

Wer besser plant gewinnt!



Tipps zu Training und Wettkampf im Turn10 Training



Ing.Mag. Bernd Kriechhammer



Gliederung

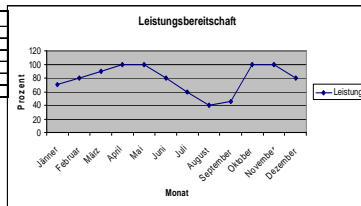
- Training im Jahresverlauf
- Trainingsanzahl/Woche
- Trainingsplanung 1 Einheit (Mikrozyklus)
- Wieviel und Welche Geräte pro Training
- Wettkampfvorbereitung
- Woche vor der Wettkampf
- Wettkampf

Training im Jahresverlauf

- Wettkampftermine=Höhepunkte

Termine		
02.Apr	Turn10 Cup I	
07.Mai	Turn10 Cup II	
Sommerferien		
22.Okt	Landesturntag	
12.Nov	Turn10 LM	
19.-20. Nov	Turn10 OM	Schwarz/T

- Osterferien
- Semesterferien



Training im Jahresverlauf

- Zyklisierung (Makro-Meso-Mikrozyklus)
 - Ferienzeiten
 - Trainingslager
 - Zusätzliche Trainingseinheiten
- Vorbereitung ab 8 Wochen vor Wettkampf
- 2-4 Wochen vorher nur mehr „stabile Elemente“

22.03.2011

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

4

Trainingsanzahl/Woche

- In der Regel: 1-2 Trainings a 2 Stunden
 - Wenn möglich: 4 Wochen vor WK 2 Trainings
- Trainingsplanung?

Trainingplan (Mittwoch)		
Einheiten	Geräte	Bemerkung
27.10.2010	Reck, Boden, Sprung	Herbstferien???
03.11.2010	Boden, Balken, Minitramp	
10.11.2010	Sprung, Reck, Balken,	
17.11.2010	Wettkampfsimulation (Reserve)	
24.11.2010	Wettkampfsimulation	letztes Training vor Landesturntag

LANDESTURNTAG/Wettkampf

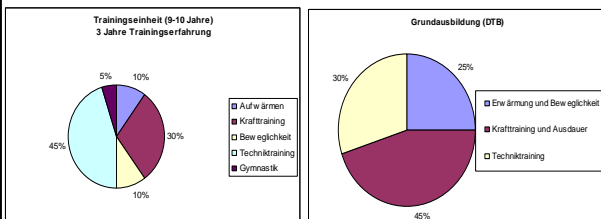
22.03.2011

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

5

Mikrozyklus (1 Woche)

- = 1 Einheit



22.03.2011

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

6

Wieviel und Welche Geräte?

- **Zentrum (Level 2; 2 Trainings/Woche)**

- 30 Minuten Aufwärmen und Gymnastik
- 15 Minuten Sprung
- 15 Minuten Barren
- 15 Minuten Balken
- 15 Minuten Boden
- 30 Minuten Kraft
- Sinn-Unsinn?
- ...aufgebaute Geräte, Neulernen von Elementen?

22.03.2011

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

7

Wieviel und Welche Geräte?

- **2 Trainer (15 Kinder), 2 Stunden Training**

- 3 Geräte

- **1 Trainer**

- 2-3 Geräte

- **Ausnahme: 2-4 Wochen vor Training**

- 4 Geräte

22.03.2011

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

8

Wieviel und Welche Geräte?

TIPP: „Wiederholung des zuletzt gelernten Elementes zu Beginn des nächsten Trainings!“

„Müsste man Geräte reihen, so stünden Boden und Barren an erster Stelle!“

Pedro Mir: „1/3 Barren, restliche Zeit andere Geräte!“

Schwaiger: „Sprung läuft meistens „so“ mit!“

22.03.2011

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

9

Wieviel und Welche Geräte?

- (sauberes) Boden- vor Balkenturnen
 - Ausnahme: „Shock-Training“
- Nach Sprung nicht Bodenturnen
 - Reck und Balken möglich
- Trampolin am Ende (Fun) oder am Beginn (Koordination)
- Boden selten „ganz weglassen“

- Abschluss einer Trainingseinheit nicht vergessen!

22.03.2011

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

10

Wettkampfvorbereitung

- 8 Wochen vorher
 - Wettkampfinfo an Kinder austeilen
- 6 Wochen vorher
 - „Elementkatalog“ an Kinder austeilen
 - Je nach Alter: einsammeln ja/nein
- 4 Wochen vorher
 - Überprüfung 2 Geräte/Training
- 2 Wochen vorher
 - Einturnen „Wettkampf“
 - Testwettkampf 2 (freie Geräteauswahl)
 - „Shock-Training“
- 1 Woche vorher
 - Testwettkampf 1 (laut Riegenlaufplan)

22.03.2011

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

11

Elementkatalog

TURN10				
Vorname:		Nachname:		
Boden	Sprung	Balken	Reck	Minitrampolin
Rolle vorwärts	Aufhocken+	Aufgang	Sprung in den Stütz oder	Grätschwinkelsprung
Wechelschritt und Pferchensprung/	Strecksprung	Arabeske	Aufschwung	Strecksprung 1/1 Drehung
Schersprung	Grätsche	Pferchensprung	Kniehangab-&	Salto vw. gehockt
Rad	Hocke	Streck/Hock/Grätschw	aufschwung	
Handstand	Radwende	Inkelsprung	Hüftumschwung vw. rw.	
Rolle rückwärts	Überschlag vw.	Schrittsprung	Mühle	
Sprung mit ganzer		1/2 Drehung am	Rückschwung zum	
Drehung		Balken	Niedersprung	
Standwaage 2 Sek.		Standwaage 2 Sek.	Unterschwung	
Radwende		Handstand	Hüftumschwung vl. vw.	
Flick-Flack		Rad	Kippe	
Handstütz-		Überschlag (Abgang)		
Überschlag vw.		Salto als Abgang		

22.03.2011

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

12

Woche vor dem Wettkampf

- Riegenlaufplan ausdrucken (wenn vorhanden)
- Wettkampfgemäßes aufwärmen
- Aufbau der Geräte vor oder nach aufwärmen
- Turnanzüge
- „Wettkampfstimmung“
- Frage: „Darf ich Salto turnen oder nicht?“
Antwort: „Turne 3, 2 davon müssen gültig sein!“

22.03.2011

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

13

Wettkampf

- „Großes Einturnen“
 - 1 Stunde vor Wettkampfbeginn, Treffpunkt 15min vorher
 - Beginn des Einturnens am Zweiten Gerät
 - Einturnen ist Wettkampfturnen!
 - Verletzungsgefahr höher, Kari´s, Gegner!
 - Anmeldung und Abmeldung!



22.03.2011

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

14

DANKE fürs Zuhören...

- ...viel Glück beim Umsetzen in die Praxis
so... ...oder so



22.03.2011

Ing.Mag. Bernd Kriechhammer

15
