

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 3

Artikel: Beispiel eines Trainingsplanes für Kunstturner

Autor: Ettlín, H. / Günthard, J.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994442>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

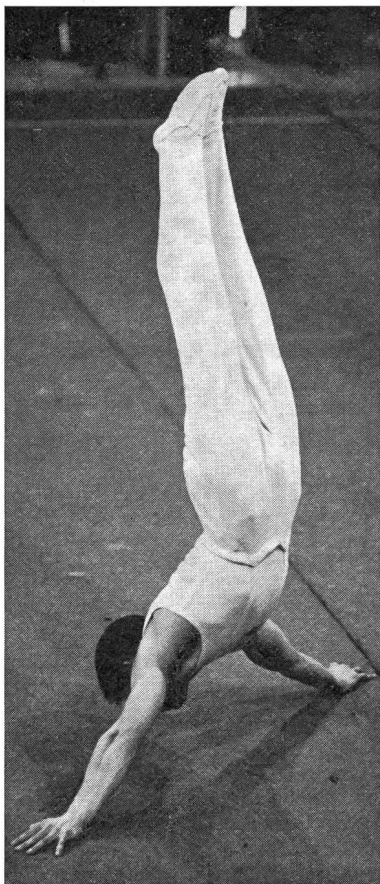
Download PDF: 22.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Beispiel eines Trainingsplanes für Kunstturner

Von H. Ettl und J. Günthard

Die wenigsten nebenamtlichen Instruktoren oder Trainer finden Zeit, einen detaillierten Trainingsplan auszuarbeiten. Deshalb wird vieles aus der Improvisation heraus gemacht und bleibt im Dilettantismus stecken. Aus diesem Grunde haben wir einen Trainingsplan ausgearbeitet, der dem Instruktor als konkrete Unterlage dienen oder als Beispiel helfen kann. Mit einer solchen Vorlage kann sehr rasch ein angepasster Trainingsplan erstellt werden, der für die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten dient. Man setzt sich das Ziel, das am Ende einer Trainingsperiode erreicht werden soll, teilt den Stoff entsprechend der Vorlage auf und setzt für die Trainings die detaillierten Teilziele fest. Es wird sich zeigen, dass nicht alle Athleten gleich schnell lernen und verschiedene Fortschritte in Kraft und Technik machen. Der bewegliche Instruktor wird sich anpassen und bei dem einen mit den Teilzielen länger, bei dem andern



kürzer als im nachfolgenden Beispiel verweilen. Wir haben normal veranlagte Turner für unser Programm angenommen. Wichtig ist, den Plan im Prinzip einzuhalten, vor allem die Trainingszeiten zu beachten und mit System zu trainieren. Die Zeiten des Improvisierens sind vorbei, nur geplantes Trainieren bringt rasche Fortschritte und Erfolg.

Für unseren Trainingsplan nahmen wir als Beispiel solche Turner, die aus der 1. Leistungsklasse (1. LKl.) des Klassifizierungsprogrammes (KIPr.) des ETV in die 2. LKl. aufsteigen wollen. Die verschiedenen Phasen der ersten halbjährlichen Trainingsperiode sehen wie folgt aus: Januar bis April: Repetieren von Bekanntem und lernen von neuen Übungsteilen, diese in der Verbindung und als ganze Übungen zu turnen; Mai bis Juni setzten wir vier Wettkämpfe ein und sahen dann 2 Wochen Trainingsferien vor. Natürlich soll dieser Plan in der Praxis so abgeändert werden, dass die Daten und Wettkämpfe stimmen. Am Schlusse dieser Periode müssen die Resultate geprüft werden. Es wird sich zeigen, ob die Turner noch eine weitere Periode in der 2. LKl. verbleiben müssen, oder ob sie in die 3. LKl. aufsteigen können. Für die zweite halbjährliche Trainingsperiode wird ein ähnliches Programm vorbereitet, angepasst an die zeitlichen Bedürfnisse und Wettkämpfe.

An Trainingszeiten nahmen wir solche Verhältnisse an, wie sie im Normalfalle anzutreffen sind: Zweimal Training am Abend im Turnverein à 1¼ Stunden und einmal im Trainingszentrum à 3 Stunden. Das Einlaufen soll höchstens 15 Minuten dauern, pro Gerät sind 25 Minuten gedacht und für die Kraftschule am Schlusse des Trainings bleiben noch 15 Minuten. Die Geräte sollen vor Beginn des Trainings aufgestellt werden.

Zum Trainingsbetrieb: In einer Riege pro Gerät sollen nicht mehr als drei Turner sein, die sich gegenseitig korrigieren, Hilfe geben oder Hilfe stehen. Das Gerät ist immer durch einen Turner besetzt, wenn er seinen Teil geübt hat, steht er sofort seinem ihm folgenden Kameraden Hilfe und geht nachher Magnesia einreiben. Somit folgender Zyklus: Üben – Hilfe stehen – Magnesia fassen. Der Instruktor überwacht

das Ganze und hat sich vor allem um die methodischen Einführungen und die Fehlerkorrekturen zu kümmern. Durch dieses System wird der Turner fast jede Minute zum Üben kommen, während der 25minütigen Lektion kann er also ungefähr 20mal ans Gerät gehen. Am Anfang wird es Mühe machen, diese Intensität des Trainings durchzuhalten, doch nach wenigen Wochen wird dieser Rhythmus zu einer Selbstverständlichkeit werden.

Erklärungen zum Trainingsplan:

Unserem Trainingsplan liegt das Wettkampfprogramm der LKl. 2 des Klassifizierungsprogramms zugrunde. In dem der Trainingsplan-Tabelle folgenden «Übungsstoff» finden wir die Übungselemente für die einzelnen Trainingslektionen. Zum Beispiel: 5 × Bo 1 + Bo 2, darin heisst 5 × Bo 1, den Übungsstoff der 1. Lektion Bo 1 des Bodenturnens 5 × durchzuturnen, dazu den Übungsstoff für Bo 2 methodisch einzuführen und so lange zu üben, wie es die Zeit zulässt. Die Zahlen vor den Abkürzungen bedeuten also die Anzahl der Wiederholungen, die Abkürzungen das Gerät und die Zahl nach den Abkürzungen die Nummer der Lektion.

Im Pferdsprung sollen pro Lektion mindestens 12 Sprünge ausgeführt werden.

An Barren und Reck müssen zu den obligatorischen Übungen noch je eine freigewählte Übung geturnt werden. Zwei Beispiele solcher Übungen sind im Anschluss an den Übungsstoff aufgeführt. Somit muss das Übungsprogramm an den beiden Geräten Barren und Reck aufgeteilt werden in Ba O = Barren obligatorisch und Ba F = Barren freigewählt, analog am Reck.

Unter «Kraft» bedeutet K 1 = Kraftschulungsprogramm des KIPr., Seite 50, K 2 = Spezielles Kraft- und Dehnungsprogramm, das anschliessend an die freigewählten Übungen erklärt wird.

Zum Abschluss sind noch kurze Erklärungen zur Trainingsgestaltung während der Wettkampfzeit und zum Verbringen der Erholungsperiode (Trainingsferien) angefügt.

Mit diesem Beispiel hoffen wir einen Beitrag an die von vielen Verbänden angestrebte Planung in der Nachwuchsschulung geleistet zu haben.

Tabelle

	15'	25'	25'	25'	25'	25'	25'	15'
Datum	Ein- laufen	Boden	Pferd	Ringe	Sprung	Barren	Reck	Kraft
1. 5.	○	5×Bo1+Bo2		2×Ri1+Ri2		5×Ba01+Ba02		K1
7.	○		3×Pf1+Pf2		Pfs1+Pfs2		5×Re01+Re02	K1
10.	●	5×Bo1+Bo2	5×Pf1+Pf2	2×Ri1+Ri2	5×Pfs1+Pfs2	BaF1	ReF1	K2
12.	○	5×Bo1+Bo3		2×Ri1+Ri2		5×Ba01+Ba02		K1
14.	○		3×Pf1+Pf3			BaF2	5×Re01+Re02	K1
17.	●	5×Bo1+Bo3	3×Pf1+Pf3	2×Ri1+Ri2	5×Pfs1+Pfs2	BaF2	ReF1	K2
19.	○	3×Bo1+Bo4		2×Ri1+Ri3		2×Ba01+Ba03		K1
21.	○		3×Pf1+Pf3		5×Pfs1+Pfs2		3×Re01+Re03	K1
24.	●	3×Bo1+Bo4	3×Pf1+Pf3	2×Ri1+Ri3	5×Pfs1+Pfs2	BaF2	ReF2	K2
26.	○	3×Bo1+Bo4		2×Ri1+Ri3		2×Ba01+Ba03		K1
28.	○		3×Pf1+Pf3			BaF3	3×Re01+Re03	K1
1.31.	●	5×Bo1+Bo4	3×Pf1+Pf3	2×Ri1+Ri3	Pfs3	BaF3	ReF2	K2
2. 2.	○	3×Bo1+Bo4		2×Ri1+Ri3		2×Ba01+Ba03		K1
4.	○		3×Pf1+Pf4		Pfs3		2×Re01+Re03	K1
7.	●	3×Bo1+Bo5	3×Pf1+Pf4	Ri1+Ri3	Pfs3	BaF3	ReF3	K2
9.	○	3×Bo1+Bo5		Ri1+Ri3		2×Ba01+Ba03		K1
11.	○		3×Pf1+Pf4			BaF3	2×Re01+Re04	K1
14.	●	3×Bo1+3×Bo5	3×Pf1+Pf4	Ri1+Ri3	Pfs3	BaF3	ReF3	K2
16.	○	3×Bo1+3×Bo5		Ri1+Ri4		Ba01+Ba04		K1
18.	○		3×Pf1+Pf4		Pfs3		2×Re01+Re04	K1
21.	●	3×Bo1+5×Bo5	3×Pf1+Pf4	Ri1+Ri4	Pfs3	BaF4	ReF3	K2
23.	○	3×Bo1+5×Bo5		Ri1+Ri4		Ba01+Ba04		K1
25.	○		3×Pf1+Pf4				3×Re04+ReF3	K1
2.28.	●	5×Bo1+5×Bo5	3×Pf1+Pf4	Ri1+Ri4	Pfs3	BaF4	ReF4	K2
3. 2.	○	3×Bo5+2×Bo6		3×Ri4		Ba01+Ba04		K1
4.	○		2×Pf1+3×Pf5		Pfs4		Re04+3×Re05	K1
7.	●	2×Bo5+3×Bo6	2×Pf1+3×Pf5	3×Ri4	Pfs4	BaF4	ReF4	K2
9.	○	2×Bo5+3×Bo6		3×Ri4		Ba01+Ba04		K1
11.	○		2×Pf1+3×Pf5				3×Re04+3×ReF4	K1
14.	●	2×Bo5+3×Bo6	2×Pf1+3×Pf5	3×Ri5	Pfs4	BaF4	ReF4	K2
16.	○	2×Bo5+3×Bo6		4×Ri5		Ba01+Ba05		K1
18.	○		2×Pf1+4×Pf5		Pfs4		2×Re04+2×Re05	K1
21.	●	2×Bo5+3×Bo6	2×Pf1+4×Pf5	4×Ri5	Pfs4	BaF5	ReF4	K2
23.	○	2×Bo5+3×Bo6		4×Ri5		Ba01+Ba05		K1
25.	○		2×Pf1+5×Pf5			BaF5	2×Re04+2×Re05	K1
28.	●	2×Bo5+3×Bo6	2×Pf1+5×Pf5	4×Ri5	Pfs4	BaF5+2×BaF6	ReF4+2×ReF5	K2
3.30.	○	Ferien						
4. 1.	○	Ferien						
4. 4.	●	2×Bo5+3×Bo7	2×Pf1+5×Pf5	4×Ri6	Pfs4	BaF5+3×BaF6	ReF4+2×ReF5	K2
6.	○	Ferien						
8.	○	Ferien						
11.	●	2×Bo5+3×Bo7	2×Pf1+3×Pf6	4×Ri6	Pfs4	BaF5+3×BaF6	ReF4+2×ReF5	K2
13.	○	2×Bo5+3×Bo7		4×Ri6		Ba01+2×Ba06		K1
15.	○		2×Pf1+3×Pf6				2×Re05+3×ReF5	K1
18.	●	2×Bo5+2×Bo8	2×Pf1+3×Pf6	2×Ri7	Pfs4	BaF5+2×BaF7	ReF4+2×ReF6	K2
20.	○	2×Bo5+2×Bo8		2×Ri7		3×Ba06		K1
22.	○		2×Pf1+3×Pf6		Pfs4		Re04+2×Re06	K1
25.	●	2×Bo5+2×Bo8	2×Pf1+3×Pf6	3×Ri7	Pfs4	BaF5+2×BaF7	ReF4+2×ReF6	K2
27.	○	2×Bo8		3×Ri7		3×Ba06		K1
4.29.	○		2×Pf1+4×Pf6			3×BaF7	Re04+3×Re06	K1
5. 2.	●	3×Bo8	2×Pf1+4×Pf6	Ri4+3×Ri7	Pfs4	BaF5+BaF7	ReF4+2×ReF6	K2
4.	○	2×Bo5+2×Bo8		Ri4+2×Ri7		3×Ba06		K1
6.	○		2×Pf1+3×Pf6		Pfs4		2×Re06+ReF6	
9.	●	Wettkampf						
11.	○	Bo5+2×Bo8		Ri4+2×Ri7		2×Ba06+2×BaF7		K1
13.	○		2Pf4+3×Pf6		Pfs4		2×Re06+ReF6	
16.	●	Wettkampf						
18.	○	Bo5+2×Bo8		Ri4+2×Ri7		3×Ba06		K1
20.	○		2×Pf1+3×Pf6			BaF5+2×BaF7	Re04+2×Re06	
23.	●	Bo5+3×Bo8	2×Pf4+3×Pf6	Ri4+2×Ri7	Pfs4	3×BaF7	ReF4+2×ReF6	K2
25.	○	Bo5+2×Bo8		Ri4+2×Ri7		3×Ba06		
27.	○		2×Pf1+3×Pf6		Pfs4		Re04+2×Re06	K1
30.	●	Bo8	2×Pf6	Ri4	5×Pfs4	Elemente	Elemente	
5.31.	○	Wettkampf						
6. 1.	○	2×Bo8		Ri4+2×Ri7		3×Ba06		K1
3.	○		2×Pf1+3×Pf6			BaF5+2×BaF7	Re04+2×Re06	
6.	●	Bo5+3×Bo8	2×Pf4+3×Pf6	Ri4+2×Ri7	Pfs4	BaF5+3×BaF7	ReF4+2×ReF6	K2
8.	○	Bo5+2×Bo8		Ri4+2×Ri7		3×Ba06		
10.	○		2×Pf4+3×Pf6		Pfs4		Re04+2×Re06	K1
13.	●	Bo8	2×Pf6	Ri4	5×Pfs4	Elemente	Elemente	
6.14.	○	Wettkampf Trainingsferien						

Übungsstoff

Bo = Bodenturnen

- Bo 1 Repetition von Überschlag vw., Kopfkippe, Streuli, Rad, Hechtrolle und Flic-Flac.
Bo 2 Methodischer Aufbau von: Spreizüberschlag und Sprungrolle.
Bo 3 Repetition von Spreizüberschlag und Sprungrolle, dazu meth. Aufbau von: Kerze, Kippe z. Hstand.
Bo 4 Repetition von Spreizüberschlag, Sprungrolle, Kippe z. Hstand, dazu meth. Aufbau von: Radwende, Flic-Flac.
Bo 5 Repetition von Spreizüberschlag, Sprungrolle, Kippe z. Hstand und Radwende z. Flic-Flac.
Bo 6 Aus dem Klassifizierungs-Programm (KIPr.), Leistungs-klasse 2 (LKI. 2), S. 24, die Sprungreihen 1.1. bis und mit 1.3., 1.4. bis und mit 1.6. und 1.7. bis 1.8.
Bo 7 1. Hälfte der obl. Übung 1.1. bis 1.5. und 2. Hälfte 1.6. bis 1.8.
Bo 8 1. und 2. Hälfte und ganze Übung.

Pf = Pferdturnen

- Pf 1 Repetition von: Seitstand vl., 5 × Spreizen im Seitstütz vl. nach l. u. r., 5 × Scheren vw. nach l. u. r., Seitstütz vl. Spreizen l. ausw., Kreisen r. ausw. fortgesetzt, 5 × (Unterschlaufen).
Pf 2 Meth. Aufbau von: Kreisen l. einw. aus Seitstand vl. am r. Pferdende, l. H. a. d. r. P. u. r. H. a. d. r. Pferdende.
Pf 3 Repetition von Kreisen l. einw. am Pferdende, dazu meth. Aufbau von: Seitstand vl. a. r. Pferdende, l. H. a. d. r. P. u. r. H. a. d. r. Pferdende, Spreizen r. ausw., Spreizen l. ausw. z. Grätschwinkelstütz ü. d. r. P., Spreizen r. ausw. z. Wanderschere n. l. z. Stütz a. b. P.
Pf 4 Repetition von Kreisen einw. am Pferdende und Wanderschere, dazu meth. Aufbau von: Vschwungen r. u. Kreis-kehre n. r. z. Nsprg.
Pf 5 1. Hälfte und 2. Hälfte der obl. Übung (KIPr., LKI. 2, S. 26): 2.1. bis und mit 2.3. und 2.4. bis 2.6.
Pf 6 1. und 2. Hälfte und ganze Übung.

Ri = Ringturnen

- Ri 1 Repetition von: Schwingen im Hg. und Rschw. zum Überschlag vw. (Einkugeln).
Ri 2 Meth. Aufbau von: Kippe z. Beugestütz und Hangwaage rl.
Ri 3 Repetition von: Kippe und Hangwaage rl., dazu meth. Aufbau von: Stemmen rw. z. Winkelstütz, Heben des geb. Körpers m. geb. A. u. gegrätschten B. z. Hstand im Beugestütz (B. gegrätscht an die Ringseile angelehnt), Senken z. Sturzgh. gestr.
Ri 4 Repetition von: Kippe, Hangwaage rl., Stemmen, Hstand im Beugestütz, dazu meth. Aufbau von: Überschlag rw. z. Vschw. u. Überschlag rw. gestr. z. Nsprg.
Ri 5 Kombination aus oblig. Übung (KIPr., LKI 2, S. 27): 3.1. bis und mit 3.3., dann 3.4. bis und mit 3.5., dann 3.5. bis 3.8.
Ri 6 1. u. 2. Hälfte, also 3.1. bis und mit 3.5., und 3.5. bis 3.8.
Ri 7 1. u. 2. Hälfte und ganze Übung.

Pfs = Pferdsprung

- Pfs 1 Repetition von Hocke über das Pferd lang, Höhe 120 cm.
Pfs 2 Meth. Aufbau von der Bücke über das Pferd breit, Höhe 120 cm.
Pfs 3 Repetition von Pfs 2 und Übergang auf das Pferd lang, Höhe 120 cm.
Pfs 4 Bücke über das Pferd lang, Höhe 130 cm.

Ba O = Barren obligatorisch

- Ba O 1 Repetition von: Stemmen vw., Kipplage und Kippe z. Rschw. im Stütz, Rschw. z. Hstand.
Ba O 2 Meth. Aufbau von Stemmen rw.
Ba O 3 Repetition von Stemmen rw., dazu meth. Aufbau der Rolle rw. z. Vschw. im Stütz.
Ba O 4 Repetition von Stemmen rw. u. der Rolle rw., dazu meth. Aufbau von: Hstand, Überschlag sw. z. Aussenquerstand.
Ba O 5 1. und 2. Hälfte der obl. Übung (KIPr., LKI. 2, S. 28): 5.1. bis und mit 5.5., und 5.6. bis 5.9.
Ba O 6 1. und 2. Hälfte und ganze Übung.

Ba F = Barren freigewählt

- Ba F 1 Meth. Aufbau von Hstanddr. rw.
Ba F 2 Repetition von Hstanddr. rw., dazu meth. Aufbau von: Unterschwg. z. Rückschw. im Oberarmhg.
Ba F 3 Repetition von: Hstanddr. rw. u. Unterschwg., dazu meth. Aufbau von: Winkelstütz, Heben des geb. Körpers m. gegrätschten B. m. gestr. A. z. Hstand (Handstand drücken).
Ba F 4 Repetition von: Hstanddr. rw., Unterschwg. u. Handstanddrücken, dazu meth. Aufbau von: Vorschwg. m. ½ Dr. (Stützkehre).
Ba F 5 Repetition von: Hstanddr. rw., Unterschwg., Stützkehre, Handstanddrücken, dazu meth. Aufbau von: Rschw. m. ¼ Dr. z. Seithstand u. Grätschen z. Nsprg.
Ba F 6 1. u. 2. Hälfte der freigew. Übung (s. unten), also 1–4 und 5–8.
Ba F 7 1. u. 2. Hälfte und ganze Übung.

Re O = Reck obligatorisch

- Re O 1 Repetition von: Kippe im Rgr. u. Unterschwg. z. Rschw.
Re O 2 Meth. Aufbau von: Aus leichtem Anschwingen im Zwgr., r. Kgr., Unterschwg. m. ½ Dr. l. um den r. Arm z. Vschw. (Hangkehre), Kippe z. Felge vw.
Re O 3 Repetition von: Hangkehre usw., dazu meth. Aufbau von: Stütz vl., Ausstossen z. Vschw. u. Felgaufschw. u. Unterschwg. z. Rschw.
Re O 4 Repetition von: Hangkehre, Felgaufschw., dazu meth. Aufbau von: Vschw., Durchschub m. gestr. B. u. Felgaufschw. rl. vw. z. Nsprg. vw.
Re O 5 1. Hälfte und 2. Hälfte der obl. Übung (KIPr., LKI. 2, S. 29): 6.1. bis und mit 6.3., und 6.4. bis 6.6.
Re O 6 1. und 2. Hälfte und ganze Übung.

Re F = Reck freigewählt

- Re F 1 Meth. Aufbau von: Aus leichtem Anschwingen, Zwgr., l. Kgr., Unterschwg. z. Rschw. u. Stemmen z. Kehre nach l. m. ¼ Dr. l. z. Vschw. (Überkehren).
Re F 2 Repetition von: Überkehren, dazu meth. Aufbau von: Stütz vl., Rschw. z. Hstand, Vschw. u. Salto rw. gestr. z. Nsprg.
Re F 3 Repetition von: Überkehren u. Salto rw., dazu meth. Aufbau von: Vschw. u. Durchschub m. gestr. B. u. Felgaufschw. rl. vw. m. Grätschen, Lösen u. Wiederfassen der Griffe z. Vschw. (Ausgrätschen).
Re F 4 Repetition von: Überkehren, Ausgrätschen u. Salto rw., dazu meth. Aufbau von: Stütz vl., Kgr., Aufstossen zur Riesenfelge vw., Rschw. u. Stemmen m. m. Grätschen u. Aufsetzen d. Füsse a. d. Stange, Grätschumschw. vw. ca. 300°, Griffwechsel Rgr. u. Vschw. im Hg.
Re F 5 1. u. 2. Hälfte der freigew. Übung (s. unten), also 1–6 und 7–9.
Re F 6 1. u. 2. Hälfte und ganze Übung.

Barren-Übung, freigewählt, (Ba F) für LKI. 2:

1. Aussenquerstand vl.: Anlauf und Sprg. z. Vschw. im Oberarmhg., Stemmen vw.
2. Rschw. z. Hstand m. 2mal ¼ Dr. rw. (Hstanddr. rw.).
3. Vschw., Unterschwg. z. Rschw. im Oberarmhg.
4. Stemmen rw., Vschw. z. Winkelstütz.
5. Heben d. geb. Körpers m. gestr. A. u. gegrätschten B. z. Hstand.
6. Vschw. m. ½ Dr. (Stützkehre).
7. Vschw. z. Kiplage u. Kippe.
8. Rschw. m. ¼ Dr. z. Seithstand a. einem Holm u. Grätschen z. Nsprg.

Reck-Übung, freigewählt (Re F) für LKI. 2:

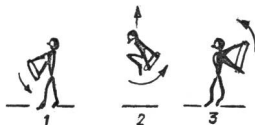
1. Aus leichtem Anschw. im Zwgr., l. Kgr., Unterschwg. z. Rschw.
2. Stemmen u. Kehre n. l. m. ¼ Dr. l. (Überkehren).
3. Vschw. Rgr., Kippe z.
4. Felge vw., Griffwechsel Kgr. u. Hochstossen z. Hstand.
5. Riesenfelge vw., Rschw. m. Stemmen z.
6. Grätschumschw. vw. ca. 300°, Griffwechsel Rgr. u.
7. Vschw. im Hg., Durchschub m. gestr. B. z. Felgaufschw. rl. vw. m. Ausgrätschen z.
8. Vschw., Kippe u. Rhochschw. z. Hstand.
9. Vschw. u. Salto rw. gestr. z. Nsprg.

Beide Übungen enthalten 3 B-Teile und 6 A-Teile, ihr Wert ist somit 9 Punkte.

Leistungs- und Dehnungsgymnastik = K 2

1. Schultergürtel - Arme - Beine

Ein Sprungseil mit beiden Händen so breit fassen, dass Ein- und Ausschultern gerade noch möglich ist. Arme senken vw. abw., über das Seil springen, Heben rw. hoch, ausschultern, das fortgesetzt, dann entgegengesetzt. Je 10–15mal.



2. Rücken, Becken vw.

Medizinball zwischen den gegrätschten Beinen rückwärts hoch werfen und auffangen, fortgesetzt. 10–15mal.



3. Rücken rw.

In der Bauchlage hält ein Partner die Füße. Die Hände hinter dem Kopf verschränken, Heben des Rumpfes rw. hoch und Drehen des Schultergürtels nach links und rechts. 8–10mal.



4. Rücken sw.

Medizinball in Hochhalte haltend, Beine wenig gegrätscht, Senken nach links und rechts, bis zum Berühren des Bodens ohne Ausdrehen der Hüfte. 20–30mal.



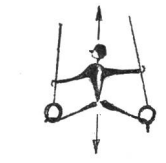
5. Hüftkreisen

Medizinball in Hochhalte haltend, leichte Grätschstellung: Vorneigehalte und Kreis nach links und nach rechts, wieder in Hochhalte, fortgesetzt. 10–15mal.



6. Beine

Schaukelringe hüfthoch: In die Ringe stehen, die Seile fassen. Grätschen zum Seit- und Querspagat und wieder hoch zum Stand. 8–10mal.



Trainingsgestaltung während der Wettkampfperiode

Die Wettkampfperiode ist für den Turner physisch wie psychisch eine sehr strenge Zeit. Es ist deshalb wichtig, das Training während dieser Zeit etwas individueller zu gestalten, die Belastung der Kraft der einzelnen Turner anzupassen. Das Trainingspensum besteht vor allem aus halben und ganzen Übungen, einzelnen Elementen, die zu wenig beherrscht werden, Gymnastik und etwas Kraft-

schule. Von den Elementen sollen nur noch jene geübt werden, die zu wenig sicher, zu wenig schön oder die in den Wettkämpfen missraten sind.

Die Erfahrung zeigt auch, dass es besser ist, am Tage vor dem Wettkampf noch ein leichtes Training durchzuführen, wie das im Trainingsplan angegeben ist. Also: Gründliches Einlaufen, am Boden kurz die einzelnen

Sprungreihen, dann zweimal die ganze Übungen nur verbindungs-mässig durchturnen, ohne Sprünge, am Pferd erste und zweite Hälfte und einmal die ganze Übung, an den Ringen den Handstand zweimal machen und dazu zwei Abgänge, 4–5 Pferdsprünge, am Barren und Reck nur einzelne Elemente üben, dazu zwei Abgänge zum Stand. Das Ganze sollte nicht mehr als eine Stunde dauern.

Über das Muskelkrafttraining

Effekt von mehreren Faktoren abhängig *

Die Erholungsperiode

(Trainingsferien)

Erholungsperioden zu zwei bis drei Wochen gibt es zwei pro Jahr. In erster Linie geht es darum, dass der Turner diese Ferienzeit ohne Geräte verbringt und ohne sich in seiner vertrauten Halle aufzuhalten. Er soll während dieser Zeit das Turnen sein lassen, dafür soll er nach Herzenslust seine Hobbies betreiben. Diese Zeit soll aber auch zur Ausheilung seiner Bobos dienen, bei Notwendigkeit sollte sogar eine Kur eingeschaltet werden. Die Erholungsperiode kann aktiv oder passiv sein.

Unter aktiver Erholung versteht man die Ausübung anderer Sportarten zur Freude und zur Erholung. Geeignet sind für einen Turner: Schwimmen, Wasserspringen, Rudern, Segeln, Kanufahren, Ballspiele wie Fussball, Basket oder Tennis, Reiten, Mini-Golf, Bergwanderungen, Skifahren, Skiwanderungen und Tanzen.

Unter passiver Erholung versteht man Ausruhen unter Weglassen aller sportlichen Tätigkeiten. Man wird also viel schlafen, lesen, spielen, musizieren, kuren, Theater und Kino besuchen und sportliche Veranstaltungen als Zuschauer besuchen.

Beim methodischen Aufbau eines jeden Trainings muss ausgegangen werden von den Anforderungen der jeweiligen Sportart und von den körperlichen Voraussetzungen, die der Übende mitbringt. Im Rahmen eines solchen methodisch aufgebauten Gesamttrainings spielt auch das Muskelkrafttraining eine wichtige Rolle.

Als Mittel zur allgemeinen Kräftigung und zur Krafterhaltung kann das Muskelkrafttraining ganzjährig im Gesamttraining aller Sportarten ausgeübt werden. Je nach Sportart gibt es aber Zeitschnitte, in denen das Muskelkrafttraining verstärkt betrieben wird. So beschäftigen sich beispielsweise die amerikanischen Schwimmer in der «Trockenperiode» ihres Trainings zeitweilig mit nichts anderem als Muskelkrafttraining und Gymnastik. Bei saisongebundenen Sportarten wie Rudern, Skilaut oder Leichtathletik kann ein solches betontes Muskelkrafttraining in der Aufbauperiode (Gegensaison) innerhalb des allgemeinen Trainings durchgeführt werden.

Wird nach einem längeren Aussetzen oder einer Verletzungspause eine allgemeine Kräftigung mit möglichst raschem und starkem Kraftzuwachs angestrebt, dann lässt sich dies jederzeit durch ein Circuit-Training mit Gewichten erreichen.

Ziel:

Günstigste Kraftverhältnisse

Wieviel Zeit dem Muskelkrafttraining im Rahmen des Gesamttrainings einzuräumen ist, hängt jeweils ab vom Trainingszustand des Übenden und von der Sportart, wobei auch das Muskelkrafttraining phasenweise verstärkt betrieben werden kann. Beim Aufbau des Gesamttrainings sollte man sich vor Augen halten, dass ein richtig betriebenes Muskelkrafttraining keineswegs darauf abzielt, extrem muskelstarke Athleten heranzuzüchten, sondern die für eine Sportart günstigsten Kraftverhältnisse zu schaffen.

Vor- und Nachteile

Wie jede andere Trainingsmethode ist auch das Muskelkrafttraining kein alleiniges Erfolgsrezept, vielmehr entscheidet weitgehend das Können und

Fingerspitzengefühl des Trainers oder Übungsleiters, ob und wie es im einzelnen Fall leistungssteigernd angewandt werden kann. Dieser muss aber nicht nur um die gewährten und anerkannten Trainingsmittel wissen, sondern er muss auch die Entwicklungstendenzen in der Trainingslehre verfolgen und sich die neuesten Erkenntnisse aneignen.

Nach Ansicht bekannter Trainer führt ein Zusammenspiel von Schnelligkeit und Kraft, gepaart mit technischem Geschick, zu Höchstleistungen auf fast allen Gebieten des Sports. Als man nun daran ging, diese Fähigkeiten systematisch zu schulen, erkannte man einige Gesetzmässigkeiten, die inzwischen allgemein als gültig anerkannt werden: Schnellkraft kann nur durch schnellkräftige Übungen, Kraft nur durch Überwinden von grossen Widerständen und Geschicklichkeit allein durch ständiges Wiederholen ein und desselben Bewegungsablaufs gesteigert werden. Das Muskelkrafttraining bietet sich nun als hervorragendes Trainingsmittel an, um die beiden erstgenannten Grundformen zu verbessern, sei es zum Zwecke einer allgemeinen Körperertüchtigung, sei es für den Bewegungsablauf innerhalb einer sportlichen Disziplin.

Kein Allheilmittel

Beim Muskelkrafttraining können nachteilige Folgen eigentlich nur dann entstehen, wenn es falsch angewandt wird, sei es, dass man zu hoch oder zu niedrig belastet oder aber Muskelgruppen kräftigt, die für den Bewegungsablauf gar nicht benötigt werden. Die mit dem Muskelkrafttraining zweifellos verbundene Verletzungsgefahr kann sich nur dort nachteilig auswirken, wo die nötigen technischen Fertigkeiten nicht beherrscht oder die Vorsichtsmassnahmen ausser acht gelassen werden. Schliesslich möchten wir an dieser Stelle noch einmal davor warnen, dieses Trainingsmittel überzubewerten und darin ein Allheilmittel zu sehen, mit dem jede schlechte Leistung verbessert werden kann. Wo dies nämlich der Fall ist, kann das Muskelkrafttraining auch ein methodisch aufgebautes Gesamttraining nachteilig beeinflussen. DSB

* Auszug aus «Das allgemeine und spezielle Muskelkrafttraining» von Roth/Gold, Verlag Bartels & Wernitz KG, Berlin 1969, 9,80 DM.

