

Rhönrad: Trainingstipps und -prinzipien

Generell gilt auch beim Röhnrad, dass Übungen von der Mitte des Schalenmodells (Kernpose) nach aussen (Kernverbindung) und von der Wurzel zur Krone aufgebaut werden.



Folgende Tipps helfen, den Trainingsalltag zu gestalten:

Geradeturnen

- Vom statischen zum dynamischen Rad: Ein dezentrales Element wird immer zuerst am statischen – oder zumindest langsamen – Rad eingeführt.
- Von der unteren Phase zur oberen Phase: Generell sollen zuerst Elemente in der unteren Phase geschult werden, bevor Elemente der oberen Phase eingeführt werden.
- Dezentrale Elemente können gut zuerst an anderen Geräten (Reck für Hüftumschwung, Barren für hohe Rollen usw.) erworben, angewendet und variiert werden, bevor man ans Rad geht.

Spirale

- Vom Geradeturnen zum Spiraleturnen: Viele Elemente müssen zuerst im Geradeturnen gefestigt sein, bevor sie im Spiraleturnen angewendet werden können. (Ausnahme: kleine Spirale, Wechselvarianten).
- Vom Trällern zum Spiraleturnen: Bevor man «richtig» Spirale turnt, sollte die Athletin versuchen, das liegende Rad anzuträllern und es über einen längeren Zeitraum gleichmässig in dieser Trällerbewegung zu halten.
- Vom kleinen Rad zum normalen Spiralerad: Die Athletin sollte zuerst die Seitstellung ohne Bindungen in einem (zu) kleinen Rad erwerben, bevor sie sich ans grössere, «richtige» Spiralerad wagt.
- Vom Seitverhalten zum Querverhalten: Übungen im Seitverhalten sind einfacher zu kontrollieren, deshalb soll der Turner zuerst Übungen im Seitverhalten lernen.

Sprung

- Die Turner sollen Kernverbindungen zuerst mit Hilfsgeräten festigen, bevor sie diese auf das Rad anwenden (z. B. Saltovarianten; Aufbücken).
- Vom kleinen zum grossen Rad: Es hilft dem Turner ungemein, wenn er das Aufbücken aufs Rad erst auf einem kleinen Rad lernt und es erst später auf das grosse Rad anwendet.
- Von wenig Schwung zu viel Schwung: Die Turnerin sollte am Anfang mit wenig Schwung arbeiten, bis sie den Bewegungsablauf versteht und gefestigt hat.

Quelle: Müller, J., Krumm, S., Seiler, M. (2017): Rhönradturnen Fachgrundlagen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO