

# Training

## Geräteturnen (16–20): Kraft

**Dieses Training zielt auf die Kräftigung der gesamten Fuss- und Beinmuskulatur ab. Gleichzeitig wird die Beinachsenstabilität verbessert und ein allgemeiner Kraftaufbau erwirkt.**

### Bedingungen

Dauer: 90 Minuten

Alter: 16–20 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

Umgebung: Sporthalle

### Zielsetzungen

- Beinachsenstabilität verbessern durch Muskelaufbautraining der Gesäss-, Oberschenkel-, Unterschenkel- und Fussmuskulatur

### Sicherheit

- Die Übungen müssen qualitativ gut ausgeführt werden. D. h., eine Übung wird sofort abgebrochen, wenn sie nicht mehr korrekt ausgeführt werden kann (Verletzungsgefahr!).

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15–20'	<b>Partner Fussball</b> Jeweils ein Spieler und ein Gegenspieler binden sich am Oberkörper mit etwas Distanz mit einem Gummischlauch zusammen. Zuerst wird nur gehend gespielt (ev. mit einem Softball oder Luftballon). Nach einigen Minuten wird die Intensität kontinuierlich gesteigert (Ballwechsel, Übergang zu zügigem Gehen, Trab, Rennen). Somit ist eine angepasste Steigerung gewährleistet, Körper und Geist können sich der steigenden Belastung anpassen. <b>Bemerkung:</b> Es gelten die allgemeinen Fussball-Regeln.		Gummischläuche, Bälle, evtl. Luftballon
	45–60'	<b>Circuittraining:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personen pro Posten: Je nach Gruppengrösse und/oder vorhandenem Material</li> <li>• Wiederholungen oder Dauer pro Übung: 10–15 Wiederholungen. Der Belastungsumfang ist so zu wählen, dass der Turner nach jeder Serie das Gefühl hat, noch maximal 3–5 Wiederholungen durchführen zu können. Für Übungen mit dem Gummiband: Das Band bleibt während einer Serie immer gespannt, der Turner kann die Intensität mit mehr oder weniger Zug bei Übungsbeginn oder einem schwächeren/stärkeren Gummiband seinem Niveau anpassen.</li> <li>• Schwierigkeitsgrade: Mit instabilen Unterlagen erschweren: Matten, Wackelbretter (Kreisel, Kippe, Sypoba), Bälle etc.</li> <li>• Pause zwischen Übungen: Keine. Je 2 Posten mit unterschiedlich beanspruchter Muskulatur im Wechsel machen, somit stimmt die Pausendauer pro Muskulatur (1,5 Minuten). Geeignet sind Posten 1+2, 3+4, 5+6; Beispiel: Posten 1 rechts und links je eine Serie, dann Posten 2 rechts und links eine Serie anschliessend wieder Posten 1 etc. bis 3 oder maximal 5 Serien durchgeführt worden sind.</li> <li>• Circuitwiederholungen: ein Durchgang mit jeweils 3–5 Serien.</li> </ul>		
Hauptteil		<b>Circuit aufstellen</b> Die in direktem Wechsel durchzuführenden Posten jeweils nebeneinander aufstellen.		Gummiband Dünne Matte Sprossenwand Bei Erschwerung: Langhantel, Matte, Bälle, Gewichtgürte
		<b>Posten 1: Muskelaufbau Oberschenkelmuskulatur (Squats)</b> Das vordere Bein wird während der Übung nie ganz gestreckt. Das hintere Knie bewegt sich bei einer Wiederholung Richtung Boden und wieder hoch. <b>Schwieriger:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusätzliches Gewicht</li> <li>• Vorderer und/oder hinterer Fuss auf eine instabile Unterlage stellen.</li> </ul>		Nur bei Erschwerung: Langhantel, Matte, Ball etc.

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	45–60'	<p><b>Posten 2: Spezifischer Muskelaufbau der vorderen, äusseren Unterschenkelmuskulatur</b></p> <p>Langsitz am Boden. Das Gummiband wird am Vorfuss fixiert. Bei gestrecktem Fuss (Plantarflexion/Zehenspitzenstellung) wird das Gummiband unter Zug gebracht. Nun wird der Fuss mit der Grosszehe/Fuss Innenseite voran nach hinten («Glettise-Position») gezogen und anschliessend langsam wieder nach unten geführt. Dies zählt als eine Wiederholung.</p>		Gummiband, Dünne Matte
		<p><b>Posten 3: Muskelaufbau Gesäss, Oberschenkelmuskulatur</b></p> <p>Einbeinige Brücke: Rückenlage; ein Bein gestreckt das andere ca. 20cm vor dem Gesäss aufgestellt. Nun wird das Gesäss angehoben bis die Schultern/Hüfte und Knie auf einer Linie liegen. Das gestreckte Bein bleibt immer in der Verlängerung des Oberkörpers. Anschliessend wird das Becken soweit gesenkt, dass der Boden gerade nicht berührt wird. Dies zählt als eine Wiederholung.</p> <p><b>Schwieriger:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das aufgestellte Bein auf eine instabile Unterlage stellen.</li> <li>• Die Schultern auf einer instabilen Unterlage auflegen.</li> <li>• Ein Gummiband über die Hüfte spannen und seitlich mit den Händen während der Übung fixieren.</li> </ul>		
		<p><b>Posten 4: Muskelaufbau Wade</b></p> <p>Einbeiniger Stand nur auf Vorfuss auf einer Sprosse. Der Fuss wird von maximal unten nach maximal oben und langsam zurück geführt.</p> <p><b>Schwieriger:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtgurt</li> <li>• Gummiband über Schultern fixieren um Zug nach unten zu verstärken.</li> <li>• Turner zieht sich aktiv an Sprossen nach unten (zusätzlich Kräftigung der Brust und Armmuskulatur!)</li> </ul>		Sprossenwand Nur bei Erschwerung: Gewichtgurt, Gummiband
		<p><b>Posten 5: Spezifischer Muskelaufbau der vorderen, inneren Unterschenkelmuskulatur</b></p> <p>Langsitz am Boden. Das Gummiband wird am Vorfuss fixiert. Bei gestrecktem Fuss (Plantarflexion/Zehenspitzenstellung) wird das Gummiband unter Zug gebracht. Nun wird der Fuss mit der Kleinzehe/Fussaussenseite voran nach hinten («Glettise-Position») gezogen und anschliessend langsam wieder nach unten geführt. Dies zählt als eine Wiederholung.</p>		Gummiband, Dünne Matte

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	45–60'	<p><b>Posten 6: Muskelaufbau der äusseren Oberschenkelmuskulatur und Gesässmuskulatur</b></p> <p>Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie seitlich zur nahen Sprossenwand. Das Gummiband wird an das von der Sprossenwand weiter entfernte Bein befestigt und unter Zug gebracht. Anschliessend wird das Knie nach aussen (soweit bis die Kniescheibe über den zweit kleinsten Zeh zeigt) und langsam wieder zurück in die Startstellung geführt (Kniescheibe zeigt gerade nach vorne). Achtung: Die Bewegung wird weder aus dem Fuss noch aus der Hüfte gemacht!</p> <p><b>Schwieriger:</b> Einbeinstand auf instabiler Unterlage.</p>		Gummiband Nur bei Erschwerung: Langhantel, Matte, Ball etc.
		<b>Material aufräumen</b>		
Ausklang	15–20'	<p><b>Variante 1: Stretching</b></p> <p>Die Übungen im Stretching dauern jeweils 45–60 Sekunden pro Seite. Ein leichtes Ziehen soll spürbar sein.</p>		
		<p><b>Waden</b></p> <p>Dehnung der Wadenmuskulatur. Mit dem Vorfuss auf eine Erhöhung stehen (Treppe, Buch, Sprosse etc.). Die Ferse des gestreckten Dehnbeins nach unten sinken lassen.</p>		Erhöhung (Treppe, Buch, Sprosse etc.)
		<p><b>Hintere Oberschenkelmuskulatur</b></p> <p>Ferse auf eine niedrige Erhöhung aufsetzen und Fussspitze anziehen. Das Knie nicht überstrecken. Oberkörper mit geradem Rücken (Becken nach vorne kippen) so weit wie möglich nach vorne neigen.</p>		Erhöhung (Treppe, Buch, Sprosse etc.)
		<p><b>Vordere Oberschenkelmuskulatur</b></p> <p>Mit der linken Hand an einer Wand abstützen. Mit der rechten Hand den rechten Knöchel fassen und die Ferse zum Gesäss ziehen. Das Knie zeigt zum Boden. Anschliessend Seitenwechsel.</p> <p><b>Hinweis:</b> Das rechte Bein eng am linken Bein halten und ein Abweichen des Knies zur Seite vermeiden. Nicht in der Taille beugen.</p>		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	15– 20'	<p><b>Gesässmuskulatur</b> Rückenlage mit einem Fuss an der Wand angestellt und Kniewinkel 90 Grad. Fuss auf das Standknie setzen und Becken kippen. Evtl. zusätzlich das Knie des Dehnbeins leicht zur Wand drücken.</p>		
		<p><b>Variante 2: Massage</b> <b>Beine und Füsse</b> Mit Bällen die beanspruchte Muskulatur massieren. Ein Turner massiert, der andere liegt in Bauch- später in Rückenlage auf einer Matte. Anschliessend wird gewechselt.</p>		Kleine Bälle, Matten

**Autorin:** Jsabelle Scheurer, J+S-Fachleiterin Geräteturnen