

# Kindertraining im Rhönradturnen

Referentin: Katja Homeyer

WS 101-03 / 22.01.2022 / 11:00 – 12:30 Uhr



Kindertraining im Rhönradturnen  
Katja Homeyer



## Merkmale verschiedener Altersstufen

Entwicklungsphase	Allgemeine Merkmale
<b>Vorschulalter</b> (3-6 Jahre) Phase der Vervollkommnung und der Aneignung vielfältiger Bewegungskombinationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzkörpereinsatz</li> <li>• geringe Konzentrationsspanne</li> <li>• hohe Lebendigkeit</li> </ul>
<b>frühes Schulalter</b> (7-10 Jahre) (Phase schneller Fortschritte in der motorischen Lernfähigkeit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufmerksamkeit und Konzentration noch immer nicht voll ausgeprägt</li> <li>• schnelles Erfassen ganzheitlicher Bewegungen</li> <li>• Kraftentwicklung noch langsam</li> <li>• Beweglichkeit teilweise noch schlecht</li> </ul>
<b>spätes Schulalter</b> (10-12 (13J.) Jahre) Phase der besten motorischen Lernfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernen auf Antrieb</li> <li>• wagemutig, aktiv, eifrig</li> <li>• harmonischer Körperbau, günstige Hebel-, Last-, Kraftverhältnisse</li> <li>• psychisch ausgeglichen</li> <li>• Beweglichkeit nur dort, wo auch ständig beansprucht</li> </ul>
<b>1. Phase Reifungszeit</b> (M 11-14/ J 12-15 Jahre) Phase der Umstrukturierung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginn der Geschlechtsentwicklung</li> <li>• körperlicher Umbruch und Umstrukturierung der motorischen Fähigkeiten</li> <li>• sprunghaftes Wachstum</li> <li>• psychische Instabilität</li> <li>• Kraftzuwachs bei Jungen, für Mädchen eher ungünstige Last-Kraftverhältnisse</li> <li>• kein Lernen auf Antrieb mehr</li> </ul>
<b>2. Phase Reifungszeit</b> (M 13-18 Jahre/ J 14-19 Jahre) Phase der Stabilisierung, der ausgereiften geschlechtsspezifischen Differenzierung und der fortschreitenden Individualisierung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• physische, psychische und motorische Stabilisierung</li> <li>• hohe Leistungsbereitschaft</li> <li>• Ausprägung des eigenen Stils</li> <li>• hohe Variationsbreite der Leistung</li> <li>• <u>erreichen</u> der Höchstwerte</li> </ul>

## Rhönradturnen im Alter von 5-7 Jahren

**Vorschulalter**  
(3-6 Jahre)  
Phase der Vervollkommnung  
und der Aneignung vielfältiger  
Bewegungskombinationen

- Ganzkörpereinsatz
- geringe Konzentrationsspanne
- hohe Lebendigkeit

- Vielfältiges und spielerisches Angebot auch mit den Rhönrädern/ Rhönis
- Spielen und Turnen in fixierten, stehenden, liegenden oder hängenden Rhönrädern (Absicherung durch Matten)
- Stationsbetrieb
- Bodenturnen, Reckturnen, kleines Trampolin
- Erste Übungen und kleine Abfolgen im Rhönrad (Hamster, Bronze-, Silber-, Goldübung)

## Rhönradturnen im Alter von 7-10 Jahren

**frühes Schulalter**  
(7-10 Jahre)  
(Phase schneller Fortschritte in  
der motorischen Lernfähigkeit)

- Aufmerksamkeit und Konzentration noch immer nicht voll ausgeprägt
- schnelles Erfassen ganzheitlicher Bewegungen
- Kraftentwicklung noch langsam
- Beweglichkeit teilweise noch schlecht

- A-Element basierte Kürfolgen; erste B-Element basierte Kürfolgen
- Übungshefte (Abzeichenhefte) im Spiraleturnen, im Sprung und im Geradeturnen (obere Elemente).
- turnerische Grundfertigkeiten im Turnen am kleinen Trampolin
- turnerische Grundfertigkeiten im Bodenturnen/ Reckturnen

## Rhönradturnen im Alter von 10-12 Jahren

**spätes Schulalter**  
(10-12 (13J.) Jahre)  
Phase der besten motorischen  
Lernfähigkeit

- Lernen auf Antrieb
- wagemutig, aktiv, eifrig
- harmonischer Körperbau, günstige Hebel-, Last-, Kraftverhältnisse
- psychisch ausgeglichen
- Beweglichkeit nur dort, wo auch ständig beansprucht

- Rhönradturnen als Breiten- oder Leistungssport
- C-Element basierte Kürfolgen im Geradeturnen
- Spiraleturnen im A- und B Elemente Bereich plus 1-2 C-Teile
- Sprung: bis zum Hocksaltos vw. oder rw.
- gezieltes Kraft- und Konditionstraining
- Tanztraining

## Rhönradturnen im Alter von 12-15 Jahren

**1. Phase Reifungszeit**  
(M 11-14/ J 12-15 Jahre)  
Phase der Umstrukturierung  
von motorischen Fähigkeiten  
und Fertigkeiten)

- Beginn der Geschlechtsunwandelung
- körperlicher Umbruch und Umstrukturierung der motorischen Fähigkeiten
- sprunghaftes Wachstum
- psychische Instabilität
- Kraftzuwachs bei Jungen, für Mädchen eher ungünstige Last-Kraftverhältnisse
- kein Lernen auf Anhieb mehr

- Nun ist die gezielte Arbeit einzelner neuer Elemente, die Planung der Trainingsintensität und -inhalte auf die auf Wettkampfhöhepunkte im Jahr wichtig. Die Aktiven sollten gezielt in die Trainingsarbeit mit eingebunden werden. Methodische Wege zum Erlernen einzelner D-Elemente im Geradeturnen können den Aktiven nun auch inhaltlich veranschaulicht werden.

## Geradeturnen für die ganz Kleinen

Hamsterrad  
Bronze  
Silber  
Gold

Hamsterrad	1. Umdrehung	2. Umdrehung	Video
1. Bahn	Liegestütz rw.	Seitstellung	
2. Bahn	Sprossenlauf	Unterschwing	

Bronze	1. Umdrehung	2. Umdrehung	Video
1. Bahn	Liegestütz rw.	Seitstellung	
2. Bahn	Liegestütz mit Rück- und Vorspreizen	Seitstellung mit Gegen- zu Aufspreizen	
3. Bahn	Halbe Hockrolle	Unterschwing	

Silber	1. Umdrehung	2. Umdrehung	Video
1. Bahn	Liegestütz rw.	Von der kleinen Brücke an der Griffspresse vw., Umgreifen in die kleine Brücke an der Griffspresse rw	
2. Bahn	Liegestütz mit Rück- und Vorspreizen	Seitstellung mit Gegen- zu Auspreizen	
3. Bahn	Halbe Hockrolle	Unterschwing	

Gold	1. Umdrehung	2. Umdrehung	Video
1. Bahn	Liegestütz rw. in den Freiflug rw.	Von der kleinen Brücke an der Griffspresse vw., Umgreifen in die kleine Brücke an der Griffspresse rw	
2. Bahn	Seitstellung mit Aufspreizen einarmig, in den Liegestütz rw. mit Aufspreizen	vom Freiflug vw, mit Aufspreizen in die große Brücke rw. mit Aufspreizen an den Reifengriffen	
3. Bahn	Halbe Hockrolle	Unterschwing	

## Basiskürfolgen System

A-Element basierte Kürfolgen  
Grundsätzliche Inhalte

### „Radgefühl entwickeln“:

Freiflüge, 1/2 Drehungen	<input type="text"/>
Freier Sitz vw. und rw.	<input type="text"/>
Bauchlage vw./ rw.	<input type="text"/>
Absprung vom Boden vw.	<input type="text"/>
Auf-, Ab-, Durchrollen	<input type="text"/>
Hockrolle	<input type="text"/>
Kleine Schrittbrücke	<input type="text"/>

# Basiskürsystem

## Geradeturnen

### A-Basisküren

	Bahn 1		Bahn 2		Bahn 3		Bahn 4		Bahn 5		Bahn 6	
<u>A</u> <u>0</u>	Liegestütz rw./ Freiflug rw.	Seitstellung am vorderen Reifengriff	Liegestütz rw. mit rück- und vorspreizen	Freiflug vw. mit Vorspreizen auf Sprosse in die Reifenbrücke mit Aufspreizen	Ganze Hockrolle	Halbe Hockrolle	Unterschwing					
<u>A</u> <u>1</u>	Freiflug vw./ in Liegestütz	Seitstellung am vorderen Reifengriff	Liegestütz rw. mit rück- und vorspreizen	Freiflug vw. mit Vorspreizen auf Sprosse in die Reifenbrücke mit Aufspreizen	Brücke vw. an vorderer Griffsprosse in Brücke vw. an hintere Griffsprosse	Sprossenlauf	Ganze Hockrolle	Halbe Hockrolle	Unterschwing			
<u>A</u> <u>2</u>	Drehfreiflug	Seitstellung am vorderen Reifengriff	Freiflug rw. mit rück- und vorspreizen	Freiflug vw. mit Vorspreizen auf Sprosse in die Reifenbrücke mit Aufspreizen	Brücke vw. an vorderer Griffsprosse in Brücke vw. an hintere Griffsprosse	Kinderspagat	Bauchlage vw.	Einrollen in den Sitz vw.	Sitz rw./ einrollen	Strecksprung vw.		
<u>A</u> <u>3</u>	Freiflug rw.	Seitfreiflug	Freiflug rw. mit Anbücken mit rück- und vorspreizen	Freiflug vw. mit Vorspreizen auf Sprosse in die Reifenbrücke mit Aufspreizen	Brücke vw. an vorderer Griffsprosse in Brücke vw. an hintere Griffsprosse	Handstandlaufen oder halbe Hockrolle	Bauchlage vw.	Einrollen in den Sitz vw.	Sitz rw./ einrollen	Bauchlage rw.	Kinderspagat	Unterschwing

# Basiskürsystem

## Geradeturnen

### B-Basisküren

	Bahn 1		Bahn 2		Bahn 3		Bahn 4		Bahn 5		Bahn 6	
<u>B</u> <u>0</u>	Bücke rw.	Übung in einer Bindung	Bauchlage vw.	Einrollen in den Sitz vw.	Sitz rw./ einrollen	Bauchlage rw.	Kinderspagat	Vorlaufen/ einrollen	Hohes Überhocken in den Sitz	Hüftteil	Unterschwing	
<u>B</u> <u>1</u>	Freiflug vw. Bücke vw.	Übung in einer Bindung	Sitzaufschwung	Hohe Rolle vw. gegrätscht	Bauchlage vw.	Einrollen in den Sitz vw.	Sitz rw./ einrollen	Bauchlage rw.	Kinderspagat	Vorlaufen/ einrollen	Hohes Überhocken in den Sitz	Hüftteil Unterschwing
<u>B</u> <u>2</u>	Freiflug vw. Bücke vw.	Übung in einer Bindung	Sitzaufschwung	Hohe Rolle vw. gegrätscht	Bauchlage vw.	Einrollen in den Sitz vw.	Sitz rw.	Bauchlage rw./ Doppelschwung rw.	Kinderspagat	Vorlaufen/ einrollen	Hohes Überhocken in den Sitz	Hüftteil Unterschwing
<u>B</u> <u>3</u>	Doppelbücke	Übung in einer Bindung	Sitzaufschwung	Hohe Rolle vw. gegrätscht	Bauchlage/ 1/2 Drehung	Bauchlage rw./ Doppelschwung rw.	Kinderspagat	Vorlaufen/ einrollen	Hohes Überhocken in den Sitz	Hüftteil	Riesenbrücke rw.	Einrollen/ Strecksprung vw.
<u>B</u> <u>4</u>	Doppelbücke	Übung in einer Bindung	Sitzaufschwung	Hohe Rolle vw. gegrätscht	Bauchlage/ 1/2 Drehung	Bauchlage rw./ Doppelschwung rw.	Kinderspagat	Vorlaufen/ einrollen	Hohes Überhocken in den Sitz	Hüftteil/ Hüftumschwung vw.	Riesenbrücke rw.	Drehung/ Strecksprung vw.

## Basiskürfolgen

### System

Erste Kürfolgen mit „leichten“ C-Elementen

Grundsätzliche Leitlinien zum Bauen der Kürfolgen

#### „Wettkampfstärke entwickeln“:

Abhängigkeit vom Radlauf = Radgeschwindigkeit/  
Position des Aktiven

„Pausen“ = unabhängig vom vorhergehenden Element

individuelle Vorlieben und Möglichkeiten des Aktiven

Sicherheit = variable Verfügbarkeit des Elements ist erreicht

## Geradeturnen

Schulung der oberen Phase



Übungsheft\_Geradeturnen\_2017.pdf

- Absicherung durch feststehende Geräte
- Matten
- eigenständiges und spielerisches Üben & Lernen
- Übungsheft Geradeturnen
- vielfältigeres und intensives Training
- sprunghafter Lernfortschritt bei Vernetzung oberer und unterer Phase

## Spiraleturnen

von Beginn an



Übungsheft\_Spirale.pdf

- kleine Rhönräder oder Rhönis
- Lernen durch Spielen mit dem Rad
- Übungsheft Spirale

## Sprung von Beginn an



### Übungsheft\_Sprung.pdf

- komplexe Bewegung in sehr kurzen Zeitspanne
- hohe konditionelle Voraussetzung
- Hilfsmittel wie Kasten, erhöhte Absprung- und Landezonen oder das Rhöni (bzw. kleines Rhönrad)
- Einsatz von kleines oder großen Trampolin möglich
- Erwerb eines neuen "Kunststücks"

Rhönradturnen von der Basis bis zur Spitze (Hrsg. Katja Homeyer, 2017)