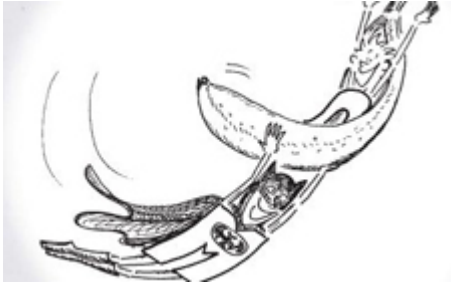


Bewegungsvorstellung – Geräteturnen: Banane

Die gesamte Muskulatur der Körpervorderseite wird während dieser Übung angespannt. Dies führt zu einer Pose, die der Form einer Banane sehr nahe kommt.



In der Rückenlage erhalten die Trainierenden folgende Anweisung: «Hebt die gestreckten Beine und die gestreckten Arme vom Boden ab, schaut dabei die Füsse an. Klemmt die Ohren mit den Armen ein. Das Kreuz muss dabei unbedingt auf den Boden gedrückt werden.»

Bemerkung: Durch die «Banane» wird der Aufbau des körpervorderseitigen Muskelkorsetts gefördert. Dies ist die stabilste Körperpose überhaupt und findet sich nicht nur im Geräteturnen in den verschiedensten Bewegungen, sondern auch in vielen andern Sportarten.

Metaphern im Geräteturnen

Das Sprechen in Metaphern stimuliert in grossem Mass die Zusammenarbeit der rechten und der linken Hirnhälften. Ein abstrakter Begriff wie «Radwende» verlangt schon einiges an Analyse- und Interpretationsarbeit von der linken Hirnhälfte, bevor die rechte ein Bewegungsbild erstellen kann. Eine Metapher beinhaltet bereits die Bewegungsvorstellung. Die Turnerinnen und Turner kommen dadurch viel schneller zu einer Bewegungsausführung und damit (meistens) schneller zu einem Erfolgserlebnis.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO