

Zeitraum aufrecht erhalten werden muss. Ein Battement (Beinwurf) hingegen stellt eine dynamische Bewegung dar. Für das Training dieser Bewegungsform sollten also Übungen mit einer gewissen Dynamik gewählt werden, um die Muskulatur optimal vorzubereiten.

1.3.1 Entwicklung turnspezifischer Kraft

In den Fokus turnspezifischer Kraftentwicklung soll hier die Stützkraft und die zentrale Körperspannung gestellt werden. Eine entsprechende Auswahl an Übungen wird im Folgenden beschrieben.

Liegestütz und Variationen

Zum Aufbau der Muskulatur in Armen und Schultergürtel ist diese Übung ebenso einfach wie effektiv. Doch auch hier gilt es, typische Fehler zu vermeiden (Abb. 14 / Abb.15).

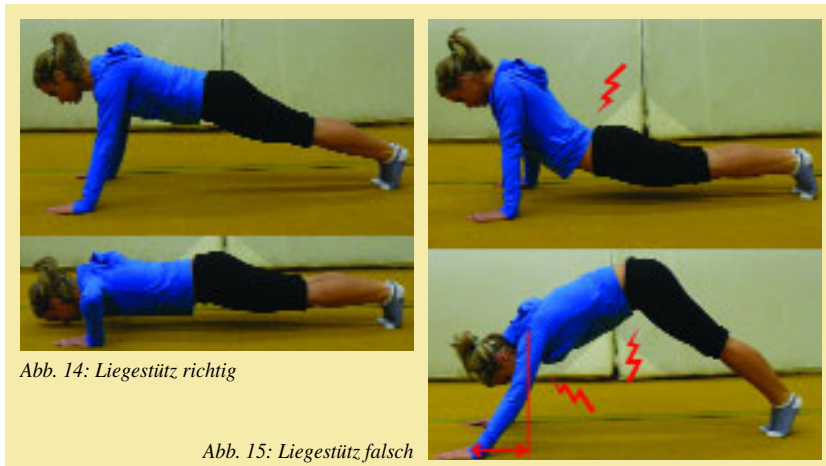


Abb. 14: Liegestütz richtig

Abb. 15: Liegestütz falsch

Bei der Ausführung einer Liegestütze muss darauf geachtet werden, dass der Aktive nicht ins Hohlkreuz verfällt oder in der Hüfte einbeugt. Dies äußert sich im Nachobenstrecken der Hüfte. Die Schultern befinden sich über der Stützstelle der Hände. Der Körper wird soweit abgesenkt, bis die Nasenspitze den Boden berührt. Um die Übung etwas interessanter zu gestalten, können zusätzliche Rhythmusauf-



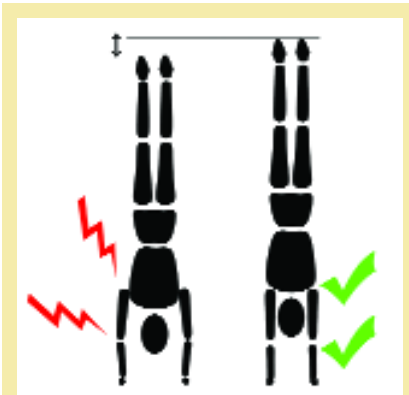


Abb. 64: Einsinken in den Armen und im Schulterbereich beim Handstand und Korrektur

Einsinken im Schulterbereich

Mögl. Ursachen: ARW nicht gestreckt, Defizite in der Stützkraft, Technikleitbild unklar.

Auswirkungen: Instabilität, Hohlkreuz, kein Aufbau der Körperspannung (Abb. 64).

Korrektur: Verbal: „Versuche die Zehenspitzen zur Decke zu schieben!“ Verbal und taktil: „Versuche mit den Zehenspitzen meine Hand nach oben zu drücken!“



Hohlkreuz

Mögl. Ursachen: Einsinken im Schulterbereich, Defizite in der Stützkraft und Ganzkörperspannung, nicht gestreckter ARW (Abb. 65).

Auswirkungen: Instabilität.

Korrektur: Übungen zur Ganzkörperspannung, Beweglichkeit und Stützkraft, siehe Korrektur beim Einsinken im Schulterbereich (Abb. 66).

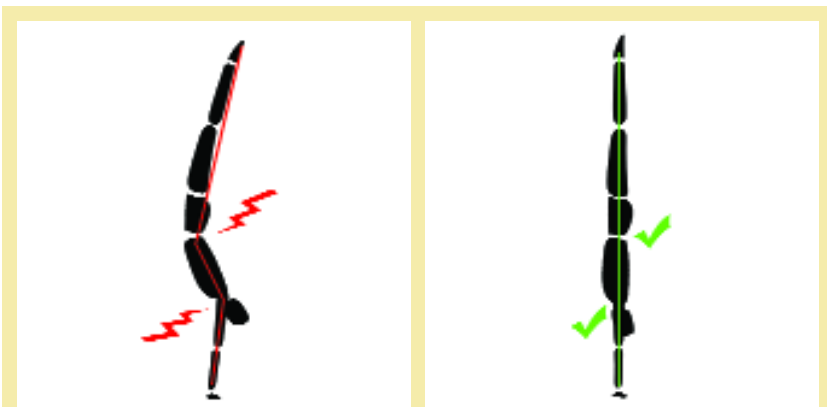


Abb. 65: Fehlerbild Handstand: Hohlkreuz und nicht geöffneter ARW

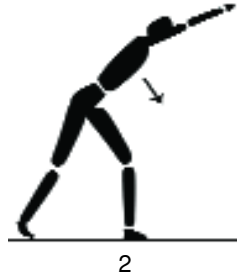
Abb. 66: Handstand richtig: Gestreckter Körper und ARW

Phase 1



Abspreizen des „Sprungbeins“ nach vorne. Die Arme werden gleichzeitig schräg nach vorne oben geführt. Diese Position kann aus einem Schritt, einem Anhüpfen, aber auch aus dem Stand eingenommen werden.

Phase 2



Aufsetzen des Stützbeins. Das Stützbein wird leicht gebeugt. Der Oberkörper wird schnellkräftig nach unten gezogen (Rotation um die Körperbreitenachse). Die Arme schwingen ebenfalls nach unten und unterstützen so das Absenken.

Phase 3



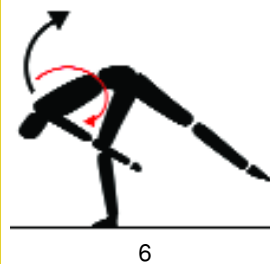
Das Schwingbein schwingt so schnell wie möglich nach hinten oben. Der Oberkörper macht eine 1/4 Drehung (Rotation um die Körperlängsachse). Die Arme schwingen weiter nach unten, können aber auch in die Seithalte geführt werden.

Phase 5



Der Körper befindet sich in einer hohen Flugphase mit weit gegrätschten Beinen. Der Oberkörper rotiert weiter um die Körperlängsachse (1/4 Drehung). Das Schwingbein zieht unter den Körper.

Phase 6



Aktives Ziehen des Schwingbeins zur einbeinigen Landung. Das zweite Bein (ehemals Sprungbein) wird hinter das Landebein gezogen und zieht so den Oberkörper nach oben.

Phase 7



Der Rumpf richtet sich auf. Die Arme werden in Hochhalte gezogen. Das zweite Landebein setzt nach hinten auf und das Gewicht wird auf dieses verlagert.

uf Freies Rad

Phase 4



Während das Schwungbein schnellkräftig nach oben schwingt, wird das Sprungbein (Stützbein) explosiv gestreckt (auch der Fuß). Der KSP ist etwas nach vorne verlagert (in Bewegungsrichtung). Der Körper rotiert um die Tiefenachse.

Bei diesem Element erfolgt eine Rotation um alle Körperachsen. Dies ist sehr selten und verdeutlicht den Schwierigkeitsgrad des Elements. Im Einzelnen:

LAD in Phase 3 und 5
BAD in Phase 1-2 und 6-7
TAD in Phase 3-4



Abb. 179: Freies Rad



Übungen zum Erarbeiten des Übergangs:

- (1) Einprägen der Gewichtsverlagerung: Gewicht auf dem vorderen Bein – Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein und wieder zurück auf das vordere Bein. Es entsteht eine Art Schaukelbewegung. Der Fuß des freien Beins wird jeweils gestreckt, sodass nur noch die Fußspitze aufsetzt bzw. der Fuß vom Boden abgehoben wird.
- (2) Gewichtsverlagerung aus der Standwaage: Aus der Standwaage wird der Oberkörper aufgerichtet, das Spielbein wird abgesenkt. Oberkörper und Spielbein bilden dabei eine Linie. Aufsetzen des Spielbeins. Gewichtsverlagerung auf das Spielbein (welches nun zum Standbein wird).
- (3) Wie Übung (2) nur aus der tiefen Standwaage heraus. Die Arme werden parallel zueinander gestreckt nach oben geführt.



Häufige Fehler:

- Die Arme werden nicht parallel zueinander und/oder gebeugt nach oben hinten geführt. Vor allem beim Übergang zum Bogengang werden die Arme oftmals in V-Position geöffnet (Abb. 233).



Abb. 233: Fehler – V-Position der Arme beim Übergang vom Rad zum Bogengang rw



Abb. 234: Fehler – Keine Gewichtsverlagerung beim Übergang vom Rad zum Bogengang rw