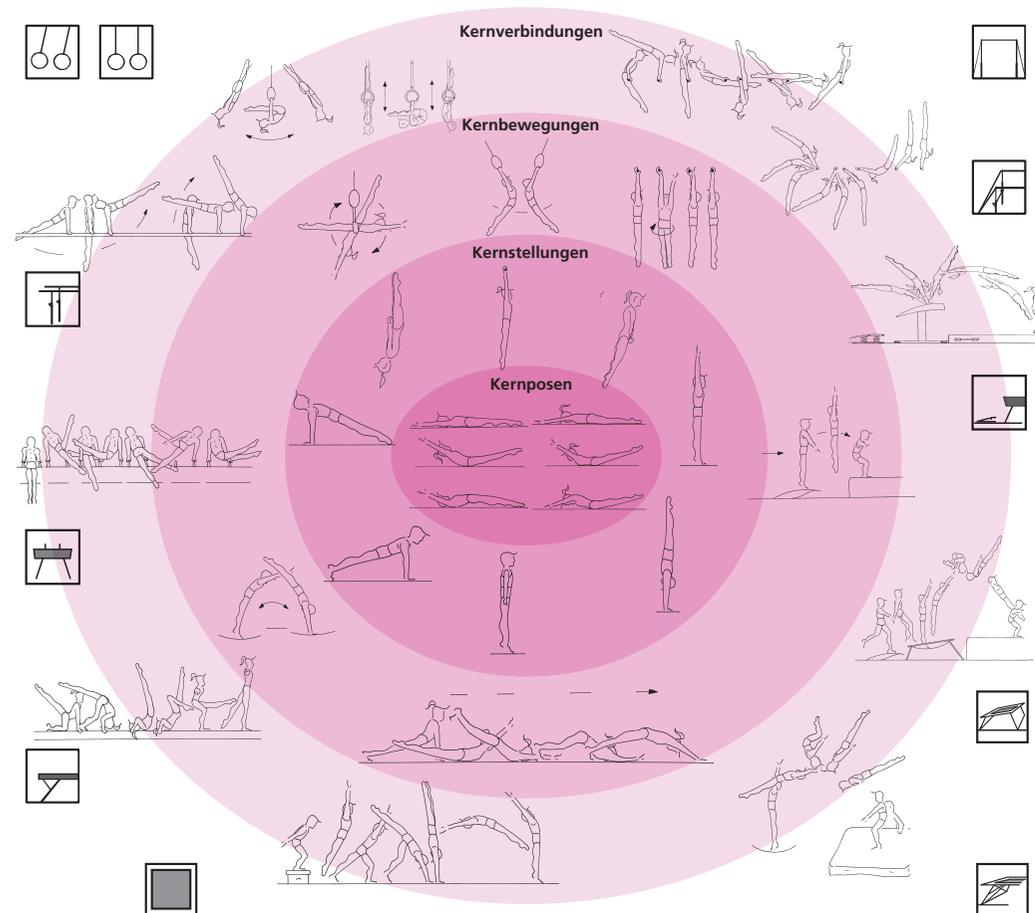


## ABC des Turnens Das Schalenmodell



Die Bewegungsabläufe oder Elemente im Turnen, die wir «Kernverbindungen» nennen, setzen sich aus «Kernbewegungen» zusammen, diese wiederum entstehen aus der Kombination der «Kernstellungen». Die «Kernstellungen» werden immer durch «Kernposen» ausgeführt.

## Zentrum: Kernposen C-I-S

**Die 4 Kernposen**  
 KP 01: I-Pose, KP 02: C+-Pose,  
 KP 03: C--Pose, KP 04: S-Pose

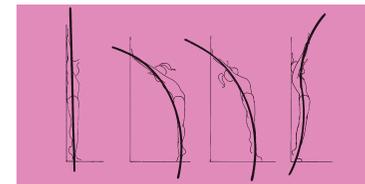


Abb. 3: I-, C+, C- und S-Pose senkrecht

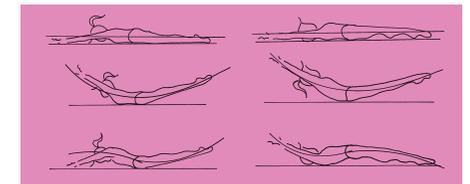


Abb. 4: I-, C-, C+ und S-Pose waagrecht

«Die «Kernpose» ist die kleinste bewegungsbestimmende statisch ausgeführte Einheit.»

### KP 01: I-Pose

Möglichst lange Körperstellung durch geradlinige Verlängerung des gesamten Körpers. Vorder- und rückseitige Kontraktion der Rumpfmuskulatur. Becken aufgerichtet, Kopf zwischen den Armen in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick geradeaus.

### KP 02: C+-Pose

Starke Kontraktion der gesamten Muskulatur der Körpervorderseite, stärkste Krümmung vorwärts im Bereich der Brustwirbelsäule, Becken nach hinten gekippt (Bauchnabel zu Wirbelsäule ziehen), Kopf zwischen den Armen in der Verlängerung der Wirbelsäule.

### KP 03: C--Pose

Starke Kontraktion der gesamten Muskulatur der Körperrückseite, stärkste Krümmung rückwärts im Bereich der Brustwirbelsäule, Kopf zwischen den Armen in der Verlängerung der Wirbelsäule.

### KP 04: S-Pose

Kontraktion der Muskulatur auf der Körpervorderseite im Bereich der Brustwirbelsäule bei gleichzeitiger Kontraktion der Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule oder gegengleich, Kopf zwischen den Armen.