

Christoph Mühlberger

VERLETZUNGSPRÄVENTION FÜR TRAINER BEI DER HILFESTELLUNG IM GERÄTTURNEN

Teil 2

Abbildung A: Seitschritte Koordinationsleiter

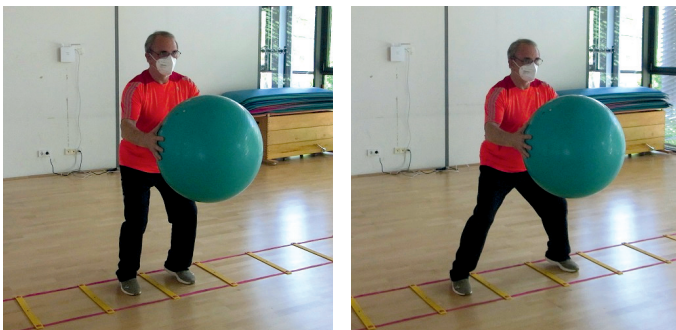


Abbildung B: Schnelles Umgreifen mit Ball



Praxisumsetzung

Grundlage für ein vorbereitendes Training sind sicherlich die klassischen Seitschritte (auch in gekreuzter Form), wie sie aus dem Lauf-ABC der Leichtathletik bekannt sind. Möglich sind verschiedene Höhen, Geschwindigkeiten, Unterlagen und Stopps (Einbeinstand, Ausfallschritt etc.) sowie Richtungswechsel in die Vorwärtsbewegung. Eine Koordinationsleiter stellt sicherlich ein gutes Kleingerät dar (siehe Abbildung A) und kann beispielsweise in einem gemeinsamen Aufwärmprogramm mit den Athleten (in beide Körperrichtungen) durchlaufen werden. Die Variationsbreite diverser Schritt- und Sprungmuster ist groß. Als Partnerübung ohne Leiter ist es auch denkbar, parallel zueinander zu

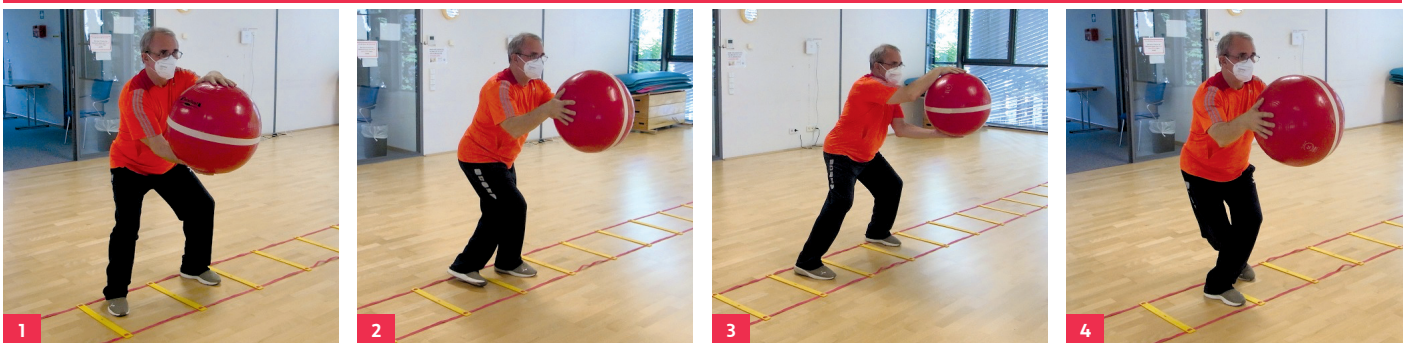
laufen und sich einen (Medizin-)Ball zuzupassen.

Im Anschluss an die Beinarbeit kann die eigentliche Führungs- und Unterstützungsbewegung am Turner simuliert werden. Dies geschieht zunächst in der breiten Kniebeuge mit einem Ball (ggf. auch Gymnastikreifen oder Poolnudel). Grundlage stellt die Übung „Balldrehung“ aus *Leistungssport*-Ausgabe 2/2022 dar (vgl. Mühlberger, 2022). Allerdings findet an dieser Stelle keine Balldrehung statt. Der Ball selbst befindet sich kurzfristig im freien Fall und dreht sich nicht, während die Hände umgreifen (siehe Abbildung B). Dies soll die schnellen Wechsel bei der Hilfestellung simulieren. Der Ball kann ggf. mit einem Klebeband markiert werden.

Zur Steigerung der Belastung kann später ein Medizinball verwendet werden. Ebenfalls denkbar sind eine Schaufensterpuppe oder ein Dummy, um die Situation möglichst realistisch nachzustellen.

In einem letzten Schritt können nun die Seitschritte mit der Balldrehung kombiniert werden, um die gesamte Ablaufsituation zu trainieren. Variationsmöglichkeiten gibt es auch hier viele. Exemplarisch dargestellt werden an dieser Stelle die gekreuzten Seitschritte mit einer Balldrehung (siehe Abbildung C). Normalerweise wird bei der Hilfestellung vorne gekreuzt (siehe Bild 1 bis 3), allerdings sollte durchaus auch hinten gekreuzt werden, um diese Situation ebenfalls abzusichern (siehe Bild 4).

Abbildung C: Seitschritte (gekreuzt) Koordinationsleiter mit Balldrehung



Der Einbeinstand als Klassiker des Sensoriktrainings der unteren Extremitäten soll an dieser Stelle ebenfalls beübt werden. Von besonderer Bedeutung sind Seitwärtsdynamik und Rotation. Letztere lässt sich mittels Einbeinstand trainieren, bei welchem eine Rotation um die Körperlängsachse stattfindet (Hüftgelenk Standbein und Wirbelsäule) (siehe Abbildung D). Ebenfalls denkbar ist eine gesprungene Variante (90 Grad) mit Positionswechsel, wie sie bereits für Nachwuchsturner vorgestellt wurde (vgl. Mühlberger, 2018). Für die Seitwärtsdynamik lohnt sich ein Blick über den Zaun zum Eisschnelllauf und Inlinespeedskating. Dort werden im Rahmen des Athletiktrainings

Abbildung D: Einbeinstand mit Rotation



Seitschritte und Seitsprünge in mehreren Variationen durchgeführt.

Literatur

Mühlberger, C. (2018). Belastbarkeitssicherung im Nachwuchsgerätturnen – Sensomotorisches Training der unteren Extremitäten vor dem Hintergrund von Absprüngen und Landungen mit Fokus auf Längsachsendrehungen. *Leistungssport*, 48 (6), 43-47.

Mühlberger, C. (2022). Verletzungsprävention für Trainer bei der Hilfestellung im Gerätturnen. *Leistungssport*, 52 (2), 31-34.

Korrespondenzadresse

Christoph Mühlberger, Schottstr. 38, 70192 Stuttgart
E-Mail: cm@qualitaetstraining.de,
www.qualitaetstraining.de