

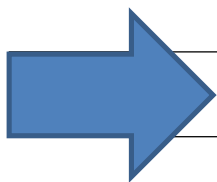
# Konzept Schwebebalken

Das Schwebebalkenturnen hat sich in den letzten Jahren enorm verändert. Die Bewegungsgeschwindigkeit, die Akrobatisierung und die gymnastischen Anforderungen sind gestiegen.

Um diesen Veränderungen stärker als bisher Rechnung zu tragen, müssen auf Anregung der Balkenspezialistin **C.A. Orchard** einige Schwerpunkte in der Trainingsarbeit verändert werden mit dem Ziel, eine einheitliche Linie für das deutsche Schwebebalkenturnen zu entwickeln.

Bundesweit sind im Anschluss- und Hochleistungstraining folgenden Aspekten des Balkentrainings verstärkt Rechnung zu tragen:

1. Reduzierung der Anforderungen auf die wettkampfscheidenden Elemente
2. Visuelle Konzentration bei allen Stützaufnahmen
3. Korrekten Seitenausrichtung/Drehrichtung (möglichst im Anfängertraining beachten!)
4. Einheitliche technische Ausführung der Balkenelemente
5. Schnellkrafttraining der Beine (Voraussetzung Maximalkraft)
6. Beweglichkeitstraining/Dehnung
7. Arbeitseinsatz Trainer/-innen
8. Motivation



## Allgemeine Grundsätze

- Die Grundvoraussetzung für die Ausbildung der Turnerinnen auf dem Schwebebalken ist eine grundlegende gymnastische und akrobatische Vorbereitung der Turnerinnen **auf dem Boden**.
- Das zu frühe Abverlangen von Schwierigkeiten auf dem Originalbalken erzeugt Angst und unterbindet die Möglichkeit, Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit aufzubauen.
- **Vertrauen** und das Wissen um das eigene Können verschafft Sicherheit und die nötige Fähigkeit, die jeweilige Wettkampfsituation ohne unnötigen Stress zu bewältigen.
- Körperbeherrschung wird geschult durch Ballett, Körperpositionen und Krafttraining. Akrobatische und gymnastische Elemente sind keine Gleichgewichtsübungen! Sie verlangen eine konkrete Körpervorbereitung und Körperspannung.



- Auf dem Balken niemals ein Element verlangen, das **am Boden** nicht einwandfrei (ohne technische Fehler) beherrscht wird.
- Altersgerechte Balkenhöhen wählen.
- Kein Element mit Balkenpolster erlernen (Ausnahmen bei beidbeinigen Landungen nach Salti, um die Überbelastung der Füße/Fersen zu verhindern).
- Vom Leichten zum Schweren heißt am Balken:
  - Auf der Linie
  - Auf dem Bodenbalken
  - Mittlere Höhe
  - Originalbalken mit Mattenunterlagen (evtl. bis zur Unterkante Balken)
  - Mattenunterlage abbauen bis zur Originalhöhe

## Spezielle Grundsätze

### Reduzierung der Anforderungen auf die wettkampffentscheidenden Elemente

Lange „Einturnprogramme“, die als Gleichgewichtsübungen, Training von Beinschwüngen oder Körperpositionen dienen, sollten zumindest im Anschluss- und Hochleistungstraining minimiert bzw. ganz gestrichen werden.

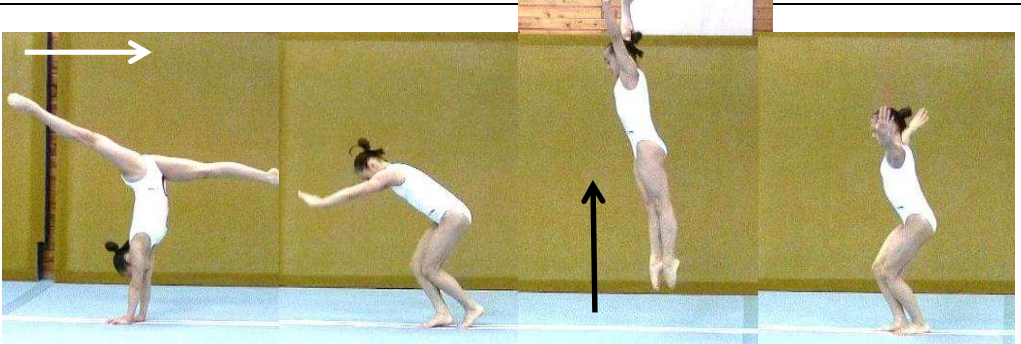
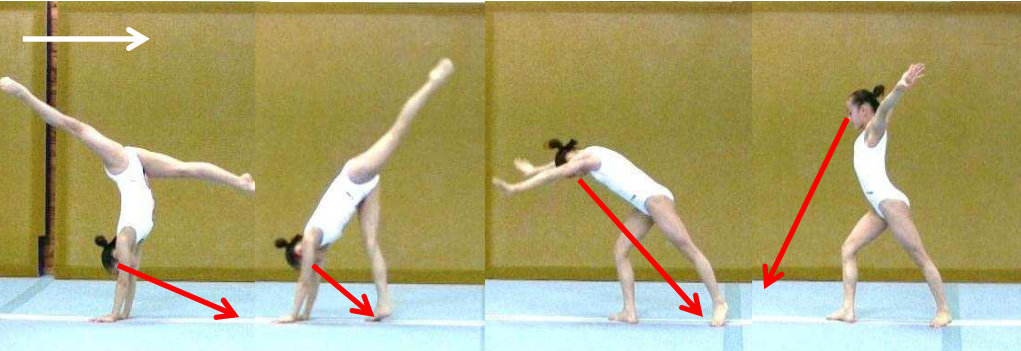
Entscheidend ist das Trainieren der korrekten Ausgangsposition, der Landepositionen sowie der sogenannten „Drills“, die als vorbereitende Elemente im Vordergrund stehen müssen.


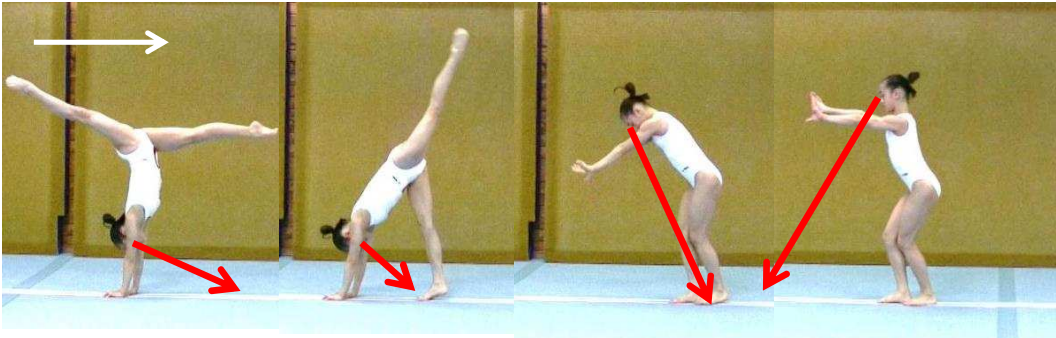

<p>▶ Fußposition im Stand und beim Gehen:</p>	
<p>▶ Fußposition beim Gehen im hohen relevé</p>	

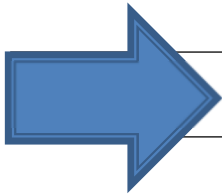
<p>▶ Handstellung bei Handstand, Bogengang vorwärts und rückwärts</p>		
<p>▶ Handstellung bei Menichelli/Flick-Flack</p> <p>Anmerkung: Die Hände können auch etwas (ca. 10 cm) weiter auseinander gestützt werden; wichtig ist, dass die Handflächen möglichst großflächig auf dem Balken stützen</p>		
<p>▶ Handstellung bei Rad/Rondat (beides möglich):</p>		
<p>▶ Körperposition vor Bewegungsbeginn:</p> <p><b>Trainer-Anweisung: „Spannung!“</b></p>		
<p>▶ Armposition vor dem Absprung::</p> <p><b>Trainer-Anweisung: „Arme!“</b></p>		

<p>► <b>Einbeinige Landungen rückwärts:</b>          Weite Schrittstellung, vorderes Bein gebeugt (<u>schiebt</u>/drückt nach vorne), hinteres Bein gestreckt, Arme maximal in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte (aktives Ziehen nach hinten) → Abbremsen der Bewegungsenergie</p>	
<p>► <b>Beidbeinige Landung rückwärts und vorwärts:</b>          Arme Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, zum Aufrichten Arme in die „Spannung“-Position</p>	

Während des Techniktrainings sollen die nachfolgend beschriebenen Drills mit dem Element kombiniert werden, z.B. Menichelli und sofort drei Landungs-Drills ausführen

<p>► <b>Absprung-Drill:</b></p> <p>↑ Betonung des Absprungs nach oben!</p>	
<p>► <b>Lande-Drill:</b></p> <p>Blickkontakt Balken</p> <p>↘</p>	

<p>► <b>Lande-Drill</b></p> <p>häufig mit Beschleunigung durch Trainerunterstützung üben</p>	
<p>► <b>Verbindungs-Drill</b></p>	
<p>► <b>Schritt-Drill</b></p> <p>z.B. Durchschlagsprung-Schritt-Schritt-Schritt</p>	



## Visuelle Konzentration

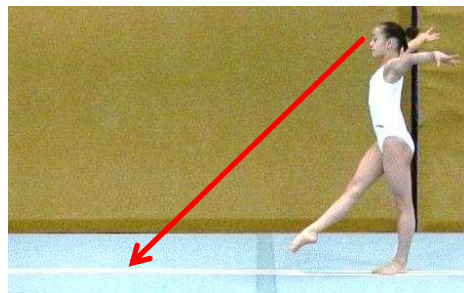
Die Konzentration während der wettkampffentscheidenden Elemente liegt auf dem Prinzip „Balken-Sehen“.

### „Balken-Sehen“

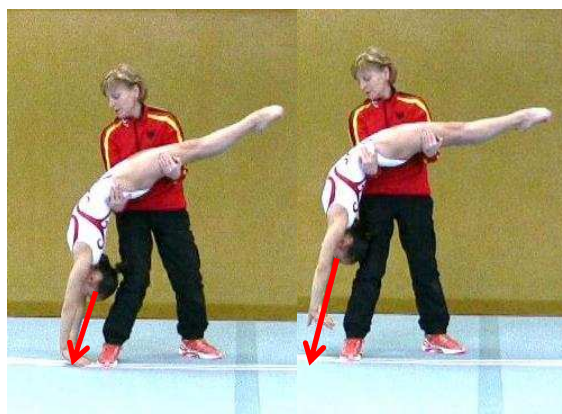
Das Prinzip

während und nach akrobatischen und gymnastischen Elementen wurde bisher zu wenig beachtet. Dies muss intensiv trainiert werden.

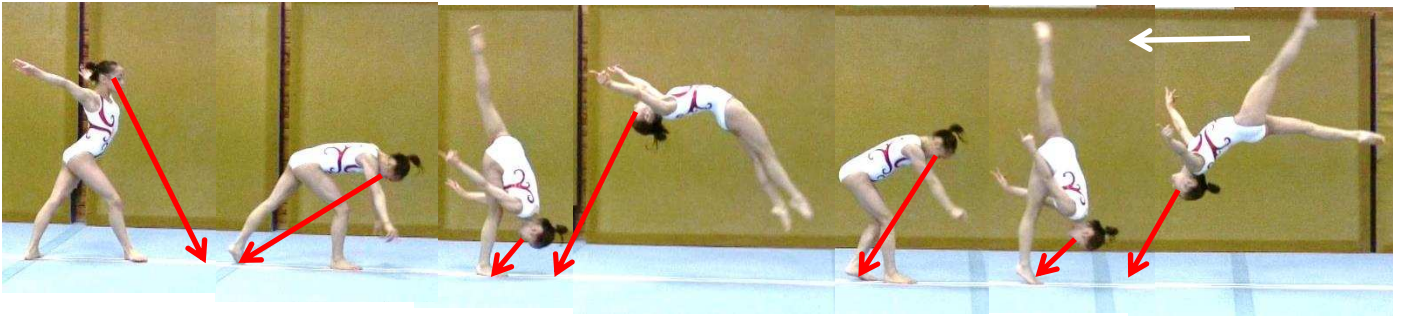
Vor allen Elementen ist der Blick schräg vor nach unten auf den Balken zu richten.



Beim Bogengang rückwärts und Flick-Flack ist vor der Handstützaufnahme der Balken visuell zu fixieren.



Nach der Handstützaufnahme ist der erste Fußaufsatz auf dem Balken visuell zu fixieren. Der Oberkörper wird erst aufgerichtet, wenn die Landung des zweiten Fußes mit Blick fixiert wurde.



Dieses Prinzip der visuellen Antizipation der Stützaufnahme mit den Händen und den Füßen gilt auch für freies Rad, Seitwärtssalti, Schrauben, vor und nach Sprüngen und Drehungen. Keine akrobatische Verbindung sollte ohne Beherrschung dieses Prinzips gestattet werden. Nach allen Landungen soll der Blick schräg nach unten auf den Balken gerichtet sein.

## Seitenausrichtung/Drehrichtung

In der Grundlagenausbildung ist der folgerichtigen Seitenausrichtung/Drehrichtung der Elemente möglichst große Aufmerksamkeit zu schenken, damit alle Verbindungsmöglichkeiten im akrobatischen und gymnastischen Bereich ausgeschöpft werden können.

Zunächst sollte die bevorzugte Drehrichtung des Kindes durch einfache Tests ermittelt werden, wie z.B.:

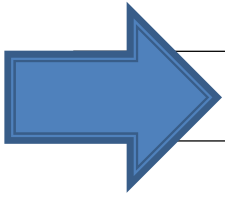
- Auf Kommando ½ Drehung und loslaufen
- Kleine Strecksprünge rechts und links
- Reaktionsspiele, die Richtungswechsel beinhalten

Bei bevorzugter **Drehrichtung links** (linke Schulter geht zurück) sollte möglichst (es ist nicht immer realisierbar!) die folgende Seitenausrichtung in der Grundausbildung beachtet werden:

- Schrittspung Absprungbein links
- Bogengang vorwärts vorderes (Stemm)Bein links
- Rad vorderes (Stemm)Bein links
- Bogengang rückwärts **Standbein links**, Schwungbein rechts
- Streckspung 1/1 Drehung links

**Sehr  
wichtig!**

Bei „Rechtsdrehern“ alles umgekehrt



## Einheitlich technische Ausführung

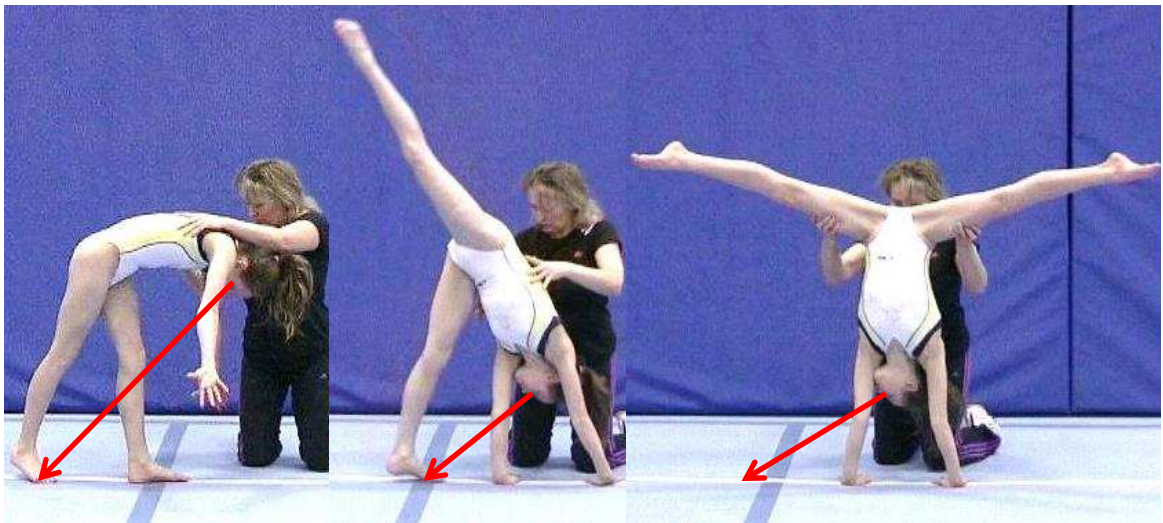
An folgenden Merkmalen wird dargestellt, welche technischen Leitlinien angestrebt werden.

### Handstand

- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“
- Jede Handstandlandung mit „Füße sehen“
- Mit dem Aufrichten schnelles Führen der Arme direkt vom Boden in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte = Landungs-Drill

### Rad

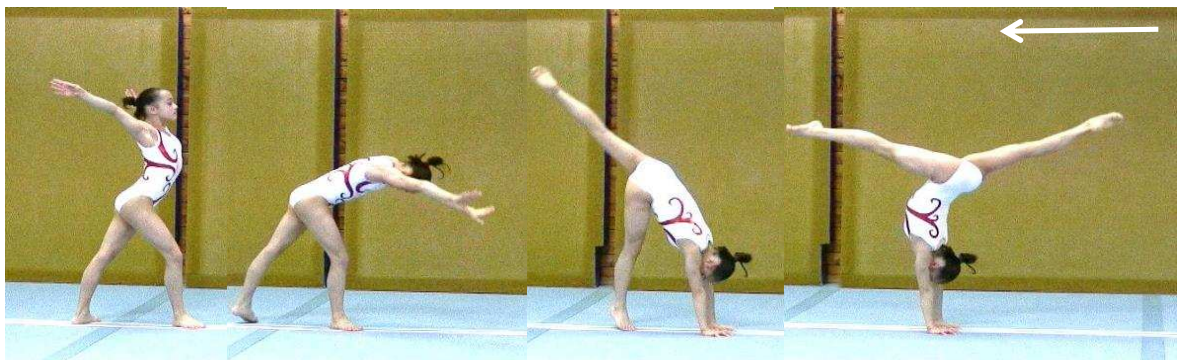
- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“
- Kopf früh drehen mit Blickaufnahme Landung erster Fuß, zweiter Fuß
- Als Vorbereitung für das freie Rad: Schnelles Rad + Landungs-Drill





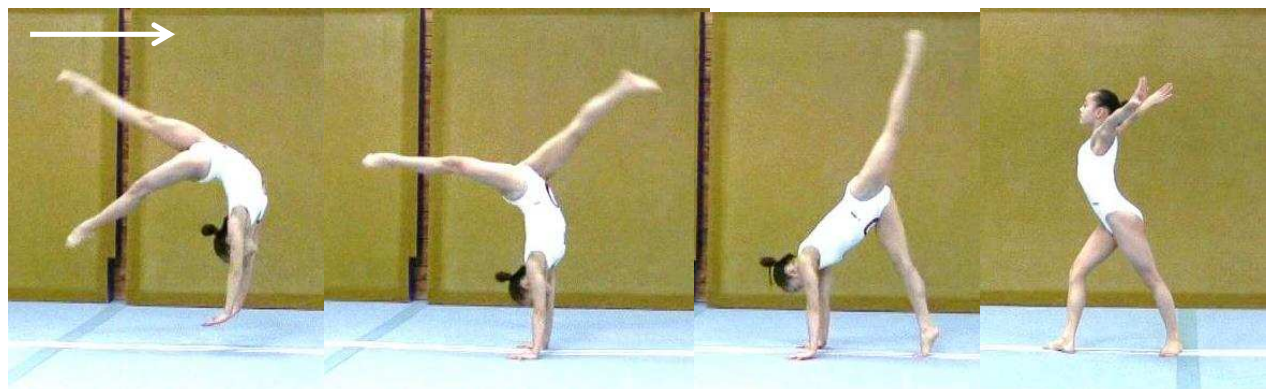
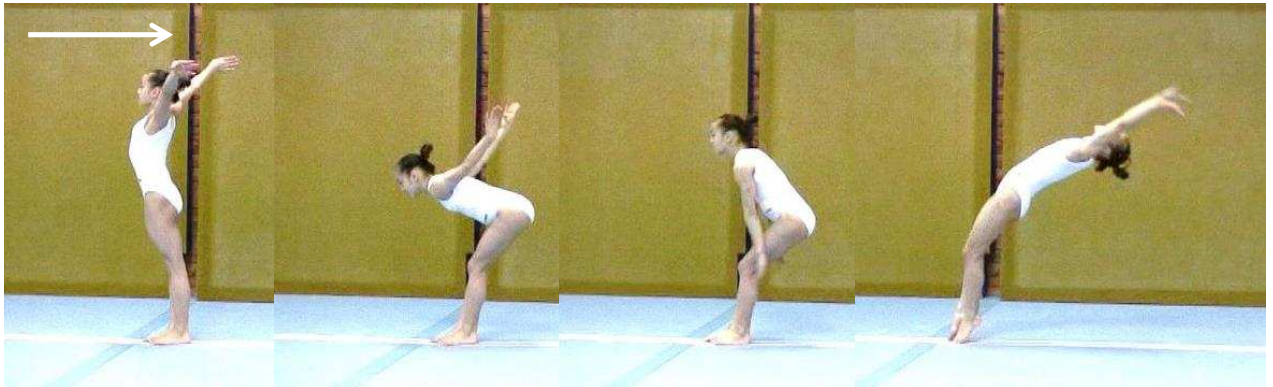
## Bogengang rückwärts

- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“
- Bein in die Waagerechte, gleichzeitig Arme durch die Hochhalte zur Stützaufnahme führen, frühes Anvisieren der Stützaufnahme, gestreckte Arme im Stütz, 180° Spagat (geöffnete Hüfte des hinteren Beines)
- Blick auf den Balken zur Stützaufnahme des ersten Fußes, zweiten Fuß sehen, Landung-Drill
- Nach Beendigung mehrmals Landungs-Drill wiederholen.



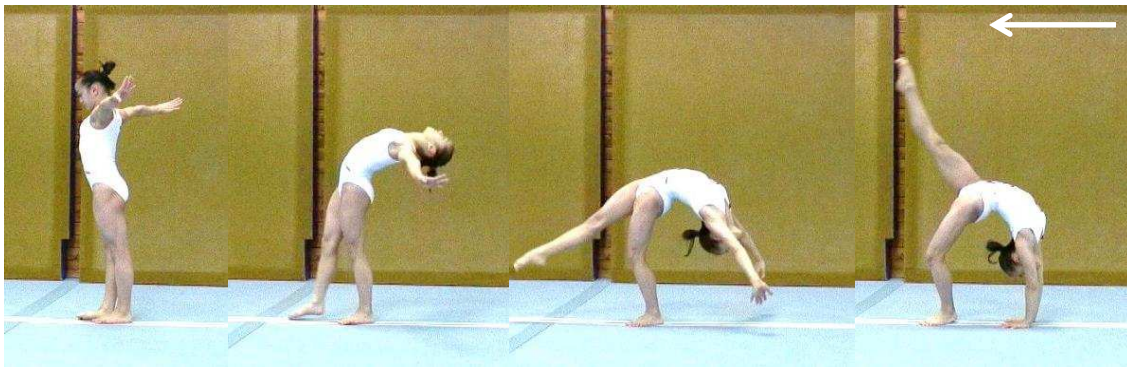
## Menichelli

- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“
- Kurzes und schnelles Beugen und Strecken der Knie, großer und schneller Armschwung beginnend durch die Hochhalte über vorne, unten nach hinten und dann zurück über vorne nach oben
- Absprung mit schnellkräftiger Beinarbeit nach oben, Hüfte heben (**vertikale Absprungkraft betonen**)
- **Schnelles Spreizen des vorderen, führenden Beines in die Spagatposition** (siehe Pfeil!)
- Den Balken zur Stützaufnahme früh sehen
- Im Stütz gestreckte Arme, 180° Spagat, Blick auf den Balken zur Stützaufnahme des ersten Fußes, zweiten Fuß sehen, Landungs-Drill
- Nach Beendigung mehrmals Landungs-Drill wiederholen



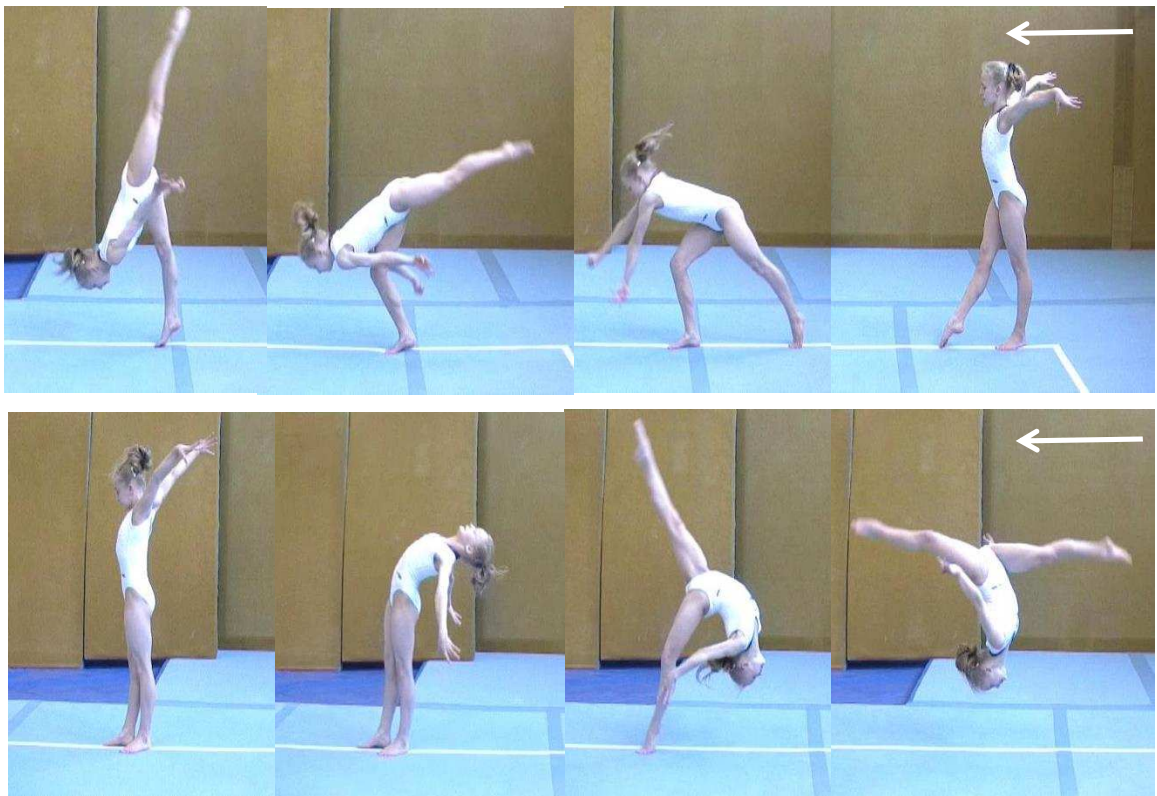
## Bogengang vorwärts

- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“
- In der Ausbildung am Boden auch über die Standwaage im Aufschwingen und mit Beinhalten beim Aufrichten
- Für den Balken zur Vorbereitung auf den freien Überschlag ohne Aufschwingen über die Standwaage und ohne Beinhalten beim Aufrichten
- Aufschwingen, frühe Blickaufnahme zum Aufsetzens des Standbeines
- Zweimaliges Heben der Hüfte:
  - Beim Aufsetzen des Standbeines zum Aufrichten
  - Vor dem Schließen des Spielbeines
- Schnelles Führen des Spielbeines vor das Standbein, Endposition: „Arme“



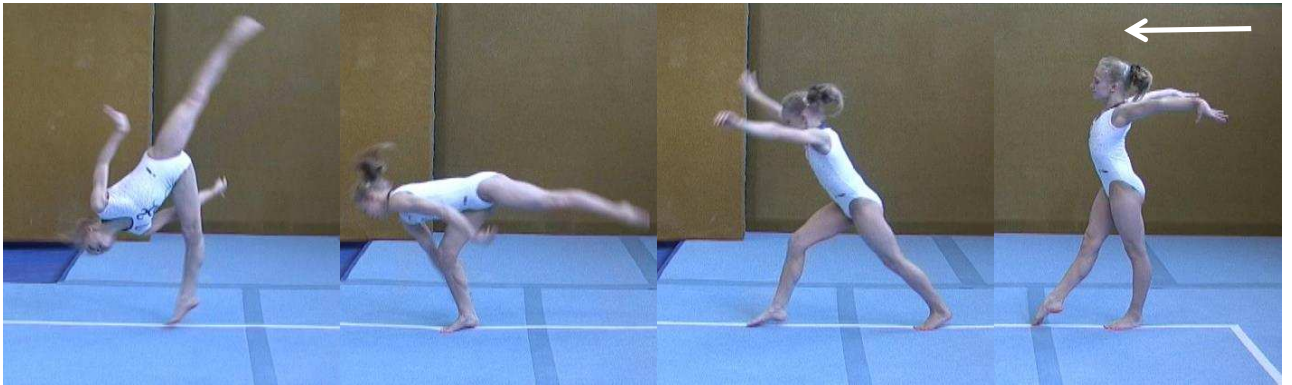
## Freier Überschlag

- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“
- Weiter Stemmtritt mit weitgehend gestrecktem, hinteren Schwungbein, schnelles Beugen und Strecken des Stemmbeines, energisches Einsetzen des Schwungbeines („kick-pull“)
- Arme schwingen aus der Hochhalte mit einem schnellen Armkreis vorwärts.
- Zweimaliges „Heben“ der Hüfte:
  - Beim Aufsetzen des Standbeines zum Aufrichten
  - Vor dem Schließen des Spielbeines
- Schnelles Führen des Spielbeines vor das Standbein, Endposition: „Arme“



## Freies Rad

- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“
- Weiter Stemmtritt mit möglichst gestrecktem, hinteren Schwungbein, schnelles Beugen und Strecken des Stemmbeines, energisches und schnelles Einsetzen des Schwungbeines („kick-pull“)
- Arme werden aus der Seit-Schräg-Rück-Hochhalte direkt seitwärts heruntergeführt und beide neben dem Körper gehalten
- Landung des ersten und zweiten Beines sehen
- Landungs-Drills im Anschluss



## Akrobatische Verbindungen

Jedes einzelne Element in der Verbindung muss mit Betonung auf die **Flughöhe** und mit **bewusstem Hand- und Fußaufsatz** ausgeführt werden, d.h. kein blindes Abspringen ins Ungewisse!

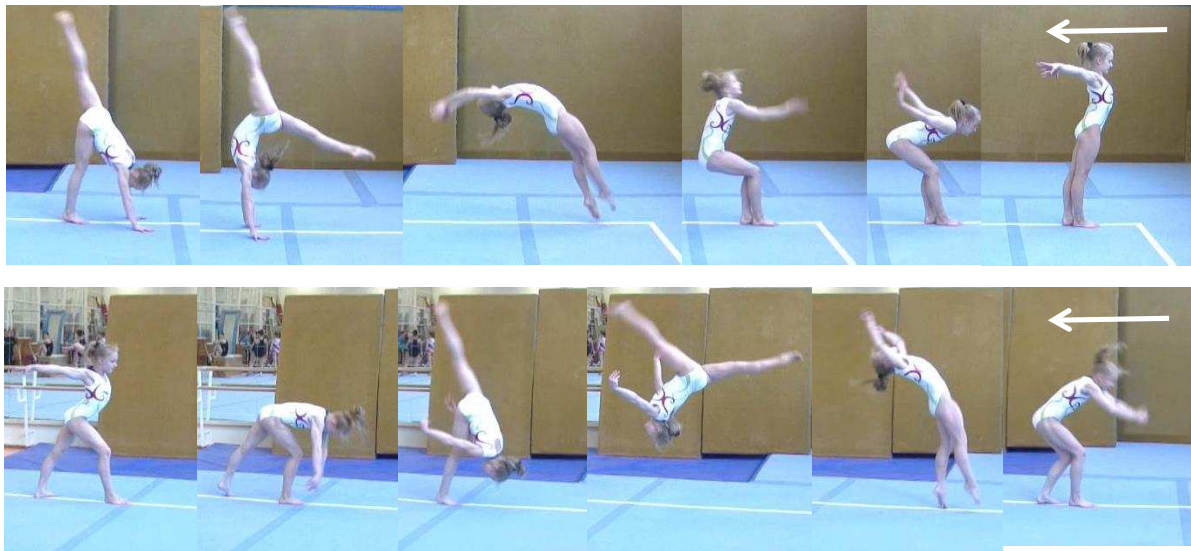
Je nach Verbindung die entsprechenden Drills vorbereiten.

- Absprung-Drill
- Verbindungs-Drill
- Landungs-Drill

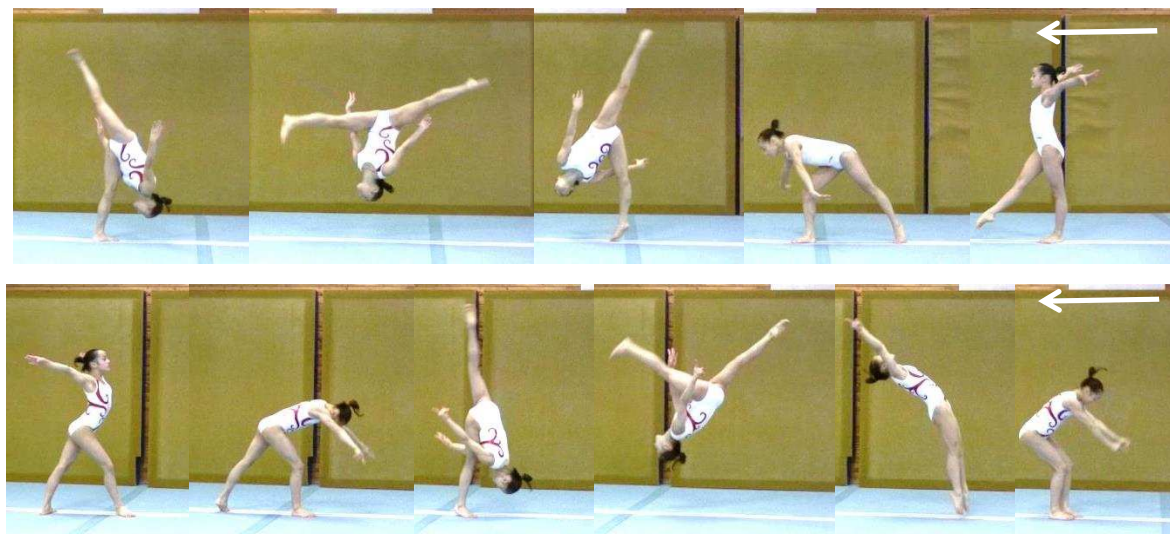
**Wichtig!**

Vor der Verbindung „Flick-Spreiz“ den Spreizsalto aus dem Stand trainieren und immer in Verbindung mit Landung-Drills.

### Menichelli-Spreizsalto

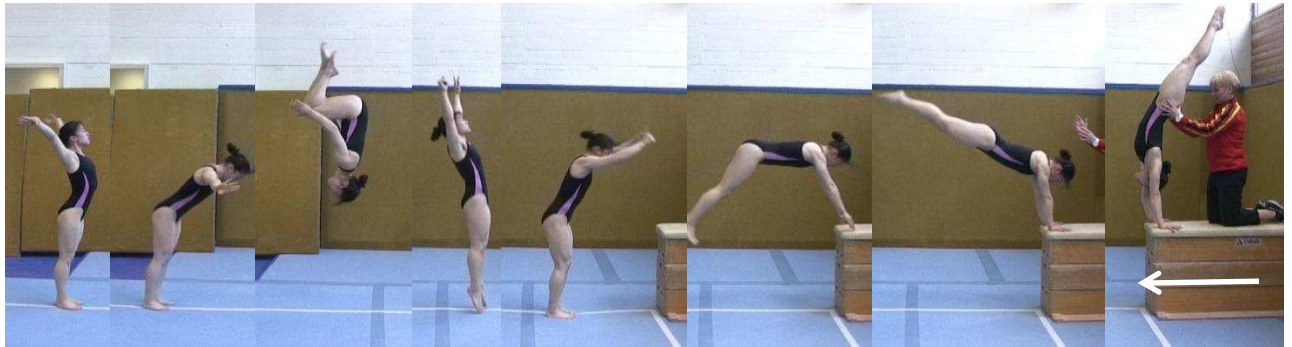


### Freies Rad-Spreizsalto



## Rondat

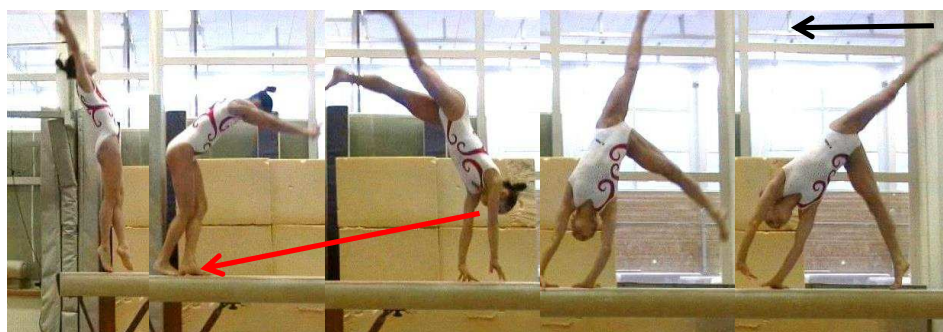
- Methodische Übung: Reaktiver Absprung



- Korrekte Ausgangslage für das Kurbet aus der leichten Bogenspannung:

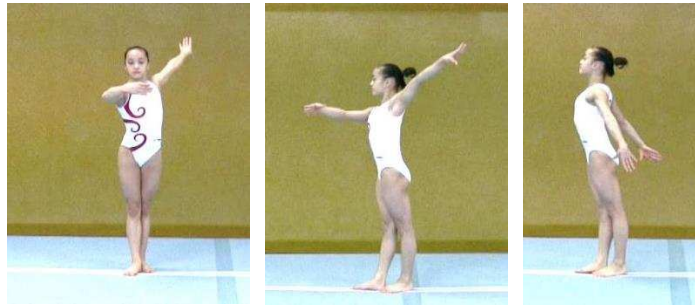


- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“
- Dynamischer Anhüpfer
- Beugen des vorderen Beines zur schnellen Stützaufnahme, 1. Hand beim Aufsetzen nah an das Stemmbein bei offenem Arm-Rumpfwinkel, 2. Hand nicht zu weit aufsetzen, Drehung möglichst vor der Senkrechten beenden
- „Balken-Sehen“ vor dem Absprung



## Gymnastische Drehungen

- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“



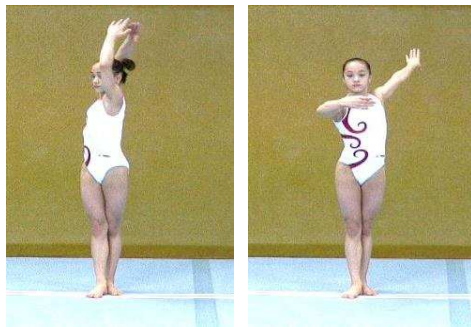
### ► Drehungsvorbereitung

Enge Fußstellung, Arm der Drehseite Rund-Vorhalte in Schulterhöhe, anderer Arm in der maximalen Seit-Schräg-Rück-Hochhalte

Vorbereitungs-Drills für die gymnastischen Drehungen:

### ► Drehbewegung

Dreharm mit Schulter schnell hinter den Kopf führen, zweiter Arm direkt in Hochhalte und wieder in die Ausgangsposition



### ► Drehposition

Dynamisches „Hochdrücken“ ins relevé (**Betonung der vertikalen Bewegung!**), 10 sec im relevé stehen, Spielbein im passé, energisches Absenken in die Schlussposition der Drehung



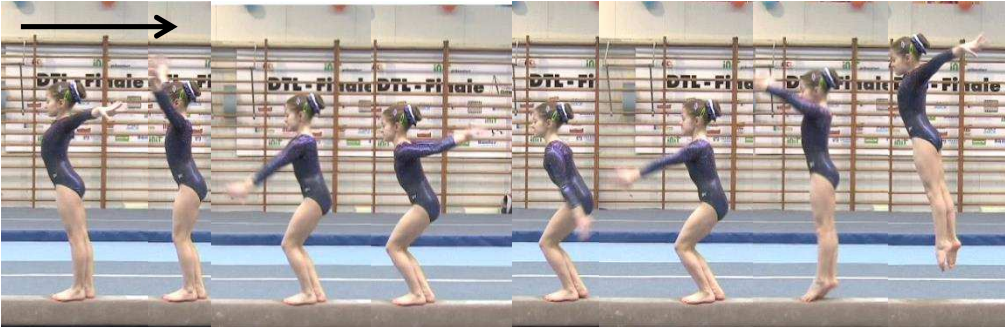



### ► Beenden/Schlussposition

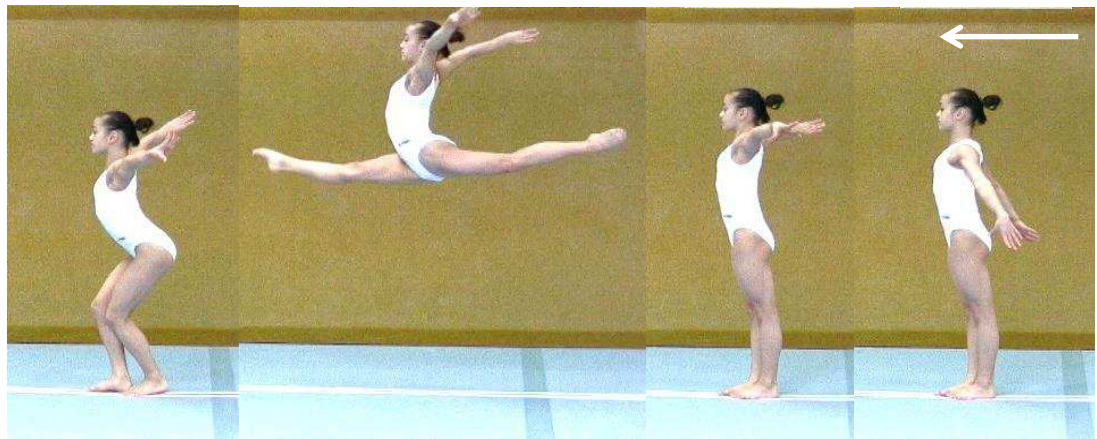
Rechtzeitiges und schnelles Öffnen der Arme aus der Hoch- in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte. Spielbein setzt direkt und schnell vor das Standbein auf. Blick schräg nach unten auf den Balken

- Ab 2/1 Drehungen kann die Spielbeinposition ins coupé wechseln
- Drehrichtungen: Im Anschluss- und Hochleistungstraining am Balken und Boden nur noch die „gute“ Seite trainieren
- Blickkontakt: Vor, während (nach der ersten Drehung bei Mehrfachdrehungen) und nach der Drehung nach schräg vorne unten
- Methodische Hilfe: Gegenstand auf die Blickkontaktstelle legen
- Das Zielelement „Drehung“ immer in Kombination mit den beschriebenen Vorbereitungs-Drills kombinieren, nicht mehrmals hintereinander die Ziel-Drehung trainieren

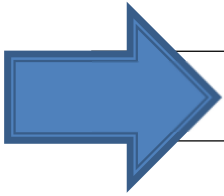
### Gymnastische Sprünge

<p>► Armführung und aufrechte Körperhaltung beim beidbeinigen Absprung</p>	
<p>► so nicht:</p>	

- Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“ (Ausnahme: einbeinige Absprünge aus 1-2 Schritten wie Durchschlagsprung: Arme unten lassen = „Spannung“)
- Beinschwünge in maximaler Amplitude und Schnelligkeit.  
z.B. für Durchschlagsprung: Vor- (90°), Rück- (über 90°), Vor (ca. 45° für Verbindungs-Drill bzw. Verbindung)
- Arme während des Sprunges (Flugphase) in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte
- Landung: Arme in der Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, oder (in Abhängigkeit von der Verbindung) in der Tief-Seit-Schräg-Vorhalte (Richtlinien C.d.P. beachten).
- Alle Spreizwinkel über 180°



- Bei Kombinationen mit Akrobatik oder weiteren gymnastischen Sprüngen immer die entsprechenden Verbindungs-Drills schulen
- Alle Sprünge möglichst aus einem Schritt trainieren („Überpotential“)

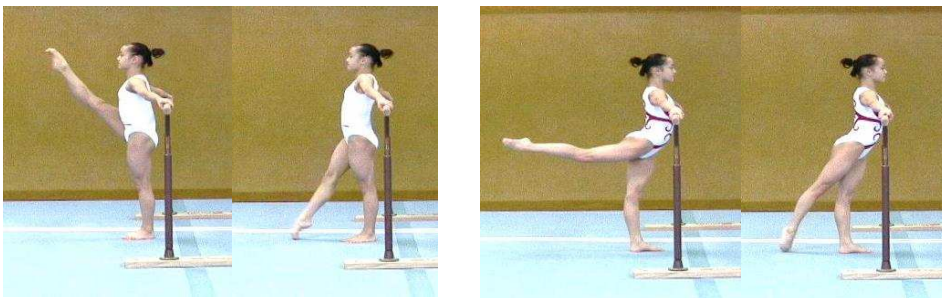


## Balkenspezifisches Schnellkrafttraining

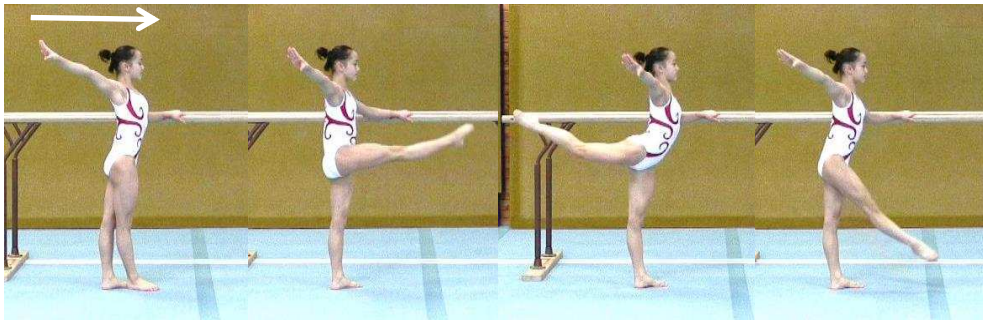
### Verbesserung Spreizwinkel

z.B. durch folgende Übungen:

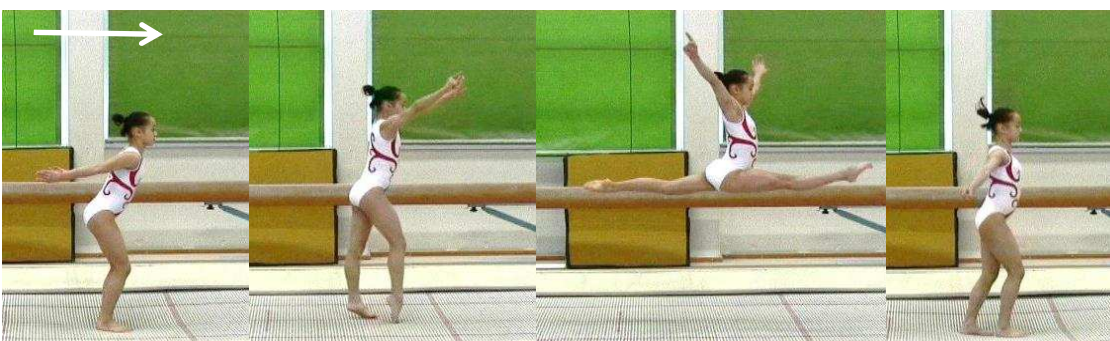
- 14 Spagatsprünge hintereinander rechts, links im Wechsel über die Fläche (12m)
- An der Stange/Sprossenwand: 5 – 8 maximale battements rechts, links, vorwärts, rückwärts; Rücken bzw. Brust hat Kontakt zur Stange/Sprossenwand



- Vorbereitungs-Drill für Durchschlagsprung an der Stange: Seitstand, eine Hand an der Stange, zweiter Arm in der Seit-Schräg-Rück-Hochhalte. Absprungbein innen. Schwungbein vor- (90°), rück- (über 90°), vorschwingen (in die tiefe Vorhalte, um direkt einen Schritt/Verbindung anschließen zu können).



- Auf dem Trampolin: Quergrätschsprünge in Serie, aus dem **Federn** (nicht Springen; geringe Sprunghöhe), mit schnellkräftigem Öffnen (> 180°) und aktivem Schließen der Beine



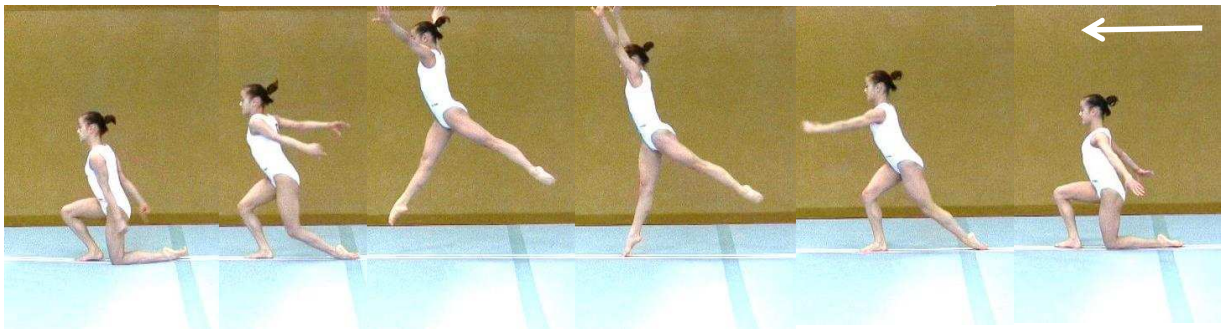
## Verbesserung Stemmschritt und Absprung

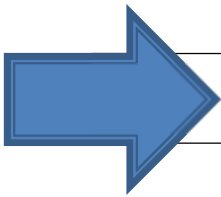
z.B. durch folgende Übungen:

- Beidbeinige Strecksprünge aus kleiner Kniebeuge mit schnellem Beugen und Strecken der Beine, Oberkörper bleibt aufrecht
- Schritte vorwärts mit Absprung und schnellem Führen des Schwungbeines über die Horizontale (12 m)



- Aus dem einbeinigen Kniestand 5 – 8 maximal hohe und schnelle Strecksprünge mit Armführung aus der Tief- in die Hochhalte (rechts und links)

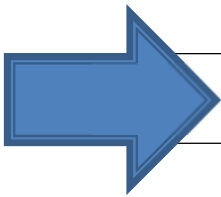




## Beweglichkeit/Dehnung

Der Ausbildung der Beweglichkeit der Turnerinnen muss eine weitaus größere Bedeutung beigemessen werden.

Geeignete Dehnprogramme sind bundesweit bekannt.

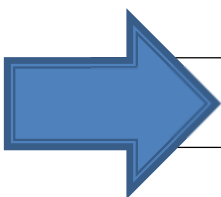


## Arbeitseinsatz Trainer/-innen

Ohne eine akribische und konsequente Trainerarbeit und –präsenz während des Balkentrainings ist keine technisch gesicherte Ausbildung zu erreichen. Diese Präsenz und konsequente Arbeit des/der Trainers/-in wird gefordert bei der täglichen Erwärmung, dem Krafttraining, der Dehnung und an den Geräten.

Das Schwebebalkenturnen besteht aus Akrobatik, gymnastischen Sprüngen und Drehungen. Bei der Vermittlung der oben beschriebenen einheitlichen Linie des Schwebebalkenturnens sind Trainerinnen und Trainer gleichermaßen gefordert.

Für die künstlerische Gestaltung sind Spezialisten durchaus erwünscht.



## Motivation

Um das Vertrauen der Turnerinnen in ihre Arbeit und ihren Einsatz zu stärken, muss neben positiven Verstärkungsmechanismen wie **Lob** auch durch ein einheitliches Ausbildungsprogramm ein deutlicher Akzent gesetzt werden. Wenn alle an einem Strang ziehen, ist eine konsequente Trainingsarbeit eher durchsetzbar. Erfolg kann nur durch ein konsequentes und akribisches Training erreicht werden.