Grundsätze des Trainings am Schwebebalken

Autor(en): **Martschini, Ludek**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994822

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Grundsätze des Trainings am Schwebebalken

Ludek Martschini, Nationaltrainer

Charakteristik der Uebungen

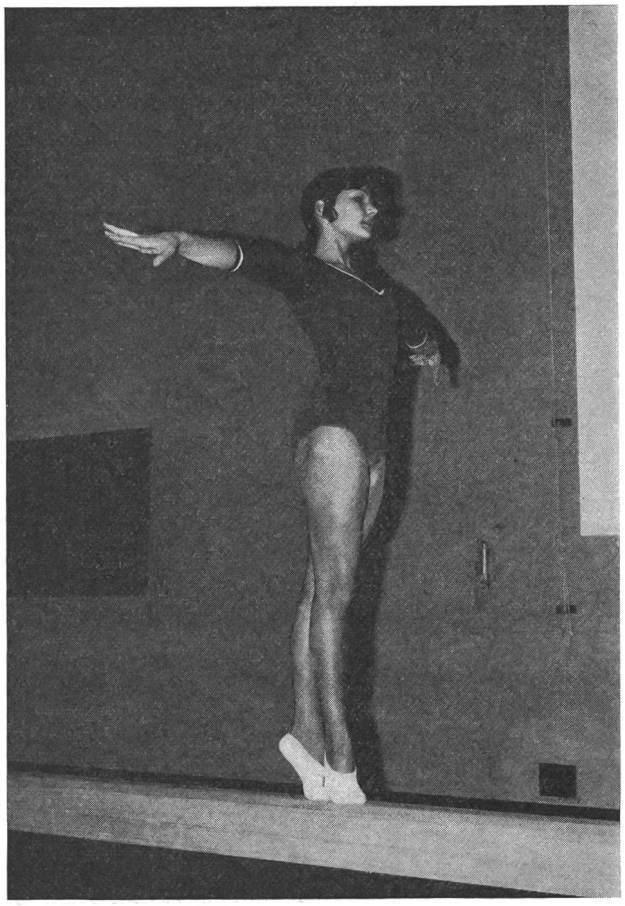
Der Schwebebalken ist ein typisches Gerät für das Frauenturnen und für das Einüben des Gleichgewichtes.
Mit dem Einüben des Gleichgewichthaltens können wir schon früh beginnen (Kinder 7 bis 10 Jahre). Es ist also ein Gerät, das für alle Alterskategorien passt.
Die Schwierigkeit und die Ausführungsgeschwindigkeit der Uebungen steigern sich laufend. In vermehrtem Masse werden akrobatische Elemente, verbunden mit schwierigen Sprüngen und Pirouetten, verwendet. Die Zahl der Elemente ist beinahe unerschöpflich. Die Uebungen am Schwebebalken enthalten Elemente aus dem Bodenturnen, der Akrobatik und Tanzschritte. Das Ganze ergibt den Charakter einer «Bodenübung» auf dem Schwebebalken. Einzelne Teile und Verbindungen sind fliessend aneinandergebunden und bilden einen Komplex dynamischen Charakters. Beim Schwebebalken entwickelt sich hauptsächlich der Sinn für die Gleichgewichtshaltung.

An der Gleichgewichtshaltung beteiligen sich:

1. Vestibularer Apparat (Gleichgewichtsorgan)
2. Muskeltonus
3. Sehvermögen
4. Griff

1. Vestibularer Apparat

Der Vestibular-Apparat ist das Organ, das sich im Innenohr befindet. Mit fortwährendem Training wird seine Funktion vervollkommnet. Die Turnerin gewinnt eine grössere Stabilität bei der Uebung, weil die Reizung nur zu den entsprechenden Stellen des ZNS gelangt.



2. Muskeltonus

Den direkten Einfluss auf die Gleichgewichtshaltung übt die Muskulatur aus. Die richtige Körperhaltung ist die Grundbedingung für das Beherrschen einer ganzen Reihe von Elementen.

Das Merkmal der richtigen Körperhaltung am Schwebebalken

Die Koordinationstätigkeit der Muskulatur und des Gelenksystems halten die physiologisch normale Krümmung der Wirbelsäule und die Lage des Beckens aufrecht. Durch die Kontraktion der Gesäss- und der Bauchmuskulatur hält man das Becken in der senkrechten Lage. Wenn man die Muskulatur lockert, entsteht das Hohlkreuz und damit ein Hervortreten des Bauches. Durch die Kontraktion der Rückenmuskulatur hält man die Wirbelsäule und den Kopf in aufgerichteter Lage, das Kinn ist waagrecht, damit die Halslordose aufgerichtet wird. Beide Schultern sind in gleicher Höhe und man drückt sie nach unten, die Schulterblätter zieht man zusammen (Figur 1).

Beine

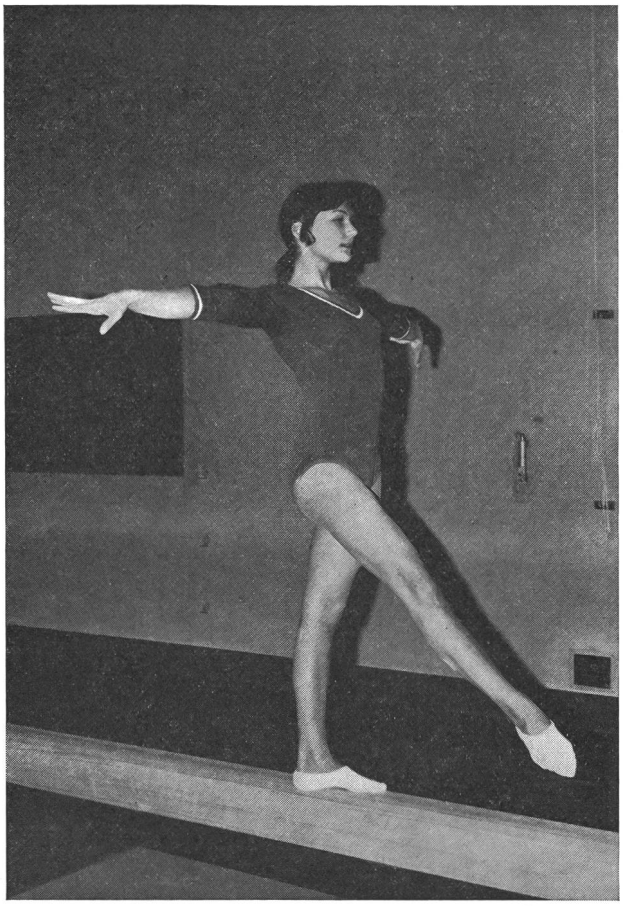
Aus dem Ballett übernehmen wir das Ausdrehen der Beine in den Hüftgelenken. Dieses Ausdrehen vergrössert den Bewegungsumfang. Das ganze Bein ist gestreckt, die Fussspitzen, die die Beinbewegung leiten, ebenfalls ausgedreht. Beim Gehen, beim Laufen und bei den Sprüngen (beim Abstoss und bei der Landung) ist der Fuss leicht nach aussen gerichtet, damit er bei der Landung mit der ganzen Fussfläche den Schwebebalken berührt (Figur 2).

Arme

Die Arme unterstützen das Halten des Gleichgewichtes, wenn sie in der Seithalte sind (Beispiel: Seiltänzer — lange Stange). Wir halten sie leicht gestreckt (nicht verkrampft) mit leicht gehobenem Handgelenk (Figur 4) und «locker» gespannten Fingern. Die Armbegleitung der Bewegungen erfolgt fliessend und mit grossem Umfang. Die Bewegung der Hand begleitet die Armbewegung durch leichtes Heben und Senken in mässigem Umfang (Figur 3).

3. Sehvermögen

Bei den Uebungen am Schwebebalken verwenden wir das «direkte» und das «periphere» Sehen (Beispiel: Querstand: Vorspreizen des Beines, Hochhalte der Arme). Durch das direkte Sehen nehmen wir nur die Turnhallenwand vor uns wahr, durch das periphere Sehen das vorgespreizte Bein und die Arme.
Wir fixieren während der Bewegung mit dem Blick einen bestimmten Ort vor uns im Raum. *Bei allen Drehungen* ist der Kopf schneller als die Bewegung (er beendet die Bewegung früher als der Körper) und die Augen fixieren wieder einen festen Gegenstand. Der Einfluss des peripheren Sehens erkennen wir erst, wenn wir in einer andern «schwierigen» Umgebung turnen (Sommerplatz, grosse Halle usw.). Hier ist das Gleichgewichthalten viel schwieriger, obschon man einen relativ festen Punkt beobachtet (zum Beispiel: eigene Beine bei der Rolle rw). Die Orientierung gewinnen wir, wenn wir immer neue Fixpunkte für unsere Augen suchen.



4. Griff

Den Griff verwenden wir in der Schwebebalkenübung nur in kleinem Masse. Die Haut und die Muskelempfindung signalisieren uns die richtige Lage der Körperteile auf dem Schwebebalken (zum Beispiel: Rolle vw zur Kerze, Landungen bei Sprüngen).
Die Atmung bei der Schwebebalkenübung unterscheidet sich durch ihre Unregelmässigkeit von der normalen. Bei den Uebungsteilen, die die grossen Muskelpartien des Rumpfes und der Arme betätigen und bei anspruchsvollen Gleichgewichtsteilen hält man den Atem an. Damit schalten wir diejenigen Muskelgruppen aus, die wir zur Durchführung dieses bestimmten Teiles nicht brauchen.

Der Einfluss auf die physischen und die moralischen Eigenschaften der Turnerin

Als physische Eigenschaften pflegen wir auf dem Schwebebalken ausser dem Gleichgewichtssinn die feine Nerven-Muskelkoordination, die Raumorientierung (bei akrobatischen Elementen mit dem Kopf nach unten, bei Abgängen mit dem Ueberdrehen des Körpers um die Längs- oder die Querachse), die Geschicklichkeit, die Harmonie und im Gegensatz zu den anderen Geräten nur in kleinem Masse auch die Kraft und die Ausdauer.
Zu den moralischen Eigenschaften gehören der Mut und die Fähigkeit, sich auf eine gegebene Aufgabe voll zu konzentrieren, der Wille, die Entscheidungskraft, der Sinn für den Rhythmus und das persönliche Aesthetikgefühl und das Mannschaftsgefühl (beim Hilfestehen bei den Mannschaftswettkämpfen).

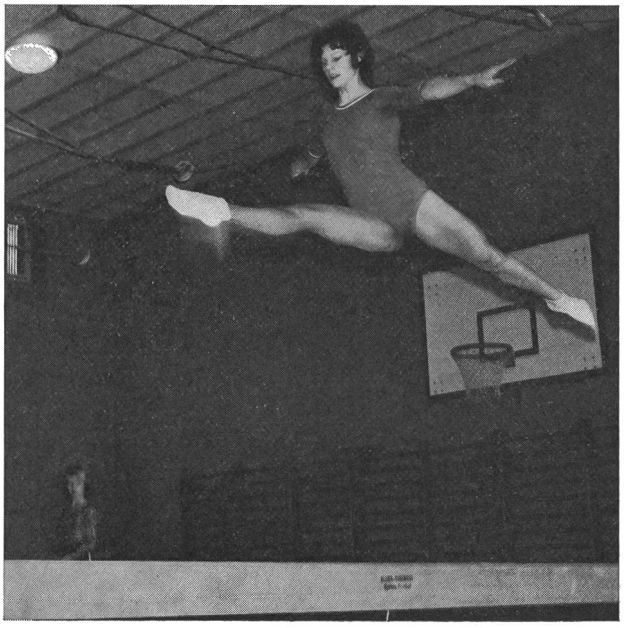
Der Prozess des Einübens

Durch die Körperbewegungen ändert sich die Lage des Körperschwerpunktes. Das Halten des Gleichgewichtes bei einfachen Bewegungen sowie bei schwierigen akrobatischen Elementen ist von der Lage des Körperschwerpunktes über dem Stützpunkt und vom Zusammenspiel der Spannung und Entspannung der Muskulatur abhängig.
Bei den ersten Versuchen der Einübung neuer Elemente weisen die Turnerinnen einen übermässigen Krafteinsatz auf; ihre Bewegungen sind ungenau und verkrampft (zum Beispiel: «Winken» mit den Armen beim Gehen oder bei Sprüngen).
Bei der Wahl der methodischen Reihe bauen wir auf dem technischen Niveau der Turnerin und dem Schwierigkeitsgrad des einzuübenden Elementes auf. Manche Teile (Elemente) erlernen wir in einer oder wenigen Trainingsstunden, für andere müssen wir die Voraussetzungen vielleicht während sechs Monaten vorher vorbereiten (zum Beispiel aus der Rücklage-Rolle rw beim Heben der gestreckten Beine zum Nackenstand (Kerze) muss die Turnerin genügend starke Bauchmuskulatur haben und beim Abstossen der Hände in der 2. Phase der Rolle genügend Kraft in den Armen). Beim Einüben wählen wir immer das methodische Vorgehen nach den individuellen Voraussetzungen und Fähigkeiten der Turnerin aus den unten angegebenen Möglichkeiten aus.

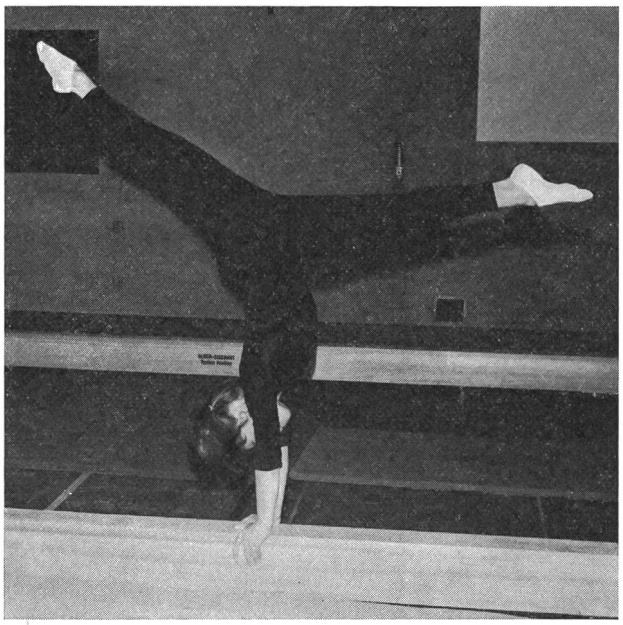
1. Das Element erlernen wir mit Hilfestehen am Boden oder auf Matten
2. Auf einer breiten Bank
3. Auf einer schmalen Bank
4. Auf einem niedrigen Schwebebalken (Trainingsbalken, 10 cm hoch)
5. Auf einem niedrigen Schwebebalken (100 cm)
6. Auf einem Wettkampfbalken (120 cm)
7. Mit Hilfegeben
8. Mit Hilfestehen
9. Selbständig

Erschweren des Gleichgewichtes

1. Unter gleichzeitiger Durchführung anderer Tätigkeiten (Gebrauch von Bällen, Sprungseilen, Medizinbällen).
2. Turnen mit musikalischer Begleitung, die den Rhythmus angibt.
3. Turnen in grösseren Höhen (Bank auf hohen Holmen zweier Schulbarren die gegeneinander gestellt sind).
4. Erhöhte Geschwindigkeit der Bewegung (die Mannschaft macht einen Wettkampf, wer schnellere Rollen vw — rw macht).



5. Verkleinerung der Stützfläche (Schwebebalken enger als 10 cm).
6. Entfernung des Körperschwerpunktes von der Stützfläche (hohe Sprünge).
7. Ungewöhnliche Körperlage (Handstände).



Die Voraussetzung des Erfolges beim Einüben ist das Interesse der Turnerin am Element und ihre Bereitschaft es zu erlernen. Aus der Praxis wissen wir, dass die Turnerinnen sehr gerne denjenigen Elementen ausweichen, die sie über längere Zeit erlernen müssen (Pflichtelemente). Von Anfang an verlangen wir, dass alle Turnerinnen jeden Versuch absolvieren. Durch das Ueberspringen einer Stufe der methodischen Leiter ist der ganze Aufbau des Einübens gestört und das Einüben dauert länger.

Hilfegeben und Hilfestehen

Der Trainer (-in) muss unbedingt den Bewegungsablauf des Elementes und die Gefahrenstellen kennen. Wir sind deswegen auf die Turnerin und ihre Leistung voll konzentriert. Wir dürfen uns nicht durch Beobachtung der anderen Geräte ablenken und sprechen mit niemandem während dem Hilfegeben-Stehen. Wir überwachen die Sicherheit und Gesundheit der Turnerin. Mit dem Hilfegeben leiten wir die Turnerin durch den richtigen Bewegungsweg, den der Körper bei der richtigen Ausführung begeht. Manchmal genügen die Kraft und die Geschicklichkeit nicht, den neuen Bewegungsablauf zu beherrschen. Mit unserer Hilfe kann die Turnerin zum schnelleren Begreifen des Teiles kommen.

Geeignete Uebungen am Schwebebalken für die Jugend

Das Training am Schwebebalken zusammen mit der Ballett- und der Beweglichkeitsschule, der Akrobatik, dem Reck und dem Sprung bilden den eigentlichen Inhalt des Triningsprozesses der jungen Turnerinnen. Sie eignen sich vor allem sehr gut für das Erlernen der automatisch-richtigen Körperhaltung und die Beherrschung aller ihrer Teile.

Bis 6 Jahre

Beim Training des Gleichgewichtssinns führen wir das Kind über alle unebenen Flächen. Wir geben ihm die Aufgabe, verschiedene Hindernisse zu überwinden, auf natürliche Art auf Geräte zu klettern. Auf dem Schwebebalken leiten wir das Kind an der Hand, später lassen wir es selbständig über eine Bank, eine umgedrehte Bank und den niedrigen Schwebebalken gehen (alles mit Hilfestehen).

Bis 9 Jahre

Das Verlangen (Sehnsucht) nach Höhen unterstützen wir, indem das Kind mit Hilfestehen über den hohen Schwebebalken geht. Das Kind erwirbt selbstverständliches Gefühl des Gleichgewichtsinns und Mut. Wir üben das Gehen, mit Arm und Beinbewegungen, das Laufen, einfache Drehungen, Sprünge auf der Stelle, Tanzschritte, Waagen.

Von 9 Jahren an

Wir bemühen uns, durch das Einüben rechtzeitig die nötige Wettkampfreife zu fördern (junge Turnerinnen bestreiten schon mit dem 9. Jahr Wettkämpfe). Wir verwenden zur Einübung die Grundelemente und die Uebungen aus dem Klassifizierungsprogramm. Wir gehen aber nicht eine Teststufe höher, wenn die Turnerin die untere nicht auf mindestens 85 Prozent beherrscht.

Von 12 bis 13 Jahren

Wir üben die vorgeschriebenen Wettkampfübungen ein. Wir bemühen uns, einen reichen (breiten) Bewegungsgrund als Voraussetzung für schwierigere Elemente zu schaffen. Wir achten aber immer auf die vollkommene Körperhaltung und den maximalen Umfang.

Die Altersgrenze wird bei talentierten Turnerinnen erniedrigt. Das letzte Wort, ob die Turnerin körperlich fähig ist, ein anstrengendes Training zu absolvieren, sollte der Arzt sprechen.

Methodisches Einreihen und Ueberblick über einzelne Elemente

I. Gehen — Schritte — Tanzschritte

1. Gehen — auch mit Begleitung der Arme und Beine vw
2. Nachstellschritte
3. Walzerschritte
4. Kleinere Walzersprünge

II. Grundabgänge

5. Gestreckter Sprung vw, sw, rw
6. Grätschwinkelsprung

III. Sprünge

7. Sprung mit Beinwechsel
8. Sprung mit Querspreizen
9. Laufsprung — Quergrätschsprung
10. Rösslisprung
11. Scherensprung
12. Spreizschlusssprung — Vorsprung

IV. Drehungen

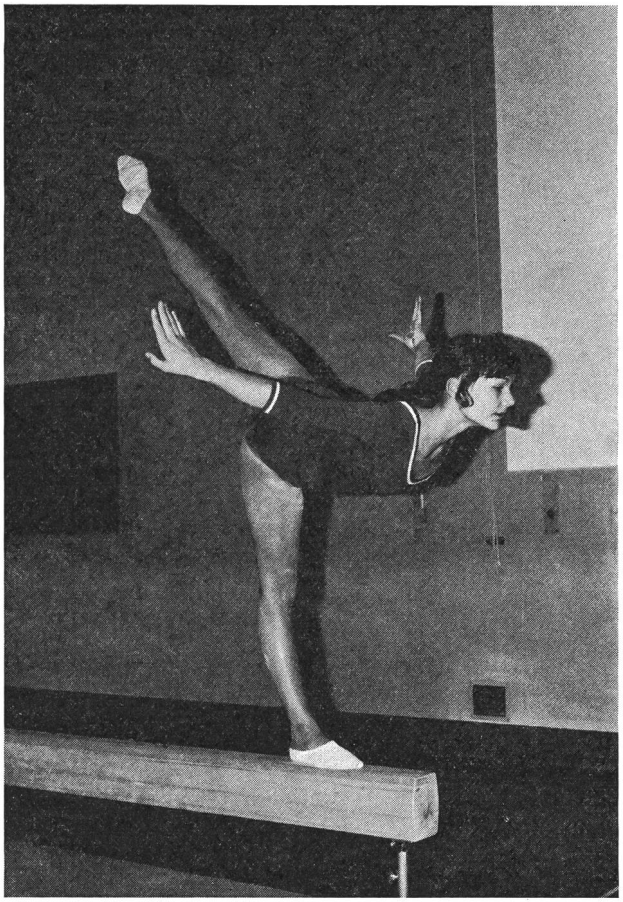
13. Halbe Drehung (180 Grad) im Zehenstand
14. Halbe Drehung im Hockstand (Kauerstellung)
15. Halbe Drehung einbeinig
    a) mit Vorhalte des Beines
    b) mit Rückbeugen des Beines
    c) mit Vor- und Rückspreizen
    d) ganze Drehung (360 Grad)
16. Ganze Drehung im Hockstand

V. Grundanfänge

17. Sprung in den Kniestand — ein Bein in der Seithalte
    in den Hockstand
    in den Hockstand — ein Bein in der Seithalte
    in den Reitsitz

VI. Durchhocken — Ueberspreizen (als Anfänge)

18. Sprünge zum Stand (ohne Handberührung), freie Aufgänge
19. Durchhocken eines Beines sw, vw
20. Durchhocken zum Stütz rl
21. Grätschwinkelstütz



VII. Sitze — Spagate

22. Aus der Rückenlage — Nackenstand (Kerze)
23. Quer- und Seitspagat

VIII. Gleichgewichtshaltungen

24. Waagen vl, rl (mit verschiedenen Armbewegungen — hohes Beinhalten, Arabesque)

IX. Rollen

25. Rolle vw über den Kopf — auch über die Schulter
26. Rolle rw über den Kopf — auch über die Schulter
27. Rolle rw gestreckt über die Schulter
28. Rolle vw ohne Griff
29. Hechtrolle

X. Handstände (quer — seit)

30. Querhandstand
31. Aus dem Querhandstand: Hochwende
    Rolle vw
    Senken vw zum Reitsitz
32. Seithandstand:
    Senken rw zum Stand auf einem Bein
    Senken rw zum Grätschstand
    Senken rw zum Seitspagat
33. Ueberschlag vw als Abgang
34. Handstandwende
35. Ueberschlag sw als Abgang
36. Ueberschlag sw

XI. Schwierige Abgänge

37. Gestreckter Salto sw (Araber)
38. Gestreckter Salto vw (Sprajcka)
39. Salto vw gehockt
40. Salto rw gehockt

In dem nächsten Kapitel werde ich eine genaue technische Analyse der obengenannten Elemente schreiben. Ich bitte die Trainer, die technischen Artikel nicht nur einmal zu lesen. Diese Artikel muss man studieren, damit sie einen Wert für die Trainingsarbeit bekommen.

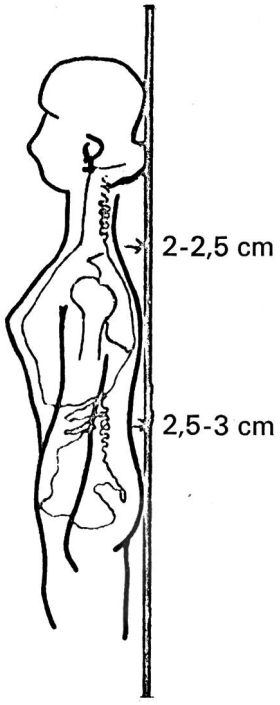


Fig. 1

Fig. 2

Fig. 4

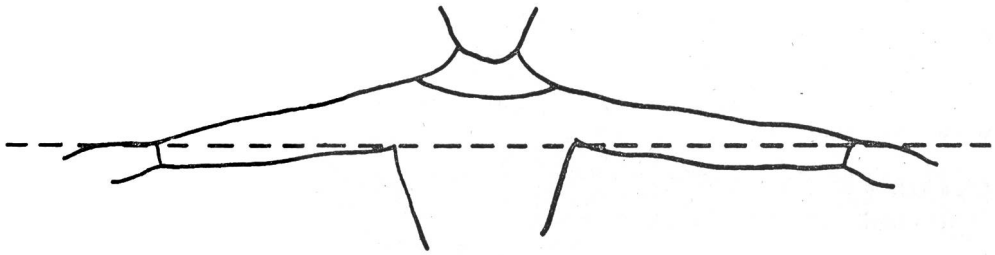


Fig. 3