



WS 104-01 | Höherwertige Elemente „ohne größere Hilfsmittel“
Referent: Peer Falkenberg
Donnerstag, 06.02.2025 | 15.00 - 16.30 Uhr

Boden

Grundlagen zur Akrobatik

Schwerpunkt hinter Stützstelle → Höhe, Schwerpunkt vor / nahe an Stützstelle → Beschleunigung; umso fester der Körper (keine Winkel laufen zu) umso besserer Impulsübertrag

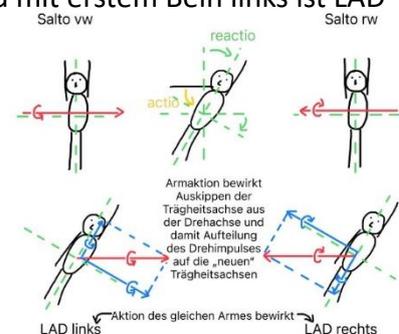
- Prinzip
 - <https://youtu.be/lxE7CCGHOMg>
- Akro rw
 - Video Gtm AK13-14 Pflicht Boden 1. Bahnⁱ alt und neu
- Akro vw
 - Siehe analog rw AK13-14 Gtm Boden alt ab 1:08, AK15-16 Gtm alt ab 0:44

Schrauben

Grundsätzliche Überlegungen zu Drehrichtungen: Überkopf ändert sich die wahrgenommene Drehrichtung (vgl. Vorschwung führt zu Salto rw Abgang, Rad mit erstem Bein links ist LAD rechts)

Kontrollfragen:

- Sehe ich zuerst die linke oder rechte Körperseite?
- Sehe ich dann zuerst Körperfront oder –rückseite?
- Vergleiche mit LAD im Stand → Drehrichtung

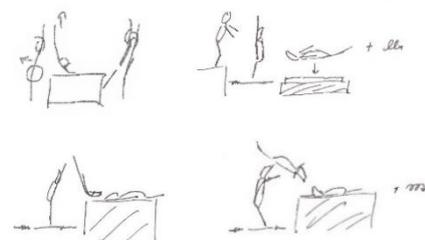


Die meisten Athleten drehen bilateral, d. h. überkopf andere LAD-Richtung als aufrecht (z. B. Rondat über links & Schrauben links).

Grundlage für eine Schraube ist ein guter Strecksalto (genügend Höhe und Rotation). Haupteinwirkungsmöglichkeit ist die Absprungposition.

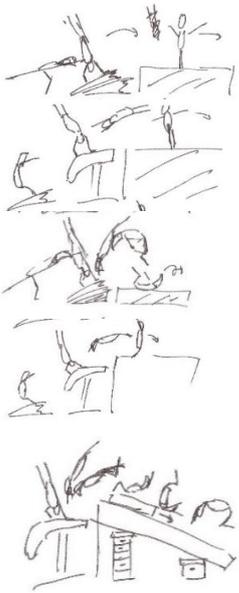
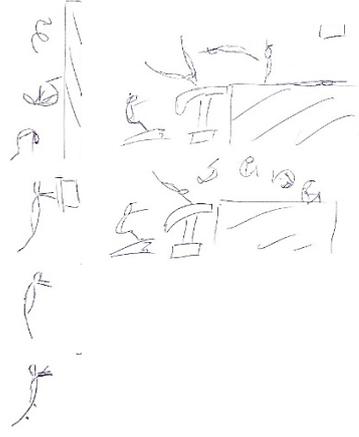
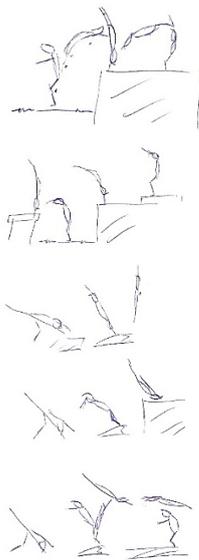
Sprung

Relevante Punkte: Anlaufgeschwindigkeit, Brettabsprung, Stützposition auf Tisch





Für alle höherwertigen Sprünge Stützphase / Abdruckphase mit Sprungtisch + Mattenberg
 üben bzw. Doppelbrett am Boden, Höhenentwicklung entscheidend

<i>Tsukahara / Kazamatsu</i>	<i>Überschlag-Salto</i>	<i>Yurchenko</i>
Brett ca. 70 cm, Handsatz, Stützarm gestreckt & ausgedreht, Kurbet über seit / Brust	Brett ca. 70 cm, Hüfte offen, ARW leicht zu, Abdruck vor 12 Uhr, 1. Salto auf Tischhöhe beendet	Brett ca. 40 cm, senkrechter Absprung auf Brett, „Doppelstreck“
		

Ersatzweise Geräte

- geschlossene Grube / Block:
 - festerer WB + (1 o. 2) weicher WB + ggf. 5cm / 10 cm Landematte
- Niedersprungmatte:
 - WB + Läufer
- Landungen Schrauben:
 - WB + ggf. 5cm / 10 cm Landematte
- Saltogürtel:
 - robuster Schal
- Trampolinbahn:
 - Gummilonge
 - zwei Minitrampoline hintereinander





Allgemeine Hinweise / Binsenweisheiten

- gesunden Menschenverstand einsetzen
- gefahrlos Technik trainieren, bei Stabilität ggf. Hilfe zur Finalisierung dazuholen
- auch beste Gerätebedingungen könne keine schlechte Technik wettmachen
- Können vor Wagnis
- Das richtige Element für den richtigen Athleten.
- Oft hilft ein Mehrvermögen auch „nach unten“, nicht nur nach oben.

ⁱ Links:

<https://www.dtb.de/geraeturnen/downloads/leistungssport-weiblich/videos>

<https://cloud.turnen.sport-iat.de/index.php/s/pzCYQ4dy2s6NPnf?path=%2F>

<https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/dbturnen/GTm/>

<https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/dbturnen/GTw/>

