

## DAS BUCH

Einmal eine Kippe können! Einmal mit einem Salto von der Stange fliegen! Einmal über ein Gerät mit einem Überschlag springen! Hier ist das Buch zur Verwirklichung des Traums! Mit der Grundlage „Handstand“ und einem Helferteam können diese Erlebnisse mit Anleitungen zur Methodik, Technik und Helfergriffen in jeder Turnhalle realisiert werden. Nach dem ersten Buch „Basisbuch Gerätturnen“ und dem Buch „Gerätturnen für Fortgeschrittene Band I – Boden und Schwebelbalken“ liegt hier der zweite Band vor, der Elemente an den Sprung-, Hang- und Stützgeräten der schulischen Oberstufe und den neuesten Pflichtübungen P5 bis P9 des DTB aufarbeitet. Das Buch stellt die Turnelemente der „P-Stufen 2008“ methodisch und als Übersicht vor. Über 150 gerätspezifische Dehnungs- und Kraftübungen werden zu Beginn des Buches als Grundlagentraining in Wort und Bild für den Schul-, Breiten- und Leistungssport vorgestellt. Das Buch wird sicher für alle Turnlehrende mit seinen Anregungen ein regelmäßiges Nachschlagewerk werden!



## DIE AUTORIN

Ilona E. Gerling ist Dozentin für Turnen an der Deutschen Sporthochschule Köln. Sie war langjährige Vorsitzende des Bundesfachausschusses für Gerätturnen im Deutschen Turner-Bund (DTB) und hat maßgeblich die Bundesjugendspiele der Schulen, das Gerätturnabzeichen des DTB und die Turnbedingungen des Deutschen Sportabzeichens erarbeitet. Sie ist Mitglied im Bundesausschuss „Aus- und Fortbildung“ des DTB und hat an Ausbildungsplänen aller Trainer/innen-Lizenzen wie auch an den neuen Pflichtübungen 2008 des DTB mitgearbeitet. Sie ist eine international anerkannte Referentin und Autorin mehrerer Bücher zum Thema „Moderne Turnmethodik“.



€ 23,95 [D]  
ISBN 978-3-89124-792-1



www.dersportverlag.de

M & M

ILONA E. GERLING

GERÄTTURNEN

FÜR FORTGESCHRITTENE  
BAND 2

WO SPORT SPASS MACHT

# GERÄTTURNEN FÜR FORTGESCHRITTENE SPRUNG-, HANG- UND STÜTZGERÄTE

BAND 2

ILONA E. GERLING



Wo Sport  
Spaß macht  
DTB

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## Gerätturnen für Fortgeschrittene

Für Papa und Peter

### Anmerkung:

Die Übungen und praktischen Hinweise in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig ausgesucht und überprüft worden. Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die in Zusammenhang mit dem Inhalt des Werks stehen, kann die Autorin jedoch keinerlei Haftung übernehmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

### Danksagungen

Ich bedanke mich bei den Studenten und Studentinnen der Deutschen Sporthochschule Köln und zahlreichen Turnerinnen und Turnern, die sich für die Fotoaufnahmen engagiert zur Verfügung gestellt haben.

Stellvertretend für alle Ungenannten bedanke ich mich bei Dr. Thomas *Heinen*, bei Jörg *Schwaiger*, Jochen *Remark*, Katrin *Röttger* und Anne *Pörschmann*. Ich bedanke mich bei Tina-Nadine *Seifried*, der Deutschen Meisterin im Achtkampf der Mehrkämpferinnen, bei Anna-Maria *Liphardt*, Stefan *Kloock*, bei Janina *Prenzlau* sowie nicht zuletzt bei Stefanie *Runde*, die mich nicht nur engagiert mit ihren Turnerinnen aus Rodenkirchen (Köln) bei den zahlreichen Fotoaufnahmen unterstützte, sondern auch wertvolle Anregungen gab.

Wo Sport Spaß macht

Ilona E. Gerling

# Gerätturnen für Fortgeschrittene

Band 2: Sprung, Hang- und Stützgeräte



Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.  
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

### Gerätturnen für Fortgeschrittene

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über  
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das  
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –  
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmi-  
gung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme ver-  
arbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2008 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis,  
Maidenhead, New York, Olten (CH), Singapore, Toronto  
Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)  
Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH  
ISBN 978-3-89124-792-1  
E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)  
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)



# Inhalt

Vorwort .....10

Zu diesem Buch .....11

Einleitung .....14

**1 Turnen ist Freude am Bewegungslernen und Kunststücke einüben: „Le Parkour“ und „Freerun“ als turnerische Trendsportart .....15**

**2 Zur Entwicklung der Sprung-, Hang- und Stützgeräte .....17**

2.1 Von Stieren, Kästen, Pferden zu Sprungtischen .....17

2.2 Absprunghilfe Sprungbrett .....20

2.3 Vom Voltigiergerät zum Barren .....21

2.4 Vom Barren zum Reck .....22

## Teil A – Praktische Grundlagen zur Methodik: Schaffung von Lern- und Leistungsvoraussetzungen ....23

**1 Verbesserung des Bewegungsausmaßes: Beweglichkeit und Dehnung .....23**

1.1 Schultergelenke .....26

1.1.1 Die Arme gehen in Verlängerung des Rumpfs (Hochhalte) oder in Schrägrückhochhalte .....26

a) Passive Dehnung mit geringem Antagonistenzug in der Rutschhalte/Oberkörperwaagerechten .....26

b) Aktive Dehnung mit kraftvollem Antagonistenzug in der Oberkörperwaagerechten .....28

c) Passive und aktive Dehnung im Sitz/Stand in der Oberkörpervertikalen .....30

1.1.2 Die Arme gehen rücklings zum Körper in einen optimal großen Winkel zum Rumpf (Rückhalte) oder in Schrägrückhochhalte .....32

Passive Dehnung mit geringem Antagonistenzug in verschiedenen Körperpositionen .....32

1.2 Wirbelsäule .....34

1.2.1 Beweglichmachung der Wirbelsäule in ihrer Gesamtheit in verschiedenen Ebenen .....34



## >> GERÄTTURNEN FÜR FORTGESCHRITTENE

1.2.2	Beweglichmachung im Schultergürtel und der Brustwirbelsäule . . . . .	36
1.2.3	Beweglichmachung des Lendenwirbelbereichs . . . . .	38
1.3	Hüftgelenke . . . . .	39
1.3.1	Einnehmen eines minimalen Hüftwinkels bei geschlossenen und unterschiedlich seitlich weit gespreizten/geöffneten Beinen mit passiver Dehnung der Kniebeuger mit geringem Antagonistenzug oder mit Fremdmuskeln . . . . .	39
1.3.2	Einnehmen eines maximalen Spreizwinkels der seitgespreizten Beine mit passiver Dehnung der Adduktorengruppe . . . . .	42
1.4	Beweglichmachung der Hand- und Fußgelenke . . . . .	44

## 2 Geräteübergreifende und -spezifische Krafttrainingsübungen . . . . . 47

2.1	Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft und Kraftausdauer . . . . .	47
2.2	Geräteübergreifendes Grundlagentraining . . . . .	49
2.2.1	Statisches Krafttraining: Körperspannungsübungen in der Basisposition „Schiffchen“ . . . . .	49
	a) Beispielübungen für erschwertes statisches Halten der Schiffchenposition . . . . .	53
	b) Beispielübungen für das Halten der Schiffchenposition unter dynamischen Bedingungen . . . . .	55
	c) Körperspannung und Gleichgewicht: Handstand . . . . .	56
	d) Beispielübungen für das Halten der Körperspannung im Handstand . . . . .	57
	e) Beispielübungen für das Halten der Handstandposition unter dynamischen Bedingungen . . . . .	59
2.2.2	Krafttraining zum Öffnen und Schließen der großen Körperwinkel . . . . .	61
2.2.3	Beispielübungen für das Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper . . . . .	62
2.2.4	Beispielübungen für das Schließen des Arm-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper (Stemmbewegung) . . . . .	66
2.2.5	Beispielübungen für das Schließen des Bein-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper . . . . .	68
2.2.6	Beispielübungen für das Öffnen und Schließen des Bein-Rumpf-Winkels . . . . .	70
2.2.7	Beispielübungen für komplexe Bewegungsverbindungen . . . . .	72



**3 Gerätspezifisches Grundlagentraining für reaktiven Abdruck und Landung .....75**

3.1 Reaktives Absprung- und Abdrucktraining: Verbesserung des Prellabsprungs .....75

3.2 Einführende Beispielübungen für die Verbesserung des reaktiven Absprungsverhaltens .....76

3.2.1 Prellsprünge am Ort .....76

3.2.2 Prellsprünge vom kleinen Kasten: „Abtropfen“ .....77

3.2.3 Prellsprünge aus dem Anlauf .....78

3.2.4 Verbesserung des Prellabdrucks während des Stützverhaltens .....80

3.3 Exzentrisches Krafttraining für Landungen .....82

**4 Hang- und Stützgeräte: Kraft- und Techniks Schulung der Basisbewegungen .....85**

4.1 Schwingen mit Schwungverstärkung .....85

4.2 Schwünge im Stütz – Beispielübungen für Krafttrainingsformen .....87

4.2.1 Beispielübungen zur Verbesserung der reinen Stützkraft .....88

4.2.2 Beispielübungen zur Verbesserung der Stützkraft in Kombination mit der Schiffchenhaltung .....90

4.2.3 Beispielübungen für die Kernposition „Liegestütz“ als Voraussetzung für die Schwünge im Stütz mit Vor- und Rückverlagern der Schultern und aus dem Schwung geturnt .....92

4.2.4 Beispielübungen für den Rückschwung in die Körperhaltung „hohe Schiffchenposition“ .....94

4.3 Schwünge im Hang – Beispielübungen für Krafttrainingsformen .....96

4.3.1 Beispielübungen zur Verbesserung des reinen Hangs und des Schwingens im Hang .....96

4.3.2 Beispielübungen zur Verbesserung des Konterns und aktiven Schwingens im Hang .....97

**Teil B – Methodik zu Fertigkeiten an den Geräten .....99**

**I Sprunggeräte .....99**

**1 Absprung und Landung .....99**

1.1 Der reaktive Absprung/Abdruck (Prellabdruck) .....99

1.2 Landung .....102





<b>2</b>	<b>Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt</b> .....	<b>105</b>
2.1	Hintergrundwissen zur Technik .....	105
2.2	Biomechanische Gesetzmäßigkeiten beim Sprung über das Pferd bzw. den Sprungtisch .....	111
2.3	Kurzbeschreibung und Methodik .....	114
<b>3</b>	<b>„Yamashita“: Handstütz-Sprungüberschlag mit Abbücken in der zweiten Flugphase</b> .....	<b>127</b>
<b>4</b>	<b>Handstütz-Sprungüberschlag mit Längsachsendrehungen in der ersten und zweiten Flugphase</b> .....	<b>135</b>
<b>II</b>	<b>Hang- und Stützgeräte</b> .....	<b>145</b>
<b>1</b>	<b>Reck/Stufenbarren</b> .....	<b>145</b>
1.1	Rotation um feste Drehachsen: Handstütz und biomechanische Erläuterungen .....	146
1.2	Umschwung- und Felgbewegungen .....	150
1.2.1	(Hüft-)Umschwung vorlings vorwärts .....	151
1.2.2	Spreizumschwung/„Mühlumschwung“ vorwärts .....	157
1.2.3	Freie Felge in den Stütz, Hang und Handstand .....	161
1.2.4	Vom Riesenaufschwung zum (Ristgriff-) Riesenfelgumschwung rückwärts: „Riesenfelge“ .....	170
1.3	Kippbewegungen: Was sind Kippen und wie funktionieren sie? .....	181
1.3.1	Liegehangkippe .....	184
1.3.2	„Schwebekippe“: Kippe/Kippaufschwung vorlings vorwärts aus dem gewinkelten Hang (einschließlich Sturz- und Langhangkippe) .....	191
1.3.3	„Wolkenschieber“: Kippe/Kippaufschwung rücklings vorwärts (einschließlich Ellgriffaufschwung und „Durchschub“) .....	199
1.3.4	„Mühlauflschwung“: Spreizkippaufschwung vorwärts .....	206
1.3.5	Freie Kippumschwünge rücklings .....	212
1.3.5.1	Freier Kippumschwung rücklings rückwärts .....	213
1.3.5.2	Freier Kippumschwung rücklings vorwärts .....	216
1.4	Felgunterschwing- bzw. Felgabschwungbewegungen .....	219
1.4.1	Felgunterschwingung aus dem Stütz .....	220
1.4.2	Sohlen(-well-)unterschwingung/Felgunterschwingung aus dem Aufbücken oder Aufgrätschen .....	224
1.5	Salto rückwärts aus dem Vorschwing im Streckhang (Abgang) .....	232



<b>2</b>	<b>Parallelbarren</b> .....	<b>.243</b>
2.1	Kreishockwende (Drehhocke) .....	.244
2.2	Oberarmrolle und Oberarmstand .....	.250
2.2.1	Oberarmrolle .....	.250
2.2.2	Heben in den Oberarmstand .....	.255
2.2.3	Bewegungserweiterung: Rückschwung in den Oberarmstand .....	.258
2.3	Rückschwung in den Handstand .....	.260
2.4	„Schwungstemme“: Oberarm-Stemmaufschwung .....	.263
2.4.1	Schwungstemme vorwärts/ Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts .....	.264
2.4.2	Schwungstemme rückwärts .....	.268
2.5	Kippen aus der Ruhelage und aus dem Schwung .....	.270
2.5.1	Oberarmkippe in den Grätschsitz/Stütz (einschließlich Speichengriffkippe) .....	.270
2.5.2	„Schwebekippe“ (Ellhangkippe) in den Grätschsitz/Stütz (Schwungkippe) .....	.274
<b>III</b>	<b>Kleine Gerätturnanatomie</b> .....	<b>.280</b>
<b>IV</b>	<b>Kleine Turnbibliothek</b> .....	<b>.282</b>
<b>V</b>	<b>Übersichten</b> .....	<b>.286</b>
V 1	Wettkampfprogramme und Anforderungen der Stufen P1-P10 des Deutschen Turner-Bundes ab 2008 .....	.286
V 1.1	Sprung .....	.286
V 1.2	Stützreck, Stufenbarren und Hochreck .....	.288
V 1.3	Parallelbarren .....	.294
V 2	Gerätturnwettkampf der Bundesjugendspiele der Schulen und des Gerätturnabzeichens des DTB .....	.298
V 2.1	Übersicht zum inhaltlichen Wahlangebot der Bundesjugendspiele .....	.298
V 2.2	Das Gerätturnabzeichen 2008 des Deutschen Turner-Bundes .....	.300
<b>VI</b>	<b>Handhabung von Reckschutzriemchen, Schlaufen und PVC-Röllchen</b> .....	<b>.305</b>
	Die letzte Seite (statt einer Widmung) .....	.312