

## „Die Vielseitigkeit der Grundsportart Turnen“

### Abstract

#### *Turnen als Grundsportart*

Turnen ist neben der Leichtathletik und dem Schwimmen als eine der Grundsportarten definiert. Das ist zum Teil damit begründet, dass diese Sportart auf natürlichen Bewegungsarten fußt, zum Anderen in ihrer Vielfältigkeit einen Großteil der Konditionellen und Koordinativen Fähigkeiten fordert und damit ausbildet. Diese Ausbildung erfolgt in sehr frühen Jahren und stellt damit die Basis für die gesamte weitere sportliche Entwicklung dar.

#### *Gesundheitliche und leistungssportliche Aspekte*

In der Sportart Turnen wird der eigene Körper als „Sportgerät“ verwendet, das an Geräten bewegt wird. Dabei treten enorme äußere Kräfte auf, die auf den Organismus wirken. Im langfristigen Trainingsprozess ist daher auf eine entsprechende Adaptierung des Körpers zu achten. Dieser Anpassungsprozess betrifft sowohl den aktiven und passiven Bewegungsapparat sowie die Koordination. Das hat natürlich Auswirkungen auf den Leistungssport, wobei die hier gewonnenen Erkenntnisse mittlerweile ihren Eingang in den fitnessorientierten Gesundheitssport gefunden haben.

#### *Synergien für andere Sportarten*

Aufgrund der oben erwähnten Voraussetzungen und Erkenntnisse steht im Grundlagen- und Anfängertraining im Turnen eindeutig die Vielseitigkeit im Vordergrund. Für andere Sportarten ergeben sich damit Synergien, die mittlerweile von verschiedenen Sportvereinen genutzt werden, die Turnvereine aber vor große Probleme stellen.

#### *Möglichkeiten der Zusammenarbeit*

Mittlerweile gibt es eine in Österreich einmalige Kooperation und Zusammenarbeit zwischen dem ÖFT und dem ÖFB. Dabei erhalten die 10 – 14-jährigen Nachwuchsfußballer in den ÖFB- LAZ eine vielseitige Grundausbildung durch Turntrainer. Basierend auf diesen Erkenntnissen ergeben sich Möglichkeiten der Kooperation verschiedenster Sportarten im Hinblick auf eine vielseitige Grundausbildung.



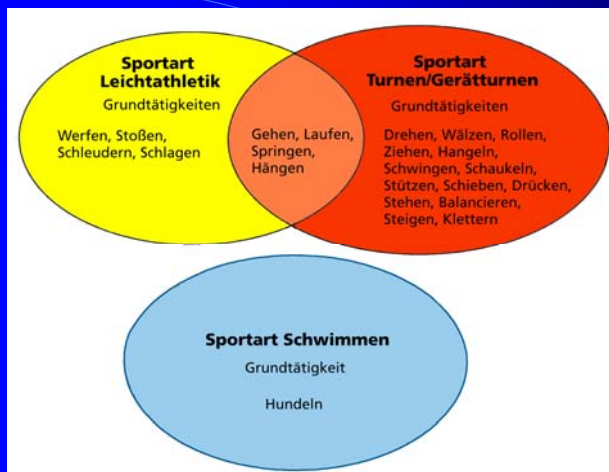
# Die Vielseitigkeit der Grundsportart Turnen

Mag. Wolfgang Neumayer

Spitzensportdirektor im  
Österreichischen Fachverband für Turnen



Trainerfortbildung 29. Mai 2010



## Grundsportart Turnen

- Sportarten, deren Bewegungsfertigkeiten sich direkt aus den Grundtätigkeiten der Alltagsmotorik ohne Anleitung entwickeln, können als Grundsportarten bezeichnet werden.

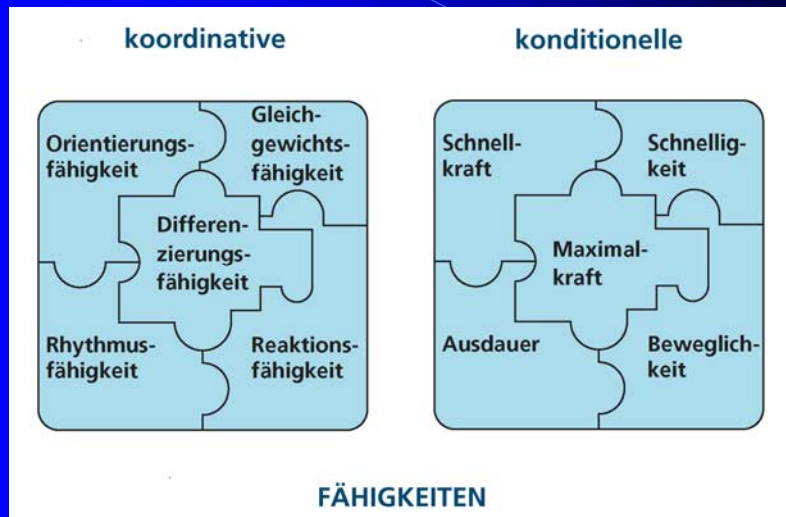
29. Mai 2010

Trainerfortbildung

2



## Grundsportart Turnen



29. Mai 2010

Trainerfortbildung

3



## Vielseitigkeit im Turnen

- **Koordinative Fähigkeiten**
  - Orientierungsfähigkeit
  - Differenzierungsfähigkeit
  - Gleichgewichtsfähigkeit
  - Rhythmisierungsfähigkeit
  - Reaktionsfähigkeit
  - Kopplungsfähigkeit
  - Antizipationsfähigkeit
  - Anpassungsfähigkeit
- **Konditionelle Fähigkeiten**
  - Kraft
    - Schnellkraft
    - Maximalkraft
    - Kraftausdauer
  - Schnelligkeit
    - Reaktionsschnelligkeit
    - Aktionsschnelligkeit
    - Schnelligkeitsausdauer
  - Beweglichkeit
    - Allgemeine Beweglichkeit
    - Spezielle Beweglichkeit
  - Ausdauer
    - Grundlagenausdauer

29. Mai 2010

Trainerfortbildung

4



## Entwicklung der motorischen Fähigkeiten

- Koordinative und konditionelle Fähigkeiten sind nur über Fertigkeiten zu verbessern bzw. zu entwickeln.
- Nur durch vielfältige Bewegungsangebote können immer mehrere Fähigkeitsbereiche geschult werden!
- Was in dieser altersabhängigen Zeit nicht erworben wird, kann später entweder überhaupt nicht oder nur mit einem Vielfachen des zeitlichen und trainingsmässigen Aufwands erreicht werden.

29. Mai 2010

Trainerfortbildung

5



## Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten

Alter	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Psychomotorische Komponenten	motorische Lernfähigkeit									
	Differenzierungs- und Steuerfähigkeit									
	akust. und opt. Reaktionsfähigkeit									
	räumliche Orientierungsfähigkeit									
	Rhythmusfähigkeit									
	Gleichgewichtsfähigkeit									

29. Mai 2010

Trainerfortbildung

6



## Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten

Alter		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Konditionelle Komponente	Ausdauer										
	Kraft										
	Schnelligkeit										
	Beweglichkeit										

29. Mai 2010

Trainerfortbildung

7



## Belastungen im Turnen

- Eigener Körper ist Sportgerät
- Hohe äußere Kräfte wirken auf den Organismus
  - Zug-
  - Druck-
  - Scherkräfte
- Große Probleme in früherer Zeit
  - Wirbelsäule
    - Turnerbuckel
    - LWS
  - Gelenke

29. Mai 2010

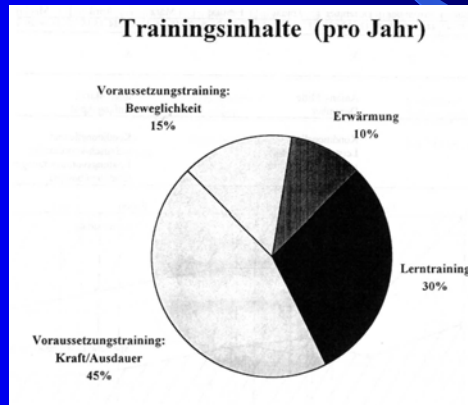
Trainerfortbildung

8



## Konsequenzen

- Vermehrtes Grundlagentraining (im Nachwuchsbereich / 1995)



29. Mai 2010

Trainerfortbildung

9



## Trainingsinhalte Grundlagentraining

General proceeding Circuit-Force Procedure générale circuit-force (Example)

1. 1ère	Phase phase	Circuit legs Circuit jambes	8 - 10 Stations/Postes 30 Sek. running 30 sec. work	ca. 15 minutes
2. 2ème	Phase phase	Program middle body Programme milieu du corps		ca. 10 minutes
3. 3ème	Phase phase	Joints prevention Prévention microtraumatismes	All articulations Tout articulations	ca. 15 minutes
4. 4ème	Phase phase	Body positions Alignement corporelle)	4 stations 6-8 exercices 4 postes de 6-8 exercices	ca. 30 minutes
5. 5ème	Phase phase	Handstand capacity Capacité ATR		1 minute 1 minute
6. 6ème	Phase phase	Program bent or strath arms Programme fléchi ou tendu	8-12 stations 8-12 postes	Ca. 30-40 minutes

29. Mai 2010

Trainerfortbildung

10



## Adaptionen

- Motorische Lernfähigkeit

- Bereits im frühen Schulkindalter hochgradig entwickelt
- Frühzeitige technische Ausbildung
  - Im besten Lernalter erlernen hochgradig schwieriger Bewegungen mit ausgeprägten räumlich- zeitlichen Orientierungsanforderungen möglich

- Organismus

- Knochenbau
  - Knochendichte
- Wirbelsäule
  - Wirbelkörpervolumen
  - Bandscheibenhöhe
- Gelenke
- Sehnen/ Bänder
- Muskeln

29. Mai 2010

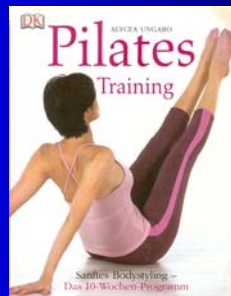
Trainerfortbildung

11



## Gesundheitssport

- Trainingsmethoden des Leistungssports Turnen dienen der Belastungsresistenz
- ... finden Eingang in den Gesundheits- und Fitnesssport:



- ... ist turnerische Gymnastik in Feinstform

29. Mai 2010

Trainerfortbildung

12



## Prinzip der Vielseitigkeit

- Vielseitigkeit steht aufgrund der Anforderungen im Turnen im Vordergrund im:
  - Anfängerbereich
  - Aufbautraining
  - Rehabilitation
  - Allgemeinen Turnsport
    - Kinder- und Jugendsport
    - Erwachsenensport

29. Mai 2010

Trainerfortbildung

13



## Vielseitige Grundausbildung im Turnen

- Von verschiedenen Sportvereinen genützt
- Stellt Turnvereine vor Probleme
- Sportler mit turnerischer (Grund-) Ausbildung:
- aus Österreich (u.a.):
  - **Kate Allen** (Triathlon - Olympiasiegerin), **Gerrit Glomser** (Radfahren – Sieger der Österreichrundfahrt), **David Kreiner** (Nordische Kombination - Weltcup), **Florian Seer** (Slalom – Weltcup), **Ingrid Rumpfhuber** (Super G, Abfahrt - Weltcup), **Claudia Riegler** (Slalom - Weltcup), **Monika Stadlmann** (Triathlon – Ironman/Hawaii), **Roland Kwitt** (Sprint), **Elisabeth Maurer** (Hürdensprint)
- International (u.a.):
  - **Katja Seitzinger** (Schi Alpin - Olympiasiegerin), **Matti Nykänen** (Schispringen – Olympiasieger), **Sergej Bubka** (Stabhochsprung - Weltrekordhalter), **Jelena Issinbajewa** (Stabhochsprung - Weltrekordhalterin), **Sebastian Loeb** (Rallye - Weltmeister)

29. Mai 2010

Trainerfortbildung

14





## Zusammenarbeit

- Kooperationsprojekt ÖFT – ÖFB
  - „Zusammenarbeit des ÖFT mit dem ÖFB zur Optimierung der Körper-Grundlagenausbildung junger Nachwuchsfußballer“
  - Seit 2008
  - Wissenschaftlich begleitet durch Diplomarbeit an der UNI Salzburg
  - Unterstützt durch das Sportministerium
- 1. Versuch „Kindersportschule“ in Salzburg 1997/98

## Fazit

- Vielseitigkeit im Turnen sowohl im konditionellen, wie im koordinativen Bereich gegeben
  - Bewegungen
  - Beanspruchungen
- Ideale Grundausbildung für späteres Sporttreiben
  - Leistungssport
  - Gesundheits- und Fitnesssport