

Körperspannung und Gleichgewicht

Grundlagen für das Geräteturnen (und viele andere Sportarten)

Ein Skript für Trainer, Übungsleiter und Helfer, kurz für alle die mit Kindern in der Turnhalle stehen und versuchen ihnen das Geräteturnen zu vermitteln. In der täglichen Arbeit werden oft grundlegende Anforderungen im Turnen vernachlässigt. Die körperlichen und geistigen Anforderungen, die an Kinder im Geräteturnen gestellt werden, sind enorm und werden häufig unterschätzt. Deshalb sollten wir in unser Stundebild immer wieder Grundlagen-training mit Schulung der Körperspannung und des Gleichgewichts einbauen.

Möglichkeiten zur Schulung der Körperspannung:

Spielerische Übungen:

Kinder stellen sich vor ein Brett zu sein – das Brett wird von mehreren Kindern getragen (Vertrauen – Disziplin)

Das Brett steht zw. 2 Kindern und lässt sich ganz steif in die Arme nach vorn oder zurückfallen.

Ein Kind steht auf einem Kasten und lässt sich auf die Arme der anderen fallen. 2 kleine Kästen stehen gegenüber – das Kind liegt nur mit den Fersen und den Schultern auf und bleibt „stocksteif“ liegen.

Mit den Fußspitzen auf dem kl. Kasten wird der Kasten in Liegestützstellung umrundet.

Stütz mit bd. Händen auf dem Kasten Partner nimmt die Beine des Turners und hebt ihn hoch wieder auf völlige Körperspannung achten – geschlossene Beine und leichte Schiffchenstellung.

Erlernen von Schlüsselpositionen:

- Strecksit
- Schlussstand
- Grätschsit
- Körperspannung am Boden
- Schiffchen vorwärts und rückwärts
- Strecksprung
- Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ oder $\frac{1}{1}$ Drehung

Dies sind nur einige wenige Beispiele und Anregungen zur Schulung der Körperspannung. Ihr könnt die Übungen beliebig in euer Trainingskonzept einbauen.

H.Rieder

Möglichkeiten zur Schulung des Gleichgewichts

Wodurch kommt das Gleichgewicht zustande?

- Vestibularapparat = Sinnesorgan für die Regulation des Körpergleichgewichts
Vestibularis = Hirnnerv
- Optik – visuelle Orientierung
- Kienästhetik – Bewegungsgefühl - Bewegungsempfinden
- Taktile Rezeptoren – z.B. anfassen – anlehnen

Wir unterscheiden das statische und das dynamische Gleichgewicht.

Stat. Gleichgewicht:

- Stand beidbeinig – Pendelbewegungen vor – rück – re.- li.- kreisen - Ballenstand
- Stand einbeinig – s.o.
- Stand einbeinig – Armkreisen, Ball fangen, mit Bein pendeln
- Stand auf Therapiekreisel – mit bd. Beinen oder einbeinig ev. mit Aufgaben
- All diese Übungen auf einer Bank oder auf dem Schwebebalken ausführen.

Dynamisches Gleichgewicht:

- Balancieren auf Linien, Seilen, Bänken, Schwebebalken
- Während des Balancierens Bälle zuwerfen und fangen, auch Kopfball, Ball prellen
- Hüpfen auf einem Bein allein od. zu zweit – kl. Kämpfe (aus dem Kreis schubsen)
- Balancieren auf besonderen Bänken z.B. Bank auf Turnstäben, Bank in Ringe eingehängt.
- Drehungen um die eigene Achse wieder einbeinig od. beidbeinig
- Tausendfüßler – jeder hält das Bein des Hintermanns
- Pedalofahren – vorw. und rückw.
- Sprünge von der Bank, Sprossenwand, Kasten usw.
- Strecksprünge mit Drehungen vom Kasten

Zur Gleichgewichtsschulung bietet sich auch gut das Zirkeltraining mit Schwerpunkt Gleichgewichtsübungen an. Lasst eurer Phantasie freien Lauf und viel Spaß beim Training.

H. Rieder