DOSB

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

TUM

ÜBUNGSBOOKLET
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Hinführende Übungen und Tipps
zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Nationale Förderer

Sparkasse

BKK24 Länger besser leben.

Ernsting's family

Kinder. + SPORT Joy of moving

www.dosb.de

www.sportdeutschland.de

www.deutsches-sportabzeichen.de

/sportdeutschland

/TeamDeutschlandde

@TrimmyDOSB

@DOSB

INHALTS-VERZEICHNIS

Allgemeines

Aufbau 4
Dehnen 6
Hinweise 8

Ausdauer

Aufwärmen 9
Laufen – 800/3.000/10.000 m 10
Dauer-/Geländelauf 12
Radfahren – 5/10/20 km 12
Schwimmen – 200/400/800 m 13
Nordic Walking – 7,5 km 16

Kraft

Aufwärmen 18
Schlagball/Wurfball 20
Medizinball 22
Kugelstoßen/Steinstoßen 24
Standweitsprung 26
Schulterstand 28
Kerze/Nackenstand 29
Stützschwingen 30
Klimmzug 32
Handstand 34
Hüftaufschwung 36

Schnelligkeit

Aufwärmen 38
Sprint – 30/50/100 m 40
Schwimmen – 25 m 42
Radfahren – 200 m 43
Sprunghocke 44
Grätschwinkelsprung 45
Schrittsprung 46
Sprungrolle/Handstütz-Sprungüberschlag 48
Handstütz-Sprungüberschlag 49

Koordination

Aufwärmen 50
Hochsprung 52
Weitsprung/Zonenweitsprung 54
Drehwurf 56
Schleuderball 59
Seilspringen 60
Schwebebalken 62
Hüftumschwung 64
Schwingen an den Ringen 66
Rad 67
Rolle 68
Sprung mit Drehung 69

Videobeschreibungen und Links zu den QR-Codes 71

AUFBAU

Hintergrund

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Dieses Übungsbooklet enthält Tipps und Tricks sowie Übungsformen zu allen Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens.

Das Übungsbooklet wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund in enger Zusammenarbeit mit seinen Landessportbünden und den beteiligten vier Spitzenverbänden erstellt. Wissenschaftlich begleitet wurde dieses Projekt von der TU München.

Aufbau

Analog zum Prüfungswegweiser wurde auch hier nach den Fähigkeitsbereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination kategorisiert. Anhand des auf der folgenden Seite abgebildeten Beispiels ist das Konzept und der Aufbau des Booklets vereinfacht dargestellt.

Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit

Koordination

Technik-Bilder

Grüne Häkchen ✓ markieren Bilder, auf denen eine korrekte Bewegungsausführung abgebildet wird.

Rote Kreuze ✗ markieren falsche Bewegungsausführungen.

Fähigkeitsbereich

Am oberen Seitenrand sehen Sie, zu welchem Fähigkeitsbereich die jeweilige Disziplin gehört. Seiten eines Fähigkeitsbereichs sind mit gleichen Symbolen gestaltet und lassen sich so schnell finden.

Kraft

TURNEN
STÜTZSCHWINGEN

Vorübung: Schwingen mit Landung rücklinks und Hilfestellung

Hilfestellung: Auf dem Kasten stehend den Sportler am Oberarm greifen und stützen.

Ziel: Sicherheit und Unterstützung geben.

Gezielte Kräftigung zur Verbesserung der Stützfähigkeit

Liegestütz
Durch die relativ enge Stellung der Hände wird insbesondere der Trizeps beansprucht, welcher für diese Disziplin wichtig ist.

Wdh.: 8–12; **Sätze:** 2–3;
Muskulatur: Trizeps, Brust, Rumpf

30

Erklärung
Dips sind geeignet, um die Armstreckmuskulatur zu kräftigen und somit die Fähigkeit, sich auf dem Barren zu stützen, zu verbessern.

Wichtig: Die Bewegung kommt nur aus den Armen (nicht aus Hüfte); die Übung ist am Barren wesentlich anspruchsvoller.

Wdh.: 8–12; **Sätze:** 2–3

Disziplinspezifische Übungen

Hinweis: Die Kästen und Matten bieten eine gute Möglichkeit, um die Bewegung zu verinnerlichen und Sicherheit zu schaffen.

31

Die farbige Seitenleiste kennzeichnet zusätzlich den Fähigkeitsbereich, dem die jeweilige Disziplin zugeordnet ist.

QR-Codes

Die Codes können mit dem Smartphone gescannt werden und führen Sie zu ergänzenden Videos, die den Bewegungsablauf noch einmal besser erkennbar machen oder hilfreiche Tipps/Übungen zeigen.

DEHNEN

Zeitpunkt und Ziele

Vor Belastung: eher dynamisches Dehnen (mit Bewegung/federnd)

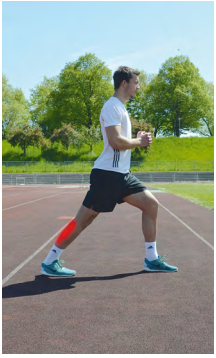
- Aktivierung des aktiven Bewegungsapparates (Muskeln, Sehnen, Faszien)
- Verletzungsprophylaxe

Nach Belastung: eher statisches Dehnen (ohne Bewegung/haltend)

- Vorbeugung von Muskelkater
- Beschleunigung der Regeneration
- Verbesserung der Beweglichkeit

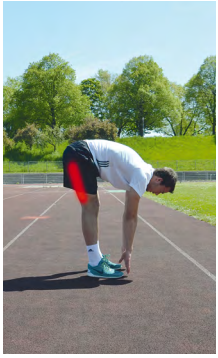
Hier finden Sie Videos zu dynamischen Dehn- und Mobilisationsübungen.

Dehnübungen



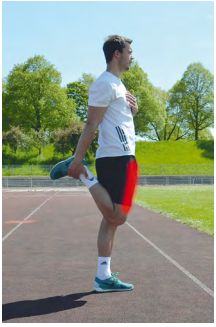
Wade

Wichtig:
Hintere Ferse bleibt am Boden.



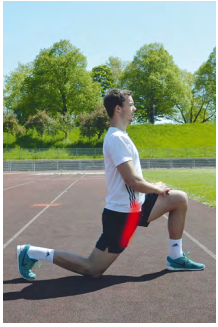
Oberschenkel-rückseite

Wichtig:
Langsame und kontrollierte Ausführung.



Oberschenkel-vorderseite

Wichtig:
Am Unterschenkel greifen (nicht am Fuß).



Hüftbeuger

Wichtig:
Hüfte aktiv nach vorne schieben.

Brust/Arme

Dauer: 15 – 30 Sekunden
Umfang: 2 – 3-mal

Intensität: deutlicher Dehnungsreiz spürbar, aber mit individueller Anpassung

HINWEISE

Vor dem Sport

- Letzte größere Mahlzeit: ca. 2 Stunden vor dem Start
- Letzte kleinere Mahlzeit: ca. 30 Minuten vor dem Start
  → z. B. Müsliriegel/Stück Banane/Energiegel
- Ausreichend trinken!
- Ein Glas Wasser: ca. 15 Minuten vor dem Start

Während des Sports

- Immer wieder in kleinen Schlucken trinken
- 10.000 m-Lauf: Stück Banane/Energiegel
- Bei Hitze besonders wichtig:
  Den Körper abkühlen (z. B. Wasser über den Kopf)!

Nach dem Sport

- Kohlenhydratreiches Essen
- Viel trinken (Flüssigkeitsverluste ausgleichen)
- Elektrolyte (Magnesium, Calcium) auffüllen

AUFWÄRMEN

Herz-Kreislauf-System aktivieren

- 5 bis 10 Minuten locker warmlaufen
- Lockeres Tempo, Unterhaltung möglich
- Ziel: Körpertemperatur und Durchblutung der Muskulatur steigern

Dynamisches Dehnen/Mobilisation

Kniehebelauf
Verbesserung der Hüftmobilität, Aktivierung der beim Laufen relevanten Muskulatur und Verletzungsprophylaxe.

Ausfallschritte
Steigerung der Hüft- und Sprunggelenksmobilität sowie Aktivierung der Muskulatur (insb. Oberschenkel und Gesäß).

Weitere Übungen
Hüftkreisen, Kniehebeläufe, seitlich/rückwärts laufen, Ausfallschritte mit Oberkörper-Rotation, Lauf-ABC (siehe „Schnelligkeit – Aufwärmen“, Seite 39).

LAUFEN 800/3.000/10.000 M

Zur Vorbereitung: Ziel setzen und Trainingsplan erstellen

Ziele

- Distanz sollte vor Prüfungsabnahme mindestens einmal absolviert werden
- Trainingsumfang langsam steigern
- Plan zusammen mit Sportler erarbeiten
- Regeneration berücksichtigen

Beispielhafte Trainingswoche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Training	Ruhetag	Training	Ruhetag	Ruhetag	Langer Lauf	Ruhetag

Gefühl für das Tempo entwickeln

Problematik
Gerade im Anfänger-Bereich haben Läufer oft Schwierigkeiten, das Tempo richtig einzuschätzen und über längere Strecken mit konstanter Geschwindigkeit zu laufen. Möglichkeiten, ein Gefühl für das Tempo zu bekommen:

Theoretischer Hintergrund

- **Grundlagenausdauer 1 (GA1) Training:**
  Unterhaltung mit Partner gut möglich
  → Training lässt Sportler länger laufen
- **Grundlagenausdauer 2 (GA2) Training:**
  Unterhaltung schwierig bzw. nicht möglich
  → Training lässt Sportler schneller laufen

Übungsmöglichkeiten

- Zeiten für Bahnrunden stoppen, um Gefühl für eigene Geschwindigkeit zu entwickeln
- Zeitfenster vorgeben, in dem der Sportler eine bestimmte Distanz laufen soll

Übungen aus dem Lauf-ABC zur Ökonomisierung des Laufstils
(siehe „Schnelligkeit – Aufwärmen“, Seite 38/39)

DAUER-/ GELÄNDELAUF

Allgemeine Tipps

- Wahl einer möglichst ebenen und verkehrsfreien Rund- oder Pendelstrecke
- Durchhaltevermögen steht im Vordergrund → Distanz nicht von Bedeutung
- Im Vorfeld an Wettkampfdauer herantasten
  → kein Erstversuch am Wettkampftag!
- Häufiges Problem bei Kindern: Fehleinschätzung des Tempos, obwohl die Laufgeschwindigkeit nicht im Vordergrund steht
- **Kein Laufbandergometer erlaubt!**

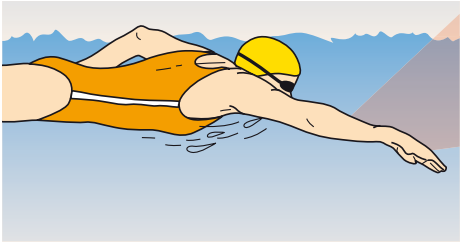
RADFAHREN 5/10/20 KM

Allgemeine Tipps

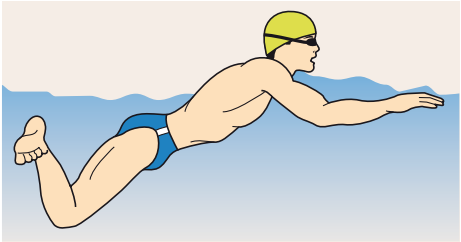
- Möglichst ebene und verkehrsfreie Strecke
- Rennrad wird empfohlen
- Sicherheitsaspekt: Helm
- Strecke im Vorfeld auf Zeit trainieren → kein Erstversuch am Wettkampftag!
- Auf Flüssigkeitszufuhr achten
- **Kein E-Bike/Pedelec erlaubt (analog zum Orientierungslauf)**

SCHWIMMEN 200/400/800 M

Wahl des geeigneten Schwimmstils

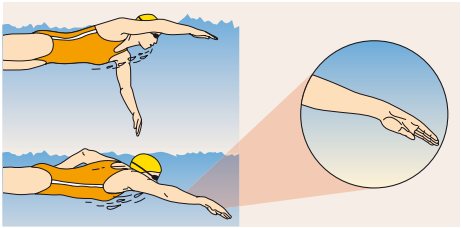


Kraul-Technik
Kraulen ist im Vergleich zur Brust-Technik bei richtiger Ausführung schneller, kann aber gerade für Anfänger sehr kraftraubend sein.

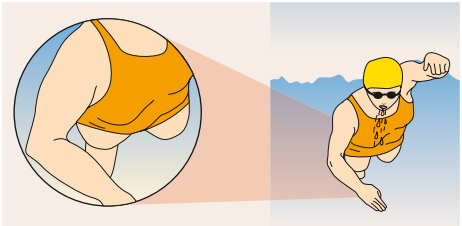


Brust-Technik
Die zwar langsamere, allerdings gerade im Amateur-Bereich leichter zu beherrschende und weniger kraftraubende Technik.

Training des Armzugs für Kraul-Technik

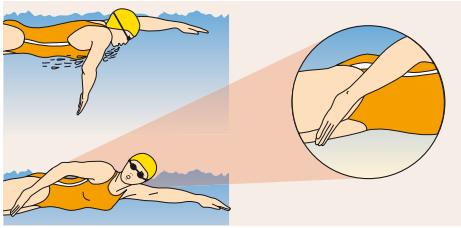


1. Arm gerade nach vorne führen;
2. Handgelenk abklappen, um „Wasser zu fassen“;
3. Handfläche zum Körper ziehen.



Ellenbogen beugen, um nächsten Armzug vorzubereiten.

SCHWIMMEN 200/400/800 M (Fortsetzung)



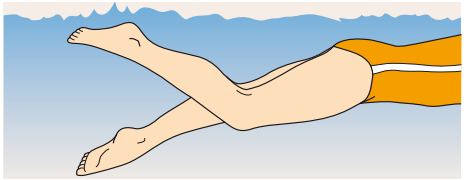
Wasser am Körper entlang aktiv nach hinten drücken.

Wichtig: Arm möglichst lange nach hinten führen.

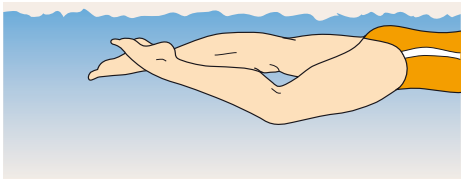
1. Hand wird auf Hüfthöhe aus dem Wasser geführt;
2. Hoher Ellenbogen beim „Nachvorne-bringen“
   → dient der Entlastung

Empfohlenes Trainingsmaterial: Pull-Buoy oder Pull-Kick.

Training des Beinschlags



Wichtig: hohe Frequenz



Wichtig: geringe Amplitude

- Bewegung kommt aus der Hüfte
- Knie wird unterstützend eingesetzt
- Fußgelenke und Zehen bleiben locker
- Empfohlenes Material: Schwimmbrett oder Pull-Kick

Training der Wasserlage

- Möglichst waagrecht im Wasser liegen
  → reduzierter Widerstand

Übungen zur Verbesserung der Rumpfstabilität

Unterarmstütz

Seitstütz

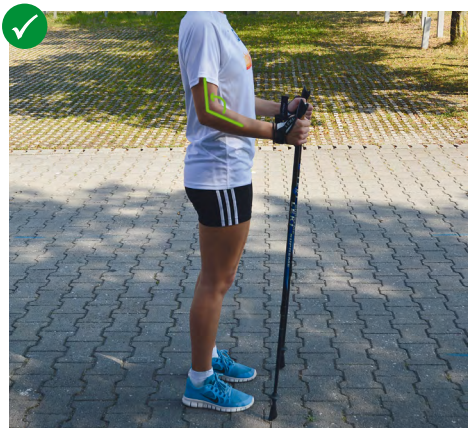
Wichtig: Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, nur leicht in Richtung Nacken gebeugt.

Atmung

- Anzahl der Züge: ungerade
  → Atmung auf beide Seiten zur Vermeidung von „Einseitigkeit“
- Aktive Rotation des Oberkörpers um seitlich aus dem Wasser zu kommen

NORDIC WALKING 7,5 KM

Ermitteln der passenden Stocklänge



Faustformel
Körperlänge (in m) × 0,65

Ellenbogen-Test
Bei senkrecht aufgestellten Stöcken ca. 100° Winkel im Ellenbogen (im Bild grün eingezeichnet)

Richtige Stockhaltung

Wichtig: Die Schlaufe muss fest fixiert sein, damit der Stock beim „Nachhinten-führen“ (siehe „Übung zur Verbesserung der Technik“) losgelassen werden kann, ohne über die Hand zu rutschen.

Technik

Wichtig: Diagonalschritt; Stockeinsatz auf Höhe des hinteren Fußes; Schritte nicht zu lang wählen; Knie leicht gebeugt; Schultern nicht hochziehen; hinteren Arm bei Abdruck strecken und auf Handöffnung achten (siehe Bild rechts)!

Übung zur Verbesserung der Technik

Beschreibung: Die Übung dient zur Verbesserung der Armstreckung. Die Bewegung rhythmisch wiederholt ausführen und beim Strecken auf Handöffnung achten!

AUFWÄRMEN

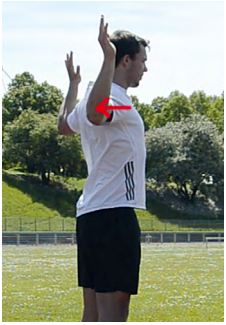
Hintergrund

Teilnehmer neigen häufig dazu, Disziplinen schnell und unaufgewärmt ablegen zu wollen. Gerade in den Kraft-Disziplinen führt dies aufgrund der schnellen und explosiven Bewegungen (z. B. Würfe, Stöße, Sprünge etc.) oft zu Verletzungen.

Aufwärmen vor Wurf-Disziplinen

Armkreisen
Wahlweise beide Arme in die gleiche Richtung oder gegengleich (siehe Bilder) kreisen, um zusätzlich die Schwierigkeit zu erhöhen und die Koordination zu schulen.

Schulterkreisen
Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken und leichte Kreisbewegungen ausführen, die langsam größer werden können.



Schultermobilisation
Arme 90° gebeugt und auf Schulterhöhe – wie auf den Bildern zu sehen – vor- und zurückbewegen.

Aufwärmen vor Turn-Disziplinen

Zur Vorbereitung auf Turn-Disziplinen eignen sich die im Teil **„Allgemeines – Dehnen“ (Seite 6/7)** aufgeführten Übungen. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Übungen nicht statisch, sondern **dynamisch (mit Bewegung)** durchgeführt werden. Zusätzlich eignen sich Mobilisations-/Aktivierungsübungen (siehe unten).

Ausfallschritte mit Rumpf-Rotation
Ausfallschritte eignen sich gut, um den Körper ganzheitlich muskulär zu aktivieren.

SCHLAGBALL/WURFBALL

Vor dem Wettkampf: Schulter und Wurfarm erwärmen!

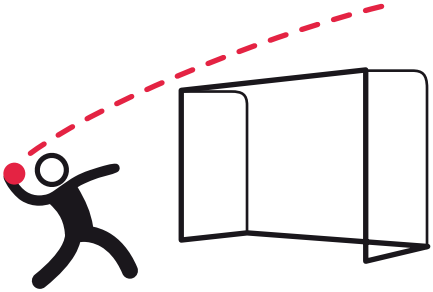
Schlagball und Wurfball sind sehr explosive und kraftintensive Disziplinen. Ein Aufwärmen der Schultern und des Wurfarms ist daher unerlässlich (vgl. auch „Kraft – Aufwärmen“, Seite 18/19).

Verbesserung der Ausholbewegung durch Armstreckung

Wdh.: 5–7; **Sätze:** 2–3; **Muskulatur:** Schultern, Brust

Ausführung: Schnell, explosiv; die Stärke des Therabandes so wählen, dass ein Widerstand spürbar ist, die Wurfbewegung aber explosiv ausgeführt werden kann! Durch den Zug des Therabandes wird der Arm in eine gestreckte Position gezogen.

Optimierung des Abwurfwinkels zur Verbesserung der Wurfweite



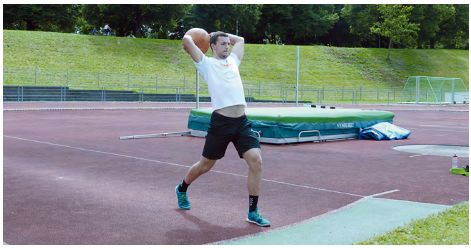
Eine Möglichkeit, das Zielen zu erleichtern ist, mit dem Nicht-Wurfarm in die Richtung des Wurfes zu zeigen! Der optimale Abwurfwinkel beträgt ca. 45°. Dieser lässt sich verbessern, indem man den Wurf beispielsweise über ein Tor oder ein anderes Hindernis ausführt.

Integrieren eines Anlaufs in die Wurfbewegung

Auf der Grafik ist die Schrittfolge exemplarisch für einen Rechtshänder abgebildet (Abfolge von rechts nach links). Der zweite Schritt kann sowohl hinten, als auch vorne gekreuzt werden. Falls der 3-Schritt-Anlauf nicht klappt: Bereits ein Schritt ist besser als keiner! Rechtshänder werfen über das linke, Linkshänder über das rechte Bein.

MEDIZINBALL

Wahl der individuell geeigneten Wurftechnik



Links: Einwurf-Technik – z. B. für Fußballer die vertrautere Bewegung; die schonendere Technik für Menschen, die Probleme mit der Rotation des Oberkörpers haben

Rechts: Seitlicher Wurf – längerer Beschleunigungsweg;
bei korrekter Ausführung größere Weite möglich

Wichtig: Unabhängig von der Wurftechnik sollte während der Ausführung der Rumpf stabilisiert werden!

Gezielte Kräftigung der beteiligten Muskelgruppen (v. a. Rumpfmuskulatur)

Wdh.: 8 – 12; **Sätze:** 2 – 3; **Muskulatur:** Rotatoren, Rumpf, Schultern

Ausführung: Langsam, kontrolliert; den Medizinball mit gestreckten, zum Boden parallelen Armen dem Partner übergeben.

Integrieren eines Anlaufs in die Wurfbewegung

ACHTUNG, neue Bedingungen!
Siehe Prüfungswegweiser 2020!

Das Schrittmuster des Anlaufs beim Kraftlichen Wurf ähnelt dem für den Wurf mit Schlagball/Wurfball vorgeschlagenen (siehe „Schlagball/Wurfball“, Seite 21).

Für die Einwurf-Technik wird ebenfalls ein Dreischritt-Anlauf – allerdings ohne Kreuzen – empfohlen.

Optimieren des Abwurfwinkels

Wie beim Wurf mit dem Schlagball/Wurfball spielt auch hier der Abwurfwinkel eine große Rolle. Optimal sind ca. 45°. Die gezeigte Übung (Wurf über Stab) ist geeignet, um dem Sportler eine Orientierung zu geben und so den Winkel zu verbessern.

KUGELSTOSSEN/ STEINSTOSSEN

Vor dem Wettkampf: Schulter und Stoßarm erwärmen!

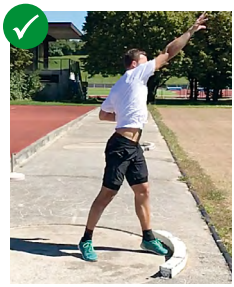
Kugelstoßen und Steinstoßen sind sehr explosive und kraftintensive Disziplinen (vgl. auch „Kraft – Aufwärmen“, Seite 18/19).

Grundlegende Tipps/Hinweise

- Häufige Problematik: Kugel/Stein wird nicht gestoßen, sondern geworfen
  → Ellenbogen hoch halten (auf Schulterhöhe) hilft dabei, das „Werfen“ zu verhindern
  → Kugel/Stein darf bis zum Zeitpunkt der Stoßbewegung den Hals NICHT verlassen!
- Die Belastung der Schulter ist durch das Gewicht der Kugeln/Steine sehr hoch!
  → evtl. alternative Disziplin wählen

Stoßtechnik (Angleittechnik)

❶ Ausgangsposition
Gewicht auf gebeugtes Bein verlagern; hinteres Bein gestreckt; Blick entgegen der Stoßrichtung.



❷+❸ Stoßbewegung
Standbein wird gestreckt; Rotation des Oberkörpers und Streckbewegung des Stoßarmes; Endposition: Knie-, Hüft- und Ellebogengelenk in voller Streckung.

Wichtig: Alternativ kann – gerade für Anfänger leichter – auch ohne Nachstellschritt gestoßen werden. Ausgangsposition dann wie in Bild 2, aber ohne Abstand zum Balken. Bemerkung zu Bild 3: Hier könnte der Ellenbogen noch höher gehalten werden und die Kugel besser am Hals liegen (rot markiert).

Kräftigung der beanspruchten Muskulatur (hier: Armstrecker)

Beachte: Der Arm sollte senkrecht über der Schulter gestreckt werden.

Wdh.: 8–12; **Sätze:** 2–3

STANDWEITSPRUNG

Ökonomisierung der Ausholbewegung (nicht zu tief + richtige Geschwindigkeit)

Wichtig: Eine leichte Vorneigung hilft dabei, nach vorne statt nach oben (häufiger Fehler) zu springen.

Außerdem:

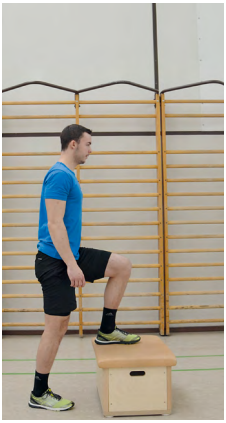
- Kniewinkel ca. 90°
- Hüftwinkel ca. 90°
- schnelle Ausführung

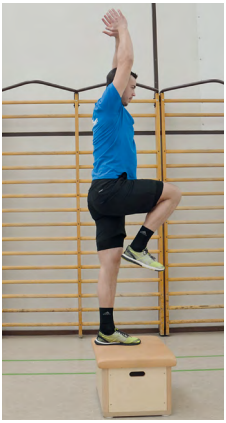
Allgemeine Tipps zur Verbesserung der Absprungphase

Wichtig: Die Kopplung der Teilbewegungen (gleichzeitige Arm- und Beinstreckung) ist von hoher Bedeutung.

Außerdem hilft der Hinweis an die Sportler „nach vorne, und nicht nach oben“ zu springen. Der Körper ist beim Absprung komplett gestreckt.

Verbesserung der Absprungphase durch Kopplung der Arm- und Beinbewegung





Wdh.: 5–7; **Sätze:** 2–3

Ausführung: Explosiv, hohe Geschwindigkeit; Arme und Beine gleichzeitig in die Höhe bringen, Körper komplett strecken.

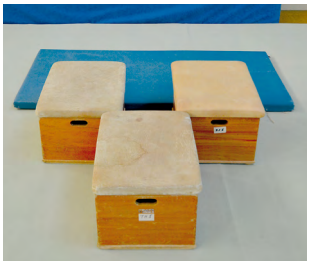
Verbesserung der Flug-/Landephase durch Stabilität (häufiges Problem: Fallen nach hinten/vorne)

Wichtig: Die Arme nach vorne zu nehmen hilft, um bei der Landung nicht nach hinten zu fallen (häufiges Problem).

Außerdem ist es hilfreich, die Landung vorher isoliert zu üben, um hierbei Sicherheit zu erlangen (vgl. „Sprung mit Drehung“, Seite 69/70).

TURNEN SCHULTERSTAND

Richtiger Übungsaufbau



Hinweis: Kästen so positionieren, dass der Kopf genug Platz hat, aber noch beide Schultern auf Kästen aufliegen.

Schrittweises Erlernen der Einzelbewegungen

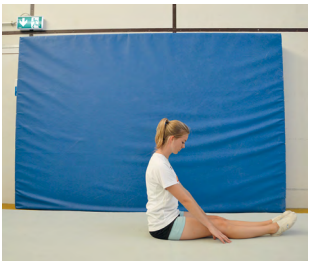
Hilfestellung

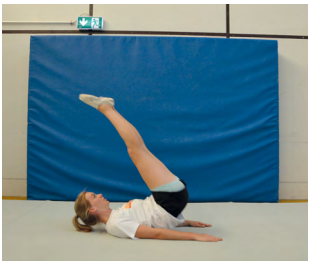
TURNEN KERZE/NACKENSTAND

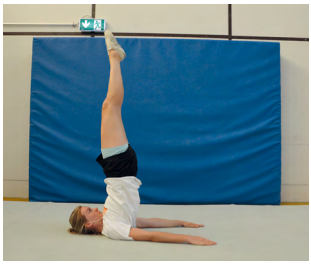
Richtiger Übungsaufbau

Hinweis: Kästen so positionieren, dass der Kopf genug Platz hat, aber noch beide Schultern auf Kästen aufliegen.

Grundübung: Erlernen der Kerze







Hilfestellung

Hinweis: Fixierung mit einer Hand am Rumpf, mit der anderen an Unterschenkel/Schienbeinen, um Stabilität zu geben.

TURNEN STÜTZSCHWINGEN

Vorübung: Schwingen mit Landung rücklinks und Hilfestellung

Hilfestellung: Auf dem Kasten stehend den Sportler am Oberarm greifen und stützen.

Ziel: Sicherheit und Unterstützung geben.

Gezielte Kräftigung zur Verbesserung der Stützfähigkeit

Liegestütz
Durch die relativ enge Stellung der Hände wird insbesondere der Trizeps beansprucht, welcher für diese Disziplin wichtig ist.

Wdh.: 8 – 12; **Sätze:** 2 – 3;
Muskulatur: Trizeps, Brust, Rumpf

Erklärung
Dips sind geeignet, um die Armstreckmuskulatur zu kräftigen und somit die Fähigkeit, sich auf dem Barren zu stützen, zu verbessern.

Wichtig: Die Bewegung kommt nur aus den Armen (nicht aus Hüfte); die Übung ist am Barren wesentlich anspruchsvoller.

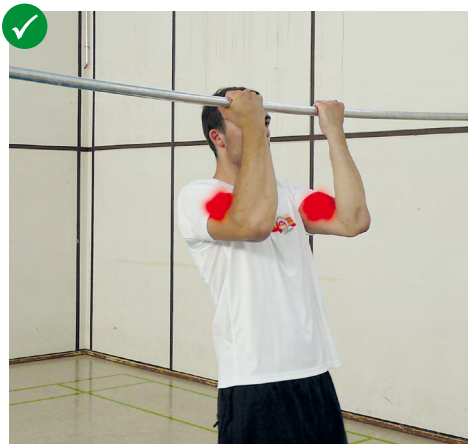
Wdh.: 8–12; **Sätze:** 2–3

Disziplinspezifische Übungen

Hinweis: Die Kästen und Matten bieten eine gute Möglichkeit, um die Bewegung zu verinnerlichen und Sicherheit zu schaffen.

KLIMMZUG

Wahl des individuell passenden Griffs



Kammgriff
Beansprucht v. a. die Armbeugemuskulatur (im Bild rot markiert).

Ausführung: Ca. schulterbreiter Griff

Ristgriff
Beansprucht v. a. die obere Rückenmuskulatur (im Bild rot markiert).

Ausführung: Arme bilden mit Oberkörper ein „V“

Die Wahl des Griffes erfolgt abhängig davon, welche Muskulatur kräftiger ist und in welcher Position sich der Sportler wohler fühlt (subjektives Empfinden).

Gezieltes Krafttraining mit verringertem Widerstand

Training mit Bändern

Band an den Knien

Band an den Füßen

Training mit Hilfestellung

Hilfestellung an den Schienbeinen ansetzen.

Training in Schräglage

TURNEN HANDSTAND

Gezielte Kräftigung der beteiligten Muskulatur (Schulter und Rumpf)

Wdh.: 5 – 7; **Sätze:** 1 – 2; **Muskulatur:** Schultern, Rumpf

Ausführung: Langsam, kontrolliert; mit den Händen in kleinen Schritten nach vorne bis in die Liegestützposition wandern, anschließend zurück.

Allgemeine technische Tipps

- Hände ca. schulterbreit und leicht nach außen rotiert positionieren
- Finger spreizen, um Standfläche zu vergrößern

Methodische Reihe zum schrittweisen Erlernen des Handstandes

Vorübung: Beweglichkeit + Kraft

Beschreibung: Zunächst Dehnung der Oberschenkelrückseite (Bilder links/Mitte), dann Kräftigung der Bauch- und Armmuskulatur (Bild rechts)

Handstand an der Wand

Beschreibung: Erst Beine strecken (Bilder Mitte); sich dann mit den Händen langsam der Matte annähern (Bild rechts)

Handstand mit Hilfestellung

TURNEN HÜFTAUFSCHWUNG

Gezielte Kräftigung der Hüftbeuger und Armstrecker zur Verbesserung der Kraftfähigkeit (häufig unausreichend)

Kräftigung Hüftbeuger/Bauchmuskulatur

Wdh.: 8 – 12; **Sätze:** 2 – 3; **Muskulatur:** Rumpf, v. a. Bauch

Ausführung: Langsam, kontrolliert; leichte Variante: gehockte Beine zur Brust (Bild Mitte); schwere Variante: gestreckte Beine über den Kopf führen (Bild rechts)

Kräftigung Armstrecker

Wdh.: 8 – 12; **Sätze:** 2 – 3; **Muskulatur:** Armstrecker

„Hüfte an die Stange bringen“

Aufschwung mit Brett

Verbesserung der Stützkraft und der Fähigkeit, im Stütz stabil zu bleiben

„In den Stütz springen“

AUFWÄRMEN

Herz-Kreislauf-System aktivieren (siehe „Ausdauer – Aufwärmen“, Seite 9)

Besonderheit bei Sprintdisziplinen

- Sportler wollen häufig unaufgewärmt sprinten → Verletzungsgefahr!
- Niemals kalt an den Start gehen!
- Gegebenenfalls alternative Disziplin wählen

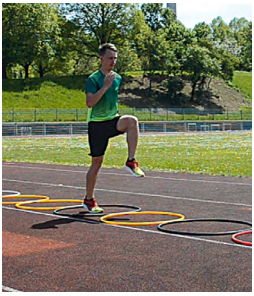
Dynamisches Dehnen/Mobilisation

Beinpendel
Das Bein locker aus der Hüfte seitlich pendeln lassen; dabei stabil stehen bleiben!

Ausfallschritte
Auf einen geraden Oberkörper achten; Variation: Oberkörper seitlich rotieren.

Übungen aus dem Lauf-ABC

Kniehebelauf mit Reifen



Optimierung Schrittlänge

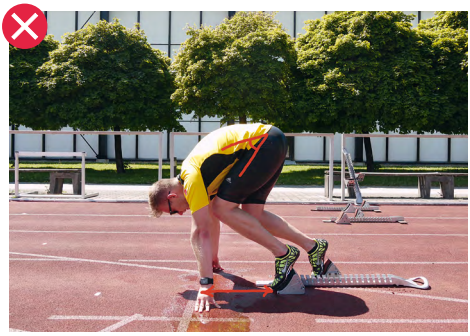
Voraktivierung vor Sprint

Übungen

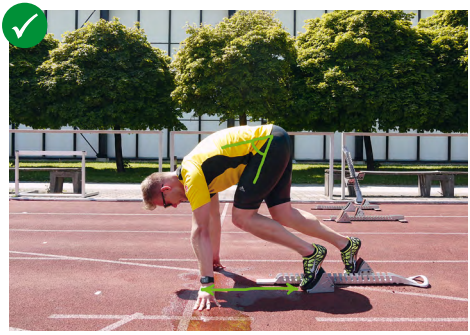
- Kniebeugen
- Steigerungsläufe
- Aktivierung Beinmuskulatur
- Hocksprünge

SPRINT 30/50/100 M

Wahl der richtigen Startposition



Falsche Einstellung
Startblock zu weit vorne positioniert; Hüftwinkel deutlich zu klein; kein explosiver Abdruck möglich!



Tiefstart
Optimale Einstellung: Block ca. zwei Fußlängen von Linie entfernt; eine Fußlänge Abstand zwischen Fußrasten

Hochstart
Startposition mit leichter Vorneigung; besonders geeignet für Sportler mit Gelenk- und/oder Gleichgewichtspro-blemen

Training der Reaktionsschnelligkeit zur Verbesserung des Starts

Übung: Reaktion auf Startsignale

- Verschiedene Startpositionen (liegend, sitzend, stehend)
- Verschiedene Startsignale (akustisch, optisch, taktil)
- Fangspiele, Partnerspiel mit Abklatschen

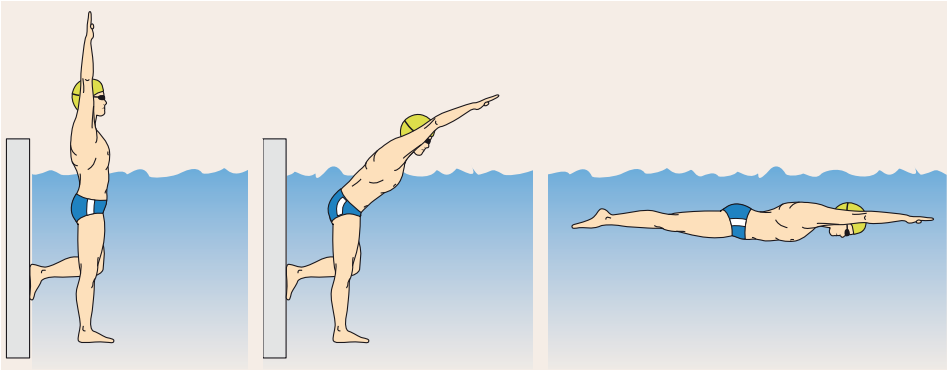
Übungen zur Verbesserung der Beschleunigung und Geschwindigkeit

Sprints mit Widerstand (Theraband): explosive Ausführung; Dauer/Wiederholungen: z. B. 3 × 15 Sekunden.

Stabilitäts- und Gleichgewichtstraining: kontrollierte Ausführung; aktives Strecken von Knie- und Hüftgelenk; Dauer/Wdh.: z. B. 3 × 8 Wiederholungen pro Seite.

SCHWIMMEN 25 M

Wahl des richtigen Starts



Beckenstart (siehe Bild)
Der Beckenstart ist die sicherere Variante und gerade im Amateurbereich zu empfehlen, da risikoarm und technisch einfacher.

Startsprung vom Block (nicht abgebildet)
Der Start vom Block bringt bei richtiger Ausführung Zeitgewinn, bei schlechter (z. B. tiefes Eintauchen) jedoch oft Zeitverlust.

Technik: Optimaler Startsprung

- Gestreckter Körper; nicht zu steil/flach (optimaler Winkel: ca. 10 – 20°)
- Aktiver Abdruck vom Startblock
- Gleitphase unter Wasser ausnutzen, bis Geschwindigkeitsverlust eintritt

Atemtechnik

Im Vergleich zur Ausdauer: Bei Kraultechnik mehr Armzüge pro Atemzug

RADFAHREN 200 M

Sicherheitsaspekte

- Ebene und gerade Strecke
  → Sturzrisiko durch Schlaglöcher, Kurven etc. verringern!
- Im Zielbereich für genügend Auslaufstrecke sorgen
  → starkes Bremsen vermeiden

Startposition optimieren

Häufiger Fehler

Anlauf ist zu…

- **lang:** Geschwindigkeit kann nicht aufrecht erhalten werden
- **kurz:** Geschwindigkeit zu gering

→ vorher im Training üben
→ Ermitteln des individuell passenden Startpunktes
(1. Testen, 2. Abmessen und 3. Markieren)

TURNEN SPRUNGHOCKE

Vom Einfachen zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten

Landung auf den Schienbeinen

Landung auf den Füßen + Zuhilfenahme der Hände

Außerdem: Höhe langsam steigern

Strecksprung: Landung/Ausführung

Siehe „Sprung mit Drehung“, Seite 69/70.

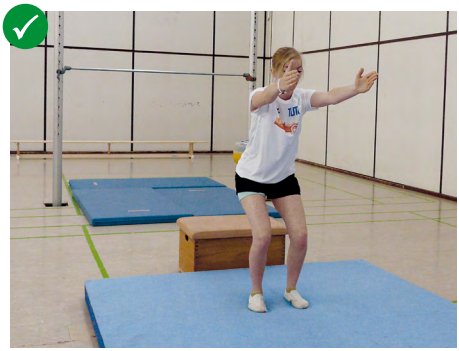
Kompletter Bewegungsablauf

TURNEN – GRÄTSCH-WINKELSPRUNG

Grundübungen festigen

Hinweis: Zunächst im Stand üben; evtl. von kleinem Kasten springen (mehr Zeit in der Luft für Bewegung)

Grätschwinkelsprung: Sichere Landung



Siehe „Sprung mit Drehung“, Seite 69/70.

Hinweise

- Hüftbreite Landung
- Leichte Kniebeugung
- Gerader Rücken
- Arme nach vorne/oben
- Stabilität im Rumpf

Kompletter Bewegungsablauf

TURNEN SCHRITTSPRUNG

Wahl der individuell passenden Technik für die Bronzeübung

Möglichkeit 1

Möglichkeit 2

Gleichgewichtsschulung

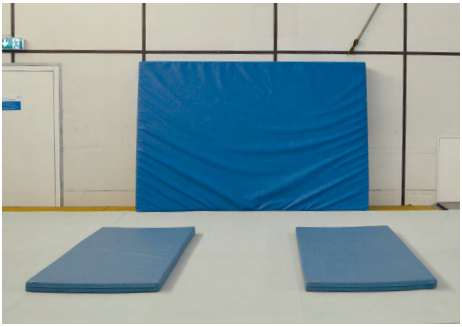
Propriozeptives Training
Training auf instabilem Untergrund eignet sich sehr, um Gleichgewichtsfähigkeit und Stabilität zu verbessern.

Der Einbeinstand
...eignet sich als spezifische Gleichgewichts-Übung für diese Disziplin. Steigerung: (1) Augen zu, (2) springen und sicher landen etc.

Instabile Untergründe

- Wackelbretter
- Weichbodenmatte
- Sand
- Trampolin
- etc. (Kreativität ist gefragt!)

Aufbau und Tipps zur Silberleistung



Wichtig

- 1m Abstand zwischen den Matten
- Kanten in der Lücke vermeiden (Verletzungsgefahr!)

Mit Kindern spielerisch lernen (z. B. über Lava springen)

Für die Goldübung: Verinnerlichen des Bewegungsablaufs und Timing

Wichtig: Schwungbein (grün) mitnehmen und in Flugphase strecken; Sprungbein (rot) ≠ Landebein (grün)

SPRUNGROLLE
Handstütz-Sprungüberschlag

Grundübungen festigen

Vorab wichtig: Aufgrund der Angst vieler Teilnehmer vor Höhe und Komplexität der Disziplin ist es wichtig, diese im Vorhinein zu nehmen (Höhe und Schwierigkeit langsam steigern).

Aufhocken

Hinweis: Langsames Herantasten an Zielbewegung (siehe „Schnelligkeit – Sprunghocke“, Seite 44)

Sprungrolle

Tipps: Absprung von vorderem Teil des Sprungbretts; Körperspannung behalten und Hände mind. 1m hinter Mattenkante aufsetzen. Während Abrollen: Kinn zur Brust nehmen. Bei Landung: Knie leicht öffnen, damit diese nicht ins Gesicht treffen.

Hinweis: Die Sprungrolle ist gleichzeitig die Vorübung zur Silber-Leistung der Disziplin Handstütz-Sprungüberschlag (siehe Seite 49).

HANDSTÜTZ-SPRUNGÜBERSCHLAG

Grundübungen festigen

Vorab wichtig: Aufgrund der Angst vieler Teilnehmer vor Höhe und Komplexität der Disziplin ist es wichtig, diese im Vorhinein zu nehmen (Höhe und Schwierigkeit langsam steigern).

Hinweise

1. Absprung siehe Tipps Sprungrolle (Seite 48)
2. Beine bringen (siehe Pfeil Bild)
3. Abdruck mit beiden Händen in gestreckter Position (zwischen Bild links und Bild Mitte) → leitet Flugphase ein
4. Landung erfolgt in Schiffchen-Stellung (Bild rechts)

Bei dieser Disziplin ist es empfehlenswert, sich aufgrund der Komplexität und des Geräteaufbaus an die Turnabteilung zu wenden.

AUFWÄRMEN

Grundformel des Koordinationstrainings

Koordinationsschulung

=

Einfache motorische Bewegungen + Druckbedingungen + Vielfalt bezüglich der Informationsanforderungen

Arm-Bein-Koordination

Rechter Arm und rechtes Bein nach vorne.

Rechter Arm und rechtes Bein zur Seite.

Rechter Arm und rechtes Bein nach hinten.

Rechter Arm und linkes Bein nach vorne.

Rechter Arm und linkes Bein zur Seite.

Rechter Arm und linkes Bein nach hinten.

● leicht ● mittel

Koordinations-/Gleichgewichtsschulung

Mit der Hand auf den Kopf klopfen und gleichzeitig mit der anderen Kreisbewegungen auf dem Bauch ausführen.

Einbeinstand: Arm kreist im Uhrzeigersinn, Bein kreist gegen den Uhrzeigersinn; Gleichseitige oder gegengleiche Bewegung möglich.

Spielerisches Aufwärmen

Einsatz von bspw. Farben , Zahlen, Wortgruppen in Kombination mit Bewegungen (Kreativität ist gefragt!)

Mögliche Übungen
Die Sportler laufen auf der Stelle. Auf folgende Kommandos müssen sie reagieren:

- Rot – halbe Drehung nach rechts
- Lila – halbe Drehung nach links
- Einmal Klatschen – ein Schritt nach vorne
- Zweimal Klatschen – zwei Schritte nach hinten
- Pfiff – Sprung etc.

HOCHSPRUNG

Ermitteln des Absprungbeins

Anweisung: „Spring auf einem Bein!“
→ dasjenige Bein, auf dem der Sportler spontan anfängt zu springen
= Absprungbein

Anlauf und Absprung optimieren

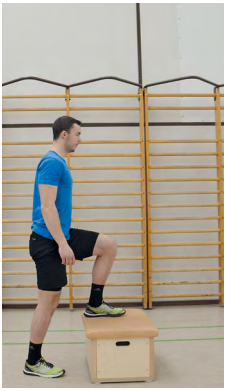
- Startpunkt durch Austesten ermitteln und z. B. mit Tape markieren
- Kurvenförmiger Anlauf (siehe Skizze)
- Sprungbeinseite ≠ Anlaufseite
  → wer mit dem linken Bein abspringt, muss von der rechten Seite anlaufen!

Wahl der individuell passenden Sprungtechnik

Flop: Technisch anspruchsvoller, ermöglicht bei guter Ausführung allerdings bessere Höhen. Wichtig ist, dass ein Hohlkreuz gebildet wird. Hierfür hilft es, der Hand hinterherzuschauen (siehe Bild).

Schersprung: Technisch einfacher zu beherrschen. Außerdem bietet er eine Alternative für Sportler, die Probleme damit haben, „rückwärts“ zu springen (z. B. aufgrund von Rückenproblemen).

Verbesserung der Sprungkraft und Kopplungsfähigkeit



Triple-Extensions
Explosiv ausgeführt verbessert diese Übung die Sprungkraft. Außerdem wird auch die Kopplungsfähigkeit trainiert (Beinstreckung, Anziehen des Schwungbeins und Schwungholen mit den Armen erfolgen gleichzeitig).

WEITSPRUNG/ ZONENWEITSPRUNG

Ermitteln des Absprungbeins

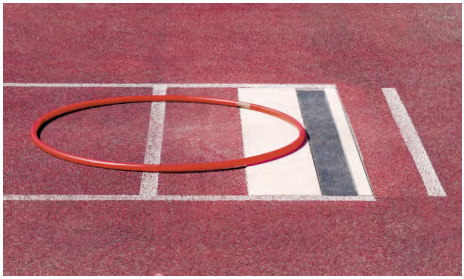
Siehe „Hochsprung“, Seite 52.

Anlauf

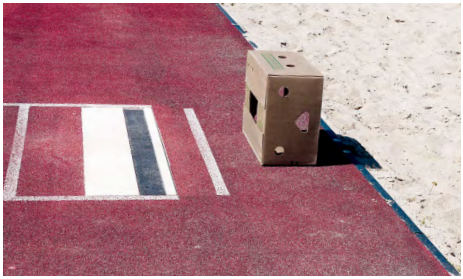
- Startpunkt durch Austesten ermitteln und z.B. mit Tape markieren
- zu kurz: Max. Geschwindigkeit wird nicht erreicht
  zu lang: Geschwindigkeit wird nicht gehalten

Absprung

- Schwungbein mitnehmen
- Armschwung (gleichzeitig mit Beinschwung)
- Balken und Absprungwinkel treffen



Visuelle Hilfe, um den Balken besser zu treffen.

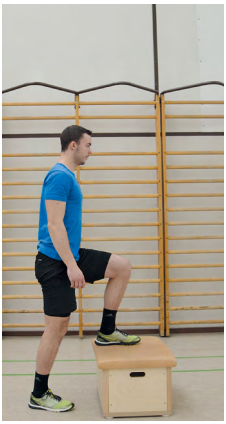


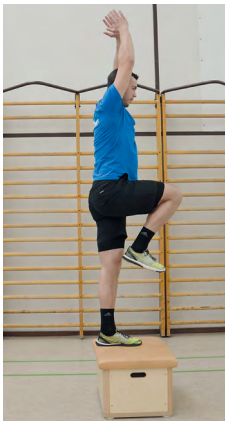
Hilfe, um den Absprungwinkel besser zu treffen.

Flugphase und Landung

Klappmesserbewegung
Das „Nachvornewerfen“ von Armen und Beinen hilft, den Distanzverlust bei der Landung möglichst gering zu halten. Ein häufiges Problem bei Anfängern ist das Nachhintenfallen bei der Landung, welchem durch diese Bewegung entgegengewirkt werden kann.

Verbesserung der Sprungkraft und Kopplungsfähigkeit





Triple-Extensions
Explosiv ausgeführt verbessert diese Übung die Sprungkraft. Außerdem wird auch die Kopplungsfähigkeit trainiert (Beinstreckung, Anziehen des Schwungbeins und Schwungholen mit den Armen erfolgen gleichzeitig).

DREHWURF

Vor dem Wettkampf: Schulter und Wurfarm erwärmen!

Analog zu anderen Wurfdisziplinen (z. B. Schlagball/Wurfball) sollten auch beim Drehwurf Schulter und Wurfarm ausreichend aufgewärmt werden! Hierzu eignen sich die unter „Kraft – Aufwärmen“ (Seite 18/19) gezeigten Übungen.

Griffhaltung

Bewegungsablauf

	Zone 1	2	3	4	5	6	7	8
Abwurfstelle	bis 1 m	bis 2 m	bis 3 m	bis 4 m	bis 5 m	bis 6 m	bis 7 m	usw.
	1 Punkt	**2 Punkte**	**3 Punkte**	**4 Punkte**	**5 Punkte**	**6 Punkte**	**7 Punkte**	**8 Punkte**

Schrittweise an die Zielbewegung herantasten

1. **Halten des Wurfgerätes** (siehe Bild zur Griffhaltung)
2. **Ausgangsstellung**
   a) Blick des Sportlers zeigt in Wurfrichtung (sodass bei 1-facher Drehung wieder in Wurfrichtung geschaut wird).
   b) Beine stehen etwa schulterbreit auseinander.
   c) Das Gewicht auf die Fußballen verlagern, da dies die Drehung vereinfacht (weniger Kontaktfläche zum Boden).
   d) Wurfarm hängt locker pendelnd seitlich am Körper herab.
3. **Anschwung**
   a) Mit gestrecktem Wurfarm möglichst weit nach hinten etwas über Schulterhöhe ausholen.
   b) Kopf, Rumpf und Gegenarm unterstützen dieses Bewegung.
   c) Oberkörper bleibt aufrecht.
4. **Drehung**
   a) Rechtshänder drehen über den linken Fuß und gegen den Uhrzeigersinn (siehe Bilder 1 und 2 des Bewegungsablaufs).
   b) Der Sportler sollte nach „links-rechts-links“ (Kontakte der Füße) eine komplette Drehung abgeschlossen haben und gleichzeitig bis zur Abwurflinie gekommen sein.
   c) Die Drehung ist koordinativ anspruchsvoll und sollte zunächst isoliert (ohne Ring) geübt werden. Hierbei kann z. B. eine gerade ausgelegte Schnur vor der Abwurflinie helfen, entlang derer der Sportler die Drehbewegung ausführt. Wiederholtes Ausführen der Drehbewegung mit korrekter Endstellung (Blick in Wurfrichtung) sollte beherrscht werden, bevor die Bewegung mit Wurfgerät ausgeführt wird.
   d) Linkshänder: Drehung über rechten Fuß und im Uhrzeigersinn

DREHWURF
(Fortsetzung)

5 Wurfauslage

a) Nach der Drehung sollte der Sportler in eine Position mit Blick in Wurfrichtung, einem seitlich nach hinten gestreckten Wurfarm und auf das Abwurfbein verlagertem Gewicht kommen.

b) Rechtshänder: Gewicht auf linkem Bein

6 Abwurfbewegung

a) Der gestreckte Arm bewegt sich beim Abwurf von hinten nach vorne und von unten nach oben (vgl. Höhe des Wurfarms auf den Bildern 6 und 7 des Bewegungsablaufs)

b) Der Abwurf erfolgt mit dem Wurfarm etwa auf Schulterhöhe

7 Abfangen (siehe Bild 8 des Bewegungsablaufs)

Übungen zur Verbesserung der für den Drehwurf relevanten motorischen Fähigkeiten:

1 Krafttraining

a) Arme

b) Unterarmstütz und Seitstütz (siehe Seite 15)

c) Ausfallschritte mit Rumpf-Rotation (siehe Seite 19)

2 Gleichgewichtsschulung

a) Einbeinstand (siehe Seite 46)

3 Dehnen

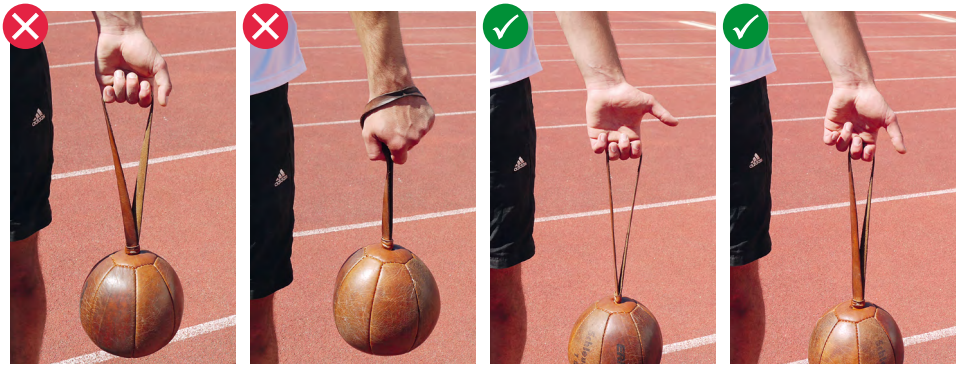
a) Brust/Arme (siehe Seite 7)

Evtl. hilfreiche Seiten:
www.leichtathletik.de/training/methodik/diskuswurf
www.tv-bad-saeckingen-leichtathletik.de/PDF2008/Diskusinfo.pdf

SCHLEUDERBALL

Richtiger Griff des Schleuderballs

Mit zwei bzw. drei Fingern halten
→ bei falschem Griff besteht Verletzungsgefahr!



Wahl der individuell passenden Wurftechnik

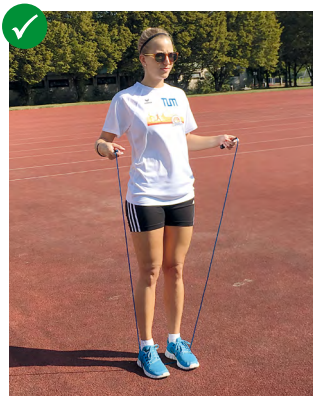
Aufgrund der Komplexität des Bewegungsablaufs ist eine Abbildung in Bildern nur wenig hilfreich. Videos helfen hier, die Bewegung besser nachvollziehen zu können.

Wurftechnik festigen

Häufiges Problem: Große seitliche Streuung der Würfe
→ zunächst auf Technik und nicht auf Weite konzentrieren

SEILSPRINGEN

Ermitteln der individuell passenden Seillänge

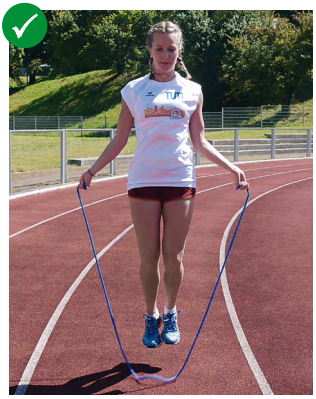


Links: Beide Beine schulterbreit auf dem Seil; 90° Beugung in Ellenbogengelenk

Rechts: Ein Bein auf dem Seil; Seil bis Achselhöhe

Technik

Häufige Fehler: Zu großes Ausmaß der Arme beim Schwingen und der Beine beim Springen (siehe Fehlerbild auf Folgeseite)



Korrekte Technik

- Ellenbogen nah am Körper
- Bewegung kommt hauptsächlich aus Hand- und Ellenbogengelenk
- Niedriger Sprung
- Knie nur leicht gebeugt
- Seil berührt kurz vor den Füßen leicht den Boden (hörbares Feedback für den Sportler!)

Koordinationsübungen zur Verbesserung der Arm- und Beinkopplung

Trockenübungen

- Springen ohne Seil bzw. mit Seil neben dem Körper
- **Wichtig:** Auf Fußballen springen
- Arm- und Beinbewegung zeitlich aufeinander abstimmen
- Auch andere Sprungvariationen (z. B. Kreuzdurchschlag) erst ohne Seil üben!

Weitere Übungen zur Verbesserung der Koordination finden Sie unter „Koordination – Aufwärmen“ (Seite 23/24).

Typisches Fehlerbild

Fehler

- Ellenbogen nicht am Körper
- Bewegung kommt großteils aus den Schultern
- Sprung deutlich zu hoch
- Beine zu sehr angezogen
- Lösung: Techniktraining

TURNEN SCHWEBEBALKEN

Allgemeine Hinweise zur Disziplin

Häufig auftretende Probleme

- Angst vor der Höhe des Schwebebalkens (insb. Altersgruppe ≥ 70 Jahre)
- Gefahr durch Stürze

Aufgabe des Coaches

- Dem Sportler die Angst nehmen.
- Dem Sportler zeigen, wie Schritt für Schritt Sicherheit in der Bewegung gewonnen werden kann.
- Im Extremfall: alternative Übung vorschlagen.

Übungen zur gezielten Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

Varianten: Rückwärts über die Bank; ein bzw. beide Augen geschlossen; hinter dem Rücken verschränkte Arme; zunächst über breite Fläche, dann immer schmaler werden (z.B. Bank umdrehen); nur auf Fußballen laufen, etc.

Wichtig: Zunächst mit Hilfestellung (Verletzungsgefahr!)

Schritt für Schritt Höhe steigern

Wichtig: Vom Einfachen zum Schweren – von einer Linie kann man nicht fallen, das nimmt die Angst und erfordert dennoch Gleichgewicht und Bewegungspräzision!

Schrittweise Steigerung der Höhe sowie der Anforderungen hinsichtlich der Bewegungspräzision:

1. Beliebige Linie z. B. auf dem Hallenboden
2. Einfache Langbank
3. Erhöhte Langbank (z. B. auf zwei kleine Kästen legen)
4. Kleiner Schwebebalken
5. Erhöhte + umgedrehte Langbank
6. Großer Schwebebalken

Richtige Hilfestellung

Die Hilfestellung hilft dabei, die Angst vor der Höhe zu nehmen und das Sicherheitsgefühl zu stärken.

TURNEN HÜFTUMSCHWUNG

Im Vorhinein wichtig

- Sicherheitsaspekte beachten
  → immer Hilfestellung bereithalten
- Häufiges Problem beim Umschwung: Überwindung
  → Aufgabe des Coaches: Angst nehmen

Richtige Hilfestellung

Helfer steht seitlich vom Turnenden auf der anderen Reckseite. Recknahe Hand führt Rücken/Schulter und unterstützt Rotation. Andere Hand an Oberschenkelrückseite und versucht die Fixierung an der Reckstange zu unterstützen. Nach Umschwung beide Hände am Oberarm, um Stütz zu sichern.

Umschwung mit Seilhilfe

Die Sicherung soll dem Teilnehmer die Sicherheit geben, dass nichts passieren kann. So fällt es diesem leichter, sich zu überwinden.

Umschwung ohne Seilhilfe

- Ausreichend Schwung ist notwendig (Bild links)
- Hüfte hat immer Kontakt zur Stange (Bild rechts unten)
- **Wichtig:** Körperspannung während der Übung (Rumpfmuskulatur anspannen!)

Kräftigung der benötigten Muskulatur (für Gold, Silber und Bronze)

Umfang: 3 × 12 Wdh.

Umfang: 3 × 30 Sekunden

Die Kräftigungsübungen sind sowohl für die Bronze- (in den Stütz springen), als auch für die Silber- (mit Seilhilfe) und Gold-Übung (ohne Seilhilfe) geeignet!

TURNEN – SCHWINGEN AN DEN RINGEN

Griffposition

Wichtig: Ellenbogen nah am Körper; Blick zwischen beiden Ringen; Daumen umschließen die Ringe

Spezifische Übungen zur Kräftigung

Wichtig: Position halten, da Haltekraft entscheidend für Disziplin. Gegebenenfalls wie abgebildet mit Unterstützung (z. B. Theraband).

Weitere Übungen: siehe „Klimmzug“, Seite 33 (ähnliche Anforderung hinsichtlich der Kraftfähigkeit)

Richtiges Timing/Rhythmusgefühl

Tipp: Übung zunächst langsam ausführen und Gefühl dafür entwickeln, wann Abdruck mit Füßen erfolgt.

Hinweis: Während kompletter Übung stabilen Griff behalten und Schwung-Tempo unter Kontrolle bringen.

TURNEN
RAD

Korrekte Abfolge der Hand- und Fußbewegungen

Tipp: Um ein Gefühl für den Bewegungsablauf und den Rhythmus zu bekommen, hilft es, sich vor dem Rad die Abfolge der Bodenkontakte selbst vorzusagen:

Fuß → Hand → Hand → Fuß → Fuß

Hierbei folgt immer ein Kontakt auf den anderen; Hände nicht gleichzeitig aufsetzen!

Tipps zum Erlernen des Rads

- Linie als Feedback nutzen, ob das Rad geradlinig ausgeführt wurde
- Zunächst Handstand an der Wand üben
  → Gefühl für „Kopfübersein“ bekommen
- Rad an einer weichen Matte entlang
  → Abstand zur Matte langsam verringern

TURNEN ROLLE

Richtiger Übungsaufbau

Hinweis: Kästen so positionieren, dass der Kopf genug Platz hat, aber noch beide Schultern auf Kästen aufliegen.

Tipps für Ausführung Rückwärtsrolle

Hände in Ausgangsposition wie abgebildet neben die Ohren führen, um das Aufsetzen der Hände zu erleichtern.

Positionierung der Hände beim Aufsetzen. Wichtig: Ellenbogen nicht nach außen klappen lassen.

Bemerkung: Die Grundübung (Vorwärts-/Rückwärtsrolle) auf den Kästen bildet die Basis, um den Bewegungsablauf später auch auf dem Boden durchführen zu können (methodische Reihe).

TURNEN
SPRUNG MIT DREHUNG

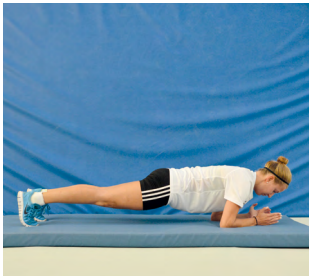
Typische Fehlerbilder

Hohlkreuz aufgrund mangelnder Körperspannung. Folge: Oberkörper nicht stabil, Ausweichbewegungen.

Gleichgewichtsverlust, weil Körper nicht senkrecht gestreckt ist. Folge: Unsaubere Landung, Körper verliert Stabilität.

Gezielte Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Körperspannung

Hinweis: Zur Verbesserung der Körperspannung eignen sich Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur, insbesondere Übungen in Stützposition.



Dauer: 30 Sekunden; **Sätze:** 2–3

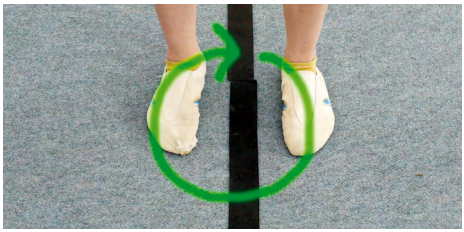
TURNEN
SPRUNG MIT DREHUNG

Strecksprung ohne Drehung üben

Variationen
Alternativ kann der Strecksprung auch mit geschlossenen Augen oder auf wackligem Untergrund durchgeführt werden, um die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren.

Stabile Landung üben

Vom Einfachen zum Schweren



Drehung schrittweise aufbauen!
Erst eine Viertel-, dann eine halbe, eine Dreiviertel- und zuletzt eine ganze Drehung üben. Eine Linie eignet sich ideal als Orientierung.

VIDEOBESCHREIBUNGEN UND LINKS ZU DEN QR-CODES

01 Mobilisation (6 Videos)

Ausfallschritt Rotation (Seite 6, 1. von links)
https://youtu.be/rJHiubg6XIs
- Aufrechter Oberkörper
- Knie und Fußgelenk bilden eine Linie, NICHT über Zehenspitzen
- Rotation des Oberkörpers zum vorderen Bein
- Auf Spannung im Rumpf achten

Beinpendel frontal (Seite 6, 2. von links; Seite 38, oben links)
https://youtu.be/6EYBb8eh3fw
- Ausgangsposition Einbeinstand
- Aufrechter Oberkörper
- Hände seitlich in Hüften stützen
- Freies, gestrecktes Bein schwingt abwechselnd nach vorne und hinten (je nach Bewegungsausmaß)

Beinpendel lateral (Seite 6, 3. von links; Seite 38, oben rechts)
https://youtu.be/nVQrwYkfKHo
- Ausgangsposition Einbeinstand
- Aufrechter Oberkörper
- Hände seitlich in Hüften stützen
- Freies, gestrecktes Bein schwingt vor dem Körper nach rechts und links

Dynamisches Dehnen (Seite 6, 4. von links; Seite 19 unten; Seite 38 unten; Seite 56, unten rechts)
https://youtu.be/Y8gGq-RLCZY
- Aufrechter Oberkörper
- Knie und Fußgelenk bilden eine Linie, NICHT über Zehenspitzen
- Kleine, wippende/federnde Bewegungen in der Dehnung (keine maximale Dehnung!)

Hüftrotation außen (Seite 6, 5. von links)
https://youtu.be/IzvbWbDhs7M
- Ausgangsposition: Knie vor dem Körper anheben, sodass im Knie- und Hüftgelenk ein ca. 90° Winkel entsteht
- Von dort aus Bein nach außen rotieren

Hüftrotation innen (Seite 6, 6. von links)
https://youtu.be/3TE27frTCrc
- Ausgangsposition: Knie seitlich vom Körper anheben, sodass im Knie- und Hüftgelenk ein ca. 90° Winkel entsteht
- Von dort aus Bein nach innen rotieren

02 Nordic Walking (3 Videos)

Technik Vorübung 1 (Seite 17 links)
- Paralleler Armschwung mit gestreckten Armen
  https://youtu.be/VSAjsD-duFw

Technik Vorübung 2 (Seite 17 Mitte)
- Aktives Loslassen der Stöcke bzw. Öffnen der Hände beim Rückschwingen der Stöcke
  https://youtu.be/wHTU-40eTrQ

Technik (Seite 17 rechts)
- Optimale Technik Nordic-Walking
  https://youtu.be/Evdvyhs7Apg

03 Schulteraktivierung (3 Videos)

Armkreisen gegengleich (Seite 18 oben; Seite 20; Seite 24; Seite 56, oben links)
https://youtu.be/MyiKww5sXbY
- Ausgangsposition: Arme gestreckt nach oben
- Gegenleich nach vorne bzw. hinten kreisen

Schulterkreisen (Seite 18 unten; Seite 20; Seite 24; Seite 56, oben rechts)
https://youtu.be/gIiV8dahXJo
- Ausgangsposition: Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt
- Arme seitlich kreisen
- Variation der Amplitude

Schultermobilisation (Seite 19 oben, Seite 20; Seite 24; Seite 56, unten links)
https://youtu.be/QuQPPF0K74M
- Ausgangsposition: Arme mit 90°Winkel im Ellbogen seitlich ausgestreckt
- Schulterblätter in federnden Bewegungen zusammenziehen

04 Medizinball (2 Videos)

Technik ohne Anlauf (Seite 22)
https://youtu.be/8GIVlIzQBis

05 Stützschwingen (2 Videos)

Vorübung (Seite 31)
https://youtu.be/HIIH5sl7Nrs
- Hilfreich zum Herantasten an die Grätschbewegung (Gold-Leistung)

Stützschwingen (Seite 30)
https://youtu.be/Tl53f5lLVkc
- Optimale Ausführung der Gold-Leistung

06 Hüftaufschwung (1 Video)

Aufschwung (Seite 37)
https://youtu.be/npKkkBpu8RM
- Optimale Ausführung der Gold-Leistung

07 Schnelligkeit – Aufwärmen (8 Videos)
→ Ordner Lauf-ABC

Allgemein: Diese Übungen dienen sowohl der muskulären als auch der neuromuskulären Aktivierung. Diese eigenen sich besonders für Disziplinen aus dem Bereich der Leichtathletik. Zugleich kann eine Optimierung des Laufstils erreicht werden.

Anfersen (Seite 39, untere Reihe rechts)
https://youtu.be/Un-EU216B5I
- Verstärkter Abdruck aus dem Fußgelenk
- Aktiver Armschwung
- Fersen aktiv zum Po ziehen

Fußgelenksarbeit (Seite 39, untere Reihe links)
https://youtu.be/4lyIabY_Iio
- Schnelle, kleine Bewegungen aus dem Fußgelenk
- Betontes Durchdrücken des Fußgelenks
- Nur minimale Vorwärtsbewegung!
- Variation der Bewegungsgeschwindigkeiten

Hopserlauf (Seite 39, unten rechts)
https://youtu.be/kiv9172dUrs
- Aktiver Abdruck nach oben („Apfelpflücken“)
- Impulsives Hochziehen des Oberschenkels bis zur Waagrechten
- Diagonale Armführung

Schrittfrequenz (Seite 39, untere Reihe Mitte)
https://youtu.be/RhznFCTL5Pk
- Je näher die Reifen zusammen sind, desto höher sollte die Schrittfrequenz sein

Schrittlänge (Seite 39, unten links)
https://youtu.be/bh9B9hvHjS8
- Variation der Reifenabstände je nach Sportler (Beinlänge!)
- Je weiter die Reifen auseinander sind, desto größer sollte die Schrittlänge sein
- Aktives Ziehen aus der Oberschenkelrückseite

Seitgalopp (Seite 39, obere Reihe Mitte)
https://youtu.be/KNRWMf6LFuo
- Seitlicher Nachstellschritt
- Arme, Rumpf und Beine bilden eine Ebene
- Arme seitlich gestreckt, im Rhythmus mitschwingend

Skippings (Kniehebelauf) (Seite 39, obere Reihe links)
https://youtu.be/fEfWwPG2_mQ
- Oberschenkel und Oberkörper bilden rechten Winkel
- Fußaufsatz erfolgt über den Vorfuß
- Diagonale Armführung

Seitliches Überkreuzen (Seite 39, obere Reihe rechts)
https://youtu.be/h4aiNFeWqQY
- Bein abwechselnd vor und hinter dem andern Bein kreuzen
- Arme seitlich ausgestreckt und parallel zum Boden
- Niedriger und hohe Knieführung möglich

08 Sprunghocke (4 Videos)

Aufhocken (Seite 44 links)
https://youtu.be/1i9a5hDVxjQ
- Optimale Ausführung
- Vorübung für Bronze-Leistung Handstützsprungüberschlag

Aufhocken Strecksprung (Seite 44, Mitte links)
https://youtu.be/ikODC2Fz-mw
- Optimale Ausführung der Gold-Leistung

Vorübung 1 auf „Mattenberg“ (Seite 44, Mitte rechts)
https://youtu.be/EM90leplNxg
- Vorübung für Bronze-Leistung Handstützsprungüberschlag
- Höhe langsam steigern
- Vom Einfachen zum Schweren

Vorübung 2 „Mattenberg“ mit Hilfestellung (Seite 44 rechts)
https://youtu.be/kucheRfqN9U
- Vorübung Aufhocken mit Hilfestellung auf einem „Mattenberg“
- Fixierung des Oberarmes mit beiden Händen

09 Grätschwinkelsprung (3 Videos)

Vorübung 1 (Seite 45 links)
https://youtu.be/Vsv27ZzQNjs
- Darstellung eines Grätschwinkelsprungs auf einer Bodenfläche

Vorübung 2 (Seite 45 Mitte)
https://youtu.be/jqPLbq-wVOQ
- Optimale Ausführung der Gold-Leistung

Vorübung 3 (Seite 45 rechts)
https://youtu.be/U2rRm9zqTME
- Optimale Ausführung der Bronze-Leistung

10 Schrittsprung (1 Video)

Schrittsprung (Seite 47)
https://youtu.be/pU_ZZ7odM3s
- Optimale Ausführung der Gold-Leistung (nur einseitig)

11 Sprungrolle (2 Videos)

Hilfestellung (Seite 48 links)
https://youtu.be/LATquuE5Gt8
- Positionierung neben dem Sprungbrett
- Fixierung des Oberarmes mit beiden Händen

Aufrollen Slow-Mo (Seite 48 rechts)
https://youtu.be/0jf4PZ0jLTQ
- Optimale Ausführung der Übung

12 Handstützsprungüberschlag (2 Videos)

Handstützsprungüberschlag (Seite 49 links)
https://youtu.be/-V-1nA5Nj1Y
- Optimale Ausführung der Gold-Leistung

Handstützsprungüberschlag (Seite 49 rechts)
https://youtu.be/IH8XGuBXZbU
- Optimale Ausführung der Silber-Leistung, zugleich Vorübung für Gold

13 Schleuderball (3 Videos)

Technik Drehen (Seite 59 links)
https://youtu.be/rEX4hsjFsRQ
- Schlaufe des Schleuderballs sollte während des Bewegungsablaufs immer unter Spannung sein

Wurf-Anlauf Technik (Seite 59 Mitte)
https://youtu.be/R8lk7hfgKCg
- Ball darf den Oberkörper während der Drehbewegung nicht „überholen“
- Ball befindet sich bis zum Abwurf hinter dem Körper und wird „gezogen“

Wurftechnik (Seite 59 rechts)
https://youtu.be/JSUIi5AHrkI
- Ausreichend Platz zur Abwurflinie lassen (für Drehung wichtig)

14 Hüftumschwung (1 Video)

Hüftumschwung (Seite 65)
https://youtu.be/HZDkytzYC7I
- Optimale Ausführung der Gold-Leistung

Impressum

Titel: Übungsbooklet Deutsches Sportabzeichen · Hinführende Übungen und Tipps zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e. V. · Geschäftsbereich Sportentwicklung
Ressort Breitensport, Sporträume (Deutsches Sportabzeichen)
Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main · T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906
office@dosb.de · deutsches-sportabzeichen@dosb.de
www.dosb.de · www.deutsches-sportabzeichen.de

In Kooperation mit: Technische Universität München · Arbeitsbereich Angewandte Sportwissenschaft
Leiter: Dr. Peter Spitzenpfeil · Connollystraße 32 · 80809 München

Konzeption und Redaktion: Julia Isaak, Stefanie Kaiser, Marco Leitel, Alexandra Pensky, Christian Siegel, Emil Wörgötter

Bildnachweise: Michael Hahn, Richtig Schwimmen. Blv Buchverlag, 2013 (Seite 13, 14, 42), LSB NRW/ Andrea Bowinkelmann (Seite 53/oben, 55/oben), Lehrmaterialien des DLV/Nicolas Fröhlich (Seite 56), alle anderen: TU München

Gestaltung: INKA Medialine · Frankfurt am Main · www.inka-medialine.com

Produktion: Unterleider Medien GmbH · Rödermark · www.uscha.de

1. überarbeitete Auflage: 10.500 Stück · August 2018

Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Recyclingpapier

Diese Publikation wurde Ihnen überreicht durch:

Deutscher Olympischer Sportbund · Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main
T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906 · office@dosb.de · www.dosb.de