

BEST-OF-TRAININGSTIPPS

TURNEN IN DER LEICHTATHLETIK



ÜBER DIE TRAININGSKARTEN:

Turnen ist für Leichtathletinnen und Leichtathleten eine wichtige Ergänzungssportart, die nicht nur dem Muskulaturaufbau und der Körperspannung dient, sondern auch die allgemeinen Voraussetzungen verbessert. Im frühen Kindesalter (U8 - U10) sollten turnerische Elemente durch das Bodenturnen eingeführt werden. Später werden diese im Grundlagentraining (U12 - U14) durch Übungen an Geräten (z.B. Reck und Barren) ergänzt. Treffen Sie für alle Übungen ausreichende Sicherheitsvorkehrungen und machen Sie sich im Voraus mit den Sicherungsgriffen vertraut. Wenn Sie sich unsicher sind, ziehen Sie anfangs erfahrene Turntrainer hinzu. Nehmen Sie sich für das Turnen im Training ausreichende Zeit - Turnen erfordert von Trainern und Athleten hohe Konzentration.

Eine Zusammenstellung der Fachkommission Aus- und Fortbildung der Deutschen Leichtathletik-Jugend.

MITWIRKENDE:

Kelly Vermeer, Judith Höfler, Leonie Köhlert, Sabine Martini,
Christian Heilmann, Sandro Strebe, Nicolas Fröhlich und Dominic Ullrich

ROLLE VORWÄRTS



Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Parallelstand in die flüchtige Hocke gehen und mit schulterbreitem Aufsetzen der Hände über die Schultern vorwärts rollen. Abschließend in den Stand aufrichten.

Variationen:

- ▲ Auf einer schiefen Ebene abwärts rollen (insbesondere für Anfänger)
- ▲ Mehrere Vorwärtsrollen hintereinander machen
- ▲ Einbeinige Vorwärtsrolle mit Landung im Einbeinstand durchführen
- ▲ Vorwärtsrolle synchron mit dem Partner turnen

Wichtige Hinweise:

- ▲ Kopf zur Brust führen, dabei einen runden Rücken machen
- ▲ Über die Schulter abrollen, **nicht** über den Kopf

ROLLE RÜCKWÄRTS



Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Parallelstand in die flüchtige Hocke gehen, das Aufsetzen des Körpers mit den Händen hinter dem Gesäß abfangen und über den runden Rücken nach hinten abrollen. Anschließend die Hände mit gebeugten Armen zu den Ohren führen und sobald möglich mit den Händen abstützen und Gewicht auf die Hände verlagern. Die Übung endet im beidbeinigen Stand.

Variationen:

- ▲ Auf einer schiefen Ebene abwärts rollen (insbesondere für Anfänger)
- ▲ Mehrere Rückwärtsrollen hintereinander machen
- ▲ Einbeinige Rückwärtsrolle mit Landung im Einbeinstand durchführen
- ▲ Rückwärtsrolle synchron mit dem Partner turnen
- ▲ Aus der Rollbewegung in den flüchtigen Handstand gehen (Fortgeschrittene)

Wichtige Hinweise:

- ▲ "Daumen zeigen beim Umgreifen zu den Ohren!"
- ▲ Zum Aufrichten kräftig mit den Armen herausdrücken, um die Rolle zu vollenden

STANDWAAGE



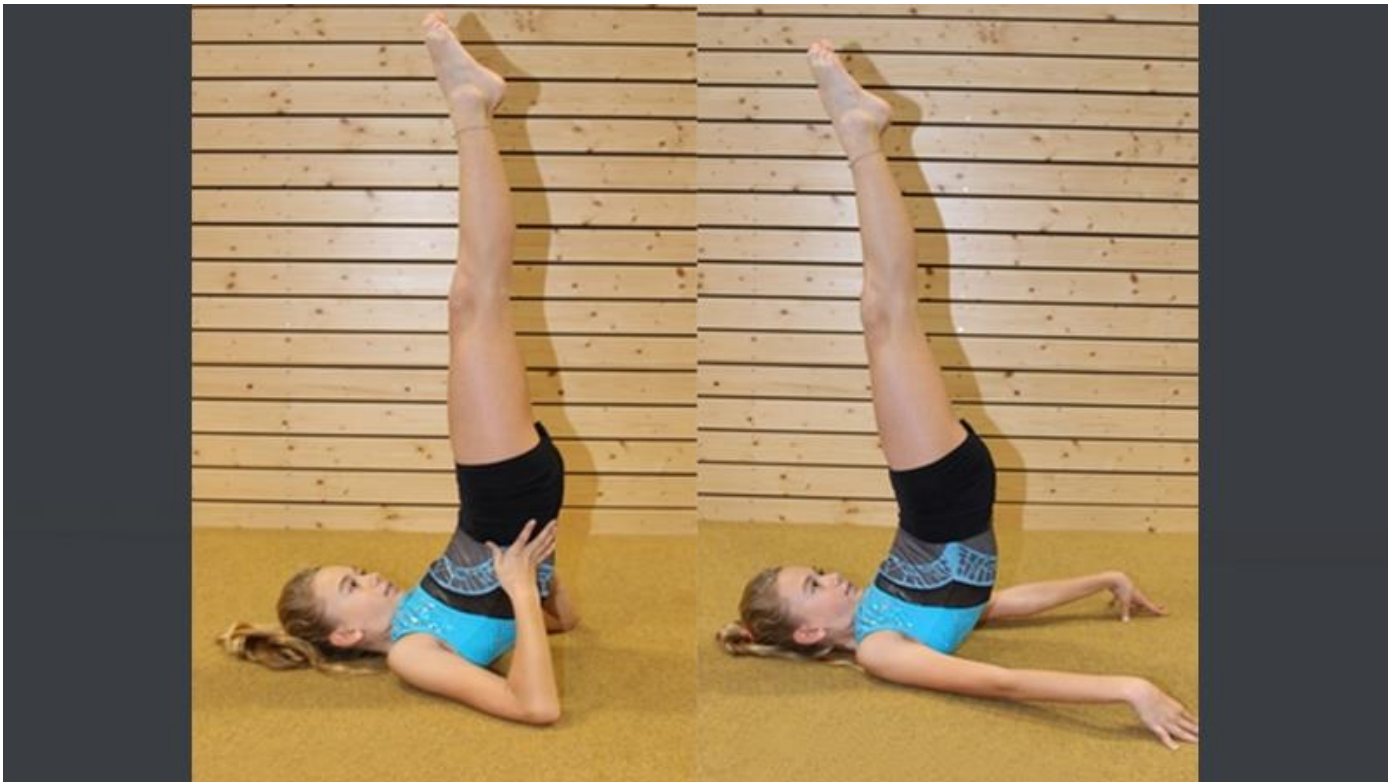
Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Stand wird bei Aktivüberstreckung der Brustwirbelsäule ein Bein bis an die Spreizgrenze rückhoch geführt, die Hüftseite dieses Beines bleibt ebenfalls aktiv überstreckt.

Vorübungen:

- ▲ Standwaage mit Griff an der Sprossenwand. Der/Die Übende steht so weit weg, dass er/sie die Sprossenwand gerade noch mit gestreckten Armen erreichen und umgreifen kann. Das Spielbein wird langsam gehoben, das Standbein bleibt gestreckt und man bleibt auf der ganzen Sohle stehen.
- ▲ Standwaage auf markierter Linie am Boden

KERZE



Bewegungsbeschreibung:

In der Ausgangsstellung wird die Hüfte angehoben und gehalten. Der Körper bildet dabei eine Linie. Die Ausgangsposition: Auf den Boden legen, die Beine sind geschlossen. Die Hände liegen bei gestreckten Armen mit den Handflächen nach unten neben dem Körper. Das Becken wird bei gestreckten Beinen hochgeschoben bis die Beine gerade nach oben zeigen. Füße sind gestreckt.

Vorübungen:

- ▲ Die Arme werden gebeugt, um den Körper zu stützen. Die Oberarme liegen auf dem Boden, die Hände halten den unteren Rücken.
- ▲ Die Arme bleiben gestreckt mit den Handflächen nach unten neben dem Körper legen.

Wichtige Hinweise:

- ▲ Nicht den Kopf drehen (nicht nach links oder rechts schauen).
- ▲ Das Gewicht liegt auf den Schultern und nicht auf den Halswirbeln.

HANDSTAND



Bewegungsbeschreibung:

Mit großem Ausfallschritt weites Nach-Vorne-Aufsetzen der Hände. Beim Aufschwingen bilden das Schwungbein, der Körper und die Arme eine Linie. Der Kopf bleibt in Verlängerung des Körpers. Gestreckter Körper in der Handstandposition.

Variationen:

- ▲ Handstand an der Wand
- ▲ Mit Hilfestellung (Klammergriff – Daumen Parallel am Oberschenkel halten)
- ▲ Handstand mit anschließenden abrollen
- ▲ Im Handstand laufen (für Fortgeschrittene)

Wichtige Hinweise:

- ▲ Hände vom Boden lösen, umgreifen und in Kopfhöhe aufsetzen ("Daumen zeigen zu den Ohren!")

BALANCIEREN



Bewegungsbeschreibung:

Balancieren von einer Seite des Balkens zur anderen. Als Vereinfachung kann zuerst erst auf einer Bank beziehungsweise einer umgedrehten Bank geübt werden.

Variationen:

- ▲ rückwärts oder seitwärts balancieren
- ▲ Standwaage
- ▲ kleine Sprünge
- ▲ Wippe mit Bank (siehe Bild)
- ▲ Balancieren auf einer Reckstange (siehe Bild)



RAD



Bewegungsbeschreibung:

Mit großem Ausfallschritt weites seitliches nach vorne Aufsetzen der Hände. Beine und Hände setzen nacheinander auf dem Boden auf, der Körper befindet sich mit gegrätschten gestreckten Beinen senkrecht über den Armen.

Variationen:

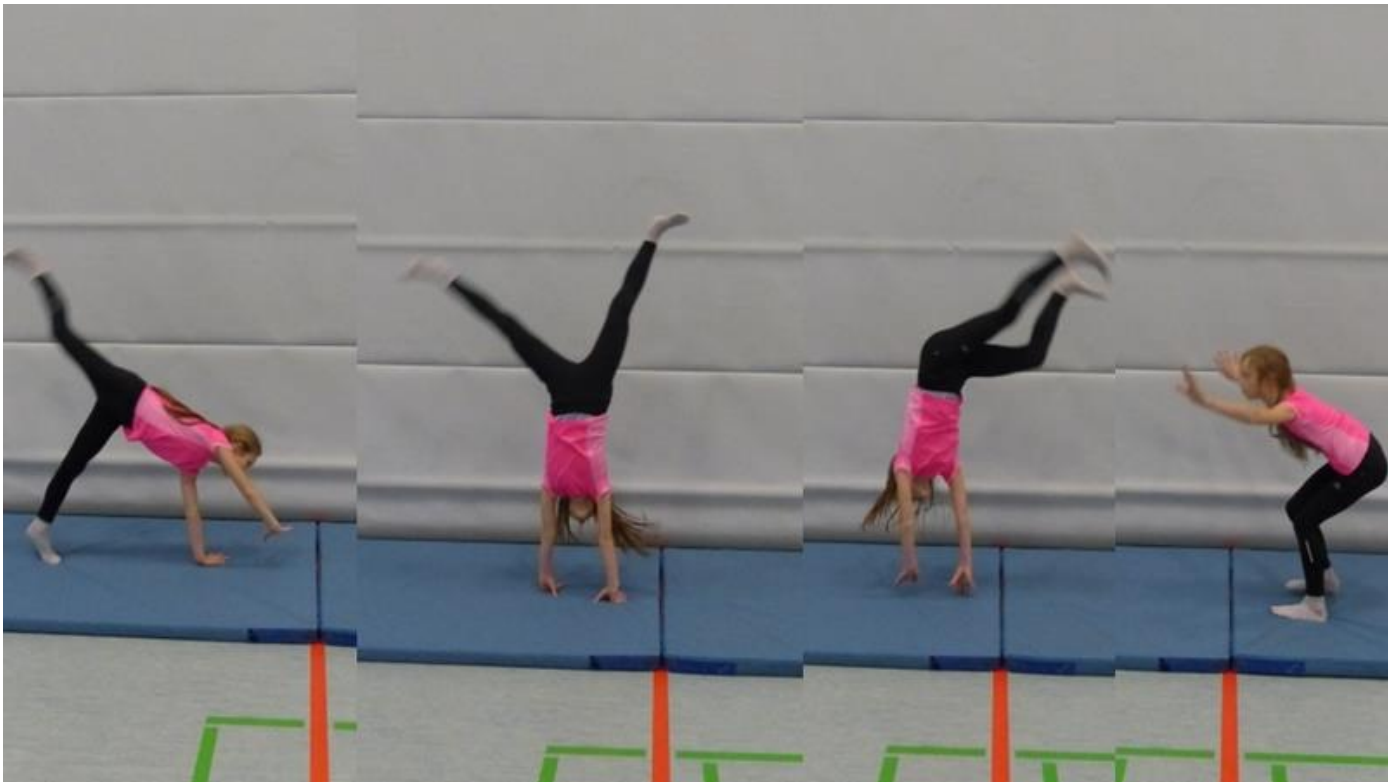
- ▲ Rad in der „Mattengasse“ (siehe Bild)
- ▲ Rad synchron mit Partner
- ▲ Einarmiges Rad (Fortgeschrittene)
- ▲ Rad auf der Bank (Fortgeschrittene)

Wichtige Hinweise:

- ▲ Verbale Unterstützung beim Rad: "Fuß – Hand – Hand -Fuß"



RADWENDE



Bewegungsbeschreibung:

Mit Anhopsen und großem Ausfallschritt weites seitliches nach vorne Aufsetzen der Hände. Beine und Hände setzen nacheinander auf dem Boden auf, der Körper befindet sich mit gegrätschten gestreckten Beinen senkrecht über den Armen. Anschließend schnelles Schließen der Beine mit rechtzeitigen und kräftigen Abdruck beider Hände vom Boden bei gleichzeitiger Drehung um die Körperachse zur Schlussposition entgegen der Anlaufrichtung.

Variationen:

- ▲ Radwende mit der anderen Seite
- ▲ Radwende mit Streck sprung (oder Streck sprung mit halber Drehung und Flugrolle)
- ▲ Radwende mit Hock-, Grätsch-, Grätschwinkelsprung

HANDSTAND ÜBERSCHLAG



Methodische Reihe:

- ▲ Schwingen in den Handstand gegen die Wand
- ▲ Springen im Handstand: Der Athlet versucht sich im Handstand vom Boden leicht wegzudrücken um einen Abdruck aus den Armen für den späteren Überschlag zu erlernen.
- ▲ Aus dem Handstand umfallen als "Brett": Der Athlet schwingt in den Handstand und lässt sich steif wie ein Brett auf eine Weichbodenmatte umfallen.
- ▲ Handstand auf einer Erhöhung (Kasten) mit "Umfallen" und Hilfestellung: Der Athlet schwingt in den Handstand und lässt sich umfallen und wird durch die Hilfestellung gedreht. Landung soll dabei auf den Füßen erfolgen
- ▲ Handstand auf einer Erhöhung mit zwei Schritten Anlauf.
- ▲ Nach und nach die Abdruckhöhe Reduzieren und das Anlauftempo erhöhen.
- ▲ Handstütz-Überschlag auf Mattenbahn ohne Erhöhung (mit Sprungbrett).

Hilfestellungen:

- ▲ Immer mit mindestens einer Hilfestellung bei den Übungen vom Kasten arbeiten, besser mit zwei.
- ▲ Die Hilfestellung muss darauf achten, dass der Kopf vom Kasten weggehoben wird; Schultern nach oben drücken, um die Rotation des Athleten zu verbessern.



HOCKWENDE



Bewegungsbeschreibung:

Anlaufen und beidbeinig in das Sprungbrett einspringen, seitliches Aufsetzen der Hände auf den Kasten und mit einer Drehhocke über den Kasten springen.

Vorübungen:

- ▲ Schiffchen vorlings: (Fuß-)Spann auf einen kleinen Turnkasten legen, auf dem Boden stützen und Mittelkörper spannen.
- ▲ Stützhoppeln (Hasenhüpfen): Den meisten Kindern ist die Hauptfunktionsphase der Hocke schon bekannt. Deswegen kann man jetzt die Höhe und auch die Weite vergrößern bzw. erweitern.
- ▲ Hockwende über die Langbank: Die Hände sollten nicht an die Kanten der Bank sondern auf die Sitzfläche der Bank gesetzt werden.
- ▲ Aus dem Angehen oder dem langsamen Anlauf: Absprung – seitliches Aufsetzen der Hände auf den Kasten - 1/4 Drehung - Aufsetzen der Füße auf dem großen Kasten - dann abhocken

Variationen:

- ▲ Der Helfer steht an der Kastenschmalseite. Er fasst dem Übenden unter die Achsel des der zuerst aufstützt. Die andere Hand befindet sich an der Hüfte.
- ▲ Matten sollen zunächst auch an den Kastenschmalseiten aufgelegt werden, da auch für den Übenden die Gefahr besteht, nach außen zu stürzen. Vor dem Absprung muss der Übende dem Helfer mitteilen, auf welcher Seite er die Beine hochbringen wird.



SALTO VORWÄRTS



Methodische Reihe:

- ▲ Mit Anlauf vom Boden beidfüßig abspringen und auf einen Mattenberg aufrollen (leicht)
- ▲ Mit Anlauf vom Boden aus auf einen niedrigen Mattenberg einen Salto springen (mittel)
- ▲ Mit Anlauf vom Boden aus Salto springen, auf den Füßen landen und eine halbe Drehung im Strecksprung anhängen (mittel bis schwer)
- ▲ Mit Anlauf vom Boden aus Salto springen und nach einer halben Drehung landen (schwer)

Wichtige Hinweise:

- ▲ Landen immer höher als die Absprungfläche vermindert das Verletzungsrisiko!



SALTO RÜCKWÄRTS



Variationen:

- ▲ Von einem Klotz nach hinten einen Strecksprung herabspringen und auf dem Boden landen (leicht)
- ▲ Von einem Klotz Rolle rückwärts herunter auf den Boden in den Stand (leicht)
- ▲ Von einem Klotz mit Hilfestellung erst einen Strecksprung machen und dann eine Rolle rückwärts herunter in den Stand (mittel)
- ▲ An einer Wand hochlaufen (zu zweit Hilfestellung geben!!), rückwärts überschlagen und auf den Füßen landen (schwer)

Wichtige Hinweise:

- ▲ Landen immer höher als die Absprungfläche vermindert das Verletzungsrisiko!



AKROBATIK



Übungsbeschreibung:

Die Kinder bauen möglichst große Pyramiden.

Wichtige Hinweise:

- ▲ Die Belastung erfolgt stets direkt über stützenden Trägern.
- ▲ Der Bereich zwischen Schultern und Becken wird niemals belastet.
- ▲ Die Übungen werden ohne Schuhe durchgeführt.
- ▲ Die Übungen werden auf weichem Untergrund durchgeführt.

FLICK FLACK



Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Stand mit Schräghochhalte der Arme erfolgt die Rückverlagerung des Körpers mit gleichzeitigem Beugen der Kniegelenke (90°) und Hüftgelenke. Der Absprung erfolgt durch das Strecken der Knie- und Hüftgelenke und maximaler Öffnung des Arm-Rumpf-Winkels, der Körper wird überstreckt. In der flach ausgeführten 1. Flugphase wird die Überstreckung des Körpers beibehalten, der Kopf ist in Nackenhalte. Es erfolgt der Stütz mit einwärts gedrehten Händen; der Rumpf ist überstreckt, der Arm-Rumpf-Winkel offen. Nach Passieren des Körpers über der Stützstelle erfolgt das schnelle Beugen der Hüftgelenke und mit deren Abbremsung der Abdruck vom Boden. In der 2. Flugphase erfolgen die Aufrichtung des Körpers und die Landung. Unbedingte Voraussetzung sind ein gut gestandener Handstand zumindest gegen die Wand und die Brücke auf dem Boden.

Variationen:

- ▲ Brücke
- ▲ Vom Kasten aus, Oberkörper rückwärts senken in die Handstandposition
- ▲ Flick Flack synchron



SPRUNGHOCKE



Bewegungsbeschreibung:

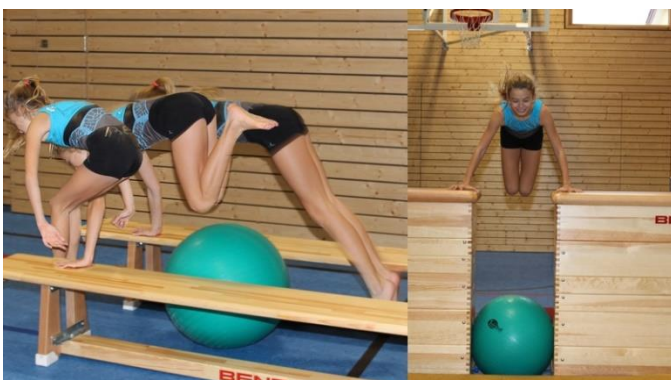
Aus dem Anlauf erfolgt ein einbeiniger Einsprung in das Sprungbrett mit sofortigem beidbeinigem Absprung. Gleichzeitig werden die Arme von unten nach vorne zum Kasten geführt. Die Beine werden schnell nach hinten oben gebracht. Während der kurzen Stützphase (Abdruck) werden die Beine angehockt. Durch den Abdruck steigt der Körper und fliegt weiter. Die Arme werden nach vorne oben geführt und der Oberkörper aufgerichtet. Beine und Körper werden gestreckt und die Landung vorbereitet.

Vorübungen:

- ▲ Bocksprünge
- ▲ Bankgasse mit Hindernissen
- ▲ Stützsprünge durch die Kastengasse
- ▲ Sprung in die Hockstellung

Hilfestellungen:

- ▲ Die Helfer stehen rechts und links auf der „Niedersprungseite“. Sie fassen mit beiden Händen an die Oberarme des Übenden im Klammergriff und unterstützen ihn durch anheben und vorziehen der Arme.



SCHWINGEN AN DEN RINGEN



Bewegungsbeschreibung:

An den Ringen mit beiden Händen und gestreckten Armen halten und vor- und zurück schwingen.

Variationen:

- ▲ Beim Vor- und Rückschwingen immer eine halbe Drehung machen (leicht)
- ▲ Beim Schwingen einen Gegenstand zwischen den Füßen transportieren und nach vorne weg katapultieren (leicht)
- ▲ Von einem hohen Kasten zu einem kleinen Kasten Schwingen und darauf landen (mittel)
- ▲ Von einem hohen Kasten aus über ein Hindernis schwingen und landen (mittel bis schwer)



STÜTZ AM RECK



Bewegungsbeschreibung:

Aufspringen in den Stütz mit Hilfe eines Sprungbrettes, kurz halten und wieder rückwärts abspringen.

Variationen:

- ▲ Im Stütz seitlich wandern nach links und rechts (mittel)
- ▲ Im Stütz mit den Armen auf und ab wippen (mittel)
- ▲ Im Stütz nach hinten weg schwingen und wieder in die Ausgangsstellung (mittel bis schwer)
- ▲ Stütz an der Sprossenwand (sehr schwer)



FELGAUFSCHWUNG AM RECK



Bewegungsbeschreibung:

Ausgangsstellung ist die Schrittstellung mit Ristgriff am Gerät. Mit dem Schwungbein wird die Bewegung eingeleitet. Der Athlet beugt die Arme und schiebt die Hüfte an die Reckstange. Nachdem die Beine über die Reckstange geschwungen wurden, richtet er sich im Stütz wieder auf. Tipp: Die Bewegung wird korrekt ausgeführt, wenn der Athlet durchgängig seine Fußspitzen anschauen kann. Wie bei der Rolle vorwärts muss das Kinn auf die Brust genommen werden.

Vorübungen:

- ▲ Hochlaufen am Kastenteil
- ▲ Hochlaufen an der Wand
- ▲ Vom Gymnastikball aufschwingen: Der Athlet sitzt mit dem Gymnastikball unter der Reckstange, rollt darauf ab und übt so das Hochnehmen der Hüfte.

Hilfestellungen:

- ▲ Kopf aufs Kinn: Gegenstand, (z.B. Taschentücher) muss zwischen Kinn und Brust eingeklemmt gehalten werden.
- ▲ Der Trainer steht auf der anderen Seite der Reckstange als der Athlet. Die turnernahe Hand greift direkt nach dem Aufschwingen an den oberen Rücken des Athleten, die turnerferne Hand greift den Oberschenkel. Der Trainer gibt in dieser Phase einen kurzen Impuls, sodass der Athlet seinen Aufschwung vollenden kann. Bevor der Athlet sich im Stütz aufrichtet, muss der Trainer noch einmal umgreifen. Die turnerferne Hand greift an die vordere Schulter des Athleten und unterstützt das Aufrichten, die turnernahe Hand ist am Oberschenkel.



HÜFTUMSCHWUNG AM RECK



Bewegungsbeschreibung:

Ausgangsstellung ist der Stütz am Reck. Der Athlet vollzieht eine gesamte Umdrehung um die Reckstange. Dabei ist die Hüfte durchgängig an der Reckstange. Ausgangs- und Endposition ist der Stütz.

Vorübungen:

- ▲ Schiffchen vorlings: (Fuß-)Spann auf einen kleinen Turnkasten legen, auf dem Boden stützen und Mittelkörper spannen.
- ▲ Position halten: Der Trainer hält den Athleten in der Bewegung zu Beginn des Hüftumschwungs. Der Athlet soll das „Schulterfallen lassen“ fühlen. Dabei stützt der Trainer den oberen Rücken und die Beine und hält den Athleten in der Schiffchenposition.

Hilfestellungen:

- ▲ Kopf aufs Kinn: Gegenstand (z.B. Taschentücher) muss zwischen Kinn und Brust eingeklemmt gehalten werden.
- ▲ Poolboy o.Ä. zwischen die Füße klemmen und durchgängig anschauen. Der Athlet verbleibt somit automatisch in der Schiffchen-Position.
- ▲ Der Trainer steht auf der anderen Seite der Reckstange als der Athlet. Die turnernahe Hand greift direkt nach dem Schwung holen an den oberen Rücken des Athleten, die turnerferne Hand greift den Oberschenkel. Der Trainer gibt in dieser Phase einen kurzen Impuls, sodass der Athlet mit der Hüfte an der Reckstange bleibt. Bevor der Athlet sich im Stütz aufrichtet, muss der Trainer noch einmal umgreifen. Die turnerferne Hand greift an die vordere Schulter des Athleten und unterstützt das Aufrichten, die turnernahe Hand ist am Oberschenkel. Wichtig: Zu Beginn ist die Schulter vor dem Gerät, um den Umschwung einleiten zu können, muss sie „fallen“. Das bedeutet, die Füße müssen vorneweg Richtung Hallendecke „laufen“ und die Schulter muss Richtung Boden kommen!



UNTERSCHWUNG AM RECK



Ausgangsstellung:

Die Ausgangsstellung ist der Stand oder der Stütz.

Methodische Reihe:

- ▲ Über ein kleines Hindernis schwingen und auf den Füßen landen (leicht)
- ▲ An das Reck hängen; Füße neben die Hände zur Reckstange grätschen, Helfer hebt nach hinten an; nach vorne wegschwingen und auf den Füßen landen (mittel)
- ▲ Unterschwingung mit halber Drehung und auf den Füßen landen (mittel bis schwer)
- ▲ Landen auf einem Mattenberg auf dem Rücken, auf dem Bauch oder auf den Füßen (mittel bis schwer)



STÜTZ AM BARREN



Bewegungsbeschreibung:

Beidarmig im Barren aufstützen und im Stütz vor und zurück wandern.

Variationen:

- ▲ Der obere Arm wird senkrecht nach oben ausgestreckt (leicht)
- ▲ Im Liegestütz vorwärts drüber wandern (leicht)
- ▲ Im Liegestütz rückwärts drüber wandern (leicht)
- ▲ Im Stütz zwischen den Holmen um die eigene Längsachse drehen (mittel bis schwer)
- ▲ Partnerübung: Barren leicht schräg aufbauen, 2 gegenüber jeweils an einem Holm aufstützen lassen und bergab wandern als Wettrennen (mittel bis schwer)



SCHWINGEN AM BARREN



Bewegungsbeschreibung:

Ausgangsstellung ist der Stütz zwischen den Holmen, dabei sind die Schultern immer über den Händen. Aus der Ausgangsstellung beginnt der Athlet leicht zu pendeln. Vorsicht: Das Pendeln wird mit Bauch- und Rückenmuskulatur gesteuert, nicht durch die Schultern eingeleitet!

Vorübungen:

- ▲ Schiffchen vorlings: (Fuß-)Spann auf einen kleinen Turnkasten legen, auf dem Boden stützen und Mittelkörper spannen.
- ▲ Schiffchen rücklings: Fersen auf einen Turnkasten legen, auf dem Boden stützen und Mittelkörper spannen.
- ▲ Positionen halten im Barren: Der Trainer hält den Athleten in der vorgeübten Schiffchenposition und korrigiert ggf. die Schulterstellung. Dem Athleten soll eine Vorstellung der Körperposition im Schwung gegeben werden.

Hilfestellungen:

- ▲ Klammergriff: Der Trainer umklammert den Oberarm des Athleten. Die Finger fassen die Innenseite des Oberarms, die Daumen umfassen die Außenseite und zeigen zum Trainer.
- ▲ Poolboy o.Ä. zwischen die Füße klemmen und durchgängig anschauen. Der Athlet verbleibt somit automatisch in der Schiffchen-Position.
- ▲ Positionen halten: Mit einer Hand werden die Füße gefasst, mit der anderen die Körpermitte gestützt.



KEHRE / WENDE AM BARREN



Bewegungsbeschreibung:

Für die Ausgangsstellung beidarmig im Barren aufstützen und mit gestreckter Körperhaltung vor und zurückschwingen.

Methodische Reihe:

- ▲ Nach zweimal vor und zurück schwingen Füße vorwärts seitlich heraus und auf einem Mattenberg landen (leicht)
- ▲ Nach zweimal vor und zurückschwingen nach hinten seitlich heraus auf einem Mattenberg landen (leicht)
- ▲ Nach Anschwingen nach vorne seitlich heraus und auf dem Boden landen (mittel)
- ▲ Partnerübung: 2 „Gegner“ stehen sich zugewandt am Ende des Barrens aufgestützt gegenüber. Auf ein Startkommando schwingen beide gleichzeitig nach rechts vorne seitlich heraus, landen auf den Füßen, laufen auf die andere Seite und wiederholen die Übung solange, bis einer den anderen eingeholt hat (mittel bis schwer)



ROLLE AM BARREN



Bewegungsbeschreibung:

Bei einer Vorwärtsrolle auf dem Parallelbarren wird eine Menge Mut verlangt. Daher sind vorbereitende Übungen zu empfehlen. Diese Übungsform thematisiert jedoch die Zielbewegung mit Mattenunterstützung. Ausgangsstellung ist der gestreckte Grätschsitz. Anschließend leitet der Kopf die Rollbewegung ein. Die Hände greifen dabei dicht an den Oberschenkeln. Anschließend wird über die Oberarme abgerollt ("drücke deine Ellenbogen nach außen").

Variationen:

- ▲ Aus dem ruhigen Sitz
- ▲ Aus dem Schwung
- ▲ Ohne Matte auf dem Parallelbarren

Hilfestellungen:

- ▲ Mit einer Hand von unten (unter dem Holm) die Schulter stützen. Die andere Hand unterstützt die Rollbewegung nach vorne am Oberschenkel.

