

Posentraining Teil 2



Training für zuhause 2. Teil

Zusammengestellt für die Turnerinnen der
von Marlies Meier

Einleitung

Neben der Beweglichkeit ist im Geräteturnen auch Kraft und vor allem Körperspannung sehr wichtig. In dieser Broschüre findest du ausgesuchte, gezielte Kraftübungen, vor allem Übungen für die Körperspannung. Auch diese Übungen solltest du ohne viele Hilfsmittel auf kleinem Platz zuhause durchführen können.

Mit dem ersten Dokument Posentraining hast du die Kernposen durch welche fast alle Bewegungen im Geräteturnen führen statisch, d.h. ohne Bewegung kennen gelernt und trainiert, in diesem 2. Teil möchten wir das Posentraining intensivieren, indem wir diese Kernposen in einer anderen Position d.h. Kernstellung durchführen und erweitern das Training, indem wir mit Bewegungen von der einen zur anderen Kernstellung wechseln - deshalb sprechen wir hier von Kernbewegungen.

Definition:

Als Kernbewegung wird der dynamische Übergang zwischen zwei Kernstellungen bezeichnet. Dieser führt immer über eine Verkürzung und Verlängerung des Körpers.

Wir möchten in diesem Dokument 3 dieser Kernbewegungen genauer anschauen: Kurbet, Absprung und Landung. Weitere Kernbewegungen sind Drehungen um die Breitenachse, Längsachse und Tiefenachse.

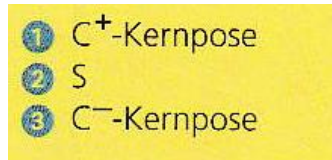
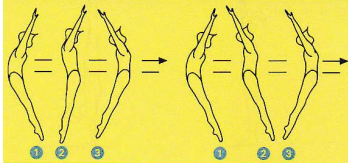
Legende:

vl.	→	vorlings	(die Körpervorderseite ist dem Gerät zugewandt)
rl.	→	rücklings	(die Körperrückseite ist dem Gerät zugewandt)
sl.	→	seitlings	(die rechte oder linke Körperseite ist dem Gerät zugewandt)
vw.	→	vorwärts	
rw.	→	rückwärts	
BAD	→	Breitenachsendrehung	KSP → Körperschwerpunkt
LAD	→	Längsachsendrehung	ARW → Arm-Rumpf-Winkel (Schulterwinkel)
TAD	→	Tiefenachsendrehung	BRW → Bein-Rumpf-Winkel (Hüftwinkel)
WS	→	Wirbelsäule	AP → Ausgangsposition

Posentraining Teil 2

Kurbet

Als Kurbet bezeichnet man den Übergang von einer C- zu einer C+ Pose bzw. umgekehrt. Dies geschieht immer über ein S.



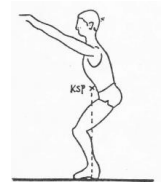
Das S ist in den meisten Fällen kaum sichtbar, deshalb wird es bei uns nicht speziell geübt oder isoliert trainiert.

Beschreibung der C+ und C- Pose siehe Broschüre Posentraining für zuhause

Absprung

Beschreibung

- Schnelles Strecken von Knien und Hüften
- Kräftiger Abdruck mit den Fussballen vom Boden
- Unterstützung durch schnellen Armzug nach oben
- Armhaltung während der Aufwärtsbewegung frei, d.h. kann mit gestreckten oder über gebeugte Arme erfolgen.
- Stopp des Armzugs neben den Ohren – in dieser Position sind die Arme gestreckt



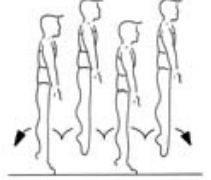
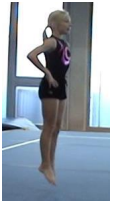
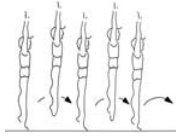
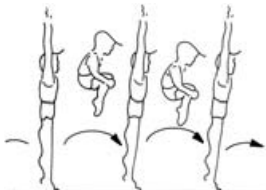
Landung

Beschreibung

- Über die Fussspitzen/Fussballen auf die Fersen aufsetzen (die Fersen werden nicht mehr abgehoben)
- Die Füße sind dabei leicht geöffnet (ca. Hüftbreite)
- Abbremsen der Bewegung bis zu einem Kniewinkel von 90° - 120° und Halten dieses Winkel
- -> Tiefe Lage des Körperschwerpunktes (KSP) aber immer oberhalb der Knie
- Der Knie- und Hüftwinkel BRW sollte gleich gross sein (ca. 90° - 120°)
- Stabilisierung des Rumpfes muss beachtet werden (weder Ausweichen ins "Hohlkreuz" noch Nachvornebeugen des Oberkörpers)!
- Der Kopf soll in Normalhaltung sein (Blick nach vorne)
- Armhaltung ist frei, um ein günstiges Ausbalancieren zu erreichen, sollen die Arme in Seit-schräg-vor-Hochhalte gehalten werden



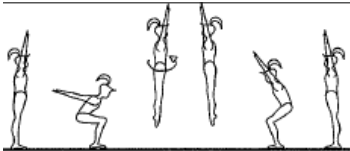
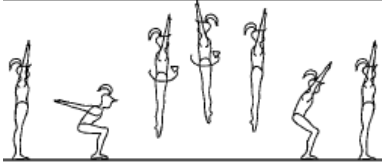
Posentraining Teil 2

Grundposition/Varianten	Übung	
Prellsprünge am Boden 1. Führe die Sprünge an Ort durch 2. Wandere leicht nach vorne und wieder zurück I Pose	Führe die Prellsprünge aus. - Fester Abdruck von den Fussballen - Beine sind steif - Mittellkörper gespannt - Nur kurzer Bodenkontakt vor dem nächsten Abdruck von den Fussballen	AP Stand am Boden, Hände seitlich am Oberschenkel 
Variante 1 Prellsprünge am Boden mit Armstütz in der Hüfte I Pose	Wie oben ...aber stütze mit den Händen in der Hüfte	AP Stand am Boden, Arme eingestützt 
Variante 2 Prellsprünge am Boden mit Armen in der Hochhalte I Pose	Wie oben ... aber halte die Arme in der Hochhalte (neben den Ohren) Schiebe beim Absprung die Arme aus den Schultern nach oben	AP Stand am Boden, Arme in Hochhalte  
Variante 3 Prellsprünge am Boden mit Anhocken der Beine I Pose	Wie oben mit Armen in der Hochhalte Beine nach dem Absprung anhocken. (ziehe z.B. die Beine beim 5. Sprung an, nach der Landung zählst du die geraden Sprünge weiter und ziehst die Beine beim 4. Sprung an, dann beim 3. usw. Schaffst du es, wenn du mit Zählen bei 10 beginnst?	AP Stand am Boden 

Posentraining Teil 2

Grundposition/Varianten	Übung	
Strecksprung am Boden aus Stand	<i>Führe den kräftigen Absprung mit Armzug aus. Blockiere die Arme gestreckt im Umkehrpunkt in Höhe neben den Ohren</i> ! Pose <i>und halte die Arme bis zur Landung hier.</i> Achte auf eine korrekte Landeposition und halte diese einen Moment	AP Stand am Boden 
Variante 1 Strecksprung von einer Erhöhung z.B. Treppenstufe	<i>Führe den Strecksprung wie oben beschrieben von der Erhöhung aus. Versuche ohne Ausgleichsschritte zu landen.</i> Achte auf eine korrekte Landeposition und halte diese einen Moment	AP Stand auf einer Erhöhung am Boden 
Variante 2 Strecksprung von einer Erhöhung mit Landung auf weicher Unterlage z.B. Matratze oder Sofakissen etc.	<i>Führe den Strecksprung wie oben beschrieben aus, aber erschwere die Landung, indem du auf eine weiche Unterlage springst.</i> Achte auch hier auf eine korrekte Landeposition und Versuche auch hier diese einen Moment zu halten.	AP Stand auf einer Erhöhung am Boden

Posentraining Teil 2

Variante 3 Strecksprung mit Anlauf	<i>Nimm 2-3 Schritte Anlauf Achte auf eine korrekte Landeposition</i> <i>Springe flach nach vorne und halte dabei die Arme in der Rückhalte. Schliesse die Beine nach vorne zum Absprung</i> • Arme werden schnellkräftig nach oben geführt • Arme werden nach dem Absprung in Vor-Hochhalte blockiert (gestreckt neben den Ohren) I Pose <i>Achte auf eine korrekte Landeposition und halte diese einen Moment</i>	AP Stand am Boden 
Variante 4 Strecksprung aus Stand mit 1/2 Dr.	<i>Strecksprung aus Stand wie oben beschrieben</i> Zur I Pose mit Drehung um 180° <i>Achte auf eine korrekte Landeposition und halte diese einen Moment</i>	AP Stand am Boden 
Variante 5 Strecksprung aus Stand mit 1/1 Dr.	<i>Strecksprung aus Stand wie oben beschrieben</i> Zur I Pose mit Drehung um 360° <i>Achte auf eine korrekte Landeposition und halte diese einen Moment</i>	AP Stand am Boden 

Posentraining Teil 2

Grundposition/Varianten	Übung	
Stütz vl. am Boden I Pose	Nimm die Stütz-Position vl. ein und halte diese ca. 20-40 Sek. Achte darauf, dass von den Fersen bis zu den Schultern eine gerade Linie ist, d.h. Hüften nicht fallen lassen (kein Hohlkreuz)	AP am Boden 
Liegestütz vl. I Pose	Setze die Hände gut Schulterbreit auf den Boden, Finger nach vorne. Beim Senken versuche die Ellbogen möglichst nahe beim Körper zu halten. Beim Hochstossen gestreckte Körperhaltung beibehalten (keine Körperwelle)	AP Stütz vl. am Boden 
Knieliegestützte vl. Einfachere Variante der Liegestütze I Pose	Nimm eine Stütz vl. Position ein aber stütze dich mit den Knien ab. Hände leicht eingedreht, d.h. Finger leicht nach innen. Beim senken gehen die Ellbogen leicht nach aussen. Gestreckte Körperhaltung beibehalten.	AP Stütz vl. am Boden mit aufstützen der Knie 
Unterarmstütz mit Bein anheben I Pose	Nimm die Unterarmstütz-Position ein. Die Unterarme sind parallel zueinander und die Ellbogen direkt unter den Schultern positioniert. Der Blick ist geradeaus und der Rumpf bleibt stabil wie ein Brett (gespannt) Achte darauf, dass von den Fersen bis zu den Schultern eine gerade Linie ist, d.h. Hüften nicht fallen lassen (kein Hohlkreuz) Hebe nun abwechselungsweise ein Bein vom Boden bis die Fussspitze auf Höhe der Ferse ist. Der Körper bleibt dabei stabil und gespannt	AP Unterarmstütz vl. am Boden  

Posentraining Teil 2

Variante 1 Wandliegestütz einfacher	<i>Stelle dich vor eine Wand, Füsse ca. ½ deiner Körpergrösse von der Wand entfernt und stütze dich an der Wand ab (Hände knapp auf Schulterhöhe). Die Finger zeigen leicht nach innen.</i> <i>Arme Beugen und wieder strecken.</i> <i>Der Rumpf bleibt stabil</i> <i>Kopf bleibt in Verlängerung der WS</i>	AP Füsse am Boden, Hände an Wand 
Variante 2 Stütz vl. auf Ball Es kann auch ein aufblasbarer Wasserball, ein Fussball oder Basketball sein	<i>Stütze dich mit den Händen auf einem Ball ab und nimm die Stütz-Position vl. ein.</i> <i>Halte diese Position ca. 20-40 Sek.</i> Erschwerung durch instabile Unterlage <i>Kannst du aus dieser Position Liegestützen ausführen...</i>	AP Füsse am Boden, Hände auf Ball 
Variante 3 Stütz vl. mit Füssen auf Erhöhung oder Ball Swissball, aufblasbarer Wasserball, Fussball oder Basketball	<i>Wie oben</i> <i>Stütze dich mit den Händen auf einem Ball ab und nimm die Stütz-Position vl. ein.</i> <i>Halte die Position und hebe abwechselungsweise ein Bein gestreckt an, nicht zu hoch, ca. Fussspitze auf Fersenhöhe</i> <i>Der Körper bleibt dabei stabil und gespannt</i>	AP Füsse am Boden, Hände auf Ball 
Variante 4 Stütz vl. mit Füssen auf Erhöhung oder schwieriger auf einem Ball Swissball, aufblasbarer Wasserball, Fussball oder Basketball	<i>Stütze dich mit den Händen auf dem Boden ab und lege deine Füsse auf eine Erhöhung z.B. Treppenstufe oder schwieriger einen Ball</i> <i>Halte diese Stütz vl. Position ca. 20-40 Sek.</i> Erschwerung durch instabile Unterlage <i>Kannst du aus dieser Position Liegestützen ausführen...</i>	AP Hände auf Boden, Füsse auf Ball 

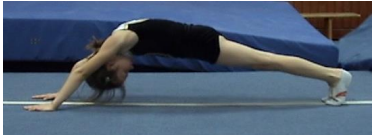
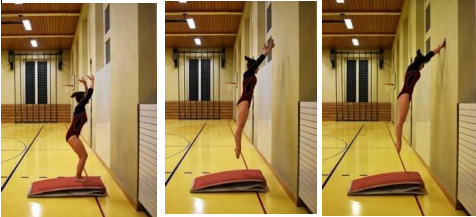
Posentraining Teil 2

Grundposition/Varianten	Übung	
Stütz rl. am Boden I Pose	<i>Nimm die Stütz-Position rl. Ein und halte diese ca. 20-40 Sek.</i> Achte darauf, dass von den Zehenspitzen bis zu den Schultern eine gerade Linie ist, d.h. Hüften nicht fallen lassen (kein Hohlkreuz)	AP am Boden 
Liegestütz rl. I Pose Variante 1 Liegestütz rl am Kasten (einfacher)	<i>Nimm die Stütz-Position rl ein. Die Finger schauen gegen die Füße. Arme leicht beugen und wieder strecken, die Hüfte bleibt so hoch wie möglich – versuche die I Pose zu halten.</i> <i>Zur Erleichterung kannst du dich statt am Boden z.B. an einen Tisch oder Korpus abstützen.</i>	AP am Boden 
Hüftheben rl. I Pose	<i>Lege dich auf den Rücken, ein Bein angewinkelt, und aufgestellt, das andere gestreckt. Hebe das Becken kontrolliert an bis die Oberschenkel parallel sind. (Das Knie des Standbeines kannst du nicht mehr sehen).</i> Der Körper ist gespannt in einer I Pose. <i>Senken ohne mit dem gestreckten Bein den Boden zu berühren und erneut anheben. Führe die Übung mit beiden Beinen durch.</i>	AP Rückenlage am Boden 
I Pose	<i>Wie oben, Arme nach oben ausstrecken. Stelle deinen Fuss auf eine instabile Unterlage z.B. einen Tennisball.</i> <i>Führe auch diese Übung mit beiden Beinen durch.</i>	AP Rückenlage am Boden 

Posentraining Teil 2

Grundposition/Varianten	Übung	
Stütz sl. am Boden I Pose	<i>Nimm die Stütz-Position sl. ein und halte diese ca. 10-20 Sek.</i> Achte darauf, dass dein Körper in einer geraden Linie ist. Kein Ausweichen des Körpers nach hinten. Der Kopf bleibt gerade, d.h. in Verlängerung der WS. Falsch! Kein Ausweichen des Körpers 	AP am Boden  Richtig Körper soll ganz Gestreckt sein 
Stütz vl. am Boden – Wenden zu Stütz rl. am Boden	<i>Nimm die Stütz-Position vl. ein. (Beschreibung oben)</i> <i>Löse einen Arm vom Boden und führe diesen gestreckt nach oben. Drehe dich langsam zur Seite über Stütz sl. (Arm in Hochhalte wie im Bild nebenan) und drehe dich weiter zum Stütz rl.</i> <i>Dann auf gleichem Weg wieder zurück oder weiter zum Stütz vl. Führe die Übung sowohl nach links wie auch nach rechts durch.</i> Achte darauf, dass die Hüfte hoch bleibt, d.h. dass der Körper gerade, d.h. eine Linie bleibt resp. dass du die I Pose nicht verlässt!	AP Stütz vl. am Boden (siehe oben)  

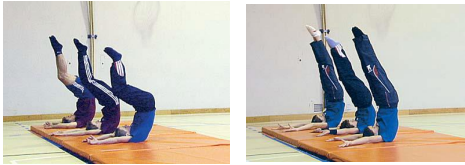
Posentraining Teil 2

Grundposition/Varianten	Übung	
Stütz vl. am Boden im C+ C+ Pose	<i>Nimm eine Stütz vl. Position in I Pose ein. Ziehe das Brustbein nach oben und öffne den ARW und führe den Kopf zwischen die Arme und krabbe mit den Füßen so weit wie möglich nach hinten, so dass der BRW (Hüftwinkel) gestreckt bleibt. Halte diese Position einige Sekunden.</i> Achte darauf, dass der ARW offen ist und die Rundung des Körpers C+ in der oberen BWS. Video 14 (C+)	AP Liegestütz vl. am Boden 
Variante 1 Kniestütz vl. im C+ C+ Pose	<i>Gehe auf die Knie und krabbe mit den Händen so weit wie möglich nach vorne und behalte dabei die Rundung im Rücken bei. Pass auf, dass du in der Endposition einen offenen ARW hast. Auch hier sollte der BRW möglichst offen sein</i> Video 15 (C+)	AP Kniestütz vl. am Boden 
Hochspringen an die Wand im C+ C+ Pose Funktioniert auch ohne Reutherbrett	<i>Stelle dich vor eine Wand, springe so hoch du kannst und nimm eine C+ Pose ein und stosse dich aktiv mit den Händen an der Wand ab. Halte die C+ Pose auch nach dem Abstoßen von der Wand.</i> Vielleicht kannst du an der Wand eine Markierung (Klebestreifen) anbringen, und versuche immer höher zu springen. Je weicher die Unterlage ist, desto schwieriger wird es für dich hoch zu springen.	AP Stand am Boden vor einer Wand 
Variante 1 mit 2-3 Schritten Anlauf	<i>Wie oben, aber springe aus 2-3 Schritten Anlauf ab.</i>	AP Stand am Boden 2-3 Schritte von einer Wand

Posentraining Teil 2

Grundposition/Varianten	Übung	
Kerze mit Einstützen der Hände C+ Pose	Setze dich auf den Boden und rolle zurück zur Kerze. Öffne den BRW und strecke die Hüfte und schiebe die Füße möglichst weit nach oben. Unterstütze deine Hüfte mit den Händen Halte die Position einige Sekunden bevor du abrollst. Beim Abrollen Hüfte möglichst lange gestreckt lassen, dann die Fersen zum Gesäss ziehen und aufstehen (ohne Abstützen mit den Händen)	AP Langsitz am Boden 
Variante 1 Kerze ohne Hände C+ Pose	Wie oben aber ohne Unterstützung mit den Händen. Die Arme bleiben gesteckt am Boden. (Handfläche am Boden) Versuche das Gleichgewicht zu halten und bleibe einige Sekunden in dieser Position. Abrollen wie oben beschrieben.	AP Langsitz am Boden, Hände neben Gesäss 
Variante 2 Kerze ohne Hände C+ Pose	Setze dich auf den Boden mit den Händen in Hochhalte. Rolle zurück über eine Schiffchen-Position zur Kerze und lasse die Arme am Boden neben den Ohren (Handrücken am Boden). Versuche das Gleichgewicht zu halten und bleibe einige Sekunden in dieser Position. Abrollen wie oben beschrieben.	AP Langsitz am Boden, Hände In Hochhalte neben den Ohren 
Variante 3 Kerze ohne abstützen der Arme am Boden. (schwierig) C+ Pose	Beginne wie oben und in der Kerzenposition nimmst du Arme nach oben zur Kerze (C+) ohne Hüftwinkel und abstützen der Arme auf dem Boden. Berührungspunkte: Kopf, Nacken und Schulterbereich Halte das Gleichgewicht und die stabile Kerzenposition	AP Langsitz am Boden, Hände In Hochhalte neben den Ohren 

Posentraining Teil 2

Grundposition/Varianten	Übung	
Sturzhang gehockt öffnen zur Kerze C+ Pose	Nimm eine Sturzhangposition gehockt am Boden ein. Arme sind am Boden neben dem Kopf. Stosse die Beine nach oben und öffne den BWR (Hüftwinkel) zum Strecksturzhang (Kerze). Halte die C-Pose und rolle nach vorne ab bis zum Langsitz. Arme bleiben gestreckt in Hochhalte (neben den Ohren).	AP Sturzhangposition gehockt am Boden 
Sturzhang gehockt öffnen zur Kerze C+ Pose Statt auf einem Kasten kannst du diese Übung auch auf dem Bett machen	Rolle zur eng gehockten Kerze zurück. Halte dich mit den Händen an den Kastenrändern fest und gib Druck auf den Kasten. Strecke die Beine zur Kerze und führe die Arme zur Hochhalte. Behalte die C-Pose immer bei, während du nun über die Kantenkante zum Stand auf der Matte abrollst.	AP Sturzhangposition gehockt auf Kasten/Bett 
Sturzhang gebückt öffnen zur Kerze C+ Pose Variante: ohne Wand (schwieriger)	Nimm eine Sturzhangposition ein mit den Füßen an einer Wand. Beine sind parallel zum Boden. Arme gestreckt nach oben. Öffne den BRW langsam und strecke deine Hüften bis zur Kerze. Die Füße gehen der Wand entlang nach oben. Gleichzeitig auch den ARW öffnen und die Arme gesteckt zum Boden führen. Auf dem gleichen Weg zurück bis du wieder in der Sturzhangposition bist. Kannst Du dies auch ohne Hilfe der Wand...	AP Sturzhangposition gebückt am Boden, Füße an einer Wand 

Posentraining Teil 2

Einrollen am Boden Zum Sturzhang geb.

Du kannst das Gummiseil (wenn du kein Theraband hast geht auch ein Hosengummi oder Gummitwist...) statt an einer Sprossenwand z.B. an Tisch- oder Stuhlbeinen befestigen und statt Matten Sofakissen unter die Beine legen...

Variante:

Einfacher

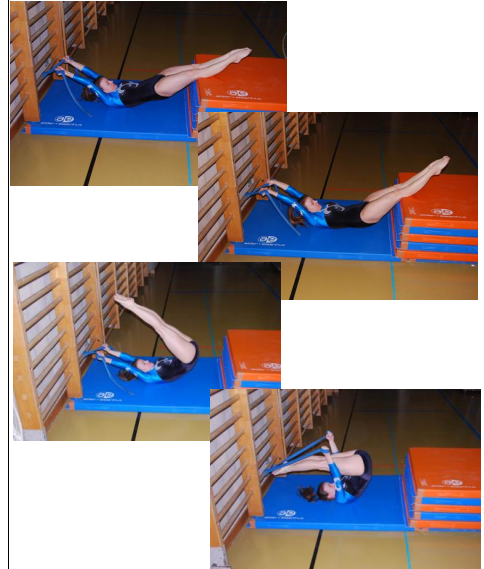
Ein Theraband/Gummiband an einer Sprossenwand befestigen.
Lege dich mit dem Oberkörper auf dem Boden und die Beine auf einen Mattenstapel.
Nimm das Gummiband in die Hände und halte die C+ Pose.
Einrollen aus der C+ Pose zum Sturzhang gebückt (oder gegrätscht).

in der Ausgangslage ist das Becken gekippt ist. Nicht mit geradem Rücken einrollen. Die Rundung erfolgt aus dem Brust-Schulterbereich.

Wenn du keine Gummiseil hast, kannst du die Übung auch ohne machen – halte dich mit den Händen z.B. an Tisch- oder Stuhlbeinen und halte dich während der Übung dort fest.

Einrollen zum Sturzhang ohne gleichzeitig Arbeit mit den Armen.

AP am Boden, C+ mit unterlegten Beinen



Einrollen aus C+ Pose zum Strecksturzhang (Kerzenposition)

C+ Pose

Statt an einer Sprossenwand kannst du dich z.B. auch an einem Stuhl (an den Beinen) Tisch- der Bettpfosten etc. festhalten.

Statt dem Mattenstapel kannst du auch dicke Sofakissen nehmen oder ein Stapel dicke Bücher...

Lege dich auf den Rücken und halte dich mit den Händen. Nimm eine C+ Pose ein mit unterlegten Beinen.

Oberkörper liegt auf dem Boden und die Beine auf einem Mattenstapel. C+ Pose halten

aus C+ Pose einrollen zum Strecksturzhang

In der Ausgangslage ist das Becken gekippt. Die Rundung erfolgt ausschliesslich im oberen Teil des Rücken - Brustbereichs.

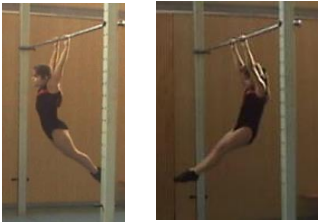
AP am Boden, C+ mit unterlegten Beinen



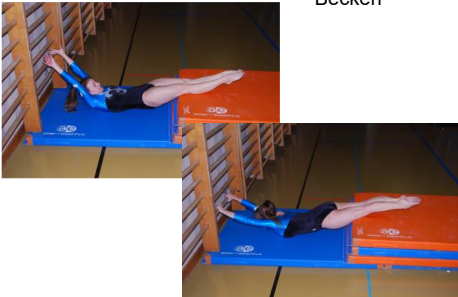
Posentraining Teil 2

Grundposition/Varianten	Übung	
Handstand an der Wand mit dem Rücken zur Wand I Pose Variante: Mit dem Bauch zur Wand	Setze deine Hände möglichst nahe bei der Wand auf den Boden und schwinde Dich hoch in den Handstand, wenn nötig laufe mit den Händen noch etwas näher zur Wand. Versuche die Wand auch mit den Schultern zu spüren. Stosse dich möglichst weit aus den Schultern nach oben. Körper und Beine sind gespannt. Setze die Hände auf den Boden und die Füße an die Wand. Krabble mit den Füßen die Wand hoch und laufe mit den Händen näher an die Wand bis du die Wand am Bauch spürst. Stosse dich möglichst weit auf den Schultern nach oben. Körper und Beine sind gespannt.	AP Handstand an der Wand 
Handstand an der Wand C- Pose	Mache einen Handstand ca. 30 cm von der Wand entfernt. Setze die Füße an die Wand und nimm eine C- Pose ein. Die C- Pose sollte nur in der oberen BWS (Brustwirbelsäule) gemacht werden. Der BRW (Hüfte) ist gestreckt. Der Kopf bleibt zwischen den Armen. Körper und Beine sind gespannt.	AP Handstand an der Wand 
Handstand auf einem Arm an der Wand Handstand mit ½ Dr. an Wand	Mache einen Handstand mit dem Rücken zur Wand wie oben beschrieben. Versuche nun dein Gewicht zuerst auf den einen, dann auf den anderen Arm zu verlagern, bleibe dabei aber möglichst gerade. I- Pose halten. In einem zweiten Schritt versuchst du einen Arm gestreckt seitlich vom Boden leicht anzuheben und halte dabei die I- Pose. Handstand auf einem Arm. Laufe nun mit den Händen zuerst eine viertel Drehung – bleibe dabei mit Hüfte und Schulter möglichst an der Wand, und dann nochmals eine viertel Drehung bis zu mit dem Bauch zur Wand stehst. Dann natürlich wieder zurück.	AP Handstand an der Wand 

Posentraining Teil 2

Grundposition/Varianten	Übung	
Kurbet aus Stand am Boden Wechsel von C+ Pose zur C- Pose und umgekehrt	Nimm zuerst stehend nacheinander die 3 Kernposen I, C+, C- ein und halte jede Pose einige Sekunden, damit du die Pose spürst. Nun führe eine langsame Kurbet-Bewegung aus, d.h. gehe mit einer fließenden Bewegung von der C+ Pose via I Pose in eine C- Pose und wieder zurück. Die Bewegung passiert nur in der BWS (Brustwirbelsäule), die Beine und Hüften bleiben während der Bewegung stabil, BRW ist gestreckt, d.h. hier passiert keine Bewegung.	AP Stand am Boden 
Kurbet Im Handstand am Boden Wechsel von C+ Pose zur C- Pose und umgekehrt (schwierig) Für diese Übung brauchst du einen Helfer!	Nimm eine I Pose im Handstand ein. Dein Helfer führt dich nun langsam in einer fließenden Bewegung zu einer C+ und dann zu einer C- Pose und wieder zurück. Die Hüfte bleibt dabei gestreckt. Der Kopf bleibt zwischen den Armen.	AP Stand am Boden - Handstand 
Kurbet Im Hang Wechsel von C+ Pose zur C- Pose und umgekehrt Vielleicht hast du zuhause ein Türreck oder draussen eine Teppichstange – sonst findest du sicher, wenn du mal draussen bist, irgendwo eine (Reck-)Stange (z.B. Schulhausplatz, Spielplatz, Vita-Parcour) dann denke an diese Übung!	Hänge z.B. an eine Reckstange. Nimm zuerst m Hang nacheinander die 3 Kernposen I, C+, C- ein und halte jede Pose einige Sekunden, damit du die Pose spürst. Nun führe eine langsame Kurbet-Bewegung aus, d.h. gehe mit einer fließenden Bewegung von der C+ Pose via I Pose in eine C- Pose und wieder zurück. Die Bewegung passiert nur in der BWS (Brustwirbelsäule), die Beine und Hüften bleiben während der Bewegung stabil, BRW ist gestreckt, d.h. hier passiert keine Bewegung.	AP Langhang 

Posentraining Teil 2

Grundposition/Varianten	Übung	
½ Drehung aus C+ Pose in Rückenlage am Boden mit Partnerhilfe	<i>Nimm eine C+ Pose in Rückenlage ein (Schiffchen rl.) Blick zu den Füßen.</i> Genaue Beschreibung siehe in der 1. Broschüre. Der Partner hält die Füße ab Boden und führt die Bewegung unterstützend mit. <i>Schiebe die Füße gegen den Helfer Verlängerung des Körpers und drehe dich mit Hilfe des Partners auf den Bauch.</i>	AP Rückenlage am Boden im C+ 
Drehung aus C+ Pose in Rückenlage am Boden Variante: Mit Hindernis (z.B. Kissen) unter Armen und Beinen. Beim Drehen dieses <u>nicht</u> berühren	<i>Nimm eine C+ Pose in Rückenlage ein (Schiffchen rl.) Blick zu den Füßen.</i> <i>Drehe dich langsam auf eine Seite und weiter bis zur C- Pose in Bauchlage und weiter bis du wieder in einer C+ Pose auf dem Rücken liegst.</i> <i>Dann wieder zurück</i> Die Schultern/Arme und Beine sind während der ganzen Drehung in der Luft. In Seitenlage leichte C+ Pose (Füsse anschauen)!	AP Rückenlage am Boden im C+ 
½ Drehung aus Rückenlage in C+ Pose am Boden mit unterlegten Beinen (schwierig) Statt mit Matten Becken z.B. mit einer Wäscheleine oder einer Kiste mit deiner Decke drauf (zur Polsterung) unterlegen	<i>Nimm eine C+ Pose in Rückenlage ein (Schiffchen rl.) und lege die Beine auf eine Erhöhung.</i> <u>Die Hüfte berührt den Boden nicht!</u> C+ Pose halten. ½ Dr. zur C- Pose in Bauchlage Die ½ Dr. um die Längsachse erfolgt mit dem gesamten Körper. Die Drehung <u>nicht</u> mit der Hüfte oder dem Kopf einleiten. Das Becken ist gekippt, Rücken hängt nicht durch (kein Hohlkreuz). Die Rundung erfolgt ausschliesslich aus dem oberen Teil des Rückens.	AP Rückenlage am Boden im C+ mit unterlegtem Becken 

Posentraining Teil 2



Quellen:

BASPO	Jugend und Sport, Fachgrundlagen Geräte- und Kunstturnen
STV	Schweizerischer Turnverband Turnsprache Geräteturnen
STV	Kursunterlagen Zentralkurs Geräteturnen (Fotos)
STV	Winterfit Training (Fotos)
Mobilesport	Monatsthema Training mit Hilfsmitteln (Fotos) + Monatsthema Schaukelringe (Fotos)
NKL	Nordwestschweizerisches Kunstturn- und Trampolinzentrum Liestal (Fotos)
KNSU	Kompetenznetzwerk Sportunterricht, Universität Koblenz Landau (Fotos + Videos)