

SCHWEBEBALKEN

DTB BALKENPROGRAMM:

Grundsätze:

- Erst am Boden, dann am Balken!
- Vertrauen und das Wissen um das eigene Können stärken!
- Vom Leichten zum Schweren:
 - Auf der Linie
 - Auf dem Bodenbalken
 - Auf mittlerer Höhe
 - Originalbalken mit Mattenunterlage
 - Mattenunterlage abbauen bis zur Originalhöhe

Trainingsschwerpunkte:

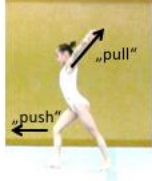
- Balken-Sehen
- Korrekte Ausgangspositionen, Langedepositionen und die „Drills“ als vorbereitende Elemente (d.h. Reduktion von langen Einturnphasen)

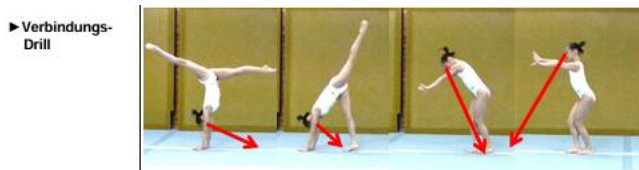
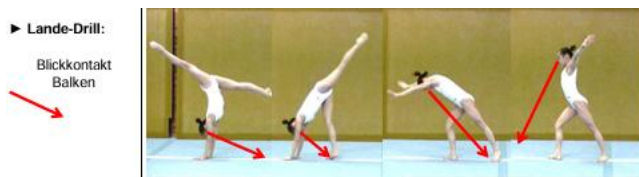
Drills:

► Fußposition im Stand und beim Gehen:



► Fußposition beim Gehen im hohen relevé	
► Handstellung bei Handstand, Bogengang vorwärts und rückwärts	
► Handstellung bei Menichelli/Flick-Flack Anmerkung: Die Hände können auch etwas (ca. 10 cm) weiter auseinander gestützt werden; wichtig ist, dass die Handflächen möglichst großflächig auf dem Balken stützen	
► Handstellung bei Rad/Rondat (beides möglich):	
► Körperposition vor Bewegungsbeginn: Trainer-Anweisung: „Spannung!“	
► Armposition vor dem Absprung:: Trainer-Anweisung: „Arme!“	

► Einbeinige Landungen rückwärts: Weite Schrittstellung, vorderes Bein gebeugt (schiebt/drückt nach vorne), hinteres Bein gestreckt, Arme maximal in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte (aktives Ziehen nach hinten) → Abbremsen der Bewegungsenergie	
► Beidbeinige Landung rückwärts und vorwärts: Arme Tief-Seit-Schräg-Vorhalte, zum Aufrichten Arme in die „Spannung“-Position	



Seitenausrichtung /Drehrichtung

Ziel: Erleichterte Umsetzung des Lernens schwieriger Elemente

Tests:

- Schubstest
- Auf Kommando 1/2 Drehung und loslaufen

Links	Rechts
• Schrittsprung Absprungbein links • Handstand vorderes Bein links • Rad vorderes (Stemm)Bein links • Bogengang rückwärts Standbein links, Schwungbein rechts • Strecksprung 1/1 Drehung links	• Schrittsprung Absprungbein rechts • Handstand vorderes Bein rechts • Rad vorderes (Stemm)Bein rechts • Bogengang rückwärts Standbein rechts, Schwungbein links • Strecksprung 1/1 Drehung rechts

Gymnastische Drehungen:

➤ Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“



Beachte: Enge Fußstellung; Drehbewegung wird über Schulter und Kopf eingeleitet, dynamisches Relevé, Landedrill (Blick, Position Arme).

Gymnastische Sprünge:

Beidbeinige Sprünge: Spannung, Arme, Schwungholen, Position Arme in Luft, Landungsdrill (Position Arme), Spannung

Sprünge mit Anlauf: Arme beim Anlauf in Position Spannung

Wettkampforientiertes Training:

Generell gilt: Auch in der Wettkampfvorbereitung ist das Training der einzelnen Elemente wichtig!

www.kari-turnen.de → u.a. Wertungsvorschriften für P-Übungen

→ Ab 2027 neue Überarbeitung!

Elemente:

- Standwaage
- Rad
- Handstand
- Drehung