



Im Team zum Erfolg!

Trainingsbuch



Dieses Trainingsbuch gehört

ATV Wieselburg - Sportakrobatik
ZVR Nummer: 83378995

Lieber Akrobat!

Bist du auch so ein Kind, welches kaum ruhig sitzen kann und ständig sich dreht, rollt und springt? Und das wohlmöglich am besten mit dem besten Freund oder Freundin? Hast du Spaß, Neues zu erlernen und dafür auch zu Üben? Dann bist du ein wahrer Akrobat.

Aber du möchtest natürlich nicht nur Übungen turnen, die du sowieso schon kannst! Du möchtest schwierigere Elemente erlernen, die nicht jeder zeigen kann! Doch neue Pyramiden und Elemente sind immer erstmals schwierig. Vielleicht hast du auch ein wenig Angst. Doch dafür sind ja die Trainingsstunden da. Mit viel Geduld, Ausdauer und Vertrauen zu dir und zum Trainer wirst du bald mit deinen Partnern das Ziel, sprich die schwierigen Pyramiden erlernen. Und dann werdet ihr sehr stolz aufeinander sein!

In diesem Trainingsbuch habe ich viel Wissenswertes über deinen Lieblingssport, die Sportakrobatik zusammengefasst. Ich informiere dich über die wichtigsten Elemente und Pyramiden, Bewegungen und wichtige Informationen zu Wettkämpfen. Vor allem sollst du mit diesem Buch eine Unterlage zum Training bekommen um deine Ziele so gut wie möglich zu erreichen.

Und wer weiß, vielleicht gehörst du irgendwann mal zu den erfolgreichen Akrobaten in der Nationalmannschaft. Du erhältst die höchste Punkteanzahl, Anerkennung für deine Leistungen und gewinnst Medaillen. Und das alles gemeinsam mit deinen besten Freund oder besten Freundin.



Dieses Buch soll dein Begleiter in den ersten Jahren in der Sportakrobatik sein. Sollte es aber zwischen deinen Trainern oder einem erfahrenen Akrobaten einmal eine Meinungsverschiedenheit geben wie eine Element oder aufzubauen ist, dann frage einfach bei einer Person deines Vertrauens nach, warum das so ist. Es gibt in der Sportakrobatik manchmal unterschiedliche Auffassungen und Erfahrungen.

Wenn ich Akrobat, Trainer, Kampfrichter usw. sage, sind natürlich auch die Mädchen damit gemeint.

Ich wünsche Dir viel Spaß bei der Sportakrobatik.



Das bin ich

Name:

.....

Spitzname(n):

.....

Postadresse:

.....

.....

Telefon:

.....

E-Mail:

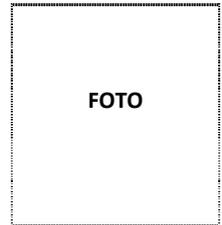
.....

Geburtsdatum:

.....

Schule:

.....



FOTO

Medizinische Daten

Impfungen:

.....

.....

.....

Allergien:

.....

.....

Bisherige Erkrankungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(Einschließlich Operationen, Sportverletzungen wie Prellungen, Zerrungen, Knochenbrüche, etc.)

Medikamente, die ständig eingenommen werden:

.....

.....

.....

Das Training

„Ein Sportler, der von seiner Kraft nicht überzeugt ist, startet als Verlierer.“

Dein Trainer möchte, dass du viel über Sportkarobatik lernst. Das geht aber nur, wenn du dich an bestimmte Regeln und Vorschriften hältst. Im Sport muss man immer fair zueinander sein!

■ Trainingsregeln

1. **Turne nur, wenn du Freude dabei empfindest!**
2. Erscheine stets pünktlich oder mit einer guten Entschuldigung zum Training! Beginn 16:30 Uhr heißt, um 16:30 umgezogen in der Turnhalle zu stehen.
3. Kaugummi raus! Erstickungsgefahr!
4. Keine Ohringe, Ketten, Freundschaftsbänder, Piercings etc. in der Sporthalle. Verletzungsgefahr!
5. Trainiere mit angemessener, anliegender Kleidung!
6. Der Trainer hat immer recht! Also nörgel nicht über Übungen, Strafen oder Korrekturen!
7. Auch die Korrekturen an anderen sind für dich wertvoll! Nutze sie!
8. **"Das kann ich nicht"** gibt es nicht! Jede Übung ist grundsätzlich erlernbar!
9. Gib Dein Bestes und verschwende nicht die Zeit des Trainers und der anderen, denn der Trainer trainiert nur hoch motivierte Kinder, die im Gegenzug mit seinem vollen Engagement rechnen können.
10. Eigne dir Fleiß, Disziplin, Pflichtbewusstsein, Pünktlichkeit, Höflichkeit, Zuverlässigkeit, Ordnungssinn und Sauberkeit vor, während und nach dem Training an.
11. Bleib nach einem Fehler nicht ratlos stehen, sondern beginne von Neuem!
12. Versuche die Korrekturen des Trainers bis zum nächsten Trainingseinheit zu behalten!
13. Wiederhole eine Übung so lange bis zum ersten Erfolgserlebnis.
14. Einer muss beginnen, warum nicht du?
15. Entschuldige dich für Zusammenstöße NACH der Übung!
16. Außerhalb des Turnsaals nicht schreien, stören und Berge von Müll hinterlassen!

■ Was du zum turnen brauchst



Die optimale Bekleidung für die Sportakrobatik soll bequeme, aber eng anliegende Kleidung sein. Wie zum Beispiel Turnanzüge, kurze Leggings oder Shorts, die nicht zu "schlabbrig" sind, um ein Verheddern oder Abrutschen zu verhindern. Darüber hinaus wirst du bei zu großer Bekleidung beim Überkopfturnen „blind“, weil das T-Shirt dir ins Gesicht rutscht.

Eine weitere vermeidbare Gefahrenquelle sind Ketten, Uhren, Armbänder, Ohringe, Piercings usw. Auf diese sollte unbedingt verzichtet werden, um die Verletzungsgefahr zu verringern. Stell dir mal vor, du verlierst einen Ohrring auf der Bodenbahn und bemerkst es nicht. Doch unmittelbar gleich nach dir turnt der Nächste ein Rondat und springt mit einem Fuß genau auf deinen Ohrring, den du verloren hast. Glaubst du, dass dies angenehm ist? Nein, das dachte ich mir, daher immer den gesamten Schmuck vor dem Training abnehmen.

Wenn du eine Brille trägst, die dir beim Sehen helfen soll, musst du sie natürlich auch beim Turnen tragen. So kannst du sehen, wo dein Partner ist oder wohin du dich in der Choreographie bewegen musst. Die Brille die du in der Schule trägst, ist dafür vielleicht zu empfindlich und sitzt zu locker. Sie soll ja bei Drehungen oder beim Pyramidenbauen nicht von der Nase rutschen oder zerbrechen. Wähle eine leichte Brille für das Training, die durch besondere Bügel oder einem Band fest am Kopf sitzt und die Kunststoffgläser hat. Und wenn du alt genug bist, kannst du ja dann auf Kontaktlinsen umsteigen, wenn es der Augenarzt erlaubt.

Anstelle von festen Turnschuhen sollte man Gymnastikschuhe oder Socken anziehen. Noch besser ist es, barfuß zu turnen.

Lange Haare oder wilde Locken sehen sehr hübsch aus, sind aber beim Turnen störend. Daher gehören sie zusammengebunden auch bei den Jungs. Sie können nicht nur bei der Hilfeleistung deines Trainers störend sein, sondern können auch schmerzhafte Erfahrungen verursachen. Denke daran, die Frisur darf nicht drücken und dich nicht behindern! Für Jungs ist ein cooler Kurzhaarschnitt am praktischsten und für hübsche Frisuren bei Mädchen sind Haarspangen oder ein Stirnband ideal für das Training.

Und ganz wichtig, dein Getränk nicht vergessen, bevorzugt stilles Mineralwasser. Am besten stellst du dein Getränk am Rand des Turnsaals, somit kannst du jederzeit ein Schluck zum Durststillen nehmen.



■ Tipps zum Training

Sei aktiv

Sei als Akrobat aktiv, lass dich nicht vom Trainer ständig bitten oder während den Übungen halten. Der Trainier stellt nur sicher, dass du dich nicht verletzt aber er wird nicht für dich die Übungen machen.

Sei pingelig

Es ist nicht egal, ob ein Akrobat gebeugte Beine hat oder nicht. Turnen heißt im Training IMMER turnen unter Einhaltung einer bestimmten (guten) Haltung. Lasse **keine** Bewegung „durchgehen“, die unsauber ist. Der Trainer und deine Partner werden dir dabei helfen.



Trainiere eine Übung nicht nur einmal

Eine Übung muss sehr oft hunderte Male im Training ausgeführt werden, ehe der Trainer dir erlaubt, es beim Wettkampf zu turnen. Erst wenn es sicher und sauber geturnt wird, wird auch der Trainer das OK geben.

Trainiere langfristig

Elemente müssen bereits Wochen vor dem eigentlichen Wettkampf gekonnt werden. Wenn das nicht der Fall ist, gehe lieber wieder zu den leichten ABER dafür sicheren und saubereren Elementen zurück. Dein Trainer wird dabei helfen, deine Ziele ordentlich zu erreichen. Keiner möchte, dass du dich bei Wettkämpfen durch zu hohe und nicht gut geturnte Elementen blamierst und dadurch eine schlechte Wertung erhältst.

Pausen gibt der Trainer vor

Um zu viele Pausen zu verhindern wird der Trainer dir sagen, wann du trinken gehen kannst. Auch die kleinen Erholungspausen nach einer Übung gibt der Trainer dir bekannt. Er wird schon dafür Sorge tragen, dass du nicht verdurstest oder dich überanstrengst. Wenn du auf die Toilette musst, sag vorher dem Trainier Bescheid, somit weiß er wo du bist.

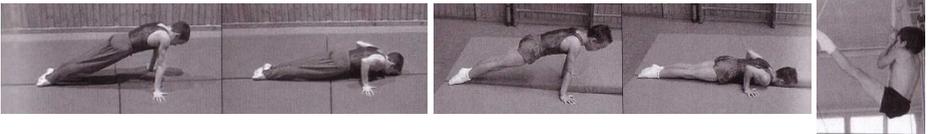
Trainieren von Partner- und bodenakrobatischen Elementen

Für die Elemente in jeder einzelnen Klasse gibt es bestimmte Leistungsvoraussetzungen, die von jedem erfüllt werden müssen, um die einzelnen Elemente gemeinsam fehlerlos ausführen zu können. Diese sind nicht immer lustig beim Ausüben, aber du wirst dich ganz schnell daran gewöhnen, wenn du bemerkst, wie einfach plötzlich das Erlernen von Pyramiden dadurch geht. Es geht danach viel schneller, deinen Partner zu heben, halten oder zu werfen. Oder als Oberpartner kannst du viel höher geworfen werden, wenn du deine Körperspannung das ganze Tempoelement durchgehend halten kannst. Für alle in deiner Formation beteiligten Partner beschleunigt eine gute körperliche Verfassung das Erlernen von Elementen. Und jede Zeit ist wertvoll, wenn es dann heißt, auch noch die Choreographie einzustudieren und zum Wettkampf gut vorbereitet zu sein.

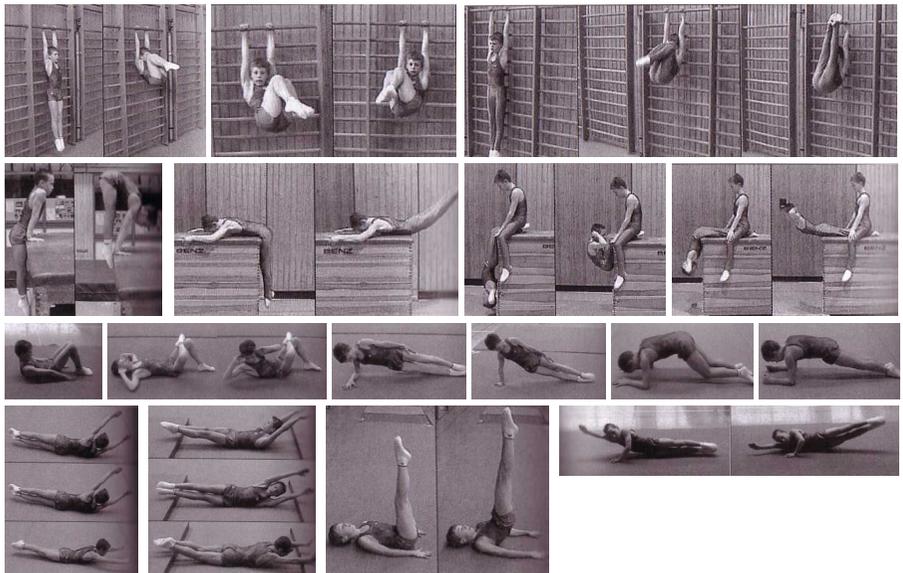
Zusätzlich gibt es auch keine Ausrede mehr, wenn dein Partner einmal nicht beim Training ist, denn jedes Training ist wichtig. Der Trainer wird dabei helfen, die Trainingseinheit auch alleine sinnvoll zu nutzen.

■ Kraftübungen

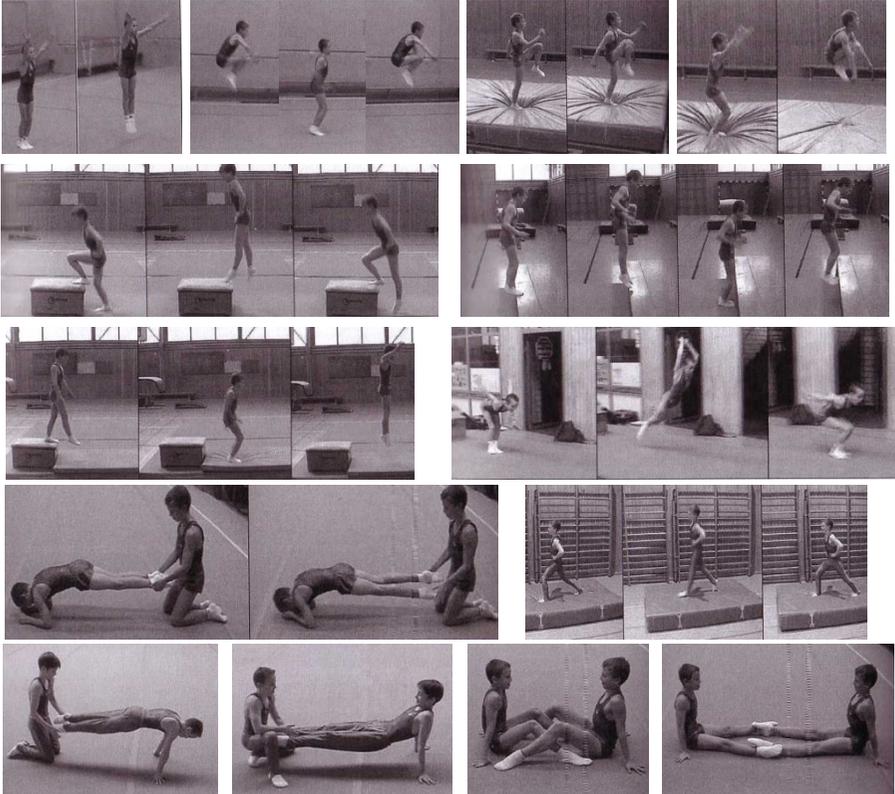
Armkraft



Rumpf

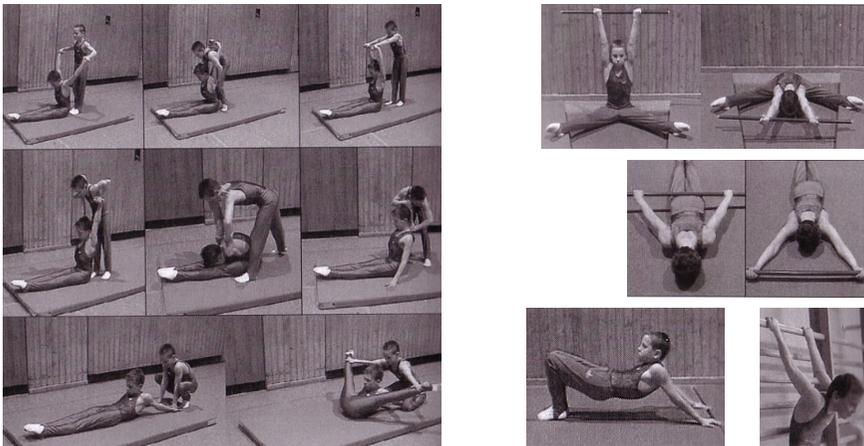


Beine

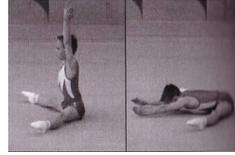
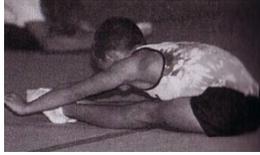


■ Beweglichkeit

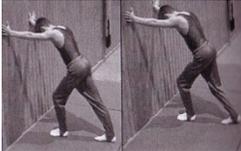
Schulter



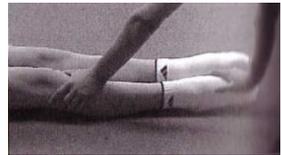
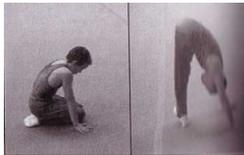
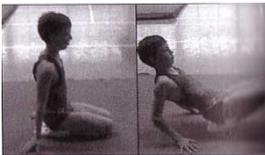
Rumpf



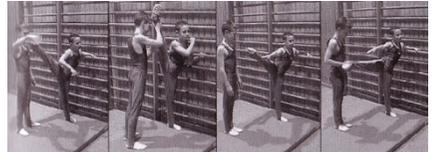
Waden



Zehen

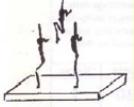
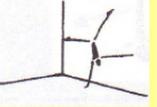
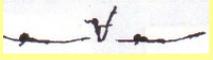
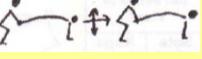
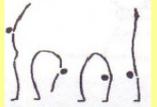
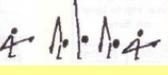


Spagat



■ Kondition

Oberpartner

1	Strecksprung mit richtigen Armschwung	
	Stück	WH
	10	3
2	Japaner Beine gestreckt heben	
	Stück	WH
	20	3
3	Hocksprünge in der Weichmatte	
	Stück	WH
	20	3
4	Strecksprung auf u ab mit Kästen	
	Stück	WH
	10	3
5	Handstand halten	
	Sek	WH
	20	5
6	Einarmer Handstand halten	
	Sek	WH
	20	5
7	Kniebeugensprünge ohne/mit Gewicht	
	Meter	WH
	12	2
8	Sit-Ups gebückt	
	Stück	WH
	15	3
9	Handstand drücken auf der Bank	
	Sek	WH
	25	3
10	Liegestütz springen mit Hilfe	
	Meter	WH
	12	2
11	Oberkörper ziehen - Bauchlage - mit/ohne Gewicht	
	Stück	WH
	15	3
12	Oberkörper ziehen - Rückenlage - mit/ohne Gewicht	
	Stück	WH
	15	3
13	Handstand drücken NUR mit Hilfe	
	Stück	WH
	10	3
14	Brücke - Beine nach oben zum Handstand	
	Stück	WH
	20	3
15	Schweizer rauf u runter	
	Stück	WH
	5	3
16	Handstand zu Planch NUR mit Hilfe	
	Stück	WH
	10	3

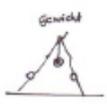
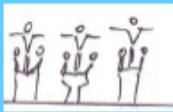
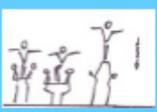
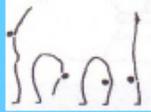
Oberpartner

17	Hooke halten			18	Bein klettern - ohne Beine		
	Sek	WH				WH	
	20	3				3	
19	Klimmzüge			20	gerade Beine - Sprungkraft aus den Füßen		
	Stück	WH			Meter	WH	
	10	3			12	2	
21	Liegestütz mit Kasten			22	Beine gestreckt heben bis zur Bücke		
	Stück	WH			Stück	WH	
	20	3			10	3	
23	Beinwaage			24	Unterarmliegestütz		
	Sek	WH			Sek	WH	
	15	3			15	3	
25	Kopftand mit gestreckten Beinen ziehen			26	Einbeinige Kniebeugen		
	Stück	WH			Stück	WH	
	10	3			15	2	
27	Spagat rutschen - 5 Sek halten nach einigen cm			28	Armbiegen		
		WH			Stück	WH	
		3			15	3	
29	Spannung halten			30	Kniebeugesprünge - Strecksprung		
	Sek	WH			Stück	WH	
	20	3			20	3	
31	360° Längsrollen			32	Liegestütz wandern zum Handstand		
	Stück	WH			Stück	WH	
	5	3			10	3	

Kondition Unterpartner Damenpaar und Gemischte Paar

<p>mit Gewicht beidbeinig/Schritt abbringen</p> <table border="1"> <tr><td>Stück</td><td>WH</td></tr> <tr><td>15</td><td>3</td></tr> </table>	Stück	WH	15	3	<p>Brücke - Spagat mit Gewicht</p> <table border="1"> <tr><td>Sek</td><td>WH</td></tr> <tr><td>30</td><td>3</td></tr> </table>	Sek	WH	30	3
Stück	WH								
15	3								
Sek	WH								
30	3								
<p>Gewicht werfen - abgebogenen Armenfangen</p> <table border="1"> <tr><td>Stück</td><td>WH</td></tr> <tr><td>15</td><td>3</td></tr> </table>	Stück	WH	15	3	<p>Gewicht werfen - gestreckten Armen fangen</p> <table border="1"> <tr><td>Stück</td><td>WH</td></tr> <tr><td>15</td><td>3</td></tr> </table>	Stück	WH	15	3
Stück	WH								
15	3								
Stück	WH								
15	3								
<p>Gewicht heben Brust - strecken - Brust</p> <table border="1"> <tr><td>Stück</td><td>WH</td></tr> <tr><td>15</td><td>3</td></tr> </table>	Stück	WH	15	3	<p>Medizinball werfen</p> <table border="1"> <tr><td>Stück</td><td>WH</td></tr> <tr><td>10</td><td>3</td></tr> </table>	Stück	WH	10	3
Stück	WH								
15	3								
Stück	WH								
10	3								
<p>Hüfte - OP bis zur Horizontale heben</p> <table border="1"> <tr><td>Stück</td><td>WH</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td></tr> </table>	Stück	WH	5	5	<p>vom stehen bis über den Kopf heben</p> <table border="1"> <tr><td>Stück</td><td>WH</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td></tr> </table>	Stück	WH	5	5
Stück	WH								
5	5								
Stück	WH								
5	5								
<p>Spannung halten</p> <table border="1"> <tr><td>Stück</td><td>Sek</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td></tr> </table>	Stück	Sek	5	5	<p>Hocksprung in der Weichmatte</p> <table border="1"> <tr><td>Stück</td><td>WH</td></tr> <tr><td>20</td><td>3</td></tr> </table>	Stück	WH	20	3
Stück	Sek								
5	5								
Stück	WH								
20	3								
<p>Kerze</p> <table border="1"> <tr><td></td><td>WH</td></tr> <tr><td></td><td>5</td></tr> </table>		WH		5	<p>Spagatstand an der Wand</p> <table border="1"> <tr><td>Stück</td><td>Sek</td></tr> <tr><td>5</td><td>20</td></tr> </table>	Stück	Sek	5	20
	WH								
	5								
Stück	Sek								
5	20								
<p>Übergang</p> <table border="1"> <tr><td></td><td>WH</td></tr> <tr><td></td><td>5</td></tr> </table>		WH		5	<p>Übergang Spagat</p> <table border="1"> <tr><td></td><td>WH</td></tr> <tr><td></td><td>5</td></tr> </table>		WH		5
	WH								
	5								
	WH								
	5								
<p>Fahne auf dem Medizinball</p> <table border="1"> <tr><td>Stück</td><td>Sek</td></tr> <tr><td>5</td><td>10</td></tr> </table>	Stück	Sek	5	10	<p>Ausleger</p> <table border="1"> <tr><td>Stück</td><td>Sek</td></tr> <tr><td>5</td><td>20</td></tr> </table>	Stück	Sek	5	20
Stück	Sek								
5	10								
Stück	Sek								
5	20								

Kondition Damengruppe

<p>Spagatwand zur Wand</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>Sek</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>20</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	Sek	5	20	<p>Handstand pyramide</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>Sek</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	Sek	5	30
Stück	Sek								
5	20								
Stück	Sek								
5	30								
<p>Handstand schräg zur Mauer</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>Sek</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	Sek	5	30	<p>Brücke - Spagat</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>Sek</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	Sek	5	30
Stück	Sek								
5	30								
Stück	Sek								
5	30								
<p>Karre - Kniebeugen</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	WH	10	3	<p>Karre - Kniebeugen - strecken</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	WH	10	3
Stück	WH								
10	3								
Stück	WH								
10	3								
<p>Karre - Streck sprung Karre</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	WH	5	3	<p>Sit Ups - Bücke</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	WH	5	5
Stück	WH								
5	3								
Stück	WH								
5	5								
<p>Coupé</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	WH	10	5	<p>Coupé halten</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	WH	5	3
Stück	WH								
10	5								
Stück	WH								
5	3								
<p>Stehen - Spannung</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	WH	5	5	<p>Handstand - Spannung</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	WH	5	5
Stück	WH								
5	5								
Stück	WH								
5	5								
<p>Waage mit Partner</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>Sek</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	Sek	5	30	<p>Waage mit Druck vom Partner</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>Sek</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	Sek	5	30
Stück	Sek								
5	30								
Stück	Sek								
5	30								
<p>Fahne auf dem Medizinball</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>Sek</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	Sek	5	10	<p>Ausleger</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>Sek</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>20</td> </tr> </tbody> </table> 	Stück	Sek	5	20
Stück	Sek								
5	10								
Stück	Sek								
5	20								

Kondition Männerpaar und Männergruppe

<p>mit Gewicht beidbeinig/3 schritt abbringen</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Stück	WH	15	3		<p>Medizinball werfen</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Stück	WH	10	3	
Stück	WH										
15	3										
Stück	WH										
10	3										
<p>Gewicht werfen - gestreckten Armen fangen</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Stück	WH	15	3		<p>vom stehen bis über den Kopf heben</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Stück	WH	5	5	
Stück	WH										
15	3										
Stück	WH										
5	5										
<p>Gewicht heben Brust - strecken - Brust</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Stück	WH	15	3		<p>Hooksprung In der Weichmatte</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Stück	WH	20	3	
Stück	WH										
15	3										
Stück	WH										
20	3										
<p>Gewicht werfen - abgebogenen Armenfangen</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Stück	WH	15	3		<p>Handstand mit weiten Armen</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>Sek</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>20</td> </tr> </tbody> </table>	Stück	Sek	5	20	
Stück	WH										
15	3										
Stück	Sek										
5	20										
<p>Kopfstand am Reutherbrett</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>Sek</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Stück	Sek	5	10		<p>Deuserband - OK vorschleiben</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Stück	WH	15	3	
Stück	Sek										
5	10										
Stück	WH										
15	3										
<p>Hook auf dem Kopf</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>Sek</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>20</td> </tr> </tbody> </table>	Stück	Sek	5	20		<p>Seitwaage am Partner</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>Sek</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>20</td> </tr> </tbody> </table>	Stück	Sek	5	20	
Stück	Sek										
5	20										
Stück	Sek										
5	20										
<p>Kniebeugen</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Stück	WH	5	5		<p>Übergang</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>WH</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>		WH		5	
Stück	WH										
5	5										
	WH										
	5										
<p>Fahne auf dem Medizinball</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>Sek</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>	Stück	Sek	5	10		<p>Ausleger</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Stück</th> <th>Sek</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>20</td> </tr> </tbody> </table>	Stück	Sek	5	20	
Stück	Sek										
5	10										
Stück	Sek										
5	20										

Bodenakrobatik

■ Rolle vorwärts



■ Felgerolle



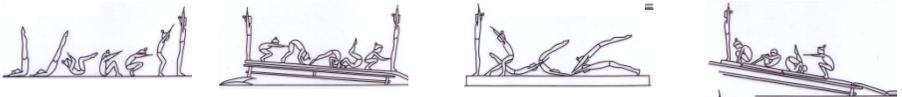
Zuordnung	Aktion
Stand (1)	- Füße zusammen - Oberkörper angespannt - Hände sind nach oben gestreckt
Hände aufsetzen (2)	- Knie beugen - Gewicht nach vorne verlagern - Hände schulterbreit aufsetzen - runde Haltung
Beinabstoß (3-4)	- Arme beugen und Hinterkopf → zwischen den Händen aufsetzen - Abstoß mit den Beinen bis zur völligen Streckung
Rollen (5-8)	- „klein“ machen - Schienbeine fassen - Fersen zum Gesäß bringen
Aufrichten (9-10)	- Oberkörper über die Füße bringen - Aufrichten

Zuordnung	Aktion
Stand (1-3)	- Füße zusammen - Oberkörper angespannt - Hände sind nach oben gestreckt
Absenken (4)	- Körper senken ohne Aufsetzen der Hände - Arme und Beine sind gestreckt
Rückenrollen (5-6)	- im Strecksturz nach hinten rollen - Hände möglichst weit vom Kopf entfernt aufsetzen.
Hochdrücken (7-8)	- Bein-Rumpf Winkel explosiv öffnen - Beine explodieren kurz vor der Körperstreckung zum Handstand
Aufrichten (9-11)	- Beine gestreckt absenken zum Boden - Oberkörper aufrichten

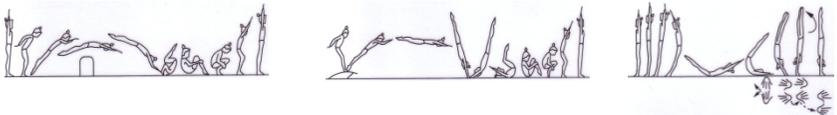
Voraussetzung:



Erlernen:



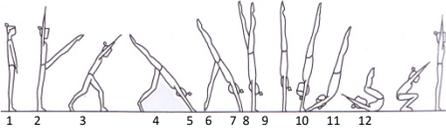
Stabilisieren



Fehler:

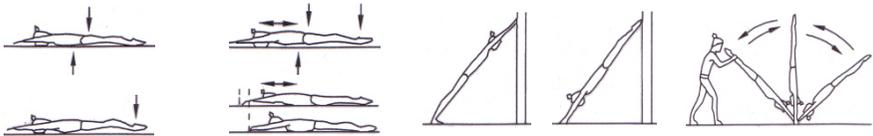


■ Handstand

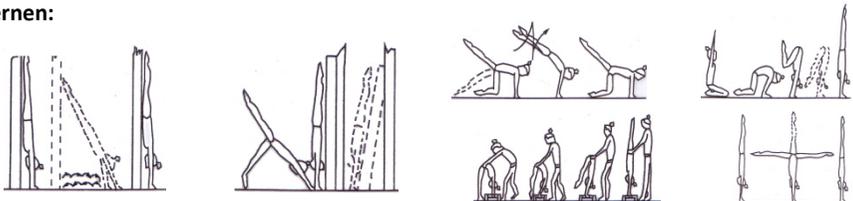


Zuordnung	Aktion
Stand (1)	<ul style="list-style-type: none"> - Füße zusammen - Oberkörper angespannt - Hände sind nach oben gestreckt
Anspreizen - Beineinsatz (2-4)	<ul style="list-style-type: none"> - Bein anspreizen - Bein aufsetzen - Oberkörper über das aufgesetzte Bein verlagern - Handaufsatz vor Fußabdruck
Beinabstoß (5-6)	<ul style="list-style-type: none"> - Schwungbein gestreckt nach oben - Beine strecken zum Handstand
Handstand (7)	<ul style="list-style-type: none"> - Blickkontakt zu den Händen
Abrollen (8-10)	<ul style="list-style-type: none"> - anfallen - Hände bleiben gestreckt bis zum abrollen - runder Rücken
Aufrichten (11-12)	<ul style="list-style-type: none"> - Oberkörper über die Füße bringen - Aufrichten

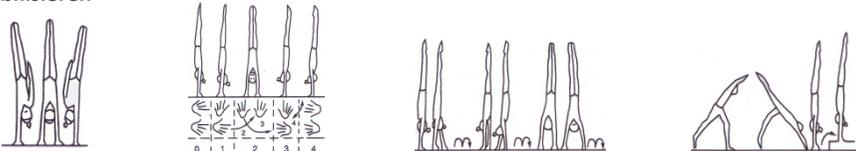
Voraussetzung:



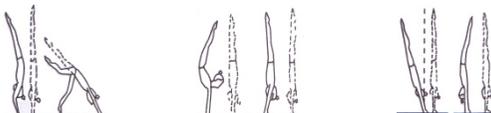
Erlernen:



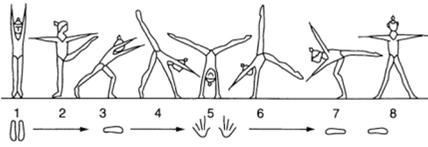
Stabilisieren



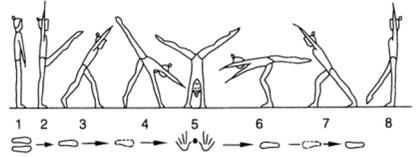
Fehler:



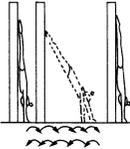
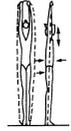
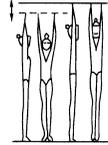
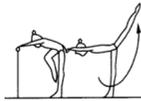
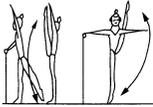
■ Rad (Handstütz-Überschlag seitwärts)



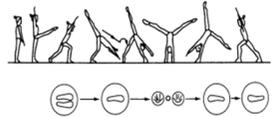
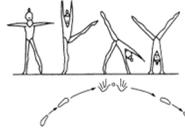
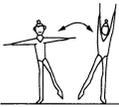
oder



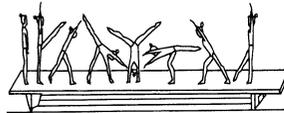
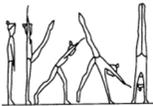
Voraussetzung:



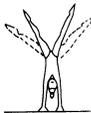
Erlernen:



Stabilisieren

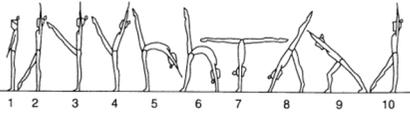


Fehler:

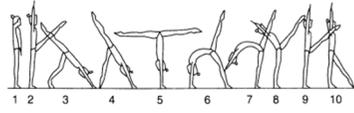


■ Bogengang ...

... rückwärts



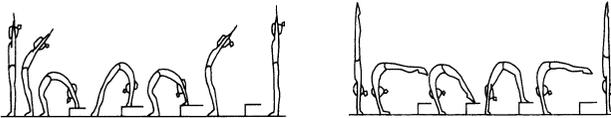
... vorwärts



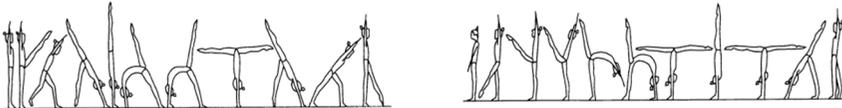
Voraussetzung:



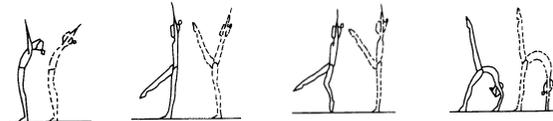
Erlernen:



Stabilisieren



Fehler:



Ballett und Choreographie

Hast du schon einmal einen Tänzer gesehen, der den Kopf oder die Arme während der Aufführung hängen lässt? Wie hoch glaubst du, kann ein Tänzer springen? Wie viele Drehungen um den eigenen Körper kann ein Tänzer auf einem Bein machen? Hast du schon einmal einen Tänzer auf die Bühne kommen gesehen?

Die gehen alle sehr aufrecht, mit dem Kopf hoherhoben, den Körper angespannt und immer mit einer Freude auf die Bühne. Während sie tanzen, machen sie unglaubliche Sprünge, Drehungen und hochkomplizierte Bewegungen, das alles können die Tänzer nur, weil sie Ballett in deinem Alter hatten.



Deshalb ist auch in der Sportakrobatik eine gute Ballettausbildung sehr wichtig, denn dein ganzer Bewegungsablauf wird gleichmäßiger in der Kür, deine Körperhaltung ist aufrecht und du wirst viel selbstsicherer dadurch. Du lernst viele verschiedene Grundschritte des klassischen Balletts. Dein Rhythmusgefühl wird sich ebenfalls mit Ballett verbessern.



Ballett muss nicht immer fad sein, denn viele Übungen werden mit Tanzspielen und kleinen Choreographien erlernt. Klar, ab und zu muss man auch an der Stange stehen und Positionen üben, aber das ist genauso wie das Krafttraining. Ballett gehört einfach dazu, um ein guter Sportakrobat zu werden.

Wenn euch, deine Formation, der Choreograph die Wettkampfkür zusammenstellt, sollt ihr ja auch verschiedene tänzerische Bewegungen ausführen können. Je mehr ihr an Bewegungen aus dem Ballett könnt, desto kreativer und vielseitiger kann auch eurer Kür werden.

Wenn du einmal mit Ballett angefangen hast, wirst du dieses Gefühl vom Tanzen nicht mehr vergessen. Es macht echt Spaß, deine Gefühle auszudrücken, dich gehen zu lassen und alles für die Choreographie gemeinsam mit deinen Partnern zu geben.



Choreographie in ihren vielen Variationen



Richtig zum Wettkampf

Die folgenden Seiten sollen dir zu einem möglichst guten Wettkampfergebnis verhelfen, so dass du am Ende unabhängig von deiner Platzierung mit dir und deiner Leistung zufrieden sein kannst.

■ Wettkampfvorbereitung

Der Wettkampf beginnt mit der Wettkampfvorbereitung!

Gehe am Abend vor dem Wettkampf früh schlafen, so dass du am Wettkampftag ausgeschlafen bist. Je früher der Wettkampf, um so früher gehörst du ins Bett.

Du solltest zwischen deiner Mahlzeit und Beginn des Einturnens eine Zeitspanne von ca. 1,5 bis 2 Stunden einhalten.

Überprüfe noch persönlich vor der Abfahrt, ob deine Wettkampfbekleidung vollständig und im sauberen Zustand ist. Hier gilt der Grundsatz, dass die zweite Kontrolle vor der Abfahrt besser ist als das Vertrauen darauf, dass deine Eltern schon an alles gedacht haben werden.

■ Einturnen

Selbst wenn dich dein Trainer während des ganzen Wettkampfs begleiten wird, sollst du schon heute bestimmte Grundsätze kennen. Je früher du sie dir merkst, desto schneller wirst du ein selbstsicherer Akrobat sein, der sich voll auf das Wesentliche konzentrieren kann, nämlich seine persönliche höchst mögliche Leistung gemeinsam mit deinen Partnern zu zeigen.



Das Einturnen dient dazu, dich mit dem Wettkampfboden und der Umgebung vertraut zu machen und auf ihre Besonderheit einzustellen.

Wir treffen uns immer zwei Stunden vor dem Beginn des Einturnens, damit wir uns in Ruhe und ohne jede Hektik auf den Wettkampf einstimmen können.

Einturnen bedeutet hier übrigens nicht, dass du jedes Mal die gesamte Wettkampfübung turnst. Es kann oft effizienter sein, die schwierigen Elemente der Übung mehrmals zu turnen und die übrigen auszulassen, um Kraft zu sparen.

Es gibt sicherlich individuelle Unterschiede beim Einturnen. Als Neuling solltest du dich an deinen erfahreneren Freunden orientieren. Versuche aber, nach und nach deinen eignen Stil zu finden.

Einturnen ist Wettkampfturnen!

Dies ist aus folgenden Gründen:

- Die Verletzungsgefahr ist beim „lockeren“ Einturnen viel höher.
- Die Kampfrichter sind in der Regel bereits auf ihren Plätzen und werden trotz Bemühen um Objektivität positiv oder auch negativ von deinen Einturnbewegungen und Ausstrahlung beeinflusst.
- Vor allem schlechtes Einturnen wirkt auf die anderen Akrobaten leistungsfördernd. Gutes Einturnen hingegen fördert Zweifel an ihrem Leistungsvermögen. Es ist nicht deine Aufgabe, deine Konkurrenten zu motivieren!

■ Wettkampfturnen

Obwohl wir wünschen und hoffen, dass deine Eltern, Geschwister, Verwandte und Bekannte dich zu den Wettkämpfen begleiten, sollst du während des Wettkampfs in deiner Gruppe bleiben und nicht zu ihnen gehen. Das wird dir am Anfang nicht so leicht fallen, aber mit ein bisschen Übung wirst du deine Wettkämpfe „alleine“ turnen können.

■ Konzentration zur Perfektion

In vielen Wettkämpfen entscheiden Zehntelpunkte über Sieg oder Niederlage. Wenn du deinen Fußspann ein einziges Mal locker lässt, kann dich das sogar mehrere Plätze kosten.

Hinterher wirst du dich sicher ärgern, falls du feststellst, dass die andere Formation euch den ersten Platz um ganz wenige Punkte weggeschnappt hat. Beuge dem vor, indem du keine Zehntel (wir meinen wirklich keine!) den Konkurrenten schenkst.

■ Um die Übung herum

Anmelden

Bei der Anmeldung eurer Übung vor der Bodenfläche zeigst du den Kampfrichtern und dem Publikum eure Startbereitschaft. Alleine wegen dieser gegenseitigen Kommunikation ist es notwendig, dass du Blickkontakt zum Hauptkampfrichter suchst.

Bereits bei eurer persönlichen Vorstellung soll eine turnerische Ganzkörperanspannung sichtbar werden.

Du bekommst keine zweite Chance, um einen ersten Eindruck zu hinterlassen.

Diesen Satz solltest du dir stets vor Augen halten. Denn der Kampfrichter stellt sich bereits durch die Art, wie du stehst, dich anmeldest etc. auf eine „gute“, „nicht so gute“ oder gar „schlechte“ Formation ein.

Übungsbeginn

Sobald deine Formation die Wettkampffläche betreten, beginnt die Übung. Das bedeutet, dass die Fehler ab diesem Augenblick abgezogen werden müssen. Viele Formationen verlieren bereits hier einige Zehntel zum Sieg. Es ist nicht notwendig „schlampig“ zur Ausgangsposition zu gehen, es wäre viel zu schade, wenn deine Formation bereits vor Beginn der Musik Abzüge bekommt.

Abmelden

Nach dem ihr zusammen die Schlussposition erreicht habt und die Musik zu Ende ist, müsst ihr euch zum Kampfgericht und Publikum „verabschieden“. Normalerweise wird ein guter Kampfrichter auch auf euren Blickkontakt warten, bevor er anfängt, eure Note auszurechnen. Manche Kampfrichter haben ihre korrekten Verhaltensweisen nicht richtig gelernt oder stehen unter Zeitdruck. Lasst euch also nicht irritieren, falls ein Kampfrichter euch nicht anschaut. Geht einfach weiter, als hättet ihr euch voneinander verabschiedet.



Siegerehrung

Die Siegerehrung ist ein offizieller Bestandteil des Wettkampfs. Bei manchen Wettkämpfen sehen die Vorschriften vor, dass eine Formation disqualifiziert wird, wenn sie an der Siegerehrung nicht teilnimmt.

Die Siegerehrung wird mit Trikot oder Trainingsanzug angetreten. Alltagskleidung ist hierfür nicht geeignet. Bei einer Mannschaftssiegerehrung erscheint die ganze Mannschaft in einheitlichen Trainingsanzügen.

Egal was ihr tut; ihr werdet nicht immer die Besten sein. Dies bedeutet, dass ihr in manchen Fällen ziemlich sicher nicht gewinnen werdet. Das macht nichts. Dies gehört zum Wettkampfsport.

Nachdem ihr versucht habt, durch eure Leistungen positiv aufzufallen, müsst ihr euch durch euer faires Verhalten auszeichnen.

Ihr müsst den sportlichen Gegnern Respekt zollen. Dazu gehört auch, dass ihr den Siegern am Ende eines Wettkampfes gratuliert. Die Reihenfolge bei der Siegerehrung zeigt euch auch, wem ihr zunächst gratulieren müsst. Zunächst wird der erste Sieger beglückwünscht, dann der zweite usw.

Sieger oder Unterlegener, ihr müsst immer fair zu euren sportlichen Gegnern sein.

Siegerehrung bei den Junioren (11 - 16 Jahre)



Ein Wort an die Eltern



Was Hänschen nicht lernt, das lernt der Hans - zumindest wenn es nach dem Sprichwort geht - nicht mehr. Glücklicherweise ist der menschliche Körper so konzipiert, dass lebenslang neue Bewegungsmuster erlernt werden können und somit auch der „Hans“ noch Chancen besitzt, in sportlicher Hinsicht später einiges zu erlernen. Doch: Es funktioniert eben nicht mehr so einfach.

Ihr Kind ist in einer sozialen Gemeinschaft und erfährt die Besonderheiten der Mannschaft sowie die Bedeutung des Individualisten. Es lernt Disziplin, sich selbst zu überwinden, gewinnt Selbstvertrauen und allem voran das Vertrauen zum Partner.

In der Anfangszeit überwiegt bei unseren kleinen Turnern selbstverständlich die Freude an der Bewegung, am Hüpfen und am Turnen mit dem/der besten Freund/in. Das erfordert auch natürlich einige technische Grundlagen. Die Kinder sollen Freude haben und dabei ihr Können gemeinsam entwickeln um an Wettkämpfen teilnehmen zu könne.

Doch liebe Eltern, die Grundvoraussetzung an einem Wettkampf teilzunehmen sind auch konsequentes Training und sich im Klaren zu sein, vom Breitensport in den Leistungssport langsam überzugehen. Es gibt sicherlich eine ganze Reihe von Argumenten, die sowohl FÜR oder GEGEN die Ausübung einer Sportart als Breiten- oder Leistungssport sprechen.

Nachfolgend möchte ich Ihnen einige Argumente vorweg nehmen:

■ PRO

Leistungssport

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Soziales Verhalten, Mannschaftssinn wird gefördert
- Gewinnung von Freunden für das Leben
- Vermittlung wichtiger Werte: Ehrgeiz, Disziplin, Durchhaltevermögen, etc.
- Erfolgsgefühle/ -erkenntnisse
- Anerkennung und Freude
- Motivation

Freizeitsport

- Einstieg ist für jeden jederzeit möglich
- Auch die weniger Guten können Erfolgserlebnisse haben
- Möglichkeit, gleichzeitig anderen Hobbies nachzugehen
- Kein Leistungsdruck
- Spaß

■ CONTRA

Leistungssport

- Überforderung durch mehrfache Belastung (Schule, Training)
- Einseitige Orientierung, keine Abwechslung im Alltag
- Frustration bei Nicht-Erreichung der Ziele
- Großer Zeitaufwand
- Leistungsdruck

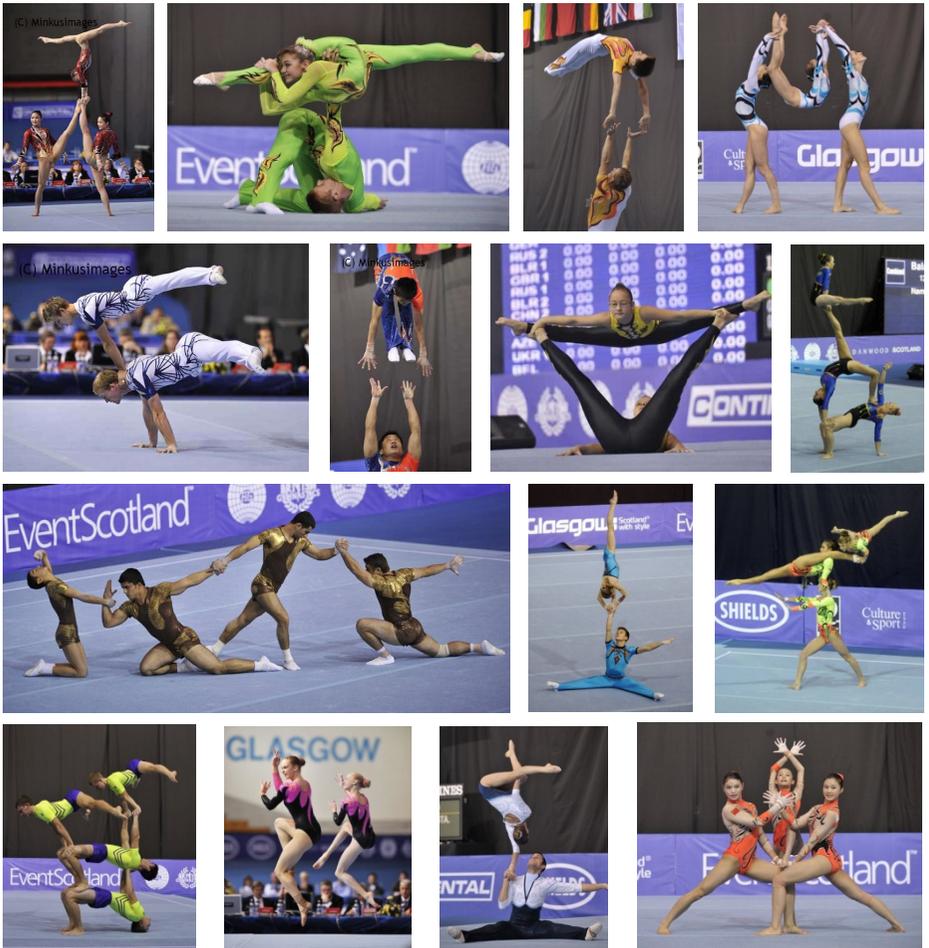
Freizeitsport

- Sportverletzungen
- Keine Identifizierung mit Idolen
- Spaß meistens kurzlebig
- Keine individuelle Förderung
- Kein sportlicher Erfolg (Mittelmaß)
- Unverbindlich

In jedem Bereich kann der Keim für sowohl positive als auch negative erhaltensweisen vorhanden sein. Es kommt letztendlich auf die tatsächliche Förderung an.

UND Sie werden sehen, Ihr Kind wird mit der Zeit immer mehr an Eigenverantwortung übernehmen. Es wird sich um die Pflege und Vollständigkeit der Kleidung kümmern und auf Pünktlichkeit sowie Regelmäßigkeit bei den Trainingseinheiten und Wettkämpfen achten. Bestärken Sie also Ihr Kind beim Üben und Trainieren.

Egal wie sich Ihr Kind entscheidet, Breitensport (ohne Wettkampf) - oder Leistungssport (mit Wettkampf), stellen Sie nicht zu hohe Erwartungen an Ihr Kind. Das Wichtigste ist immer noch die Freude an der Bewegung und an der Sportakrobatik. Übertriebener Ehrgeiz wäre nur schädlich. Vergleichen Sie es nicht mit Gleichaltrigen, denn die biologische Entwicklung kann sehr unterschiedlich sein. Orientieren Sie sich bitte an Ihrem eigenen Kind und loben Sie seine Fortschritte. Ihr Kind wird es Ihnen danken.



■ Erfolg vs. Spaß

Bei Kindern gilt oft ohne Spaß keinen Erfolg, aber ohne Erfolg auf Dauer auch keinen Spaß. Es scheint so zu sein, dass alles, was keinen Spaß macht, wertlos ist. Ist das aber tatsächlich so? Einige Beispiele sollen belegen, dass auch die Sportakrobatik im Leistungsbereich nicht immer Spaß macht:

- Akrobaten die für das Training und Wettkämpfe im Jahre viele tausende km fahren
- Viele Stunden in der Trainingshalle auch wenn die Freunde im Kino oder im Bad sind
- Konfrontation mit Angst, Misserfolgen und Verletzungen
- Schwierigkeiten aller Arten, welche die Konzentration auf die sportliche Förderung trübt

Hier soll das allgegenwärtige Wort Spaß gegen das unscheinbare (auch uncoole) Wort Freude ersetzt werden.

Kennen Sie eine erfolgreiche Person in Ihrem Verwandten- und/oder Bekanntenkreis? Und hatte diese Person nicht auch Misserfolge erleben müssen um auch den Erfolg zu erreichen? Wir wissen, dass dies wahrlich keine „spaßige“ Sache ist. Die Wahrscheinlichkeit, dass auch zukünftige Akrobaten Misserfolge im Training oder bei Wettkämpfen erleben, liegt bei nahezu 100%. Auf dem Weg zu Verwirklichung ihrer Ziele werden die Kinder Erfahrungen machen, die niemanden der Beteiligten (Kinder, Eltern, Trainer, Funktionäre) besonders Spaß machen. An diesem Punkt gewinnt aber das Wort Freude eine sehr große Bedeutung. Wenn ein Kind ein Rad lernt, spürt es unmittelbar Spaß und längerfristig Freude. Der Frust nicht alles auf Anhieb perfekt zu machen, die vielen Versuche und eventuell auch Schmerzen verblassen, während das Gefühl, es geschafft zu haben, sie überdauern.

Am Anfang der Entscheidung Ihr Kind in den Bereich Leistungssport einsteigen zu lassen, muss die Zieldefinition oder die Zielsetzung klar sein. Wenn das Ziel „Spaß“ sein soll, müssen sich die Beteiligten darüber im Klaren sein, dass unter Umständen nichts Weiteres Zustanden kommen wird. Wenn das Ziel die Erreichung bestimmter sportlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten ist, dann müssen alle Beteiligten wissen, dass sie nicht immer Spaß haben werden.

Ein englischer Trainer sagte einst: Coaching bedeutet, die Personen das machen zu lassen, was sie nicht machen möchten, um das zu erreichen, was sie erreichen möchten. Dies soll für einen Trainer natürlich kein Freifahrtschein sein, um alles zu verlangen. Aber der Satz sagt viel über die Einstellung zum Leistungssport und Trainer zu sein aus.

In diesem Sinne:

Coaching heißt Fordern und Fördern, nicht „Lieb sein“ und verwöhnen. Salmella 2003

■ 10 Fragen sein Kind nach dem Training zu fragen.

(Bitte nicht alle am selben Tag.)

1. Worauf warst du heute am meisten stolz?
2. Was war das Schwierigste was du heute geturnt hast?
3. An welches Kompliment erinnerst du dich heute?
4. Warst du heute Stolz auf deine Formation?
5. Was war heute das Lustigste was du heute erlebt hast?
6. Auf einer Skala von 1-10. Wie hat dir das Aufwärmen / die Partnerakrobatik / das Konditionstraining gefallen?
7. Was war das Beste heute beim Aufwärmen / Partnerakrobatik / Konditionstraining?
8. Wenn du heute nicht auf das Training gegangen wärst, was würdest du am meisten vermissen?
9. Bist du gerade zufrieden weil du am Training warst?
10. Was wirst du heute turnen in deinen Träumen?

■ 10 Dinge die man als Elternteil eines Sportlers nicht bedauert:

1. Seien sie begeistert. Genießen Sie das Abenteuer Eltern von einen sportlichen Kind zu sein.
2. Auf alle Wettkämpfe zu gehen. Zumindest auf alle wo man kann.
3. Dem Kind zu sagen man ist stolz auf ihm/sie egal ob sie gewinnen oder verlieren. Tun sie dies vor, während und nach den Wettkämpfen und umso mehr wenn sie nichts mit den Sport zu tun haben.
4. Unterstützen sie den Trainer, den Verein ihres Kindes. Wenn jedes Elternteil auch nur kleine Dinge macht wird viel erledigt.
5. Hören Sie ihrem Kind zu auch nur wenn es Geschnatter ist und jedes Detail über das Training oder den Wettkampf ist wichtig. Wenn sie jetzt zuhören solange sie Klein sind, vielleicht machen sie dies dann auch wenn Sie erwachsen werden.
6. Feiern sie jeden kleinen Sieg. Auch wenn es ein schlechtes Ergebnis war. Schon dabei sein für die Erfahrung ist ein Sieg.
7. Sammeln sie Zeitungsausschnitte, Medaillen, Urkunden und andere Erinnerungsstücke. Sie werden zufrieden sein es eines Tages dem Kind überreichen zu können.
8. Nicht nörgeln an der Ausführung. Unterstützen sie und Motivieren sie stattdessen.
9. Das Erreichen von Punkten und Zielen ist wichtig aber am meisten ist das Erlernen von Teamwork und guten Charakter.
10. Sehen sie das große Bild. Wenn Sie wollen, kann der Sport in jungen Jahren auch auf die Bildung des Charakters formen und stärken.

Literaturnachweis

Barth, Scharenberg (2008) *Ich lerne Turnen*, Meyer & Meyer Verlag

Barth, Scharenberg (2009) *Geräteturnen-Modernes Nachwuchstraining*, Meyer & Meyer Verlag

Barth, Scharenberg (2008) *Ich trainiere Gerätturnen*, Meyer & Meyer Verlag

M. Blume, (1995) *Akrobatik Training-Technik-Inszenierung* 10. Auflage, Meyer & Meyer Verlag

F. Bessi, (2010) *Trainerausbildung im Gerätturnen*, Eigenverlag

F. Bessi, (2009) *Trainerausbildung im Gerätturnen - 1. Lizenzstufe*, Eigenverlag

Fries, Schall (2008) *Turn 10 - Das österreichische Turnprogramm*, Buchverlag Axel Fries

Kosel (1992) *Schulung der Bewegungskoordination*, Verlag Karl Hofmann - Schorndorf

Rühl (200) *Muskeltraining 2000*, Springer Verlag

Richartz, Hoffmann, Sallen (2009), *Kinder im Leistungssport*, Verlag Karl Hofmann - Schorndorf

Anmerkung

Die Übungen und praktischen Hinweise sind sorgfältig ausgesucht und überprüft. Dennoch übernehme ich für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit dem Inhalt des Arbeitsbuches entstehen keinerlei Haftung.