Pferdpauschen : das Kreisen beider Beine

Autor(en): **Günthard, Jack**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 10

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993835

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.

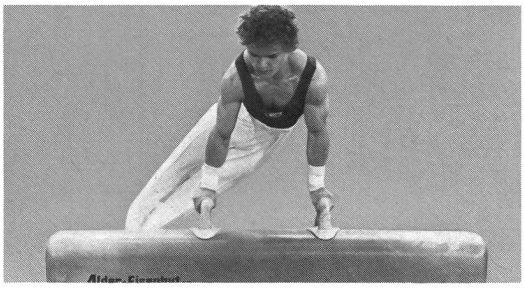
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

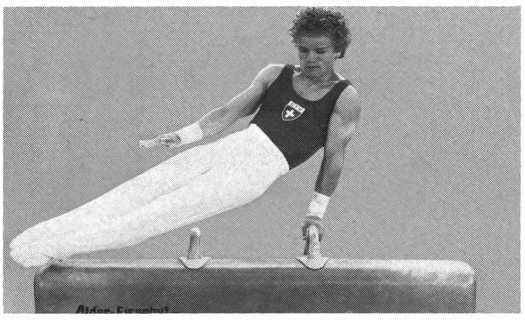
http://www.e-periodica.ch

Pferdpauschen

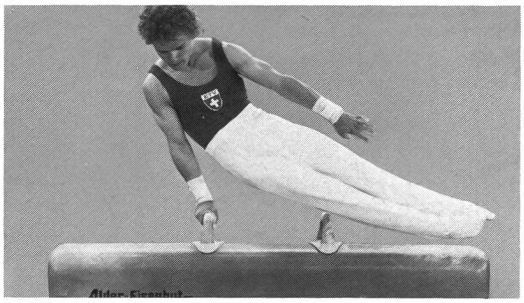
Das Kreisen beider Beine
Vom Beginn bis zur Vollendung

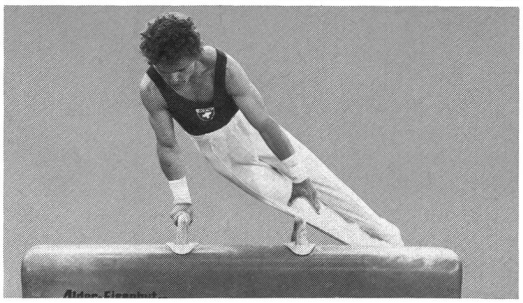
Jack Günthard


1


2

3


4

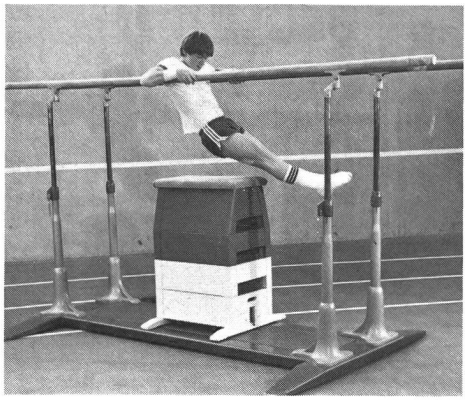

5

Schon vor 25 Jahren erzählte uns Hans Tschudi, er hätte anlässlich seines Trainingsaufenthaltes mit den ägyptischen Turnern in China 12jährige Knaben gesehen, die am Pferd schwieriger geturnt hätten als unsere Spitzenkönner. Verständlich, dass wir solchen Schilderungen gegenüber recht skeptisch blieben, glaubten wir doch voll an die Heilslehre unserer Körpererziehungs-Koryphäen, man dürfe den Stützapparat Jugendlicher nur ganz kurz belasten. Da das Pferdturnen diesen besonders beansprucht, müssten solche Pferdturn-Kinder schwere Schädigungen erleiden. Ungefähr zur gleichen Zeit sahen wir in den USA sogenannte Spezialisten an Pferdpauschen, die einen ganz andern Stil turnten als wir: alles mit gestreckten Hüften, viel mehr Schwung und neuen Übungsteilen. Aber da wir ja mit unserer Technik gute Noten erhielten, hatten wir keinen Grund...

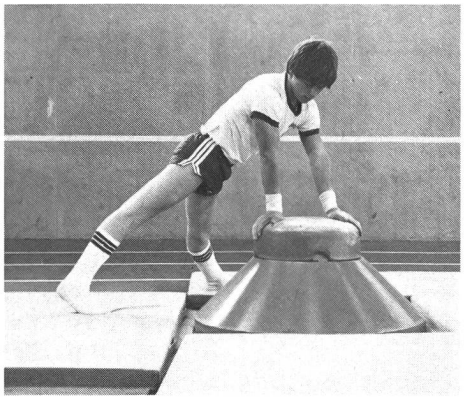
Anfangs der siebziger Jahre erlebten wir eine ungarische Nationalmannschaft mit dem jungen Magyar an der Spitze, die eben diesen Stil, diese Technik demonstrierte. Im Gegensatz zum Turnen der amerikanischen Spezialisten wurde dasjenige der Ungarn akzeptiert, ja es wurde als die neue Technik propagiert. Natürlich interessierte man sich sofort für die Methoden, die zu diesem neuartigen Pferdturnen führten. Es zeigte sich, dass die Ungarn ganz systematisch schon mit 10- und 12jährigen das Kreisen beider Beine trainierten, dies übrigens ohne Schädigungs-Folgen. Um den entwicklungs-physiologischen Anforderungen Genüge leisten zu können, wurden neue Hilfsgeräte und angepasste Methoden entwickelt. Dieser Artikel soll diese Neuerungen einer grösseren Breite zugänglich machen.

Methodisches Vorgehen

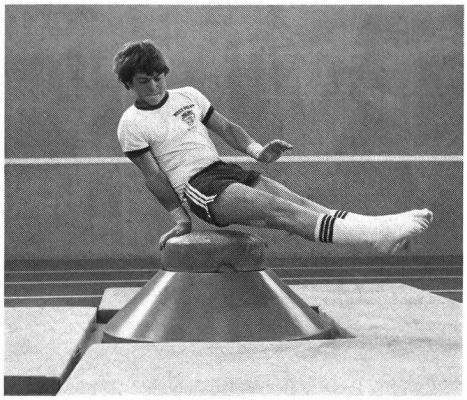
mit jungen Turnern
zum Erlernen des Kreisens beider Beine



① Erfühlen des Kreisens beider Beine im Oberarmhang um das Böckli herum



② Am Pilz: Schwungholen aus Vorschwingen und Vorflanken zum Stand



③ Am Pilz: Vor- und Rückflanken in einem Schwung. Ein- und mehrmals Kreisen

Das Hilfsgerät «Pilz» eignet sich am besten für das Erlernen des Kreisens beider Beine.

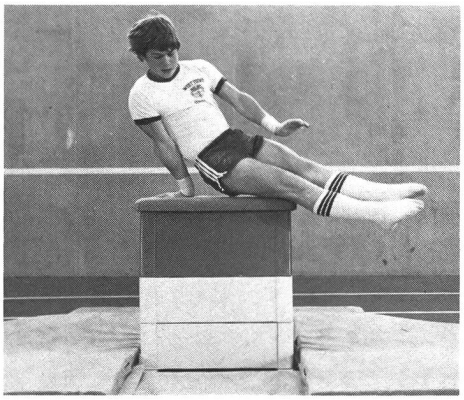
Die Oberfläche ist abgerundet zur Schonung der Handgelenke. Die Höhe ist verstellbar.

Sollte kein Pilz vorhanden sein, kann der gleiche Aufbau auch am kleinen Böckli durchgeführt werden.

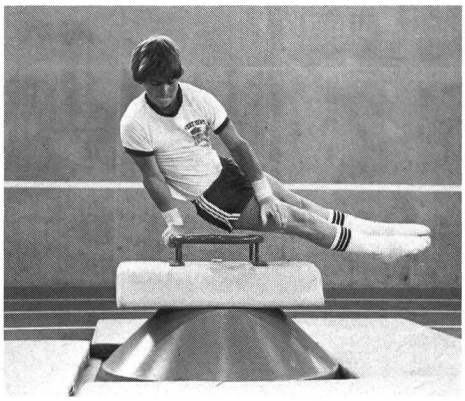
Eiserne Grundregel:

Schon bei der Einführung auf die richtige Technik achten:

- der Körper ist immer gespannt
- die Hüfte wird beim Rückflanken nicht hochgezogen
- die Hüfte bleibt während des ganzen Kreisens in der gleichen Stellung, sie wird beim Rückflanken nicht ausgedreht
- die Fersen werden stets zusammengedrückt.



④ Gleiche Übungen am Böckli



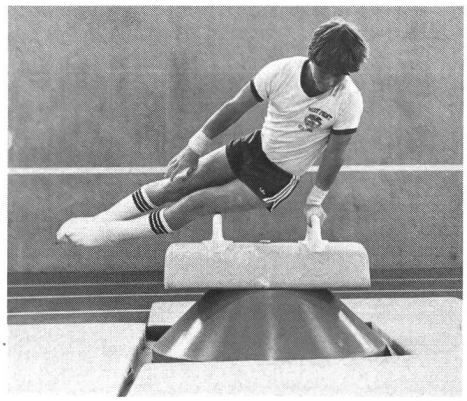
⑤ Kreisen b.B. auf dem Ring

Ganz besonders zweckmässig ist auch das Hilfsgerät mit aufschraubbarem Ring und ebenso aufsetzbaren Pauschen.

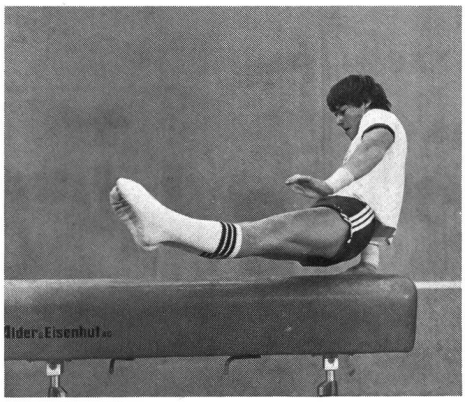
Als weiterer Schritt eignet sich auch das Kreisen im Querstütz auf dem Pferdende.

Da die Beine hinten tiefgehalten werden können, ist es relativ einfach.

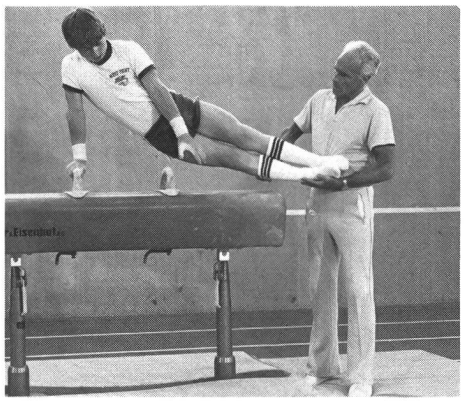
Der Übergang zum Kreisen am Normalpferd mag anfänglich etwas Mühe bereiten. Bei den ersten Versuchen führt man den Übenden an den Beinen. Nachher sollte die Aufgabe dank des gründlichen Aufbaus lösbar sein.



⑥ Kreisen b.B. auf den Pauschen

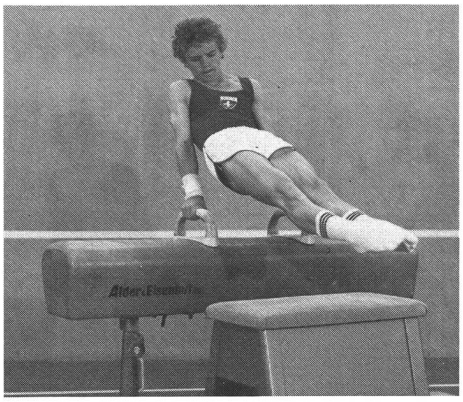


⑦ Kreisen b.B. im Querstütz am Pferdende

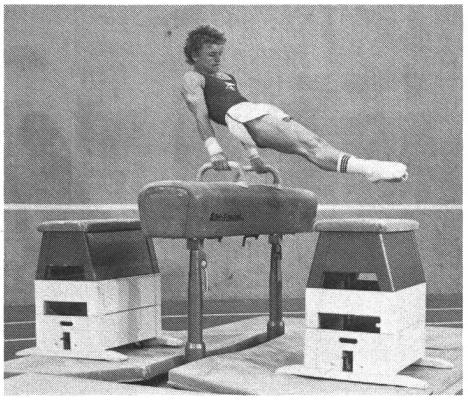


⑧ Kreisen b.B. am Normalpferd (anfänglich mit Hilfegebung)

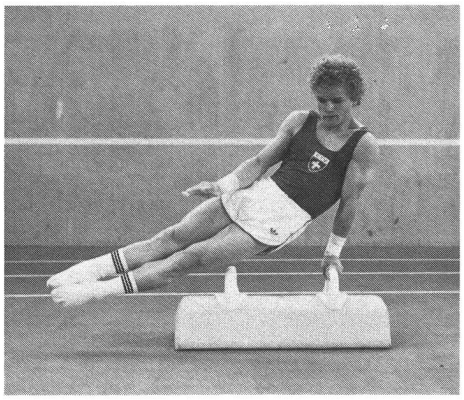
Schulung
des Kreisens beider Beine



① Kreisen b.B. am Pferd mit vorgestelltem Böckli



② Kreisen b.B. mit Böckli vor und hinter dem Pferd

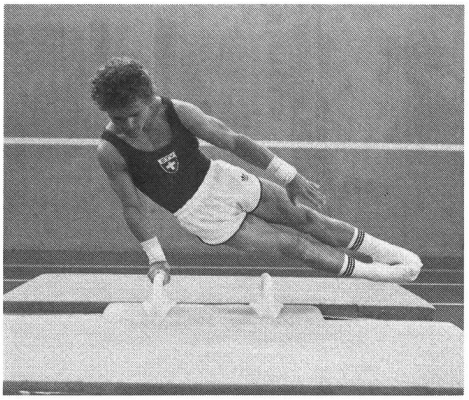


③ Kreisen am tiefen Hilfsgerät

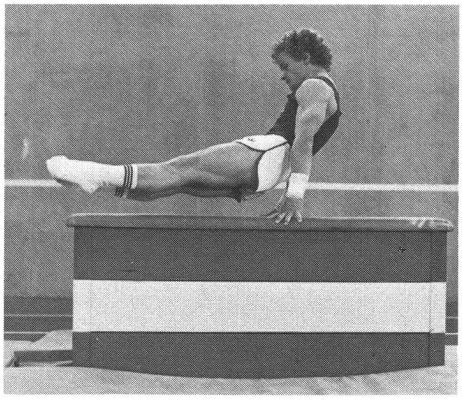
Wenn die Grobform des Kreisens beider Beine am Normalpferd geturnt werden kann, beginnt die Schulung. Diese Phase ist die wichtigste, sie verlangt von Lehrer und Schüler grosse Sorgfalt und Ausdauer.

Durch ständiges Korrigieren muss jedes Einschleichen eines Fehlers vermieden werden, weil jetzt die Bewegungsschablonen in den Hirnzellen eingeprägt werden.

> Jeder Fehler, der in der Schulungs- und Trainier-Phase automatisiert wird, kommt unter grossem Stress immer wieder zum Vorschein (Wettkampf, Müdigkeit, usw.).
>
> *Einen automatisierten Fehler zu korrigieren ist viel schwieriger als die richtige Technik zu erlernen.*



④ Kreisen b.B. am Hilfsgerät und zusätzlichen Matten



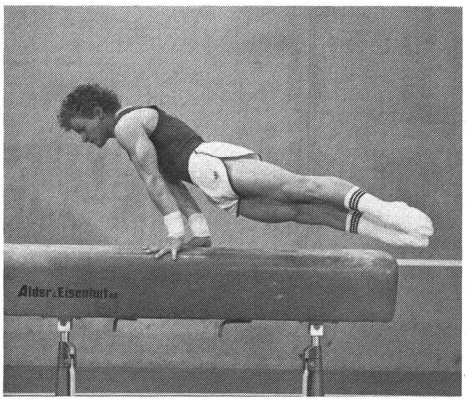
⑤ Kreisen im Querstütz am Kasten mit Vor- und Rückwärtswandern

So trägt der Leiter der untern Stufen eine grosse Verantwortung, denn er vermittelt die Grundschulung der Elemente. Ist diese fehlerhaft, wird der Schüler für immer mit Fehlern behaftet bleiben.

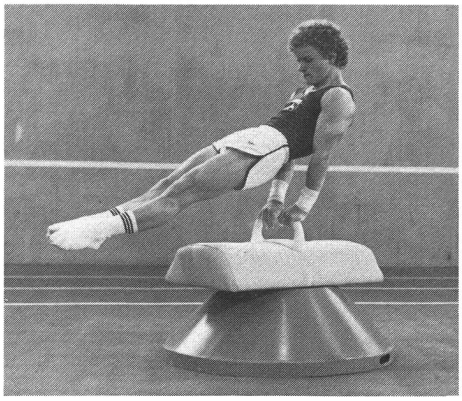
All diese aufgezeigen Schulungsformen dienen auf verschiedene Art der Perfektionierung des Kreisens beider Beine. Sie sollen denn auch gemischt angewendet werden. So wird das Training abwechslungsreich, vor allem, wenn noch Wettkampfformen einbezogen werden.

Die Erfahrung zeigt, dass nur unter Anwendung solcher Formen das richtige Kreisen erlernt werden kann. Das heutige Pferdturnen verlangt

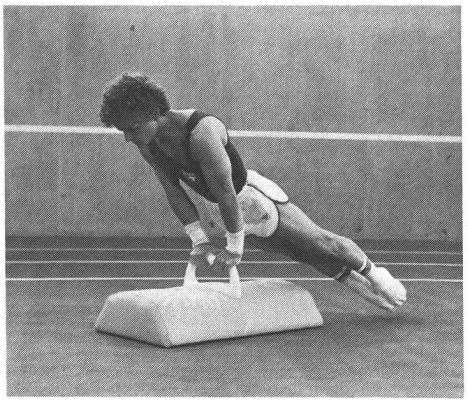
> Körper ständig in der Hüfte gestreckt und horizontales Kreisen ohne Hüftdrehung bei ständiger Spannung.



⑥ Kreisen im Querstütz am Pferd mit Wandern vor- und rückwärts



⑦ Als weitern Schritt: Kreisen auf einer Pausche, erst am hohen Hilfsgerät



⑧ Kreisen auf einer Pausche am tiefen Hilfsgerät

Fotos: Hugo Lörtscher