Kunst- und Geräteturnen : Zukunftsperspektiven und Anforderungsprofil an das Geräteturnen im Vergleich zu Kunstturnen

Autor(en): **Bechter, Barbara**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 2

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993423

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

(Foto Heinz Brönnimann, Seewil)

Kunst- und Geräteturnen

Zukunftsperspektiven und Anforderungsprofil an das Geräteturnen im Vergleich zu Kunstturnen

Barbara Bechter, Fachleiterin Kunstturnen/Fitness ESSM

Kunstturnen

Entwicklungstendenzen

Laufend neue physiologische und lernmethodische Erkenntnisse führen zu immer systematischeren Trainings, was sich wiederum in besseren und sichereren Leistungen niederschlägt. Materialentwicklungen wie bessere Oberflächenstruktur am Balken oder spezielle Handschutzleder für Reck, Barren oder Ringe erhöhen die Sicherheit, und neue Materialbeschaffenheit wie zum Beispiel der «elastische» Balken, der Springboden oder das «federnde» Pferd, führten zu ungeahnten Leistungssteigerungen in jüngster Zeit.

Charakteristik

Im Kunstturnen ist die Hauptaufgabe des Trainings die Vorbereitung auf die Wettkampftätigkeit.
Nur die bestveranlagten und psychisch starken Turnerinnen und Turner erreichen mit einem enormen Trainingsaufwand über Jahre ein internationales Niveau.
Während gleichaltrige Kameraden oder Freundinnen bei Spiel und Spass ihre Freizeit verbringen, vollbringen Kunstturner/-innen knallharte Knochenarbeit, um an einem Wettkampf während 2 Stunden – 10 Sekunden beim Sprung und zwischen 30 und 90 Sekunden an Stufen- oder Parallelbarren, Boden, Ringen, Balken, Pferdpauschen oder Reck – ihre Leistungen zeigen zu können.
Kunstturnen ist ein Spitzensport mit sehr eng definierten Bewertungskriterien. Übungsvorschriften, Schwierigkeitsanforderungen und Kampfrichterreglemente setzen den Rahmen für die Eigenkreativität.

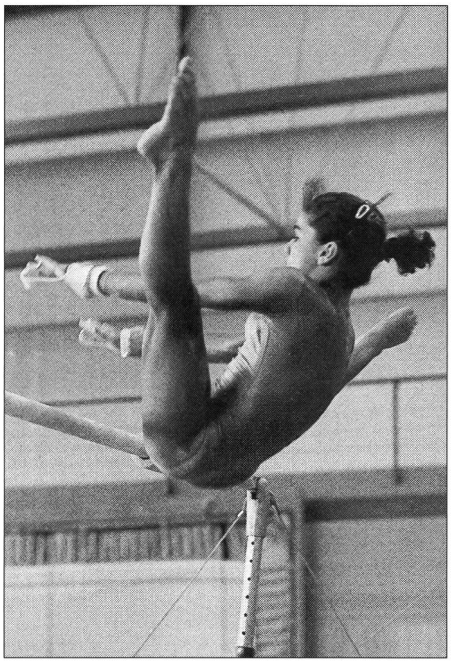
Qualitätsanforderung

Wettkampfsport fördert und erfordert ein sehr hohes Mass an physischer Leistungsfähigkeit und schliesst eine hohe Charakterschulung ein. Die physischen Anforderungen sind ein Gleichmass an Beweglichkeit und Kraft, Schnellkraft und Stehvermögen. Aus ästhetischen Gründen und der Sicherheit sowie der Effizienz wegen sollten Grösse und Gewicht von Kunstturnern und Kunstturnerinnen ausgewogen sein. Es ist von Vorteil, wenn sie leicht und feingliedrig sind.
Schnelle Auffassungsgabe und ein gutes Vorstellungsvermögen, psychische Widerstandsfähigkeit und Perfektionsstreben sind Eigenschaften, die Kunstturnern und Kunstturnerinnen zugute kommen. Darüber hinaus darf man aber die Beziehung Trainer/-in – Turner/-in nicht unterschätzen, die motivationsbestimmend sein kann.

Geräteturnen

Entwicklungstendenzen

Ähnlich wie beim Kunstturnen bringen Materialverbesserungen auch im Geräteturnen Leistungssteigerungen bei vermindertem Unfall- und Gesundheitsrisiko. Im Gegensatz zum Kunstturnen entwickelt sich aber das Geräteturnen in verschiedene Richtungen weiter. Eine stellt auch hier das Wettkampfturnen dar. Eine andere versucht vermehrt, den sozialen Aspekt anzusprechen und fördert das Gruppenturnen an den Geräten im Stile von Sektionsturnen oder Kompositionen, was am treffendsten mit «Akro-Gym» bezeichnet werden kann.



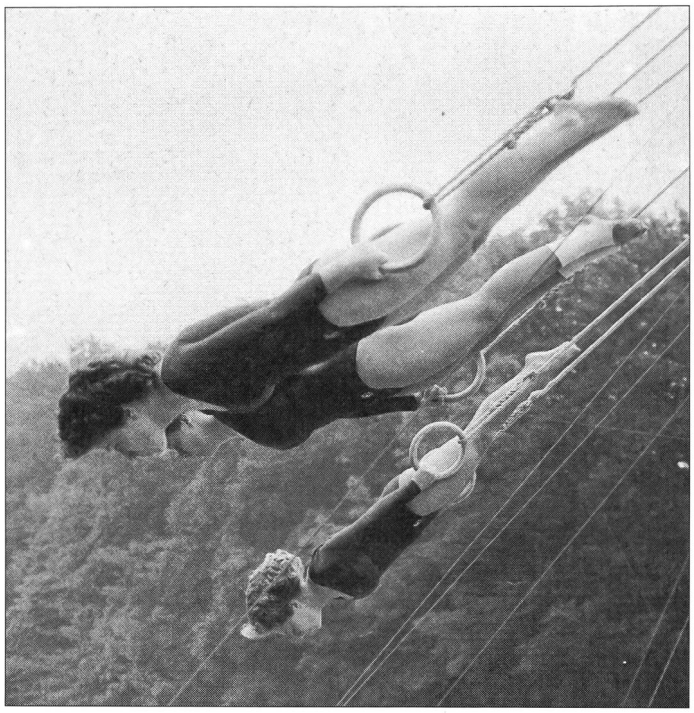
Charakteristik

In der Leichtathletik werden die Grundbewegungsmuster Laufen, Springen, Stossen (Stützen im Geräteturnen) und Drehen in ihrer Grundform bezüglich Zeit und Längen optimiert.
Das Geräteturnen versucht, diese Bewegungsmuster in ihrer Vielfalt, Kreativität und Virtuosität zu entwickeln.
Auch hier haben interessierte Turner/-innen die Möglichkeit des Wettkampfturnens, welches aber bei weitem nicht so selektiv und spezialisiert ist wie beim Kunstturnen. Die Freude an der Bewegung, das Erfolgserlebnis nach dem Gelingen eines neuen Elementes und das Spielen (Komponieren) mit Bewegung und Partner stehen im Vordergrund. Für die Schule bietet das Geräteturnen heute mehr denn je ein reichhaltiges Lernfeld für die physische und psychische Erziehung der Schüler. Durch das Geräteturnen erreicht man

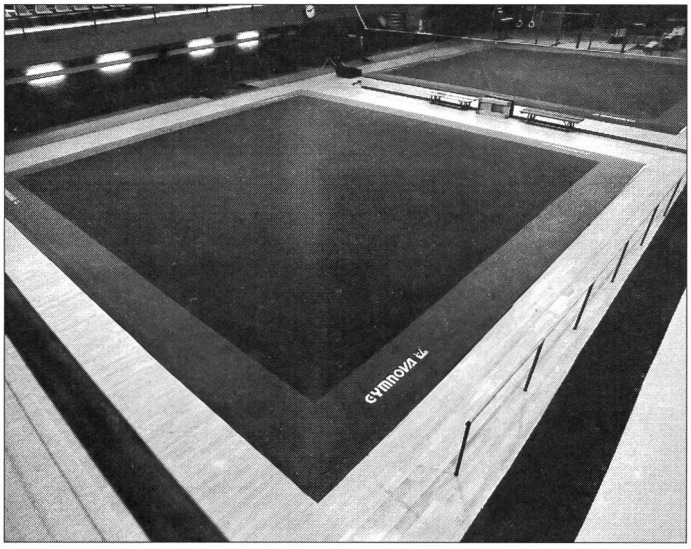
auf vielfältige Weise eine gleichmässige Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur (angewandtes Bodybuilding).
Das Erwerben spezifischer Fertigkeiten, kleine «Kunststücklein» wie zum Beispiel ein Handstand, bieten einen wertvollen Beitrag zur Entwicklung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Qualitätsanforderungen

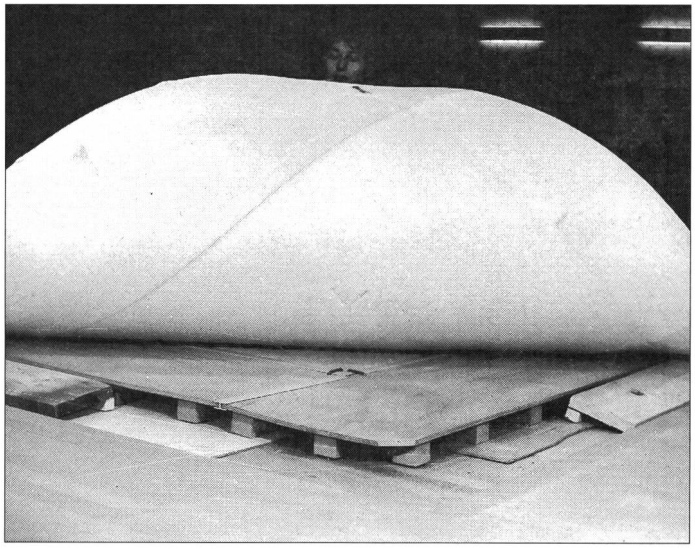
Keine speziellen. Es ist ja das Ziel des Geräteturnens, Qualitäten zu entwickeln. Natürlich ist ein «normales» Bewegungsverhalten als Ausgangslage von Vorteil.
Dank der Vielfältigkeit der möglichen Ziele im Geräteturnen können die Trainer ein breites Publikum ansprechen. Die Bewegungsvielfalt an den Geräten vermittelt dem Turner ein breites Bewegungsrepertoire und fördert dabei in besonderem Masse die koordinativen Fähigkeiten: Gleichgewichts-, Orientierungs-, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit. Die koordinativen Fähigkeiten und die konditionellen Vorzüge, die durch das Geräteturnen gefördert werden, bieten eine gute Ausgangslage für jedes weitere Bewegungslernen auch in andern sportlichen Bereichen. Sogar im täglichen Leben können automatisierte Bewegungsabläufe aus dem Geräteturnen hie und da von Nutzen sein. ■



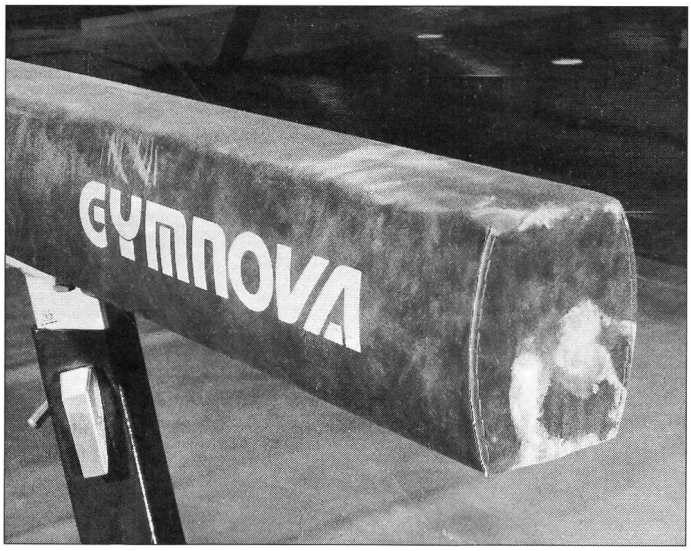
Schaukelringe. *(Foto Heinz Brönnimann, Seewil)*



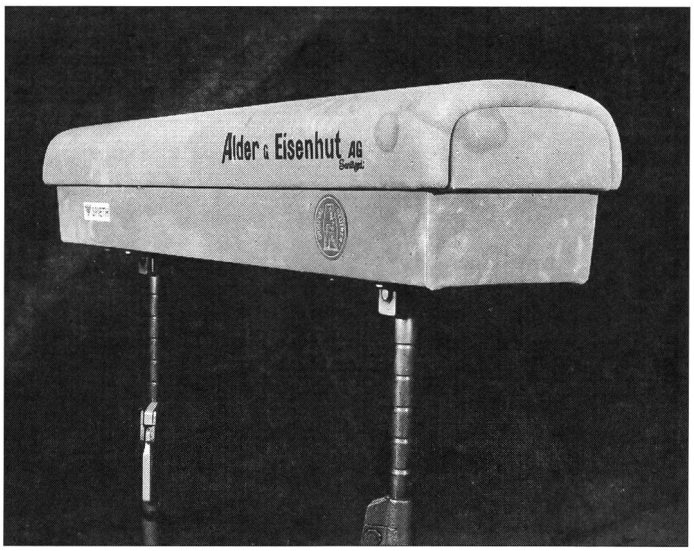
Springboden.



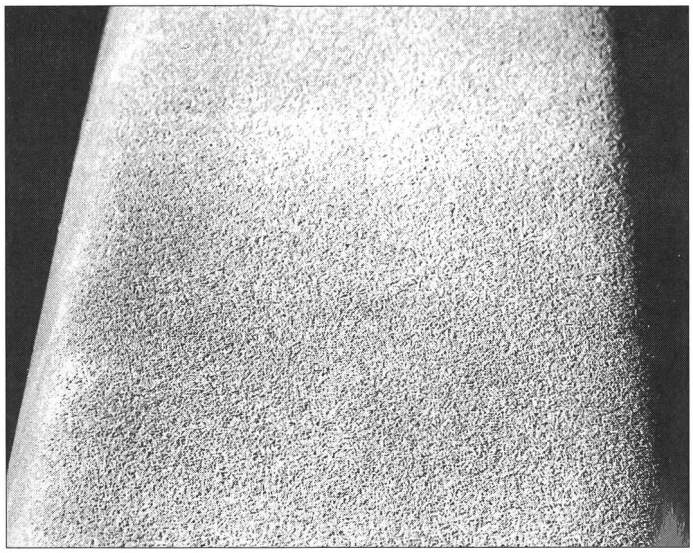
Aufbau des Springbodens.



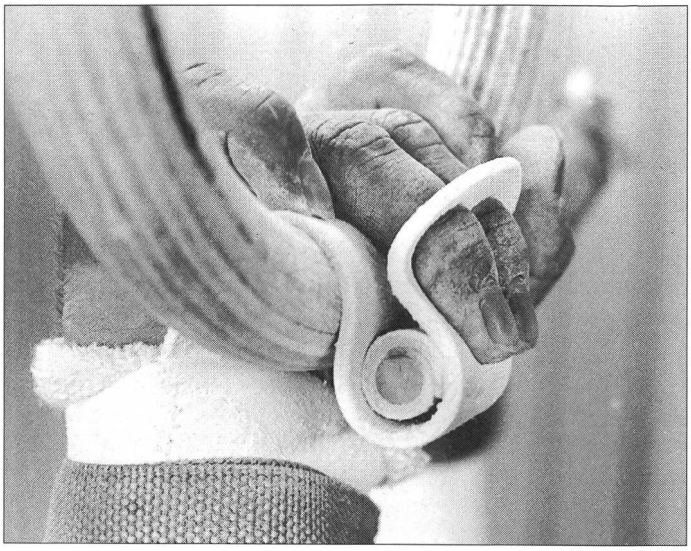
Elastischer Balken.



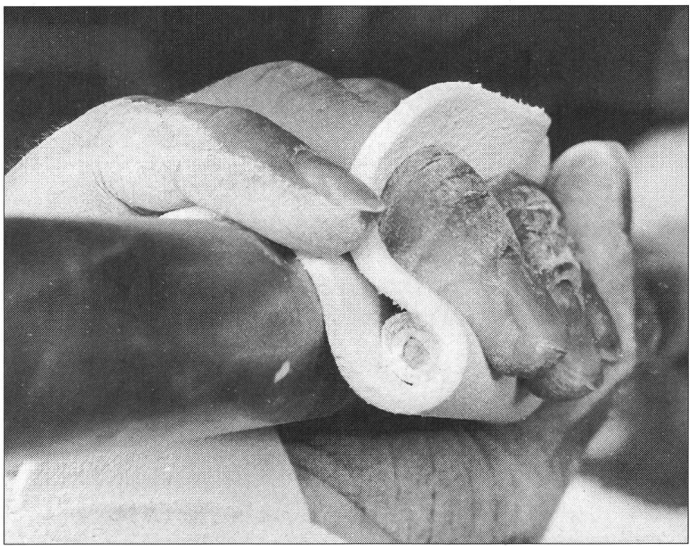
Federndes Pferd.



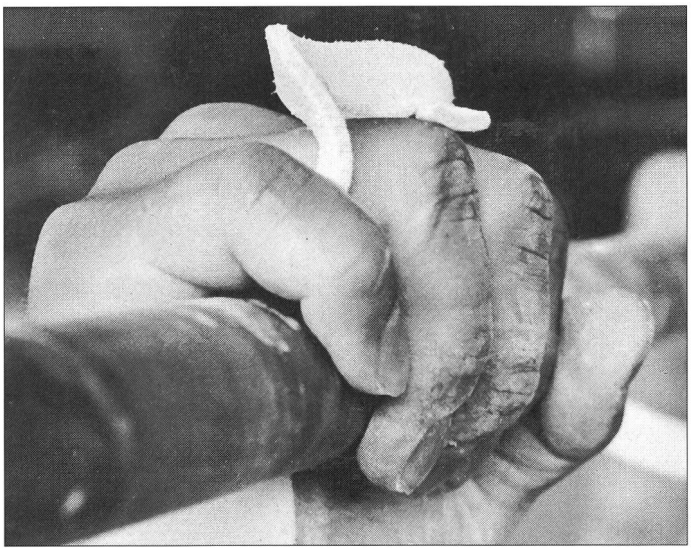
Balkenoberfläche aus aufgerauhtem Leder.



Handschutz Ringe.



Handschutzleder Reck.



Herkömmliches Reckleder.

MIKROS

Die MIKROS Fussgelenksstütze

- stabilisiert das Sprunggelenk wirkungsvoll
- ersetzt tapen und bandagieren
- verbessert die Proprioception am Sprunggelenk

Die MIKROS Fussgelenksstütze

ist indiziert:

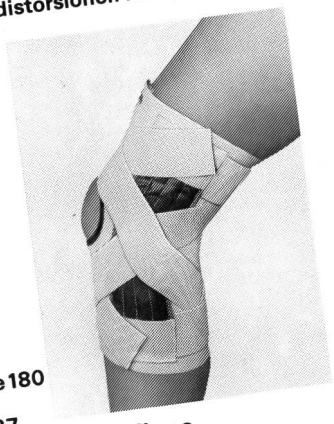
- bei konservativ/operativ versorgten Bandläsionen in der Mobilisationsphase
- bei chronischer Instabilität des oberen Sprunggelenks
- als Prophylaxe gegen Sprunggelenksdistorsionen im Sport

Die MIKROS Fussgelenksstütze

ist erhältlich:

- in je 5 Grössen für den rechten und linken Fuss separat
- in verschiedenen Ausführungen (kurz, normal, orthopädisch)
- MIKROS-Gelenkstützen gibt es auch für Knie, Hand und Hals.

Verlangen Sie eine ausführliche Dokumentation bei:



Knie Mikros

SKI POOL

Exklusiv-Lieferant
der Schweizer Ski-Nationalmannschaften,
des Schweizerischen Volleyballverbandes
sowie der Nat.-Kader des Schweiz. OL-Verbandes

medExim
Sportmedizin und Rehabilitation

Solothurnstrasse 180
2540 Grenchen
Tel.: 065 55 22 37

27