

KiSS Programm

Grundlagentraining Turnen

Welche Voraussetzungen für die einzelnen Geräte und die Elemente sind notwendig? Welche Elemente daraus für unser Training herausgezogen werden zeigt folgende Liste:

Kraft

- Sprungkraft
- Rumpfkraft
- Landekraft
- Maximalkraft
- Explosivkraft für Absprung
- Stützkraft

Beweglichkeit

- Armrumpfwinkel
- Beinrumpfwinkel!
- Spagat
- Spreizen

Ausdauer

- Ausdauer allgemein verbessern (viele „leichte“ und „vereinfachte“ Wiederholungen)

Koordinative Fähigkeiten

- Armführung mit Kopfhaltung
- Orientierungsfähigkeit bei Drehungen um die verschiedenen Körperachsen
- Gleichgewicht
- Zielgenauigkeit
- Körpergefühl
- Sprinten

WICHTIG:

Die Durchführung dieses Grundlagentrainings soll sich so gestalten, dass es in der normalerweise eintretenden Wartezeit stattfindet. Das heißt auf dem Weg 'zurück' zum Anstellen sind verschiedene Stationen aufgebaut, die die Kinder durchlaufen müssen bevor sie sich wieder am Gerät anstellen können um mit dem Trainer neue Elemente zu üben. Dabei soll darauf geachtet werden, dass die Anzahl der Stationen an die Anzahl der Kinder angepasst wird, damit es nicht zu einem zu viel an Wartezeit kommt. Die Übungen sind

entweder in ihrer Ausführung so einfach zu wählen, dass die Kinder sich hier keine Fehler antrainieren können, oder diese Übungen wurden im Vorfeld bereits geübt und die Kinder wissen auf was sie achten müssen. Der Begriff *Rückwegübung* soll geprägt werden, damit die Kinder auch bei einem Trainerwechsel dessen Intention versteht. Diese Form des Trainings erfordert ein gewisses Vertrauen auf beiden Seiten, seitens des Trainers, der sich darauf verlassen muss, dass die Übung ordentlich ausgeführt wird und seitens des Kindes, das sich bewusst ist, dass der Trainer ihm vertraut, dass er die Übung auch ordentlich durchführt. Dieses Maß an Verantwortung, dass das Kind zu tragen hat, wirkt sich nicht nur positiv auf seine sportliche Leistung aus, sondern wirkt zusätzlich stärkend für sein Selbstwertgefühl und kann mithelfen die Motivationslage zu verbessern.

Rückwegübungen

Im folgenden sollen Übungen, Materialien und räumlicher Aufbau für ein Grundlagentraining an den einzelnen Geräten aufgezeigt werden.

1 Boden

- „Handstand“ an der Wand entlang laufen
- Hocksprünge über eine Bank, die zwischen Matte und Wand steht
- Einige Turnhocker hintereinander stellen und Sprungkraft bzw. Körperspannung trainieren durch das Aufspringen oder Überspringen der Turnhocker
- Handstandklötzchen an der Wand zum Wandern im Handstand
- Spreizsprünge, ganze Drehungen, Strecksprünge auf dem Rückweg

2 Ringe

- Langhangschaukeln an den Ringen mit Beineinsatz
- Wer kann an den Enden mit halber Drehung

3 Sprung

- Hung-Ups an der Sprossenwand
- Strecksprünge auf dem Rückweg
- Hocksprünge über eine Bank
- Üben von Absprung und Landung durch Aufbau Kasten-Sprungbrett-Matte
- Üben des Absprungs durch Sprungbrett an der Sprossenwand
- Spreizen an der Sprossenwand
- Handstand an der Wand stehen
- Auf der Pauschenpferdmatte Handstand Abdruck (wer kann)

4 Barren

- Minibarren (Handstand, Winkelstütz, ...)
- Zwei parallele Kästen für Rolle, Oberarmstand, Schwingen
- Körperspannung durch Liegestützposition mit Füßen auf einem Turnhocker

5 Reck

- Nutzen mehrerer Reckstangen um sowohl Hoch- als auch Niedrigreck zu trainieren
- Liegestützposition mit Händen auf einem Stab zum Trainieren der Rückschwungposition
- Handstand an der Wand
- Ringe nutzen für Kraft durch zum Beispiel halten im Klimmzug

Zu erlernende Elemente:

Vorschläge:

- Boden: Rollen vorwärts und rückwärts, Handstand, Rad
- Barren: Vor- und Rückschwung, Kehre, Wende, (Rolle)
- Reck: Aufschwung, Felge, Felgunterschwung
- Sprung: Minitramp (Brett): Flugrolle, (Salto), Strecksprung, Hocksprung, Strecksprung ganze Drehung

Querverbindungen

- Leichtathletik
 - Laufen, Springen
 - Sprint
 - Ausdauer
 - Kombination von Bewegungen
- Rhythmus-Tanz
 - Rhythmusfähigkeit
 - Koordination
 - Körper-, Zeit-, Raumgefühl
 - Wahrnehmungsfähigkeit