

# Nationalturnen

## Vornoten





# Inhaltsverzeichnis

## **Steinheben**

Einleitung	2
Technik	2
Methodik	4
Körperliche Vorbereitung	4
Technische Schulung	5
Training	5
Ablauf Steinheben	6

## **Steinstossen**

Einleitung	7
Technik	8
Methodik	9
Körperliche Vorbereitung	9
Technische Schulung	10
Training	11
Ablauf Steinstossen	11

## **Hochweitsprung**

Einleitung	12
Technik	12
Methodik	13
Körperliche Vorbereitung	13
Technische Schulung	14
Training	15
Ablauf Hochweitsprung	16

## **Weitsprung**

Einleitung	17
Technik	18
Methodik	18
Hangsprungtechnik	19
Ablauf Weitsprung (Hangsprung)	20

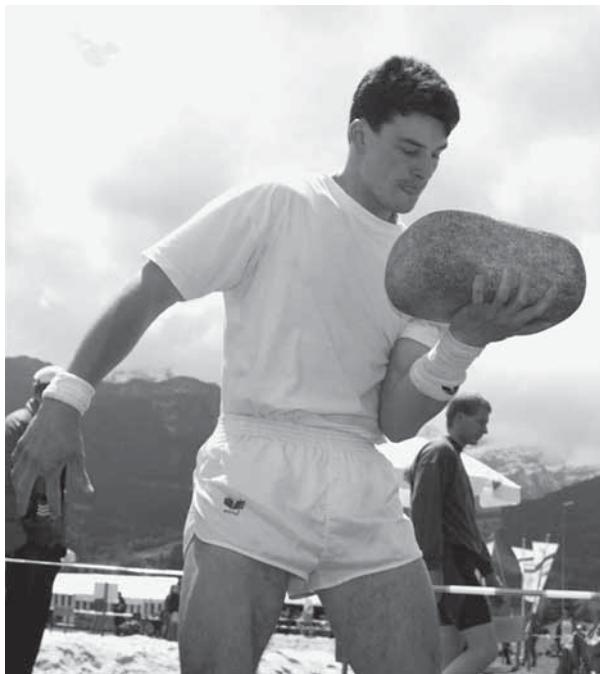
## **Lauf/Sprint**

Einleitung	21
Technik	22
Merkpunkte zur Lauftechnik	22
Methodik	23
Konditionstraining für Sprinter	24
Ablauf Start	25

## **Freiübung**

Einleitung	26
Die komplette Freiübung	27
Die Zusammensetzung einer Freiübung	27
Anforderungen	28
Bewertung	29
Einstufungswerte der Schwierigkeitsteile	30
<b>Höchstanforderungen der Vornoten</b>	37

# Steinheben



## Guter Stand

## Stein beobachten

## Einleitung

Das Steinheben ist eine der althergebrachten typischen Nationalturnerdisziplinen, die einen hohen Leistungsgrad bezüglich Kraftausdauer erfordert.

Besonders gross ist die Beanspruchung der Unterarm-Muskulatur hinsichtlich des lokalen Stehvermögens. Ein technisch einwandfreier Bewegungsablauf trägt viel dazu bei, den Gesamtaufwand an Kraft niedrig zu halten.

Im Ausbildungsprozess ist die gleichmässige Entwicklung beider Körperseiten ein erster Grundsatz. Das Schwergewicht soll bei der Schulung daher auf den schwächeren Arm gelegt werden.

Ebenfalls ist es wichtig zu wissen, dass es im Wettkampftraining nicht auf die ersten Hebungen ankommt, sondern dass vielmehr die letzten Hebungen die Gesamtleistung bestimmen.

## Merkpunkte

- Vor Beginn des Hebens sollte ein guter Stand gesucht werden. Gute, sichere Schuhe tragen (keine Nagelschuhe). Der Heber hat die Sonne im Rücken.
- Der freie Arm soll locker zum Ausbalancieren dienen, nicht verkrampfen.
- Der Stein wird mit den Augen ständig verfolgt.
- Den Stein in einer möglichst geraden Linie heben und senken.



Fassen des Steines

## Technik

### Ablauf einer Hebung

Ausgangspunkt ist eine Grätsch-Stellung, die eine möglichst tiefe Kniebeugestellung erlaubt.

Das Auflegen des Steines hat so zu erfolgen, dass dessen Längsachse und die Unterarm-Achse einen rechten Winkel bilden. Die Finger der Hand werden normal gespreizt und gleichmässig auf der Steinfläche verteilt.

Nach dem Wenden der Hand wird die Lage des Steines kurz kontrolliert.

### **Beginn der Hebung**

Die Hebung beginnt in der Kauerstellung mit angewinkeltem Arm etwa 15 cm ab Boden. Dabei ist der Oberkörper vorgebeugt, so dass die Distanz zwischen Stein und Oberkörper möglichst klein ist.

Aus dieser Haltung werden die Beine gestreckt und der Oberkörper aufgerichtet. Die Armhaltung bleibt unverändert.



Ausgangsstellung seitlich

### **Umsetzbewegung**

In einer ununterbrochenen, gezogenen Bewegung wird der Arm bis auf Kopfhöhe angehoben und so ausgedreht, dass der Stein neben dem Kopf über die Achsel gelangt. Aus dieser Haltung wird der Arm zur Streckung gebracht (Blick zum Stein).

Nach dem Erreichen der völligen Streckung beginnt die Abwärtsbewegung in umgekehrter Reihenfolge. Der Stein wird konzentriert und zurückhaltend in die Armwinkelstellung geführt.

Aus dieser Stellung bewegen sich nur noch die Knie mit leicht vorgebeugtem Oberkörper zur Ausgangsstellung.

### **Atmung**

Die Atmung erfolgt im gleichen Rhythmus wie die Hebung.

- Von der Kauerstellung bis zum Umsetzen = einatmen
- Beim Arm hochstrecken = ausatmen
- Von der Hochstrecke bis zum Umsetzen = einatmen
- Vom Umsetzen zurück zur Kauerstellung = ausatmen

## Methodik

### Grundsätze

#### Aufbauformen

Um einen jugendlichen Turner zu guten Leistungen zu führen, unterteilen wir den Aufbau in folgende drei Phasen:

- Körperliche Vorbereitung
- Technische Schulung
- Training

#### Trainingszustand

Je nach Trainingszustand der Athleten verschiebt sich der Anteil dieser Phasen innerhalb einer Lektion.

Beim Anfänger berücksichtigen wir vor allem die körperliche Vorbereitung und die technische Schulung. Der wettkampfreife Turner wendet pro Lektion für diese drei Phasen ungefähr gleich viel Zeit auf.

## Körperliche Vorbereitung

Innerhalb der körperlichen Vorbereitung wählen wir Übungen, die zur Stärkung der beim Steinheben beanspruchten Körperteile führen. Besonders beanspruchte Körperteile sind:

Beanspruchte Körperteile	Mögliche Übungsformen
Armbeuge- und Streckmuskulatur	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liegestütze aller Art</li><li>• Handstand gegen Partner mit Senken und Strecken</li><li>• Klimmzüge am Reck, an den Ringen</li><li>• Hangeln an Schrägstangen oder am Tau</li><li>• Bankdrücken mit Scheibenhantel</li></ul>
Fingermuskulatur/Handgelenke	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liegestütz vl auf den Fingern</li><li>• Aufrollen eines Gewichtes</li><li>• Kneten eines Gegenstandes (Tennisball)</li><li>• Liegestütz vl auf Medizinball und rollen</li></ul>
Beinbeuge- und Streckmuskulatur	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kniebeugen (auch mit Belastung: Hantel, Gewichtsweste)</li><li>• Übersteigen von Hindernissen</li><li>• Wippen in der Hocke (Abfahrtsstellung)</li><li>• Scheibenhantel in den Nacken legen, dann Kniebeugen</li></ul>
Rückenmuskulatur	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bauchlage mit rundem Rücken (Hohlraum beim Bauch), abheben der Arme links und rechts</li><li>• Aus der Bauchlage mit gestreckten Armen einen Gegenstand anheben</li><li>• Aus Kniestand Bein anheben und senken</li><li>• Schlauch an Sprossenwand; mit Armen rw ziehen, Arme in Hochhalte und rw ziehen usw.</li></ul>



## Technische Schulung

### Einführung in die Bewegungsphasen und Erlernen der Atemtechnik

Aus der Grundstellung tiefe Kniebeugen machen, wobei darauf zu achten ist, dass die ganze Fussfläche auf dem Boden bleibt.

**Übung auch mit leichten Steinen**

Bei diesen Kniebeugen von Anfang an die Atemtechnik einfließen lassen: ausatmen beim Beugen und einatmen beim Strecken.

Das Umsetzen zuerst allein üben und anschliessend den vorherigen Übungen anfügen.

Als letzter Teil folgt das Hochstrecken des Armes. Nach und nach Gewichte verwenden und die Atemtechnik einfließen lassen.

## Training

Das Kraft- und Ausdauertraining soll den Jugendlichen Freude bereiten und ihren im Wachstum befindlichen Körper nicht schädigen. Darum ist die jeweilige körperliche Entwicklungsstufe zu berücksichtigen und die Belastung den Trainierenden anzupassen.

**Krafttraining**

### Ausdauer (Beispiel einer Trainingsmethode)

Dreiergruppen bilden

- Turner 1 hebt den Stein links und rechts
- Turner 2 lockert und dehnt sich
- Turner 3 zählt und korrigiert den Hebenden, kann dabei ausruhen

Reihenfolge der Ablösungen: 1–2–3/3–1–2/2–3–1

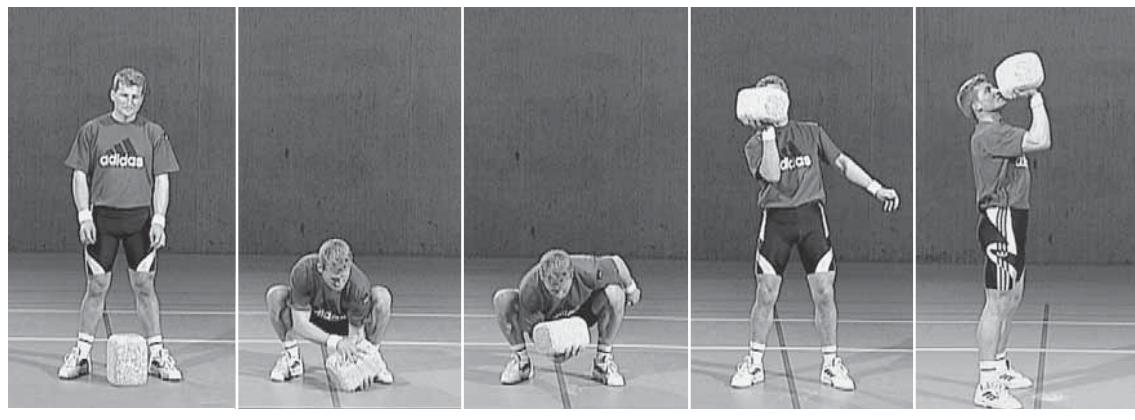
### Übungsbeispiel

- Im ersten Durchgang > 5-mal links und rechts
- Im zweiten Durchgang > 6-mal links und rechts

(Anzahl frei wählbar, aber nicht zu hoch)

Es soll dasjenige Steingewicht gewählt werden, das ohne grosse Mühe 5–7-mal gehoben werden kann.

## Ablauf Steinheben



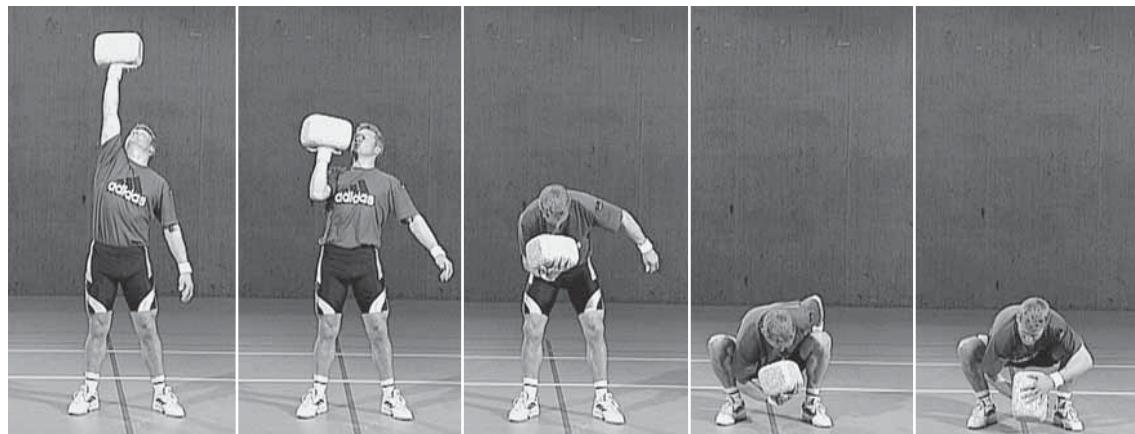
Ausgangsstellung  
vorne

Fassen des  
Steines

Ausgangsstellung

Umsetzung  
nach Streckung  
der Beine

Gerader Rücken!



Totale Streckung

Beugen des Armes

Zurückführen  
des Steines

Tiefstellung

Abstellen des Steines

# Steinstossen

## Einleitung

Das Steinstossen ist eine Schnellkraftübung, bei welcher einem relativ schweren Gerät eine grosse Fluggeschwindigkeit zu erteilen ist. In den Jugendklassen wird das Stossen mit der Kugel ausgeführt.

Wir brauchen also Schnelligkeit und Kraft. Schnellkraft ist die Fähigkeit eines Muskels oder einer Muskelgruppe, sich bei grossem Krafteinsatz zu kontrahieren, um dadurch dem eigenen Körper oder dem Stein eine hohe Beschleunigung zu erteilen.

Um Jugendliche zu guten Leistungen zu führen, unterteilen wir den Bewegungsablauf in verschiedene Phasen. Das sofortige Üben des gesamten Ablaufes führt in den meisten Fällen zu Fehlformen, die dann schwer wieder zu beheben sind.

### Merkpunkte

Das Erkennen von Fehlermerkmalen und die Fehlerkorrektur ist beim Steinstossen von grosser Bedeutung.

Der Abstossbalken wird übertreten:

- die Anlaufgeschwindigkeit ist zu hoch.
- die Stossauslage erfolgt zu spät.

Die Flugkurve ist zu niedrig:

- der Oberkörper wird beim Abstossen nach vorne abgeknickt.
- die Streckung der Beine fehlt, oder der Umsprung erfolgt zu früh.

Die Flugkurve ist zu hoch:

- der Ellbogen wird beim Abstoss nicht angehoben.

Der Stein wird nicht explosiv abgestossen:

- der Stein wird nicht richtig gehalten.
- die Vorwärtsbewegung bei der Stossauslage wird abgebrochen und führt in eine Rückwärtsbewegung.



### Korrekturen

## Technik

### Tragen des Steines/Anlauf

#### **Schwerpunkt des Steines**

Der Stein wird längsseits auf die Hand gelegt, so dass der Schwerpunkt (Schwerpunkt = Mitte des Steines) über die Handballen zu liegen kommt.

Die Anlaufstrecke beträgt 10–15 m.

### Stossauslage

#### **Stossauslage ist auf der Stossseite**

Im Abstand von drei normalen Laufschritten vor dem Balken wird die Stossauslage eingeleitet (Rechtsstösser mit rechtem Fuss und umgekehrt). Der Fuss wird beim drittletzten Schritt um ca. 45 Grad nach aussen gedreht. Damit die Bewegungsgeschwindigkeit des Steines nicht unterbrochen wird, muss beim nächsten Schritt zur Stossauslage die freie Körperseite impulsiv vorgeschoen werden.

### Durchstrecken des Körpers

#### **Betonung nach oben**

Unmittelbar nach dem Aufsetzen des zweitletzten Schrittes erfolgt der Stossansatz aus dem hinteren Bein und das Durchstrecken des Körpers. Nach dem Beineinsatz erfolgt sofort die Hüftstreckung.

### Abstoss

#### **40 Grad**

Anschliessend an die Aufwärtsstreckung des Körpers nach vorne erfolgt der Armstoss in einem Winkel von rund 40 Grad zur Horizontalen.

Am Schluss der Armstreckung wird die Hand gestreckt (Winkbewegung), was dem Stein die gewünschte Rotation nach vorne verleiht.

### Umsprung

Nachdem der Stein die Hand verlassen hat, erfolgt das Umspringen mit dem Stossbein an den Balken.

## Methodik

### Grundsätze

Um einen jugendlichen Turner zu guten Leistungen zu führen, unterteilen wir den Aufbau in die nachfolgenden drei Phasen:

- Körperliche Vorbereitung
- Technische Schulung
- Training

Je nach Trainingszustand der Athleten verschiebt sich der Anteil dieser Phasen innerhalb einer Lektion. Beim Anfänger berücksichtigen wir vor allem die körperliche Vorbereitung und die technische Schulung. Der wettkampfreife Turner wendet pro Lektion für diese drei Phasen ungefähr gleich viel Zeit auf.

## Körperliche Vorbereitung

Während der körperlichen Vorbereitung führen wir Übungen aus, die zur Stärkung der beim Steinstossen beanspruchten Körperteile führen. Besonders beanspruchte Körperteile sind:

- Armstreckmuskulatur
- Fingermuskulatur
- Handgelenk
- Rumpfmuskulatur
- Beinstreckmuskulatur
- Fussgelenke

Das Steinstossen unterliegt grundsätzlich den gleichen Bewegungen wie das Kugelstossen, doch muss wegen des höheren Gewichts der Einsatz der Beine und des Rumpfes wirkungsvoll herausgearbeitet werden.

Bei den Einführungslektionen sind besonders spielerische Formen zu bevorzugen. Ein Hauptaugenmerk während der Vorbereitung ist auf die koordinativen Fähigkeiten zu richten.

## Technische Schulung

### Angewöhnung an den Stein

#### Laufen mit dem Stein

Bei diesen Übungen ist besonders darauf zu achten, dass der Gang- oder Laufstil natürlich und locker bleibt. Nur so kann später ein guter Anlauf entwickelt werden.

- Richtiges Auflegen des Steines und Gehen vw
- Laufen im Kreis oder in einer Schlangenlinie
- Stafetten-Wettkämpfe
- Steigerungsläufe 10–15 m



Ausfallschritt

#### Übergang aus dem Lauf in die Stoss-Stellung

Der Übergang vom Anlauf in die Stoss-Stellung ist besonders fleissig zu üben.

Übungsformen:

- Gehen vw und 3er-Rhythmus links-rechts-links (für Rechtsstösser).
- Beim vorletzten Schritt wird der Fuss des rechten Beines um ca. 45 Grad nach aussen gedreht.
- Mit dem letzten Schritt links wird die linke Schulter impulsiv nach vorne gebracht.
- Das vordere linke Bein wird zur Stoss-Stellung nach rechts gedreht und aufgesetzt, so dass beide Füsse ungefähr parallel sind.

#### Stossbewegung und Umspringen

Stossbewegung in folgender Reihenfolge (siehe Reihenbilder Seite 11):

- Bein strecken
- Rumpf nach vorne hoch
- Arm- mit Handstrecken schräg aufwärts (40 Grad)
- Umsprung auf das Stossbein

Diese Formen anfänglich mit leichten Steinen, dann mit dem Wettkampfgewicht üben.

### Distanzmarke

Ermittlung der Distanzmarke aus dem Steigerungsanlauf (Markierung beim Ausfallschritt). Die Umsprungweite muss bei der Festlegung der Markendistanz vom Balken berücksichtigt werden.

## Training

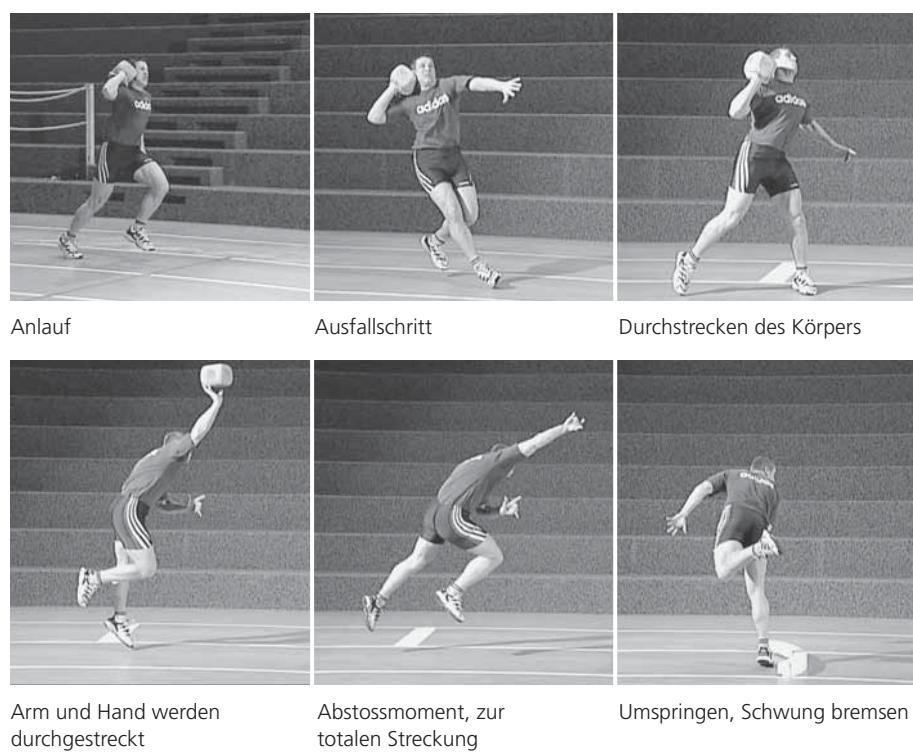
Die Leistungssteigerung in Bezug auf Weite und Automatisierung des Ablaufes bedingt eine grosse Menge von Würfen. Das Training kann jedoch nicht zeitlich beliebig ausgedehnt werden, da durch die Ermüdung die technische Feinheit leidet. Es empfiehlt sich daher, oft zu stossen, jedoch nicht zu lange.

### Übungsformen

- 10 Stösse mit leichterem Stein absolvieren
- Nach einer Pause mit aktiver Erholung 10 Stösse mit dem Wettkampfgerät ausführen  
oder
- 10 Stösse mit leichterem Stein absolvieren
- Nach einer Pause mit aktiver Erholung wettkampfmässig drei Stösse mit Wettkampfgewicht ausführen
- Nach einer kurzen Pause diese 3er-Serie noch 2-3-mal wiederholen

Diese Trainingsmethoden für das Steinstossen verlangen vom Übenden und vom Leiter eine hohe Konzentration auf die einzelnen Bewegungsphasen. Eine wirksame Hilfe zur Erzielung von Leistungsfortschritten sind Trainingskontrollen.

### Ablauf Steinstossen



# Hochweitsprung



## Einleitung

Der Hochweitsprung ist in erster Linie ein Hochsprung mit einem geraden Anlauf und Absprung wie beim Weitsprung. Der Unterschied zum Hochsprung liegt darin, dass beim Hochweitsprung ein kräftiges Aufspringen vom Balken, ein volles Durchstrecken der Hüfte sowie ein hohes «Treibenlassen» erforderlich sind.

Vor allem die Vorbereitungsphase nimmt beim Hochweitsprung bezüglich der körperlich-technischen Einführung einen breiten Raum ein, wobei sich die Methoden zur Entwicklung des Sprungvermögens nicht von denjenigen der Leichtathletik unterscheiden.

### Merkpunkte

Vielseitigkeit und Veranlagung sind die leistungsbestimmenden Faktoren für einen guten Hochweitsprung. Folgende Elemente gehören zu den entscheidenden Grundvoraussetzungen:

- Sprungkraft
- Rhythmusgefühl
- Reaktionsfähigkeit
- Beweglichkeit und Gewandtheit
- Technik

Wichtig für den jungen Hochweitspringer sind zunächst Sprungkraft und Beweglichkeit sowie die Fähigkeit, die Technik zu erlernen.

## Technik

### In Phasen unterteilt

#### Anlauf Steigerungslauf

Der erste Teil des Anlaufes umfasst sieben bis elf Anlaufschritte. Ein rhythmischer Steigerungslauf dient der Konzentration auf den Absprung und zum Erreichen der optimalen Geschwindigkeit. Es soll locker und in einer leichten Körpervorlage angelaufen werden.

#### Absprung- vorbereitung

#### Stemmschritt

Auf den letzten Anlaufschritten wird der Oberkörper aufgerichtet. Durch eine kurz-lang-Schrittfolge vor dem Absprung wird das Becken leicht abgesenkt und damit eine leichte Körperrücklage erreicht. Das Sprungbein wird leicht gebeugt in Laufrichtung über der Ferse aufgesetzt, gleichzeitig werden beide Arme hinter den Rumpf geführt.

#### Absprung Armeinsatz

Der Sprungfuss setzt aktiv auf der ganzen Sohle auf zum sofortigen Absprung auf dem Fussballen. Der Absprung wird durch einen betonten Doppelarm- und Schwungbeineinsatz unterstützt.

#### Flugphase

Durch ein schnelles Nachziehen des Sprungbeines wird die Flughaltung erreicht. Sobald die Unterschenkel über der Latte sind, wird die Hüftpartie aktiv nach oben gedrückt.

Die Bodenberührung in leicht überstreckter Körperhaltung erfolgt auf beiden Füßen. Der Hochweitspringer geht nach der Bodenberührung in die Knie und federt die Landung ab. Damit ein optimaler Sprung ausgeführt werden kann, müssen diese Phasen zu einem rhythmischen und harmonischen Bewegungsablauf zusammengeführt werden.

### Landung

## Methodik

Das Training sollte aus den Erkenntnissen der allgemeinen Sprungschule sowie den koordinativen Fähigkeiten aufgebaut werden. Das spielerische Element muss beim Jugendlichen mit einbezogen werden. Wir unterteilen den Aufbau in die nachfolgenden drei Phasen:

### Aufbauformen

- Körperlische Vorbereitung
- Technische Schulung
- Training

Je nach Trainingszustand der Athleten verschiebt sich der Anteil dieser Phasen innerhalb einer Lektion. Beim Anfänger trainieren wir vor allem die körperliche Vorbereitung und die technische Schulung. Der wettkampfreie Turner wendet pro Lektion für diese drei Phasen ungefähr gleich viel Zeit auf.

### Trainingszustand

## Körperliche Vorbereitung

Sprungkrafttraining mit Jugendlichen

Entwicklung der Sprungmuskulatur	Mögliche Übungsformen
Sprunggewandtheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gummitwist</li> <li>• Seilspringen (einbeinig/zweibeinig)</li> <li>• Hahnenkampf (Arme hinter dem Rücken)</li> <li>• «Fangis» im Sprunggarten</li> <li>• Wett- und Spielformen wie: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pendelstafetten mit Sprung- und Laufaufgaben</li> <li>– Hindernisbahn mit verschiedenen Sprüngen</li> </ul> </li> </ul>
Sprungvariationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprünge von Gegenstand zu Gegenstand (Reifen, Matten usw.)</li> <li>• Sprünge auf hohe Gegenstände (Kastenelemente, Bock usw.)</li> <li>• Sprunggarten: verschiedene Gegenstände (Kastenelemente, Reifen, Bälle, Hürden, Zauberschnüre usw.) überspringen</li> </ul>
Technikorientiertes Sprungkrafttraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steigsprünge über Hindernisse mit 2, 4 oder 6 Zwischenschritten</li> <li>• Vielfachsprünge in die Weite</li> <li>• Tau anspringen (möglichst weit oben fassen)</li> <li>• Stabweitsprung</li> </ul>



Konzentration vor dem Sprung

## Technische Schulung

Für die technische Schulung ergeben sich drei Schwerpunkte:

- Schulung des Anlaufes
- Schulung des Absprunges
- Schulung der Flugphase

### Anlauf

- Hindernisspringen: Über verschiedene, in regelmässigen Abständen stehende Hindernisse springen
- Reifen, Veloschläuche oder andere Hilfsmittel in typischem Sprungrhythmus hinlegen
- Rhythmischer Steigerungslauf (mehrmals mit gleich vielen Laufschritten) mit Absprung auf Kastenteil in eine Sprungmatte

### Absprung

Einführung in die Absprungbewegung:

- Stemmschrittimitation nach 1, 3 oder 5 Schritten (ganze Sohle aufsetzen, Druck auf den Boden geben, Sprossenwand als Haltehilfe verwenden)
- Absprung: Drei Schritte angehen zum Absprung mit Einsatz des Schwungbeines und Landung auf beiden Beinen
- Anlauf im 5er-Rhythmus, Sprung ab Hartbrett in die Sprungmatte (wieder Schwungbeineinsatz)
- Anlauf mit Absprung ab Kastenteil und mit betontem Armeinsatz in die Sprungmatte
- Steigerungsläufe auf den Balken und Absprung bei geringer Höhe und Weite

### Flugphase

Alle Übungen zuerst mit Absprung ab Kastenelement ausführen.

- Zugespielten Ball in der Luft fangen
- Aus dem Anlauf (7/9 Schritte) abspringen, bei der Landung Ballpendel etwa 10 cm unter der Lattenhöhe wegstoßen
- An den Ringen schwingend: Beine und Hüfte über den Bock heben und die Hüfte nach vorne drücken zum Niedersprung

## Training

Nach Erklärungen und Korrekturen soll auch das wettkampfmässige Training nicht zu kurz kommen. **Wettkampftraining**

- Sprünge über die Wettkampfweite mit reduzierter Höhe
- Sprünge über die Wettkampfhöhe mit reduzierter Weite
- Sprünge gemäss Wettkampfanforderungen

## Gruppenwettkämpfe

Eine Gruppe kämpft gegen die andere, indem jedes Gruppenmitglied die vorgeschriebene Höhe zu überspringen versucht. Die Punktzahlen werden zu einem Gruppentotal addiert.

Jede übersprungene Höhe = 1 Punkt.

## Wettkampfatmosphäre

Total 5 Durchgänge, nach jedem Durchgang Steigerung der Höhe um 5 cm.

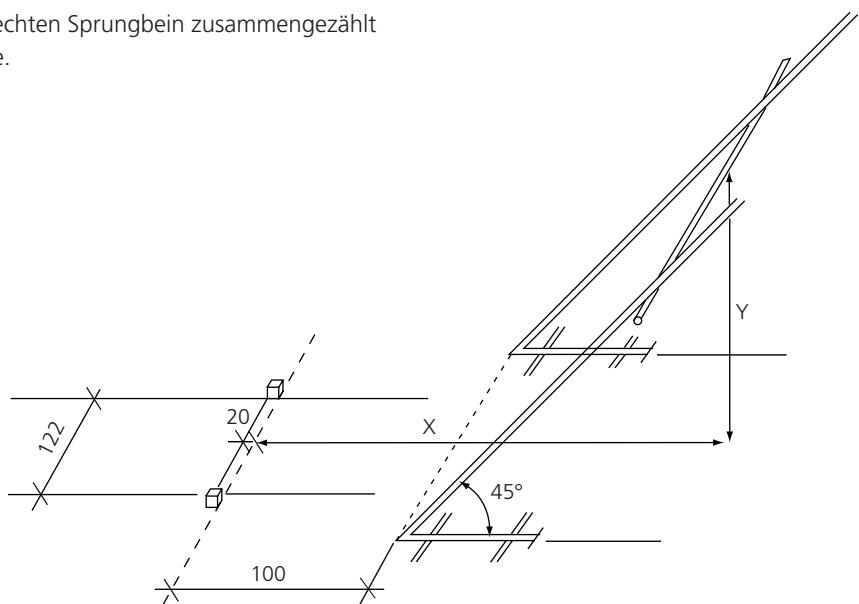
## Einzelwettkampf

Wer springt mit vier Sprüngen (zusammengezählt) am höchsten?

Wer springt mit dem linken und rechten Sprungbein zusammengezählt am höchsten? Total 4 Durchgänge.

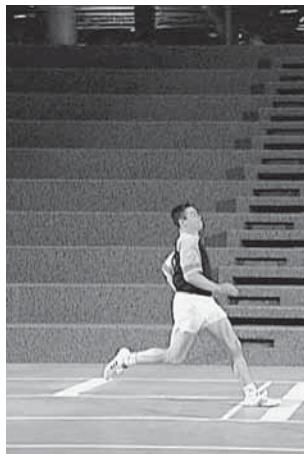
X = 2 Meter Kat. A/L 3/L 2/L 1  
X = 1 Meter Kat J1/J2/JP

Y = 1 Meter

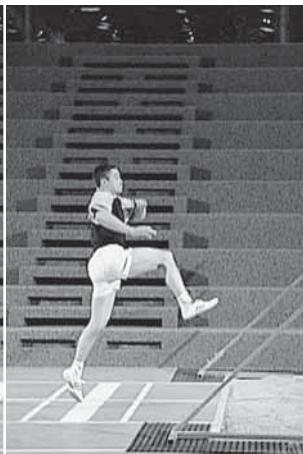


Skizze Sprungständer für Hochweitsprung

## Ablauf Hochweitsprung



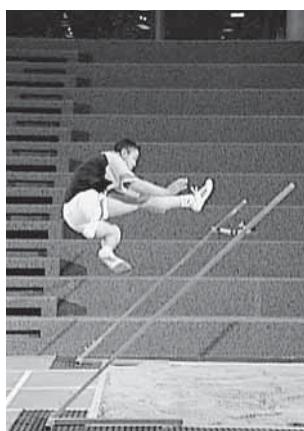
Stemmschritt



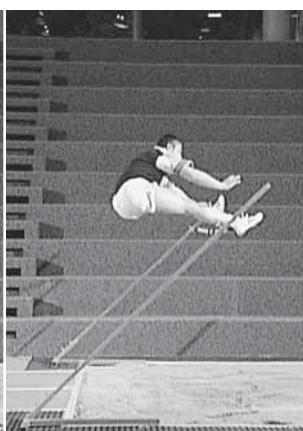
Absprung



Nachziehen des Sprungbeines



Treibenlassen



Überqueren der Latte



Niedersprung

# Weitsprung

## Einleitung

Das Weitspringen gehört zu den Urdisziplinen des Nationalturners. Früher musste man aus dem Stand so weit als möglich springen.

Das Üben und Trainieren des Weitsprunges erfordert ebenso viel Mühe und Zeit wie bei anderen Disziplinen, wenn man Erfolg haben will.

### Anlauf, Absprung, Landung

Eine Aufteilung in Anlauf, Absprung, Flug und Landung erleichtert die Vorbereitung auf ein planmässiges und systematisches Vorgehen und ermöglicht eine bessere Kontrolle.

Die Bewegung in der Luft ist eher zweitrangig. Nach dem Absprung kann die Flugbahn nicht mehr verändert werden. Die Ausgleichsbewegungen mit den Armen und Beinen dienen ausschliesslich zur Vorbereitung einer guten Landung.

Weit wichtiger für eine gute Sprungleistung ist eine hohe Anlaufgeschwindigkeit und das Umsetzen dieser Geschwindigkeit in den Sprung. Ein guter Anlauf ist gekennzeichnet durch die Merkmale «federndes Laufen, hohes Knieheben, aufrechter Oberkörper in den letzten Schritten» sowie durch Frequenzsteigerung und Geschwindigkeitszunahme auf den letzten Metern.

### Sprungbein

Die Frage nach dem Sprungbein ist schon bei den sprungvorbereitenden Übungen abzuklären. Beim Aufwärmen und beim Spielen müssen sich die Weitspringer genau beobachten: Auf welcher Seite geht es am besten?

Gute Möglichkeiten dazu sind Hüpfspiele und Laufsprünge über verschiedene Hindernisse. Auch das Weglaufen aus der Bauchlage mit Startkommando kann hier Klarheit verschaffen. In der Regel zieht der Jugendliche zuerst das Schwungbein hoch und das stossende Bein wird zum Sprungbein.



### Anlaufgeschwindigkeit

#### Der gute Anlauf

## Technik

### Ausmessen des Anlaufes

**Ablaufstellung** Aus der stets gleichen Ablaufstellung (Schwungbein vorgestellt) erfolgt mehrmals ein Sprint mit gleichbleibender Schrittzahl vom Balken zurück. Der Leiter markiert die Stelle, wo der Sprungfuss mehrheitlich aufsetzt. Diese Läufe sind mehrmals zu wiederholen, ohne dass der Springer die Marke sieht; dann kann das Mittelmaß bezeichnet und die Anlauflänge gemessen werden.

**Zwischenmarke** Im Wettkampf ist vier Schritte vor dem Absprung eine letzte Kontrollmarke zu empfehlen. Sie muss mit dem Sprungbein erreicht werden.

### Beginn des Anlaufes

Ablauf aus der Vorschrittstellung (Schwungbein vorgestellt) und erster Schritt mit dem Sprungbein.

### Länge des Anlaufes

Anfänger: 6 Doppelschritte  
(ungefähr 19 Gehschritte)  
Fortgeschrittene: 6–8 Doppelschritte  
Spitzenkönner: 9–11 Doppelschritte

### Absprung

- Aufrichten des Oberkörpers** • Die Absprungvorbereitung geschieht durch das Aufrichten des Oberkörpers, unter Beibehaltung der für den Anlauf typisch hohen Hüft- und Knieführung.
- Blick geradeaus** • Während den letzten Anlaufschritten und beim Absprung blickt der Springer geradeaus (Oberkörper in leichter Rücklage).
- Sprungfuss aktiv aufsetzen** • Das Sprungbein wird nahezu gestreckt und flüchtig über der Ferse aufgesetzt, der Sprungfuss setzt aktiv auf der ganzen Sohle auf (Abklappen des Fusses) zum sofortigen Absprung auf den Fussballen.
- Schwungbein** • Das stark gebeugte Schwungbein überholt das leicht nachgebende Sprungbein.
- Armeinsatz** • Das Schwungbein (Oberschenkel bis zur Horizontalen, Unterschenkel senkrecht) und der gegengleiche Armeinsatz unterstützen die aktive Absprungstreckung.

## Methodik

### Grundsätze

**Erlernen der Technik** Zum schnellen Erlernen der Technik muss bereits in der Halle mit der Hochsprungmatte (für die Landung) und dem harten Sprungbrett der Absprung sowie die Technik geübt werden – und zwar aus 4, 6, 8 und 10 Anlaufschritten. Zu Beginn des Trainings im Freien sollte die Grobform in der Vorbereitungsperiode bereits erarbeitet worden sein.

Zunächst ist dem Trainierenden die Technik bildlich darzustellen (Lehrbildreihen). Nur wer die Bewegung versteht, kann sie auch ausführen. Auch soll der Nationalturner die Bewegung verbal nachvollziehen: Er soll von Zeit zu Zeit sein Bewegungsempfinden erklären können. Auch hier gilt: Wer im Training nichts denkt, macht keine Fortschritte!

#### Lehrbildreihen

Mit den Anfängern trainieren wir mehrheitlich in spielerischer Form.

## Hangsprungtechnik

### Einfache Schrittsprünge

Drei-Schritt-Anlauf, Absprung mit dem Sprungbein, Landung auf dem Schwungbein.

### Schrittsprung über ein Hindernis

Fünf-Schritt-Anlauf: Sprung über ein 30–60 cm hohes Hindernis, Landung auf dem Schwungbein zum Weiterlaufen. Wichtig ist die technisch korrekt und fliessend ausgeführte Anlauf-Absprung-Koordination.

Über mehrere sich folgende Hindernisse (mit Vorteil Übungshürden) können Sprunggewandtheit und Sprungkraft gleichzeitig verbessert werden.

#### Sprunggewandtheit

### Schrittsprung mit Landung

Fünf-Schritt-Anlauf, zu Beginn mit erhöhtem Absprung (20–30 cm): Landung in Schritthaltung (Schwungbein vorne), mit aufrechtem Rumpf und angehobenen Armen.

### Erhöhte Absprünge

Bei allen Sprüngen mit erhöhtem Absprung: Landung auf der Schaumgummimatte oder in der Sprunggrube!

#### Schaumgummimatte

Die korrekte Ausführung der Flugphase wird erleichtert durch Richtungsregler (Hand, Zweig, aufgehängter Ball) für den Kopf oder das Schwungbein.

Fünf- oder Sieben-Schritt-Anlauf, zu Beginn mit erhöhtem Absprung (20–30 cm): Langes Beibehalten der Schritthaltung, spätes Nachziehen des Sprungbeines zur beidbeinigen Landung.

#### Schrittweitsprung

## Hangphase und Landung

Standweitsprung vom 50–70 cm hohen Kasten:

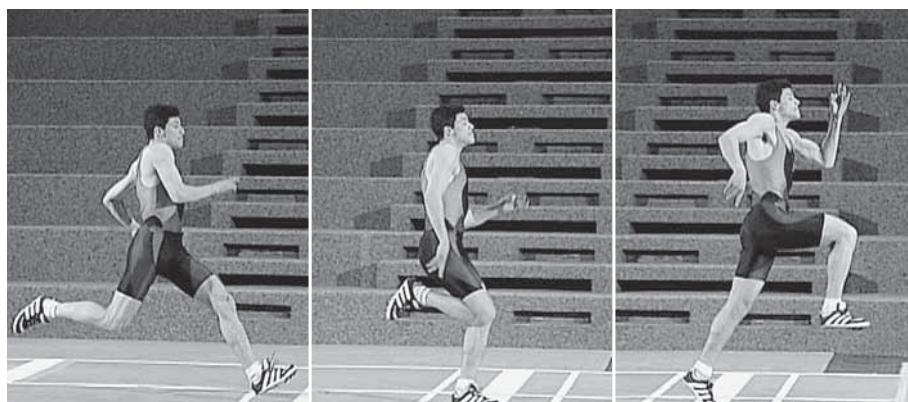
- Langes Beibehalten der Hanghaltung (Hüfte vor, Unterschenkel angewinkelt, Blick geradeaus),
- verzögertes (aber rasches) Zusammenklappen von Rumpf und Beinen zur beidbeinigen Landung.

## Absprung und Hangphase

Drei-Schritt-Anlauf auf dem längsgestellten, 50–70 cm hohen Kasten und Niedersprung: Erst nachdem der Oberschenkel die Horizontale erreicht hat, senkt sich das Schwungbein.

Der korrekte Einsatz des Schwungbeines sowie der Hüfte wird erleichtert durch Richtungsregler (Hand, Zweig, Gummischnur).

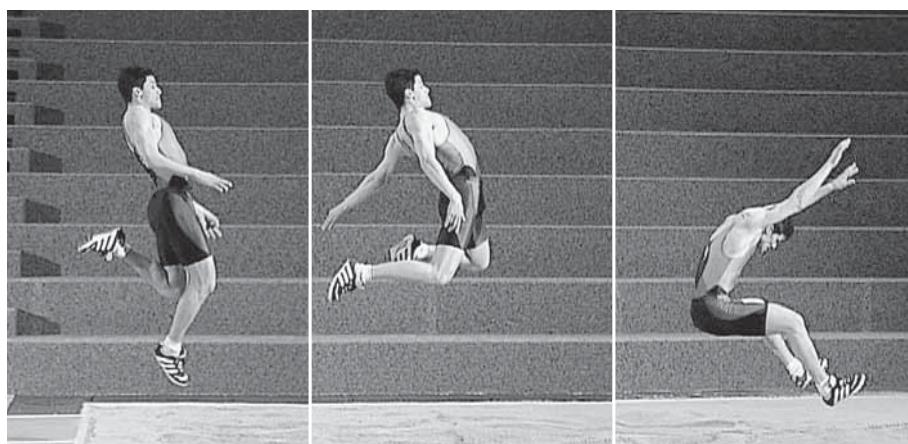
## Ablauf Weitsprung (Hangsprung)



Aufsetzen des Sprungbeines

Absprungvorbereitung, Oberkörper aufrecht

Absprungbewegung



Vorbereitung zur Hanghaltung

Hanghaltung

Vorbereitung der Landung

# Lauf/Sprint



## Einleitung

Der Sprint ist ein Kurzstreckenlauf mit grösstmöglicher Geschwindigkeit. Die Laufgeschwindigkeit ist abhängig von der Schrittänge und der Schrittfrequenz. Beide Größen müssen in einem optimalen Verhältnis zueinander stehen. Die Schrittänge ist etwas einfacher trainierbar als die Schrittfrequenz. Die Schrittfrequenz gibt eher Hinweise auf das Talent eines Athleten.

### Wichtige leistungsbeeinflussende Faktoren im Sprintlauf

Faktor	Wichtig für	Mögliche Trainingsmittel
Schnellkraft	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beschleunigung</li><li>• Schnelligkeit</li><li>• Kurze Widerstandsläufe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sprungtraining</li><li>• Krafttraining mit Hanteln</li></ul>
Koordination	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schnelligkeit</li><li>• Lauf-, Starttechnik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinationsübungen</li><li>• Sprintläufe</li></ul>
Technik	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schrittgestaltung</li><li>• Koordination</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Technische Schulung (Stilübungen)</li><li>• Korrekturübungen</li><li>• Technikläufe</li></ul>
Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Technik</li><li>• Schnelligkeit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gymnastische Übungen</li><li>• Dehnungsübungen</li><li>• Lösende Übungen</li></ul>
Sprintschnelligkeit	Schrittfrequenz	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinationsläufe mit erhöhtem Knieeinsatz</li><li>• Tempowechselläufe</li><li>• Steigerungsläufe, Bergabläufe</li></ul>
Reaktion Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Start</li><li>• Erholungsfähigkeit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reaktionsübungen aller Art</li><li>• Dauerläufe mit gleichmässigem oder variiertem Temo</li></ul>
Sprintausdauer	Erhalten der Laufgeschwindigkeit	Sprintlaufserien über 60–500 m

## Technik

### Der Tiefstart

#### Startstellung

Der Tiefstart soll dem Sprinter helfen, aus der Startstellung möglichst rasch und optimal in den rhythmischen Lauf zu kommen.

#### Startkommando

##### «Auf die Plätze...

Der Läufer kniet in die Startblöcke und stützt die Hände vor der Startlinie auf. Der Blick ist nach vorne auf den Boden gerichtet, der Körper verhält sich vollkommen ruhig.

##### ... fertig...

Auf «Fertig» schiebt sich der Körper mit seinem Gewicht nach vorne oben. Das Körpergewicht ruht auf den Händen und Beinen.

Die Beckenachse ist höher als die Schulterachse. Das vordere Bein bildet einen Kniewinkel von etwa 90 Grad.

##### ... los»

Wenn sämtliche Läufer in der Fertig-Stellung ruhig sind, erfolgt das Zeichen zum Start.



Tiefstart-Position: «fertig»

#### Lehrbildreihe, S. 25

### Starthilfe

Als Starthilfe benutzt der Sprinter Startblöcke. Im Allgemeinen gilt beim Einrichten der Blöcke folgendes:

- Das Sprungbein ist in der Regel vorne
- Der vordere Block ist weniger steil (45 Grad) als der hintere (70 Grad)
- Abstand des vorderen Blocks von der Startlinie: zwei Fusslängen
- Blockzwischenraum: 1 Fusslänge

### Wichtig

- Finger hinter der Startlinie; Daumen nach innen gespreizt, Finger geschlossen
- Arme Schulterbreit, möglichst gestreckt
- Das stärkere Bein befindet sich vorne
- Füsse gegen Blockwände gedrückt
- Volle Konzentration auf den Start

## Merkpunkte zur Lauftechnik

#### Arme/Schultern

- Arme pendeln möglichst parallel zur Laufrichtung, evtl. leicht gegen den Kopf, Schultern bleiben ruhig

#### Körpervorlage

##### Knie

- Körpervorlage so wählen, dass die Beine das Becken optimal treffen
- Knie relativ hoch heben

##### Fuss

- Aufsetzen des Fusses auf der Außenkante

##### Kopf

- Kopf bleibt in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule

#### Lockerheit

- Größtmögliche Lockerheit der Muskulatur beim Laufen

# Methodik

## Grundsätze

Laufen lernt man mit laufen! Dies will heissen, dass gezielte Laufübungen und viele Wiederholungen die Lauftechnik beeinflussen. Nicht in erster Linie die Turnhalle, sondern die Laufbahn und die freie Natur sind der Trainingsort des Sprinters.

Die nachfolgenden Übungen gliedern sich in:

- Technische Übungen
- Koordinationsübungen

Die Aufbau- und Übungsformen sollen oft und immer wieder geübt werden.

## Verbesserung der Schrittänge

- Kniehebelauf (hohes Knieheben)
- Hohes Knieheben mit Oberkörpervorlage
- Stossläufe
- Schwungläufe mit Betonung der Zugphase

## Verbesserung der Schrittfrequenz

- Schwungläufe
- Anfersübungen – auch mit Übergang in den Lauf
- Schnelles Knieheben (Skippings)

## Verbesserung der Armarbeit

- Langsitz: Armbewegung in Laufrichtung
- Skipping mit korrekter Armbewegung
- Technikläufe mit korrekter Armarbeit

## Verbesserung der Beinstreckung

- Stossläufe
- Startläufe
- Hügelsprints

## Übungen für die Koordination

- Rhythmischer Lauf (bis ca. 80 m) mit Betonung des Schölaufens
- Läufe mit erhöhter Schrittfrequenz, z.B. leicht bergab, Läufe mit verkürztem Schritt
- Laufen mit Betonung des Schwungbeineinsatzes (Anfersen und Knie nach vorne)
- Laufen mit Betonung des Abstosses
- Läufe, bei welchen man schneller läuft als im Wettkampf: Bergabläufe, Rückenwindläufe, Läufe mit Zug- oder Stossunterstützung



Aktiver Armeinsatz zur Verbesserung der Starttechnik



Kräftiger Abstoss

## Koordinationsläufe Kadenzläufe

## Schwungläufe

## Stossläufe Supermaximale Läufe

### **Aufbau Tiefstart**

Der Tiefstart ist eine schwierige Bewegungsform. Aus diesem Grunde soll er mit verschiedenen Übungen vorbereitet und aufgebaut werden.

#### **Ohne Startblöcke**

- Traben: auf Pfiff antreten
- Fallstart: rhythmisches Weglaufen, Knie heben
- Hochstart: rhythmisches Weglaufen
- Bauchlage: auf Pfiff Start

#### **Mit Startblöcken**

- Startblöcke: üben aus der Fertig-Stellung
- Tiefstart ab Block, zuerst nicht voll (mindestens 20 m weit)
- Tiefstart ab Block mit Kommando
- Tiefstart ab Block: mit Partner Handicap-Form

## **Konditionstraining für Sprinter**

### **Allgemeines Krafttraining**

Siehe Krafttraining, Kapitel 5 des Handbuchs

### **Spezielles Krafttraining**

- Sprintläufe 30–50 m am steilen Hügel
- Sprintläufe 30–50 m mit Widerstand
- Sprintläufe auf der Bahn 30–80 m mit vollem Tempo

### **Reaktionsschulung**

#### **Verschiedene Reize setzen!**

Die Reaktionsschnelligkeit spielt im Sprint keine dominierende Rolle.

Trotzdem soll sie im Sprinttraining geübt werden.

Spiele sind ideal um diese Fähigkeit zu verbessern. Der Sprinter soll auf akustische und optische Reize gut reagieren können.

### **Beweglichkeit**

#### **Voraussetzung für Bewegungsführung**

Die Beweglichkeit ist eine elementare Voraussetzung für eine gute Bewegungsausführung. Ihre optimale Ausbildung wirkt sich positiv auf die Entwicklung physischer Leistungsfaktoren aus.

### **Allgemeine Ausdauer**

Die allgemeine Ausdauer fördert die Erholungsfähigkeit eines Athleten. Zudem ist sie Bestandteil der gesamtathletischen Ausbildung.

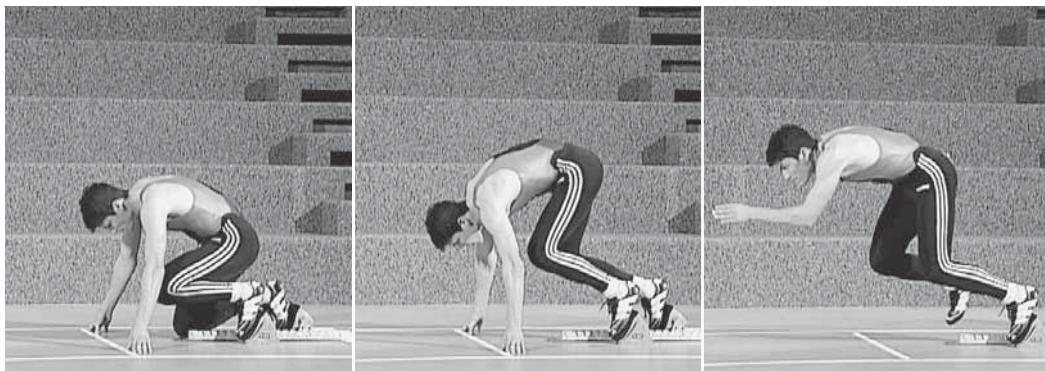
#### **Dauerlauf**

Das Dauerlaufen kann als Regenerationsmittel während des ganzen Trainingsjahres angewendet werden.

### **Trainingsmittel**

- Dauerläufe, gleichmässiges Tempo, Tempowechsel
- Wiederholungsläufe über 300–800 m

## Ablauf Start



Tiefstartposition: «Auf die Plätze...»   Tiefstartposition: «...fertig...»   «...los!» Optimale Körpervorlage



Kräftiger Abstoss

Aufrichten des Oberkörpers, vollendete Strecklage

Hintere Stützphase für zweiten Schritt

# Freiübung



## Einleitung

Die Freiübung des Nationalturners ist in ihrer Form ähnlich gestaltet wie die Bodenübung beim Geräteturnen.

**Schwierigkeitsteile** An den Einzelturner werden je nach Kategorie unterschiedliche Wettkampfanforderungen gestellt. Dabei verlangen die sogenannten Schwierigkeitsteile eine besondere Geschicklichkeits- und Leistungsfähigkeit.

Erst, wenn die elementaren Freiübungsformen beherrscht werden, soll mit dem Erlernen von Schwierigkeitsteilen begonnen werden.

**Beurteilung** Der sauberen Ausführung einer Freiübung ist grosse Bedeutung beizumessen, wird sie doch nach optischen Eindrücken beurteilt.

### Grundsätzliches zum Freiübungsturnen

- Die haltungsfördernden Bewegungen (Spannungsübungen) werden in langsam steigender Weise bis zur stärksten Anspannung ausgeführt.
- Die Schwungübungen werden dynamisch ausgeführt. Der Wechsel von Spannung und Entspannung muss eine harmonisch ablaufende Bewegungsfolge darstellen.

**Halteteile** • Ein längeres Verharren (deutlicher Halt von ca. 2 Sekunden) erfordern nur die statischen Schwierigkeitsteile wie Kopfstand, Handstand usw.

**Atmung** • Bei allen Bewegungen muss der bewussten Atmungsregelung eine grosse Beachtung geschenkt werden. Grundsätzlich ist mit der Bewegung, die zur Spannung führt, einzuatmen und bei der Entspannung auszuatmen.

## Die komplette Freiübung

Eine komplette Freiübung stellt folgende Ansprüche:

1. Zusammensetzung so wählen, dass der ganze Körper erfasst wird, also Bein-, Rumpf- und Armübungen. **Zusammensetzung**
2. Ausnützung des zur Verfügung stehenden Platzes durch lebhafte Ortsveränderung. **Platz ausnützen**
3. Fliessender Bewegungsablauf mit regelmässigem Wechsel zwischen Spannung und Entspannung in harmonischer Folge. Keine geführten Bewegungen in maschinenhaftem Gleichmass. **Bewegungsablauf**
4. Vollständige Spannungen; Endstellungen immer vollwertig, nicht nur angedeutet (Waagen, Handstände usw.). **Halteteile**
5. Alle Sprünge dynamisch, mit hochgenommenem Kopf, weich und federnd aufgefangen, gefolgt von risikoarmen Fortsetzungen. **Sprünge**
6. Vernünftiger Wechsel zwischen ruhigen (statischen) und bewegten (dynamischen) Teilen.

## Die Zusammensetzung einer Freiübung

### Einleitung

Viel Bewegung, mit Sprüngen und Überschlägen

### Mittelteil

Mehr statische Teile, ruhiger Übungsverlauf

### Schlussstein

Aus der Übung gesteigert herauswachsen, eindrucksvolles Finale mit Sprüngen und Überschlägen



Technisches Können, fliessender Bewegungsablauf

## Anforderungen

**Einstufungswerte** Die Anforderungen in Bezug auf die Einstufungswerte sowie die Anzahl an Schwierigkeitsteilen bleiben für alle Wettkämpfe gleich (eidgenössische oder kantonale Wettkämpfe).

In sämtlichen Klassen kann eine frei gewählte Bodenübung geturnt werden. Als Mindestanforderung wird pro Kategorie eine Anzahl Schwierigkeitsteile verlangt. Die Übungsvorschläge in den Jugendklassen werden in der Taxation den frei gewählten Übungen gleichgestellt.

Klasse	Anzahl Schwierigkeitswerte (Mindestanforderung)				
	I	II	III	IV	V
A-Klasse A1 / A2	1	1	4	1	Einstufungswerte
Leistungsklasse 3	2	2	2	1	
Leistungsklasse 2	3	2	2		
Leistungsklasse 1	1	3	3		oder Übungsvorschlag L1
Jugendklasse 2	2	3	2		oder Übungsvorschlag J2
Jugendklasse 1	3	2	1		oder Übungsvorschlag J1
Jugend Piccolo	3	2			oder Übungsvorschlag J1 Pt.1–5

**Fehlende Schwierigkeitswerte** Fehlende Schwierigkeitswerte (Werte I–V) werden mit je 0,5 Punkten in Abzug gebracht.

**Übungsvorschläge** Die Übungsvorschläge müssen nicht mehr genau nach Vorgabe ausgeführt werden. Wichtige Werte in Schwierigkeit und Übungsaufbau müssen bei jeder Übung dem Vorschlag entsprechen.

### Wettkampfanlage

**Platzgrösse** Das Freiübungsturnen wird auf einer Fläche von  $2 \times 14$  Meter ausgeführt. Die Rasenfläche ist mit Bändern zu markieren. Ebenfalls kann die Freiübung auf einer Mattenbahn mit den selben Massen geturnt werden.

### Schwierigkeitsteile

**Höher eingestufte Schwierigkeitsteile** Die geforderten Schwierigkeitsteile können durch höher eingestufte Schwierigkeitsteile ersetzt werden.

Halteteile sind 2 Sekunden zu fixieren.

## Bewertung

### Gesamtnote

Die Gesamtnote setzt sich aus folgenden drei Hauptkriterien zusammen:

- Übungsaufbau
- Schwierigkeitswerte
- Haltung und technisch richtige Ausführung

### Übungsaufbau

Die Zusammenstellung einer Freiübung besteht aus Einleitung, Mittel- und Schlussteil. Der Übungsaufbau wird mit maximal 2 Punkten bewertet.

### Schwierigkeitsnote

Bei Erfüllung aller Schwierigkeitsteile können maximal 4 Punkte erreicht werden. Für besonders anspruchsvolle Übungen können Zuschläge gegeben werden, wobei die Gesamt-Höchstnote bei 10,0 Punkten bleibt.

Zuschläge von 0,1 Punkten werden gegeben für:

- Übungen mit sehr hohem Schwierigkeitswert
- Schwierige Kombinationen
- Ausgeprägte Dynamik und Ausdrucks Kraft
- Besondere Virtuosität

### Haltung und technisch richtige Ausführung

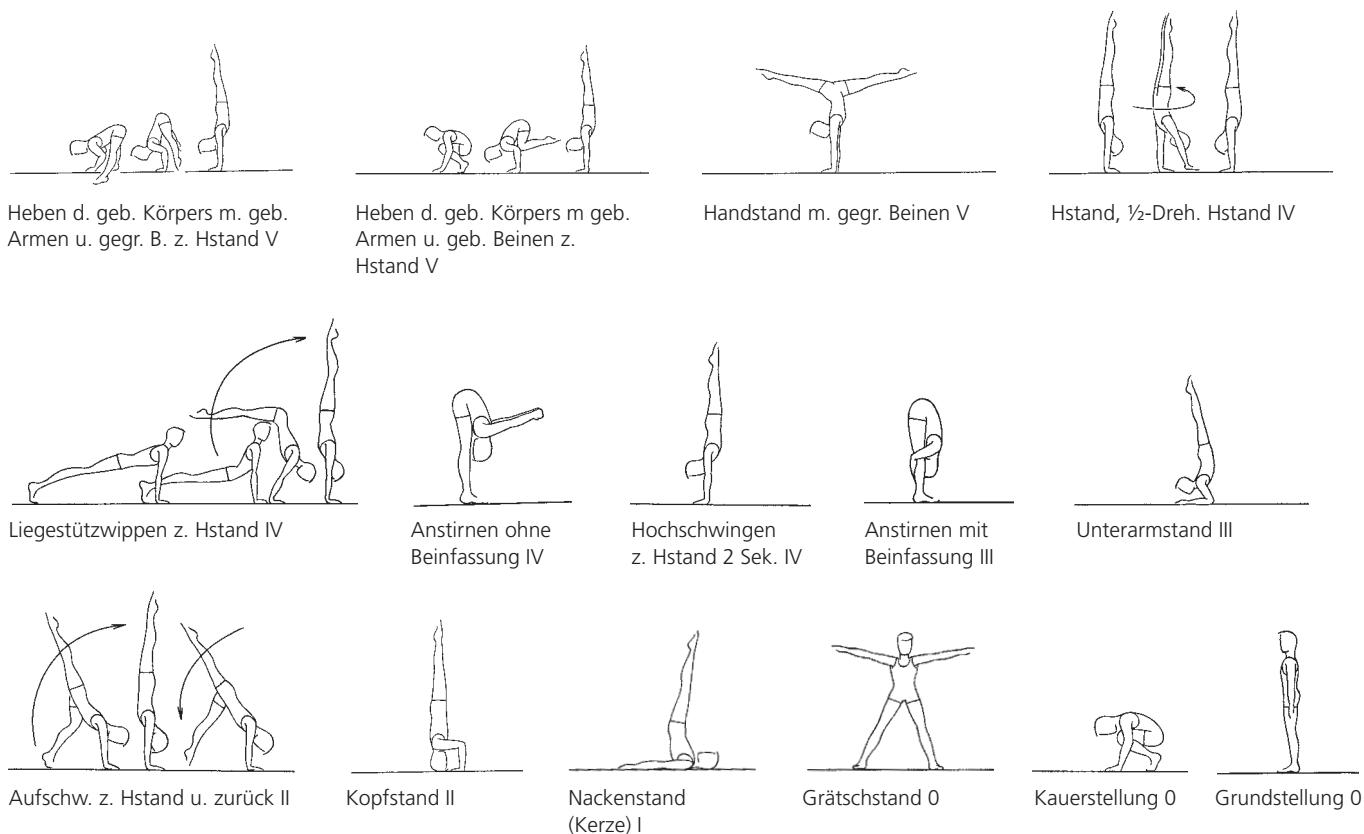
Gesamthaft wird die technische Ausführung der einzelnen Elemente bewertet. Eine ausgezeichnete, fehlerfreie Ausführung kann mit maximal 4 Punkten bewertet werden.



Statisches Element im Mittelteil der Freiübung

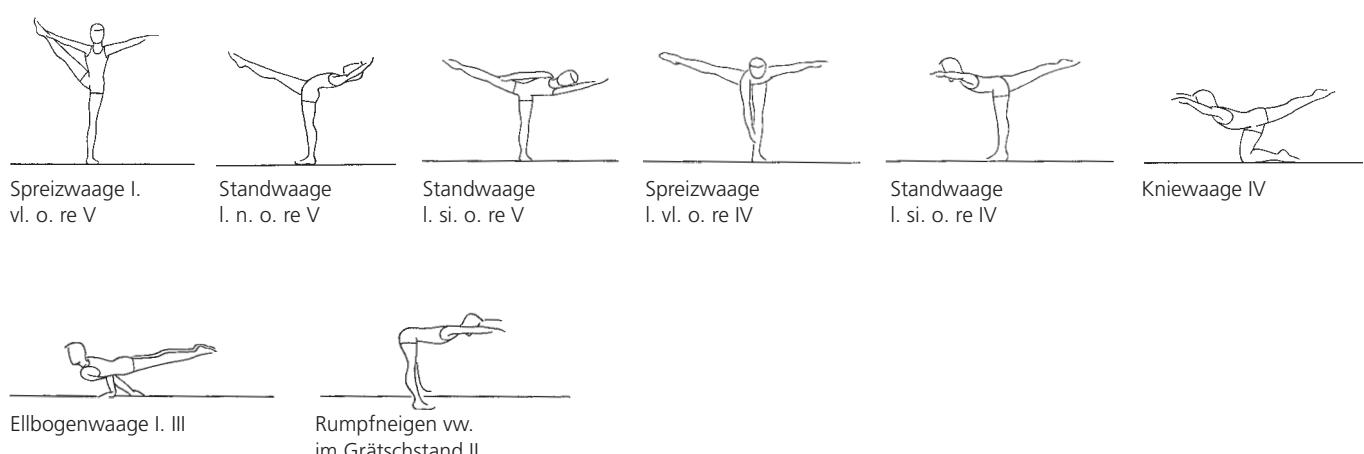
## Einstufungswerte der Schwierigkeitsteile

### Standarten

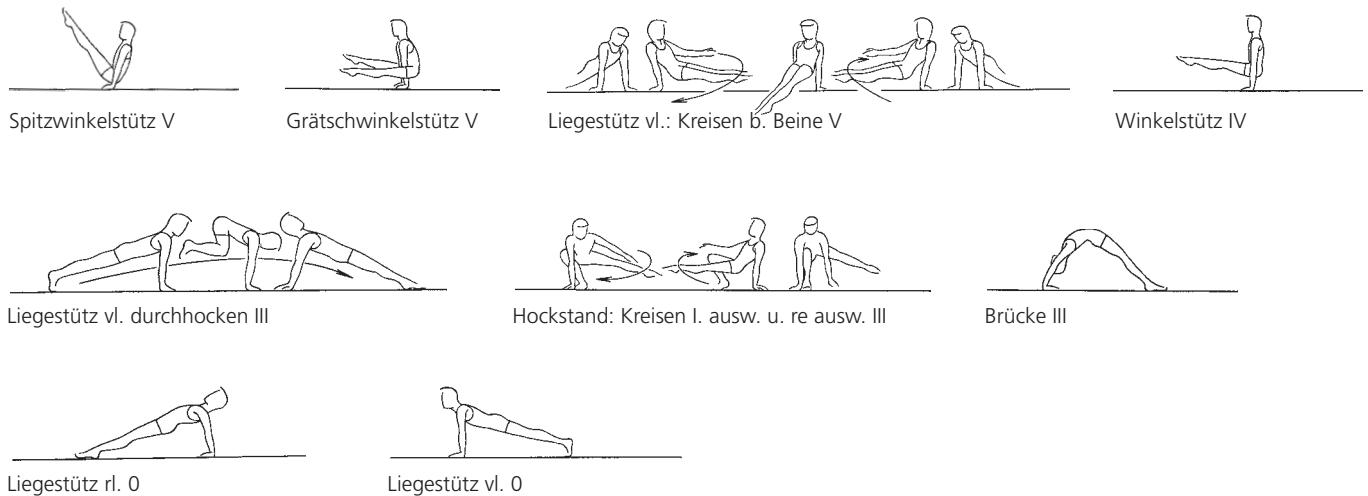


### Waagen

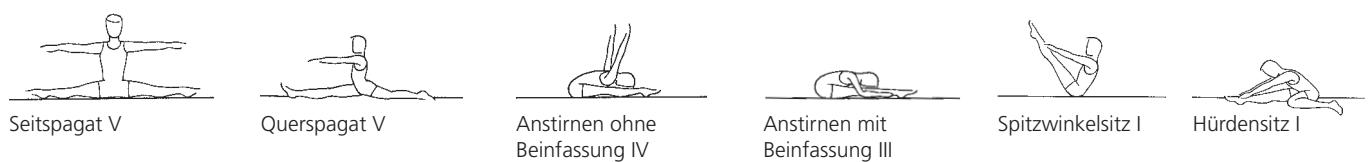
Das Standbein links oder rechts ist freigestellt



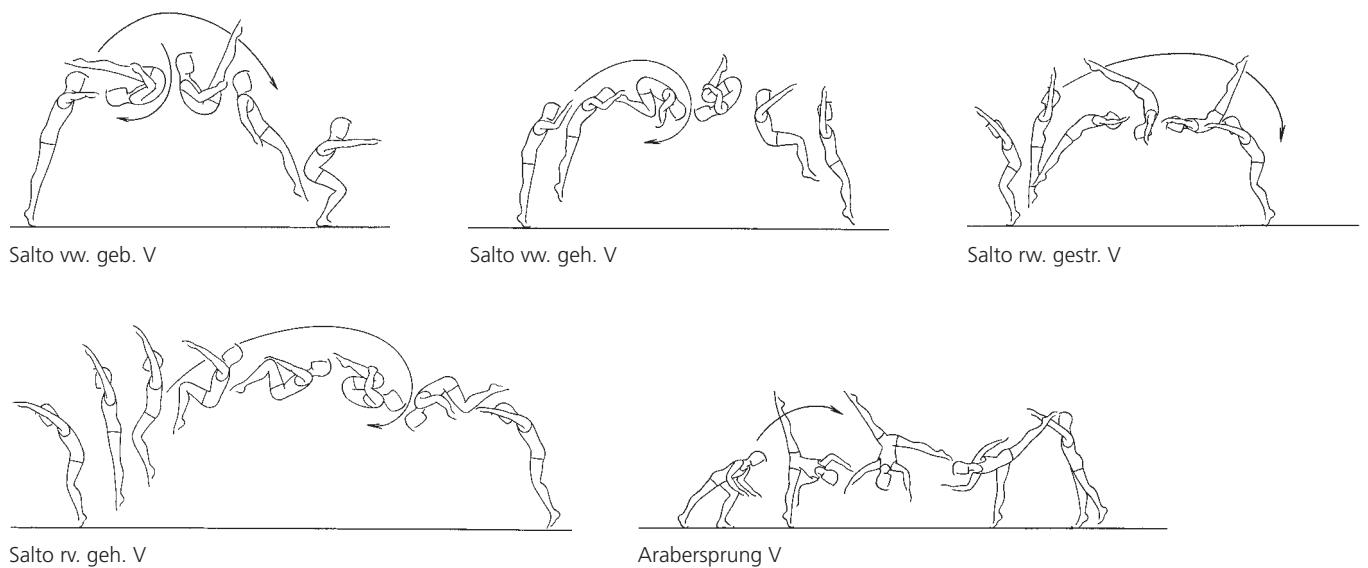
## Stützarten

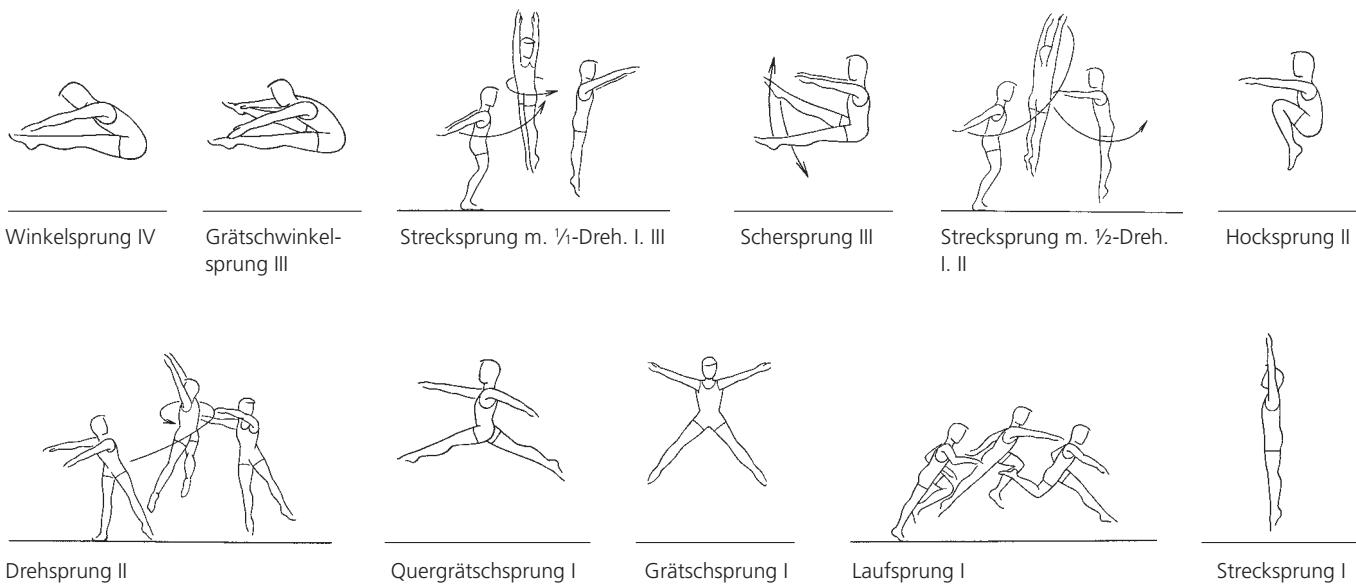


## Sitzarten

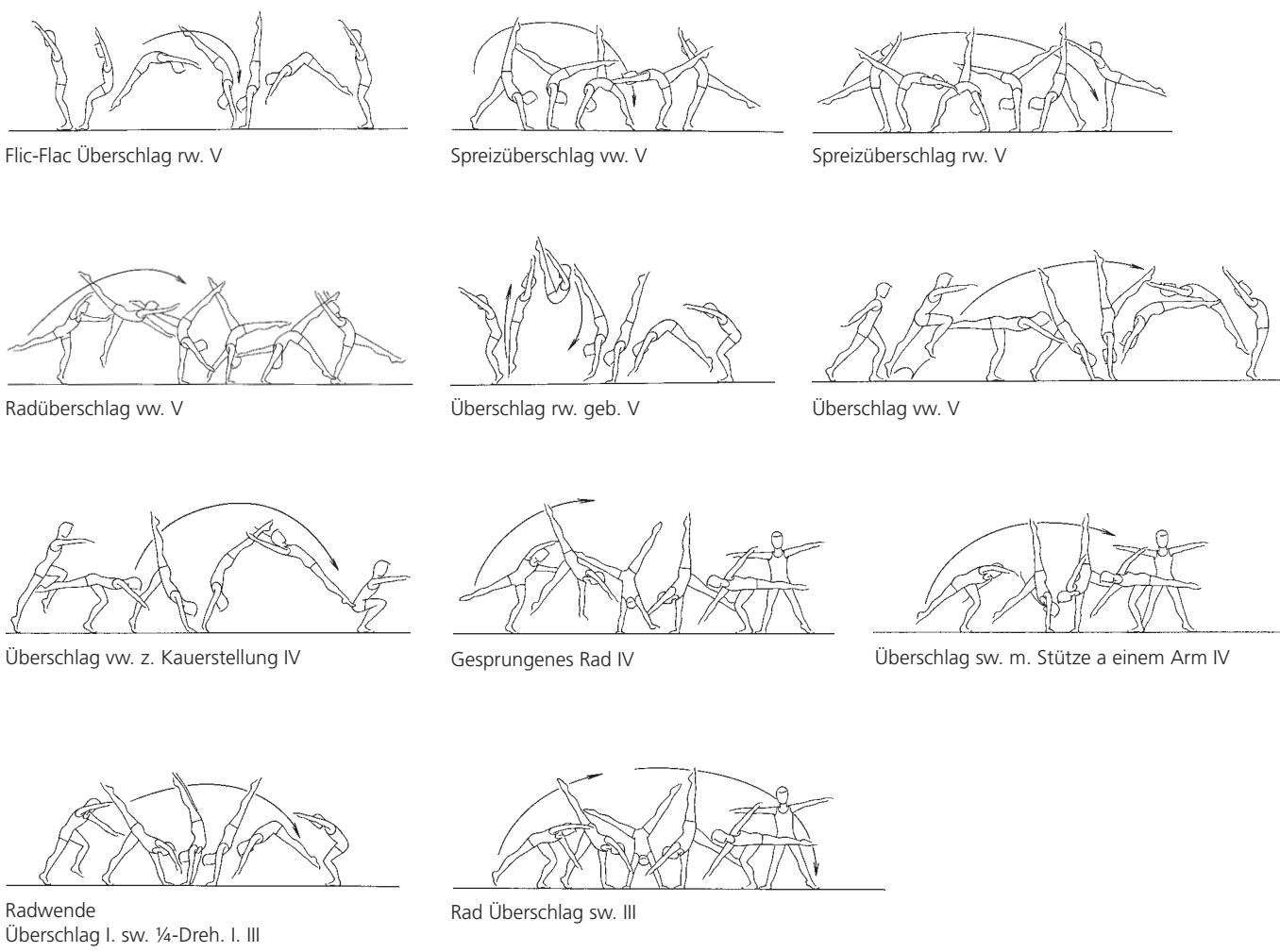


## Sprungarten

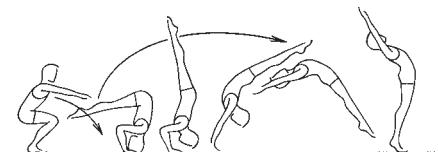




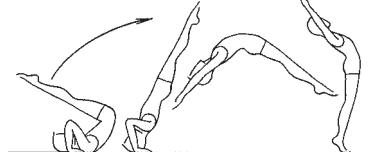
### Überschläge



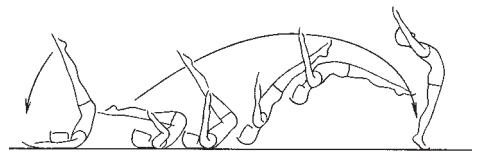
## Kippen



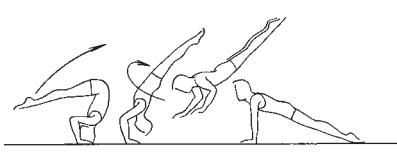
Kopfkippe V



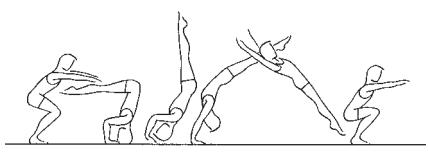
Nackenkippe V



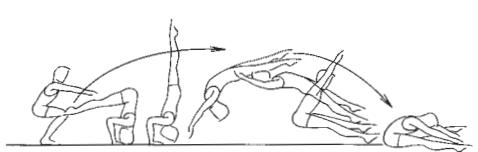
Nackenkippe mit Abstossen a. d. Oberschenkeln V



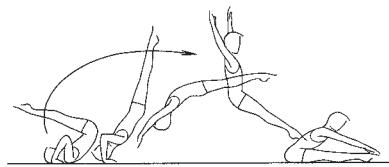
Kopfkippe m. ½-Dreh. l. z. Liegestütz V



Kopfkippe z. Kauerstellung IV

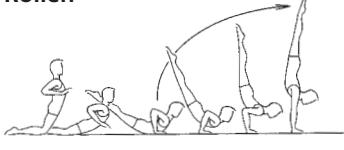


Kopfkippe z. Grätschsitz IV

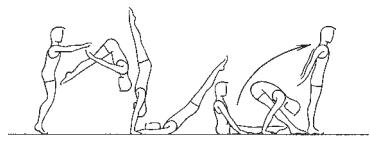


Nackenkippe z. Sitz IV

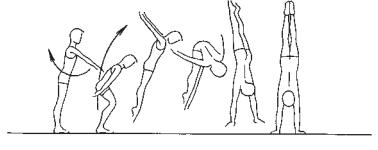
## Rollen



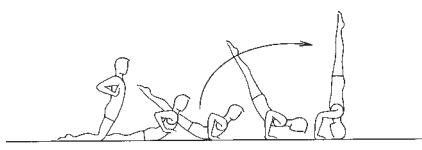
Bauchrolle vw. z. Hstand V



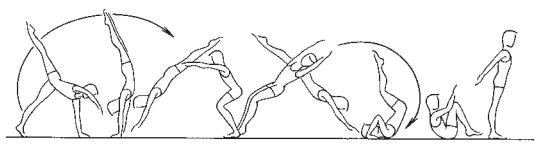
Sprungrolle vw. m. gestr. Beinen z. Stand V



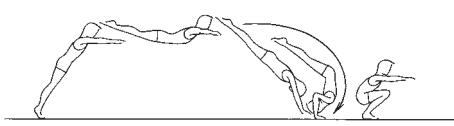
Japanersprung V



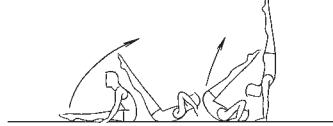
Bauchrolle vw. z. Kopfstand IV



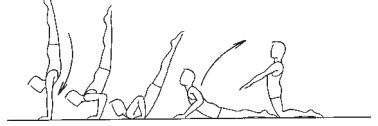
Radwende, Sprung vw. m. ½-Dreh. z. Rolle vw. IV



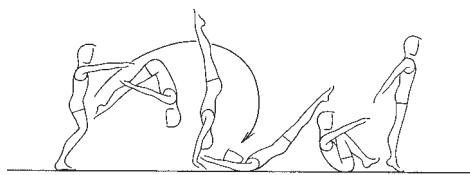
Hechtrolle IV



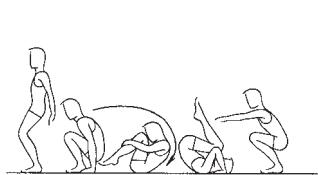
Streuli, Rolle rw. durch den Hstand IV



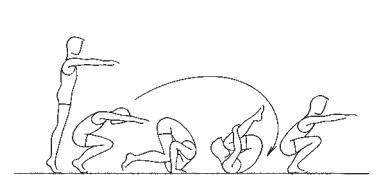
Bauchrolle rw. z. Kniestand III



Sprungrolle vw. mit abrollen ü. d. Hstand III

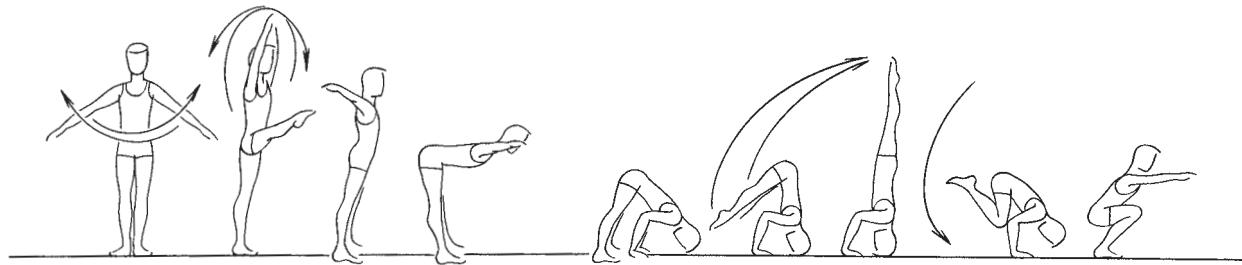


Rolle rw. II

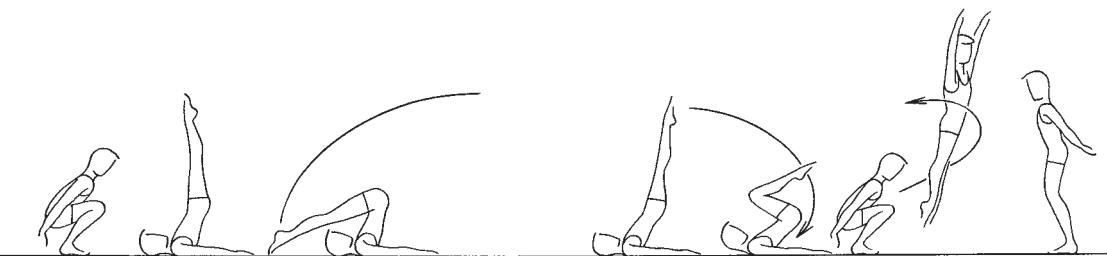


Rolle vw. II

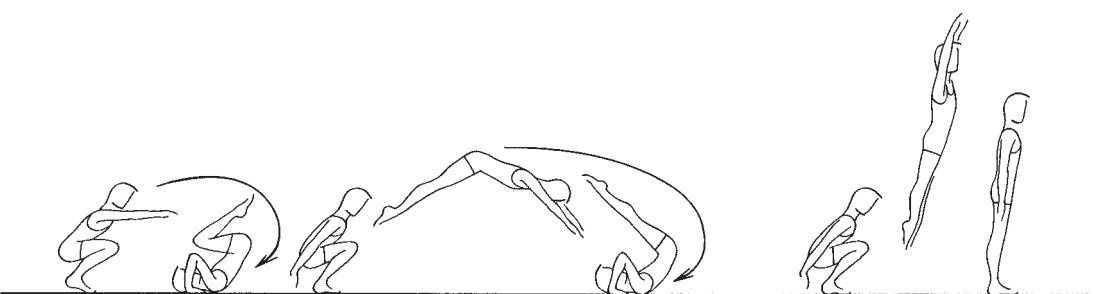
**Freiübung Übungsvorschlag Jugendklasse 1**  
**Übungsvorschlag Piccolo Pt. 1–5**



1. Seitstand: Armschwingen auswärts zur Seithochhalte, Spreizen rechts vorwärts mit  $\frac{1}{4}$ -Drehung links und Armkreisen einwärts zum Grätschstand, Senken des Körpers zur Neighalte
2. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen zum Kopfstand
3. Senken zum Kauerstand

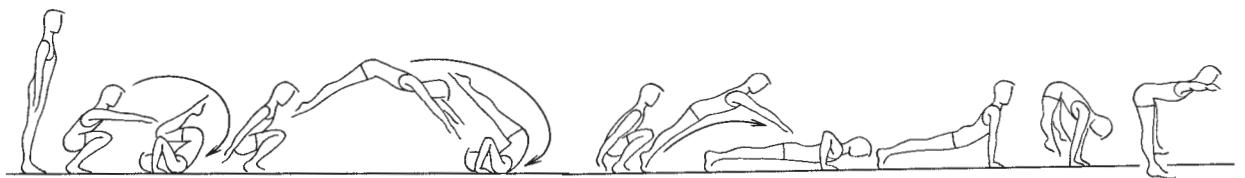


4. Abrollen rückwärts zum Nackenstand und Beinwippen zum Berühren des Bodens mit den Fußspitzen
5. Abrollen vorwärts und Stretchesprung mit  $\frac{1}{2}$ -Drehung

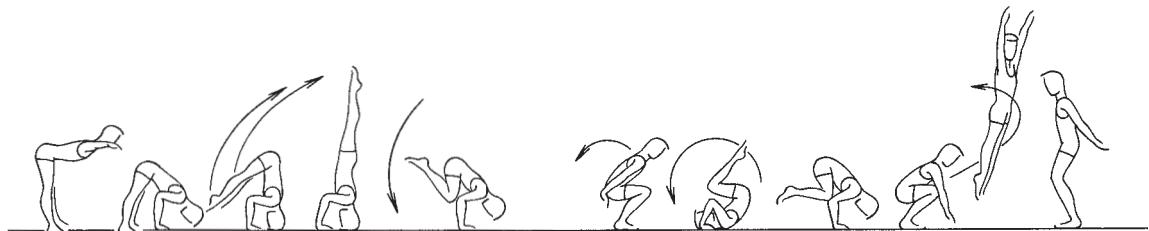


6. Rolle vorwärts und Sprungrolle zum Stretchesprung

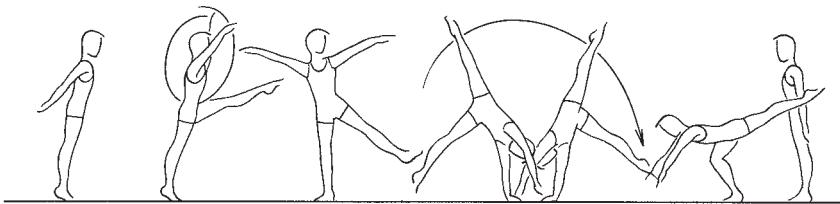
## Freiübung Übungsvorschlag Jugendklasse 2



1. Rolle vorwärts zum Kauerstand
2. Sprungrolle
3. Beinstrecken und Fallen vorwärts zum Liegestütz vorlings mit  
Armwippen, Hüftwippen und Sprung mit Grätschen der Beine,  
Aufsetzen neben den Händen, Armheben weitwärts zur Seithalte  
– Körper in Neigehalte

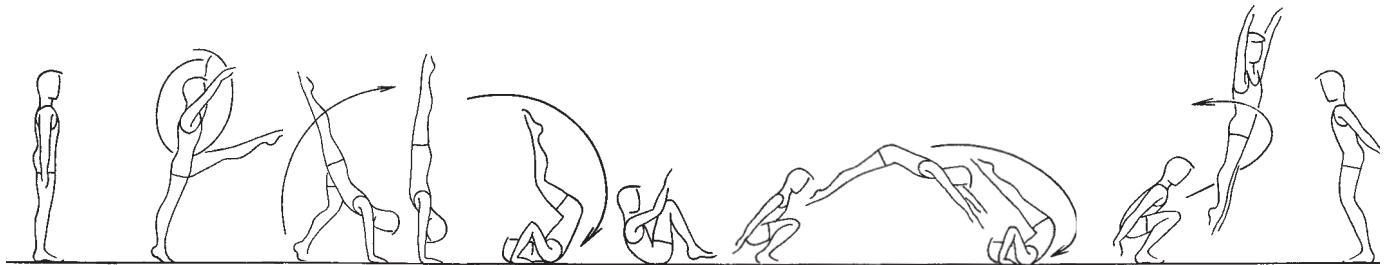


4. Rumpfbeugen vorwärts und Heben des gebeugten Körpers  
mit gegrätschten Beinen zum Kopfstand
5. Senken der Beine zum Kauerstand, Rolle rückwärts und Streck-  
sprung mit  $\frac{1}{2}$ -Drehung

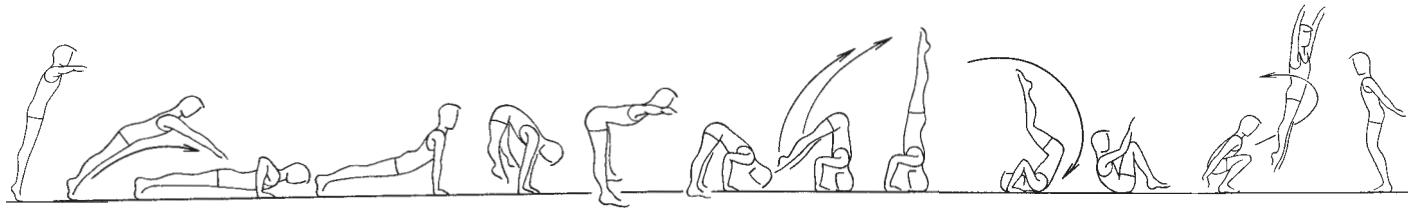


6. Spreizen links vorwärts mit  $\frac{1}{4}$ -Drehung rechts und Armkreisen  
einwärts zum Überschlag links seitwärts (Rad) mit  $\frac{1}{4}$ -Drehung  
rechts zur Grundstellung

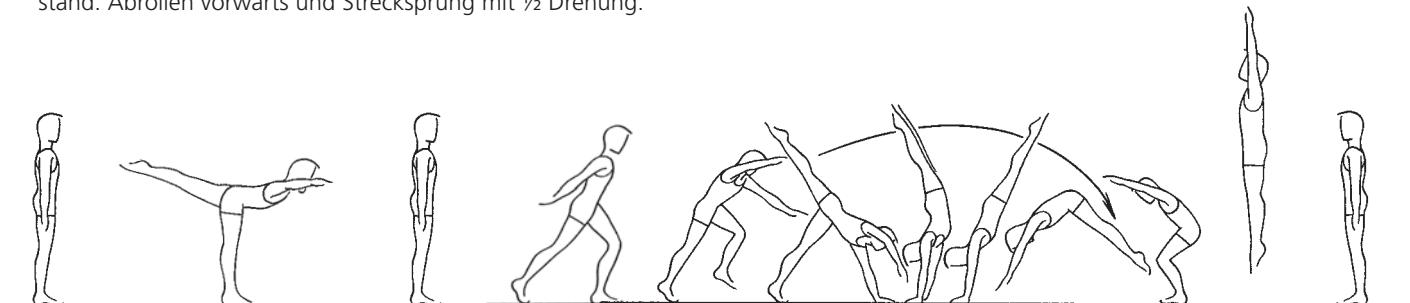
## Freiübung L1 Übungsvorschlag L1



1. Hochschwingen zum Handstand und Abrollen vorwärts.
2. Sprungrolle zum Stretchesprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung.



3. Fallen vorwärts zum Liegestütz vl mit Armwippen, Hüftwippen und Sprung mit Grätschen der Beine Aufsetzen neben den Händen.  
Armheben seitwärts zur Seithalte. Körper in Neigehalte.
4. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen zum Kopfstand. Abrollen vorwärts und Stretchesprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung.



5. Standwaage vl.
6. 2–3 Schritte Anlauf, Radwende und Stretchesprung.

# Höchstanforderungen der Vornoten

Vornoten							
Kategorie	Stein-heben	Stein-stossen	Hochweit-sprung	Weit-sprung	Lauf	Freiübung	Schwingen (S) Ringen (R)
<b>A-Klasse</b> Alter frei <b>10-Kampf</b> wählbar 4–6 Vornoten	22,5 kg 28 Heb (12+16)	15 kg 8,00 m	1,50/2,50 m	5,80 m	100 m 12,0 s 12,2 s	S-Werte 1 × V 4 × IV 1 × III 1 × II	4 S/2 R 3 S/2 R 2 S/2 R
<b>Leistungsklasse 3</b> Alter frei <b>10-Kampf</b> wählbar 4–6 Vornoten <b>SM nur 18-20 J.</b>	18 kg 28 Heb (12+16)	12,5 kg 8,50 m	1,40/2,40 m	5,60 m	100 m 12,3 s 12,5 s	S-Werte 1 × V 2 × IV 2 × III 2 × II	4 S/2 R 3 S/2 R 2 S/2 R
<b>Leistungsklasse 2</b> 16–17 Jahre <b>8-Kampf</b> 4 Vornoten	15 kg 28 Heb (12+16)	10 kg 8,50 m	1,35/2,35 m	5,20 m	80 m 10,2 s 10,4 s	S-Werte 2 × IV 2 × III 3 × II	2 S 2 R
<b>Leistungsklasse 1</b> 14–15 Jahre <b>7-Kampf</b> 4 Vornoten	10 kg 28 Heb (12+16)	8 kg 7,50 m	1,25/2,25 m	4,80 m	80 m 10,4 s 10,6 s	S-Werte 3 × III 3 × II 1 × I Übungsvorschlag	1 S 2 R
<b>Jugendklasse 2</b> 12–13 Jahre <b>5-Kampf</b> 3 Vornoten	8 kg 28 Heb (12+16)	6 kg 6,50 m	1,25/1,25 m		80 m 11,6 s 11,8 s	S-Werte 2 × III 3 × II 2 × I Übungsvorschlag	2 R
<b>Jugendklasse 1</b> 10–11 Jahre <b>5-Kampf</b> 3 Vornoten	6 kg 28 Heb (12+16)	4 kg 6,00 m	1,15/1,15 m		60 m 9,4 s 9,6 s	S-Werte 1 × III 2 × II 3 × I Übungsvorschlag	2 R
<b>Piccolo</b> <b>bis 9 Jahre</b> <b>5-Kampf</b> 3 Vornoten	4 kg 28 Heb (12+16)	3 kg Kugel 5,00 m	1,00/1,00 m		60 m 10,0 s 10,2 s	S-Werte 2 × II 3 × I Übungsvorschlag	2 R
<b>Abstufungen</b> Versuche	1 Hebung 0,3 Pt 1	5 cm 0,1 Pt 3	5 cm 0,3 Pt 4	5 cm 0,1 Pt 3	0,10 s 0,1 Pt 1	Bodenplatz 2 × 14 m 1	Reglement Zweikämpfe
Die kursiv geschriebenen Angaben beim Lauf sind die Höchstanforderungen auf Rasenbahnen							
Wertung Lauf, wenn keine 100-m-Bahn vorhanden ist: A-Klasse, 80 m/9,5 s/LK 3, 80 m/9,8 s							

**Autor:** Walter Fröhli

**Lektorat:** Peter Bader

**Zeichnungen:** Lucas Amos

**Fotos:** Daniel Käsermann

**Layout:** Lernmedien EHSM

**Ausgabe:** 2012, 2., aktualisierte Auflage

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO

**Internet:** [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch), [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

**Bezugsquelle:** [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)

**Best. Nr.** 30.451.500 d

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art –  
auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers  
und unter Quellenangabe gestattet.