

■ Geräteturnen

Rotation rückwärts

Grundlage für Rotationen rückwärts

Entscheidend für einen effizienten Aufbau komplexer Bewegungsabläufe ist eine bis ins Detail korrekte Ausführung der Basiselemente. Für Rotationen rw auf hohem Level, zum Beispiel ein Doppelsalto rw als Abgang von den Schaukelringen, ist eine korrekte ausgeführte Rolle rw am Boden unumgänglich. Es liegt nicht zuletzt am Fachwissen über die Details und am Erkennen der Fehler sowie an der Konsequenz der Trainer, ob die Qualität der Ausführungen schon bei den Basisformen ein hohes Niveau erreicht. Korrekt

ausgeführte Bewegungsabläufe beschleunigen und vereinfachen den weiterführenden Lernprozess enorm. Es ist viel einfacher, ein Element neu zu erlernen, als alte Muster und Fehler später zu korrigieren!

Vom Einfachen zum Schwierigen

Ebenso könnte man sagen: von der kleinen zur grossen Form oder von der Basisausführung zur Endform. Man kann aber auch die Grössenbezeichnungen der (Kleidungsstücke verwenden S, M, L etc.):

- Die Rolle rw auf schräger Ebene, gehockte Ausführung, mit gebeugten Armen zum Stand (die Arme bilden einen Bogen über dem Kopf, die Hände machen ein «Dächli») entspricht der Grösse «S».
- Die Rolle rw auf schräger Ebene mit fast gestreckten Armen und Beinen zum Stand entspricht der Grösse «M».
- Die Rolle rw auf schräger Ebene mit gestreckten Armen und Beinen zum Stand entspricht der Grösse «L».
- Vorübung für das «Doppelruggeli» an den Schaukelringen:

Rolle rw auf der schrägen Ebene, gehockte Ausführung, mit angezogenen Armen zur Sturzhangposition am Boden entspricht der Grösse «S».

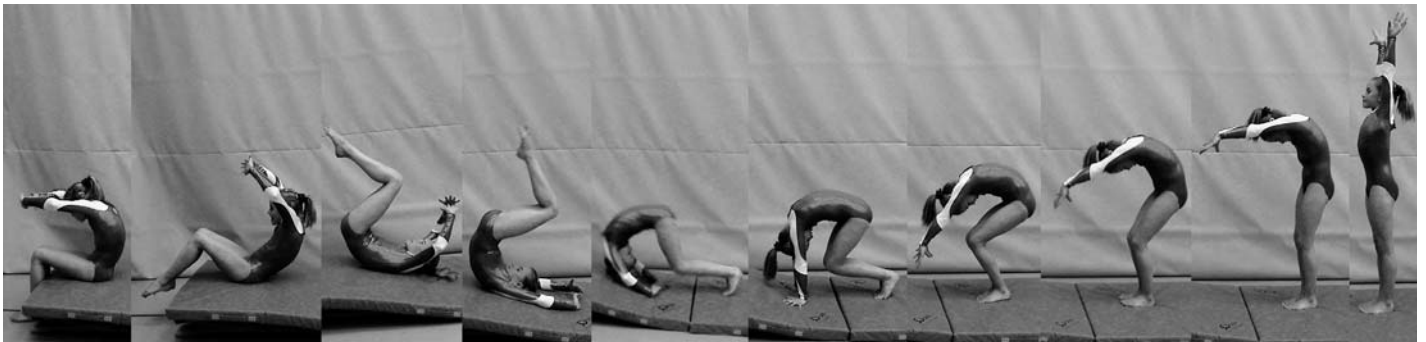
- Vorübung für den Doppelsalto rw: Rolle rw auf der schrägen Ebene, gehockte Ausführung, mit angezogenen Armen direkt zur zweiten Rolle rw in gehockter Ausführung, mit angezogenen Armen zum Stand entspricht der Grösse «L».

Einführung Rolle rückwärts am Boden

Material

- 16er-Matte
- kleine Matten
- 1 Reutherbrett (wird unter die 16er-Matte geschoben)

Rolle rückwärts Basis-Ausführung



Folgende Punkte müssen beachtet werden:

- Runder Rücken während des ganzen Bewegungsablaufes.
- Der Bauchnabel wird gegen die Wirbelsäule gezogen, das Becken ist aufgerichtet.
- Der Nacken und die Schultern bleiben entspannt. Der Kopf wird ohne Anstrengung in der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten (der Kopf hat nie eine bewegungsauslösende Funktion!).
- Die Arme verdecken von der Seite gesehen immer die Ohren!

- Hauptgefühl: Rund sein und geduldig warten, bis das ganze Körpergewicht auf die Füsse verlagert ist.

- Metapher Känguru:

Stell dir vor, du bist ein Känguru und hast ein Babykänguru in deinem Bauchbeutel. Dieses Baby musst du beschützen, indem du den unteren Rücken so rund wie möglich machst, um das Kleine zu verstecken, aber immer so, dass es noch genügend Luft kriegt. Sobald du mit angezogenen Beinen einen geraden Rücken machst, würdest du das Kleine erdrücken.

Hauptfehler

- Die Füsse werden nicht so schnell als möglich hinter den Händen platziert und das Körpergewicht wird nicht auf die Füsse verlagert.
- Mit den Armen wird zu früh gestossen und der Kopf wird in den Nacken gedrückt.
- Der Rücken wird nach der Abrollphase gestreckt, statt ihn rund zu belassen.

Didaktischer Hinweis: «Dreimal hintereinander»

Es beschleunigt den Lernprozess um ein Vielfaches, wenn die

Lernenden mehrere Ausführungen (mindestens drei!) unmittelbar hintereinander absolvieren. Anfänglich sieht es zwar so aus, als würde man dadurch mehr Zeit benötigen. Es ist jedoch das Gegenteil der Fall, denn nach mehreren Ausführungen sofort nacheinander können die Bewegungen viel schneller im Gehirn abgespeichert und nachher aus der Erinnerung wieder abgerufen werden (Memorisierungsprozess).

Rolle rückwärts – Endform mit gestreckten Armen und Beinen

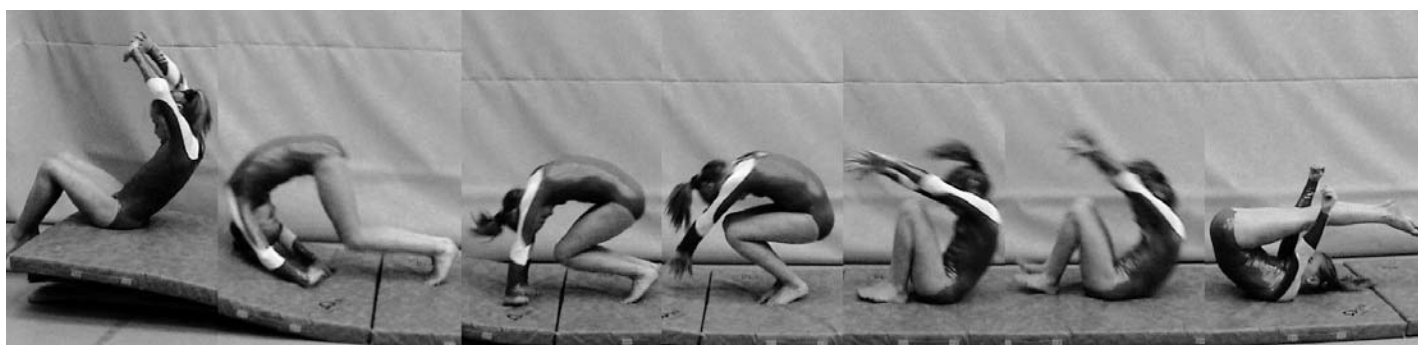


Sinnvolle Perspektive

Es ist sinnvoll, bereits in der Einführungsphase den Blick in die Zukunft zu richten und früh einfache, vorbereitende Abläufe für schwierigere Elemente spielerisch einzubauen, um den Turnenden auch die Perspektiven des Bewegungsablaufes aufzuzeigen.

Vorbereitende Übung fürs Doppelrugeli an den Schaukelringen

Schräge Ebene: gehockte Rolle rw mit gebeugten Armen zur Sturzhangposition am Boden.



Es gelten exakt die gleichen Anweisungen wie bei der gehockten Rolle rw mit gebeugten Armen.

Zusätzlicher Hinweis:

- Nach der Rolle rw auf dem schnellsten Weg die Sturzhangposition suchen.
- Sturzhangposition: Die Beine sind parallel zum Boden, Blick zu den Knien, die Arme in der Vertikalen.

Option: Die Übungsanlage direkt unter den Ringen installieren, sodass die Endposition Sturzhang unter dem Aufhängepunkt der Seile liegt.



Vorbereitende Übung für den Doppelsalto rw

Schräge Ebene: Rolle rw gehockt, mit gebeugten Armen direkt zur zweiten Rolle rw in gehockter Ausführung, mit gebeugten Armen gehen, dann zum Stand.

Katharina Stucki