



## Typische Muskelaktionen als Leistungsvoraussetzung

Dr. Flavio Bessi

## Ansatz von Carrasco



Gerätturnen

- 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



Gerätturnen

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

## Die typischen Turnaktionen



Gerätturnen

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



## Turnaktionen und Krafttraining



Gerätturnen

- 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



Gerätturnen

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



## Beispiel eines Krafttrainings nach Turnaktionen



Gerätturnen

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



Turnfestakademie – Berlin 2005

FB©

## Beispiel eines Krafttrainings nach Turnaktionen



Gerätturnen

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



Turnfestakademie – Berlin 2005

FB©

## Jetzt seid ihr dran!



Gerätturnen

- Gruppen bilden
- In der Gruppe 3 unterschiedliche Übungen herausarbeiten
- Ergebnis vortragen

Dafür habt ihr 10 Minuten!

Turnfestakademie – Berlin 2005

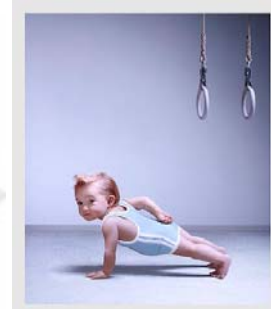
FB©

## Krafttraining im Kindesalter... aber wie?



Gerätturnen

- natürlichen Spieltrieb der Kinder zu Nutze machen.
- Von Grundtätigkeiten der Alltagsmotorik zu immer komplexeren und belastungsbezogenen schwereren Aufgaben
- Motivatoren
  - Abenteuer-Charakter
  - Herausforderung
  - Wettbewerbscharakter



Turnfestakademie – Berlin 2005

FB©

## Prinzip der zunehmenden Belastung



Gerätturnen

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

Turnfestakademie – Berlin 2005

FB©

## Häufige Fehler beim Krafttraining



Gerätturnen

- Zu schwierige Ausgangsposition
- Zu schwierige Endposition
- Zu hohe Widerstände
- Zu niedrige Widerstände
- Zu lange Übungsdauer
- Zu kurze Pausen
- Unregelmäßiges Training
- Durchführung schmerzhafter Übungen  
(das große Zuggefühl bei entsprechender Belastung wird hier nicht als Schmerz verstanden)

Turnfestakademie – Berlin 2005

FB©



Gerätturnen

**Der Mensch hat dreierlei Wege klug zu handeln:**

erstens durch Nachdenken, das ist der edelste;  
zweitens durch Nachahmung, das ist der leichteste;  
drittens durch Erfahrung, das ist der bitterste.

Konfuzius

**Denken wir nach!**

**Vielen Dank,  
dass ihr mitgemacht habt!**



[www.flavios.de](http://www.flavios.de) – [www.turnlehre.de](http://www.turnlehre.de)

Turnfestakademie – Berlin 2005

FB©