**Trainerfortbildung FlicFlac 2024**

**Allgemeines:**

In dieser Fortbildung soll gezeigt werden wie ich gewisse Basis-Elemente aufbaue und auf welche Kleinigkeiten es ankommt. Ich habe das Trainingsprogramm, dass ich im Tulz durchmache etwas abgeändert und für das Vereinstraining angepasst.

Kinder unter 10 Jahre würde ich noch keine Turn10 Wettkämpfe turnen lassen, sondern wirklich nur den Fokus auf die Basiselemente legen. Alle weiteren Elemente lernen die Kinder dann sehr schnell, um auf die 10 Elemente pro Gerät zu kommen. Die Elemente (z.B. Wechselschritt – Pferdchenhüpfer am Boden) müssen nicht trainiert werden und kosten nur Zeit!!!

Damit die Kinder dennoch WK-Erfahrung bekommen, könnte man am Ende des Jahres einen internen WK in der Trainingszeit abhalten, bei dem nur einzelne Elemente gezeigt werden.

Perfekte Ausführung 3 Punkte, geschafft nur 1 Punkt 🡪 so gibt es am Ende ebenfalls einen Sieger.

**Erwärmung:**

Gerade bei der Erwärmung kann man die Zeit gut nutzen um viele Basis-Positionen zu erlernen. Es sollte eine Mischung aus Aufwärmen und Krafttraining sein, denn das Krafttraining kommt meistens zu wenig im Training vor.

Dabei ist es wichtig, dass alle größeren Muskelgruppen bzw. für das Turnen notwendige Muskeln trainiert werden:

* Sprungkraft
* Beinkraft
* Rumpfkraft (Stabi & Schnellkraft)
* Schulterkraft inkl. ARW öffnen & schließen
* Bizeps
* Trizeps

Ich habe euch zwei Aufwärmprogramme zusammengestellt, bei denen ich versucht habe alle wichtigen Übungen einzubauen. Wir im Tulz haben jeden Tag ein anderes Programm, für euch habe ich eine Mischung zusammengestellt.

Erwärmung 1:

Teil 1: Allgemeine Erwärmung/Sprungkraft/Beinkraft/Landungen

Zirkel:

1. Prellsprünge blaue Kastenteile 🡪 hoch auf Pilz und Landung

2. Rollmatte:

* Hocke -Strecksprung
* Einbeinsprung li/re
* Entenhüpfer
* Rolle Einbein aufstehen

Teil 2: Rumpf/Schulter/Bizeps/Trizeps

30 Sekunden Belastung – 10 Sekunden Pause (Wechsel)

* Kipphänge
* Kerze – Senken
* ARW schließen (Bücke – Stand)
* C+ Schaukeln
* C- Schaukeln
* Fersenheben Kasten
* Liegestütze gebückt
* Dips Langbank (Barren wenn im Training aufgebaut)
* Klimmzüge (Sprossenwand/Reck)
* Seilklettern/Hangeln

Erwärmung 2:

Teil 1: Allgemeine Erwärmung/Sprungkraft/Landung/Aktive Beweglichkeit/Rollformen

Zirkel:

1. Prellsprünge blaue Kastenteile 🡪 hoch auf Pilz und Landung

2. Rollmatte:

* Zehenspitzengang Arme in Seithalte
* Schritt-Schritt-Vorspreizen
* Schritt-Schritt-Seitspreizen
* Schritt-Schritt-Rückspreizen
* Rolle vw. aufstehen und Haltungsschule (optional auch mit Felgrolle, Rolle gebückt etc.)
* Courbette Sprünge/Häschenhüpfer

Teil 2: Sliders

Bei den Jüngeren Sliders unter die Knie!

* Liegestütz vl. Vw.
* Liegestütz vl. Rw.
* Liegestütz rl. Vw.
* Liegestütz rl. Rw.
* Bückstand vw.
* Bückstand rw.
* Langer Liegestütz vw.
* Langer Liegestütz rw.
* ½ Bahn Liegestütz vl. Vw. gesprungen
* ½ Bahn Liegestütz vl. Rw. gesprungen
* Partnerübung vw.
* Partnerübung rw.
* (Partnerübungen im Handstand)

**Handstand:**

Handstand ist meiner Meinung nach das wichtigste Element im Turnen überhaupt!

Egal auf welchem Gerät, ein Handstand kommt immer vor. Daher ist es wichtig diesen extra in einen Block zu trainieren. Dafür muss er dann (mit Ausnahme bei den ganz Kleinen am Boden bzw. am Balken) nicht mehr trainiert werden!!

Der einfachste Handstand ist der auf den Klötzen, auch für die Handgelenke ist dieser am besten.

Handstandzirkel mit 30 Sekunden Belastung/ 10 Sekunden Pause (Wechsel):

* 45° Stand gegen Wand
* Hockhandstand Block
* Bückhandstand Block
* ARW öffnen Langsitz Wand
* 45° Handstand gegen Wand
* Handstand mit Bauch zur Wand
* ARW öffnen zu Bückhandstand
* Schweizer gegen Brett & Senken
* Tipp-Schweizer Position halten bzw. links rechts
* Korrektur Handstand Bauch zur Wand

Für die älteren, die die Stationen schon mit perfekter Ausführung können, können anschließend noch Handstand frei bzw. Schweizer Handstand frei machen.

**Beweglichkeit:**

5 bis 10 Minuten Beweglichkeit reichen völlig aus, die Zeit kann man viel sinnvoller nutzen!

Ich mach das Beweglichkeitstraining meistens erst am Ende vom Training, das wird bei euch meistens etwas schwierig mit dem Wegräumen. Daher würde ich es gleich nach der Erwärmung machen.

Bei den ganz Kleinen ist es sogar sinnvoller immer nur ein Kind zu sich zu holen während des Trainings und Beweglichkeit zu machen!

Folgende Übungen sind notwendig:

* Schulterbeweglichkeit (Ell)
* Schultern mit Stab (Rist & Ell)
* Brücke (bei Kleinen mit Hilfe)
* Froschsitz
* Bückstand
* Spagat li/re/(Seite)
* Briefmarke
* Schwimmer

**Boden:**

Boden sollte immer nur vorwärts Akro oder rückwärts Akro in einem Training trainiert werden! Ansonsten leidet die Qualität!!!

Bei den Kleinen 🡪 Rolle vw., Felgrolle rw., Rad, evtl. Kopfstand und evtl. nochmal Handstand.

Dann nur mehr Überschlag oder Rondat und Flick!

Rad:

* Positionen vom Rad

Überschlag:

Jede einzelne Phase separat trainieren.

* Ausgangsposition
* Aufschwingen gegen Wand
* Abdruck auf Erhöhung
* Kopfkippe für zweite Flugphase
* Überschlag in Minitramp runter (auch mit Umfallen bzw. Sprungrolle)
* Hopser-Überschlag mit Hilfe
* Überschlag in weiche Matte
* Überschlag über Judomatten für Hopser

🡪 anschließend immer gleich mit Überschlag-Sprungrolle trainieren sowie Schrittüberschlag – Überschlag bzw. Schrittüberschlag-Überschlag-Hechtüberschlag!!

Salto vw.:

Salto vw. muss am Boden nicht trainiert werden, das einzige was trainiert werden muss, ist der Ansprung mit dem richtigen Armzug.

🡪 Salto wird am Trampolin bzw. am Sprung trainiert.

* Judomatte auf Boden legen und Ansprung über Matte, dann Strecksprung auf Weichboden (Arme nicht vergessen).

Rondat:

Grundvoraussetzung für das Rondat ist ein perfektes Rad!

Rondat wird immer für Flick (Füße reinstellen) am Anfang trainiert.

* Startposition (Handrücken zueinander)
* Rad ¼ Drehung aus Kniestand und Klatschen
* Rad ¼ Drehung und Kerze
* Rondat gegen Wand (C- Position, Schultern offen)
* Rondat in Bauchlage auf Block (C- Abrollen)
* Courbette von Kasten runter (oder über Reck/Balken etc.)
* Hopser Rondat in Kniestand auf Block
* Hopser Rondat über Keil
* Hopser Rondat über Keil und rückrollen in Kerze
* Hopser Rondat Absprung in Rückenlage/Wand (auch von Erhöhung)

Flick-Flack:

Beim Flick muss zwischen Stand-Flick und Flick aus Rondat unterschieden werden.

Flick aus Rondat wird am gr. Trampolin trainiert.

Flick wird aber zuerst immer aus dem Stand gelernt!

* Absprung in Rückenlage und Armzug
* Flick Flack Trainer (Rollmatte) und in Liegestütz
* Courbette von Kasten runter
* Abdruckübung mit Rollmatte gegen Wand
* Mini Tramp: Flick in Liegestütz auf Weichboden
* Mini Tramp: Flick in Stand
* Reutherbrett: Flick in Stand

**Gr. Trampolin:**

Das große Trampolin ist das wichtigste methodische Gerät für das Turnen und die Kinder sollten so viel Zeit wie möglich darauf verbringen.

Daher sehe ich es als ein eigenes Gerät, welches eigentlich jedes Training stehen sollte.

Minitrampolin muss nicht trainiert werden bei Kindern (außer in WK Phase).

Anlauf und Absprung wird am Sprung trainiert und Akrobatik am gr. Trampolin!

VORWÄRTS:

Überschlag/Hechtüberschlag:

* Hopser – Überschlag in Trampo
* Hechtüberschlag in Trampo

Salto vw. gehockt:

* Sprung – Sprung -Salto in Rückenlage (Arme in Hochhalte) 🡪 C+ und Arme bei Hüfte (Landung)
* Sprung – Sprung – Salto in Stand (dann auch gebückt)
* Salto – Strecksprung
* Salto – Sprungrolle
* Salto – Salto

Salto vw. gestreckt (C+):

* Sprungrolle und schnell die Arme nach unten ziehen 🡪 Rückenlage in C+ landen

Strecksalto vw.:

* Zwischen 2 Blöcke langsam Technik durchgehen
* Trampo rausspringen zw. Blöcke
* Strecksalto in Stand und in Bauchlage
* Strecksalto – Sprungrolle
* Strecksalto in Trampolin 🡪 Strecksprung, Sprungrolle, Salto, Strecksalto raus

Schraubensalto vw.:

Die Schraubrichtung ist ganz wichtig!!!

Jedes Kind will instinktiv in die gleiche Richtung schrauben, wie es das Rondat turnt.

🡪 führt immer zu Problemen, Schraube zu früh, Kopf draußen, Probleme am Sprung etc.

Daher immer in die andere Richtung lernen!!! Hinweis: **steigt das Kind beim Rad mit dem linken Fuß vor, dann muss es nach links schrauben!!!**

Kurzer Exkurs zu Seitigkeiten:

Das Rad kann sich das Kind noch aussuchen, welche Seite es bevorzugt. Danach ergibt sich alles daraus, wirklich darauf achten!!!!

Schraubt das Kind nach links ist bei einer Rückwärtsdrehung (Handstand) immer die linke Hand die Stützhand, bei Vorwärtsdrehungen die rechte Hand! Bauch- bzw. Rückenlage und Arme in der Hochhalte 🡪 Hüfte drehen. (Hinweis für Handstanddrehungen)

Schraube vw.:

Immer den Schraubensalto über hocken – öffnen lernen 🡪 Timing

Generell gilt immer egal ob bei vorwärts- oder rückwärts: Vorwärtslandung immer überstreckt mit Boden nachschaun und Rückwärtslandung rund in C+.

* Hocksalto in C+ 🡪 drehen in Bauchlage
* Hocksalto öffnen in C+ und drehen, landen in Bauchlage
* Hocksalto ½ Drehung in Stand
* Strecksalto (C+) in Rückenlage und dann drehen
* Strecksalto ½ in Bauchlage
* Strecksalto ½ in Stand
* 1/1 Drehung über ½ Drehung turnen 🡪 Brust öffnen, Boden nachschaun und umfallen in Bauchlage (um Korkenzieher zu vermeiden).
* Hocksalto ½ in Bauchlage 🡪 Matte nachschaun und drehen in Rückenlage (Arme in Hochhalte)
* Hocksalto 1/1 in Rückenlage
* Strecksalto ½ in Bauchlage 🡪 Matte nachschaun und drehen in Rückenlage (Arme in Hochhalte)
* Strecksalto 1/1 in Rückenlage
* Hocksalto bzw. Strecksalto 1/1 in Stand
* 3/2 Drehungen wieder rund in C+ aufbauen ohne Boden nachschaun
* Zuerst wieder Hocksalto öffnen und 3/2 Drehungen in Bauchlage
* Dann Strecksalto (C+) und 3/2 Drehungen in Bauchlage
* Dann erst in Stand (nur gestreckt!)

🡪 2/1 genau das gleiche Prinzip, 3/2 Schraube dann Boden anschaun und aufdrehen!!

RÜCKWÄRTS:

Flick Flack:

Wie bereits am Boden erwähnt, sollte der Flick auch am Trampolin trainiert werden, damit die richtige Position aus dem Rondat stattfinden kann.

Ansprung nach vorne, Knie annähend gestreckt und Flick zurück!

Salto rw.:

* Arme sind am Trampolin durchgehend oben, es soll ohne Armzug trainiert werden!
* Von rotem Kreuz in rotes Kreuz Salto rw. gehockt.
* Absprung auf Block als Zwischenstation

Absprung für Rückwärts:

* Sprung nach vorne in die Rückenlage mit Armzug
* Kann dann auch mit Schrauben trainiert werden

Strecksalto rw.:

* Von Matte runter in Trampolin in Kerze
* Rückenlage am Trampolin und federn und fangen

Kaboom:

* Gleich wie Strecksalto trainieren
* Kaboomtechnik in Matte trainieren

Courbette:

* Bauchlage und durch Wippen immer C+ Position einnehmen und wieder zurück in Bauchlage
* Rückenlage und durch Wippen immer C- Position einnehmen und wieder zurück in Rückenlage
* Tick Tack von Bein zu Hand und wieder zurück
* Tick Tack von Bein zu Bein (Überschlag/Flick)

**Sprung:**

Am Sprung kommen anders wie am Boden die Arme immer von unten bzw. seitlich nach vorne!

Am Sprung stehen am Anfang nicht die Sprünge im Vordergrund!

Es ist wichtig, dass die Kinder einen ordentlichen Anlauf mit guter Technik haben und einen guten Absprung beherrschen.

Daher:

Reutherbrett und Weichboden:

* Strecksprung rauf
* Sprungrolle rauf
* Salto gehockt
* Salto gehockt + Sprungrolle
* Strecksalto (überstreckt)
* Strecksalto + Sprungrolle

Laufschule:

Koordinationsleiter oder Reifen verwenden, immer beim Zurücklaufen eine Laufschule durchführen.

* Zwei Schritte pro Feld
* Drei Schritte pro Feld
* Zwei rein, einer raus
* Seitlich
* Rehsprünge
* Ein Schritt pro Feld

Es gibt eigentlich nur zwei Sprünge die von klein auf trainiert werden müssen und das ist der Überschlag und das Rondat! Alles andere würde ich nicht trainieren.

Überschlag:

* Sprungrolle über Tisch
* Abdruckübung mit Brett an Wand/Sprossenwand
* Überschlag in die Rückenlage
* Überschlag in den Stand!
* Überschlag in den Stand und Sprungrolle

Rondat:

* Rondat in die Bauchlage
* Brett Abdruckübung in den Kniestand
* Brett Abdruckübung in den Stand
* Rondat über Tisch in den Stand
* Rondat über Keil (Wegkicken)
* Rondat in Rückenlage

Kasamatsu:

Funktioniert nur wenn die Schraubrichtung passt!!!

Kann man ein ordentliches Rondat in den Stand und am Trampolin Salto vw. ½, spricht nichts dagegen auch Kasamatsu zu trainieren!!

**Reck:**

Am Reck gibt es im Turn10 auch sehr viele Elemente die nichts mit turnen zu tun haben, sondern nur den Elemente Katalog auf die 10 Elemente füllt.

Diese Elemente würde ich bei Kindern nicht trainieren und mich eher auf die wichtigen Elemente konzentrieren!

Kommen dann mit 10/11 Jahren die Wettkämpfe näher, kann man ab und zu auch die Elemente trainieren.

Für mich ist wichtig:

* Aufschwung aus dem Stand
* Umschwung mit perfekter C+ Position
* Unterschwung
* C+/C- Position im Hang
* Aufschwung aus Hang

Danach sofort mit:

* Schwebekippe
* Rückfallkippe
* Freie Felge (Kinder sind noch leicht)
* Schwingen

anfangen!

Riesenfelgen müssen nicht trainiert werden, die müssen die Kinder durch viel Schwungtraining alleine schaffen.

Kippe:

* Vorschweben mit Sliders
* Zusammenklappen mit Brett an der Wand
* Kippstoß mit Stab
* Letzte Phase mit Minitramp und Blöcke

Kippe ist immer in C+ Position zu Ende 🡪 um Schwung zu holen für Handstand

Freie Felge:

* Umschwung mit Hilfe des Trainers
* Trampolin und Freie Felge
* Reutherbrett und Holm 🡪 Felgrolle in Liegestütz

Schwingen:

* Von Handstand in Bauchlage fallen (C+ Position)
* Ansonsten mit Kastengasse

Üben, Üben, Üben!!!! Daher gleich mit den ganz kleinen beginnen!