



## WS 304-01 | Struktur im Kopf - Struktur im Training

Referent: Peer Falkenberg

Samstag, 08.02.2025 | 13:00 – 14:30 Uhr

Problem:

- wenig Zeit für Trainingsvorbereitung
- „Das ‚Jetzt‘ regiert das Training.“ (straffes Wettkampfprogramm)
- viele Trainingsziele (körperliche & technische Weiterentwicklung, Verletzungsprävention ...)
- Wie setzen wir diese Trainingsziele in begrenzter Trainingszeit um? Wo setzen wir Prioritäten? Wie gelingt dies arbeitssparsam für uns?
- Wie nutzen wir die Trainingszeit auch langfristig effektiv und effizient?

Leistungsvoraussetzungen		
typische Turnaktionen nach CARRASCO <sup>1</sup>	Typische Posen	Kernbewegungen nach HÄRTIG <sup>2</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroversion</li> <li>• Anteversion</li> <li>• Schließen des BRW</li> <li>• Öffnen des BRW</li> <li>• Armstreckung</li> <li>• Beckenaufrichten</li> <li>• max. Öffnung des ARW</li> <li>• Abdruck der Schulter</li> <li>• Beinabdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gerade Körperposition (I)</li> <li>• nach vorne gekrümmte Körperposition (C+)</li> <li>• nach hinten gekrümmte Körperposition (C-)</li> <li>• seitlich gekrümmte Körperposition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstand</li> <li>• Landung</li> <li>• Absprung</li> <li>• Abdruck</li> <li>• wellenf. Körperbew. (Wechsel C+ / C-)</li> <li>• Breitenachsendedrehung</li> <li>• Längsachsendedrehung</li> </ul>
Kraftprogramme gestalten	statische Kraft- / Spannungsprogr. gestalten	Grundlagenkoordinationsprogramme am Gerät
Anforderungen an die Athleten <sup>2</sup>		
Turnerinnen	Turner	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung- und Überschlagbewegungen an allen Geräten</li> <li>• Schwungelemente in vertikaler Ebene in Hang und Stütz für Stufenbarren bedeutend</li> <li>• gymnastische Bewegungen an Balken und Boden mit entscheidend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwungelemente in vertikaler, horizontaler und sagittaler Ebene dominierend</li> <li>• bedeutende Anteile an Kraftelementen an Ringen und in Kombination am Boden sowie am Barren</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schnellkraft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entscheidend für schnellkräftige Absprünge und Gelenkwinkelveränderungen</li> <li>• bestimmt maßgeblich die Schwierigkeit von Elementen</li> <li>• langfristig auf ein solides Kraftgrundpotential aufbauend zu entwickeln:</li> </ul> </li> </ul>		

- <sup>1</sup> Bessi, Flavio: Materialien für die Trainerausbildung im Gerätturnen – 1. Lizenzstufe. 3., veränd. Aufl. Freiburg: Eigenverlag, 2009, ISBN 978-3-00-027421-3
- <sup>2</sup> Roswita Härtig, Günter Buchmann: Gerätturnen Trainingsmethodik, Sportverlag Berlin, Nachdruck Meyer & Meyer Verlag 2011, ISBN: 978-3-89899-616-7





<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdruck- und Absprungkraft</li> <li>• schnellkräftiges Öffnen und Schließen von ARW</li> <li>• schnellkräftiges Öffnen und Schließen der Hüftwinkel (Schließen und Öffnen BRW, Spagete, Grätschinkel“sitz“)</li> <li>• Kurbelbewegungen vw und rw (Körperwellen usw.)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• konditionelle Vorbereitung von <b>Landungen</b> (exzentrische Bein kraft), technische Landungsschulung</li> <li>• hohe Ausprägung konditioneller und koordinativer <b>Fähigkeiten im Komplex</b>; Elemente der Akrobatik eignen sich bei guter technischer Ausbildung             <ul style="list-style-type: none"> <li>• zur Vollendung spezieller kond. und koord. Fähigkeiten insb. der Schnellkraft</li> <li>• zur Schaffung technisch-konditioneller Grundlagen für alle Geräte</li> </ul> </li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balken             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Art und Technik ähnlich zum Boden, anderes Stütz- und Landeverhalten</li> <li>• größere Anforderungen an Gleichgewichtsfähigkeit und psychische Fähigkeiten (Mut, Risikobereitschaft)</li> </ul> </li> <li>• Boden             <ul style="list-style-type: none"> <li>• hoher Einfluss von Rhythmisierungsfähigkeit durch Abstimmen von Bewegungen auf Musik</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• breiteres Spektrum und höheres Niveau an Kraftvoraussetzungen             <ul style="list-style-type: none"> <li>• insbes. Kraft für Heben, Senken und Fixieren von Positionen (Kraftelemente)</li> <li>• hoher Stütz am Pauschenpferd</li> </ul> </li> <li>• hohe Belastungen des Schultergürtels             <ul style="list-style-type: none"> <li>• besonders an Ringen und Reck</li> <li>• hohe Bewegl. b. Öffnen des ARW rl., Bewegl. der Schultergelenke in Streckfähigkeit und Drehungen ein- und auswärts</li> </ul> </li> </ul>
<b>Schlüsse des DTB</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlüssel- und Basisstrukturen RTKP GTw S. 52</li> <li>• Anlage Methodikkarten FUNDamentals</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlage Strukturlernen RTKP GTm S. 211</li> <li>• wichtiger: S. 16/17</li> </ul>

**Fragen zur Selbstreflexion (Wo sind (meine) blinde(n) Flecken?)**

- Was macht einen guten Turner / eine gute Turnerin aus?
- Was unterscheidet eine/n (sehr) gute/n Turner/in am jeweiligen Gerät in Eurem Bereich von mittelmäßigen Turner/innen?
- An was scheitert die Weiterentwicklung von Turner/innen?

**Zusammenfassung**

- gemeinsame Grundlagen gemeinsam schulen
- Fernziele im Blick haben, niemandem den „Weg“ verbauen
- regelmäßiger Rückgriff auf Basisstrukturen (insbes. nach Pausen)

**Tipps:**

- feste Konditionierungsprogramme zu einzelnen Geräten entwickeln
- unterschiedliche Aspekte in die Programme einfließen lassen

**Langfristiger Aufbau ist besser als kurzichtiges Training.**

