### Koordinative Fähigkeiten

- <u>Def.:</u> Koordinative F\u00e4higkeiten sind zweckm\u00e4\u00dfige Verhaltensmechanismen
  des Nerv-Muskel-Zusammenspiels zur Steuerung und Regelung
  bestimmter Formen der Bewegungst\u00e4tigkeit.
  - Sie beeinflussen maßgeblich das Tempo, die Qualität und die Dauerhaftigkeit der Aneignung sportlicher Fertigkeiten.
  - Sie basieren auf der anlagebedingten Qualität sensomotorischer Funktionen.

#### Es werden unterschieden:

#### 1. Orientierungsfähigkeit

Funktion: Bestimmung und Veränderung der Körperposition und -bewegung im Raum (bzw. zu einem feststehenden oder sich bewegenden Objekt)

#### 2. Kopplungsfähigkeit

Funktion: Organisation der räumlichen, zeitlichen und dynamischen Verbindung von Teilkörperbewegungen

#### 3. Differenzierungsfähigkeit

Funktion: Kontrolle, Unterscheidung und Feinabstimmung von Bewegungen hinsichtlich Genauigkeit, Dosierung und Ökonomie im Kraftaufwand, sowie räumlichem und zeitlichen Verlauf

#### 4. Gleichgewichtsfähigkeit

Funktion: Erhalt oder Wiederherstellung des Gleichgewichtszustandes

#### 5. Rhythmisierungsfähigkeit

Funktion: Anpassen der Bewegung an einen vorgegebenen (äußeren) bzw. Finden eines zweckmäßigen eigenen (inneren) Bewegungsrhythmus

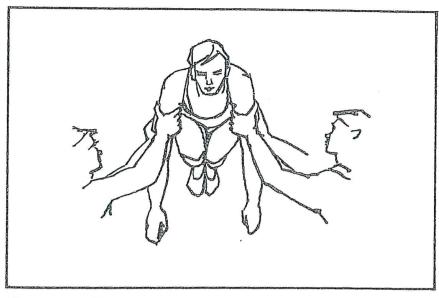
#### 6. Reaktionsfähigkeit

Funktion: schnelles Einleiten zweckmäßiger Aktionen auf ein Signal oder eine plötzliche Situationsveränderung hin

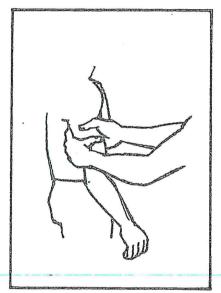
#### 7. Umstellungsfähigkeit

Funktion: Präzisieren, Korrigieren sowie bewusstes Variieren und Umstellen von Bewegungen auf eine aktuelle oder kommende Situationsveränderung hin

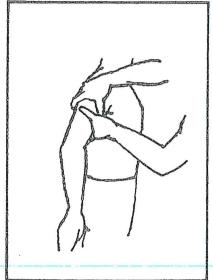
Helfergriffe



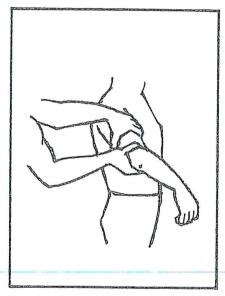
Klammergriff



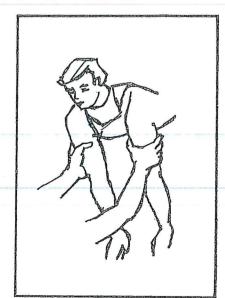
Klammergriff



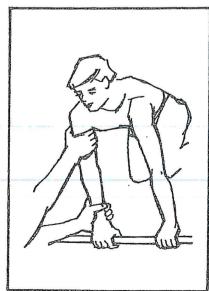
Dreh-Klammergriff vorwärts



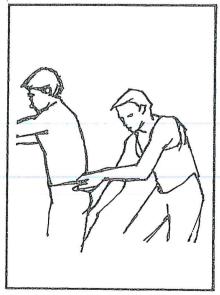
Dreh-Klammergriff rückwärts



Halber Klammergriff

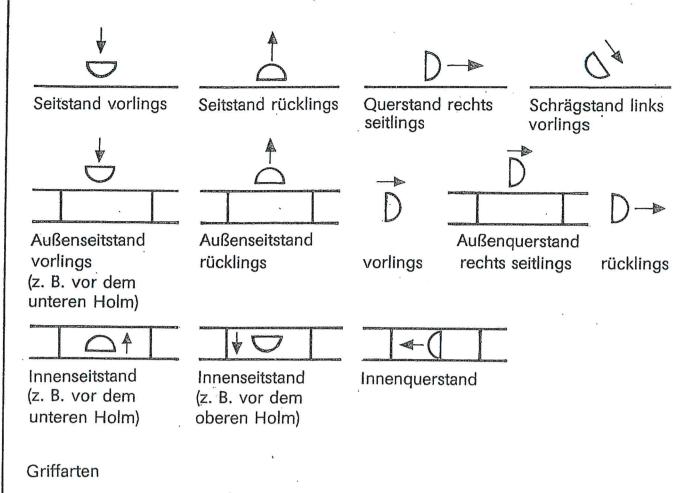


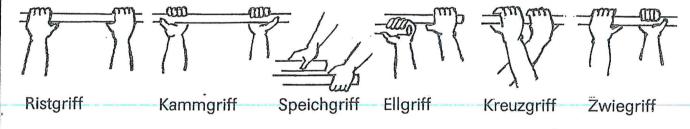
Stützgriff

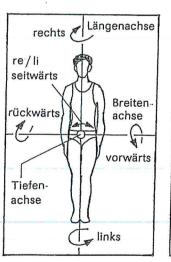


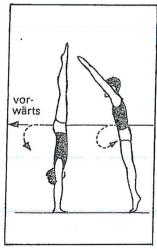
Kleidungsgriff

#### Verhaltensweisen zum Gerät am Beispiel der Stände

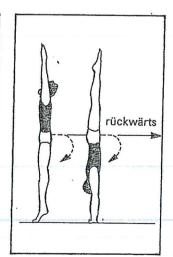




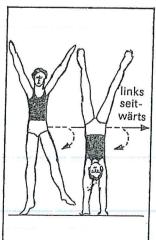




Auf den Stand/Stütz bezogene Ausgangsstellung: Körpervorderseite zeigt in Bewegungsrichtung



Auf den Stand/Stütz bezogene Ausgangsstellung: Körperrückseite zeigt in Bewegungsrichtung



Auf den Stand bezogene Ausgangsstellung: linke Körperseite zeigt in Bewegungsrichtung

tung nachgestellt;

- die Beinhaltung (z. B. Aufhock-Um-Spreiz-Umschwung, Grätschschwung, Überschlag);
- räumliche oder anschauliche Bestandteile (z. B. Kreis-Flanke, Dreh-Hocke, Riesen-Felgumschwung).
- 5. Sofern es für das Verständnis einer Übung erforderlich ist, wird der Bezeichnung die Ausgangsstellung vorangestellt und nachfolgend die Endstellung erwähnt. Ähnliches trifft für den Griff sowie für das Verhalten zum Gerät zu. Die vollständige Form lautet beispielsweise: Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff Hüft-Aufschwung vorlings rückwärts in den Seitstütz vorlings.
- 6. Bei simultanem Ablauf einer Übung mit zusätzlichen Bewegungen wird die Präposition "mit" verwandt. Beispiel: Aus dem Seit-Felgunterschwung stütz vorlings 1/2 Drehung in den Seitstand vorlings oder Knie-Aufschwung mit Umgreifen zum oberen Holm.
- 7. Die Konjunktion "und" wird bei Aneinanderreihung von Bewegungen innerhalb einer Übung verwandt, zum Beispiel: Stemmaufschwung und Kehre Hang.
- 8. Die Übungen einer Kombination werden durch Komma voneinander getrennt.

#### 2.2.3. Verhaltensweisen in bezug auf das Gerät

Das Verhalten am Gerät

Stütz - die Schulterachse befindet sich über oder in Höhe der Griffstellen, die Arme stützen den Körper. Varianten sind: Beugestütz, Oberarmstütz, Kreuzstütz.

Hang - die Schulterachse befindet sich unter den Griffstellen. Die Kraft (Zug) wird durch die Hände und (oder) eines oder beider Beine auf das Gerät übertragen. Varian-

den Beinschwungbewegungen die Beinhal- ten sind: Beugehang, Kipphang, Sturzhang, Hangwaage.

> Stand - der Körper befindet sich im Gleichgewicht über einer Unterstützungsfläche, die durch die Füße (Knie), die Hände oder den Nacken, die Schultern, die Oberarme, den Kopf (und Hände) gebildet wird. Beispiele sind: Standwaage, Kniestand, Handstand, Nackenstand, Kopfstand, Schulterstand. Oberarmstand.

> Sitz - der Körper berührt mit dem Gesäß und (oder) den Oberschenkeln das Gerät. Beispiele sind: Grätschsitz, (Außen-) Quersitz.

Liegen - der Körper befindet sich in horizontaler Lage auf dem Gerät (einschließlich Boden).

Darüber hinaus gibt es das gemischte Verhalten am Gerät, das aus der Kopplung der genannten Verhaltensweisen resultiert. Beispiele sind: Hangstand, Liegestütz, Liegehang, Hock(stand)stütz.

Das Verhalten zum Gerätwird gekennzeichnet durch:

vorlings - die Körpervorderseite zeigt zum

rücklings - die Körperrückseite zeigt zum Gerät,

seitlings - eine Körperseite (links oder rechts) zeigt zum Gerät.

Für die Kennzeichnung des Verhaltens zum Gerät ist darüber hinaus die Stellung der Breitenachse des Körpers in bezug auf die Längenachse des Gerätes zu berücksichtigen (vgl. Abb. 2. Umschlagseite):

seit – die Schulterachse verläuft parallel zur Gerät(längen)achse;

quer - die Schulterachse und die Gerät(längen)achse stehen rechtwinklig zueinander;

schräg - die Schulterachse und die Gerät(längen)achse bilden einen Winkel von etwa 45°.

Eine weitere Kennzeichnung des Verhaltens zum Gerät ist am Barren und Stufenbarren erforderlich, da sich der Sportler entweder alb oder außerhalb der Holmengasse perinden kann:

*innen* – der Turner befindet sich zwischen den Holmen,

außen – der Turner befindet sich außerhalb der Holmengasse.

#### 2.2.4. Die Griffarten

Die Übungen des Gerätturnens werden mit folgenden Griffarten ausgeführt (vgl. Abb. 2. Umschlagseite):

Ristgriff – Beim Erfassen des Gerätes in Vorhalte der Arme zeigen die Handrücken (Riste) nach oben, die Daumen zueinander und nach unten. Beim Ristgriff am Reck erfassen die Daumen die Reckstange von unten (Gegenüberstellung von Daumen und Fingern).

Kammgriff – Beim Erfassen des Gerätes in Vorhalte der Arme zeigen die Handrücken nach unten, die kleinen Finger zueinander. Am Reck befindet sich der Daumen oberhalb der Reckstange (gegenüber den Fingern).

Speichgriff— Beim Erfassen der Holme oder Pauschen in Vorhalte der Arme zeigen die Speichen nach oben, die Handflächen sind einander zugewandt.

Ellgriff – Beim Erfassen der Holme, Reckstange oder Pauschen in Vorhalte der Arme zeigen die Ellen nach oben, die Handflächen sind einander abgewandt.

Kreuzgriff – Das Erfassen der Reckstange oder des Holmes erfolgt mit gekreuzten Armen, wobei der Kreuzgriff mit Rist- oder Zwiegriff erfolgen kann.

Zwiegriff – Das Erfassen des Gerätes erfolgt mit unterschiedlichem Griff der linken und rechten Hand (Rist-Kammgriff).

Weitere Griffvarianten sind der

Schlußgriff (die Hände berühren einander) und der

Ballengriff (die Handballen liegen auf den Griffstellen (Barren, Ringe).

Griffveränderungen werden wie folgt bezeichnet:

Umgreifen – während eines Stützes oder Hanges wird der Griff einer Hand oder beider Hände verändert.

Umspringen – die Griffänderung erfolgt, ohne daß der Turner das Gerät berührt.

### 2.2.5. Bezeichnung der räumlichen Verlagerungen

Die Gerätübungen werden mit Translation oder/und Rotation vorwärts oder rückwärts um die Breitenachse, seitwärts um die Tiefenachse sowie nach links und rechts um die Längenachse ausgeführt (vgl. Abb. 2. Umschlagseite). Im einzelnen sind die Richtungen wie folgt zu bezeichnen (Abb. 2. Umschlagseite):

vorwärts – Drehung um die Körperbreitenachse beziehungsweise translatorische Bewegung, wenn die Vorderseite des Oberkörpers bei aufgerichtetem Körper in die Bewegungsrichtung zeigt. Bei Beginn einer Bewegung aus kopfabwärtsgerichteter Lage ist also die Bewegungsrichtung von der Stand- beziehungsweise Stützposition her zu bestimmen.

rückwärts – Drehung um die Körperbreitenachse beziehungsweise translatorische Bewegung, wenn die Rückseite des Oberkörpers bei aufgerichtetem Körper in die Bewegungsrichtung zeigt. Bei Beginn einer Bewegung aus kopfabwärtsgerichteter Lage
ist also die Richtung von der Stand- beziehungsweise Stützposition her zu bestimmen.

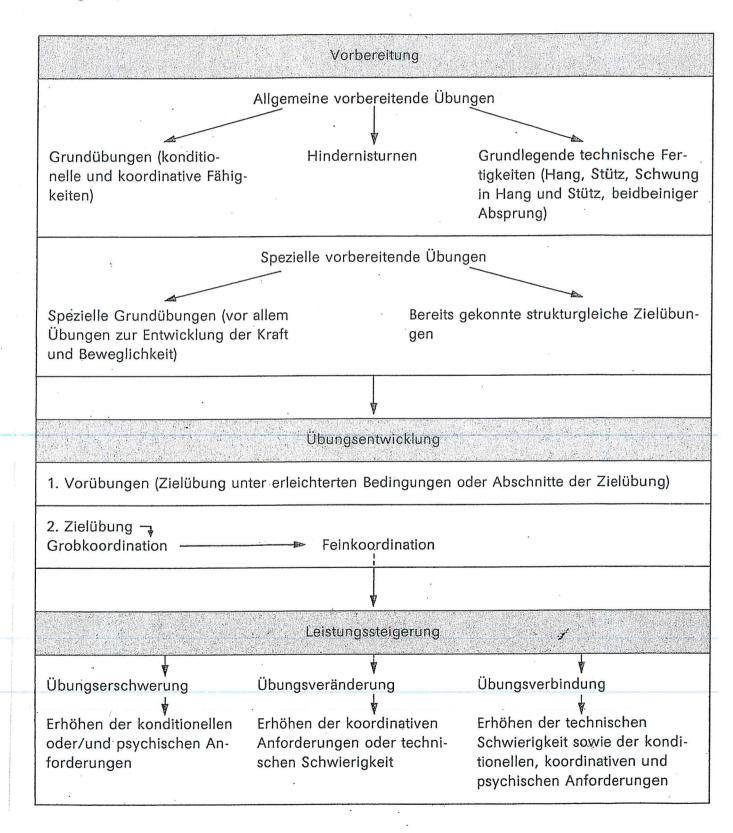
seitwärts – Drehung um die Tiefenachse des Körpers beziehungsweise translatorische Bewegung, wenn die linke (links seitwärts) oder rechte (rechts seitwärts) Seite des Oberkörpers bei aufgerichtetem Körper in die Bewegungsrichtung zeigt. Bei Beginn einer Bewegung aus kopfabwärtsgerichteter Lage ist also die Richtung von der Stand-

#### - Beweglichkeit

Sie ist die Fähigkeit, Verlagerungen der Körperteile zueinander mit großer Amplitude auszuführen, wobei sie eine Zwischenstellung zwischen den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten einnimmt. Sie wird entwickelt durch aktive Beweglichkeitsübungen (Erreichen einer großen Ampli-

tude durch eigene Muskelkraft) und passive Beweglichkeitsübungen (Erreichen einer großen Bewegungsamplitude mittels äußerer Kraft durch Partner bzw. Gewichtskraft).

Von besonderer Bedeutung für die allgemeine Vorbereitung auf das Gerätturnen ist die vielseitige Entwicklung der koordinati-



ven Fähigkeiten.<sup>7</sup> Hierzu zählen folgende Fähigkeiten:

- Orientierungsfähigkeit,
- Differenzierungsfähigkeit,
- Reaktionsfähigkeit,
- Rhythmusfähigkeit,
- Gleichgewichtsfähigkeit.

Zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten sind folgende Maßnahmen geeignet:

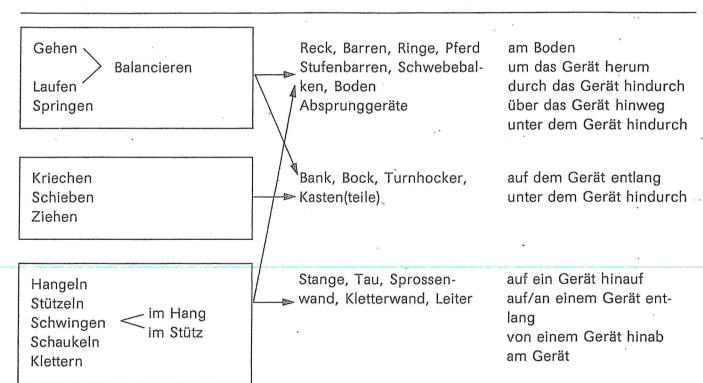
- Variationen der Bewegungsausführung
- Veränderung der äußeren Bedingungen
- Ausführung der Bewegung mit unterschiedlicher Geschwindigkeit
- Kombinationen von Bewegungsaufgaben

- Veränderung oder Einschränkung der Information (z. B. Ausschaltung des optischen Analysators)
- Bewegungsausführung nach vorhergehender Belastung

Ein sehr gutes Mittel zur Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten ist das *Hindernisturnen*. Es bietet nahezu unbegrenzte Möglichkeiten, sehr vielseitige und differenzierte Leistungsanforderungen zu stellen. Sie ergeben sich aus der Verwendung der Geräte, ihre Kombinationsmöglichkeiten sowie aus den vielfältigen Bewegungsarten (vgl. folgende Übersicht).

#### Bewegungsarten

Geräte



7. Meinel, K.; Schnabel, G., u. a.: Bewegungslehre. Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin 1977, S. 197ff.

Hirtz, P.: Untersuchungen zur Entwicklung koordinativer Leistungsvoraussetzungen bei Schulkindern. In "Theorie und Praxis der Körperkultur", Heft 4/1976, S. 283.

Vgl. Knappe, W., u. a.: Beiträge zur Methodik des Sportunterrichts. Lehrmaterial zur Sportwissenschaft. 1980, S. 91. Besonders ist auch auf die hohen Werte des Hindernisturnens im Hinblick auf die sozialistische Wehrerziehung und die Entwicklung der Wehrfähigkeit hinzuweisen. So können beispielsweise die an der Hindernisbahn erreichten Ergebnisse zur Motivation für die vormilitärische Ausbildung genutzt werden. Das Hindernisturnen kann in allen Schuljahren angewandt werden, wobei mit zunehmendem Alter der Schüler die Übungsverbindung: Erhöhen der technischen Schwierigkeiten sowie der konditionellen, koordinativen und psychischen Anforderungen

Möglichkeiten	Beispiele
Verbindung gleicher Übungen (Übungsserie)  Verbindung unterschiedlicher Übungen  Kopplung der Hauptphasen zweier Übungen (Struktursynthese)  Kombination (wettkampfgerechte Zusammenstellung mehrerer Übungen)	Rollen vorwärts Handstütz-Überschläge seitwärts Kreis-Flanken Kippaufschwung, Hocke Hüft-Umschwung, Felgunterschwung Stemmaufschwung mit Kehre Oberarm-Stemmaufschwung mit Vorgrätschen Aufhock-Felgunterschwung

Unter Übungserschwerung verstehen wir die Steigerung der konditionellen und psychischen Anforderungen (Beispiele vgl. Übersicht).

Durch Übungsveränderungen (Variationen) wird das Üben abwechslungsreicher. Einschränkend ist hinzuzufügen, daß man sich hier auf sinnvolle (im Hinblick auf das Wettkampfturnen und die Entwicklungstendenzen) Übungsveränderungen beschränken sollte.

Übungsverbindungen (Kombinationen mehrerer Elemente) sind das Ziel der methodischen Arbeit im Gerätturnen und Ausdruck der Spezifik des Ausbildungsprozesses gegenüber vielen anderen Sportarten. jie Zielübungen werden durch die Verschmelzung der Endphase des vorhergehenden Elementes mit der Vorbereitungsphase des folgenden verbunden, wobei daraus resultierend natürlich auch Veränderungen der Hauptphase auftreten können. Der Schwierigkeitsgrad der Verbindung ergibt sich aus der Art der zu verknüpfenden Phasen und aus dem Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen.

Alle Formen der Leistungssteigerung dienen letztlich dem Ziel, den Vervollkommnungsprozeß unter dem Blickwinkel der Vorbereitung von Kombinationen (Pflichtund Kürkombinationen) zu unterstützen und die Feinkoordination im Sinne der Entwicklung einer variablen Verfügbarkeit der Zielübungen auszuprägen. Durch die einzelnen Formen der Leistungssteigerung lassen sich im Unterricht und Training differenziert die physischen, psychischen und koordinativen Anforderungen sowie die Belastung erhöhen. Der Unterricht kann abwechslungsreich und interessant gestaltet werden, und es wird im Nachwuchstraining eine breite Grundlage für gute Wettkampfleistungen gelegt.

#### 2.4. Spezielle Probleme des motorischen Lernens, der Lehrweise, Fehlerkorrektur und Kenntnisvermittlung im Gerätturnen

### 2.4.1. Aspekte des Lehrens und Lernens

Ständig werden an den Geräten neue, schwierigere Übungen erlernt, vervoll-kommnet, variiert, stabilisiert und schließlich miteinander kombiniert. Die Phasen des motorischen Lernprozesses<sup>8</sup> sind mit 8. Meinel, K.; Schnabel, G., u. a.: Bewegungslehre. A. a. O., S. 235.

kampfbedingungen der jeweiligen, aber auch höherer Leistungsklassen anzupassen, sie zu variieren und schließlich zu kombinieren. Hinsichtlich der akzentuierten Aufgabenstellung ergeben sich folgende drei Möglichkeiten der Leistungssteigerung (vgl. folgende Übersicht):

- Übungserschwerung,
- Übungsveränderung,
- Übungsverbindung.

#### Formen der Leistungssteigerung

Übungserschwerung: Erhöhen des Krafteinsatzes bzw. Verlängerung der Zeitdauer, Erhöhen der psychischen Anforderungen (Mut, Willen)

Möglichkeiten	Beispiel
Erhöhen des Gerätes Steigerung des Bewegungstempos Erhöhen der Übungsdauer Übungsserie Steigerung der vertikalen Komponente	Hüft-Aufschwung, Hocke Akrobatische Sprünge und Stützsprünge Statische Übungen und Kraftübungen Rollen, Handstütz-Überschläge seitwärts Höheres Sprunggerät, höhere Flugphasen bei der Sprungrolle
Steigerung der horizontalen Komponente	Steigerung der Weite der Flugphase bei Stütz- sprüngen (Brettabstand, längeres Gerät, Lande- zone)

Übungsveränderung: Erhöhen der koordinativen Anforderungen und technischen Schwierigkeiten

	Möglichkeiten	Beispiele
	Veränderung des Griffes	Kippaufschwung (Reck) mit Zwiegriff/Kamm- griff
	Griffwechsel	Knie-Aufschwung mit Umgreifen zum oberen Holm
	Wechsel des Gerätes	Kippaufschwung (Reck, Barren, Stufenbarren)
	Veränderung der Beinhaltung	Knie-Aufschwung neben den Händen
	Zusätzliche Beinbewegung	Sprungrolle mit Hocken und Strecken der
	•	Beine, Rolle vorwärts am Barren mit Schließen der Beine während des Rollens
X	Veränderung der Ausgangs- und Endstel- lung	Rolle vorwärts
	Veränderung des Stützes	Handstütz-Überschlag seitwärts mit einarmigem
The second secon	Zusätzliche Drehung um die Körperlängen- achse	Felgunterschwung mit <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Drehung

#### Schubhilfe ---

Im Sinne des Schiebens wird eine Aufwärts-, Vorwärts- oder Rückwärtsverlagerung des Körpers unterstützt. Die Hilfe erfolgt in unmittelbarer Nähe des Rumpfes.

Zughilfe

Der Helfer unterstützt die Verlagerung des Körpers durch den Zug an den Extremitäten, um fehlenden Krafteinsatz zu ersetzen und die Richtung zu beeinflussen.

#### Drehhilfe

Der exzentrisch wirkende Krafteinsatz des Helfers ist auf die Unterstützung einer Drehbewegung gerichtet; der Ansatzpunkt der Hilfe liegt in zweckentsprechender Entfernung von der Drehachse.

Die Hilfe kann sowohl schiebend als auch ziehend (Schub- oder Zughilfe) eingesetzt werden.

#### Gleichgewichtshilfe

Der Helfer unterstützt die Erhaltung einer Gleichgewichtslage, wobei der Krafteinsatz des Helfers so zu dosieren ist, daß der Übende die Empfindung für das Gleichgewicht im Sinne des Ausbalancierens entwikkeln kann (wechselseitiger Schub, kein starres Festhalten!).

#### Kombinierte Hilfe

Zusammenwirken mehrerer Arten der Hilfe als Schub-, Zug- und Drehhilfe oder Zug- und Gleichgewichtshilfe.

Hüft-Aufschwung: Schubhilfe am Gesäß Oberarm-Kippe: Schubhilfe am Rücken Aufstemmen: Schubhilfe am Gesäß

Felgrolle: Zughilfe mit Klammergriff an den Beinen

Sprunghocke/Hocke: Zughilfe durch Stützoder Klammergriff an den Armen

Salto vorwärts: Drehhilfe am Nacken Hüft-Umschwung vorlings rückwärts: Drehhilfe durch Zug mit halbem Klammergriff am Oberarm und Schub an der Rückseite des Oberschenkels

Handstütz-Überschlag seitwärts: Drehgriff in der Taille des Übenden

Oberarmstand/Kopfstand/Handstand: lockerer Klammergriff mit wechselseitigem Schub an den Beinen

Felgrolle: Zughilfe an den Beinen und Gleichgewichtshilfe bei Erreichen des Handstandes Dreh-Hocke: Zughilfe durch halben Klammergriff am Oberarm und drehend wirkende Schubhilfe an der Hüfte

#### Griffe

#### Beispiele

# Klammergriff (Abb. 3. Umschlagseite) Beide Hände des Helfers umfassen den Körper des Übenden (Extremitäten oder Rumpf) bei der Zug- oder Gleichgewichtshilfe.

Der Dreh-Klammergriff unterstützt eine vorwärtsgerichtete (Dreh-Klammergriff vorwärts) oder rückwärtsgerichtete (Dreh-Klammergriff rückwärts) oder seitwärtsgerichtete Drehung des Körpers bis zu einer Drehung von 360 Grad (zu Beginn der Drehung wird

Schwingen im Stütz (Barren): Erhalten des Gleichgewichts durch Klammergriff an den Oberarmen

Felgrolle: Zughilfe an den Beinen Überschläge vorwärts/rückwärts aus dem Stütz Handstütz-Überschlag seitwärts mit den Händen eine entgegengesetzte halbe Drehung vorgenommen, die Daumen beider Hände zeigen nach unten). Halber Klammergriff (Abb. 3. Umschlagseite) Eine Hand des Helfers erfaßt den Oberarm des Übenden, um eine Zug- oder Schubhilfe auszuführen.

Stützgriff (Abb. 3. Umschlagseite)
Die Hände des Helfers umfassen Ober- und
Unterarm des Übenden zur Unterstützung
einer Vor- oder Rückverlagerung, die im
Stütz beginnt.

Kleidungsgriff (Abb. 3. Umschlagseite) Der Helfer erfaßt den Hosenbund oder die Kleidung an der Schulterpartie, um auf diese Weise den Übenden zu halten, zu heben oder um Zughilfe auszuüben. Sprunggrätsche: halber Klammergriff an den Oberarmen, um durch Schubhilfe die Aufrichtung des Körpers in der 2. Flugphase zu unterstützen

Hocke: Der Oberarm des Übenden wird von vorn, der Unterarm von hinten erfaßt.

Überschlag rückwärts oder Handstütz-Überschlag rückwärts: Die rechte Hand des Helfers erfaßt den Hosenbund des Übenden, die linke Hand leistet Dreh-Schubhilfe am Gesäß.

### 2.4.3.4. Technik des Helfens (Arten und Griffe)

Für das Helfen und Sichern gibt es verschiedene Arten von Hilfe und unterschiedliche Griffe. Neben dem verbalen Erklären und dem Demonstrieren sollte der Sportlehrer oder Übungsleiter unbedingt die Anschauungstafeln "Helfen und Sichern" verwenden. Sie tragen dazu bei, den Prozeß der Aneignung der Helfergriffe, der richtigen Bewegungshilfe sowie des zweckmäßigen Sicherns der Übenden zu beschleunigen. Die Anschauungstafeln müssen in der Turnhalle so angebracht werden, daß sie für die Schüler beim Üben gut sichtbar sind und ihnen die Möglichkeit geben, sich über einen längeren Zeitraum hinweg immer wieder daran zu orientieren.

#### 2.4.3.5. Arten des Sicherns

 Sichern durch Matten, Gerät- oder Körperpolster und Weichgrube
 Alle Geräte und insbesondere die Niedersprungstellen sind durch Matten zu sichern. Bei Schwungübungen ist die Fliehkraftwirkung zu berücksichtigen. Beim Auslegen der Matten dürfen keine zusätzlichen Kanten oder Lücken entstehen (Schlaufen unterlegen, auf schadhafte Matten verzichten). Bei schwierigeren Abgängen im Übungs- und Trainingsbetrieb verwendet man auch Schaumstoffblöcke oder eine Weichgrube. Im Falle möglicher Kollision mit dem Gerät können die Geräte oder aber gefährdete Körperstellen gepolstert werden

- Sichern durch Personen

Die Sichernden stehen bereit (richtiger Standort, Kenntnis des Zeitpunktes und der Technik des Eingreifens), um im Falle des Mißlingens einer Übung sofort Hilfe geben zu können, damit die Übung noch erfolgreich beendet oder aber ein Sturz (Unfall) vermieden werden kann.

 Sichern durch Hilfsgeräte und reduzierte Geräthöhe

Kasten, Turnhocker oder Podest können beim Sichern (und Helfen) benutzt werden, Bock → Doppelbock → Kasten quer → Sprungpferd quer) und der 2. Flugphase (Landemarkierung 1 bis 2 m vor dem Gerät sowie Landung auf erhöhter Mattenlage). Für die auf die Entwicklung der Technik orientierte Sprungausbildung gilt die Geräthöhe nicht als Leistungskriterium. Wenn Stützsprünge gelegentlich über zunehmend höher gestellte Geräte ausgeführt werden, dann erfolgt das mit dem Ziel, die Anforderungen an die Sprungkraft und an den Mut zu erhöhen.

– Das Üben der Stützsprünge erfordert in besonderem Maße Sicherheitsvorkehrungen. Es wird prinzipiell Hilfe erteilt, beziehungsweise werden die 2. Flugphase und Landung gesichert. Beim Einsatz von Schülern wird frühestens nach jedem Durchgang gewechselt.

Wird im parallelen Riegenbetrieb geübt, können differenzierte Leistungsanforderungen durch unterschiedliche Sprunggeräte und Absprunghilfen gestellt werden (Abb. 11). Beim Üben im Strom kann durch das Vermeiden des Zurücklaufens zur Ablauflinie Zeit gespart und eine ruhigere Unterrichtsatmosphäre geschaffen werden (Abb. 12).

#### Sprunggrätsche (Abb. 13)

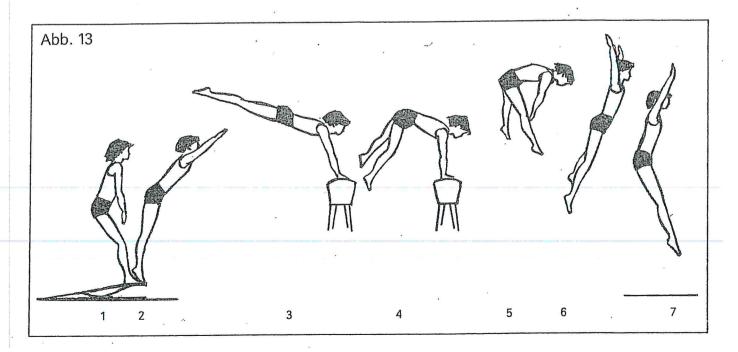
Nach dem Anlauf und Aufsatzsprung erfolgt der beidbeinige Absprung (1, 2). In der 1. Flugphase wird der Körper vollständig gestreckt. Er hat bei Stützbeginn eine Lage von annähernd 20 bis 30 Grad über der Horizontalen, der Arm-Rumpf-Winkel ist möglichst groß, der Bein-Rumpf-Winkel gestreckt, die Beine sind geschlossen (3). Mit dem Abdruck der Hände vom Gerät werden die Hüftgelenke gebeugt und die Beine gegrätscht (4). Sobald sich die Schultern bei einem Arm-Rumpf-Winkel von etwa 110 bis 120 Grad über der Stützstelle befinden, drücken sich die Hände vom Gerät ab. In der 2. Flugphase richtet sich der Oberkörper auf, die Beine werden geschlossen und der Körper gestreckt (5, 6). Bei der Landung sind die Arme in Schräg-Seit-Hochhalte (7).

#### Helfen/Sichern

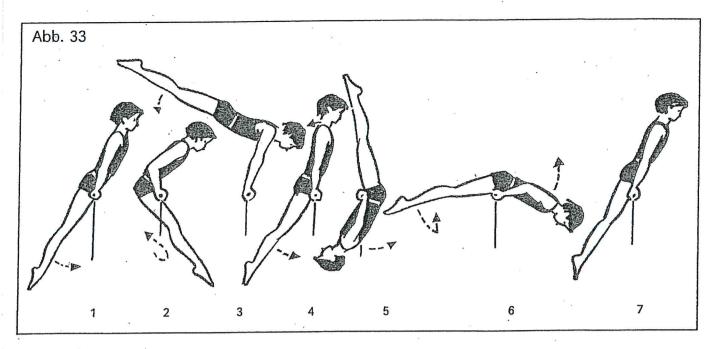
Ein Helfer steht in Schrittstellung vor dem Gerät und leistet Zughilfe (bzw. Schubhilfe zum Aufrichten) mit halbem Klammergriff an den Oberarmen (Ausweichen in Sprungrichtung erforderlich).

Spezielle vorbereitende Übungen

 Sprungkraftentwickelnde Übungen bei besonderer Betonung der beidbeinigen Absprünge aus dem Anlauf



Fehler	Korrekturmaßnahmen
Anlauf zu langsam, zu schnell oder unrhythmisch ("trippelnd") Aufsatzsprung:	Anlauf ohne nachfolgenden Sprung üben (an der Sprunganlage vorbeilaufen)
Zu hoch	Markierungslinien mit Betonung der Weite nutzen
Mit zu starker Beugung in den Knie- und Hüftgelenken Absprung:	Hinweis
Mit zu stark gebeugten Kniegelenken Mit zu großer oder zu geringer Rück- oder Vorlage Zu langsam	Hinweis auf großen fixierten Kniewinkel Änderung der Anlaufgeschwindigkeit und Kon- trolle des Aufsatzsprunges Kontrolle der Beinwinkel, Übungen zur Ent- wicklung der Absprung-Schnellkraft
1. Flugphase: Zu hoch Ohne ausreichendes Aufschwingen der Beine	Vorlage im Absprung vergrößern Anlaufgeschwindigkeit steigern und Absprung intensivieren (evtl. Sprungseil zwischen Sprunggerät und Sprungbrett halten – in Geräthöhe und in der Nähe des Sprungbrettes – oder Schubhilfe am Oberschenkel)
Haltungsfehler (vorzeitiges Grätschen oder/ und Beugen der Hüftgelenke) Abdruck:	Hinweis
Arm-Rumpf-Winkel bei Stützbeginn zu klein	Hinweis auf Vorwärts-Aufwärtsschwung der Arme während des Absprunges und Fixierung eines großen Arm-Rumpf-Winkels in der 1. Flugphase
Passive Verkleinerung des Arm-Rumpf-Win- kels und Vorverlagerung der Schultern, ge-	Hinweis auf kurzzeitigen Druck mit gestreckten Armen auf das Gerät (nicht "über das Gerät zie-
beugte Ellenbogengelenke Zu starke Beugung der Hüftgelenke 2. Flugphase:	hen") Hinweis
Zu flach und kurz	Anlaufgeschwindigkeit steigern, Abdrucktech- nik kontrollieren (Änderung des Arm-Rumpf- und Bein-Rumpf-Winkels)
Ohne Aufrichten (Sturz nach vorn)	Hinweis auf Verkleinerung des Arm-Rumpf- Winkels beim Abdruck und Verhinderung einer Schultervorlage; Verringerung der Änlaufge- schwindigkeit; stärkere Beugung des Bein- Rumpf-Winkels
Hüftwinkel wird beibehalten  Landung:	Hinweis auf aktive Vergrößerung des Bein- Rumpf-Winkels
Sturz nach vorn	Hinweis auf Intensivierung des Abdruckes oder
Zu tiefe oder fehlende Beugung der Hüft- und Kniegelenke	Verlangsamung der Anlaufgeschwindigkeit Hinweis; Niedersprünge von erhöhter Aus- gangsstellung üben lassen



### Hüft-Umschwung vorlings rückwärts (Abb. 33)

Aus dem Seitstütz vorlings (1) erfolgt durch Beugen und Strecken der Hüftgelenke der Rückschwung der Beine bis etwa in die Waagerechte (2, 3). Der Körper und die Arme sind im Umkehrpunkt gestreckt (3). Mit dem Vorschwung der Beine geht das Rücksenken des Oberkörpers einher. Die Hüftgelenke schwingen an die Drehachse und werden leicht gebeugt (4, 5). Wenn der Rumpf die Senkrechte passiert hat, wird der Beinschwung abgebremst, die Hüftgelenke werden gestreckt und die Hände umgesetzt (6). Mit fest gespanntem und gestrecktem

Körper wird der Seitstütz vorlings erreicht (Kopf während des gesamten Bewegungsablaufs in Normalhaltung) (7).

#### Helfen/Sichern

Ein oder zwei Helfer stehen seitlich vor dem Übenden. Die nähere Hand faßt unter der Reckstange hindurch zum Oberarm (auch Schulter). Sie unterstützt das rechtzeitige Rücksenken des Oberkörpers und erteilt Drehhilfe. Die andere Hand drückt das Bekken gegen die Drehachse (auch Schub am Oberschenkel). Wichtig ist eine verstärkte Bremshilfe an den Unterschenkeln in der Endphase.

Gesichert wird unmittelbar am Gerät (rück-

	Fehler	. Korrekturmaßnahmen
	Geringer Rückschwung und Drehimpuls	Rückschwung in den Stand wiederholen (das Vorbeugen betonen); auf gute Körperspannung achten
	Kein oder zu geringes Beugen der Hüftge- lenke, Rotation wird nicht beendet, Körper	Worthilfen (Zuruf) und verstärkte aktive Hilfen beim Üben mit geringer Rückschwunghöhe
	treibt nach vorn von der Drehachse weg (Ursache ist oft falsche Kopfhaltung, Kopf wird ruckartig weit zurückgeneigt)	
	Beim Vorschwung der Beine wird Oberkör- per nicht zurückgeneigt, keine Rotation	Aktive Hilfe am Oberarm verstärken; Zuruf
	Überdrehen der Bewegung	Durch Bremshilfe und Zuruf Zeitpunkt des Bremsens bewußtmachen
- 1		

Hand den Griff und stützt nun hinter dem linken Oberschenkel.

Die Übung kann auch mit Vorspreizen über beide Holme in den Grätschsitz hinter den Händen ausgeführt werden.

Aus dem Außenquersitz links Dreh-Spreizen in den Außenquersitz rechts

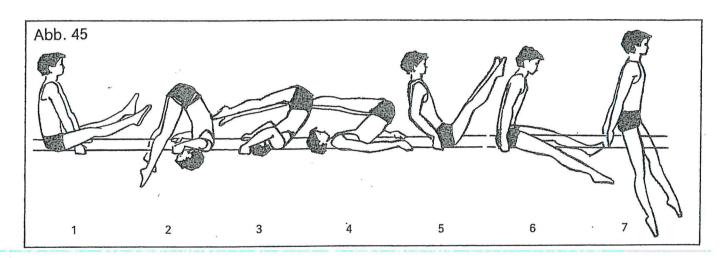
Diese Übung ist eine Erweiterung der vorher beschriebenen Form. Aus dem Außenquersitz links erfolgt mit Stütz und Gewichtsverlagerung auf den linken Arm das Strecken des Körpers und Vorhochspreizen des rechten Beines. Gleichzeitig und mit Unterstützung des nach links schwingenden rechten Armes wird die Linksdrehung um die Körperlängenachse begonnen. Über

den flüchtigen Seitliegestütz vorlings (Griffwechsel rechts neben die linke Hand) wird die Bewegung nun so weitergeführt, wie sie bei der vorher genannten Übung beschrieben wurde (Spreizwinkel möglichst 90° und darüber). Die Übung endet im Außenquersitz rechts.

Leistungssteigerung: Vorschwung im Querstütz, Seitspreizen des linken Beines rechts vor die rechte Hand, Dreh-Spreizen links in den Außenquersitz rechts.

#### Rolle vorwärts (Abb. 45)

Aus dem Grätschsitz erfassen die Hände die Holme unmittelbar vor den Oberschenkeln. Vorbereitend wird der Rumpf leicht nach hinten geneigt, die gestreckten Beine wer-



#### Fehler

Zu weites Vorneigen des Rumpfes, die Wirbelsäule streckt sich, und das Gesäß kann nicht angehoben werden

Mit dem Anheben des Gesäßes hebt der Übende gleichzeitig die Beine, der Hüftwinkel öffnet sich, die Wirbelsäule wird gestreckt; statt zu rollen, "kippt" der Übende über

Griffwechsel erfolgt zu spät Der Übende drückt die Ellenbogen nicht nach unten, er "rutscht" zwischen die Holme

#### Korrekturmaßnahmen

Neben verbalen Hinweisen, wie "Kopf vorneigen", "Hände an die Oberschenkel", üben die Helfer Gegendruck an den Schultern aus; sie erfassen die Beine und verhindern das Ausweichen der Oberschenkel nach hinten. Zwei Helfer drücken den Kopf leicht nach vorn, mit der freien Hand üben sie einen leichten Druck auf die Unterschenkel aus, um das Heben der Beine zu verhindern

#### Zuruf

Helfer erfassen die Ellenbogen und drücken sie leicht nach unten

durch den Wechsel vom oberen zum unteren Holm und umgekehrt verändert werden.

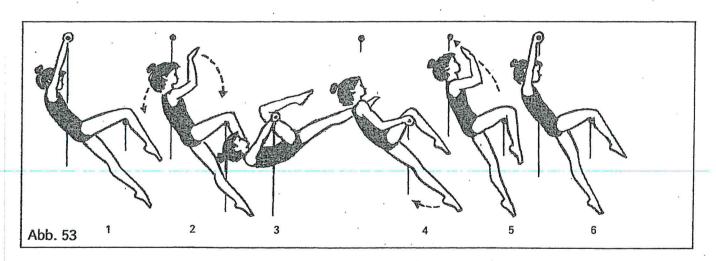
Das Turnen am Stufenbarren hat sich immer mehr zum schwungbetonten Turnen entwickelt. Charakteristisch ist der häufige Wechsel zwischen Hang und Stütz.

Die Übungen am Stufenbarren erfordern, bedingt durch den großen Holmdurchmesser, spezifische Grifformen. Bei den Hängen und Umschwüngen sollte der Holm mit allen Fingern und angelegtem Daumen umfaßt werden. Bei den Beinschwüngen, Handständen und ähnlichen Elementen wird der Holm ebenso wie die Reckstange mit Daumenschluß umfaßt. Durch die größere Reibungsfläche der Holme sind die Übungen erschwert. Ein räumlich und zeitlich falscher Krafteinsatz führt zu unerwünschten Federwirkungen der Holme,

was oftmals zum Mißlingen der Elemente beiträgt. Andererseits kann die Federkraft der Holme die Ausführung auch positiv beeinflussen.

Beim Erlernen der Elemente sind verschiedene Hilfsmittel und methodische Verfahren anzuwenden. So empfiehlt es sich unter anderem, die Elemente, die am oberen Holm geturnt werden, erst am unteren Holm oder am Reck zu üben sowie eine Gerätekombination zu nutzen wie Reck/Barren oder Reck/Kasten. Weiterhin besteht die Möglichkeit, die Barrenholme entsprechend den individuellen Bedingungen der Turnerinnen in Höhe und Breite verschieden einzustellen.

Das Turnen am Stufenbarren beansprucht besonders die Schultergürtel- und Rumpfmuskulatur und erfordert eine große Beweglichkeit der Hüft- und Schultergelenke.



### Knie-Abschwung mit Griffwechsel, Knie-Aufschwung mit Griffwechsel (Abb. 53)

Im Kniehang erfassen die Hände den oberen Holm, die Kniekehle des gebeugten Beines liegt auf dem unteren Holm, das gestreckte Bein (Schwungbein) bildet mit dem Oberkörper eine Linie, die Arme sind gestreckt (1). Aus dieser Stellung beginnt der Knie-Abschwung mit Griffwechsel zum unteren Holm. Die gestreckte Körperhaltung wird beibehalten (2,3). Zur Unterstützung der Aufschwungbewegung drücken die

leicht gebeugten Arme auf den unteren Holm (4), und es folgt der Griffwechsel zum oberen Holm (Körperspannung wird beibehalten, Blick zum oberen Holm) (5,6).

#### Helfen/Sichern

Der Helfer steht im Innenquerstand an der Seite des Schwungbeines. Mit einer Hand drückt er auf den Oberschenkel des Schwungbeines und verhindert das Vorschwingen, mit der anderen greift er zum Rücken der Übenden und unterstützt durch Schubhilfe.

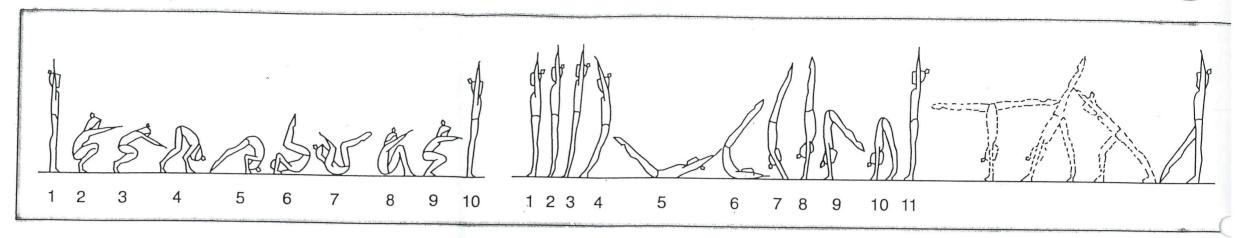
### TECHNIK - METHODIK - KARTE

### Rolle vw.,rw., Felgrolle

# 01

### TECHNIK -LEITBILD

### TECHNIK -ECKPUNKTE



### **METHODIK**

Stand weiter Handaufsatz Kniestreckung - Absprung

runde Haltung Stand Kopf vorn Arme vor - hoch

Stand Anfallen runde Haltung

Haltung Stand
Druck gegen den Boden

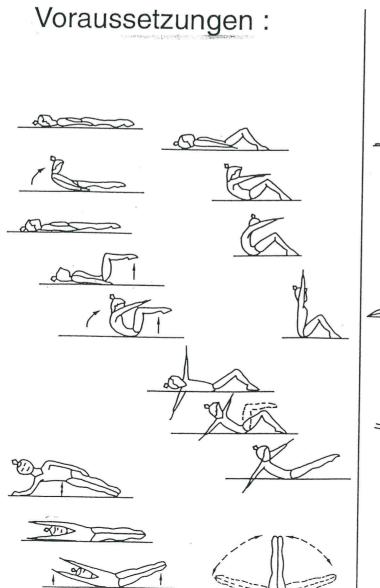


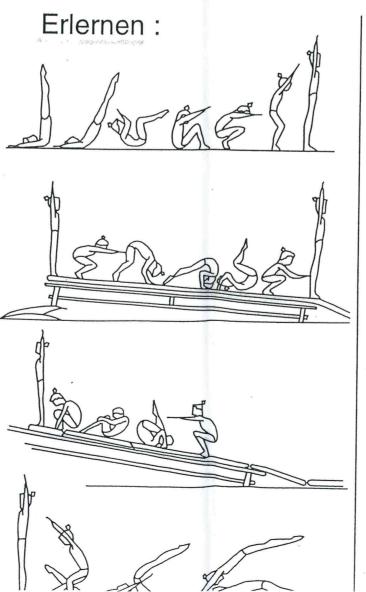
Wolfgang Bänfer GmbH Industriestraße 11 34537 Bad Wildungen Tel. 0 56 21 / 60 44-45 Fax 0 56 21 / 7 43 89

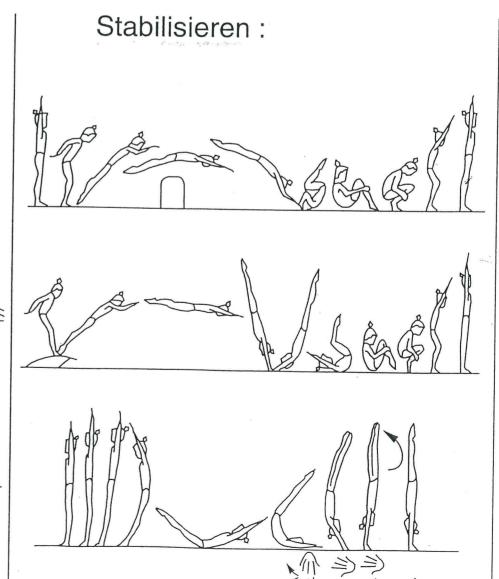
# Verwendbare Matten:

Bodenturnmatte Gerätturnmatte

Hindernis: Keilmatte







Fehler:





# TECHNIK - METHODIK - KARTE

Anspreizen

### Handstand

### TECHNIK -**LEITBILD**

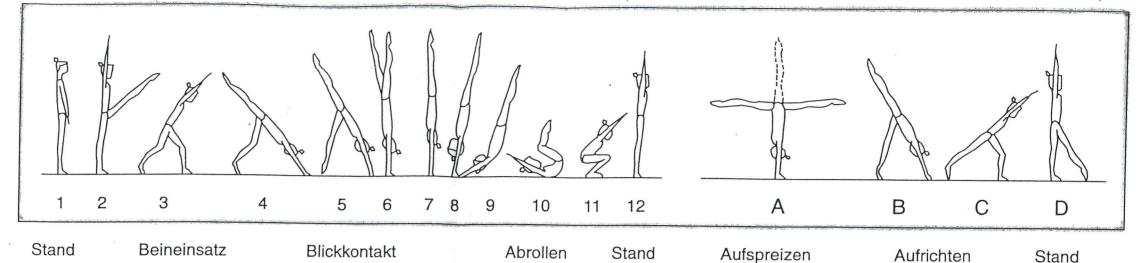
### TECHNIK -**ECKPUNKTE**

# **METHODIK**

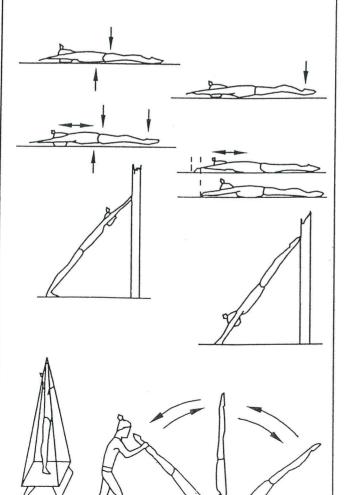
Bänfer

Turn- und Jeso circolitan

Wolfgang Bänfer GmbH Industriestraße 11 34537 Bad Wildungen Tel. 0 56 21 / 60 44-45 Fax 0 56 21 / 7 43 89



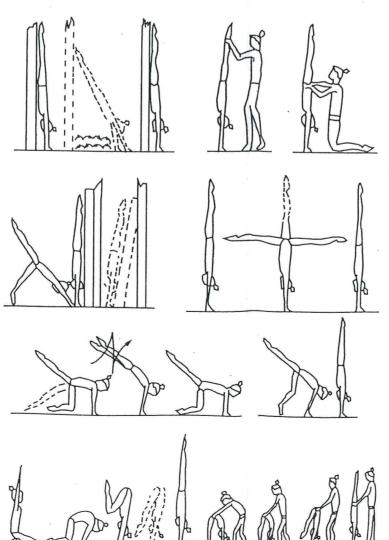
# Voraussetzungen:



### Erlernen:

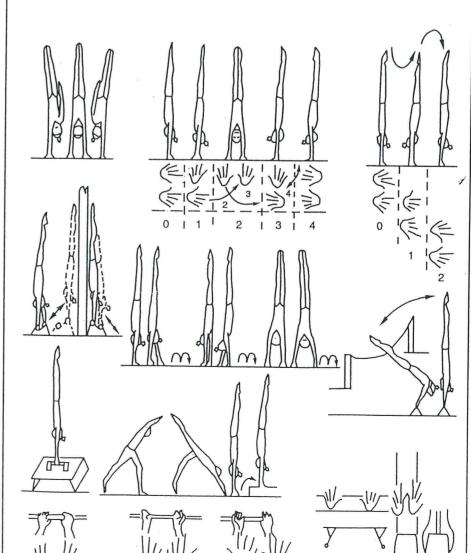
Fußabdruck

Handaufsatz vor



Anfallen

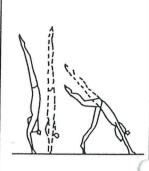
### Stabilisieren:

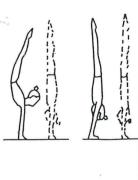


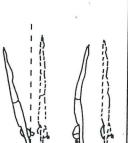
Aufrichten

### Fehler:

Stand









Matten:

Bodenturnmatte Gerätturnmatte

Wandpolster:

Niedersprungmatte

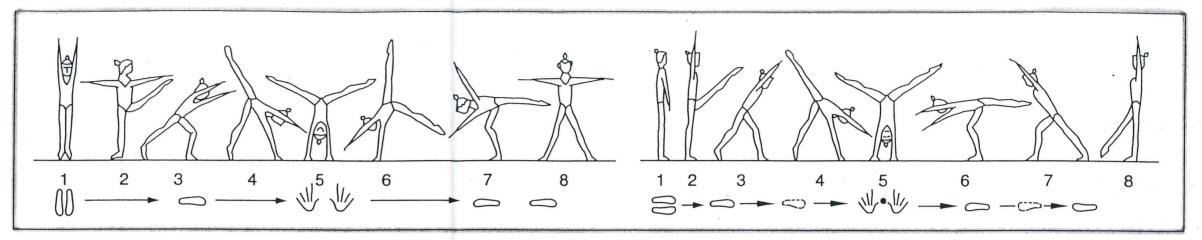
### TECHNIK - METHODIK - KARTE

# Handstütz - Überschlag seitwärts



### TECHNIK -**LEITBILD**

### TECHNIK -**ECKPUNKTE**



### **METHODIK**

Beineinsatz aktiver Stütz

Anspreizen

weiter Handaufsatz

aktiver Fußaufsatz Aufrichten - Stand

spätes Drehen



Wolfgang Bänfer GmbH Industriestraße 11 34537 Bad Wildungen Tel. 0 56 21 / 60 44-45 Fax 0 56 21 / 7 43 89

### Verwendbare Matten:

Bodenturnmatte Gerätturnmatte

Wandpolster: Niedersprungmatte



Stand

