

Kernmodell Technik im Gerätturnen



Das Kernmodell Technik eignet sich in seinem Grundverständnis sehr gut, um die technischen Aspekte von Bewegungsaufgaben unterschiedlichster Sportarten zu kategorisieren, um somit die Komplexität der Bewegungsformen zu reduzieren. Folgende Kategorien werden hierbei angewendet: **Zielformen**, **Kernbewegungen** und **Kernelemente**. Im vorliegenden Text soll nun am Beispiel des Gerät-/ Kunstturnens die Kategorieneinteilung erklärt und vollzogen werden.

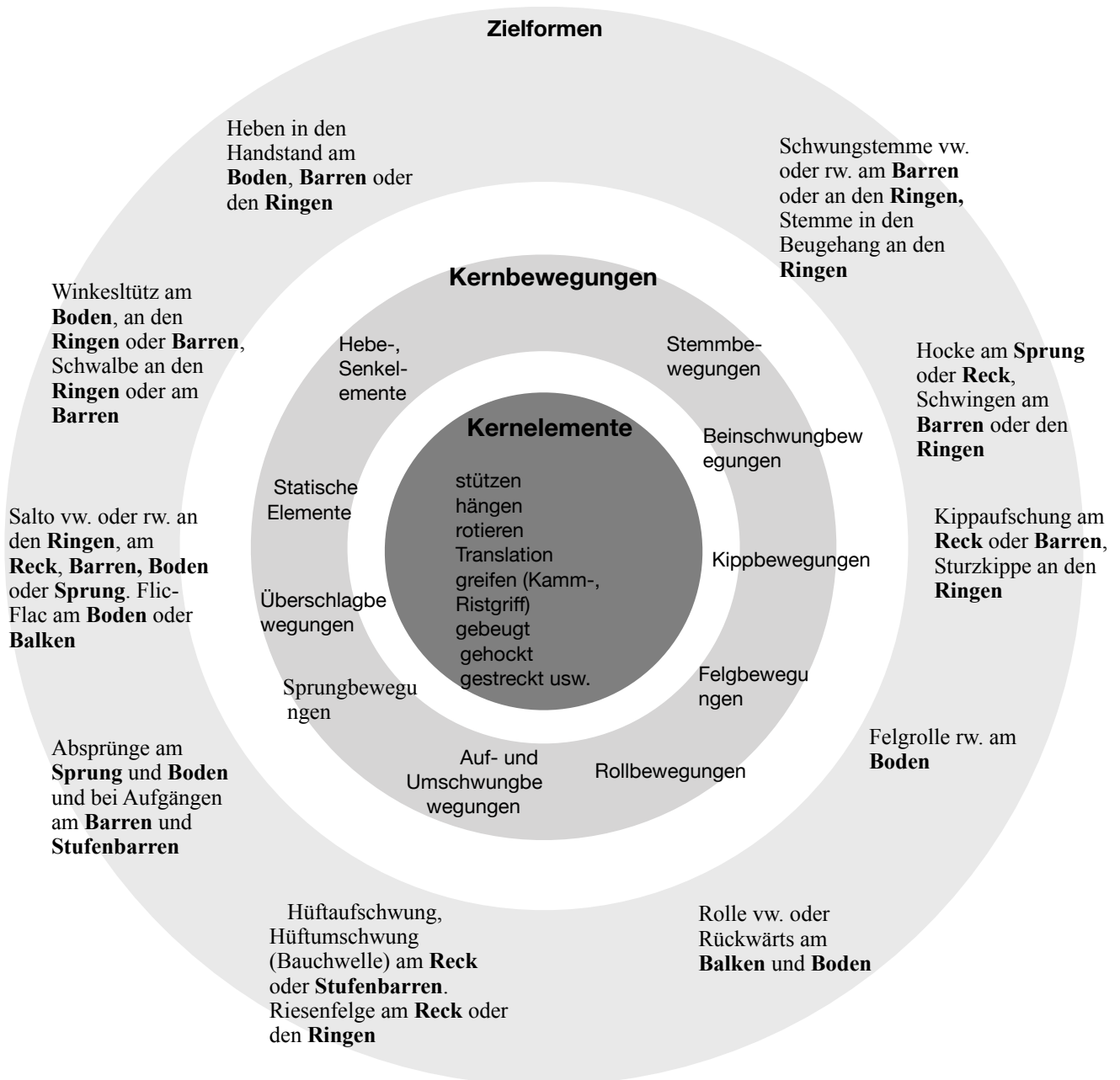
Obwohl das Gerätturnen sehr variantenreich ist – schliesslich existieren an den acht Turngeräten eine Vielzahl von Turnelementen (hier: **Zielformen**) – lassen sich nahezu alle Zielformen zu insgesamt zehn Strukturgruppen (hier: **Kernbewegungen**) zusammenfassen. Diese können wiederum in **Kernelemente** kategorisiert werden, die das *Verhalten am Gerät* (stützen, stehen, hängen, Kammgriff, Ristgriff, usw.), die *Körperhaltung* (gebeugt, gehockt, gestreckt, C+-, C- -Pose usw.) und die *Bewegungsform* (Rotation, Translation, Mischform) beschreiben. Beim letzten Punkt könnte man entgegenhalten, dass dieser eine grundlegende mechanische Beschreibung von Bewegungen darstellt und somit nicht konstitutiv für das Gerätturnen ist, was Kernelemente laut Messmer (2013) eigentlich sein sollten. Allerdings ist die Unterscheidung der Bewegungsform im Gerätturnen von grösserer Bedeutung als in den meisten anderen Sportarten, da die Bewegungsform oft einen wesentlichen Aspekt der Zielform darstellt (z. B. die Rotation bei einer Riesenfelge oder bei einem Salto), wohingegen sie bei vielen anderen Sportarten nur einen kleinen Teilaspekt darstellt (Rotation über das Standbein während des Hechtsprung des Torhüters). Dementsprechend ist eine Einordnung der Bewegungsform zu den Kernelementen im Falle des Gerätturnens sinnvoll.

Die Zielformen bauen, wie oben bereits erwähnt, auf zehn Kernbewegungen (Strukturgruppen) auf. Dabei können in eine Zielform mehrere Kernbewegungen einfließen. So setzt sich beispielsweise die Felgrolle rückwärts (rw.) aus einer Rollbewegung und einer Felgbewegung zusammen. Der Salto vorwärts (vw.) am Boden, enthält Anteile aus der Absprungbewegung und der Überschlagbewegung. Im Folgenden sollen nun die Kernbewegungen und deren Zusammenhang zu den Zielformen erläutert werden:

Rollbewegungen: Rollbewegungen sind Rotationen um momentane



Abb. 1: Rolle vw. als Rollbewegung



Drehachsen, die sich an den jeweiligen Berührungsstellen zwischen dem Körper und der Unterlage befinden. Typische Zielformen sind die Rolle vw. und rw. Boden oder Balken.

Überschlagbewegungen: Hierzu zählen Bewegungen mit abwechselnd freier und fester Drehachse. Als Beispiel soll der Salto vw. am Boden dienen: Während der Absprungphase rotiert der Körper um die feste Drehachse zwischen Fuss und Boden; befindet sich der Körper in der Luft, dreht er frei um den Körperschwerpunkt und bei der Landung wieder fest um die Drehachse zwischen Fuss und Boden. Ausserdem ist hier, wie bei den meisten biomechanischen Bewegungen, festzustellen, dass rotatorische und translatorische Bewegungsabläufe simultan von statten gehen.

Felgbewegungen sind rückwärts um die Breitenachse auszuführende Rotationen, in deren letztem Abschnitt eine fusswärts gerichtete und annähernd translatorische



Abb. 1: Salto vw. als Überschlagbewegung

Verlagerung den gestreckten Körper von den Griffpunkten entfernt. Ein typische Zielform ist bspw. die Felgrolle rw. am Boden: Das Strecken der Hüfte ist dabei die „fusswärts gerichtete und translatorische Verlagerung“. Das Ende der Streckung bewirkt zudem eine Impulsübertragung auf die Schulterachse, die mit der Streckung

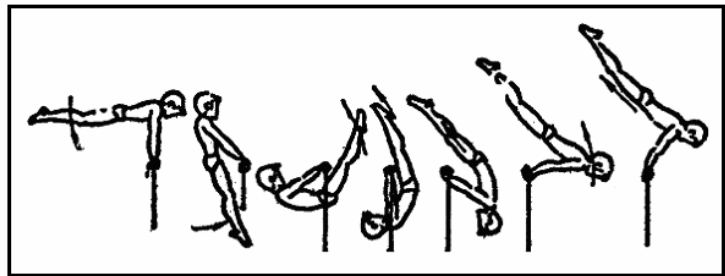


Abb. 3: Freie Felge am Reck als Felgbewegung

der Ellbogenwinkel bis zur Handstandposition unterstützt wird. Vorsicht: In der Turngangssprache werden häufig falsche Begriffe verwendet. So ist der Felgaufschwung keine Felg- sondern eine -> Aufschwungbewegung. Die exakte Terminologie für diese Zielform ist demnach „Hüftaufschwung“.

Auf- und Umschwungbewegungen sind Rotation um eine (annähernd) feste Drehachse, die im Falle einer Aufschwungbewegung mit einer translatorischen Aufwärtsverlagerung des Körperschwerpunkts einhergeht. Hierzu gehören als Zielformen der Riesenfelgumschwung am Reck und der Hüftaufschwung am Reck oder Schulstufenbarren.

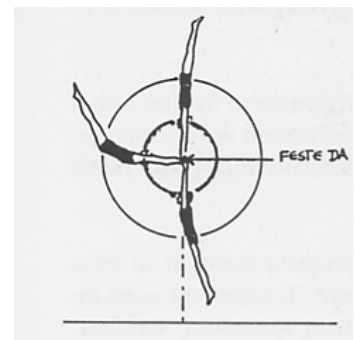


Abb. 4: Riesenfelge am Reck

Kippbewegungen sind annähernd linear aufwärts gerichtete Beschleunigungen der Körpermasse.

Erreicht wird diese Beschleunigung durch das abrupte Abbremsen der Öffnungsbewegung des Hüftwinkels und der damit einhergehenden Impulsübertragung. Sie sind mit einer vw. Rotation des Körpers um Breitenachsen verbunden. Typische Zielformen sind der Laufkippaufschwung am Reck oder die Oberarmkippe am Barren.

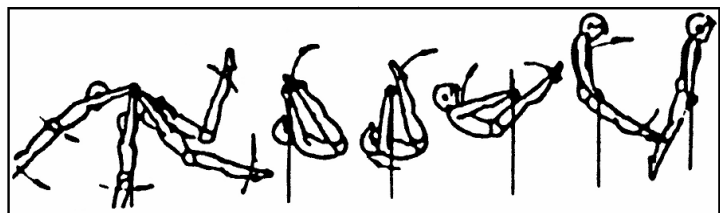


Abb. 5: Kippaufschwung am Reck als Kippbewegung

Stemmbewegungen: Ein vorausseilender Beinschwung und dessen Abbremsen führt zur Aufwärtsverlagerung des Schultergürtels in einen Stütz bzw. in eine kopfwärts gerichtete Endstellung. Dies geschieht beispielsweise an den Schaukelringen bei der Stemme vw. in den Beugehang oder in den Stütz. Beim Vorschwung (bzw. Rückschwung) wird zunächst die C+-Position (bzw. C- -Position verstärkt und daraufhin die Hüfte in die I-Position gestreckt, was den Beinschwung abbremst und eine Impulsübertragung auf die Schulter bewirkt, die sich daraufhin anhebt. Mit der entsprechenden Armbewegung wird dieser Impuls bis in den Beugehang bzw. in den Stütz unterstützt.

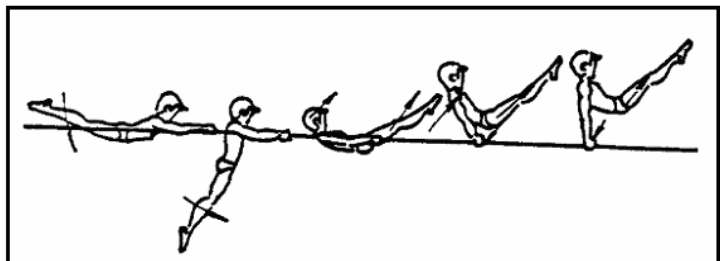


Abb. 5: Schwungstämme vw. am Barren als Stemmbewegung

Sprungbewegungen sind durch einen exzentrisch gerichteten Abstoß eingeleitete rotatorische Bewegungen um zeitweilig freie Breiten- oder Tiefenachsen verbunden mit translatorischer Bewegung. Diese Bewegungen sind meist Teilbewegungen von Beinschwung-, Überschlag- oder

Rollbewegungen wie Handstützüberschlag, Sprunghocke oder Sprungrolle.

Beinschwungbewegungen sind Elemente im Hang oder Stütz, mit denen schwungvoll ein Wechsel der Verhaltensweise erreicht wird, wie bspw. das Schwingen am Barren, Reck oder an den Ringen. Aber auch so gut wie alle Elemente am Pauschenpferd und die Hocke am Sprung oder am Reck.

Statische Übungen haben stets das Ziel ein Kräftegleichgewicht zwischen inneren und äußeren Kräften herzustellen. Nach Wettkampfbestimmungen muss eine ganz bestimmte Position mindestens zwei Sekunden gehalten werden. Typische Elemente sind der Kreuzhang an den Ringen und der Winkelstütz am Boden, Barren oder an den Ringen.

Übungen mit langsamer Verlagerung des Körpers. Heben und Senken stellen die beiden Elemente bei diesen Übungen dar. Geturnt wird immer ohne Schwung und es gilt den Körper aus einer Ausgangslage in eine höhere Endlage zu heben oder in eine tiefere Endlage abzusenken. Beim Heben dürfen keine schwunghaften Aktionen durchgeführt werden. Es muss eine Kraft aufgewendet werden, die etwas größer als die Schwerkraft ist. Typische Zielformen sind der Schweizer Handstand (Heben in den Handstand aus dem Winkel- oder Liegestütz oder Spagat) oder das Heben aus dem Kreuzhang in den Stütz an den Ringen. Diese Kernbewegung hat jedoch für den Schulsport so gut wie keine Relevanz.

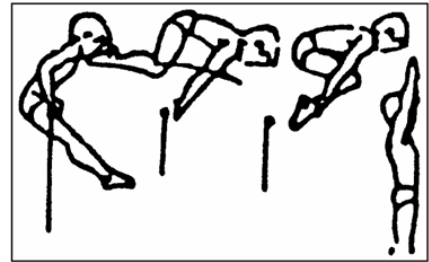


Abb. 6: Hockabgang am Reck als Beinschwungbewegung

Literatur

Arnold, K./Leirich, J. (2005). *Gerätturnen Terminologie*. Ebenhausen: Lochner

Göhner, U. (1999). *Bewegungslehre und Biomechanik des Sports*. Tübingen.

Knirsch, K. (2000). *Lehrbuch des Gerät- und Kunstturnens, Bd. 1 und Bd. 2. Technik und Methodik in Theorie und Praxis für Schule und Verein*. Böblingen: Knirsch-Verlag.

Koch, M. (2003). *Unveröffentlichtes Turnskript*. Albert-Ludwigs-Universität Freiburg.

Messmer, R. (2013): *Fachdidaktik Sport*. Bern: Haupt UTB.

Timmermann, H. (2000). *Gerätturnen: Lehren und Lernen*. Wiebelsheim: Limpert

Web:

<https://elearning.uni-regensburg.de/pluginfile.php/1283507/coursecat/description/Ger%C3%A4tturnen%20Theorie.pdf> (01.11.19)

<https://www.knsu.de/individualsportarten/geraetturnen/terminologie-und-struktur/terminologie-und-strukturgruppen-des-geraetturnens> (01.11.19)

http://kunstturnen.npage.de/get_file.php?id=16516186&vnr=758031 (01.11.19)