# Traut euch zu turnen

Kinderleichtathletik ■
Grundlagentraining ■

Grundlagentraining

Autor: Rudi Lütgeharm

"Mehr Mut" wünscht sich Rudi Lütgeharm von Leichtathletiktrainern, denn viele, gerade jüngere, Kollegen machen oftmals einen Bogen um Turnübungen. Dabei sind die Sorgen (z. B. die Angst, Athleten zu überfordern) seiner Meinung nach unbegründet und das Hallentraining ist für turnerische Trainingsformen geradezu prädestiniert. Im Folgenden liefert der pensionierte Sportlehrer Argumente, die für das Turnen mit Leichtathleten sprechen, und stellt methodische Schritte für vier Turnübungen

Aufbautraining

Leistungstraining

Einführung

Auf leichtathletik.de findet sich ein eigenes Kapitel mit dem Titel "Auf den Spuren der Turner" und auch in dieser Fachzeitschrift wird das Turnen regelmäßig angepriesen. Trotzdem sieht man turnende Leichtathleten nur selten. Lediglich (Stab-)Hochspringer berücksichtigen diesen elementaren Trainingsbaustein regelmäßig, um sich disziplinspezifische, konditionelle und koordinative Fähigkeiten anzueignen. Die Gründe für die häufige Nicht-Beachtung von Turnübungen sind vielfältig:

Manche Übungsleiter legen ihren Fokus auf andere Bereiche (z. B. technische oder konditionelle Entwicklung), womit in ihrem Konzept keine/kaum Zeit für das Turnen bleibt. > andere fürchte sich vor Unfällen oder haben Angst (z. B. in sehr heterogenen Gruppen), zu viel von Sportlern zu verlangen,

> und einem Teil der Trainer fehlt das Know-how, Turnübungen methodisch sinnvoll zu vermitteln.



Turnen garantiert neue Bewegungserfahrungen durch alltagsfremde Lagen. Es verbessert u. a. die Orientierung im Raum und die Körperwahrnehmung.

### Turnen mit Leichtathleten

Insbesondere in der allgemeinen Vorbereitungsphase, wenn es darum geht, Grundlagen für die Freiluftsaison zu schaffen, drängen sich Turnübungen geradezu auf. In den Schulturnhallen, in denen sich die meisten Leichtathletikgruppen momentan tummeln, können turnerische Elemente hervorragend erarbeitet werden. Im Folgenden werden methodisch sinnvolle Schritte für die Vermittlung von Handstand, Felgaufschwung, Flugrolle und der Rolle am Barren präsentiert. Im Laufe des Grundlagentrainings (etwa mit 14 Jahren) sollten diese vier Elemente beherrscht werden, um von einer zumindest soliden turnerischen Basis sprechen zu können. Zwar bestätigen Ausnahmen die Regel, doch oftmals fallen Leichtathleten - im Vergleich zu manch anderen Sportlern - komplexe Turnübungen nicht gerade leicht. Dies kann an ungünstigen Hebeln (beispielsweise gelingen einem kompakten Judoka Turnübungen am Reck besser als einem großgewachsenen Läufer) oder auch an unterschiedlichen Bewegungsvorstellungen liegen. Während Turner stets auf eine grazile, leichtfüßige Ausführung bedacht sind (z. B. das Strecken der Fußgelenke), gilt in der Leichtathletik eher die Maxime, Spannung zu erzeugen (z. B. angezogene Fußgelenke, um Vorspannung in der Wadenmuskulatur für kurze Bodenkontaktzeiten zu generieren).

Vorteile von Turnübungen

Beim Gerätturnen werden die sogenannten Grundtätigkeiten wie Stützen, Hangeln, Schwingen, Rollen, Wälzen und Balancieren ge-

lernt bzw. angewendet. Aufgrund der veränderten Freizeitgestaltung vieler Kinder und Jugendlicher werden diese Fertigkeiten im Alltag kaum noch gefordert/gefördert. Auch im Sportunterricht an der Schule werden – so die Erfahrung einiger Übungsleiter – Großgeräte wie Barren, Pferd und Reck nicht mehr so häufig aufgebaut wie noch vor einigen Jahren. Dabei bietet das Gerätturnen auch für Leichtathleten zahlreiche Vorteile:

- > Unzählige Bewegungsformen an den verschiedenen Geräten sorgen bei ansprechender Vermittlung für eine langanhaltende Motivation und oftmals für deutliche Verbesserungen der Koordinativen Fähigkeiten (z. B. Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit).
- > Es werden die Hauptmuskelgruppen, v. a. die Muskulatur des Rumpfs, der Schulter und der Arme, auf intensive und vielfältige Art und Weise gekräftigt.
- Am Barren, am Reck, an den Ringen oder auch bei den Flugelementen des Bodenturnens wird der Sportler "von den Beinen geholt". In diesen vielfältigen Bewegungserfahrungen liegt der eigentliche Bildungswert des Gerätturnens (und weniger in der Ausführung der Bewegungsabläufe).
- Die "dreidimensionalen" turnerischen Bewegungen (u. a. abspringen, fliegen, drehen, überschlagen, ein Rad schlagen, über Kopf hängen, schwingen, schaukeln oder das Gleichgewicht halten) erfolgen in alle Richtungen und um alle Körperachsen. Sie verbessern das Körpergefühl der Sportler.
- > Auch auf psychischer Ebene sind Turnübungen nicht zu unterschätzen. Jeder Sportler wird schon erlebt haben, wie die geglückte Ausführung einer Turnübung (z. B. der erste Felgaufschwung ohne Hilfestellung) die Stimmung hebt und ihn mit Stolz erfüllt. Somit stellt Turnen ein probates Mittel zur Stärkung des Selbstbewusstseins dar.

Darüber hinaus erfüllt das Erarbeiten turnerischer Fertigkeiten weitere (motorische) Lernziele. Der ständige Wechsel von Muskelanund -entspannung bzw. das Empfinden dieser Spannungszustände (Kinästhetik), die damit verbundene Wechselwirkung zwischen inneren und äußeren Kräften (Biomechanik) sowie die erforderliche Orientierung über die Körperlage im Raum bei ständig wechselnder Bewegungsrichtung und Geschwindigkeit (Vestibulärsinn) fördern in hohem Maße Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.

Durch die konditionellen und koordinativen Anforderungen schafft das Turnen eine gute Grundlage, die beim Erlernen der wichtigsten Bewegungsfertigkeiten in nahezu allen Sportarten von Nutzen ist.

Bei Turnübungen ist das Leisten von Hilfestellung – nicht nur vom Übungsleiter, sondern auch unter den Teilnehmern – selbstverständlich (s. z. B. Bilder 1a bis 1c auf Seite 67). Durch die gegenseitige Unterstützung werden der Zusammenhalt und das Vertrauen unter den Sportlern gestärkt.

Falls Turnübungen in Socken (und nicht mit Turnschuhen) durchgeführt werden, fördert dies die Propriozeption der Übenden.

### Zum Umgang mit den Übungen

Jeder Trainer sollte die positiven Auswirkungen kennen und turnerische Bewegungsabläufe in das Übungsangebot der Grundlagenschulung aufnehmen. Im Folgenden wird eine Auswahl von Turnübungen aus verschiedenen Strukturgruppen dargestellt. Jede Be-/ wegungsfertigkeit wird Schritt für Schritt mit den entsprechenden Unterstützungsmaßnahmen (Geräthilfen und Hilfeleistung) vorgestellt bzw. erläutert. Dies sollte gewährleisten, dass jedes Kind entsprechend seiner Voraussetzungen zu Erfolgserlebnissen kommt. Darüber hinaus werden jeweils häufig auftretende Fehler und mögliche Korrekturmaßnahmen genannt. Besteht die Möglichkeit, die Turngeräte bereits vor dem Übungsbetrieb aufzubauen (z. B. Reckstange, Barren, Mattenbahn), sollte dies genutzt werden. Bevor die Sportler an die Turngeräte gehen, sollte eine allgemeine Erwärmung stattgefunden haben.

Zuletzt sei erwähnt, dass die Aufnahmen nicht mit Turnern, sondern mit (angehenden) Leichtathleten gemacht wurden. Sicher ist die Ausführung an der ein oder anderen Stelle nicht perfekt, doch soll dies ein realistisches Bild vermitteln und den Leser zusätzlich animieren, die Aufgaben im eigenen Training umzusetzen.

# Übungskomplex 1: Handstand





# Erproben des Schwungbeineinsatzes

- > In Schrittstellung vor einem kleinen Kasten stehen. Dabei befindet sich der Fuß des vorderen, gebeugten Beins (z. B. rechts) ein bis zwei Fußlängen vom Kasten entfernt. Das hintere (linke) Bein ist gestreckt. Mit beiden Händen auf der Fläche des Kasten abstützen (s. Bild 1a). Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule (kein Hohlkreuz).
- > Das hintere Bein gestreckt nach oben führen (s. Bild 1b).

### Abheben

> Das Anschwingen des Schwungbeins (s. oben) dynamischer ausführen und mit dem vorderen Bein (zunächst moderat) abdrücken, sobald das Schwungbein blockiert. So entsteht ein Impuls, Beine und Rumpf heben ab. Die Hände lösen sich nicht vom Kasten. Das vordere Bein zeigt während des Flugs zunächst Richtung Abdruckstelle (s. Bild 2).

### Beachte

- > Durch eine kontinuierliche Steigerung der Ausführungsgeschwindigkeit wird den Sportlern die Wirkung des Schwungbeineinsatzes bewusst gemacht.
- > Kinder sollten den Kasten nicht seitlich fassen, da hier die Gefahr abzurutschen erhöht ist (in den Bildern 2 und 3b nicht korrekt dargestellt!).





# Anschwingen aus dem Stand

- > In Schrittstellung (vorderes Bein leicht gebeugt, Hände zunächst in Hochhalte), den Oberkörper beugen (s. Bild 3a) und mit den Händen auf einem Kasten (später auch einer Turnbank) aufsetzen. Wie zuvor das Schwungbein nach hinten-oben beschleunigen und mit dem Standbein abdrücken.
- > Jetzt sollte der Impuls ausreichen, dass bei ausreichend Stützkraft - auch das vordere Bein deutlich nach oben schwingen kann (s. Bild 3b). Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

# Übungskomplex 1: Handstand









# Gegen die Wand mit Hilfestellung

- > Es wird in Dreiergruppen geübt (ein Turner und zwei Helfer).
- > Aus dem Stand anschwingen, mit beiden Händen kurz vor der Wand (knapp 50 Zentimeter) aufsetzen und in die Handstandposition schwingen (s. Bilder 1a und 1b). Die beiden Partner stehen links und rechts des Übenden und unterstützen durch frühes Fassen des Oberschenkels seine Schwungbewegung. Sie helfen dabei, dass der Übenden die Handstandposition (mit Füßen an der Wand) erreicht.

# Reachte

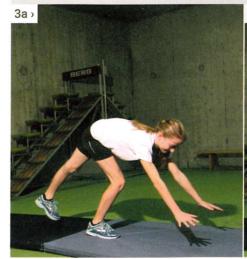
- > Werden die Hände des Übenden zu eng, zu weit oder in falscher Distanz zur Wand gesetzt, können Markierungen (z. B. Kreidestriche auf der Matte) helfen.
- > Gelingt die Übung, schrittweise die Hilfestellung reduzieren (mit nur einem Helfer, anschließend Handstand gegen die Wand ohne Unterstützung).
- > Größter Knackpunkt beim Erlernen des Handstands ist heute oftmals mangelnde Stützkraft, um das eigene Körpergewicht zu halten. Diese wird mit dieser Übung entwickelt

# Handstand auf der Mattenbahn mit Hilfestellung

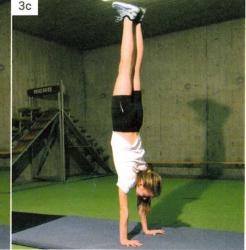
> Auf der Mattenbahn in den Handstand schwingen. Eine Helferin unterstützt die Schwungbewegung (s. Bild 2) bzw. bremst den Körper, damit die Handstandposition kurz (möglichst selbstständig) gehalten werden kann. Anschließend die Hüfte beugen und in die Ausgangsstellung zurückkehren.

- > Den Handstand ohne Hilfe auf der Mattenbahn ausführen (s. Bilder 3a bis 3c). Beobachtungsschwerpunkte: Fingerspitzen zeigen nach vorne, Kopf ist (leicht!) im Nacken, die Arme sind gestreckt, die Beine geschlossen.
- > Wer kann die Handstandposition am längsten halten?

> Sind die Arme gebeugt oder fehlt Schwung für das Aufschwingen, muss noch einmal zu den Übungen am Kasten/an der Bank zurückgekehrt werden (s. linke Seite). Ist die Körperspannung und/oder -streckung unzureichend, sollte dies noch einmal an der Wand geübt werden.







# Übungskomplex 2: Aufschwung



### Vom Stufenbarren abdrücken

- > Vor einem Stufenbarren (unterer Holm etwa auf Brusthöhe) in Schrittstellung stehen. Den unteren Holm im Ristgriff mit beiden Händen fassen (in It 1/2019 werden Ristgriff sowie weitere Griffarten vorgestellt).
- > Den hinteren Fuß (z. B. rechts) an den oberen Holm schwingen (s. Bild 1a) oder setzen, von dort abdrücken (s. Bild 1b), um beide Beine über den unteren Holm schwingen zu können (s. Bild 1c) und in den Stütz aufrichten (s. Bild 1d).

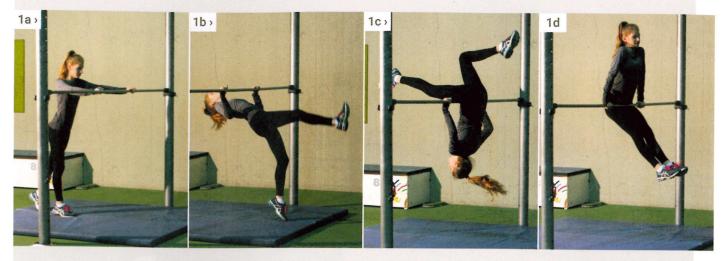
- > Wenn möglich, sollte die Übende die Aufgabe alleine bewältigen. Bei einigen Sportlern muss die Übungsleiterin die Aufschwungbewegung am Rücken und an den Oberschenkeln unterstützen. Dabei sollte nicht mehr als nötig unterstützt werden und die Hilfestellung sollte kontinuierlich reduziert
- > Bereits bei dieser Einführungsübung sollte darauf geachtet werden, dass die Arme gebeugt sind und sich die Hüfte nicht zu weit vom (unteren) Holm entfernt.



- > Einen Kastendeckel so an einen geöffneten Kasten legen, dass eine schiefe Ebene ("Berg") entsteht (s. Bilder).
- > Eine Reckstange (Brusthöhe) mit gebeugten Armen im Ristgriff halten, den Berg hinauflaufen (s. Bild 1a), intensiv von diesem abstoßen (s. Bild 1b) und (ggf. mit Unterstützung) beide Beine über die Reckstange schwingen (s. Bild 1c). Anschließend in den Stütz aufrichten (s. Bild 1d).
- > Die Übung einige Male wiederholen, dabei die Unterstützung kontinuierlich reduzieren, bis die Aufgabe ohne Hilfe durchgeführt werden kann.



# Übungskomplex 2: Aufschwung

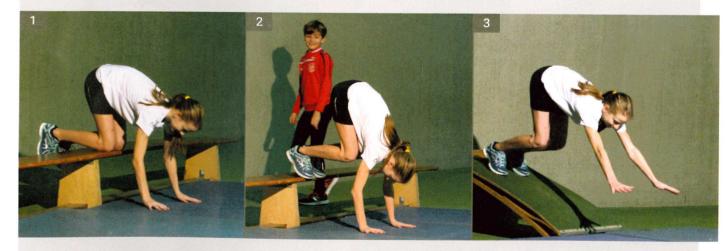


# Zielübuna

> Schrittstellung vor dem Reck, die Reckstange im Ristgriff halten (s. Bild 1a), das hintere Bein nach vorne-oben schwingen (s. Bild 1b), die Körpermitte Richtung Reckstange ziehen, die Beine über die Stange schwingen (s. Bild 1c) und anschließend in den Stütz aufrichten (s. Bild 1d).

> Falls der Schwung nicht ausreicht, wie zuvor Hilfestellung geben. Ein Sprungbrett, auf dem der vordere Fuß in der Ausgangsstellung steht, stellt ebenfalls eine Unterstützung dar. Durch die Federwirkung des Bretts und die erhöhte Abdruckposition gelingt der Aufschwung in der Regel besser.

# Übungskomplex 3: Flugrolle



# Rolle aus dem Kniestand

> Kniestand auf einer Langbank, mit den Händen auf einer Matte aufstützen (s. Bild 1). Das Gewicht nach vorne verlagern und bei rundem Rücken (Kinn auf der Brust) eine Rolle durchführen.

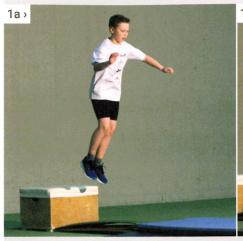
### Rolle aus dem Hockstand

> Wie zuvor eine Rolle von der Bank durchführen. In der Ausgangsposition befindet sich die Sportlerin jetzt in einer Hockposition (s. Bild 2).

# Sprung vom schrägen Reutherbrett

- > Ein Sprungbrett an einem kleinen Kasten anlehnen, sodass eine schiefe Ebene entsteht.
- > Je nach individuellem Könnensstand eine entsprechende Höhe wählen, mit Oberkörpervorlage nach vorne fallen lassen (s. Bild 3), den nach vorne greifenden Armen nachspringen und nach einer möglichst langen Flug- und einer kurzen Stützphase mit rundem Rücken abrollen. Zunächst relativ tief beginnen (kurzer Abstand zur Matte) und nach gelungenen Versuchen von weiter oben abdrücken.

# Übungskomplex 3: Flugrolle







# Kasten-Brett-Flugrolle

> Sobald der Sprung vom schrägen Reutherbrett (s. Seite 69) aus der höchstmöglichen Position sicher durchgeführt werden kann, kann eine Flugrolle vom Sprungbrett (beidbeiniger Abdruck) nach einem Niedersprung (vom kleinen Kasten) erfolgen (s. Bilder 1a bis 1c).

### Beachte

> Alle Flugrollen-Übungen ab der Kasten-Brett-Flugrolle sollten an einer doppelten Mattenlage (zwei Turnmatten übereinander) durchgeführt werden (s. Bilder auf dieser Seite).

# Anlaufen

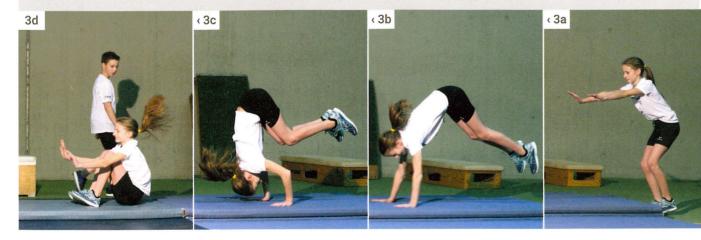
> Mit drei bis fünf Schritten anlaufen und mit beiden Beinen von einem Kastendeckel abspringen (s. Bild 2). Dabei erfolgt nur der letzte Schritt (inkl. beidbeinigem Absprung) vom Kasten. Während des Flugs sollten die Beine möglichst geschlossen bleiben.

### Variation

> Um die Flugdauer zu erhöhen, von einem Sprungbrett abspringen. Die Abbildung zeigt eine mögliche Aufbauvariante mit Auftakt (nur ein Kontakt!) auf einem Kastendeckel

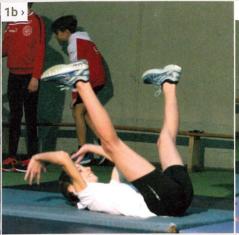
# Zielübung

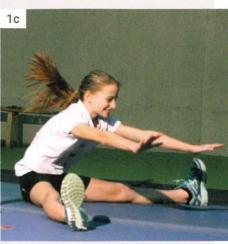
- > Aus dem Stand (s. Bilder 3a bis 3d), später auch aus kurzem Anlauf nach einem beidbeinigen Absprung eine Flugrolle mit anschließendem Aufrichten in den Stand durchführen.
- > Beobachtungsschwerpunkte: möglichst gestreckte Beine in der Flugphase, Nach-vorne-Greifen der Hände, um das Gewicht abzufangen, Abrollbewegung über Schulterblätter und Rücken sowie angehockte Beine während des Rollens.



# Übungskomplex 4: Rolle vorwärts am Barren





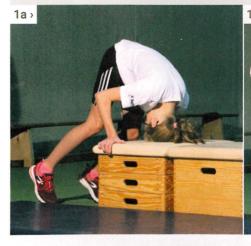


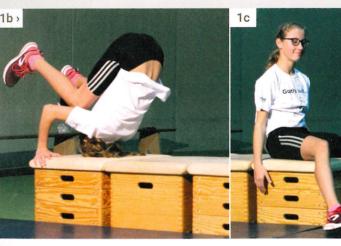
### **Breitbeinige Rolle**

> Aus dem Grätschstand mit beiden Armen auf der Matte abstützen (s. Bild 1a) und in den Grätschsitz rollen (s. Bilder 1b und 1c). Während der Rolle können die Beine auch kurzzeitig geschlossen werden.

### Rolle auf drei kleinen Kästen

- > Drei kleine Kästen hintereinanderstellen.
- > Im Grätschstand die Kastenkanten des vorderen Kastens fassen (s. Bild 1) und über die Kästen in den Grätschsitz rollen (s. Bilder 1b und 1c)









leichtathletiktraining 2+3 | 2019 71 70 leichtathletiktraining 2+3 | 2019

# Übungskomplex 4: Rolle vorwärts am Barren



# Rolle mit Kästen in der Holmengasse

- > Zwei Kästen in der Holmengasse aufstellen (dafür muss ggf. zunächst der Kastenboden einzeln in die Holmengasse gehoben werden). Der Abstand zwischen Kasten und Holme sollte 30 bis 50 cm betragen.
- > Im Hockstand mit beiden Händen die Holme greifen und eine Rolle vorwärts in den Grätschsitz durchführen (s. Bilder 1a bis 1c). Die Rollbewegung sollte über und nicht zwischen den Holmen erfolgen. Dafür müssen die Ellenbogen nach außen zeigen, damit auf den Oberarmen gerollt werden kann. Die Rolle erfolgt nicht auf dem Kasten. Dieser dient lediglich dazu, den Sportlern die Angst zu nehmen, zwischen den Holmen durchzufallen.

### Aus dem Grätschsitz

- > Wie zuvor eine Rolle über den Holmen turnen. In der Ausgangsposition befindet sich die Sportlerin jetzt im Grätschsitz (s. Bild 2).
- > Da kein Abdruck aus den Beinen erfolgt, muss die Rolle mit einer Schwungbewegung eingeleitet werden. Wichtig ist, dass der Kopf zur Brust geht und die Oberarme dicht vor dem Körper die Holme berühren. Um das Rollen zu unterstützen, können die Holme schräggestellt werden (s. Bild 2).

# Zielbewegung

- > Gelingt die Rolle mit Kästen in der Holmengasse sicher, können die Kästen entfernt werden und nach und nach kann der Neigungswinkel der Holme reduziert werden.
- > Die Übungsleiterin steht (weiterhin) außerhalb der Holmengasse seitlich der Übenden. Die gerätnähere Hand greift zum Nacken und drückt den Kopf auf die Brust und unterstützt/sichert die Drehbewegung. Die andere Hand drückt gegen den Schenkel und leistet Schubhilfe.
- > Am Stützbarren aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz rollen (s. Bilder 3a bis 3c).

