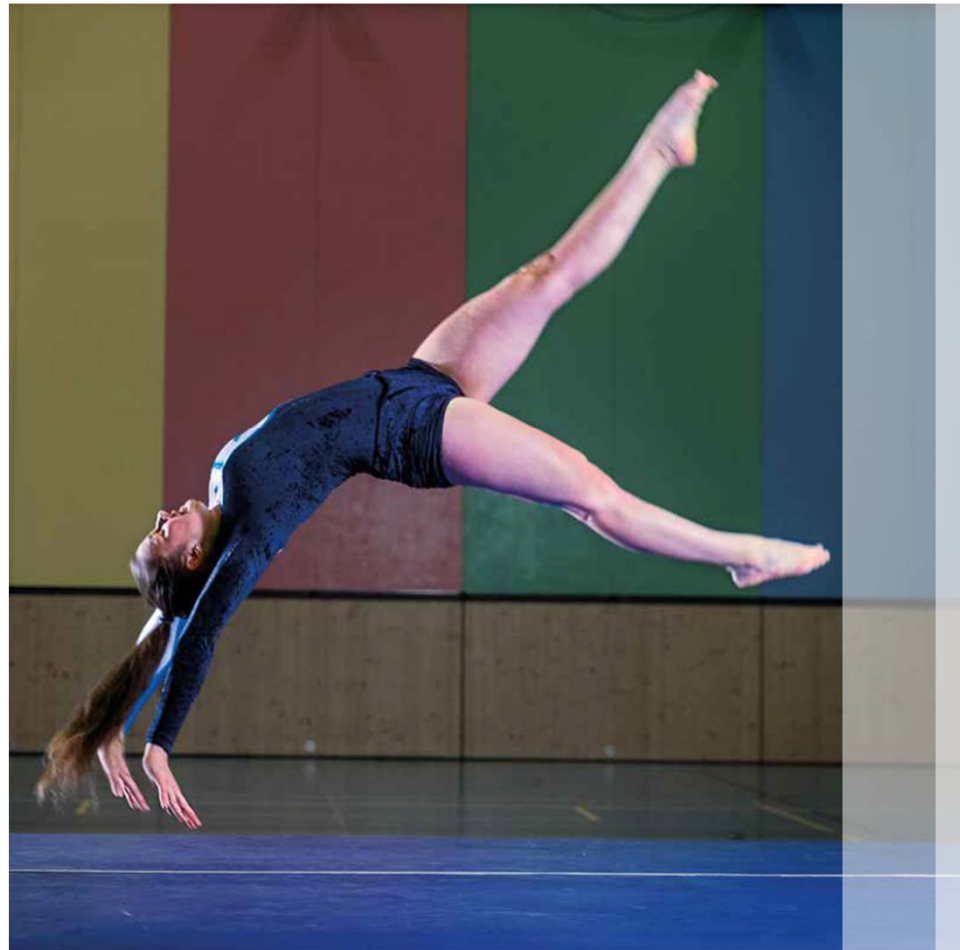




Geräte- und Kunstturnen

Fachgrundlagen



BASPO
2532 Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Inhaltsverzeichnis



Vorwort	2
Die Geschichte des Turnens	3
Wettkampffarten im Geräte- und Kunstturnen in der Schweiz	3
Die Neugier der Lernenden nutzen	4
Umsetzung des EAG/WK – Beispiel Rolle vorwärts	6
Das Schalenmodell	7
1. Schale	9
2. Schale	10
3. Schale	12
Helfen und Sichern	14
Hilfsgriffe	15
Hilfsmittel	16
Umgebung	17
Die Biomechanik des Turnens	18
Terminologie	20
Körperhaltungen	20
Körperachsen bzw. Drehachsen	21
Bewegungsrichtungen	21
Griffarten	22
Verhalten am Gerät	23
Verhalten zum Gerät	23
Verwendete und weiterführende Literatur	24
Links	24



Die Fachgrundlagen für das Kunst- und Geräteturnen

Wo werden diese FG eingesetzt?



„Perfektion ist nicht dann erreicht, wenn man nichts mehr hinzufügen, sondern wenn man nichts mehr weglassen kann“

Das Schalenmodell hat sich in den letzten Jahren als effektives Veranschaulichungsmodell etabliert. Es unterstützt und führt den Denkprozess im Bewegungslernen unserer Sportart. Gerade für Einsteiger ist es jedoch komplex. Die S-Pose als Element des innersten Kerns sowie die Eingrenzung auf acht Kernstellungen und sechs Kernbewegungen führten zu Unklarheiten. Daher kamen wir zum Schluss:

Das Schalenmodell ist wirkungsvoll, soll aber vereinfacht werden.

Isabelle Scheurer, Fachleitung

Rolf Niederhäuser, Ausbildungschef STV Kutu Männer



Lernen wird durch geschicktes **Lehren**
massgebend unterstützt.

Am Anfang eines Lernprozesses steht die Neugier,
die Lust Neues auszuprobieren in einem sicheren
Umfeld.

Fortschritte entstehen vor allem im Spannungsfeld
zwischen Sicherheit und Freiheit, Misslingen und
Erfolgserlebnis.



Lernstufe

E - A - G

Lehrstufe

V - V - K

Lernstufe **E – erwerben und festigen**

Trainingsziel: vielseitiges, freudgeprägtes Bewegungslernen,
viel Bewegungszeit

Ausführung: ausprobieren, erkunden, entdecken, erfühlen

Lernstufe

E - A - G



Lehrstufe

V - V - K

Lehrstufe **V – Voraussetzungen schaffen**

Aufgabe: Körper- und Bewegungsgefühl entwickeln,
physische und psychische Voraussetzungen
schaffen

Durchführung: anregen, Lern- und Entdeckungsmöglichkeiten
bieten, erleichterte Bedingungen schaffen



Lernstufe

E - A - G

Lehrstufe

V - V - K

Lernstufe **A – anwenden und variieren**

Trainingsziel: präzise Ausführungen erarbeiten, Bewegungsvorstellungen fördern und verbinden, Zielform variantenreich trainieren, Bewegungsabläufe verinnerlichen.

Ausführung: präzisieren, stabilisieren, automatisieren, verknüpfen, verändern



Lernstufe

E - A - G

Lehrstufe

V - V - K

Lehrstufe

V – Vielfalt ermöglichen

Aufgabe:

Ziel orientiert und vielfältig trainieren lassen,
insistieren/beharren auf korrekter/exakter
Bewegungstechnik, Bewegungen vielfältig
stabilisieren, hohe Wiederholungen fordern

Durchführung:

vielseitig unterrichten, Technik/Zielform
orientiert lehren, repetitive Aufgaben stellen



Lernstufe

E - A - G

Lehrstufe

V - V - K

Lernstufe **G – gestalten und ergänzen**

Trainingsziel: Bewegungsqualität optimieren, komplexe Bewegungsabläufe sichern, Elemente ausgestalten, Bewegung/Zielform in Übungen einbauen

Ausführung: Personenbezogen variieren, formen, erweitern, perfektionieren

Lernstufe

E - A - G



Lehrstufe

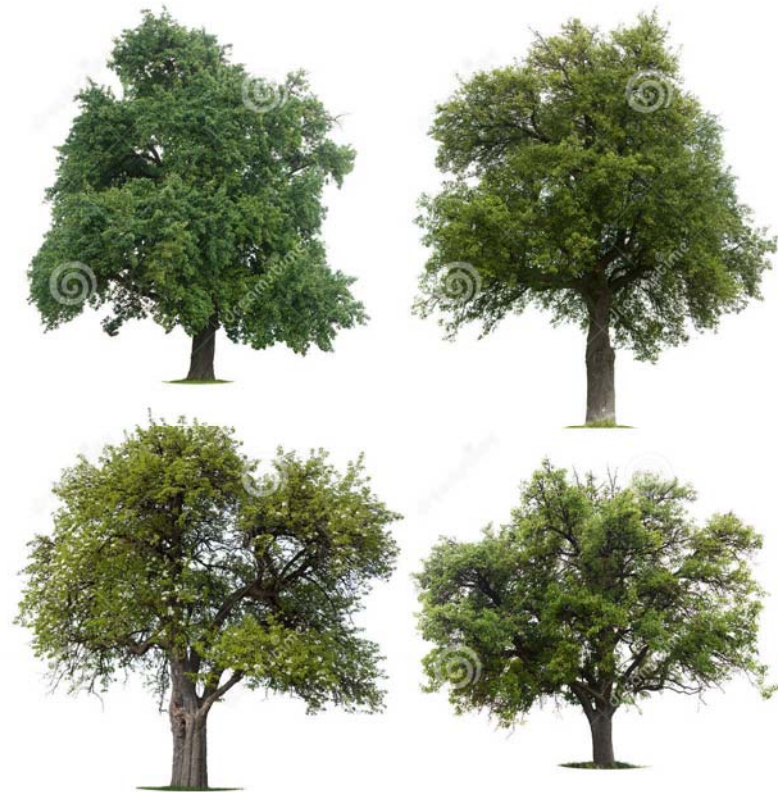
V - V - K

Lehrstufe **K – Kreativität fördern**

Aufgabe: Erlerntes in neuer Situation sicher umsetzen lassen, Einbetten in komplexere Bewegungsverbindungen fordern, individuelle Bewegungsausführungen unterstützen

Durchführung: Beraten, betreuen, unterstützen, individualisieren

Der Baum ist die ideale Matapher für dieses Orientierungsmodell



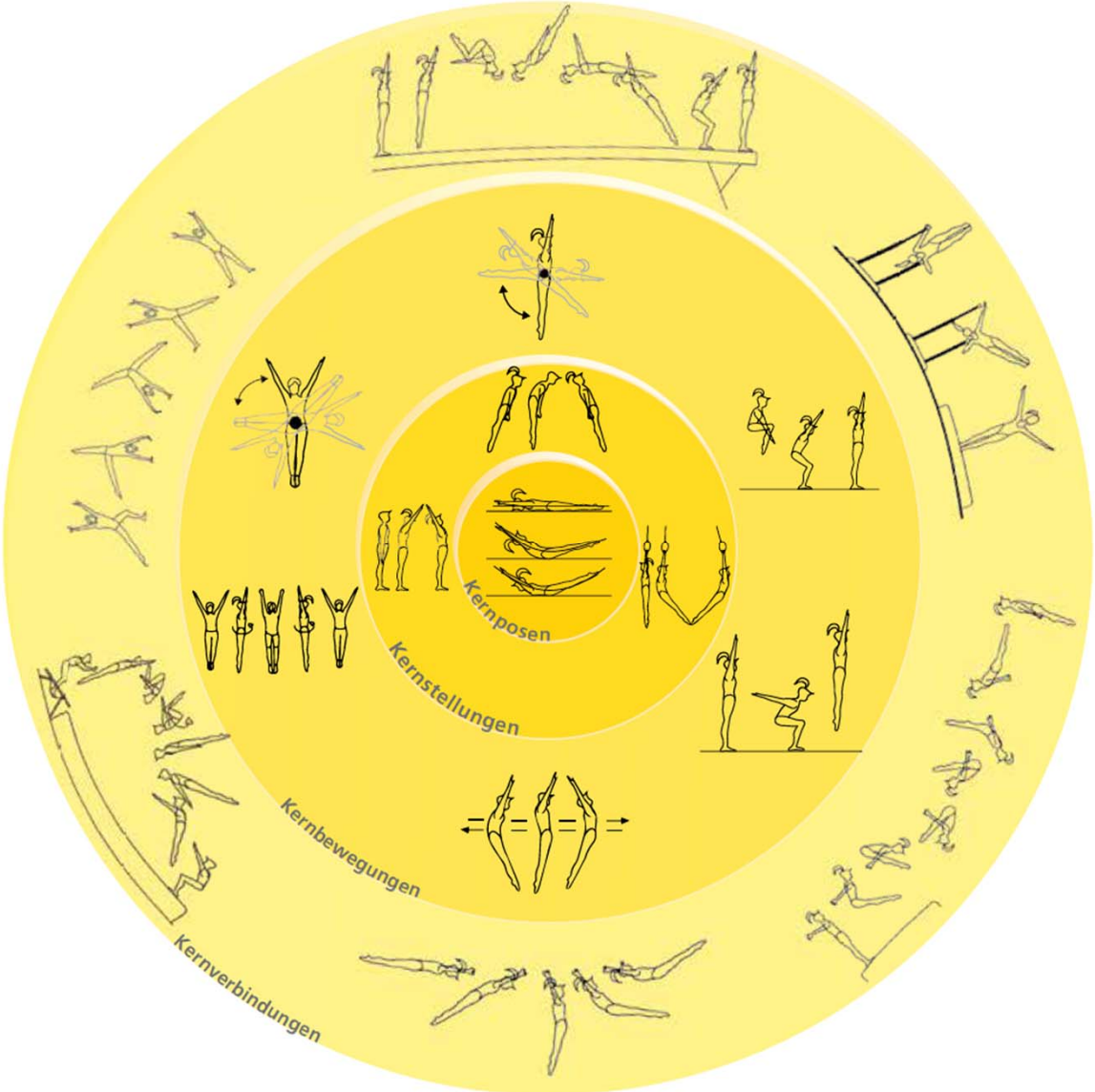
„Bäume folgen einer Wachstumsregel:
Licht sammeln, sich an Ast- und Wurzelspitzen
verzweigen und Jahresringe bilden. Bäume werden
nie „erwachsen“. Sie wachsen lebenslang weiter.“



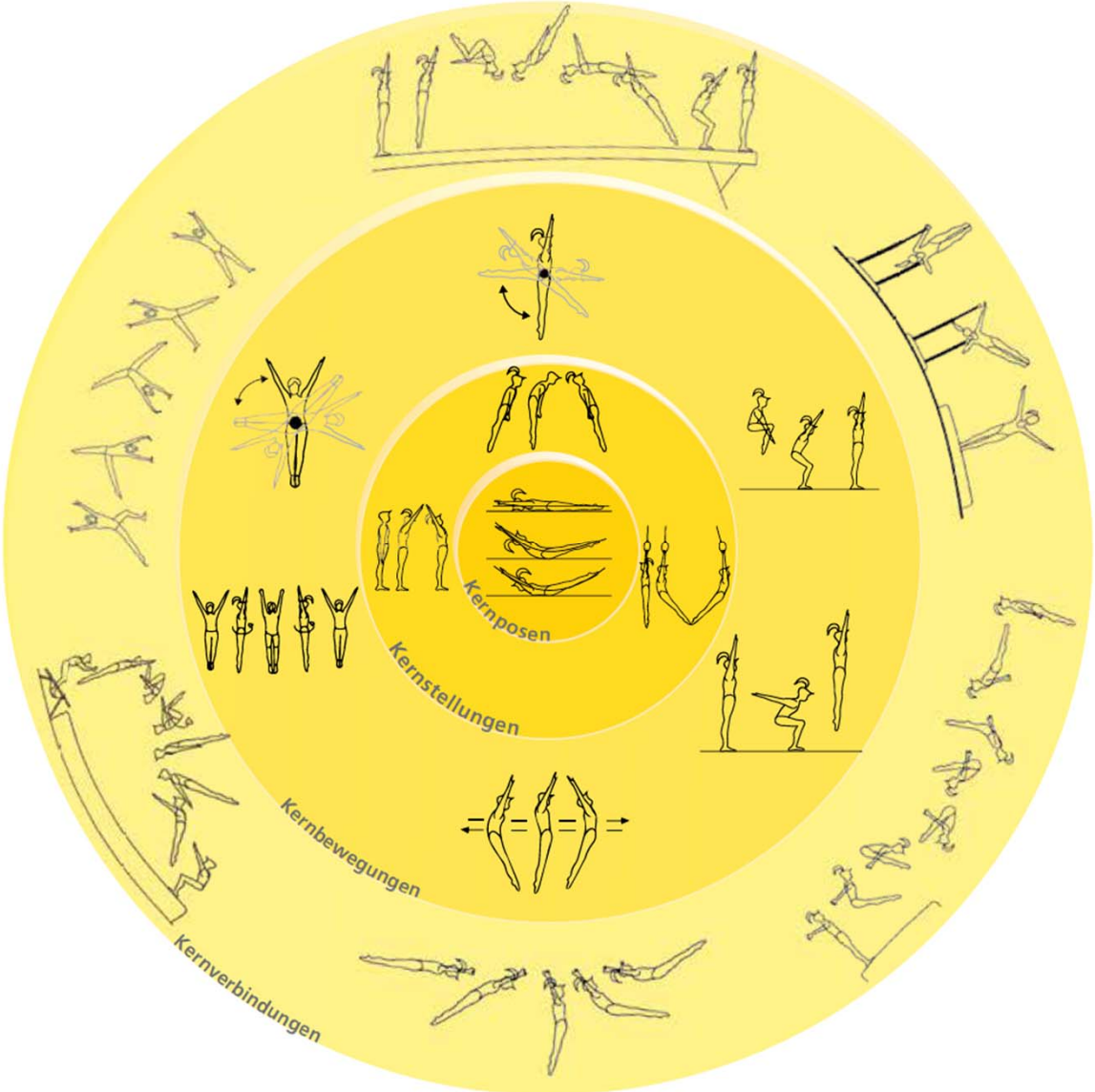
Zusammenfassend bedeutet dies:

Ein grosse Krone mit vielen reichen Früchten braucht einen kräftigen Stamm und ein breitgefächertes Wurzelwerk, Besteht zwischen den Wurzeln, dem Stamm und den Ästen ein gesundes Gleichgewicht, kann der Baum ein Leben lang wachsen.

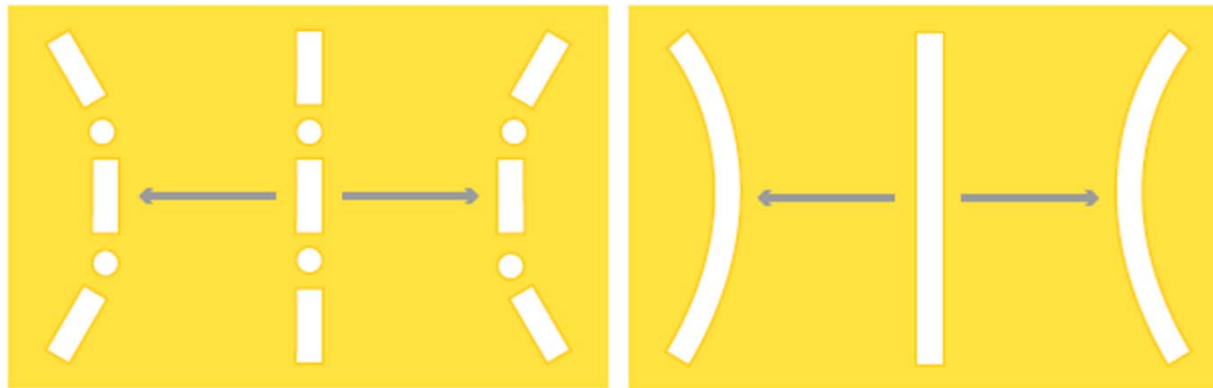
Das Schalenmodell



Die 3 Kernposen



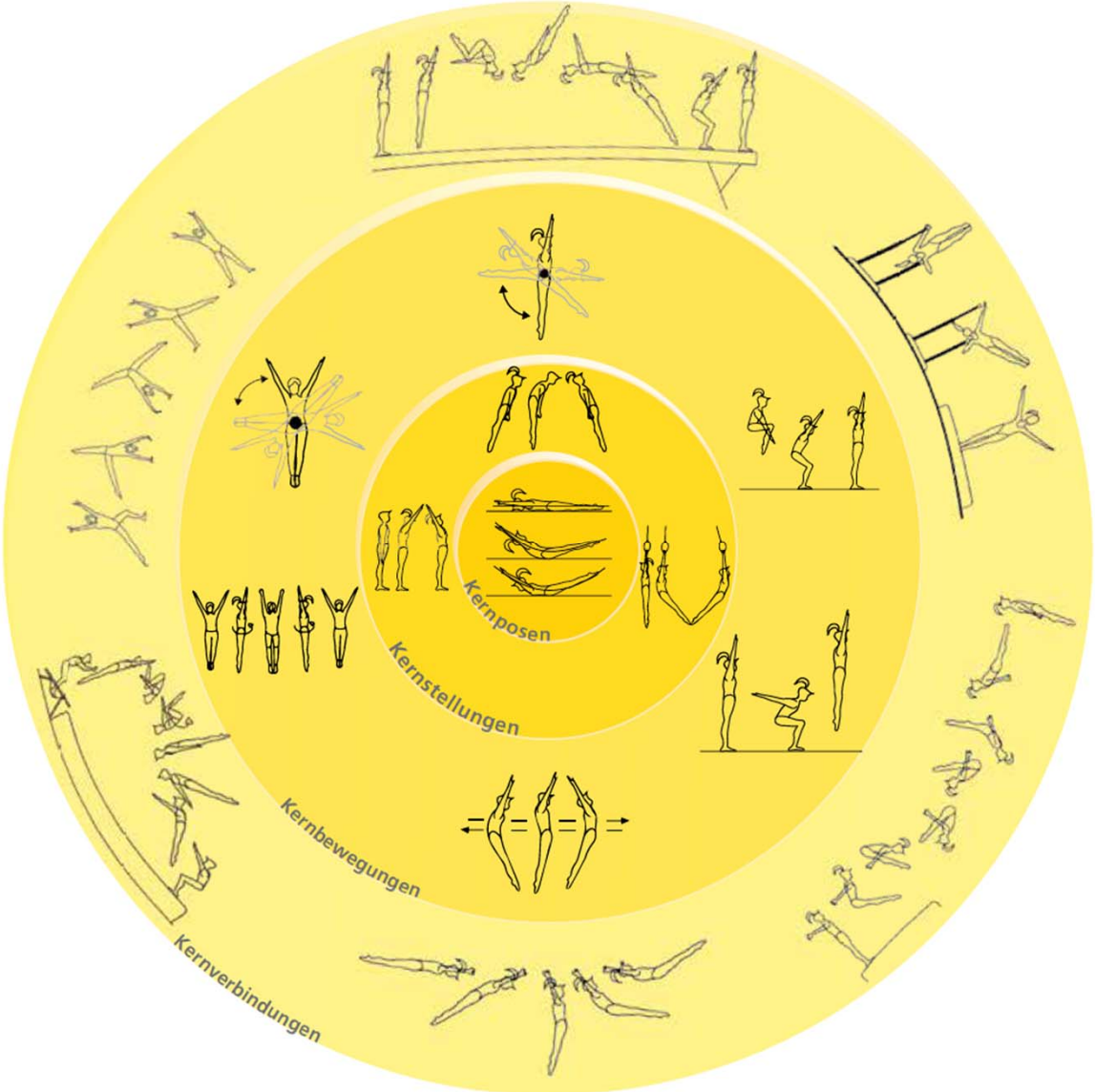
Die 3 Kernposen


















Die 3 Kernposen



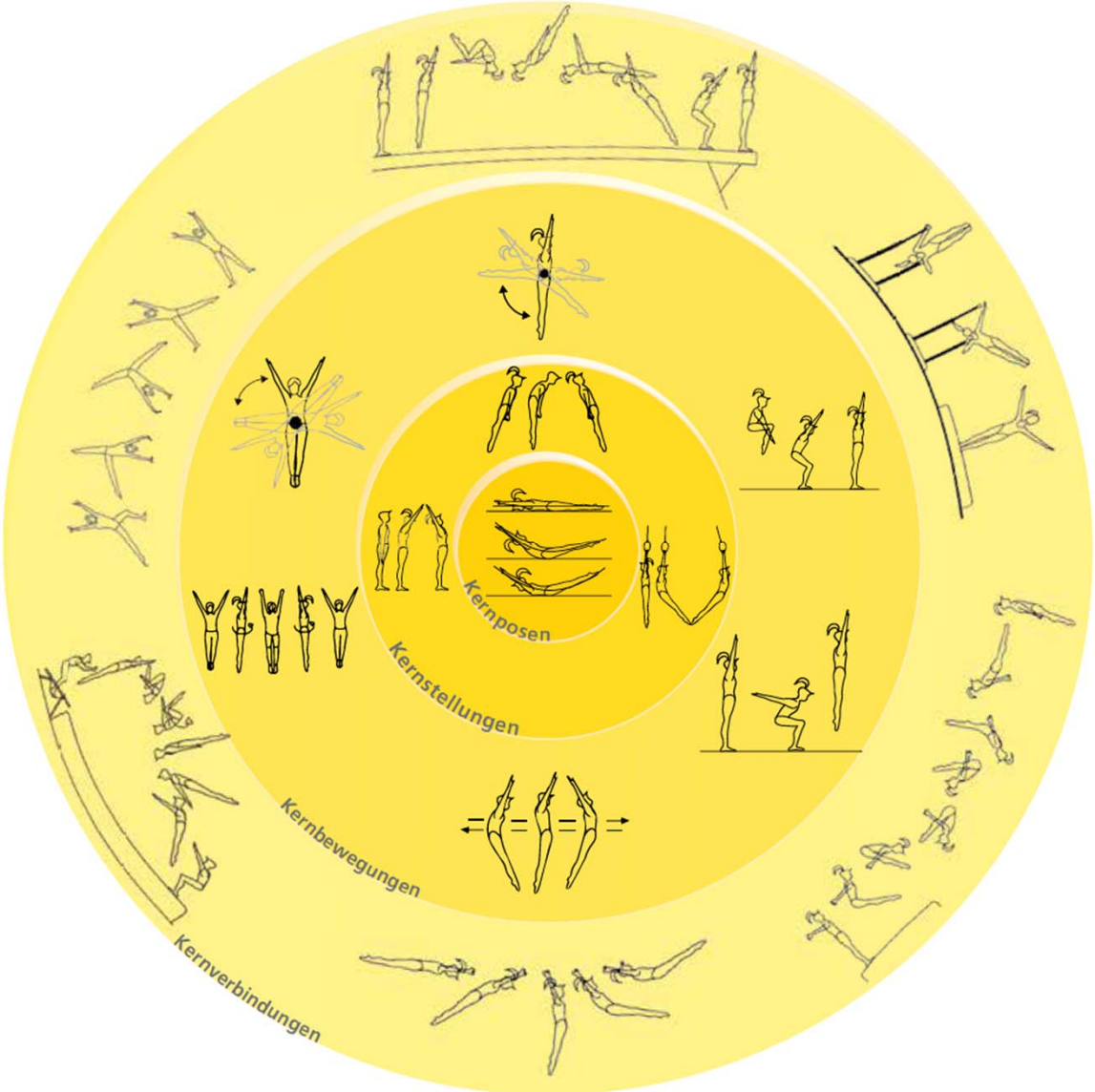
Die 3 Kernstellungen



Variationen

Stand			Variationen	
in I-Pose	in C ⁺ -Pose	in C ⁻ -Pose	Hochhalte	Handstand
				
Stütz			Liegestütz vl	Liegestütz rl
in I-Pose	in C ⁺ -Pose	in C ⁻ -Pose		
				
Hang			Sturzhang gebückt	Sturzhang gestreckt
in I-Pose	in C ⁺ -Pose	in C ⁻ -Pose		
				

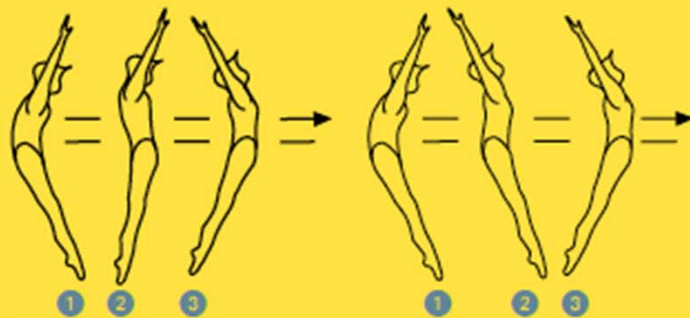
Die 6 Kernbewegungen



1. Kurbet



1. Kurbet



Der Übergang von einer C^- zu einer C^+ -Pose bzw. umgekehrt geschieht immer über ein S. Man nennt diesen Übergang Kurbet.

- 1 C^+ -Kernpose
- 2 S
- 3 C^- -Kernpose

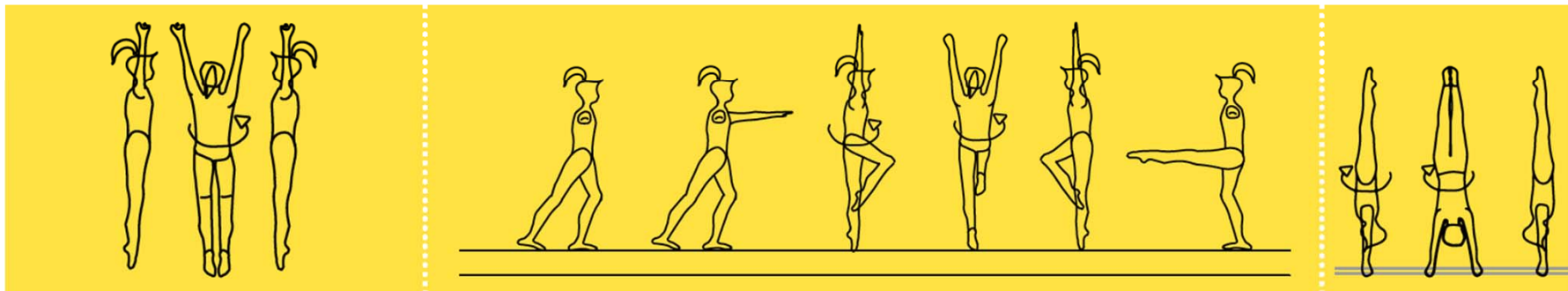


2. Drehungen um die Längsachse



2. Drehungen um die Längsachse

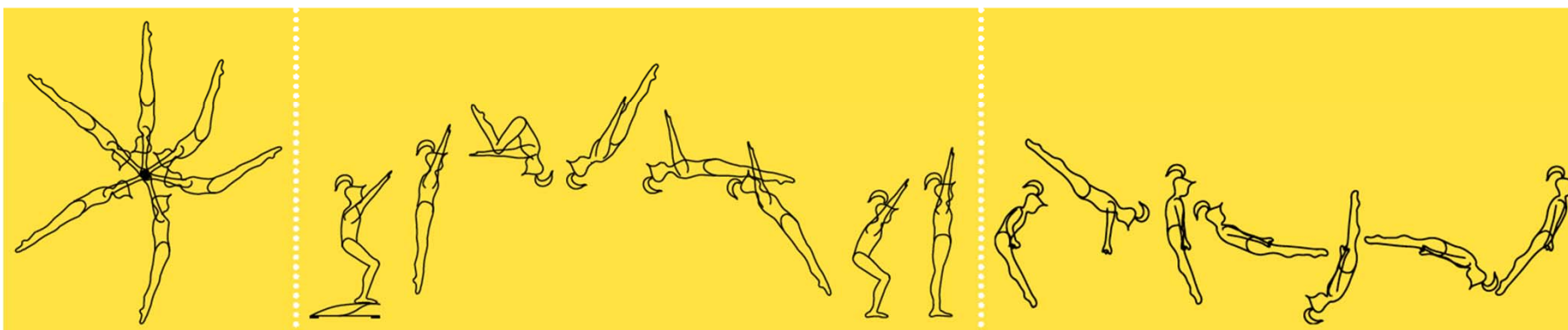
Drehungen des Körpers um die Längsachse (LAD) im Hang, Stand, Stütz, in der Luft sowie in deren Variationen. Sie können nach links oder rechts ausgeführt werden.



3. Drehungen um die Breitenachse

3. Drehungen um die Breitenachse

Drehungen des Körpers um die Breitenachse (BAD) im Hang, Stand, Stütz, in der Luft sowie in deren Variationen. Sie können vorwärts (vw) oder rückwärts (rv) ausgeführt werden.



4. Drehungen um die Tiefenachse



4. Drehungen um die Tiefenachse

Drehungen des Körpers um die Tiefenachse (TAD) im Stand, Stütz, in der Luft sowie in deren Variationen. Sie können nach rechts oder nach links ausgeführt werden.

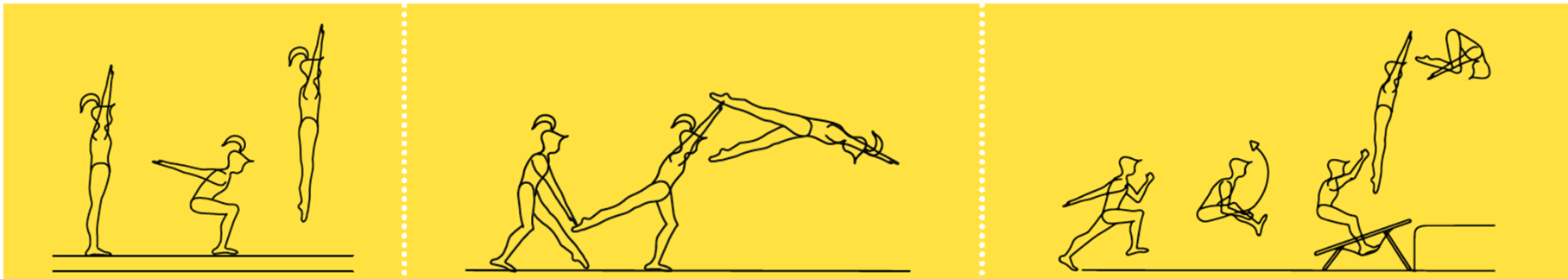


5. Absprünge



5. Absprünge

Absprünge vorwärts oder rückwärts im Stand.

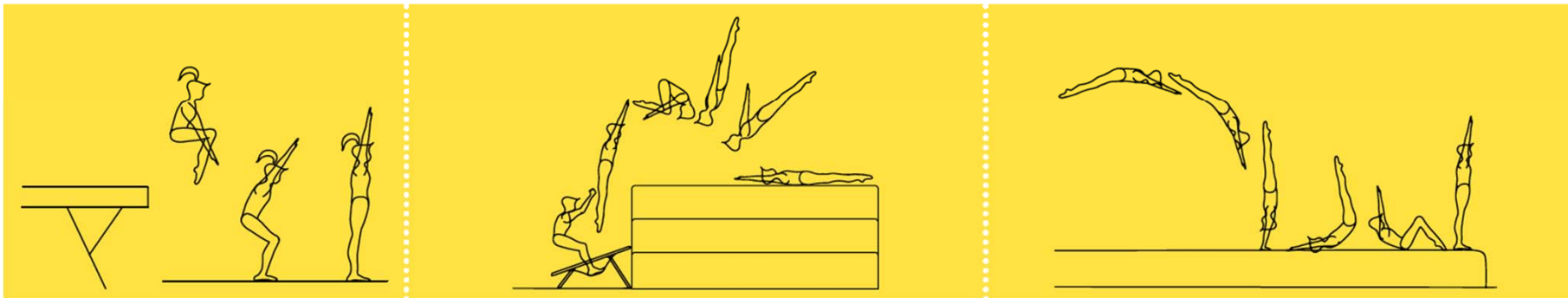


6. Landungen

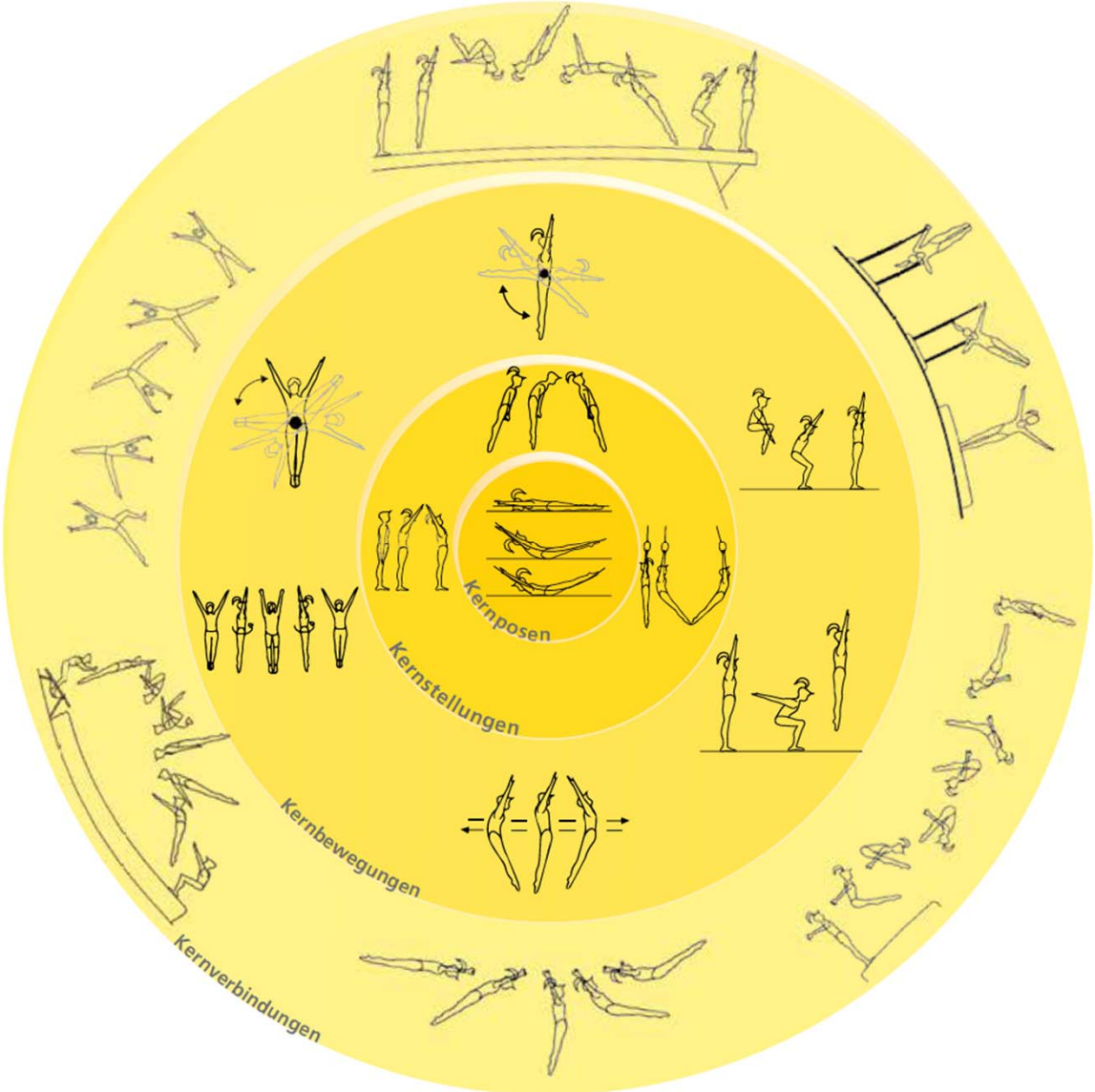


6. Landungen

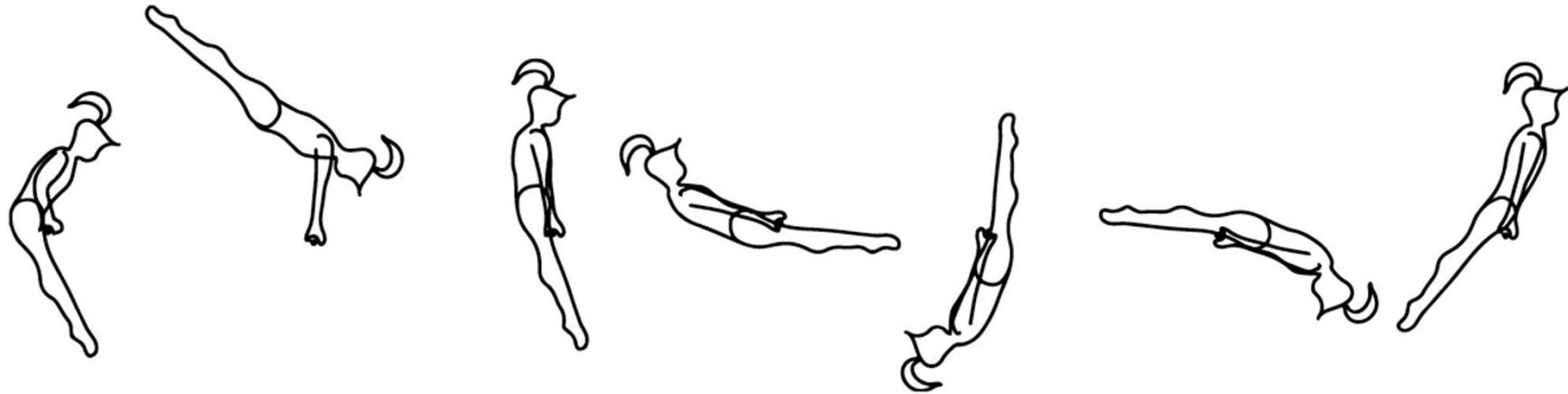
Landungen des Körpers vorwärts resp. rückwärts im Stand und auf beabsichtigten Körperflächen.



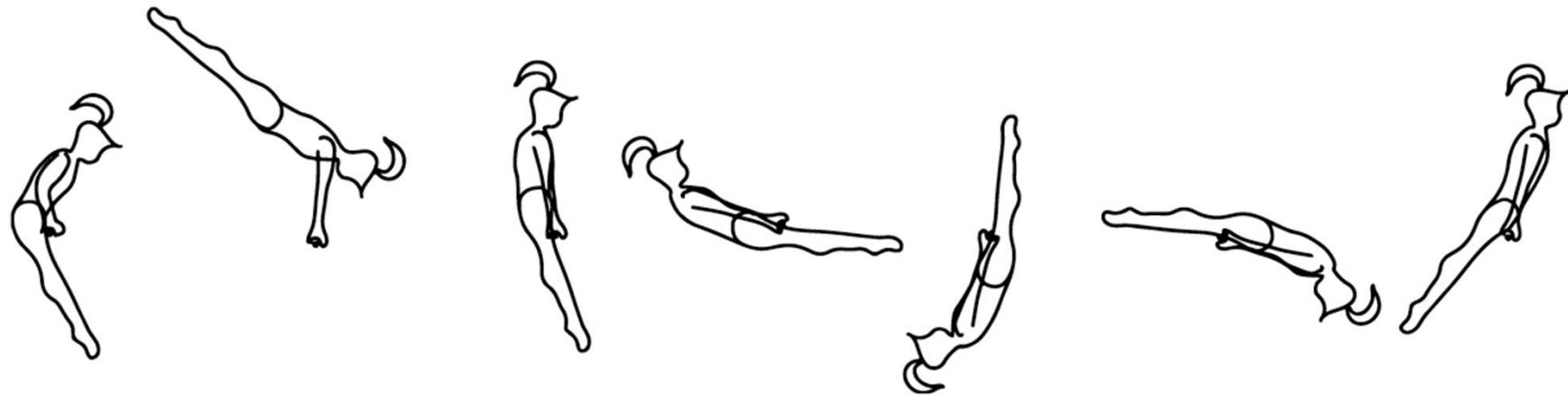
Die Kernverbindungen



Reck: Felge rw

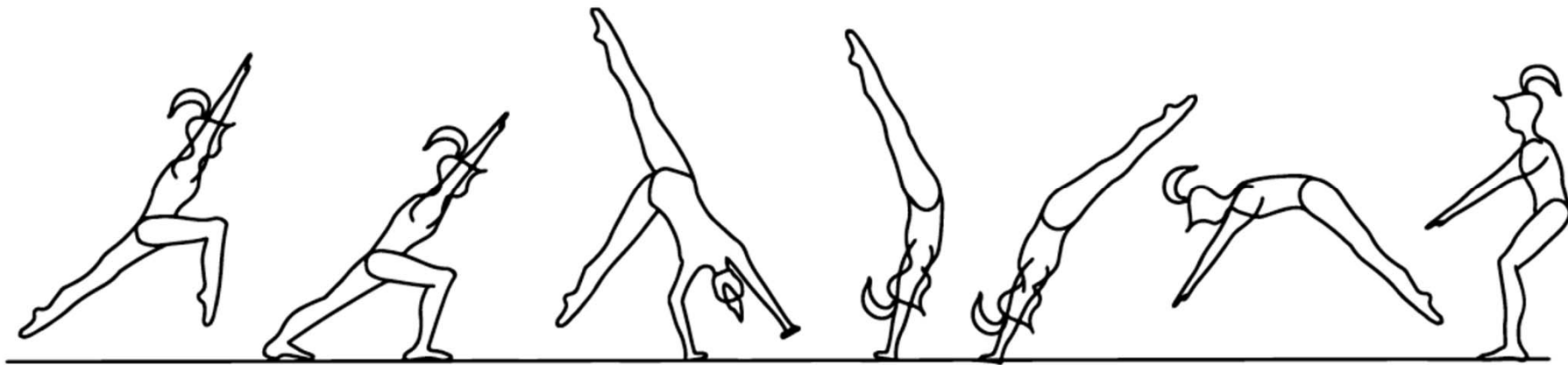


Reck: Felge rw

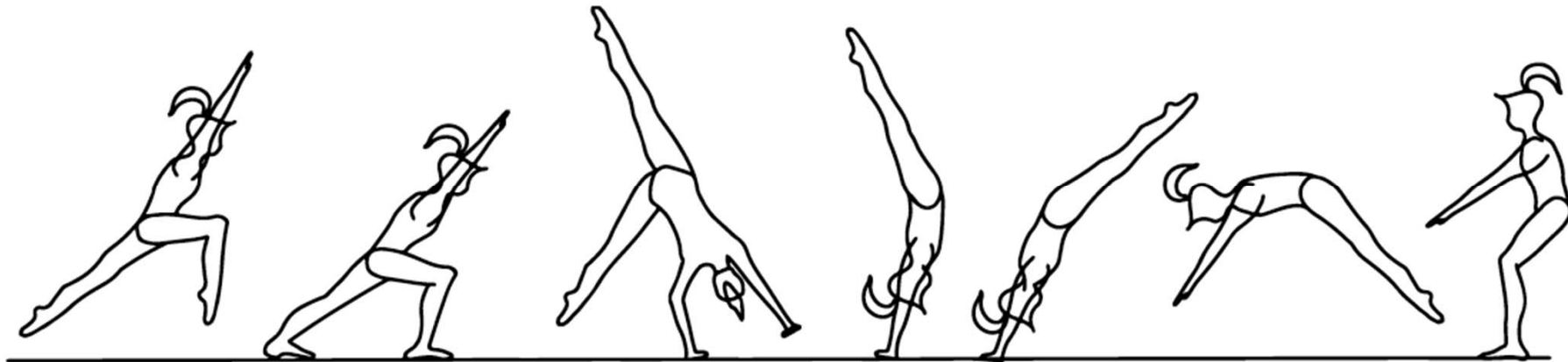


Kernpose	C ⁺	I, leichtes C ⁻	C ⁺	I, leichtes C ⁻
Kernstellung	Stütz		Hang (Sturzhang)	Stütz
Kernbewegung	Kurbett (2 x)		BAD rw	
Kernverbindung	Felge rw vl			

Boden: Radwende (Rondat)



Boden: Radwende (Rondat)



Kernpose			C ⁻	C ⁺	C ⁺
Kernstellung	Stand		Stand (Handstand)		Stand
Kernbewegung	Absprung	BAD		BAD, TAD, LAD Kurbet (2 x)	Landung
Kernverbindung	Radwende (Rondat)				



Was bedeutet das in der Praxis?

- Die notwendige Kernposen zuerst lernen.
- Danach die Kernstellungen in den gewünschten Kernposen trainieren.
- Dann die nötigen Kernbewegungen zusammenführen.
- Zum Schluss kann ein neu erlerntes Element in die Übung eingebaut werden.

Helfen und Sichern



Grundprinzipien von „Helfen“ und „Sichern“

- Leiterperson schafft Vertrauensklima.
- Turner und Leiter kennen den Bewegungsablauf.
- Turner und Leiter erklären und besprechen die Hilfestellung.
- Leiterperson platziert sich optimal.
- Leiter beendet Helfen und Sichern erst, wenn der Turner die Bewegung komplett ausgeführt hat.
- Leiter greift beim Helfen den Turner so früh wie möglich.
- Leiter greift beim Sichern sofort und konsequent ein, wenn die Sicherheit des Turners nicht gewährleistet ist.

Helfen und Sichern

- Hilfsgriffe
- Hilfsmittel
- Umgebung
- Persönliche Ausrüstung



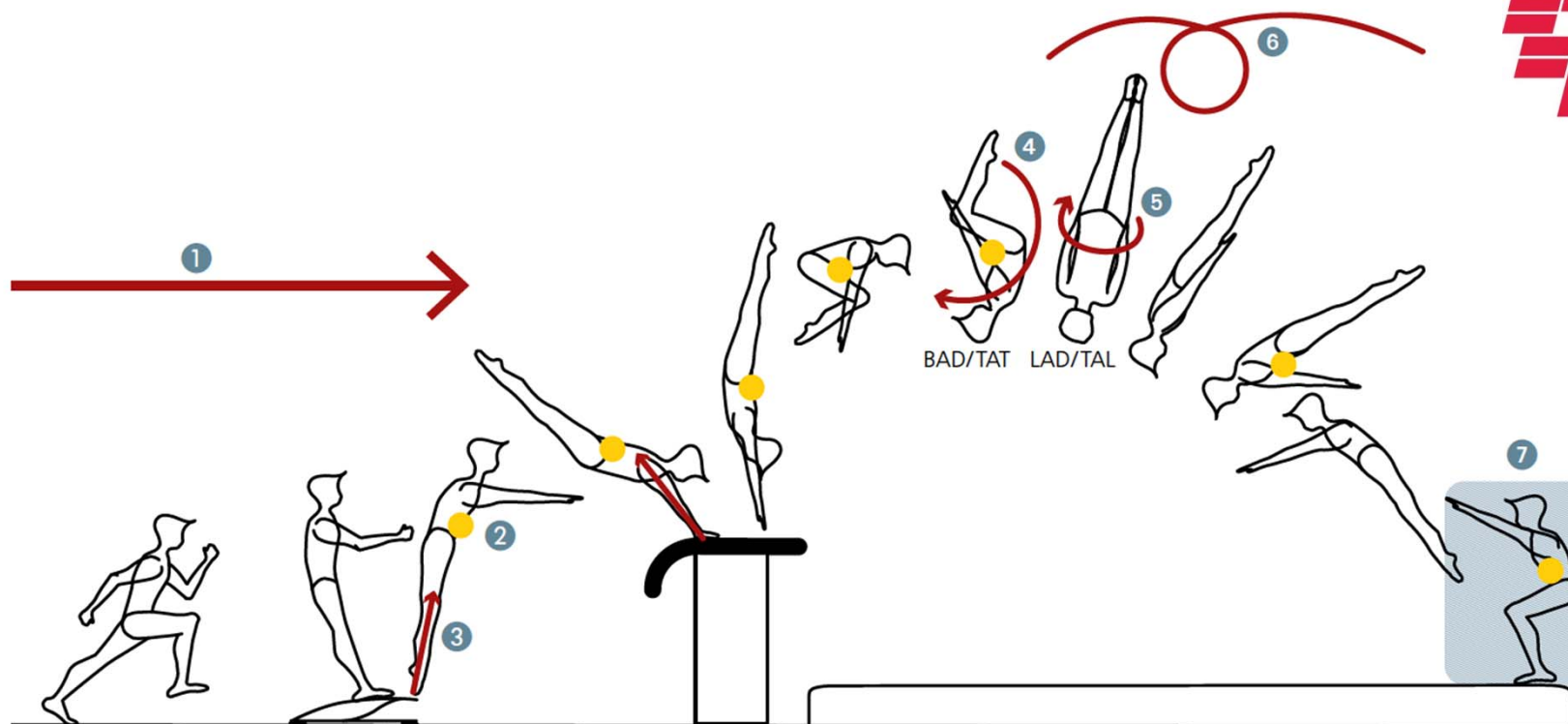
Die Biomechanik des Turnens



Die Biomechanik hilft, die optimale Technik abzuleiten, die Bewegung zu verstehen und neue Bewegungen zu erfinden.

Inhalte der Biomechanik sind:

- Körperachsen
- Körperliche Kraft
- Gleichgewicht
- Rotation um die BAD
- Rotation um die TAD
- Körperschwerpunkte
- Drehmomente
- Translation
- Rotation um die LAD



- ① Translation
- ② Körperschwerpunkt
- ③ Mechanische Kraft
- ④ Rotation um die Breitenachse
- ⑤ Rotation um die Längsachse
- ⑥ Drehmoment
- ⑦ Gleichgewicht

Terminologie



Körperhaltungen

Gestreckt (gestr.)

Gebückt (geb.)

Gehockt (geh.)

Schaukeln

Schwingen

Körper- bzw. Drehachsen

Längsachse

Breitenachse

Tiefenachse

Bewegungsrichtungen

Vorwärts (vw.)

Rückwärts (rw.)

Seitwärts (sw.)

Terminologie



Griffarten

Ristgriff / Kammgriff

Ellgriff / Speichgriff

Zwiegriff / Kreuzgriff

Verhalten am Gerät

Stand / Hang / Stütz

Verhalten zum Gerät

Vorlings (vl.) / Rücklings (rl.)

Seitlings (sl.)

Stellungen zum Gerät wie:

Seitstand, Querstand



Herzlichen Dank für eure Aufmerksamkeit!
Viel Spass mit den neuen Fachgrundlagen!