in die Endlage (= langer Liegestuetz)

Kammriesen:

Gestreckter Körper fällt mit offenem Schulterwinkel (180 Grad) über Handstand

Im Schwung durch die untere Senkrechte keine Fersenbeschleunigung

Aufstemmen mit rundem Rücken zum Handstand

Athletische Voraussetzungen:

Handstand

C+, C- Körperpositionen

Beine heben

Schulterdehnung vorlings

Methodik:

Schwingen mit Schlaufen, in Verbindung mit Riesenfelge rückwärts

Nach dem Grundsprung rückwärts immer höheres Aufstemmen Richtung Handstand

Aus dem Minitramp: Sprung zum Handstand am Kasten zur Simulation der Bewegung zum Handstand

Tiefes Reck (Weichbodenhöhe) mit Weichboden: Aus dem Handstand gestreckt überfallen zur Rückenlage

## Ringe

Ringe: Pendeln, Klimmzüge, Beine heben

Aggressive Belastung durch „Anatomie“ des Geräts

gute muskuläre Ausbildung nötig, sowohl Kraft als auch Beweglichkeit

Schultern (Klimmzüge), Schulterbeweglichkeit (vorlings, Ausschultern, rücklings)

Mittelkörperspannung (C+, C-)

Hüfte ( Beweglichkeit Querspagat, Kraft Beine heben (vw. und rw.)

Pendeln

Kinderschaukeln

Beine heben und fallen lassen

Natürlichen Rhythmus aufnehmen (Schwerkraft ausnützen, Schwung in die Gegenrichtung nicht zu früh)

Kein Druck auf die Ringe in irgendeine Richtung

2. Schritt

Vorschwung und Einnehmen einer korrekten Körperhaltung (C+)

Rückschwung zur korrekten Körperhaltung (C-)

Schulterarbeit:

**KEIN** Druck (Zug) auf die Ringe nach unten

Ringe nur so weit wie möglich vom Körper wegschieben

Vorschwung: Ringe mit gestreckten Armen hinter die Ohren bewegen, oberer Rücken in Rundbuckelhaltung

Rückschwung: Ringe vom Körper wegschieben, Brust tief, Kopfhaltung neutral

Kraft auf die Ringe darf nur so weit ausgeübt werden, wie eine korrekte Körperhaltung eingehalten werden kann

**Fehlerbeispiel:** Position am Ende des Vorschwungs: Ringe werden nach hinten unten gedrückt, Schulterkraft zu gering, daher falsche Kraftarbeit mit Kopf im Nacken und Verlust der C+ Position (Körper am Ende des Vorschwungs überstreckt)

Klimmzüge:

alle möglichen Griffvariationen

Erleichterungen für Anfänger

Füße auf Methodikblock

Hilfe mit Theraband

Stangenklettern → Tauklettern (mit Hilfe der Beine, später ohne)

Klimmzughang auf den Ringen, Ringe nach innen, außen drehen

Beine heben:

Vorwärts:

Am Boden aus der Rückenlage

Am Schrägbrett

An der Sprossenwand

Wichtig: Achten auf korrekte Haltung der Lendenwirbelsäule

Nicht ins „Hohlkreuz“ fallen

Wenn notwendig, Übungsaufgabe erleichtern bzw. mit Hilfe

rückwärts:

am Boden aus der Bauchlage

aus der Bauchlage am Kasten, Beine hängen senkrecht  
an der Sprossenwand mit Bauch zur Wand: Gestreckte Beine nach hinten heben  
Wichtig: Achten auf korrekte Haltung der Lendenwirbelsäule  
Nicht ins „Hohlkreuz“ fallen  
Wenn notwendig, Übungsaufgabe erleichtern bzw. mit Hilfe

Durch die Eigenschaften des Gerätes sehr hohe physische Belastung.  
Große Notwendigkeit einer entsprechenden athletischen Vorbereitung  
Hauptsächlich betroffene Körpersegmente: Schultern, Wirbelsäule  
Große Notwendigkeit der technisch richtigen Ausführung, da ansonsten die Belastung auf den Bewegungsapparat verstärkt wird.  
Offener Arm- Rumpf- Winkel  
Richtiges timing beim Schwingen  
Einnehmen der entsprechenden Körperhaltung

Lernschritte:  
richtige Hangposition, „Hängen ohne Kraft“  
Richtige Position für Vor- und Rückschwung (C+, C-)

Verschiedene Hilfestellungen:  
Schwünge unter und über der Waagrechten  
Hilfe am Körper (Handpositionen des Helfers)  
Hilfe an den Armen bzw. Händen  
Arbeiten mit Schlaufen

Teil 2 des Skriptums basiert auf einer Mitschrift des Vortrages von Henri Peccolo (FRA) beim UEG- Trainerkurs 2001 in Tirrenia

Schwungelemente:  
Schwung vorwärts → Riesenfelge rückwärts  
Während des Abschwungs müssen die Schultern mit Kraft so weit wie möglich offen gehalten werden, es darf weder eine „einschultern“- ähnliche Bewegung noch ein Schulterwinkel auftreten. Der Turner soll vom Gefühl her die Brust Richtung Boden drücken.  
Nach Passieren der unteren Vertikale schwingen die Beine so hart wie möglich Richtung obere Vertikale, die Schultern hängen annähernd passiv unter den Ringen.  
Erreichen die Beine die obere Vertikale, wird die Hüfte gestreckt und in gestreckter Position abrupt blockiert. Mit der Blockade der Hüften reißt der Turner die Ringe seitwärts, sodass sich der gestreckte Körper knapp vor den Ringseilen aufwärts bewegt.  
Wenn der Turner die Höhe der Ringe passiert, dreht er die Hände zum Kammgriff und führt die Ringe mit gestreckten Armen zur Handstandposition.

Schwung rückwärts → Riesenfelge vorwärts  
Während des Abschwungs müssen die Schultern annähernd in 180 Grad Öffnungswinkel gehalten werden, der Körper befindet sich in einer gebundenen Haltung.

Nach passieren der unteren Vertikale schwingen die Fersen Richtung obere Vertikale. Die Schulter bleibt so tief wie möglich, die Arme werden ähnlich wie beim Einkugeln zur Seite geführt. Die Augen fixieren einen Punkt senkrecht unter den Ringen.

Wenn der Schwung der Beine Richtung Handstand führt, wird die Hüfte abrupt blockiert, gleichzeitig drückt der Turner mit einem Rückwärts- Armkreis die Ringe Richtung Boden. Der Körper macht in diesem Moment eine Korbet- Bewegung, die ihn nach oben in die Handstandposition hebt.

Henri Peccolo, Verantwortlicher für die Jugendarbeit in Frankreich.: erfahrungsgemäß ist es nicht möglich, Vor- und Rückschwung gleichzeitig zu trainieren

TU ist weder technisch noch athletisch noch vom timing her genügend ausgebildet

Sind zwei sehr komplexe und gleichzeitig präzise Bewegungen

Dasselbe gilt in noch viel größerem Ausmaß für die Ringe

Langsam und präzise vorgehen, einmal eingelernte Fehler sind sehr schwer auszubessern, was noch mehr Zeit in Anspruch nimmt

Russische Technik:

Vorschwung, Rückschwung normal, **Druck nur nach vorne**, Ringseile immer gespannt

Vorübung: in der C- Position auf Hände schaukeln

Vorübung: überstreckt schaukeln ohne Druck auf Boden

Die Technik entspricht dem Oberarmschwung am Barren

Turner muss nach unten schwingen wollen (die korrekte Abschwunghaltung ist zu betonen), nicht nach oben

Rueckschwung: TU darf erst auf Ringe druecken, wenn Beine nach oben zeigen

Wenn genügend Höhe, nicht zum Handstand, sondern zum

Einkugeln

Schwunghöhe langsam steigern, um Bewegung zu erfahren, die Bewegung zum Handstand sollte erst erfolgen, nachdem die Handstandposition stabil erlernt wurde

Vorschwung und Schleudern: selbes Prinzip

Nächster Schritt: Abschwung aus dem Stütz zum Vorschwung bzw. Abrollen aus dem Stütz zum Rückschwung

Häufigster Fehler:

Der Turner arbeitet zu früh, d.h. er möchte die Aufschwungbewegung schon während des Abschwunges machen. Damit arbeitet er gegen seinen eigenen Aufschwung.



## **Salto vorwärts und rückwärts mit Längsachsdrehungen (Schrauben)**

Begleitendes Skriptum

Autor: Dieter Egermann

### **Arten von Schrauben:**

- Katzenschraube
  - o Verändern der Position von Körpersegmenten zueinander
  - o Scheinrotation
- Drehabstoßschraube
  - o Rotation wird vom Abstoß- oder Abdruckmedium aus eingeleitet
  - o Eingeleitete Rotation bleibt bei der Landung erhalten
  
- Freie Impulsschraube
  - o Rotation wird durch Auslenkung der Körperlängsachse erzeugt
  - o Leichteste Form: durch veränderte Armstellung
  - o Eingeleitete Rotation kann zur Gänze wieder aufgehoben werden
  - o Technisch sauberste Form

### **Schrauben vorwärts- freie Impulsschraube:**

- Ausgangsposition nach einem halben Salto vw. in C- Position, Arme seitwärts
- Drehungsinernerer Arm (links bei Linksdrehung, rechts bei Rechtsdrehung) geht zur Hochhalte
  - o Hinweis: Schulter ans Ohr anlehnen
- drehungsäußerer Arm kreuzt vor dem Körper zum gegenüber liegenden Oberschenkel
  - o kreuzen des Armes vor dem Körper erzwingt eine richtige Körperhaltung
- Vorübung:
  - o Rückenlage, Beine zeigen zur Decke
  - o Beine zur C- Position und leicht in Drehrichtung fallen lassen
  - o Mit oben beschriebenen Armbewegungen Drehung über die Bauchlage zur Rückenlage
- Zeitpunkt:
  - o Einleitung nach Beenden des halben Saltos
    - Absprung ist beendet
    - Körper ist in den notwendigen Spannungszustand gebracht
    - Arme sind auf die Seite gebracht, um ein möglichst großes Trägheitsmoment zu erzeugen, das bei Einleitung der Schraube in ein möglichst großes Drehmoment umgewandelt wird (durch Annähern der Arm- Masse an die Körperlängsachse)

### **Salto rückwärts- freie Impulsschraube:**

- Ausgangsposition nach einem halben Salto rückwärts in C- Position, Arme seitwärts
- Drehungsinernerer Arm (links bei Linksdrehung, rechts bei Rechtsdrehung) geht zur Tiefhalte, am Oberschenkel anlehnen
  - o Hinweis: Kinn an die drehungsinere Schulter anlehnen
- drehungsäußerer Arm geht zur Hochhalte

## **Praxis:**

### **Athletische und technische Grundlagen:**

- stärken der Rumpfmuskulatur, um auftretenden Fliehkräften entgegenwirken zu können
  - o Beispiele:
    - sit ups diagonal
    - Rückenlage, Beine senkrecht: Beine seitlich Richtung Boden bewegen und wieder zur Senkrechte heben (Scheibenwischer)
    - Seitlage mit Beifixierung: Oberkörper seitlich aufrichten
    - Übungen beidseitig ausführen, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden
- stärken der Bein- und Fußmuskulatur, um auftretende Kräfte bei der Landung abzubauen
  - o Beispiele:
    - Beidbeinige Prellsprünge
    - Aus der Halbhocke Strecksprung zur Halbhocke
    - Tiefsprung vom Kasten zum genauen Stand
    - Einbeinige Sprünge
    - Einbeinige Drehschritte seitwärts nach innen und außen
    - „Zehenkrabbeln“
    - Fußgelenke in alle Richtungen dehnen
- Voraussetzung: Salto rw. und vorwärts sowie gute räumliche Orientierung

### **Vorübungen:**

- Simulation der Schraubenbewegung im Stand, Rücken- oder Bauchlage, oder Kniehang
- Dreiviertel Salto zur Rücken- oder Bauchlage, Schraubensimulation
- „Schraubenspiele“:
  - o Aus dem Stand vorwärts oder rückwärts fallen lassen (in Grube oder Weichboden), mit Schrauben- Armbewegung ganze Drehung
  - o Bei Zielübung auf akustisches Signal zur Einleitung der Drehung warten
  - o Bei Zielübung Drehung in die ungewohnte Richtung einleiten

### **Zielübung:**

- optische Kontrolle wichtig
  - o im Salto einen Punkt im Raum erkennen, Zehen als Bezug zur Körperlage im Raum „verwenden“ („versuche, hinter Deinen Zehen diesen Punkt im Raum zu erkennen“)
- Notwendigkeit, bei Einleitung der Drehung die Körperspannung beizubehalten
  - o Ungewohnte, unbekannte Belastungen (Fliehkräfte)
  - o Frage der Entschlossenheit (Mut) und der körperlichen Fähigkeiten (Rumpfkraft)
  - o Frage der Bewegungserfahrung (hohe Anzahl an Wiederholungen)
  - o Fehlversuche sind keine Rückschritte, sondern Teil der Bewegungserfahrung

### **Fehler:**

- Zeitpunkt der Schraubenbewegung zu früh
  - Breitachsdrehung noch ungenügend eingeleitet
  - Körperspannung noch nicht aufgenommen
    - Korrektur:
      - Rückkehr zum Grundelement Salto vw. oder rw.
      - Genaue Kontrolle des Zeitpunktes der Einleitung (optisch, akustisch)
- falsche Kopfhaltung
  - kann Orientierungsproblem sein (Kopf unten bedingt umgekehrte Orientierung)
  - führt meistens zu Spannungsverlust, manchmal zu umgekehrter Drehrichtung und dadurch Orientierungsverlust
    - Korrektur
      - Rückkehr zum Grundelement
      - Genaue Kontrolle der Lage im Raum durch optische Orientierung
- Spannungsverlust während der Drehung
  - Mangelnde athletische Ausbildung
  - Mangelnde Bewegungserfahrung
    - Korrektur
      - Stärken der Rumpfmuskulatur
      - Üben mit hohen Wiederholungszahlen und vielfältigen vorbereitenden Übungen (Simulation) im Wechsel mit Grundelement

### **Empfehlungen:**

- Salto vw. mit Schraube aus dem Bücksalto mit aktiver Hüftstreckung lehren
  - Abstoppen der Hüftstreckung (bei 180°) ist Orientierungshilfe für Zeitpunkt der Bewegungseinleitung
  - Gestreckte Hüfte minimiert Trägheitsmoment um Längsachse, die Rotationsgeschwindigkeit ist maximiert
- Salto rw. mit Schraube aus dem Strecksalto lehren
  - Gestreckte Hüfte minimiert Trägheitsmoment um Längsachse, die Rotationsgeschwindigkeit ist maximiert
- generell freie Impulsschraube lehren
  - schult das Gefühl, Drehimpulse ein- und auszuleiten
  - schult die Fähigkeit, Krafteinsätze zum richtigen Zeitpunkt auszulösen
  - Möglichkeit der Einnahme einer technisch richtigen Körperhaltung

## **Impulsseminar St. Pölten 2019**

### **Salto vorwärts und rückwärts mit Längsachsdrehungen (Schrauben)**

Begleitendes Skriptum

Autor: Dieter Egermann

#### **Arten von Schrauben:**

- Katzenschraube
  - Verändern der Position von Körpersegmenten zueinander
  - Scheinrotation
- Drehabstoßschraube
  - Rotation wird vom Abstoß- oder Abdruckmedium aus eingeleitet
  - Eingeleitete Rotation bleibt bei der Landung erhalten
- Freie Impulsschraube
  - Rotation wird durch Auslenkung der Körperlängsachse erzeugt
  - Leichteste Form: durch veränderte Armstellung
  - Eingeleitete Rotation kann zur Gänze wieder aufgehoben werden
  - Technisch sauberste Form

#### **Schrauben vorwärts- freie Impulsschraube:**

- Ausgangsposition nach einem halben Salto vw. in C- Position, Arme seitwärts
- Drehungsinernerer Arm (links bei Linksdrehung, rechts bei Rechtsdrehung) geht zur Hochhalte
  - Hinweis: Schulter ans Ohr anlehnen
- drehungäußerer Arm kreuzt vor dem Körper zum gegenüber liegenden Oberschenkel
  - kreuzen des Armes vor dem Körper erzwingt eine richtige Körperhaltung
- Vorübung:
  - Rückenlage, Beine zeigen zur Decke
  - Beine zur C- Position und leicht in Drehrichtung fallen lassen
  - Mit oben beschriebenen Armbewegungen Drehung über die Bauchlage zur Rückenlage
- Zeitpunkt:
  - Einleitung nach Beenden des halben Saltos
    - Absprung ist beendet
    - Körper ist in den notwendigen Spannungszustand gebracht
    - Arme sind auf die Seite gebracht, um ein möglichst großes Trägheitsmoment zu erzeugen, das bei Einleitung der Schraube in ein möglichst großes Drehmoment umgewandelt wird (durch Annähern der Arm- Masse an die Körperlängsachse)

#### **Salto rückwärts- freie Impulsschraube:**

- Ausgangsposition nach einem halben Salto rückwärts in C- Position, Arme seitwärts
- Drehungsinernerer Arm (links bei Linksdrehung, rechts bei Rechtsdrehung) geht zur Tiefhalte, am Oberschenkel anlehnen
  - Hinweis: Kinn an die drehungsinere Schulter anlehnen
- drehungäußerer Arm geht zur Hochhalte

## **Praxis:**

### **Athletische und technische Grundlagen:**

- stärken der Rumpfmuskulatur, um auftretenden Fliehkräften entgegenwirken zu können
  - o Beispiele:
    - sit ups diagonal
    - Rückenlage, Beine senkrecht: Beine seitlich Richtung Boden bewegen und wieder zur Senkrechte heben (Scheibenwischer)
    - Seitlage mit Beifixierung: Oberkörper seitlich aufrichten
    - Übungen beidseitig ausführen, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden
- stärken der Bein- und Fußmuskulatur, um auftretende Kräfte bei der Landung abzubauen
  - o Beispiele:
    - Beidbeinige Prellsprünge
    - Aus der Halbhocke Strecksprung zur Halbhocke
    - Tiefsprung vom Kasten zum genauen Stand
    - Einbeinige Sprünge
    - Einbeinige Drehschritte seitwärts nach innen und außen
    - „Zehenkrabbeln
    - Fußgelenke in alle Richtungen dehnen
- Voraussetzung: Salto rw. und vorwärts sowie gute räumliche Orientierung

### **Vorübungen:**

- Simulation der Schraubenbewegung im Stand, Rücken- oder Bauchlage, oder Kniehang
- Dreiviertel Salto zur Rücken- oder Bauchlage, Schraubensimulation
- „Schraubenspiele“:
  - o Aus dem Stand vorwärts oder rückwärts fallen lassen (in Grube oder Weichboden), mit Schrauben- Armbewegung ganze Drehung
  - o Bei Zielübung auf akustisches Signal zur Einleitung der Drehung warten
  - o Bei Zielübung Drehung in die ungewohnte Richtung einleiten

### **Zielübung:**

- optische Kontrolle wichtig
  - o im Salto einen Punkt im Raum erkennen, Zehen als Bezug zur Körperlage im Raum „verwenden“ („versuche, hinter Deinen Zehen diesen Punkt im Raum zu erkennen“)
- Notwendigkeit, bei Einleitung der Drehung die Körperspannung beizubehalten
  - o Ungewohnte, unbekannte Belastungen (Fliehkräfte)
  - o Frage der Entschlossenheit (Mut) und der körperlichen Fähigkeiten (Rumpfkraft)
  - o Frage der Bewegungserfahrung (hohe Anzahl an Wiederholungen)
  - o Fehlversuche sind keine Rückschritte, sondern Teil der Bewegungserfahrung

### **Fehler:**

- Zeitpunkt der Schraubenbewegung zu früh
  - Breitachsdrehung noch ungenügend eingeleitet
  - Körperspannung noch nicht aufgenommen
    - Korrektur:
      - Rückkehr zum Grundelement Salto vw. oder rw.
      - Genaue Kontrolle des Zeitpunktes der Einleitung (optisch, akustisch)
- falsche Kopfhaltung
  - kann Orientierungsproblem sein (Kopf unten bedingt umgekehrte Orientierung)
  - führt meistens zu Spannungsverlust, manchmal zu umgekehrter Drehrichtung und dadurch Orientierungsverlust
    - Korrektur
      - Rückkehr zum Grundelement
      - Genaue Kontrolle der Lage im Raum durch optische Orientierung
- Spannungsverlust während der Drehung
  - Mangelnde athletische Ausbildung
  - Mangelnde Bewegungserfahrung
    - Korrektur
      - Stärken der Rumpfmuskulatur
      - Üben mit hohen Wiederholungszahlen und vielfältigen vorbereitenden Übungen (Simulation) im Wechsel mit Grundelement

### **Empfehlungen:**

- Salto vw. mit Schraube aus dem Bücksalto mit aktiver Hüftstreckung lehren
  - Abstoppen der Hüftstreckung (bei 180°) ist Orientierungshilfe für Zeitpunkt der Bewegungseinleitung
  - Gestreckte Hüfte minimiert Trägheitsmoment um Längsachse, die Rotationsgeschwindigkeit ist maximiert
- Salto rw. mit Schraube aus dem Strecksalto lehren
  - Gestreckte Hüfte minimiert Trägheitsmoment um Längsachse, die Rotationsgeschwindigkeit ist maximiert
- generell freie Impulsschraube lehren
  - schult das Gefühl, Drehimpulse ein- und auszuleiten
  - schult die Fähigkeit, Krafteinsätze zum richtigen Zeitpunkt auszulösen
  - Möglichkeit der Einnahme einer technisch richtigen Körperhaltung

## PROGRAMM KUNSTTURNEN MÄNNER

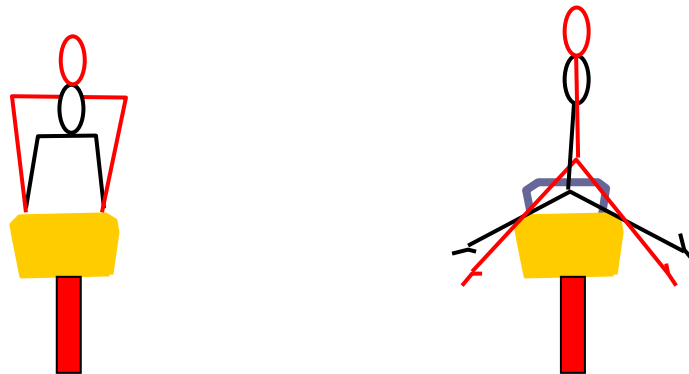
### SPEZIELLE VORBEREITUNG - PAUSCHENPFERD

Struktur - Kraft - Technik – Beweglichkeit – Methodische Geräte

Mgr. Petr Koudela

12/2014

Warum sollten die Flanken, vor den Scheren gelernt werden ?



### Grundsatz, Basis Trainings Info !

- Es ist nicht gut auf dem Pauschenpferd Elemente zu lernen, ohne eine gute allgemeine und spezielle Kraftvorbereitung. (besonders Schulter Gürtel).
- Die Regelmäßigkeit. Training am Pauschenpferd jeden Tag.
- Trainingszeit und Intensität.
- Bis zur Pubertät sollte die Basis, und die Basis Elemente geschaffen sein.
- Kinder muss man durch Wettkämpfe und Rekorde motivieren.
- Ausdauer, Kraftvorbereitung und Technik.
- Training Organisation in die Woche.

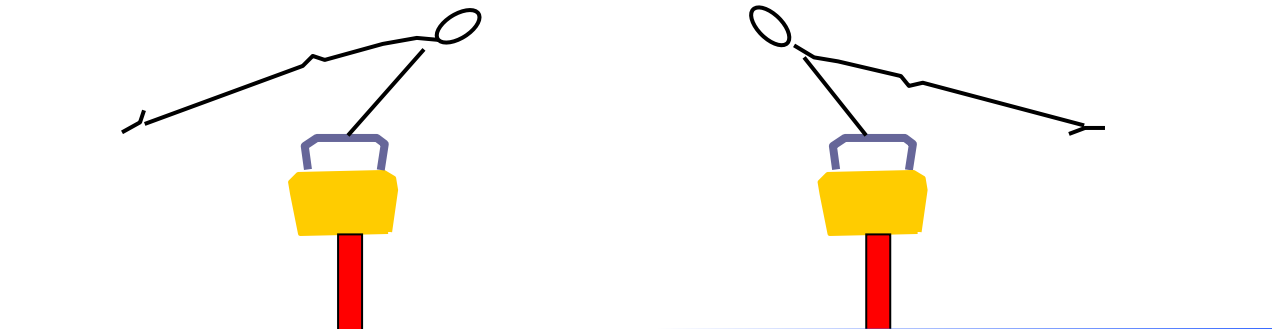
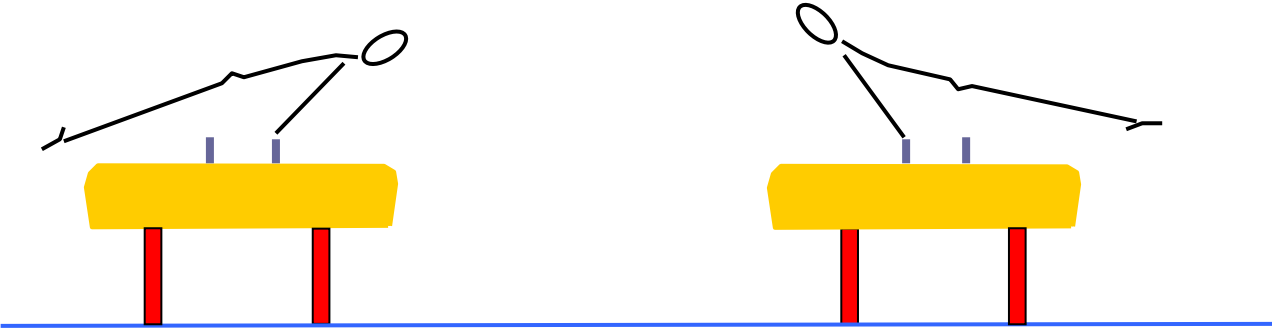
Die Trainingsorganisation am Pauschenpferd in Bezug auf das Alter.

(Inhalt, Orientierung, Belastung, Menge)

Alter	Trainings- einheiten pro Woche	Ausdauer	Kraft vorbereitung	Übungen Kombi	Basistechnik Elemente	Anzahl der Flanken pro Einheit
6-10	3 - 5	-	50%	-	50%	300
11-14	6	40%	20%	10%	30%	700
15-17	6 +	20%	20%	40%	20%	500
17+	6 +	10%	5%	70%	15%	300

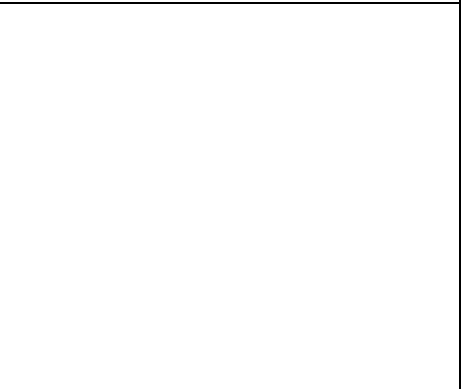
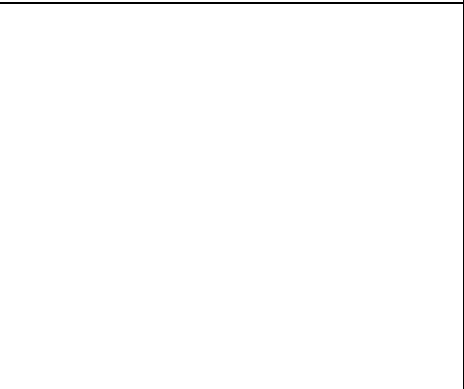
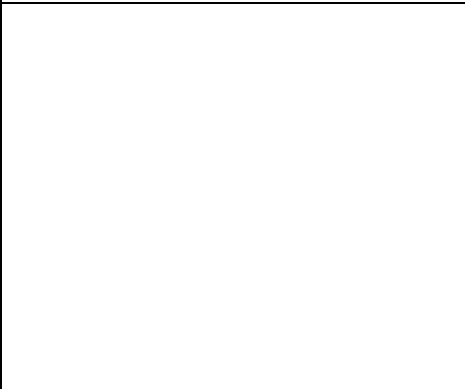
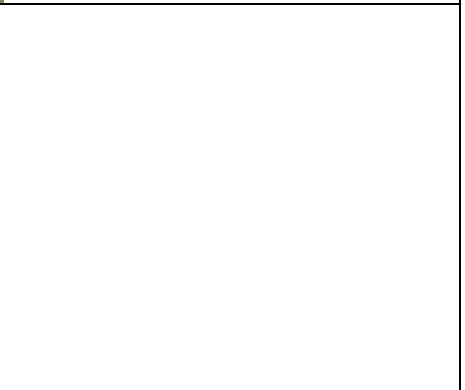
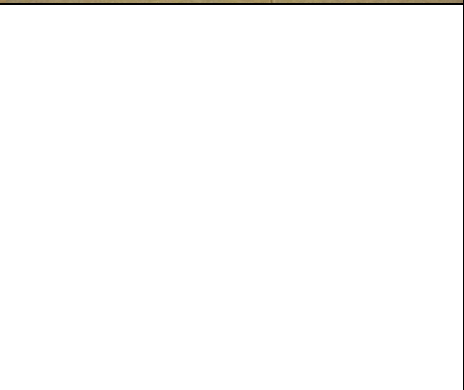
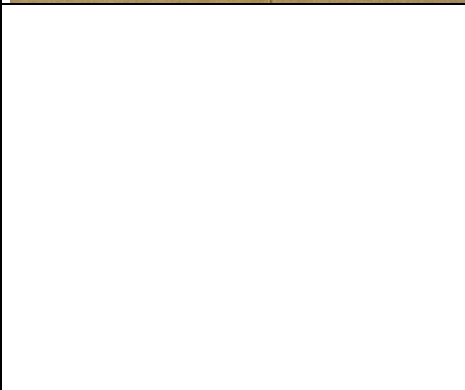
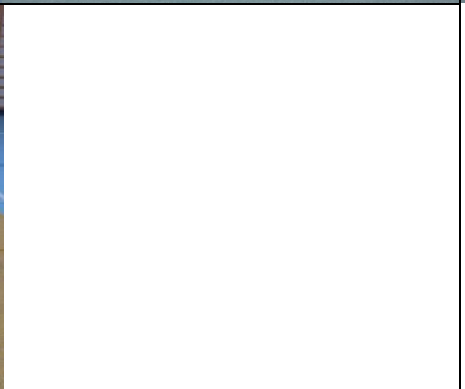
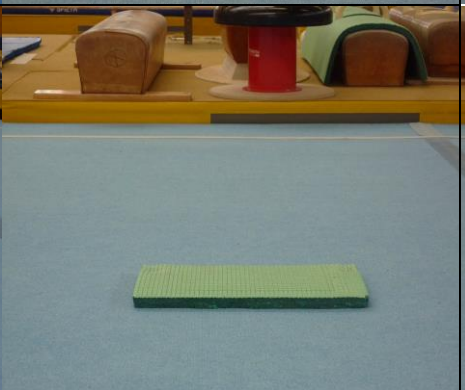
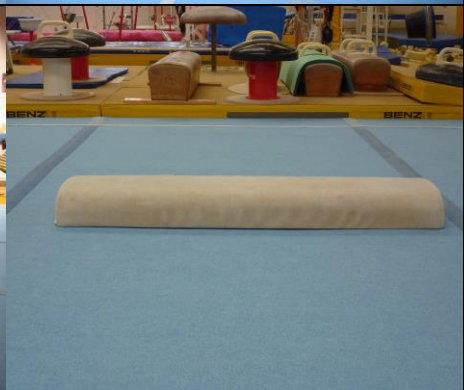
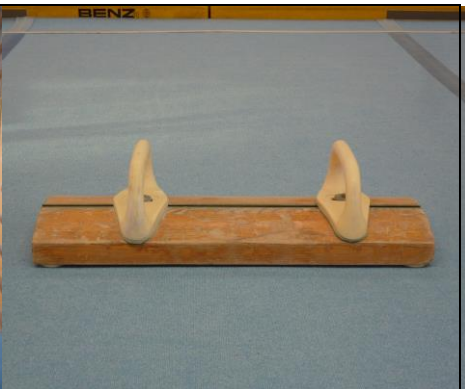


Die Grunkörperpositionen am Pauschenpferd.



# Methodische Geräte

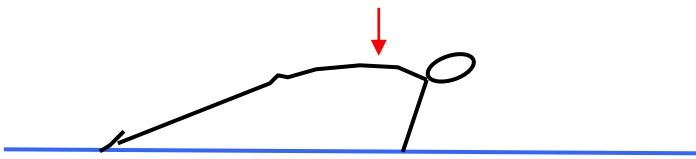




# Allgemeine Kraftvorbereitung

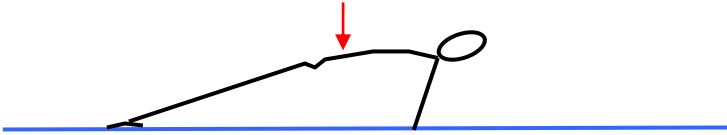
## Schulter Gürtel - Mittelkörper Stabilität

1.



Liegestütz vorlings am Boden:  
Die statische Position mit „Katzenbuckel“  
halten.

2.



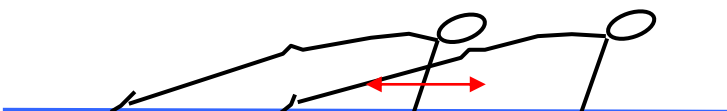
Liegestütz rüchlings am Boden:  
Die statische Position halten.

3.

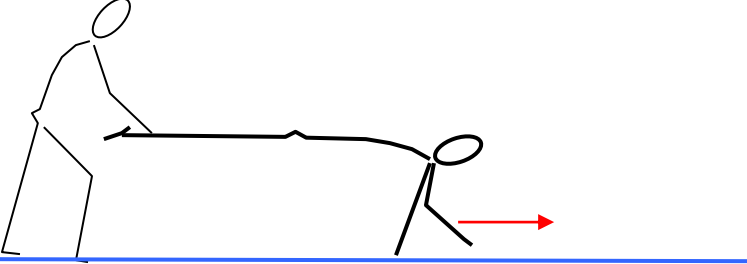
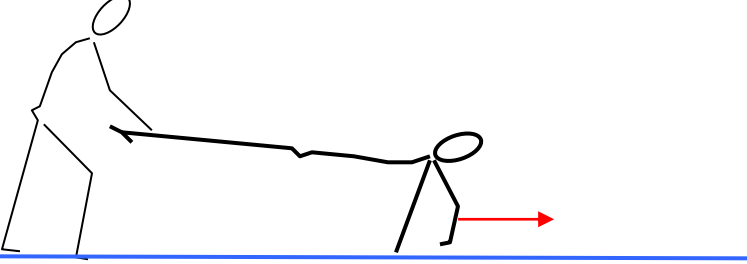
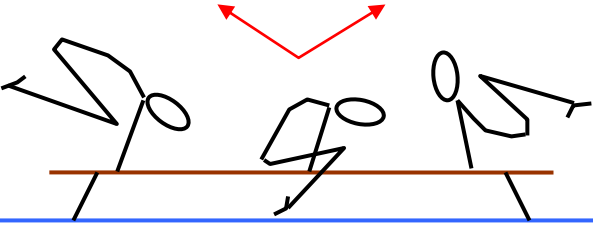
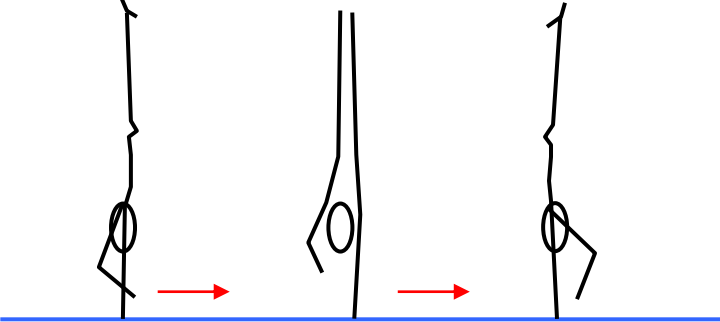
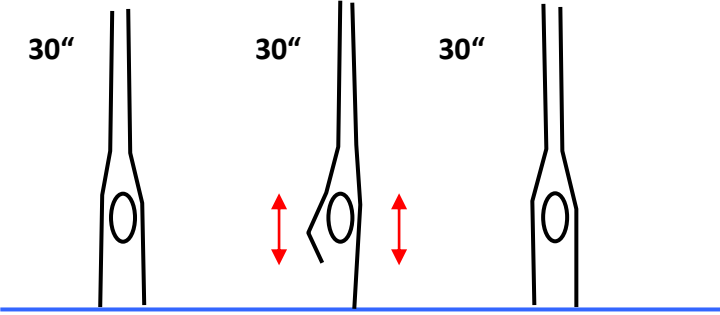


Liegestütz vorlings am Boden:  
Kleine Schritte mit Arme vorwärts.

4.



Liegestütz vorlings am Boden:  
Kleine Hüpfer vorwärts, rückwärts und  
seitwärts.

<p>5.</p> 	<p>Liegestütz vorlings am Boden: Mit Trainer Hilfe, Schubkarren. Kleine Schritte mit Arme vorwärts und rückwärts. Und Kleine Hüpfen vorwärts, und rückwärts.</p>
<p>6.</p> 	<p>Liegestütz rücklings am Boden: Mit Trainer Hilfe, Schubkarren. Kleine Schritte mit Arme vorwärts und rückwärts. Und Kleine Hüpfen vorwärts, und rückwärts.</p>
<p>7.</p> 	<p>Am Handstützbarren aus dem Winkelstütz: Langsames Heben zum Spitzwinkelstütz gehockt – Senken zum Winkelstütz gehockt und langsames Heben zum Handstand gehockt.</p>
<p>8.</p> 	<p>Handstand am Boden: Gehen vorwärts, seitwärts, und rückwärts.</p>
<p>9.</p> 	<p>Handstand am Boden: Halten 30 Sek. – Gehen auf der Stelle 30 Sek. – Halten 30 Sek.</p>

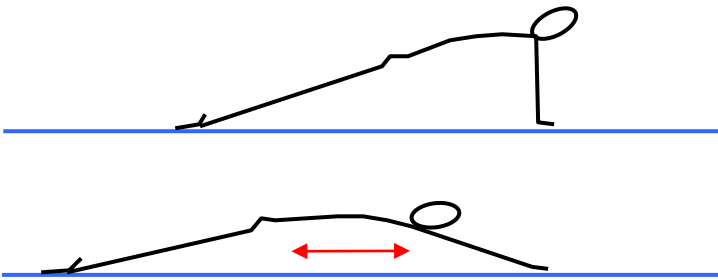
10.

„Schiffchenschaukeln“, alle Seiten.



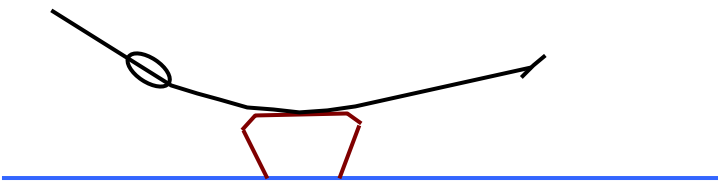
11.

Liegestütz vorlings:  
Langsames Senken aus der  
Liegestützposition. Ende der Position  
fixieren.

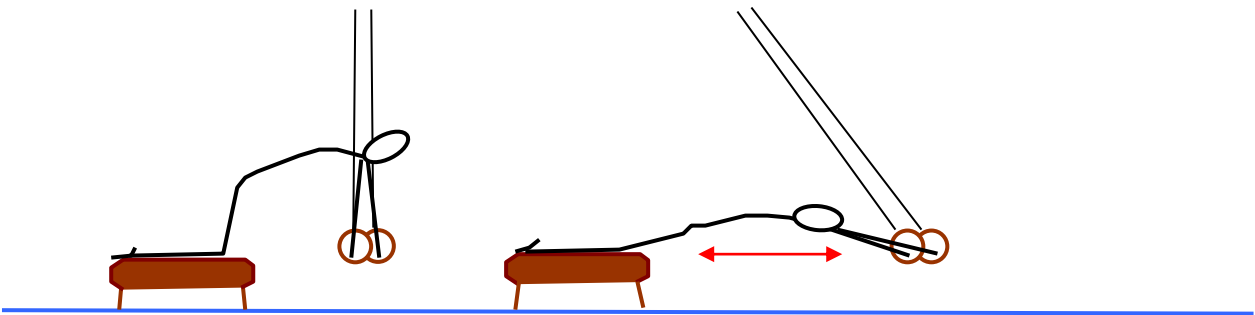


12.

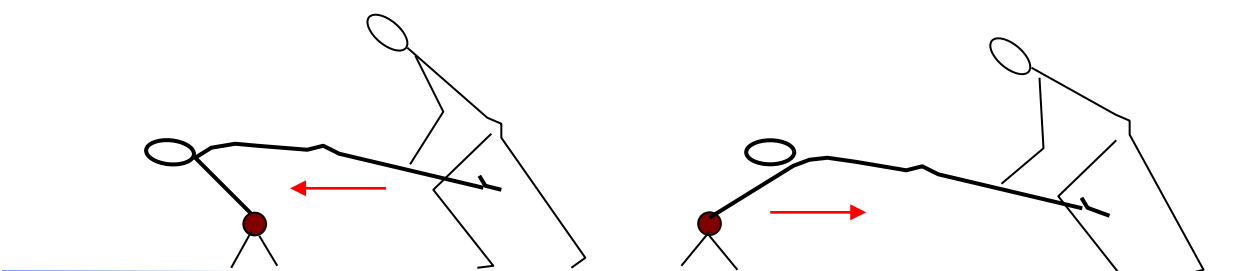
Rückenlage oder Bauchlage auf dem  
Pferd/Bank. Halten der statischen  
Körperlage.



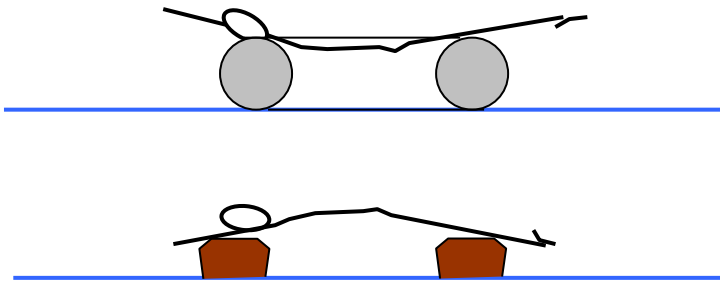
13.



14.

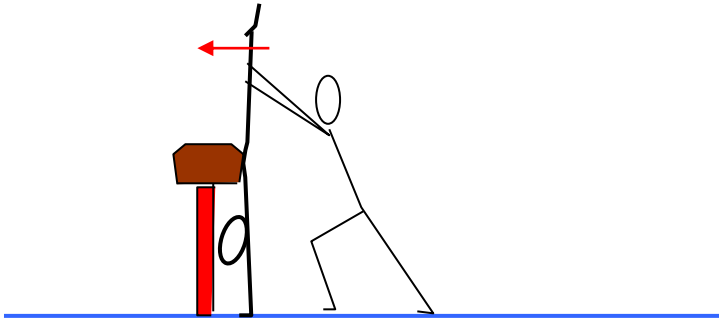


15.



Bauchlage oder Rückenlage auf dem Pferd/Bank oder Reifen, (kleine Kinder). Halten der statischen Körperlage.

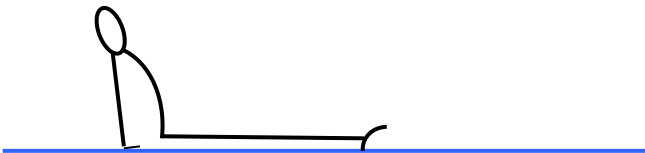
16.



Handstand am Boden - Rücken an der Pferd: Gegen Trainer Kraft, in die Handstandposition drücken.

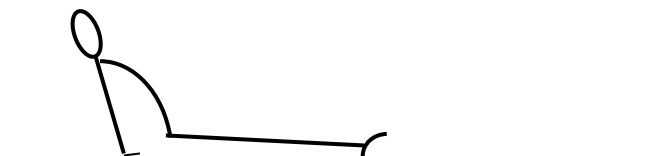
### Spezielle Kraftvorbereitung

1.

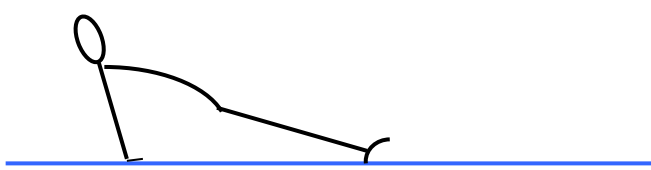
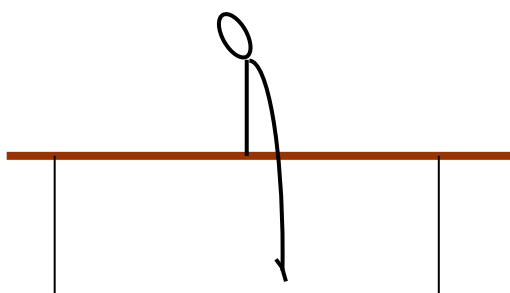
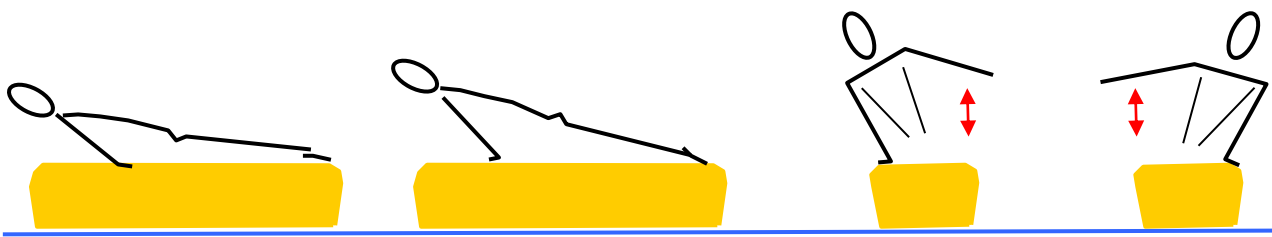
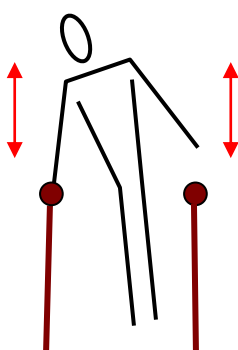
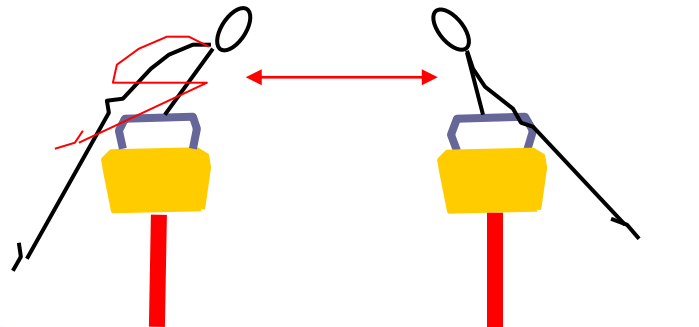


Im Sitz:  
Hände am Boden hinter der Körper,  
Schulterblatter Muskel zusammenziehen.

2.



Gleiche Übung, aber im der Stütz:  
Hände am Boden hinter der Körper,  
Schulterblatter Muskel zusammenziehen.

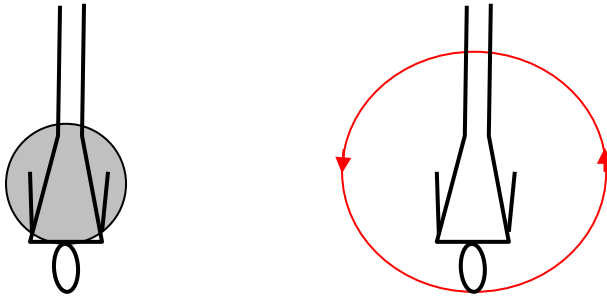
<p>3.</p> 	<p>Gleiche Übung, aber im der Stütz mit gestreckte Körper: Hände am Boden hinter der Körper, Schulterblatter Muskel zusammenziehen.</p>
<p>4.</p> 	<p>Am Barren: Vorschwung und Rückschwung mit gestreckte Körper Haltung.</p>
<p>5.</p>  <p>Liegestütz vorlings oder rücklings am Pferd. Langsam rechts und links gewicht wechseln, Hände auslasen. Mit gestreckte Körper Haltung.</p>	
<p>6.</p> 	<p>Am Barren: Langsam rechts und links gewicht wechseln, Hände auslasen. Mit gestreckte Körper Haltung.</p>
<p>7.</p> 	<p>Am Pferd, Liegestütz vorlings: Über die Stützwage gehockt Liegestütz rücklings und zurück.</p>



## Basistechnik – Elemente

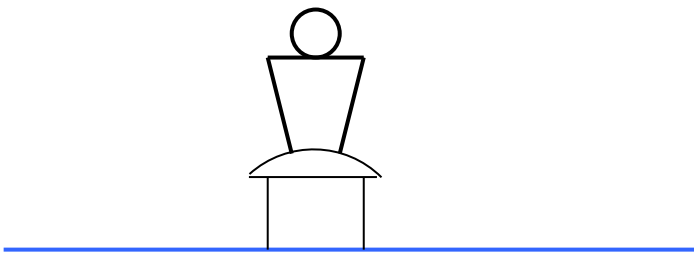
### perfektionieren

1.



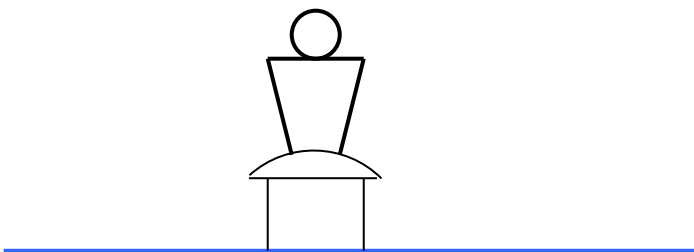
Am Boden oder niedrige Pilz: Langsam im Kreis gehen richtung Kreisflanken.  
Gleiche Übung, aber mit hupffen.  
Gleiche Übung, aber mit hupfen 1/4. 1/2, 1/3.

1.



Am Pilz:4x Kreisflanken langsam, 4x Kreisflanken schnell.

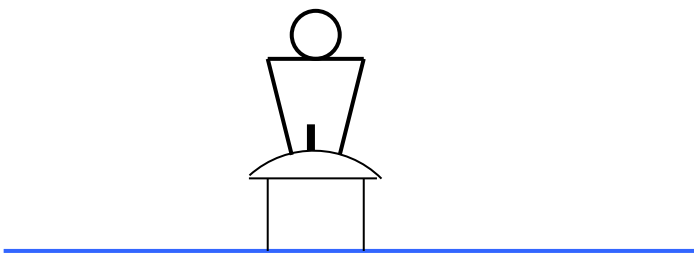
2.




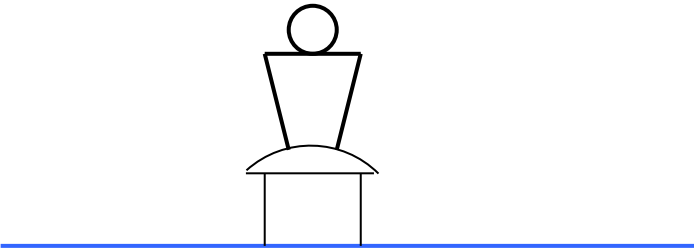
Am Pilz:4x Kreisflanken, 4x ¼ Spindel, 4x Kreisflanken.

Am Pilz:4x Kreisflanken, 2x ½ Spindel, 4x Kreisflanken, 2x ½ Spindel, 4x Kreisflanken.

3.



Am Pilz mit einer Pausche: Kreisflanken mit Hende am Pilz Körper.

<p>4.</p> 	<p>Am Pilz mit einer Pausche: Kreisflanken auf einer Pausche.</p>
<p>5.</p> 	<p>Am Pilz oder am Pferdkörper mit oder ohne Pausche: 2 Kreisflanken – bis 3x Russenwendeschwung – 2 Kreisflanken.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Am Pferdkörper ohne Pauschen: 3/3 Wandern vw. Im Querstütz (Magyar) und Abschluss mit 10 Kreisflanken,</li> <li>- Am Pferdkörper ohne Pauschen: 3/3 Wandern vw. Im Querstütz (Magyar) 5 + 5 + 5 Kreisflanken.</li> <li>- Am Pferdkörper ohne Pauschen: 3/3 Wandern vw. Im Querstütz (Magyar) und Abschluss mit ½ Spindel, 3/3 Wander vw. Und Abschluss mit 10 Kreisflanken.,</li> <li>- Am Pferdkörper ohne Pauschen: 3/3 Wandern vw. Im Querstütz (Magyar) und 3/3 Wandern rw. im Querstütz (Sivado) und Abschluss mit 10 Kreisflanken</li> </ul>	