

Ilona E. Gerling

GERÄTTURNEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Band 02 | Sprung-, Hang- und Stützgeräte



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Inhalt

Vorwort.....	12
Zu diesem Buch.....	14
Einleitung	20
1 Turnen ist Freude am Bewegungskernen und Kunststücke einüben: Parkour und Freerunning als turnerische Trendsportart.....	22
2 Zur Entwicklung der Sprung-, Hang- und Stützgeräte	24
2.1 Von Stieren, Kästen, Pferden zu Sprungtischen.....	24
2.2 Absprunghilfe Sprungbrett	28
2.3 Vom Voltigiergerät zum Barren	29
2.4 Vom Barren zum Reck.....	29
TEIL A	
Praktische Grundlagen zur Methodik:	
Schaffung von Lern- und Leistungsvoraussetzungen.....	33
I Verbesserung des Bewegungsausmaßes: Beweglichkeit und Dehnung	34
1 Schultergelenke.....	38
1.1 Die Arme gehen in Verlängerung des Rumpfs (Hochhalte) oder sogar in Schrägrückhochhalte.....	38
a) Passive Dehnung mit geringem Antagonistenzug in der Rutschhalte/Oberkörperwaagerechten	38
b) Aktive Dehnung mit kraftvollem Antagonistenzug in der Oberkörperwaagerechten	40
c) Passive und aktive Dehnung im Sitz/Stand in der Oberkörpervertikalen	42
1.2 Die Arme gehen rücklings zum Körper in einen optimal großen Winkel zum Rumpf (Rückhalte) oder sogar in Schrägrückhochhalte	44
2 Wirbelsäule.....	46
2.1 Beweglichmachung der Wirbelsäule in ihrer Gesamtheit in verschiedenen Ebenen.....	46
2.2 Beweglichmachung im Schultergürtel und der Brustwirbelsäule	48

2.3	Beweglichmachung des Lendenwirbelbereichs	50
3	Hüftgelenke	51
3.1	Einnehmen eines minimalen Hüftwinkels bei geschlossenen und unterschiedlich seitlich weit gespreizten/geöffneten Beinen mit passiver Dehnung der Kniebeuger (M. biceps femoris), mit geringem Antagonistenzug oder mit fernen Muskeln	51
3.2	Einnehmen eines maximalen Spreizwinkels der seitgespreizten Beine mit passiver Dehnung der Adduktorengruppe.....	54
4	Beweglichmachung der Hand- und Fußgelenke	56
II	Geräteübergreifende und -spezifische Krafttrainingsübungen.....	60
1	Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft und Kraftausdauer.....	60
2	Geräteübergreifendes Grundlagentraining.....	63
2.1	Statisches Krafttraining: Körperspannungsübungen in der Basisposition „Schiffchen“	63
	a) Beispielübungen für erschwertes statisches Halten der Schiffchenposition.....	69
	b) Beispielübungen für das Halten der Schiffchenposition unter dynamischen Bedingungen	71
	c) Körperspannung und Gleichgewicht: Handstand.....	72
	d) Beispielübungen für das Halten der Körperspannung im Handstand.....	73
	e) Beispielübungen für das Halten der Handstandposition unter dynamischen Bedingungen	75
2.2	Krafttraining zum Öffnen und Schließen der großen Körperwinkel.....	77
2.3	Beispielübungen für das Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper.....	79
2.4	Beispielübungen für das Schließen des Arm-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper (Stemmbewegung).....	83
2.5	Beispielübungen für das Schließen des Bein-Rumpf-Winkels im Vorlingsverhalten zum Körper	86

- 2.6 Beispielübungen für das Öffnen und Schließen des Bein-Rumpf-Winkels 88
- 2.7 Beispielübungen für komplexe Bewegungsverbindungen..... 91

III Gerätspezifisches Grundlagentraining für reaktiven Abdruck und Landung 96

- 1 Reaktives Absprung- und Abdrucktraining: Verbesserung des Prellabsprungs 96
- 2 Einführende Beispielübungen für die Verbesserung des reaktiven Absprungsverhaltens 97
 - 2.1 Prellsprünge am Ort..... 97
 - 2.2 Prellsprünge vom kleinen Kasten: „Abtropfen“ 98
 - 2.3 Prellsprünge aus dem Anlauf..... 100
 - 2.4 Verbesserung des Prellabdrucks während des Stützverhaltens 102
- 3 Exzentrisches Krafttraining für Landungen 104

IV Hang- und Stützgeräte: Kraft- und Techniks Schulung der Basisbewegungen 108

- 1 Schwingen mit Schwungverstärkung..... 109
- 2 Schwünge im Stütz – Beispielübungen für Krafttrainingsformen..... 111
 - 2.1 Beispielübungen zur Verbesserung der Stützkraft..... 111
 - 2.2 Beispielübungen zur Verbesserung der Stützkraft in Kombination mit der Schiffchenhaltung 114
 - 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 116
 - 2.4 Beispielübungen für den Rückschwung in die Körperhaltung „hohe Schiffchenposition“ 118
- 3 Schwünge im Hang – Beispielübungen für Krafttrainingsformen 120
 - 3.1 Beispielübungen zur Verbesserung des reinen Hangs und des Schwingens im Hang..... 120
 - 3.2 Beispielübungen zur Verbesserung des Konterns und aktiven Schwingens im Hang 121

TEIL B**Methodik zu Fertigkeiten an den Geräten 125****I Sprunggeräte 126**

- 1 Absprung und Landung 127
 - 1.1 Der reaktive Absprung/Abdruck (Prellabsprung) 127
 - 1.2 Landung 130
- 2 Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt 134
 - 2.1 Hintergrundwissen zur Technik 135
 - 2.2 Biomechanische Gesetzmäßigkeiten beim Sprung über das Pferd bzw. den Sprungtisch 143
 - 2.3 Kurzbeschreibung und Methodik 146
- 3 „Yamashita“: Handstütz-Sprungüberschlag mit Abbücken in der zweiten Flugphase 163
- 4 Handstütz-Sprungüberschlag mit Längsachsendrehungen in der ersten und zweiten Flugphase 172

II Hang- und Stützgeräte 186

- 1 Reck/Stufenbarren 186
 - 1.1 Rotation um feste Drehachsen: Handschutz und biomechanische Erläuterungen 187
 - 1.2 Umschwung- und Felgbewegungen 193
 - 1.2.1 (Hüft-)Umschwung vorlings vorwärts 193
 - 1.2.2 Spreizumschwung/„Mühlumschwung“ vorwärts 202
 - 1.2.3 Freie Felge in den Stütz (Felgumschwung), Hang und Handstand... 206
 - 1.2.4 Vom Riesenaufschwung zum (Ristgriff-) Riesenfelgumschwung rückwärts: „Riesenfelge“ 217
 - 1.3 Kippbewegungen – Was sind Kippen und wie funktionieren sie?...231
 - 1.3.1 Liegehangkippe 234
 - 1.3.2 „Schwebekippe“: Kippe/Kippaufschwung vorlings vorwärts aus dem gewinkelten Hang (*unter Berücksichtigung der Laufkippe, Fall- und Langhangkippe*) 242

1.3.3	„Wolkenschieber“: Kippe/Kippaufschwung rücklings vorwärts (einschließlich Ellgriffaufschwung und „Durchschub“)	254
1.3.4	„Mühlaufschwung“: Spreizkippaufschwung vorwärts	262
1.3.5	Freie Kippumschwünge rücklings	269
1.4	Felgunterschwing- bzw. Felgabschwungsbewegungen	279
1.4.1	Felgunterschwingung (Felgabschwung) aus dem Stütz	279
1.4.2	Sohlen(-well-)unterschwingung/Felgunterschwingung aus dem Aufbücken oder Aufgrätschen	284
1.5	Salto rückwärts aus dem Vorschwing im Streckhang (Abgang)	294
2	Parallelbarren	305
2.1	Kreishockwende (Drehhocke)	306
2.2	Oberarmrolle und Oberarmstand	313
2.2.1	Oberarmrolle	313
2.2.2	Heben in den Oberarmstand	319
2.2.3	Bewegungserweiterung: Rückschwung in den Oberarmstand	323
2.3	Rückschwung in den Handstand	325
2.4	„Schwungstemme“: Oberarm-Stemmaufschwung	329
2.4.1	Schwungstemme vorwärts: Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts	329
2.4.2	Schwungstemme rückwärts	334
2.5	Kippen aus der Ruhelage und aus dem Schwung	336
2.5.1	Oberarmkippe in den Grätschsitz/Stütz (einschließlich Speichengriffkippe)	337
2.5.2	„Schwebekippe“ (Ellhangkippe) in den Grätschsitz/Stütz (Schwungkippe)	342
III	Kleine Gerätturnanatomie	350
IV	Die Turnbibliothek	354
V	Übersichten	362
1	Wettkampfprogramm der Pflichtübungen des Deutschen Turnerbundes ab 2015 für das allgemeine Gerätturnen. Die Ausschreibung der Schwierigkeitsstufen 1 bis 9 in Stichworten	362

1.1	Sprung (weiblich & männlich).....	363
1.2	Reck/Stufenbarren.....	366
1.2.1	Pflichtübungen Stufen 1-5 (weiblich & männlich) am Reck/Holm..	366
1.2.2	Pflichtübungen Stufen 6-9 (weiblich) am Reck/Holm und Stufenbarren.....	367
1.2.3	Pflichtübungen Stufen 6-9 (männlich) am Hochreck.....	369
1.3	Parallelbarren: Pflichtübungen Stufen 1-9 (männlich).....	370
2	Gerätturnwettkampf der Bundesjugendspiele der Schulen und des Gerätturnabzeichens des DTB.....	374
2.1	Übersicht zum inhaltlichen Wahlangebot der Bundesjugendspiele.....	374
2.2	Das Gerätturnabzeichen 2008 des Deutschen Turner-Bundes.....	376
VI Handhabung von Reckschutzriemchen, Schlaufen und PVC-Röllchen		382
	Für Reinhard Dietze.....	389
	Index.....	390
	Bildnachweis.....	400



Sarah turnt einen Rückschwung in den Handstand gegrätscht

VORWORT

Mit den Erfolgen bei der Turnweltmeisterschaft 2007 in Stuttgart und dem Weltmeister Fabian Hambüchen an der Spitze wird eine neue Epoche in der Turngeschichte in Deutschland eingeleitet, die sich sowohl im Spitzensport als auch im Breitensport widerspiegeln wird. Durch seine „Kinderturnkampagne“ und die Fertigstellung des neuen Wettkampf- und Wertungssystems pünktlich zur Weltmeisterschaft hat der Deutsche Turner-Bund Vorsorge getroffen, dass eine Nachhaltigkeit dieses Ereignisses möglich ist, und in Schul- und Vereinssporthallen wieder mehr an den Geräten geübt wird.

Ilona Gerling hat frühzeitig erkannt, dass Übungsleiter und Lehrer neues Schulungsmaterial für die Erarbeitungen im Gerätturnen – nicht nur der neuen Pflichtübungen, welche in den Überarbeitungen von 2015 von vielen tausend Turnerinnen und Turnern geturnt werden – benötigen, und mit ihrem Buch „Gerätturnen . . . für Fortgeschrittene“ auf den Bedarf reagiert.

Viele Wege führen zum Ziel, heißt eine alte Weisheit, die auch für das Erlernen turnerischer Elemente gilt. Die methodischen Wege, welche die Autorin anbietet, greifen auf ihre Erfahrung mit Studenten, der Arbeit in Vereinsgruppen und unzähligen Fortbildungsveranstaltungen, die sie als Referentin in ganz Deutschland betreut, zurück. Sie führen schnell und effektiv zu einem Erfolg mit einer hohen Bewegungsqualität und berücksichtigen gesundheitliche Aspekte.

Die Auswahl der Elemente passt zu den neuen Pflichtübungen P5-P9. Sie werden bei Gau- und Landesentscheiden im Gerätturnen gezeigt, finden sich bundesweit

beim Schulwettbewerb *Jugend trainiert für Olympia* wieder und sind bei Internationalen Deutschen Turnfesten im Wahlwettkampf zu sehen. Wer sich mit dem Gerätturnabzeichen und den Bundesjugendspielen beschäftigt, wird den praktischen Grundlagen und methodischen Reihen dieses Buches viel abgewinnen können.

Für die Arbeit an den Geräten wünscht der Deutsche Turner-Bund allen Benutzern dieses Buches viel Freude und Erfolg. Bei Ilona Gerling bedanken wir uns für ihre Unterstützung, die sie uns bei der Erstellung neuer Übungen im Gerätturnen immer wieder gibt, für ihre Arbeit in der Lehre und insbesondere für ihre stets aufmunternden Worte, wenn es um das Turnen an den Geräten geht. Der Deutsche Turner-Bund dankt ihr dafür.

StD'in Sibylle Richter

Vizepräsidentin Sport im Deutschen Turner-Bund

Zu diesem Buch

Liebe Leserin, lieber Leser . . .

Ich freue mich, dass Sie sich für das Gerätturnen interessieren – und für dieses Buch!

Ich bin überzeugt, dass Sie mit dem vorliegenden Band eine wertvolle Hilfe für Ihre Praxisstunden im Verein und auch für die Schulturnstunden in Ihren Händen halten.

Auf Grund der Stofffülle ergab sich bei der Aufarbeitung der Methodik die Notwendigkeit, das Buch „Gerätturnen für Fortgeschrittene“ in zwei Bänden zu veröffentlichen, um nicht durch eine drastische Kürzung des Textes methodisch an der Oberfläche bleiben zu müssen und durch Streichung von Abbildungen die Anschaulichkeit zu reduzieren.

Beinhaltet *Band I* das *Boden-* und *Schwebebalkenturnen*, so behandelt der vorliegende *zweite Band* die *Stütz- und Hanggeräte* Reck, Stufen- und Parallelbarren sowie den *Sprung*.

Die Technikbeschreibungen, die Trainingshinweise und Übungsvorschläge sind eine Dokumentation jahrelanger Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Alters- und Leistungsstufen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene, sogenannte „Nichtturner“ als auch allgemeine und leistungsorientierte Turner haben die in diesem Buch aufgezeichneten Vorschläge erprobt. Auf unzähligen Workshops, deutschlandweiten Übungsleiterlehrgängen und Lehrerfortbildungen sowie auf internationalen Lizenzlehrgängen wurden die methodischen Schritte ausprobiert und zur Diskussion gestellt. Erfahrungen der „alten“ Turnschule wurden ebenso eingearbeitet wie aktuellste Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft und dem Hochleistungsturnen.

Wenn auch Trainerinnen und Trainer der talentierten Nachwuchsbereiche des wett-kampforientierten Gerätturnens nützliche Informationen und Anregungen aus diesem Buch erhalten können, so richtet sich dieser Band, wie der erste, vor allem an die vielen Turninteressierten, die die turnerischen Basisfähigkeiten und -fertigkeiten – wie sie im „Basisbuch Gerätturnen . . . für alle“ (Gerling, 2014) beschrieben

sind – bereits kennen bzw. beherrschen und sich nun auf dieser Basis weiterentwickeln wollen. Der vorliegende Band knüpft somit nahtlos an das „Basisbuch Gerätturnen“ an, „normalen“ Turnenden werden damit neue Möglichkeiten geboten, Bewegungserfahrungen und -erfolge im fertigungsorientierten Turnen zu sammeln. Da die Zielgruppe der Autorin eher Breitensportlich orientiert ist, diese Turnenden nur in normalen Turnhallen mit normalen Ausstattungen trainieren können, unterscheiden sich manchmal die Turntechniken, die Hilfegebungen und die Methoden des Technikererwerbs von denen des Hochleistungssports. Teilweise werden für beide Zielgruppen die unterschiedlichen Vorgehensweisen dargestellt. Bei der Hilfegebung zeigt sich dies deutlich: Im Breitensportlichen Bereich helfen sich die gewichtsmäßig gleichschweren Turnenden untereinander im Team, im Leistungssport hält ein Trainer eine kleine Turnerin oder einen jungen Turner mit sehr guten Voraussetzungen. Helferpositionen, die Griffansätze bei der Hilfegebung sowie die Art und Anzahl der Vorübungen unterscheiden sich demnach oft. Das Buch zeigt für beide Zielgruppen Möglichkeiten auf.

Der deutsche Turner-Bund (DTB) gibt seit 1954 für seine Wettkämpfe Aufgabenbücher heraus. Mit Überarbeitung des Wettkampf- und Wertungssystems und der *Pflichtübungen* (P) der Schwierigkeitsstufen 1 bis 9 (kurz als „P1 – P9“ bezeichnet) von 2008 gilt ab dem 01. Januar 2015 für das allgemeine Gerätturnen der Frauen und Männer der 20.000 DTB-Vereine ein *eigenes*, neues Aufgabenbuch. P1 ist die einfachste Stufe, P9 die schwierigste Übungsstufe.

Behandelt das „Basisbuch Gerätturnen“ die Fertigkeiten bis zu den *Pflichtübungen* „P5“ des DTB, so setzt der vorliegende Band bei Elementen der „P6“ an und behandelt Elemente an den Hang-, Stütz- und Sprunggeräte bis zur Übungsstufe P9 für den Breiten- und allgemeinen Leistungssport. Dementsprechend werden die Fertigkeiten für die höchste Stufe des *Gerätturnabzeichens* (in diesem Band aktualisiert als Übersicht im Anhang beigefügt) ebenso mit diesem Buch abgedeckt.

Diese neuen Pflichtübungen für das allgemeine Turnen sind *nicht* bestimmten Altersstufen zugewiesen, wie das im kaderorientierten Leistungsturnen der Fall ist. Dort werden die Übungen als „AK“ für Altersklasse + Altersangabe bezeichnet,

zum Beispiel „Pflichtübung AK10“. Diese Pflichtübungen richten sich streng nach internationalen Vorgaben. Im allgemeinen Gerätturnen kann der Veranstalter für bestimmte Wettkämpfe den Pflichtübungen eine Altersstufe zuweisen. Für nationale Wettkämpfe sind diese Zuordnungen im Aufgabenbuch in einer Tabelle nachzulesen (DTB 2015a, S. 9f). Bei den Wahlwettkämpfen auf einem Landesturnfest oder Deutschen Turnfest können zum Beispiel 16- bis 29-Jährige sich ihre Schwierigkeitsstufen pro Gerät aus den Schwierigkeitsstufen P5 bis P9-Bereichen selbst auswählen. Um den allgemeinen Gerätturnern auch ein Kürturnen zu ermöglichen, werden in dem Aufgabenbuch für vier Leistungsklassen (LK1 – 4) mit 5 Kompositionsanforderungen (KA) modifizierte Kürausschreibungen (Kür modifiziert = KM) angeboten. Diese gelten zum Beispiel für Deutsche Seniorenmeisterschaften (ab 30 Jahre) oder auch Deutsche Mehrkampfmeisterschaften. Die im vorliegenden Buch behandelten Turnelemente gelten für alle Wettkampfbereiche des allgemeinen Gerätturnens.

Das *Wertungssystem* hat sich ebenfalls im allgemeinen Gerätturnen geändert. Es gibt *zwei* Benotungsbereiche, die als Endnote die Turnwertung ergeben: Der erste Bereich gibt die Wertigkeit einer Übung durch die Elemente einer Pflichtübung vor. Eine P8 hat eine Wertigkeit von 8 Punkten. Im Aufgabenbuch ist nachzulesen, wann wieviel von dieser Wertigkeit einer Übung abgezogen werden kann. Dies wird als „*D-Note*“ bezeichnet. Dazu gibt es grundsätzlich für die Ausführung maximal 10 Punkte dazu, wenn keine Technik- oder Haltungsfehler gezeigt werden. Dies wird als „*E-Note*“ bezeichnet. Eine perfekt geturnte P9 kann somit maximal 19 Punkte erhalten (vgl. DTB, 2015a, S. 23ff).

Aber auch für das Turnen in der Schule kann der vorliegende Band Hilfen bieten. Er gibt nicht nur für turninteressierte Kurse der oberen Klassenstufen Übungsanregungen, sondern auch für das Einüben der Ü7-Elemente des Gerätturnwettkampfs der *Bundesjugendspiele* und des *Bundesfinales Turnen Jugend trainiert für Olympia*. Eine Übersicht über die Zuordnung der Fertigkeiten zu den verschiedenen Schwierigkeitsstufen der neuen Pflichtübungen wird in Übersichten am Ende des vorliegenden Bandes für Verein und Schule gegeben (vgl. S. 370 ff.).

Die Theorie ist bis auf wenige Ausnahmen aus Gründen des Umfangs zugunsten der praktischen Übungsvorschläge reduziert worden. So werden zu Beginn an die 150 Beispielübungen für das Grundagentraining im Turnen gegeben. Übungen zur allgemeinen Rumpfkraftigung (zum Beispiel Rumpfbehebewegungen am Kasten) oder Übungen zur Spreizfähigkeit zur Verbesserung des Spagats oder Vorschläge für ein Kreistrainingsprogramm sind dem ersten Band „Gerätturnen für Fortgeschrittene“ zu entnehmen.

Für die Darstellung der *Methodik* wurde eine gleiche *Strukturierung* wie im „Basisbuch Gerätturnen“ und im Band 1 „Gerätturnen für Fortgeschrittene“ gewählt, um der treuen Leserin und dem treuen Leser ein schnelleres Erfassen der Inhalte zu ermöglichen.

Die Fertigkeit wird zunächst jeweils in Reihenabbildung und mit Beschreibung der Bewegungsmerkmale vorgestellt, die konditionellen, koordinativen sowie bewegungstechnischen Lern- und Leistungsvoraussetzungen werden genannt. Danach erfolgen – in der Regel fünf – methodische Lernschritte, teilweise beinhalten diese noch Vorschläge zur Variation, um den Lernprozess auf der jeweiligen Stufe zu vertiefen. Vorschläge zu sinnvollen, lernprozessunterstützenden Bewegungsverbindungen schließen die Methodik ab.

Die Methodik berücksichtigt, wie oben bereits erwähnt, in besonderem Maße die *gegenseitige Hilfegebung*, da die Autorin hierin für das neue, moderne Gerätturnen eine wertvolle Bereicherung sieht. Darin unterscheidet sich das Buch auch von anderen Turnmethodikbüchern. Wenn die Turnenden systematisch – parallel zum Erlernen der Fertigkeiten – das gegenseitige Hilfegeben erlernen, hat dies für alle Beteiligten, ob Unterrichtende oder Aktive, einen hohen Gewinn in unterschiedlichsten Bereichen (vgl. Gerling, 2007). Es wird sehr viel intensiver gelernt, sowohl qualitativ als auch quantitativ, der Spaßfaktor über das Miteinanderlernen erhöht sich deutlich und der Unterrichtende ist für spezielle Aufgaben entlastet, um nur einige Aspekte aufzulisten. Schulisch von Interesse ist, dass das soziale Handlungsfeld im Gerätturnen unter anderem über das gegenseitige Helfen und Sichern erfahren wird. Dies wird in den Richtlinien aller Bundesländer derzeit verlangt.

Liebe Leserinnen und lieber Leser, ganz gleich, ob Sie Unterrichtende oder aktive Turnende sind, ich wünsche allen viel Spaß beim Ausprobieren und Lernen, beim Üben und Trainieren!

Ich hoffe, Sie werden es erleben: Turnen ist ein Abenteuer, ein Erlebnis, das tut gut, kurz: rundum ein Spaß!

Ihre

A handwritten signature in blue ink. It features a stylized sun-like symbol on the left, followed by the name 'Pia E. Kling' written in a cursive, flowing script.

3 „Yamashita“: Handstütz-Sprungüberschlag mit Abbücken in der zweiten Flugphase



Als höherwertigere Variation des Handstütz-Sprungüberschlags zählt der „Yamashita“, im DTB-Wettkampfprogramm allgemeines Gerätturnen weiblich 2015, zu den anspruchsvolleren Handstütz-Sprungüberschlägen. Als zweithöchste Schwierigkeitsstufe P8 wird er im Wahlwettkampf Turnfesten für Frauen und Männer angeboten. Als „A-Teil“ hat er nach internationalen Wertungsvorschriften einen Ausgangswert von 2,60 Punkten, als Kürsprung im nationalen Gerätturnen eine Wertigkeit von 3,60 Punkten („D-Note“) *plus* maximal 10 Punkte für Technik und Haltung („E-Note“)!

Dieser Handstütz-Sprungüberschlag mit Beugen und Strecken der Hüfte in der zweiten Flugphase basiert auf einem gekonnten Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt. Er *fordert* für ein Gelingen vor allem einen Sprung mit *flacher erster und hoher zweiter Flugphase* (alle Informationen hierzu sind aus dem Kapitel des Basissprungs Handstütz-Sprungüberschlag S. 134f. zu entnehmen). Im Rahmen dieses Buches kann nur auf wesentliche Technikveränderungen, im Vergleich zum Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt, und wesentliche methodische Schritte zum Yamashita hingewiesen werden.

Wenn nachfolgend von einer Methodik über das Pferd ausgegangen wird, so können – so weit bereits vorhanden – die Aufgabenstellungen auch auf den modernen Sprungtisch übertragen werden.

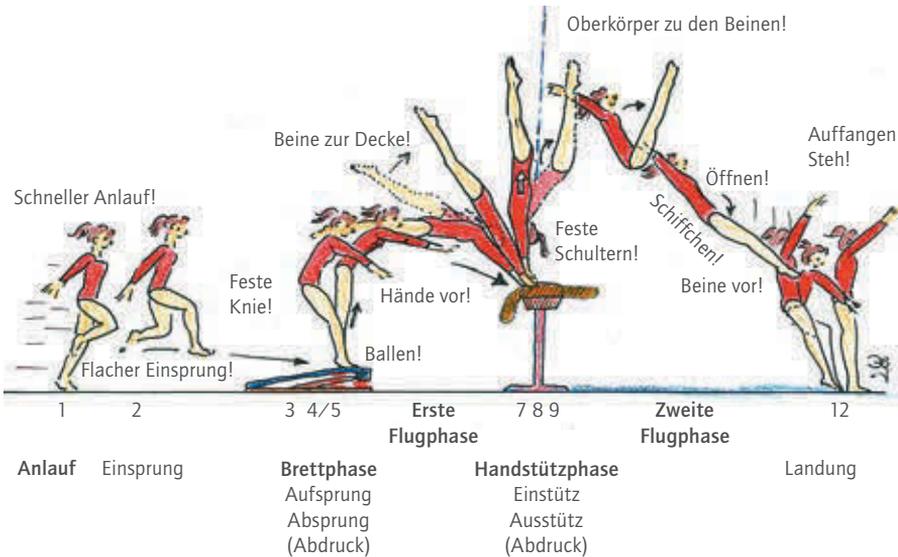


Abb. 23: Bewegungsmerkmale Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt

Bewegungsmerkmale

Anlauf

- 1 Steigerungslauf auf den Fußballen mit leicht vorgeneigtem Körper.

Brettphase: Prellabsprung

- 2 *Einsprung*: Flacher, weiter, einbeinig abgesprungener Einsprung auf das Sprungbrett, Beine werden geschlossen, Arme parallel genommen.
- 3 *Aufsprung*: Mit vorgezogenen Beinen, aufrechtem Oberkörper und völlig gespanntem Körper Aufsprung auf das Sprungbrett.
- 4 *Stützrotation*: Mit gespanntem Körper und dem Vorschwingen der Arme rotiert der sich weiter streckende Körper in die Vorlage auf dem Sprungbrett.
- 5 *Absprung/Abdruck*: In Körpervorlage wird die Kraft aus dem Sprungbrett in den völlig durchgespannten Körper aufgenommen und in die erste Flugphase katapultiert.

Erste Flugphase („Hilfsflugphase“)

- 6 Der Körper rotiert relativ flach steigend vorwärts, der Arm-Rumpf-Winkel wird durch Oberkörperabsenkung und Vorziehen der Hände zum Pferd/Kasten ge-

streckt, die Beine strecken den Hüftwinkel durch schnellkräftiges Zurückrotieren nach hinten oben.

Stützphase auf dem Pferd: Prellabdruck

- 7 *Einstützphase/Aufstütz*: Der Körper stützt bei ca. 45° (Körperlängsachse zur Senkrechten) gestreckt gegen das Pferd.
- 8 *Stützrotation*: Der Körper rotiert in möglichst kurzer Stützdauer zwischen dem Gegenstemmen und Abprellen/-stoßen um die Hand-Pferd-Kontaktstelle.
- 9 *Abdruck* mit Streckung aus dem Schultergürtel heraus. Der Körper verlässt bei sehr guten Springern noch vor der Senkrechten völlig gestreckt das Gerät.

Zweite Flugphase („Hauptflugphase“)

- 10 Mit Ansteigen des Körperschwerpunkts wird der Oberkörper schnellkräftig in Richtung Beine beschleunigt. Die Arme können an die Seite genommen werden (rotationsbeschleunigend, da Verringerung der Trägheit). Die Beine rotieren relativ geringfügig weiter, sodass es bildlich gesprochen aussieht, als ob sie kurz in der Luft stehen bleiben.
- 11 Nach Erreichen einer „Schwebesitzposition“ in der Luft wird der Hüftwinkel durch aktives Absenken der Beine geöffnet. Die Arme gehen in Hochhalte zur Reduzierung der Rotationsgeschwindigkeit, der Kopf wird zwischen den Armen gehalten, der Blick ist nach vorne gerichtet, der Körper fliegt in einer „Schiffchenposition“.

Landephase

- 12 *Stützaufnahme und Phase des „Auffangens“*: Die Füße setzen mit den Fußballen zuerst vor dem KSP auf, der Körper wird vom Restrotationsbetrag „aufgestellt“ und „ausgebremst“. Die Knie- und Hüftgelenke werden leicht gebeugt, der Körperschwerpunkt bleibt über Kniehöhe. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt und die Arme sind in Hochhalte.

Lern- und Leistungsvoraussetzungen

Konditionelle Voraussetzungen:

- Grundsätzlich alle, die beim Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt verlangt werden (vgl. Seite 134f.).
- Zusätzlich für das schnellkräftige Abbücken *die Schnellkraft der hüftbeugenden Muskulatur:*

Die gerade Bauchmuskulatur (M. rectus abdominis), die Lenden-Darmbein-Muskulatur (M. iliopsoas) und der vierköpfige Schenkelstrecker (M. quadriceps femoris), der auch Haltearbeit als Kniestrecker leistet!

Technische Voraussetzung:

- Sehr gut beherrschter Handstütz-Sprungüberschlag gestreckt.

Lernschritte

1. Grundübung: Handstand, Umfallen über die gewinkelte Rückenlage

Ziel: Bewusstmachung des „Stehenlassens“ der Beine.

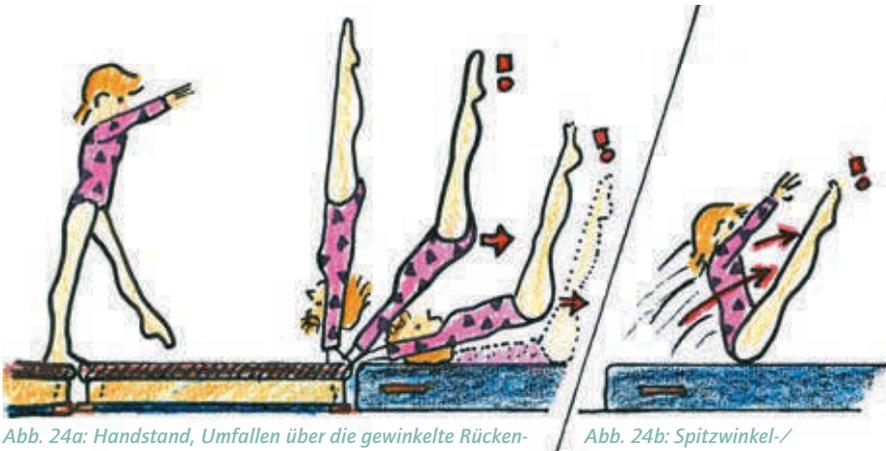


Abb. 24a: Handstand, Umfallen über die gewinkelte Rückenlage

Abb. 24b: Spitzwinkel-/Schwebesitz

Aufgabe: Aus dem (erhöhten) Stand vor einem Weichboden in den Handstand aufschwingen. Im Handstand von 1-2 Helfern zwischen deren Händen (am Oberschenkel haltend) in völlig gespanntem Zustand abwinkeln, in die gewinkelte Rückenlage

abgleiten, im zweiten Durchgang schon zügiger fallen lassen in die gewinkelte Rückenlage. Kurz in der Position liegen bleiben und die Beine visuell selbst überprüfen, ob sie senkrecht gehalten werden. 1-2 Helfer können zunächst die Oberschenkel umfassen und die *senkrecht gehaltenen* (!) Beine nach hinten führen, während der Übende mit gestreckten Armen und gestrecktem Arm-Rumpf-Winkel, in der Hüfte abklappend, in die Rückenlage fällt. Der Übende bleibt zwei Sekunden – mit den gestreckten Armen und senkrecht gehaltenen Beinen – auf der Matte liegen (Abb. 24a).

2. Grundübung: Handstand, Umfallen über die gewinkelte Rückenlage zum Schwebesitz (Spitzwinkelsitz)

Ziel: Bewusstmachung des Hochbringens des Oberkörpers bei senkrecht gehaltenen Beinen für die zweite Flugphase.

Aufgabe: Erweiterte 1. Grundübung:

- a) Der Turnende fällt alleine in die Rückenlage und lässt sich seine Beinhaltung verbal/taktil korrigieren. Eine Helferhand kann *hinten* den Beinen als Orientierungshilfe für die Senkrechte gehalten werden. Danach fasst er auf Zuruf: „Füße greifen!“ schnellkräftig seine Füße/Unterschenkel (Abb. 24b).
- b) S. o., jedoch nach dem Fallen in die flüchtige Rückenlage fließend zum Schwebesitz hochschnellen. Die Aktion erfolgt vom Oberkörper zu den Beinen, nicht umgekehrt! Zuruf: „Füße!“ Die Beine dürfen *nicht* zurück zum Rumpf gezogen werden! Extrem falsch wäre in dieser Hinsicht das Zurückklappen der Beine in die Kiplage.
- c) Aus dem Angehen in den Handstand aufschwingen, zum Abbücken fallen, flüchtiger, nun in den Sitz rotierender Schwebesitz.

3. Grundübung: Sprung in den Handstand mit Abbücken auf einem nicht zu hohen Mattenberg



Sprung in den Handstand mit Abbücken auf einem nicht zu hohen Mattenberg

Ziel: Schulung der Körperhaltung während der zweiten Flugphase in Kombination mit Anlauf-Absprung und erster Flugphase.

Zum Geräteaufbau „Mattenberg“ siehe Handstütz-Sprungüberschlag (S. 155).

Aufgabe:

- a) Aus dem Anlauf Sprung auf das Minitrampolin, Stütz auf dem Mattenberg und Flug in den Handstand auf die weiche Erhöhung, in die gewinkelte Rückenlage fallen (siehe Grundübung 1), kurz in der Position liegen bleiben und die Beine visuell selbst überprüfen, ob sie annähernd senkrecht gehalten werden (Foto 14).
- b) S. o. und danach zum Schwebesitz hochschnellen; Zuruf: „FüÙe greifen!“ Weitere Erläuterungen siehe 1. und 2. Grundübung.
- c) Siehe Foto 3b jedoch mit Stütz (Foto 14) auf einem Kasten/Pferd/Sprungtisch. *Hinweis:* Das Stützgerät sollte etwas tiefer als der dahinter befindliche Mattenberg sein (vgl. Foto 14).

4. Grundübung: Handstütz-Überschlag mit Abbücken vom halbhohen Kastensteg

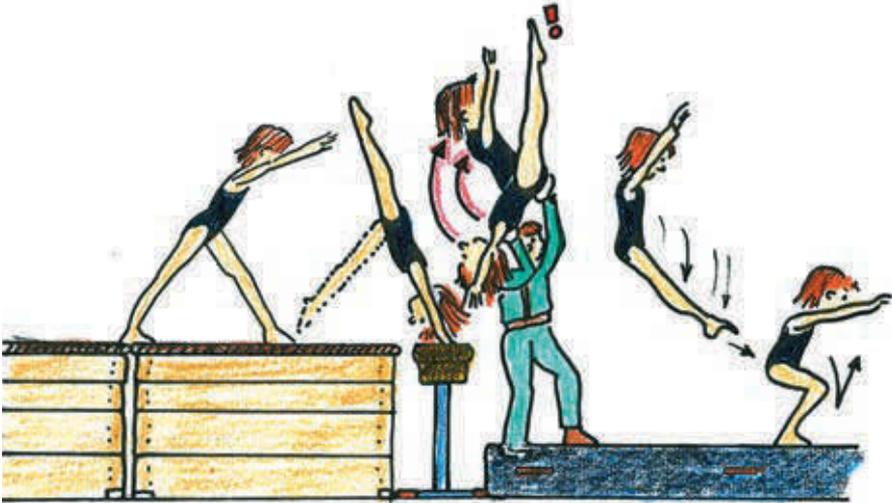
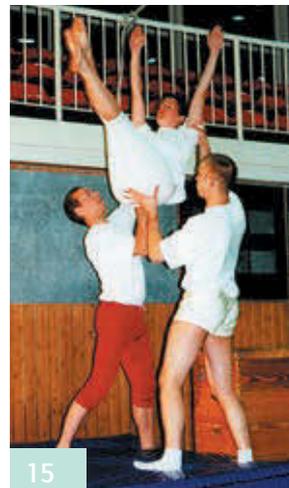


Abb. 25: Handstütz-Überschlag mit Abbücken vom halbhohen Kastensteg

Ziel: Schulung der gesamten zweiten Yamashita-Flugphase und des Landeverhaltens.

Aufgabe: Aus dem *Stand* auf dem Kastensteg in den Handstand aufschwingen und mit zwei Helfern beim Abbücken und Öffnen zur Landung tragen lassen (Abb. 25). Diese Helfer halten mit der nahen Hand an der Schulter und mit der fernen Hand unter dem Gesäß und drücken energisch den Oberkörper hoch (Foto 15). Soll der Körperschwerpunkt mehr hochgehalten werden, dann stützt die ferne Hand im Bereich „Oberkante Unterhose“, soll das Halten der Beine unterstützt werden, drücken diese Hände im Bereich „Unterkante Gesäß“ dagegen. Die Landungssicherung erfolgt durch Umgreifen mit der Gesäßhand zum Oberarm.



Hilfestellung beim Abbücken

Einstiegsübung, Vertiefen und Festigen: Aus dem Stand zu Beginn des ersten längs gestellten Kastens am Ende des zweiten längs gestellten Kastens in den Handstand aufschwingen. Einnehmen der gestreckten Körperspannung, von zwei Helfern, die, dicht nebeneinander stehend, mit der nahen Hand zwischen Hals und Oberarm in die Schulter greifen und mit der fernen Hand unter dem Gesäß („Unterkannte Gesäß“) stützen, *über die Handstandhöhe, zur Decke hin ab- drückend*, in den Stand auf eine Landematte (z. B. fester Weichboden) tragen lassen. Das Angehen/ Anhüpfen mit jedem Übungsdurchgang beschleunigen (vgl. S. 169, Abb. 25 und Foto 11, S. 159).

5. Grundübung: Yamashita über das Pferd/den Sprungtisch mit Absprunghilfe Minitrampolin und vier Helfern

Alternative: Sprung über den Kastentisch (2 Kästen nebeneinander mit einer aufgelegten Turnmatte) mit Absprunghilfe Minitrampolin.

Tipp: Im Nachwuchsbereich wird ein Sprungbrett (ggf. mit einer Matte oben drauf) vor das Minitrampolin als erhöhte Absprungebene für den einbeinigen Absprung zum Minitrampolin als Höhenausgleich gelegt.

Ziel: Kennenlernen der Gesamtbewegung mit Absprunghilfe.

Aufgabe: Aus dem Anlauf Absprung aus dem Minitrampolin und Sprung in den Handstand zum Überschlagen mit Abbücken in den Stand.

Hilfegebung: Zwei Helfer stehen dicht am Trampolin und unterstützen mit der nahen Hand unter dem Oberschenkel die Rotation mit dem Absprung vom Tuch, die ferne Hand unterstützt die Hüftstreckung und lenkt die Bewegung durch Gegenruck am Bauch (vgl. S. 149, Fotos 3a-c und S. 161, Fotos 12a/b).

Zwei weitere Helfer im Landebereich halten wie am Kastensteg mit der nahen Hand an der Schulter und mit der fernen Hand unter dem Gesäß. Sie drücken energisch den Oberkörper hoch und tragen dabei den Körperschwerpunkt (vgl. Abb. 25).

- ◉ Zunächst wird eine Hilfegebung zwischen Minitrampolin und Pferd/ Sprungtisch/Kastentisch abgebaut, dann die zweite. Mit zunehmendem Beherrschungsgrad kann aus der Hilfegebung hinter dem Gerät eine Sicherheitsstellung werden, die, ca. 1,00 m entfernt stehend, an Rücken und Bauch die Turnenden gegebenenfalls eingabelt („Sandwich“, vgl. Abb. 22).
- Im Hinblick auf das Springen über ein *längs gestelltes Sprunggerät oder als Alternative für den Sprungtisch*: Sprung über den Kastentisch.

Yamashita als Vorderstützsprung: Es kann als „Kastentisch“ auf zwei dicht und quer gestellten Kästen eine Turnmatte gelegt werden. Beim „Vorderstützsprung“, der im allgemeinen Turnbereich üblich ist, stützen die Hände weit nach vorne am Ende der aufgelegten Matte. Zunächst sollte der Kastentisch nicht zu hoch sein (vierteilige Kästen/1,00 m hoch, dann fünfteilige Kästen/1,20 m hoch). Als „Hinterstützsprung“ kann er mit Absprunghilfe Minitrampolin, für Leistungsstarke als Differenzierung angeboten werden. Der Handstütz erfolgt auf dem vorderen Drittel des Kastentischs oder des Sprungtischs. Nach einer flachen ersten Flugphase „stemmt“ sich der Turnende im Stütz gegen das Sprunggerät und wird in eine hohe und weite zweite Flugphase „katapultiert“.

Zielübung: Yamashita vom Sprungbrett über das Pferd/den Sprungtisch

Aus dem Anlauf Absprung vom Sprungbrett zum Handstütz-Sprungüberschlag mit Abbücken in der zweiten Flugphase.

Erst mit vier, dann mit drei, dann mit zwei Helfern (siehe Grundübung 5). Aus den zwei Helfern hinter dem Pferd werden Sicherheitsstellungen. Schließlich steht nur noch einer zum Sichern hinter dem Gerät.

Hinweis: Statt „Füße greifen“ sollte später nur noch der Hinweis „Oberkörper hoch“ oder „Nase auf die Knie“ lauten, um die Arme zur Verringerung der Tragheit um die Breitenachse in Seithalte führen zu können. Zur Landung können sie, bei Gefahr eines Nachvornefallens, wieder hochgenommen werden.