

# Gerätturnen

„Ohne Muckis läuft nix!“

## Krafttraining



### Krafttraining im Bereich „Spezifisches Erwärmen“

Das *Spezifische Erwärmen* wird je nach geplantem Übungsstundeninhalt eingesetzt, um über die *Allgemeine Erwärmung* hinaus ganz gezielt zur Kräftigung und Mobilisation im Folgenden besonders belasteter Muskeln und Gelenke beizutragen. *Spezifisches Erwärmen* ähnelt in seinen Bewegungen immer den Hauptstrukturen und Hauptaktionen der in der geplanten Unterrichtseinheit nachfolgenden Elemente.

#### **Beispiel: „Vorbereitung Sprung“**

- aus drei kleinen Anlaufschritten Absprung 1-beinig zur beidbeinigen Landung, mehrmals hintereinander
- aus drei kleinen Anlaufschritten Absprung 1-beinig zum prellenden Streck sprung, mehrmals hintereinander
- auf allen Vieren laufen, hüpfen, springen (Hasen-, Froschhüpfen)
- im Liegestütz (gespannt) mit den Armen vorwärts ziehen, Füße schleifen nach (*Socken oder Schläppchen!!!*)
- „Raupengang“, aus Liegestütz Beine gestreckt an die Hände ranziehen (Po hoch), dann die Hände nach vorne weg setzen bis zum Liegestütz, dto. von vorne
- im hohen Ballenstand gehen, vorwärts und rückwärts und seitwärts
- im hohen Ballenstand prellen, vorwärts und rückwärts und seitwärts, mit und ohne Armeinsatz
- Zickzack-Sprünge über Linien am Hallenboden, auch mit Stopp (Landen) nach jedem 3. Sprung
- „Schubkarrenfahren“, Partner an beiden Beinen / einem Bein (je nach Spannungsvermögen mehr am Oberschenkel, Knie oder Fuß) waagrecht anheben und auf Händen gehen lassen
- „Schubkarrenfahren“, wie oben, abwechselnd auf Händen oder Unterarmen (je 4 Schritte) gehen lassen
- „Fersenheben“ im Stand vor einer Wand (evtl. auf kleiner Erhöhung – Sprungbrett etc.), schnelles Heben in den Ballenstand, langsames Senken
- „Handstand-Hüpfen“, Aufschwingen zum Handstand mit sofortigem Wegprellen aus den Schultern heraus in den Handstand
- „Schiffchen“ halten, in Rückenlage Oberkörper und Beine leicht anheben, Füße geschlossen, Kopf leicht auf die Brust genommen, Arme in Hochhalte an den Ohren, Blick zu den Füßen
- „Flieger“ halten, in Bauchlage Oberkörper und Beine anheben, Füße geschlossen, Kopf in Verlängerung Brustwirbelsäule, Arme in Hochhalte an den Ohren, Blick zu den Händen

### Funktionelle Kräftigung

Die *Funktionelle Kräftigung* ist eine besondere Form der gezielten Kräftigung, die auf sportwissenschaftlicher Basis entwickelt wurde und sich eng an die von der Natur vorgegebenen Gelenkstrukturen und Möglichkeiten der Bewegung orientiert. Diese Form der Erwärmung erfordert ein Mindestmaß an Mitdenken und Grundkenntnisse in anatomisch-biologische Strukturen, sowie hohe Konzentrationsfähigkeit und Gewissenhaftigkeit der Übenden und

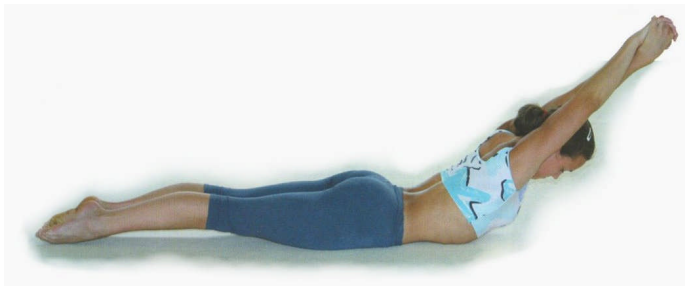
ist somit vor allem für ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene eine gute Möglichkeit, ihre körperlichen Fähigkeiten zu verbessern.

Im Hinblick auf das Gerättumen (insbesondere Wettkampftumen) müssen jedoch gewisse Abstriche im Grenzbereich gemacht werden, da bestimmte sog. „unfunktionelle“ Übungen beim Gerättumen unabdingbar sind. Die hohe Anforderung an die Übungsleiter/innen liegt somit auf der Hand. Die *Funktionelle Kräftigung* sollte nur von erfahrenen Personen durchgeführt werden, da eine ständige Kontrolle der Bewegungen und Körperhaltungen äußerst wichtig ist.

### **Beispiel: „Rumpfkraftigung“**

- Kontrolle der Rumpfkraft im Stand mit waagrecht vorgehaltenen Armen (>30 Sek. halten), kein Zurücklehnen des Oberkörpers und Ausweichen ins „Hohlkreuz“
- Stand vor einer Wand, eine Fußlänge entfernt, Rücken an Wand angelehnt; Wirbelsäule komplett an Wand pressen (vom Steißbein bis zum Hinterkopf), gestreckte Arme über Vorhalte bis in Senkrechte eng neben die Ohren führen, Ellbogen, Handrücken sollten gestreckt an der Wand anliegen ohne dass der Rücken (Lendenwirbelbereich) von der Wand weggeht – wichtig für Rumpfstabilität, kein Knick in irgendeinem Gelenk (besonders Ellbogen-, Handgelenk) 10 – 20 Sek. halten
- funktionelle „Situps“ [gerade Bauchmuskulatur - wichtig für Rollen, Salti], aus der Rückenlage Oberkörper einrollen, Nasenspitze zum Bauchnabel, Lendenwirbelsäule bleibt am Boden, Arme rechts und links an Oberschenkel vorbeischieben, Füße bleiben am Boden *oder* Beine werden rechtwinklig angehoben (evtl. Fersen auf kleinen Kästen oder Bank legen)
- wie vor, aber Arme schräg rechts oder links an Oberschenkel vorbei auf eine Seite schieben (schräge Bauchmuskulatur – wichtig für Drehungen um Längsachse) 10 – 30 Sek. halten
- Unterarmlieggestütz vorlings und rücklings, Schultern senkrecht über Ellbogen, Rücken ganz gerade, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Unterarme schulterbreit parallel nach vorne auf dem Boden, Handflächen liegen auf (gesamte Rumpfmuskulatur – Stützapparat) 10 – 30 Sek. halten
- Unterarmlieggestütz seitlings, Stütz auf einem Arm, zweite Hand kann mit den Fingerspitzen vor der Brust am Boden leicht abstützen, um das Gleichgewicht zu halten; Hüfte seitwärts anheben bis Körperstreckung erreicht ist, 10 – 30 Sek. halten.
- „Schiffchen“ halten, gleichmäßige Krümmung der Wirbelsäule, Lendenwirbelsäule liegt am Boden auf, Hüfte mehr oder weniger gestreckt, Arme hinter den Ohren am Kopf (wichtig für die gesamte Akrobatik und das Turnen an Sprung, Reck, Stufenbarren, Barren und Ringen)
- im Stand mit leicht gebeugten Knien und aufrechtem Oberkörper, Arme nach unten gestreckt oder rechtwinklig gebeugt an der Körperseite mit schnellen kurzen Bewegungen vor und rückbewegen, ohne Hüfte mitzubewegen 10-30 Sek.
- „Klappmesser“ einbeinig, beidbeinig aus Seitrollen (Schiffchen)

### **Beispielbilder zur korrekten Ausführung von Kraftübungen (auch als Hausaufgaben):**



Aktives Öffnen des Arm-Rumpfwinkels mit Anheben des Oberkörpers – Kopf leicht auf Brust



Diagonales Anheben Arm und Bein – Hüfte bleibt am Boden – Kopf in Verlängerung Wirbelsäule!



Körper- Arm- und Schulterstreckung dicht über dem Boden – Fußspitzen heben Brett leicht an – Spannung in Gesäßmuskeln! Zu Hause Fußspitzen unter Schrank, Sofa, Sessel o.ä. klemmen.



Grätschwinkelstütz am Boden – Hände gerade nach vorn bzw. leicht **einwärts** gedreht. Gut als **Hausaufgabe!**



Spitzwinkelstütz am Balken – Kopf in Verlängerung WS



„Schiffchen“ halten – bis zu 1 Minute, dann 30 Sek. Pause - 3 x wiederholen (gute Hausaufgabe – geht auch im Schwimmbad)



Sit-Ups – Hände leicht im Nacken. Nicht den Kopf nach vorne ziehen! Für Kinder Besser Fingerspitzen an Ohrmuscheln! Hausaufgabe!



Rechte Hand drückt auf rechtes Knie – linke Hand drückt seitlich gegen Kopf – 30 Sek. halten, ohne mit Kopf oder Rumpf auszuweichen – Seiten wechseln – 3 x wiederholen (Achtung! Oberkörper aufrecht) Hausaufgabe!