Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 49 (1992)

Heft: 3

Artikel: Hilfsgeräte im Kunstturnen

Autor: Haller, Claus / Hübner, Klaus

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993093

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.08.2025

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

Hilfsgeräte im Kunstturnen

Claus Haller und Klaus Hübner
Fotos: Daniel Käsermann

Die Sportarten mit dem Attribut «Kunst» haben sich zu Akrobatikdisziplinen entwickelt. Im Skifahren hat man gleich das Ding beim Namen genannt. Wie sollen Sportler diese schwierigen Akrobatikteile möglichst gefahrlos lernen? Das Kunstturnen geht neue Wege.

Hilfsgeräte beugen effizient Unfallverletzungen und Fehlbelastungsschäden vor, indem sie:

- zur Entwicklung von Muskelkorsetten dienen, die zur Absicherung der Gelenke beitragen, da die Muskulatur einen grossen Teil der äusseren Kräfte selbst abfängt;
- durch gezielte vestibulare Anpassung für den nötigen «Durchblick» bei schwierigsten Elementen und in jeder Lage sorgen;
- Unfälle auch durch bestimmte Elemente, die später beschrieben werden, direkt verhindern.

Trainingsmethodisch stecken in vielen dieser «Kraftübungen» Teile von schwersten Elementen. Das heisst, die nervale Ansteuerung der Muskulatur in diesen erleichterten Bewegungen ist gleich oder ähnlich bestimmten Hauptkrafteinsätzen von Zielelementen an den einzelnen Geräten. So kann gleichzeitig Kraft und Technik gefahrlos trainiert werden.

Hinweis:
Alle Übungen sind zyklischer Natur und werden anfangs zur Gewöhnung vorsichtig und gering dosiert, später aber äquivalent zur Wettkampfübung bis 60 Sekunden (beim Nachwuchs bis 30 Sekunden) ausgedehnt.

Muskelkorsett und Techniktraining

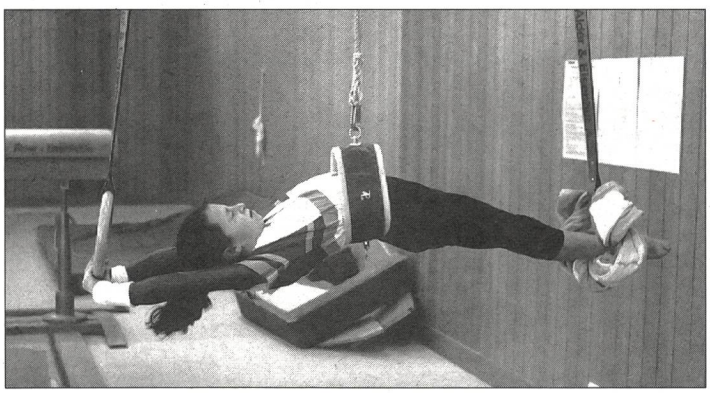
In der Gruppe der Geräte, die zur Entwicklung von Muskelkorsetten und zum Techniktraining beitragen, müssten alle beschriebenen Hilfsgeräte erscheinen. Auf zwei sei besonders eingegangen.

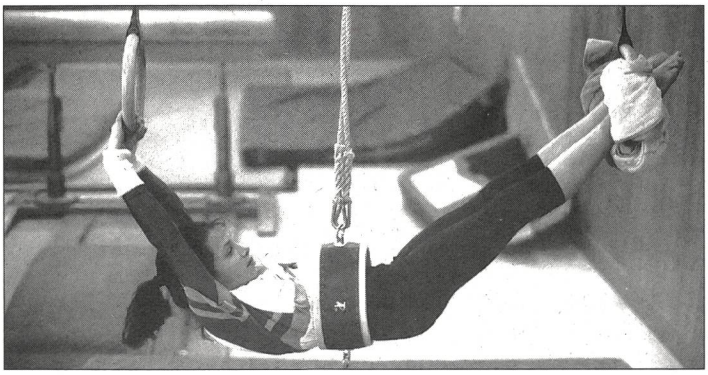
«Affenschaukel»

1. Aufbau: Über zwei Rollen läuft ein Bergsteigerseil, wobei in der Mitte ein Ledergürtel, an der einen Seite ein Ring zum Festhalten für die Hände und an der anderen Seite ein Ring oder Triangel möglichst abgepolstert zum Einstecken der Füsse befestigt sind (siehe Abb. 1).

2. Funktion: Die Sportlerin oder der Sportler nimmt eine entspannte Lage ein, in der die Hüfte unten, Arme und Beine oben sind. Der gesamte Körper bildet eine runde Form (wie ein «Schiffsboden»), völlig ohne Winkel und Kanten. Durch gleichmässigen Krafteinsatz (in Bauchlage durch die gesamte Rumpfvorderseitenmuskulatur) werden Füsse und Hände solange nach unten gedrückt, bis sich der «Schiffsboden» oben gebildet hat. Danach wird wieder gleichmässig gesenkt. Dieses wird zyklisch wiederholt (zur Gewöhnung langsam, später schnell).

3. Besonderheiten: Diese Übungen werden in Bauch und Rückenlage ausgeführt. Neben der Kräftigung fast aller Muskelgruppen werden in Bauchlage unbewusst die Hauptkrafteinsätze von Riesenfelgumschwüngen und Kurbetformen (Flick-Flack, Temposalto) trainiert, ohne Fussgelenke oder Handgelenke gross zu belasten. In Rückenlage tritt dabei noch ein anderes Phänomen auf. Trotz des Bemühens, eine gleichmässige Bewegung auszuführen, ist durch die physiologisch viel grössere Muskelmasse im Bereich des Hüftgelenkes ein Nacheinander der Bewegung von Beinen und Armen zu beobachten. Diese muskuläre Ansteuerung gleicht Konterbewegungen (zum Beispiel dem Flugelement Tkatschev). Sogar dieses schwierige Element kann demnach unbedenklich geübt werden.





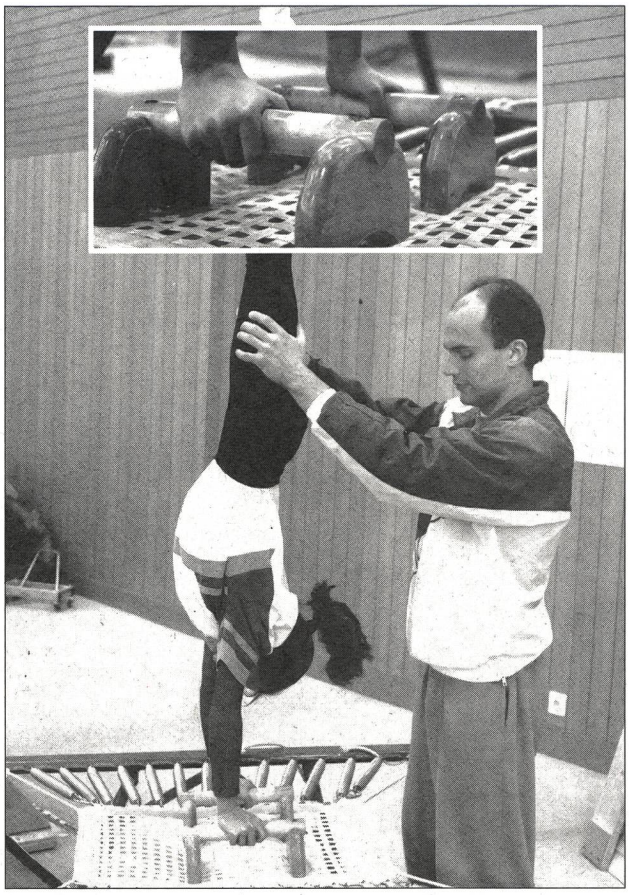
«Affenschaukel», ein Hilfsgerät zur Förderung von Kondition und Technik.

Minitrampolin

Neben dem Gebrauch als klassische Absprunghilfe ist das Minitrampolin auch geeignet, Ganzkörperspannung und die gestreckte Körperlage zu erarbeiten.

1. Aufbau: An das Minitrampolin wird ein Gummiseil befestigt. Ausserdem wird es mit der Sprungfläche gerade gestellt.

2. Funktion: Die Turnerin oder der Turner ergreift das Gummiseil mit der Hand und nimmt eine völlig gestreckte Position ein. Mit den Fussgelenken wird gewippt, und trotz des Zuges des Gummiseiles muss die gestreckte Körperlage aufrecht erhalten werden. Als Variation wird das Wippen nicht mit den Fussgelenken, sondern nur mit der



Das Sprunggerät Minitrampolin dient für Spannungsübungen in der gestreckten Lage.

Bewegung des Schultergürtels ausgelöst (oder auch mit Schultergürtel und Fussgelenken). Eine Erweiterung könnte das Wippen aus dem Schultergürtel in der Handstandposition darstellen (siehe Abb. 2). Zuerst übernimmt der Trainer das «Wippen», später sichert er nur das Gleichgewicht. Als günstig erweist sich das anfängliche Arbeiten mit Handstandklotzern, um die Handgelenke beim Stütz zu entlasten.

3. Besonderheiten: Diese Übungen verdeutlichen dem Sportler den aktiven Stützmechanismus, der zum Beispiel beim Pferdsprung benötigt wird. Nur wirkt beim Hilfsgerät je nach Ausführung das halbe bis etwa das Körpergewicht und beim Pferdsprung durch den vorherigen Anlauf das Mehrfache des Körpergewichtes. Zyklisches Üben am Hilfsgerät bereitet unter anderem den Stützsprung vor.

Entwicklung der Ganzkörperspannung

Beim Erlernen neuer Turnelemente, besonders bei dynamischen Elementen mit Drehungen um die Breiten und/oder Längenachse (zum Beispiel Salto, Doppelsalto, Dreifachsalto, Schraubensalto, Tsukahara usw.), wird der Turnerin/dem Turner oft «schwarz» vor Augen. Hier kommen die Hilfsgeräte zum Einsatz, die zur vestibularen Anpassung und zur Entwicklung der Ganzkörperspannung beitragen. Die Orientierung im Raum geht also kurzzeitig verloren (ähnliche Beispiele und Belastungsgrössen sind aus Raumfahrt, Flug und Motorsport bekannt). Die folgenden Geräte sind Möglichkeiten, wie eine Anpassung an Drehungen möglich ist, ohne Absprünge und Landungen an Originalgeräten ausführen zu müssen. Die Methode zum Erlernen der Orientierung erlaubt dem Anfänger auch Fehlversuche (die jeder Erlernende macht!), ohne bei der Landung ein Verletzungsrisiko einzugehen.

«Breitenachsendrehlonge»

1. Aufbau: Das ist eine spezielle Longe mit Kugelgelenken! an jeder Seite, welche elastisch an Seilen befestigt wird und deren Abstand nach oben zunimmt (siehe Abb. 3).

2. Funktion: Der Longengürtel wird der Turnerin/dem Turner im Liegen fest umgeschnallt (die Drehgelenke etwa in Höhe des Körperschwerpunktes) und dann am Seil mit Karabinern befestigt. Der Sportler nimmt eine völlig gestreckte Lage ein (Arme in Hochhalte) und leitet die Drehbewegung durch kleinräumige Bewegungen der Arme und Beine ein. Als äusseres Bild bleibt die gestreckte Körperlage erhalten. Die Rotationen werden vorwärts und rückwärts ausgeführt.

3. Besonderheiten: Die Dosierung muss sehr klein anfangen (zirka 5 Drehungen) und vorsichtig gesteigert werden (bis nach langer Zeit 30 Sekunden erreicht werden). Nach längeren Pausen wieder mit geringer Anzahl beginnen!

Durch die grosse Anzahl von Drehungen passt sich der Vestibularapparat an Mehrfachdrehungen an und vermeidet das obengenannte «Schwarzvoraugenwerden».

«Längenachsendrehlonge»

1. Aufbau: Ein einfacher Ring von dem Wettkampfgerät Ringe und darunter eine Matte sind notwendig.

2. Funktion: Der eine Ring wird mit beiden Händen ergriffen, der Kopf wird normal zwischen den Armen gehalten. Es wird ähnlich der «Affenschaukel» eine insgesamt gebogene Position eingenommen. Durch fortgesetztes Anspannen der Rumpfmuskulatur versetzt sich der Turner in Drehung. Zuerst beispielsweise links, danach rechts. Danach wird der Sportler vorsichtig auf die Matte gestellt. Er springt nicht allein herunter.

3. Besonderheiten: Auch hier gelten die Dosierungen und Sicherheitsvorkehrungen der «Breitenachsendrehlonge».

Longe am grossen Trampolin

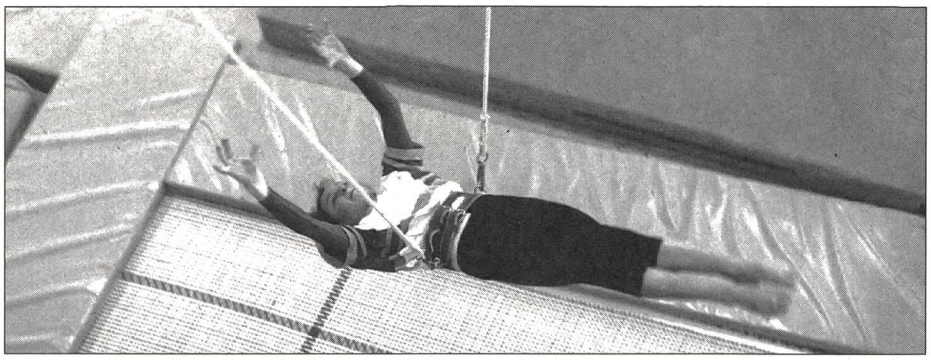
1. Aufbau: Spezielle Gerüste oder besser noch Konstruktionen aus gespannten Stahlseilen (Varianten können bei den Autoren erfragt werden) ermög-

Die «Breitenachsendrehlonge»

lichen es, über Bergsteigerseile eine ständige Verbindung zwischen Turnerin/Turner herzustellen (siehe Abb. 4). So können alle Arten von Sprüngen unter erleichterten Bedingungen (federndes Trampolin) und unter ständigem Schutz durch den Trainer absolviert werden. Selbstverständlich ist es möglich, den Sportler überhaupt nicht landen zu lassen. Das heisst, die Bewegung wird durch den Trainer in der Luft beendet, kein Körperteil des Turners berührt wieder den Boden.

2. Funktion: In diesem System werden Sprünge für das Boden- und Balkenturnen, aber auch für andere Geräte (Abgänge) erarbeitet. Wichtig ist, dass das zu erarbeitende Element mindestens einen «Grad» schwerer sein muss, als das Originalelement am Wettkampfgerät. Beispiel: Um am Boden einen Doppelsalto gehockt zu erlernen, sollte am Trampolin unter erleichterten Bedingungen ein Dreifachsalto gehockt oder ein Doppelsalto gestreckt trainiert werden (nach einer bestimmten Lernschrittfolge). Vorbereitet wird dieses auch durch die «Breitenachsendrehlonge». Die Voraussetzungen für das erfolgreiche Absolvieren des Doppelsaltos gehockt am Boden sind gegeben.

3. Besonderheiten: Neben einem geeigneten Longengerüst gibt es für den Longengürtel bestimmte Bedingungen. Er muss eine Mindestbreite haben und die Turnerin/den Turner fest umschliessen. Der Gürtel muss Kugelgelenke besitzen (wie die «Breitenachsendrehlonge»). Für zusätzliche Drehungen um die Längenachse (zum Beispiel Tsukahara, Doppeltwist usw.) ist eine spezielle Twistlonge erforderlich (kann bei den Autoren besichtigt werden).



Die «Breitenachsendrehlonge»

Hilfsgeräte, die direkt Unfälle vermeiden

Mit diesen Hilfsmitteln können die Turner ohne Angst Bewegungen erfühlen, ausprobieren und eine spezielleTechnik erarbeiten. Auf ein solches Hilfsgerät, (grosses Trampolin mit Longe) wurde bereits eingegangen.

Reckturnen mit «Schlaufen»

Als methodische Form für das Erlernen von Stufenbarren und Reckelementen ist diese Methode sicher und erfolgreich. Sie lässt sich auf das Ringturnen übertragen.

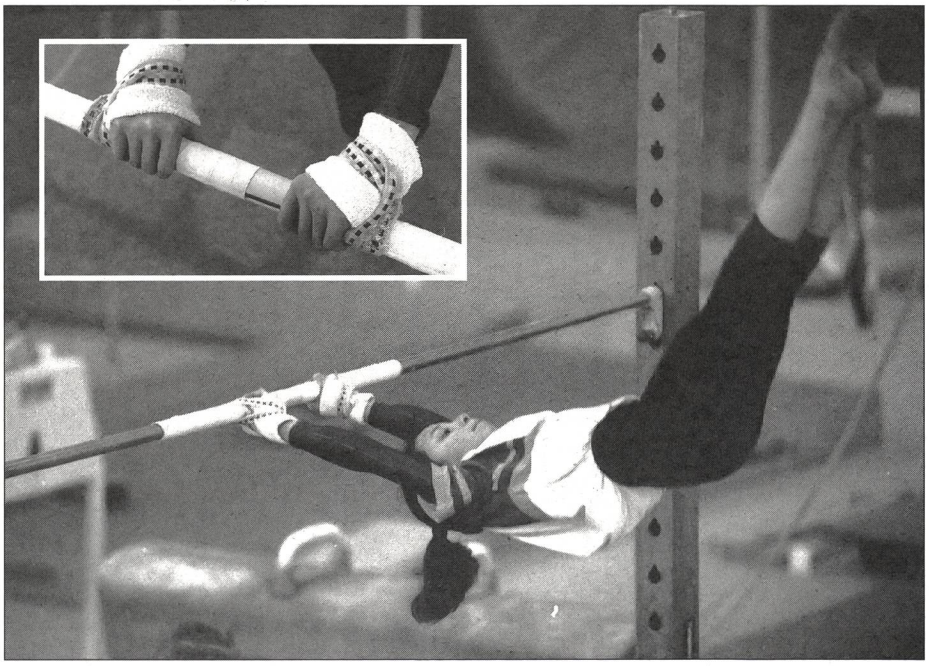
1. Aufbau: Eine Bandschlinge aus dem Bergsteigermaterial wird von einem Fachmann vernäht (Sattler auf grosse Belastbarkeit hinweisen!). Die Grösse richtet sich nach dem Handgelenksumfang des Benützers. Die Reckstange muss glattpoliert sein. Als Gleitmittel dient ein dicker Strumpf, ein dünner Leinenhandschuh oder sehr gut geeignet eine längs aufgeschnittene Plastikhülse (Elektrikerbedarf 3,2 cm Durchmesser).

2. Funktion: Die Schlingen werden über die Plastikhülsen gelegt (siehe Abb. 5) und die Hände hindurchgesteckt. Die Hände werden nach innen gedreht und es wird im Ristgriff zugefasst. Jetzt können alle Elemente ohne Sturzgefahr ausgeführt werden (Schwingen, Riesenfelge und Riesenstemmumschwünge, Freie Felgen). Für andere Griffarten sind andere Verfahren mit den Schlaufen anzuwenden.

3. Besonderheiten: Auch in den Schlaufen sollten die Elemente in eine zyklische Form überführt werden. Später können ebenfalls Ansätze für Flugelemente in Schlaufen geübt werden. Hinweis: Bei Kindern bis 9 Jahre sollte anfangs trotzdem immer eine Hilfestellung erhalten bleiben. Alle aufgeführten Hilfsgeräte lassen sich ohne grösseren Aufwand selbst herstellen. Wir sind sicher, dass sich die Geräte auch in anderen akrobatischen Sportarten bewähren. Die Autoren sind jederzeit bereit, detaillierte Auskünfte über Aufbau, Funktionsweisen und Möglichkeiten der Materialbeschaffung zu erteilen. Der Erfolg für Trainer, Turnerinnen und Turner wird sich nach einiger Zeit einstellen. ■

Anschrift der Verfasser:
ESSM, Schachenmannhaus
2532 Magglingen

Claus Haller und *Klaus Hübner* sind Ausbildungsverantwortliche im STV für Kunstturnen, Frauen und Männer.



Mit den «Schlaufen» können Elemente wie Felgen und Umschwünge gefahrlos geübt werden.

Zu Ihrer Orientierung

AKAD seit 1956
Erfolgsbeispiele: 3000 Maturanden, 1500 eidg. dipl. Buchhalter – analog bei allen Diplomen
erfahren und bewährt

Wenn Sie Ratsuchende betreuen müssen,
wenn Sie für sich selber ein Wissensgebiet neu aufbereiten wollen:
Hier die Schwerpunkte des AKAD-Programms.
Der Beginn der Lehrgänge ist jederzeit möglich – das Studium ist unabhängig von Wohnort und Berufsarbeit.

Einzelfächer
im Fernunterricht, von der Anfängerstufe bis zum Hochschulniveau; Studienbeginn auf jeder Stufe möglich.

Englisch ● Französisch ● Italienisch
Spanisch ● Latein
mit dem eingebauten Tonkassettenprogramm seriös und trotzdem bequem zu erlernen.

Deutsche Sprache
Deutsche Literatur ● Praktisches Deutsch

Erziehungs- und Entwicklungspsychologie

Psychologie ● Soziologie ● Politologie
Philosophie

Weltgeschichte ● Schweizergeschichte
Geographie

Algebra und Analysis ● Geometrie ● DG

Physik ● Chemie ● Biologie

Buchhaltung ● Informatik/EDV
Betriebswirtschaftslehre
Volkswirtschaftslehre usw.

Geschäftskorrespondenz
Maschinenschreiben

Diplomstudiengänge
in der Verbundmethode Fernunterricht-mündlicher Seminarunterricht. Qualitätsbeweis: über 10 000 Erfolge in staatlichen Prüfungen bei überdurchschnittlichen Erfolgsquoten.

Eidg. Matur Typus B, C, D
Eidg. Wirtschaftsmatur
Hochschulaufnahmeprüfung (ETH/HSG)

Bürofachdiplom VSH ● Handelsdiplom VSH
Eidg. Fähigkeitszeugnis für Kaufleute

Englischdiplome Universität Cambridge
Französischdiplome Alliance Française Paris
Italienischdiplome Universität Perugia
Spanischdiplome Universität Saragossa
Deutschdiplome Zürcher Handelskammer

Eidg. Diplom Betriebsökonom HWV
Eidg. Fachausweis Analytiker-Programmierer
Eidg. Diplom Wirtschaftsinformatiker
Eidg. Fachausweis Organisator
Eidg. Fachausweis Buchhalter
Eidg. Diplom Buchhalter/Controller
Eidg. Fachausweis Treuhänder
Eidg. Diplom Bankfachleute

IMAKA-Diplomstudiengänge:
Management-Diplom IMAKA
Eidg. Diplom Verkaufsleiter
Diplom Wirtschaftsingenieur STV
Diplom Personalassistent ZGP
Chefsekretärinnen-Diplom IMAKA

Informationscoupon

An die AKAD, Jungholzstrasse 43, 8050 Zürich
Senden Sie mir bitte unverbindlich
(Gewünschtes bitte ankreuzen ☒)
☐ Ihr ausführliches AKAD-Unterrichtsprogramm
Mich interessieren nur (oder zusätzlich)
☐ IMAKA-Diplomstudiengänge
☐ Technische Kurse ☐ Zeichnen und Malen

Name: _____
Vorname: _____
Strasse: _____
Plz./Wohnort: _____

069/055

Persönliche Auskünfte:

AKAD-Seminargebäude Jungholz (Oerlikon)
Jungholzstrasse 43, 8050 Zürich
Telefon 01/307 33 33

AKAD-Seminargebäude Seehof (b. Bellevue)
Seehofstrasse 16, 8008 Zürich

AKAD Akademikergesellschaft für
Erwachsenenfortbildung AG

Keine Vertreter!

AKAD