

# Gerätturnen für Kinder

## Erwärmung

Jedes Training sollte mit der Erwärmung beginnen, die sich in ein allgemeines und ein spezifisches Aufwärmen gliedert. Die allgemeine Erwärmung dient der allgemeinen Herz-Kreislauf-Erwärmung, dem „ankommen in der Halle“, sowie dem Spaß der Kinder und ist dabei (relativ) unabhängig vom darauffolgenden Stundeninhalt. Die spezifische Erwärmung dagegen dient bereits der Entlastung des Hauptteils und beinhaltet vor allem ein auf den Stundeninhalt abgestimmtes Koordinations-, Kraft- und Beweglichkeitstraining.

## Allgemein

Verpackt in spielerische Varianten

- Mattenlaufen mit Zusatzaufgaben
- Feuer-Wasser-Sturm in Kleingruppen mit Turnmatten
- Mensch-ärgere-dich-nicht mit Zusatzaufgaben

## Inhaltlich

- Fast alle folgenden Übungen lassen sich vorwärts, rückwärts und seitwärts ausführen.
- Laufen – auch mit Armkreisen (vw / rw)
- Hopslerlauf – auch mit Armkreisen (vw / rw)
- Skippings, Anfersen
- Vierfüßlerlauf, Spinnenlauf
- Prellsprünge, Kreuzschritte
- Hasenhüpfer – gehockt, gebückt, gegrätscht
- Froschhüpfer
- Vorhochspreizen

## Spezifisch

Kraftfähigkeiten

- Ballenstand (einbeinig / beidbeinig)
- Schiffchen (nur Oberkörper / Beine / beides / mit schaukeln) je in Bauch- / Rücken- / Seitlage
- Spaghetti-Rollen: Spaghetti ist ungekocht -> Hände / Füße berühren den Boden nicht
- Kopf und Füße auf Erhöhung (z.B. Kastendeckel) und halten
- Liegestütz vorlings / rücklings / seitlings
- Wechselnder Stütz auf Ellbogen und Händen
- Propeller: Wechsel vom Liegestütz vl -> sl -> rl -> sl -> vl -> ...
- Partnerübung: dem Partner versuchen die Hand weg zu ziehen
- Partnerübung: sich gegenseitig einen Ball zurollen
- Liegestütz-Wandern vl / rl: Füße auf Erhöhung (Kastendeckel, Bank,...) und mit den Händen drum herum wandern
- Schubkarren (vw / rw / sw)
- Kerze (Hände in den Hüften oder Arme gestreckt auf dem Boden)
- Stützen oder „stützeln“ am Reck / Barren
- Bügelbrett: Turner 1 in Rückenlage, Turner 2 hebt die Beine von Turner 1 an, sodass dieser nur noch mit den Schultern den Boden berührt; Turner 1 versucht nun, möglichst fest zu bleiben, während Turner 2 kleine Bewegungen nach oben / unten / zur Seite macht oder ein Bein loslässt

## Beweglichkeit

- Stand mit dem Rücken an der Wand (oder in Rückenlage auf dem Boden) und dabei Lendenwirbelsäule an die Wand drücken (schwierige Variante: Arme nach oben führen)
- In Bauchlage auf dem Boden eine „Höhle“ unter dem Bauch bilden, Beine zusammenpressen, Arme nach vorne strecken
- Katzenräkeln: abwechselnd Katzenbuckel und „Hängebauchschwein“
- Raupe: Start im Vierfüßlerstand -> Hände laufen soweit vor wie möglich -> Füße laufen so nah hintendran wie möglich (Knie gestreckt) -> Hände ...
- Brücke (Anfänger: Beine auf Erhöhung)
- Vorhochspreizen (mit Doppelfedern)
- Handflächen dehnen im Liegestütz
- Partnerübung: Rücken an Rücken und den Ball über Kopf / zwischen den Beinen im Kreis übergeben
- Variante: ca. 1m Abstand zwischen den Partnern
- Partnerübung: ARW im Strecksitz dehnen
- Passive ARW-Dehnung: Turner liegt in Bauchlage auf dem Boden, Arme nach vorne gestreckt; Trainer zieht Arme nach oben (Variante: Trainer drückt Schultern des Turners hinunter)
- Gestreckter Hang an der Sprossenwand
- Schulterdehnung am Boden oder der Sprossenwand

## Hauptteil

Der Stundeninhalt richtet sich nach der Trainingsplanung, die wiederum die Grundlage für eine systematische Leistungsentwicklung darstellt. Die Jahresplanung untergliedert sich in verschiedene Abschnitte, die durch anstehende Wettkampfphasen und entsprechend vorangehende Phasen, wie das Schaffen von Grundvoraussetzungen, das Erlernen oder Festigen neuer Elemente, festgelegt sind.

In der konkreten Trainingsstunde sollte vor allem darauf geachtet werden, dass die Kinder durch gezielte Zusatzaufgaben mit unterschiedlichen Inhalten ein intensives Training durchlaufen und die Zeit sinnvoll genutzt wird. Es kann auch wertvoll sein, in den Zwischenübungen entlastende, kompensatorische Aufgaben einzubauen.

## Stundenabschluss

Am Ende kann die Stunde und das Erreichte kurz reflektiert werden, auch Auffälligkeiten im Verhalten können angesprochen werden. Weiterhin sollte die Motivation, z.B. mit einem Spiel oder einer kleinen Präsentation des Erlernenen, für die folgenden Trainingseinheiten gefördert werden.

## Literatur

R. Härtig & G. Buchmann (1988) Gerätturnen – Trainingsmethodik, Meyer & Meyer, Aachen