

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort des Präsidenten des Badischen Turner-Bundes</b>	<b>13</b>
<b>Vorwort des Autors</b>	<b>15</b>
<b>Einleitung</b>	<b>17</b>
<b>Abkürzungen</b>	<b>19</b>
<b>Ausbildungssystem des DTB im Gerätturnen</b>	<b>21</b>
Neue Ausbildungsordnung ab 2005 .....	21
Ausbildung zum Trainer C im Badischen Turner-Bund.....	23
<b>Struktur und Organisation des Deutschen Sports</b>	<b>25</b>
Deutscher Turner-Bund .....	25
Badischer Turner-Bund (unter Mitarbeit von BARBARA SHAGHAGHI) .....	29
Verein als Grundstruktur.....	37
Rechtliche Situation des Trainers: Pflichten, Versicherungen, Steuer .....	37
<b>Wettkampfwesen</b>	<b>38</b>
Wettkampf- und Wettbewerbssystem des Gerätturnens .....	38
Wettkampfübungen .....	46
Grundlagen der Bewertung .....	58
Technikausprägung und Wertteilanerkennung .....	59
Länderspezifische Wettbewerbe.....	63
Tests für Kinder bis 9 Jahre.....	69
Tipps zum Wettkampf für Turner .....	79
<b>Sportbiologische Grundlagen</b>	<b>87</b>
Passiver Bewegungsapparat.....	87
Aktiver Bewegungsapparat.....	87
Herz-Kreislaufsystem .....	87
Nervensystem.....	88
Funktionelle Gymnastik und muskuläre Dysbalancen .....	88
Turnspezifische Verletzungen und Sofortmaßnahmen.....	89



<b>Trainingslehre</b>	<b>91</b>
Die sportliche Leistung und ihre Struktur .....	91
Das sportliche Training .....	91
Sensible Phasen .....	94
<b>Bewegungslehre</b>	<b>97</b>
Terminologie des Gerätturnens .....	97
Bewegungslernen .....	112
Bewegungsbeobachtung und Bewegungsanalysen .....	113
Fehlererkennung von Korrektur .....	117
<b>Biomechanik</b>	<b>122</b>
Newton'sche Gesetze .....	122
Statik .....	125
Bewegungsarten .....	129
Biomechanische Größen .....	131
Biomechanische Betrachtung grundlegender Bewegungen .....	134
<b>Sportpsychologie und -pädagogik</b>	<b>138</b>
Leistungssport vs. Freizeit- oder Breitensport? .....	139
Trainerkompetenz .....	143
Interaktion Trainer-Athlet .....	144
Ehrenkodex für Trainer .....	152
<b>Turnmethodik</b>	<b>154</b>
Methodische Grundsätze .....	154
Lernmethoden .....	154
Vormachen und Nachmachen .....	155
Aufbau einer Sportstunde .....	155
Aufbau einer Trainingseinheit .....	157
Organisationsformen (BARBARA SHAGHAGHI) .....	161
Eine Frage der Sicherheit .....	162
Tipps zum Training .....	167
Stichwortartige Zusammenfassung und allgemeine Tipps zur Lehrprobe .....	169

<b>Turnspezifische Leistungsvoraussetzungen</b>	<b>172</b>
Typische Turnpositionen und -aktionen als Grundlage für Turnbewegungen.....	172
Krafftähigkeiten.....	174
Beweglichkeit.....	223
 <b>Rhythmische, gymnastische und gestalterische Grundlagen</b>	
(STEFFANIE BRATAN)	<b>251</b>
Grundlagen.....	251
Kleine Übungsbeispiele .....	251
Kleine Sprünge .....	252
Bodenexercise.....	253
Stangenexercise.....	254
Exercise im freien Raum .....	256
Übungen zu ausgewählter Musik.....	256
 <b>Boden</b>	<b>259</b>
Bevor sich der Turner bewegt: Grundpositionen .....	259
Standwaage vorlings .....	262
Standwaage seitlings.....	264
Strecksprung .....	266
Rolle vorwärts.....	267
Sprungrolle .....	270
Rolle rückwärts .....	273
Felgrolle.....	275
Handstand .....	279
Handstützüberschläge vorwärts .....	289
Salto vorwärts gehockt .....	296
Handstützüberschlag sw (Rad).....	296
Kurbet (Beinschnepper).....	303
Handstützüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung (Rondat) .....	305
Langsamer Handstützüberschlag rückwärts (Bogengang) .....	308
Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack) .....	311
Salto rückwärts .....	318
 <b>Sprung</b>	<b>325</b>
Allgemeine Voraussetzungen .....	325
Bestandteile eines jeden Sprungs .....	325
Sprunghocke, Sprunggrätsche .....	332
Sprungrolle mit Minitramp.....	335
Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts.....	338



<b>Reck / Stufenbarren</b>	<b>343</b>
Gewöhnung.....	343
Zubehör.....	343
Bevor sich der Turner bewegt: Grundpositionen.....	344
Hüftaufschwung und -aufzug .....	346
Rückschwung aus dem Seitstütz .....	348
Hüftumschwung vorlings rückwärts.....	350
Felgunterschwingung in den Stand.....	352
Aufbück-Felgunterschwingung.....	355
Felgumschwung in den Handstand (freie Felge).....	357
Spreiz-Kippaufschwung .....	361
Kippaufschwung vorlings .....	362
Kontern zum Felgunterschwingung in den Langhang.....	365
Schwingen im Langhang.....	366
Vorschwingung mit ½ Drehung.....	371
Salto rückwärts .....	373
<b>Pauschenpferd</b>	<b>376</b>
Grundsätze .....	376
Gewöhnung.....	377
Spreizschwingen vorlings.....	378
Spreizschwingen rücklings.....	381
Vor- und Rückspreizen.....	383
Unterspreizen nach hinten .....	385
Unterspreizen nach vorne .....	387
Schere vorwärts .....	388
Schere rückwärts .....	390
Kreisflanke .....	392
<b>Ringe</b>	<b>392</b>
Gewöhnung.....	399
Bevor sich der Turner bewegt: Grundpositionen.....	399
Winkelstütz.....	404
Grätschwinkelstütz .....	405
Zugstemme .....	406
Schwingen im Langhang.....	409
Salto rückwärts .....	412

<b>Parallelbarren</b>	<b>413</b>
Barrengewöhnung .....	413
Bevor sich der Turner bewegt: Grundpositionen .....	415
Kippe aus dem Kipphang in den Grätschsitz .....	417
Rolle vorwärts.....	419
Oberarmstand.....	421
Oberarmkippe.....	422
Aufgang zum Vorschwung.....	423
Schwingen im Querstütz (auch bis zum Handstand) .....	424
Schwingen im Kipphang .....	429
Kippaufschwung mit Ellgriff aus dem Langhang .....	430
Schwingen im Langhang .....	432
Kreishockwende (Drehhocke).....	434
Wende .....	435
Kehre.....	436
Abgang $\frac{1}{4}$ Drehung, $\frac{1}{4}$ Drehung.....	437
<b>Balken</b>	
(STEFFANIE BRATAN)	<b>439</b>
Gymnastik.....	439
Sprünge .....	440
Einfache Aufgänge .....	441
Halteelemente und Stände .....	442
Einfache akrobatische Elemente .....	443
Handstützüberschlag seitwärts (Rad).....	445
Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack) .....	446
Langsamer Handstützüberschlag rückwärts (Bogengang) .....	448
Langsamer Handstützüberschlag vorwärts (Bogengang).....	450
Einfache Abgänge .....	452
Freie Radwende als Abgang .....	453
Abgang Salto vorwärts gehockt.....	455
<b>Abbildungsverzeichnis</b>	<b>457</b>
<b>Literatur und Quellen</b>	<b>459</b>
<b>Danksagung</b>	<b>466</b>

**Eine gute Ausführung ist gegeben, wenn unter Berücksichtigung der erforderlichen Technik die Anzahl der sichtbaren Segmente im Körper möglichst gering ist.**

Die Technik bzw. die Morphologie der unterschiedlichen Elemente legt die optimale Anzahl der Segmente fest. Beispielsweise wird in idealer Weise bei einer guten Kreisflanke am Pauschenpferd ein einziges Segment erwartet. Der linke Turner der Abbildung 12 erfüllt diese Erwartung und wird dadurch keinen Abzug für seine Körperhaltung bekommen. Der rechte Turner derselben Abbildung zeigt einen deutlichen Winkel in der Hüfte und dadurch zwei Segmente. Diese bilden eine Abweichung der optimalen Segmentierung und werden in der Regel als unästhetisch wahrgenommen. Würde ein Turner jedoch einen Winkelstütz ausführen, müsste er der Position entsprechend zwei Segmente haben. Diese werden selbstverständlicherweise nicht als unästhetisch eingestuft.



Abbildung 12: Beobachtbare Segmente bei zwei unterschiedlichen Ausführungen von Kreisflanken

Das Konzept der Anzahl der Segmente kann auf den ganzen Körper oder auf einzelne Körperteile bezogen werden. Werden die Beine zum Beispiel beim Bogengang betrachtet, so kann festgehalten werden, dass sie im Handstütz einen Querspagat bilden sollten, also eine Linie bzw. ein Segment. Die Turnerin der Abbildung 13 erfüllt diese Anforderung beinahe. Ihr fehlen ein paar Zentimeter bis zum fehlerlosen Querspagat, so dass dadurch wiederum zwei Segmente entstehen. Der Turner derselben Abbildung bringt es auf fünf Segmente und unterstreicht dadurch die schlechte Qualität seiner Ausführung. An diesen zwei Bildern kann ein weiteres wichtiges Merkmal bei der Beurteilung der Ästhetik angeführt werden. Wenn nur Segment 1 und 2 beider Turner betrachtet werden, ist eine deutlichere Abweichung von der erwarteten Linie bzw. dem erwarteten Segment bei dem Turner zu beobachten. Ein zweiter Grundsatz kann aufgestellt werden:

**Je mehr die reale Position von der erwarteten abweicht, umso unästhetischer wirkt sie.**

## Übungsbeginn

Sobald du den Boden verlässt, beginnt die Übung. Das bedeutet, dass die Fehler ab diesem Augenblick abgezogen werden müssen. Ein Turner wie in der nebenstehenden Abbildung verliert bereits beim Anspringen zwei Zehntel.

Selbst wenn solche „Details“ leider oft von den Kampfrichtern einfach ignoriert werden, sollst du verstehen, dass keine Notwendigkeit besteht, schlampig ans Gerät zu gehen. Du brauchst keine Angst zu haben, dass du vielleicht das Gerät nicht richtig „erwischst“. Dein Trainer wird durch seine Unterstützung dafür sorgen, dass du genug Zeit in der Luft haben wirst, um einen guten Griff zu bekommen.



Abbildung 19: Schade, wenn ein Turner vor der eigentlichen Übung Abzüge bekommt...

## Abmelden

Nach dem du gelandet bist und gezeigt hast, dass du stehst, musst du dich zum Kampfgericht drehen, um dich von ihm zu „verabschieden“. Dabei sollst du dich mit den Armen seitlich an deinem Körper ganz leicht verbeugen. Diese Geste darf nicht unterwürfig aussehen. D.h. schau dem Oberkampfrichter selbstbewusst in die Augen. Normalerweise wird ein guter Kampfrichter auch auf deinen Blickkontakt warten, bevor er anfängt, deine Note auszurechnen. Manche Kampfrichter haben ihre korrekten Verhaltensweisen nicht richtig gelernt. Lass dich also nicht irritieren, falls ein Kampfrichter dich nicht anschaut. Gehe einfach weiter, als hättet ihr euch voneinander verabschiedet.



Abbildung 20: So meldet sich ein Turner ab

## HANG



## Langhang



## Kipphang



Felghang

Grätschhang

Sturzhang

Spreizhang

## Kippmoment

Wie bereits erklärt muss sich der KSP exakt oberhalb der Auflagefläche befinden, damit das Gleichgewicht gehalten werden kann. Ist dies nicht der Fall, entsteht eine Drehung um die Drehachse, die durch die Kontaktstelle Körper-Gerät gebildet wird. Der Körper kippt. Das so genannte Kippmoment ist umso größer, je länger der Hebel (d.h. der vertikale Abstand zwischen KSP und Drehachse) ist.

In folgender Abbildung gelingt es dem linken Turner beim Radeln nicht, seinen KSP über die Stützstelle zu bringen. Durch den Hebel ( $h_1$ ) entsteht ein relativ großes Kippmoment, das die Stabilität des Turners empfindlich beeinträchtigen wird. Der rechte Turner hingegen bringt seinen KSP fast über die Stützstelle. Dadurch entsteht ein sehr geringes Kippmoment, das sich kaum auf die Stabilität des Turners im Handstütz auswirken wird.

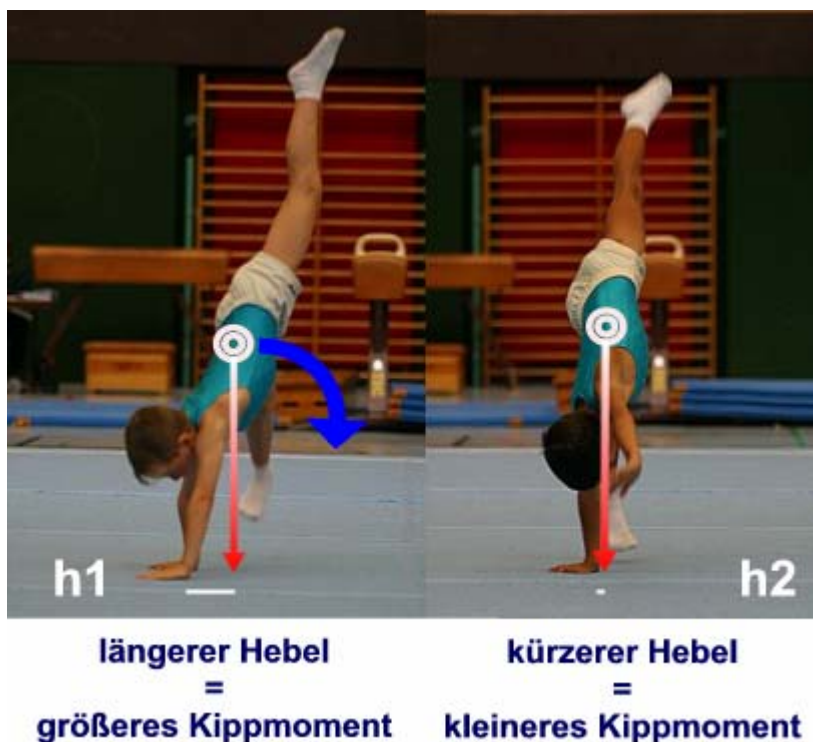


Abbildung 36: Zusammenhang zwischen Hebelarm und Kippmoment

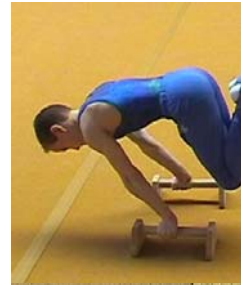
**Spitzwinkelstütz**

(Retroversion)



**Stützwaage gehockt**

(Anteversion)



**Beinanheben gestreckt**

(Schließen des BRW)



**Oberkörper anheben**

(Öffnen des BRW)



**Liegestütz**

(Armstreckung)



**C-Position im Langhang**

(Beckenaufrichten)



**½ Schweizer**

(Maximale Öffnung des ARW)



**Handstand-Hüpfer**

(Abdruck der Schulter)



**Niedersprung**

(Beinabdruck)



Abbildung 52: Beispiel eines Krafttrainings nach Turnaktionen

Auf den nächsten Seiten sind Beispiele von Übungen, die in den ersten drei Jahren der Ausbildung angewendet werden können.

Der aufmerksame Leser wird an den Übungen mit Sicherheit eine gewisse Systematik erkennen. Die verschiedenen Basisübungen sind teilweise ähnlich. Das Trainingsprinzip der zunehmenden Belastung bzw. der Belastungssteigerung findet seine Berücksichtigung indem folgende Grundsätze angewendet werden:

## Handstützüberschläge vorwärts

In diesem Abschnitt werden drei verschiedene Handstütz-Überschläge vw dargestellt:

- Handstütz-Überschlag vw
- Schrittüberschlag
- Hechtüberschlag

### Voraussetzungen

Die Voraussetzungen betreffen alle drei Varianten des Handstütz-Überschlages

#### Konditionell

- Spreizfähigkeit
- Stützkraft
- Sprungkraft
- Fersenbeschleunigung: Kraft der rückwärtigen Muskelschlinge
- Abdruckkraft
- Schulterbeweglichkeit

#### Technisch

- Hopser<sup>53</sup>
- Anlauf-Absprung-Komplex<sup>54</sup>
- Handstand



### Anzustrebende Bewegungsmerkmale

Die unten stehende dreispaltige Tabelle soll die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede zwischen allen drei Handstütz-Überschlägen vw anschaulicher darstellen.

---

<sup>53</sup> Nicht beim Hechtüberschlag

<sup>54</sup> Nicht zum Handstütz-Überschlag und Schrittüberschlag



<u>Handstütz-Überschlag vw</u>	<u>Schrittüberschlag</u>	<u>Hechtüberschlag</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansprung in die Schrittstellung (Hopser)</li> <li>• gebeugtes Abdruckbein</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansprung zum Beidbeinigen (flüchtigen) Stand</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handaufsatz deutlich vor Fußaufsatz</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwungbeineinsatz (gestrecktes Schwungbein und gestreckter Oberkörper)</li> <li>• Explosiver Einsatz des Abdruckbeins</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beinschwung bei Stützaufnahme</li> <li>• Explosiver Absprung und Einsatz beider Beine</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulter-Blockade und Abdruck von den Händen</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gespannte Überstreckung des Körpers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gespannte Überstreckung des Körpers in Bezug auf das Schwungbein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gespannte Überstreckung des Körpers</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parallele Arme</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufrechte Landung mit aktiv überstreckter Körperhaltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Landung mit gespreizten Beinen (Abdruckbein über der Waagerechten).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufrechte Landung mit aktiv überstreckter Körperhaltung</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dabei Kopf fast im Nacken, Blick zur Decke, parallele Arme, Hüfte vorn, Knie gestreckt</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme bleiben während der gesamten Bewegung parallel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine bleiben während der gesamten Bewegung gespreizt.</li> </ul>	

## Methodik

- Trageüberschlag: vom Kasten oder Methodik-Stapel auf Weichbodenmatte. Zunächst einmal ohne Schwung. Dieser methodische Schritt soll gewährleisten, dass alle Schlüsselpositionen ohne Zeitdruck erfahren werden können. Daher ist eine sehr pingelige Korrektur notwendig. Kein Kopf auf der Brust, kein spannungsloser Körper etc. Bewegung unterbinden, wenn diese Voraussetzungen nicht gegeben sind. Allmählich die Höhe des Kastens abbauen.



- Mit einer Methodik-Rolle langsamer Überschlag
- Vom Sprungbrett Hopser mit anschließendem Handstütz-Überschlag. Landung auf den Fußballen
- Handstütz-Überschlag aus dem Stand
- Handstütz-Überschlag original



### Methodik Schrittüberschlag

- Aus einer Erhöhung Bogengang vw (langsamer Schritt-Überschlag) mit Trainerhilfe



- Schritt-Überschlag aus dem Anlauf
- Schritt-Überschlag aus dem Stand
- Schritt-Überschlag aus dem Stand und anschließender Handstand
- Rolle vw Hopser Schritt-Überschlag
- Mehrere Schrittüberschläge hintereinander



### Methodik Hechtüberschlag

- Beine auf Minitramp, Hände auf einem Stapel. Mit den Beinen bis in den Handstand (1/2 Überschlag) und zurück springen. Mit Trainerhilfe auch bis zur überstreckten Handstandsposition. Wichtig dabei ist, dass die Schulter nicht nach vorne ausweicht.





☹ Der Turner versucht den Impuls der Beine (die Drehung) durch Vorlage der Schulter zu erreichen

☺ Der Trainer muss gegen die Schulter drücken, um sie zurückzuhalten oder das Minitramp weiter weg stellen

- Hechtüberschlag mit Minitramp: Aus dem Stand Vorspringen ins Minitramp zum Handstütz und Hechtüberschlag.

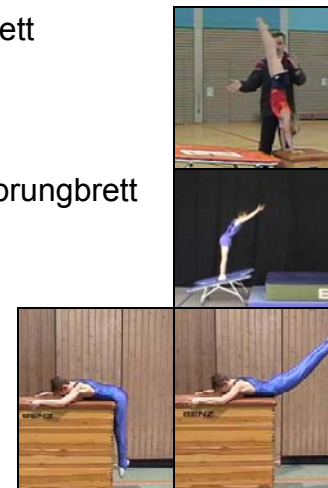


- Hechtüberschlag aus dem Anlauf mit Sprungbrett
- Hechtüberschlag original



### Begleitende Übungen zur Beinbeschleunigung

- Springen in den Handstand mit Minitrampolin oder Sprungbrett
- Strecksalto vw am Minitrampolin oder aus dem Anlauf mit Sprungbrett
- Gestreckte Beine anheben am Kasten (siehe auch unter Weitere konditionelle Trainingsinhalte, S. 203)



### Begleitende Übungen zur Schulterblockade und zum Abdruck

- Im Handstand Senken und Heben des Schultergürtels
- Handstandhüpfen in verschiedenen Variationen  
Am Sprungbrett oder auf einem kleinen Gegenstand (Turnmatte etc.)  
Aufwärts nach hinten



## Begleitende Übungen für Hechtüberschlag

- Im Stand Kurbetbewegung vw mit Ball oder Gummiband üben
- Kurbet vw in die Schnitzelgrube
- An der Sprossenwand in Bauchlage auf einem Bock mit Stütz auf einer Sprosse Beine beschleunigen und blockieren, so dass sich der Körper vom Bock löst und kurzzeitig in einen Schräghandstand übergeht.



## Häufige allgemeine Fehler und Korrekturen

Die meisten Fehler sind bei allen Varianten des Handstütz-Überschlags vw ähnlich.

- ☹ Die Hände werden zu nah an den Ab-sprungfuß aufgesetzt
- 😊 Visuelle Hilfe anbieten

- ☹ Die Hände werden versetzt aufgesetzt
- 😊 Visuelle Markierung für die Hände anbieten



- ☹ Schultervorlage
- 😊 Visuelle Markierung für die Hände anbieten  
Taktile Hilfe: Schaumstoff zum Überspringen hinlegen  
Kräftigung des Schultergürtels



- ☹ Arme werden nicht parallel gehalten oder sogar seitlich an den Körper herangeführt.
- 😊 Mit Schlaufen um die Handgelenke üben, um die Energielosigkeit bewusst zu machen und einen stärkeren Einsatz zu erzwingen.

