Mag. Gleb Morozov
Universitätslektor- Boden und Gerätturnen, Akrobatik, Trampolinturnen; Sportlehrer

A13 D85

TURNEN FÜR ANFÄNGER

VORAUSSETZUNGEN SCHAFFEN

Will man mit Kindern Boden- und Gerätturnen so ist es erforderlich, dass man bestimmte Voraussetzungen schafft. Ohne Sprung-, Rumpf-, Stütz- und Griffkraft wird es nicht möglich sein, turnerische Bewegungshandlungen zu erlernen. Denn selbst bei der Rolle vorwärts braucht man eine Gewisse Rumpf-, Stütz-, und Sprungkraft. Hat das Kind diese muskulären Voraussetzungen bzw. nötige Bewegungserfahrungen nicht, wird es dem Kind nicht möglich sein die Rolle Vorwärts auszuführen.

→ Traut das Kind sich nicht die Rolle zu beginnen so fehlt es oft an Stützkraft. Das Kind hat (berechtigte) Angst auf den Kopf zu „fallen".
→ Fehlt es an der Rumpfkraft, so können die Kinder in der 2. Phase der Rolle vorwärts die kompakte, eingerollte Position nicht halten. Durch das Öffnen des Rumpfwinkels findet keine Impulsübertragung von der unteren Extremität auf den Oberkörper statt. Das Kind bleibt am Rücken liegen.
→ Kann das Kind nicht ohne Zuhilfenahme der Hände aufstehen, liegt der Grund bei einer schwachen Streckerkette.

Wenn Kinder an einem turnerischen Element oft Scheitern, wird sich mit der Zeit eine Frustration breit machen und die Motivation zum Turnen sinken. Deshalb sollten TrainerInnen und LehrerInnen darauf achten, dass sie zuerst die Voraussetzungen für ein Element schaffen, bevor die Kinder dieses Element turnen sollen.

Des Weiteren sollten TrainerInnen und LehrerInnen ein Repertoire an Vorübungen, Erleichterungen oder Erschwernissen für Elemente parat haben, um auf die Heterogenität der Gruppe reagieren zu können.

Die nötigen Voraussetzungen werden durch ein Kindergerechtes Aufwärmen bzw. Krafttraining geschaffen.

A13 D85

BEISPIELE FÜR EIN KINDERGERECHTES AUFWÄRMEN BZW. KRAFTTRAINING:

Vorbereitende und Kräftigende Übungen werden in Spiele integriert. Dafür sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Benzinfladerant

Benzinfladerant ist eine Versteinerungsvariante. Kinder sind Autos und können von verschiedenen Fängern (Benzinfladerant, Reifenstecher, Zerstörer) gefangen werden. Ist man Gefangen, wird eine Position, entsprechend dem Fänger, eingenommen. Um befreit zu werden, muss ein noch fahrendes Auto eine bestimmte Übung ausführen.
Benzinfladerant -> Wer gefangen wurde, muss in der Yogaposition „Hund" oder Liegestütz warten, bis jemand durchkrabbelt und ihn erlöst.
Reifenstecher -> wer von diesem gefangen wurde muss auf einem Bein stehen und die Arme in die Höhe strecken; Erlöser muss drei Hock-Streckssprünge beim Gefangenen machen (Boden und Hände des Gefangenen berühren)
Zerstörer (Motorschaden)->, wer von diesem gefangen wurde, muss am Rücken liegen und die Extremitäten plus Kopf und Schulter in die Höhe strecken, warten bis zwei oder mehr Personen kommen und die gefangen Person auf eine Matte tragen (Werkstatt) – *den Kindern vorher erklären, auf was beim Tragen zu achten ist!*

Aufwärmen mit Turnmatten

Die Turnmatten werden kreuz und quer in der Halle verteilt. Dieser Aufbau kann gleich für spielerisches, allgemeines Aufwärmen genützt werden-> Piratenspiel. Auch hier kann man kräftigende Übungen wie beim Benzinfladeranten einbauen. Die Kinder laufen kreuz und quer. Der/die ÜbungsleiterIn gibt verschiedene Bewegungsformen von Matte zu Matte vor und sagt Übungen an, die auf der Matte gemacht werden. Wichtig für die Stützkraftentwicklung sind alle Formen der Fortbewegung auf allen Vieren. Dies sollte in keinem Aufwärmen fehlen.

Beispiele:

- → Fortbewegungsformen: Von Matte zu Matte laufen, seitlich laufen, rückwärts laufen, beidbeinig springen, einbeinig springen, Liegestütz-Position vorwärts in allen Formen, Liegestützposition rücklings in allen Formen. Hopsa-Lauf, Häschen-Sprung vorwärts und rückwärts, usw.
- → Beidbeinig über die Turnmatten springen.-> Vw, Rw, seitlich.
- → Einbeinig über die Turnmatten springen-> Vw, Rw, seitlich, links – rechts,
- → 10. Turnmatten mit dem linken Ohr berühren.-> mit dem rechten Ohr, mit dem Bauch, mit dem Popo.
- → Liegestützposition, Hände am Boden, Füße auf der Matte. Füße springen zwischen die Hände und wieder auf die Matte zurück.
- → Liegestützposition, Hände am Boden, Füße auf der Matte. Eine Runde um die Matte wandern.
- → Auf die Matte hinsetzten, zurückwippen und ohne Hände wieder aufstehen.

A13 D85

GERÄTEAUFBAU

Auf Grund von Ressourcenmangel (z.B.: Hallenzeiten) dauern viele Kinderturnstunden eine oder eineinhalb Stunden. Viel Zeit zum Geräte her-, und wegräumen bleibt nicht und man muss noch meist eine große Gruppe von Kindern mit unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen betreuen und individuell fördern. Der Geräteaufbau soll da gut überlegt sein, um eine Vielzahl an unterschiedlichen Übungen ohne viel Umbauzeit zu ermöglichen. Dafür stelle ich hier einen paar Stationen vor, die relativ simpel aber effektiv sind. Im Zuge des Workshops werden noch weiter Stationen und Variation aufgebaut und besprochen.

STATION 1

Materialien:

→ 1 Kasten – Höhe nach Größe und Leistungsstand der Kinder anpassen
→ 4 Turnbänke
→ Turnmatten zum Absichern

Diese Station ist multifunktional. Hier können sehr viele vorbereitende und käfigende Übungen von vielen Kindern gleichzeitig geübt werden.

SPRUNGKRAFT - LAUFEN UND SPRINGEN

Die Kinder können im Kreis Laufen und über die Matten Springen. Je nach Können ist es möglich, den Absprung näher am Kasten zu setzten. Die Sprunghöhe ist somit variabel.

A13 D85

STÜTZKRAFT, RUMPFKRAFT, BALANCE

→ Alle möglichen Variationen im Vierfüßler Gang über die Bank hinauf und hinunter gehen. Häschensprünge vor- wie auch rückwärts. **Vorübung für alles - Basics**

→ Über die Bänke Hocksprünge. Bauch zeigt nach Außen-> leicht. Bauch zeigt nach Innen-> schwerer. **Vorübungen für das Rad.**

→ Füße Stützen auf der Bank, Hände am Boden. Richtung Kasten wandern. **Vorübung für den Handstand.**

A13 D85

ZUG- UND GRIFFKRAFT

Mit dem Bauch auf die Bank legen und sich hinaufziehen. Vorübung für Klimmzug.

Es ist auch möglich, die Bank als **erleichterte Station für die Rolle vorwärts** zu nützen oder **Räder über die Turnmatte bzw. über die Bänke turnen**. Wie man die Rolle bzw. das Rad aufbaut, wird im nächsten Kapitel erklärt.

A13 D85

STATION 2

Materialien:

→ Kastendeckel oder Turnbänke (nicht stabil)-> Höhe an Größe und Können der Kinder anpassen.
→ Turnmatten

SPRUNGKRAFT

nach Ausführung können unterschiedliche Kräfte (z.B.: Reaktivkraft, Exzentrik) angesteuert und trainiert werden. Ist der Kasten für manche Kinder zu hoch, springen diese Kinder auf der Turnmatte bzw. von Turnmatte zu Turnmatte.

→ Start- Hände sind am Becken (Rumpfstabilität), Knie ca. 90°, Oberkörper möglichst aufrecht. Aktiver, explosionsartiger Absprung. Volle Streckung. Landung auf dem Kasten in der Ausgangsposition. 2 Sekunden halten. Erneuter Absprung. Kein Wippen.
→ Start – aufrechter Stand. Schnelles Tiefgehen und Abspringen auf den Kasten. Abfedern (auf 90°) und ohne Pause weiterspringen.
→ Start auf dem Kasten. Absprung möglichst nur aus dem Fußgelenk. In der Luft wird das Fußgelenk geflext. Sofortiger Absprung vom Boden nur aus dem Fußgelenk-> Reaktivkraft.

ROLLE VORWÄRTS

Bewegungsanleitung Rolle vorwärts: Knie eher auseinander geben – Kopf schaut zur Brust – Hände stützen auf der Matte auf (Stützkraft Voraussetzung) und Knie werden durchgestreckt, Fersen zum Hintern bringen.

Vorübungen:
→ Aus dem Sitz oder Stand in einer gehockten Position nach hinten und wieder vor wippen->Mit Aufstehen.
→ Erleichterung – auf einer Erhöhung wippen (Turnmatte, Kastendeckel), aufstehen auf dem Boden.
→ Erschwernis – Aufstehen und Absprung, Aufstehen mit einem Bein.

A13 D85

Zur Erleichterung wird von einer schiefen Ebene oder von einer Erhöhung hinuntergerollt.

Fortgeschrittene können auf die Erhöhung rollen.

A13 D85

HANDSTAND

Voraussetzungen: Stützkraft und Rumpfkraft.

Vorübungen:
→ Alle Fortbewegungsformen auf allen Vieren
→ Wandhandstand – Bauch zur Wand. Mit den Füßen an der Wand entlang in den Handstand gehen.
→ Wandhandstand – Bauch zur Wand. Aus der Hocke in den Handstand springen.

In den Handstand aufschwingen:
Es ist wichtig, dass nicht sofort in den Handstand aufgeschwungen wird, sondern mit Vorübungen ein Gefühl für die Spannung und die Körperposition vermittelt wird.
→ Aus der Schrittstellung, Hände zur Decke strecken (Spannung), Hände greifen zur Turnmatte, gleichzeitiges Heben des hinteren (Schwung-) Beines. Blick zu den Händen. Auf die Körperposition achten. Knie sind gestreckt. Zehen gestreckt. Absenken des Beines und wieder aufrichten. Hände zeigen zur Decke.
→ Durch aktiveres Hochschwingen des Schwungbeines und Strecken des Abdruckbeines hebt sich das Abdruckbein vom Boden ab. Auch das Knie des Abdruckbeines ist in der Luft gestreckt.
→ Beinwechsel in der Luft (Scherbewegung)

Kann man diese Scherbewegung mit gestreckten Knien, kann man auch ein Rad.

Haben die Kinder Angst umzufallen, kann ein/e PartnerIn beim Sichern helfen. Diese Person stellt sich seitlich, normal zur turnenden Person auf. Ein Arm wird gestreckt. Schwingt die turnende Person in den Handstand auf, ist der ausgestreckte Arm der Umfallschutz. Ganz wichtig: schafft es ein Kind nicht in den Handstand aufzuschwingen, darf die helfende Person niemals versuchen, die turnende Person in den Handstand zu ziehen oder drücken.

Für Fortgeschrittene: Auf eine Erhöhung in den Handstand aufschwingen. Zum Beispiel Turnmattenturm, Weichboden.-> **Vorübung für Überschlag**

A13 D85

DAS RAD

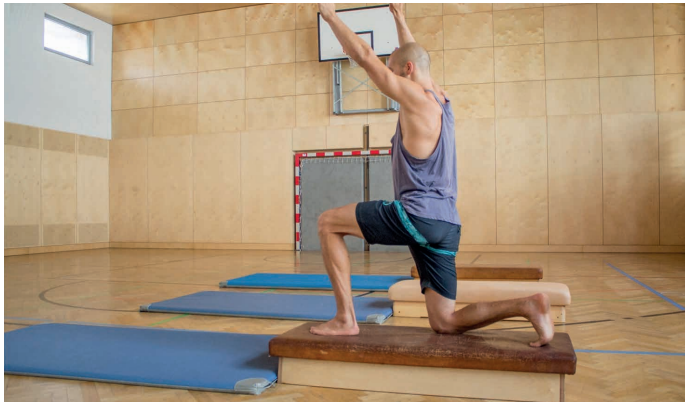
Voraussetzungen: Stützkraft, Rumpfkraft, Handstand
Vorbereitende Übungen: Über Bänke oder Kästen Hocken. Aufschwingen in den Handstand mit Scherbewegung.

Rad entlang der Mattenkante

Es gibt viele Methoden, um ein Rad zu erlernen. Eine ganz simple davon ist die Entwicklung des Rades aus dem Aufschwingen in den Handstand.
Schrittstellung. Hände stützen auf der Turnmattenkante. Turnende Person macht Aufschwingen in den Handstand mit Scherbewegung. Ist der rechte Fuß vorne, nähert man sich mit beiden Füßen auf die recht Seite der Mattenkante. Das linke Bein ist in diesem Fall das Schwungbein und das rechte das Abdruckbein. Die turnende Person macht die Scherbewegung auf die linke Seite der Turnmatte. Das Schwungbein kommt als erstes Bein auf der anderen Seite auf. Beide Füße versuchen, so nah wie möglich an die Mattenkante heranzukommen. Nun ist das linke Bein das Abdruckbein und rechts das Schwungbein. Selbe Übung auf die andere Seite zurück. Langsam entwickelt sich aus dem Aufschwingen mit Scherbewegung ein Rad entlang der Mattenkante.

Rad aus dem Kniestand

Ein Fehler, der sehr oft beim Rad auftaucht, ist der, dass die turnende Person sich während des Rades klein macht. Hier wird der Spieß umgedreht. Die turnende Person startet aus der Kniestellung. Das linke Bein ist aufgestellt (Abdruckbein) und das rechte kniet (Schwungbein). Aus dieser Position muss man sich nun aktiv ausstrecken und groß werden. Es greift immer die Hand zuerst am Boden, wo der Fuß vorne ist. In diesem Fall ist es die linke Hand. Die Endposition ist stehend, Hände zur Decke gestreckt. C Plus Position.-> **Vorübung für das freie Rad**



A13 D85

Rad Über die Turnmatte

Das Rad ist ein Tempoelement und muss daher in die Weite geturnt werden. Sehr häufig greifen Kinder zu nahe bei den Füßen auf den Boden auf. Es entsteht eine Verwringung in der Wirbelsäule. Das Rad wird schief und langsam. Damit die Kinder in die Weite „gezwungen" werden, sollen sie das Rad über ein Hindernis turnen, zum Beispiel die Breite einer Turnmatte. Ziel ist es, dass nur die Hände die Matte berühren. Je größer die Kinder sind, umso größer kann das Hindernis werden. Zum Beispiel längs über die Turnmatte. Wegen der Weite müssen die Kinder sich Strecken, das Rad wird gerade und nimmt an Tempo auf. Die Endposition: Schrittstellung, Blick, Hände und Füße zeigen Richtung Matte bzw., in die Richtung von wo man geturnt hat. Hände, Rumpf und das vordere Bein bilden eine C-Plus-Position.

Erleichterung: Das Rad von einer Erhöhung hinunter turnen.
Für Fortgeschrittene: Rad auf eine Erhöhung turnen.

Häufige Fehler:

→ Hände greifen zu nah bei den Füßen auf-> schiefes Rad-> über ein Hindernis in die Weite turnen.
→ Schwingt eine Hand nach dem Rad weiter oder geht der Blick in die Turnrichtung bzw. zeigt der Fuß nicht Richtung Matte-> dreht sich der ganze Körper, Spannung geht verloren-> auf die Endposition C Plus achten.
→ Turnt man das Rad aus dem Anlauf ist ein häufiger Fehler der Hopsa. Dieser ist oft nicht weit genug. Auch der Hopsa ist ein Tempoelement und muss in die Weite geturnt werden.

Können die Kinder einen guten Handstand, so ist es ein Leichtes, ein Rad zu erlernen. Können die Kinder ein gutes Rad, so ist es ein Leichtes, ein Rondat zu erlernen. Kann man ein gutes Rondat, ist eine Kombination mit Rondat-Flick bzw. Rondat-Rw. Salto ein Klax. Die Voraussetzungen dafür sind eine gute Basis (Rumpf-, Sprung, Stützkraft. etc.) schaffen und diese immer weiter zu entwickeln. Der Trainer muss die Übungen an das Können der jeweiligen Person anpassen und gegebenenfalls Übungen und Stationen adaptieren. Kinder sollen nicht Über- aber auch nicht unterfordert werden.

Falls die Zeit es im Workshop zulässt, wird noch das Rondat und der Flick bearbeitet.