

# Training

## Geräteturnen (11–15): 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: 11–15 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

Umgebung: Sporthalle

### Lernziele





- Fussmuskulatur kräftigen
- Beinmuskulatur kräftigen
- Koordination, Stabilität der Beine verbessern

### Sicherheit

- Jeweils ähnlich starke Turner gemeinsam die Posten machen lassen.

		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 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, ev. Luftballon
	45-60'	<b>Circuittraining:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personen pro Posten: 2</li> <li>• Wiederholungen oder Dauer pro Übung: 45 bis maximal 90 Sekunden pro Wiederholung in 3–5 Serien</li> <li>• Schwierigkeitsgrade: Mit instabilen Unterlagen erschweren: Matten, Wackelbretter (Kreisel, Kippe, Sypoba), Bälle etc.</li> <li>• Pause zwischen Übungen: keine, nach jeder Serie geht man weiter. So ergibt sich die Pausendauer über die Dauer des gesamten Circuits.</li> <li>• Circuitwiederholungen: je nach gewünschter Serien Anzahl 3–5 Mal (ca. 10 Minuten pro Serie/Circuit Durchgang)</li> </ul>		
Hauptteil		<b>Circuit aufstellen</b>		3 Gummiband 1 Gefäss Wäscheklammern, Flaschendeckel, Murmeln oder ähnliches 2 Kastenoberteile Verschiedenen Bällen Instabile Unterlage
		<b>Posten 1: Kräftigen Fussmuskulatur – Fuss-Greif-Wettkampf</b> Einbeinstand. Mit dem freien Fuss werden die Gegenstände (Wäscheklammern, Flaschendeckel, Murmeln...) aufgegriffen und in ein direkt erreichbares Gefäss gelegt. Wer schafft mehr in 45 Sekunden? Anschliessend noch mit dem anderen Fuss durchführen. <b>Schwieriger:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Turner stehen auf einer instabilen Unterlage.</li> </ul>		Gefäss Wäscheklammern, Flaschendeckel, Murmeln oder ähnliches

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	45-60'	<p><b>Posten 2: Kräftigen Rumpf und Beinmuskulatur – Einbeinstand-Kampf</b></p> <p>Die beiden Turner stehen sich auf einem Bein gegenüber, geben sich die Hand und versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer kann den Partner in 45 Sekunden öfter dazu bringen, mit dem anderen Bein abstehen zu müssen? Anschliessend Beinwechsel.</p> <p><b>Variation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die beiden Turner halten sich an einem Gummiband fest und versuchen sich so aus dem Gleichgewicht zu ziehen.</li> </ul> <p><b>Schwieriger:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Turner stehen auf einer instabilen Unterlage.</li> </ul> <p><b>Bemerkung:</b> Im Einbeinstand muss das Knie immer leicht gebeugt sein.</p>		Gummiband
		<p><b>Posten 3:</b></p> <p><b>Krafttraining Fuss und Unterschenkelmuskulatur – Fusstransport</b></p> <p>Die Turner transportieren einen Gegenstand (Wäscheklammern, Flaschendeckel, Murmeln oder ähnliches) mit den Zehen zu einem entfernten (ca. 10 Meter) Ziel. Auf der gesamten Strecke ist nur Fersengang erlaubt. Wer kann in 45 Sekunden mehr Gegenstände ins Ziel transportieren? Anschliessend Fusswechsel.</p>		Wäscheklammern, Flaschendeckel, Murmeln oder ähnliches
		<p><b>Posten 4: Gleichgewichts und Koordinationstraining – Abfahrt</b></p> <p>Verschiedene Bälle werden unter die zwei Kastenoberteile gebracht. Die Turner stehen mit gebeugten Knien auf die Kastenoberteile. Wer muss in 90 (da kein Seitenwechsel) Sekunden weniger oft absteigen?</p> <p><b>Schwieriger:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Turner werfen sich einen Ball hin und her.</li> <li>Die Turner nehmen ein Gummiband in beide Hände und versuchen sich damit gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.</li> <li>Einbeinstand, instabile Unterlage.</li> </ul>		Zwei Kastenoberteile, verschiedenen Bällen drunter, ev. ein Ball zum werfen, Gummiband
		<p><b>Posten 5: Kräftigen der vorderen Fussmuskulatur – Fuss-Kampf</b></p> <p>Die Turner sitzen sich gegenüber. Je ein Fuss ist mit einem Fuss des Partners durch ein Gummiband verbunden. Das Band wird während 45 Sekunden unter Spannung gebracht. Wer schafft es so fest zu ziehen, dass der andere den Fuss nicht mehr oben halten kann? Anschliessend Seitenwechsel.</p> <p><b>Bemerkung:</b> Das Gummiband muss so angemacht werden, dass es beim Fussen nicht abrutschen/wegspicken kann!</p>		Gummiband
		<b>Material aufräumen</b>		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	15-20'	<p><b>Variante 1: Stretching</b></p> <p>Das 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>		
		<p><b>Gesässmuskulatur</b></p> <p>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></p> <p><b>Beine und Füsse</b></p> <p>Mit Bällen die beanspruchte Muskulatur massieren. Ein Turner massiert, der andere liegt in Bauch- später in Rückenlage auf einer Matte. Anschliessend wird gewechselt.</p>		

Autorin: Jsabelle Scheurer, J+S-Fachleiterin Geräteturnen