

Gerätturnen



Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

Dr. Flavio Bessi

Ansatz von Carrasco

- Ein interessanter Ansatz wurde von CARRASCO (1979) bereits vor mehr als zwei Jahrzehnten entwickelt
- Immer wiederkehrende Muskelaktionen
- In der sportartspezifisch konditionellen Ausbildung müssen diese Muskelaktionen zum Zuge kommen
- Er unterscheidet neun charakteristische Aktionen und Positionen.

Die typischen Turnaktionen



Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

1. Anteversion (*Antepulsion*)
2. Retroversion
(*Retropulsion*)
3. Schließen des Bein-
Rumpf-Winkels
(*Fermeture*)
4. Öffnen des Bein-Rumpf-
Winkels (*Ouverture*)
5. Armstreckung
(*Repulsion*)
6. Beinabdruck (*Impulsion-
jambe*)
7. Abdruck der Schulter
(*Impulsion-bras*)
8. Maximale Öffnung des
Arm-Rumpf-Winkels
(*Placement du dos*)
9. Beckenaufrichten
(*Placement du bassin*)

Die typischen Turnaktionen

Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

- Die Verbindung dieser muskulären Aktionen ermöglicht komplizierte Bewegungen.
- Beispiele von Turnbewegungen
 - Handstand
 - Kippaufschwung
 - Handstütz-Sprungüberschlag
 - Salto rückwärts gehockt



Turnaktionen und Krafttraining



Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

- Ein Krafttrainingsprogramm kann so erstellt werden, dass alle typischen Aktionen, die im Turnen immer wieder vorkommen, in irgendeiner Weise beinhaltet sind.
- Ein nach Turnaktionen erstelltes Krafttrainingsprogramm könnte beispielsweise so aussehen:

Beispiel eines Krafttrainings nach Turnaktionen

Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

- Retroversion
 - Spitzwinkelstütz
- Anteversion
 - Stützwaage gehockt
- BRW-Schließen
 - Beinanheben
- BRW-Öffnen
 - Oberkörper anheben



Beispiel eines Krafttrainings nach Turnaktionen

Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

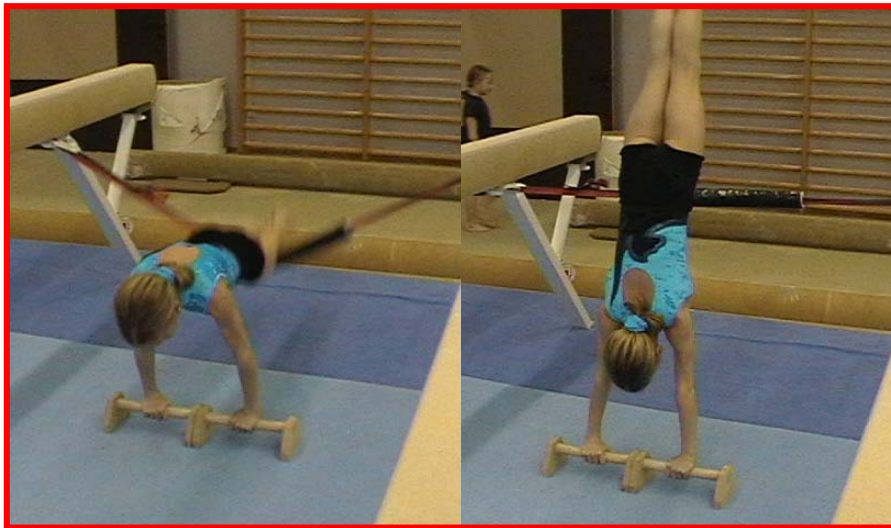
- Armstreckung
 - Liegestütz
- Maximale Öffnung des ARW
 - ½ Schweizer
- Beinabdruck
 - Niedersprung
- Abdruck der Schulter
 - Handstandhüpfer



Beispiel eines Krafttrainings nach Turnaktionen

Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

- Beckenaufrichten
 - Schiffschaukeln
 - C-Positionen im Hang
 - „Planchitas“



Jetzt seid ihr dran!



Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

- 9 Gruppen bilden
- In der Gruppe 3 unterschiedliche Übungen herausarbeiten
 - Nach Möglichkeit mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad
- Ergebnis vortragen

Dafür habt ihr 10 Minuten!

Ihr bleibt immer noch dran!



Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

- Wir machen einen Kraftzirkel
 - 17 Stationen (da 34 Teilnehmer)
 - 9 habe ich bereits mitgebracht
 - Weitere 8 sind von euch
 - 30 sec Belastung – 30 sec Pause
 - Nach Möglichkeit 2 Serien

Prinzip der zunehmenden Belastung



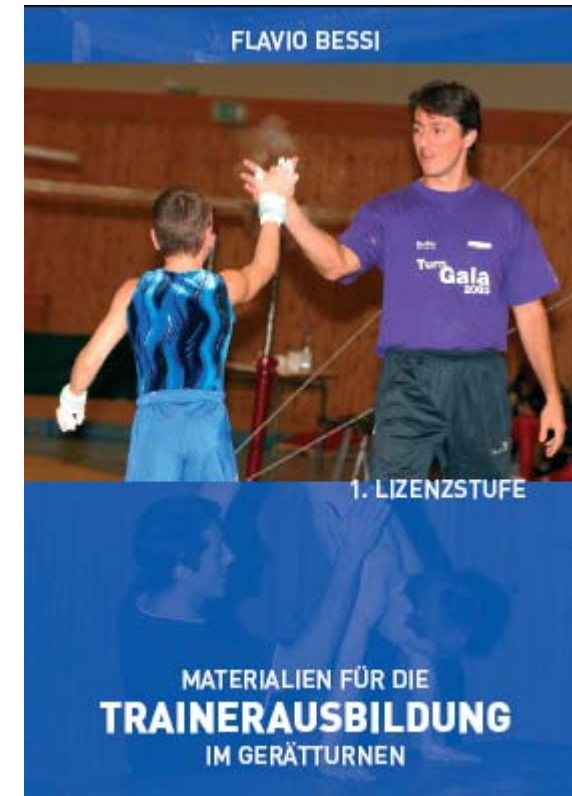
Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

- Erhöhung der Wiederholungszahl
- Erhöhung der Ausführungsgeschwindigkeit (vom Statischen zum Schnellen)
- Vergrößerung des Hebels
- Erhöhung der Komplexität der Übung
- Mehr Freiheitsgrade

Vertiefung

Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

Weitere Duzende von Übungen zur Funktionsgymnastik, Haltungsschulung, Kräftigung und Dehnung sind in den **Materialien zur Trainerausbildung im Gerätturnen – 1. Lizenzstufe** zu finden.



1. Retroversion

Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen



2. Anteversion

Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen



3. BRW-Schließen

Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen



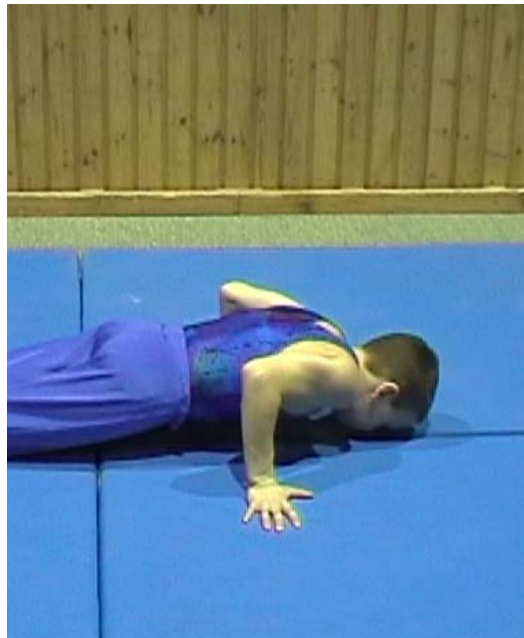
4. BRW-Öffnen

Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen



5. Armstreckung

Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen



6. Maximale Öffnung des ARW

Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen



7. Beinabdruck

Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen



8. Abdruck der Schulter

Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen



9. Beckenaufrichten

Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen



Retroversion



Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

Anteversion



Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

BRW-Schließen



Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

BRW-Öffnen



Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

Armstreckung



Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

Maximale Öffnung des ARW



Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

Beinabdruck



Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

Abdruck der Schulter



Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen

Beckenaufrichten



Krafttraining im Gerätturnen anhand typischer Turnaktionen