

Posentraining für zuhause

Zusammengestellt für die Turnerinnen der
von Marlies Meier



Einleitung

Im Geräteturnen führen fast alle Bewegungen durch die sogenannten Kernposen, deshalb ist es zentral, dass wir diese Kernposen trainieren.

Wir unterscheiden 3 Kernposen:



I Pose



C+ Pose



C- Pose

Die Kernposen können im Stand, in einer Liegeposition, im Hang oder auch im Stütz ausgeführt werden und finden sich im Turnen an allen Geräten wieder.

Nachfolgend findest du Übungen zum Trainieren dieser Kernposen – du brauchst dafür nicht viel Platz und keine speziellen Geräte.

Wenn du eine Pose eingenommen hast versuche diese möglichst lange korrekt zu halten – zähle z.B. bis 6 bevor du die Pose verlässt (entspannst). Du kannst die Zeit steigern, d.h. am nächsten Tag zählst du z.B. bis 7... usw. Fortgeschrittene beginnen mit Zählen bis 10. (ca. Sekundentakt)

Du musst nicht jeden Tag alle Übungen machen – aber 10 Minuten pro Tag solltest du ins Posentraining investieren. Je besser du die Kernposen beherrschst, desto einfacher hast du es beim Erlernen von Turnelementen.

Legende:

vl. → vorlings
rl. → rücklings
vw. → vorwärts
rw. → rückwärts

ARW → Arm-Rumpf-Winkel (Schulterwinkel)
BRW → Bein-Rumpf-Winkel (Hüftwinkel)
WS → Wirbelsäule

I-Pose

Merkmale der I-Pose

- Gestreckte Beine
- Angespannte Bauchmuskulatur
- Aufgerichtete Hüfte bei gestrecktem BRW
- Gerader Rücken
- Arme in Hochhalte und Arm-Rumpf-Winkel 180° geöffnet (Arme neben den Ohren)



C+ Pose

Merkmale der C+ Pose

- Runder Rücken
- Eingezogenes Brustbein
- Aufgerichtete Hüfte
- Gespannte Bauchmuskulatur (Bauchnabel gegen WS ziehen)
- Leicht angehobene, gestreckte, geschlossene, gespannte Beine
- Kopf in Verlängerung der WS, Kinn leicht gegen Brustbein ziehen
- *oft auch geöffneter Arm-Rumpf-Winkel (Arme neben den Ohren)*



C- Pose

Merkmale der C- Pose




- Aktiv über 180° geöffneter ARW und BRW
- Kopf zwischen den Armen in Verlängerung der WS
- Geschlossene und gestreckte, gespannte Beine
- Angespannte Bauch- und Gesässmuskulatur







Grundposition/Varianten

Übung


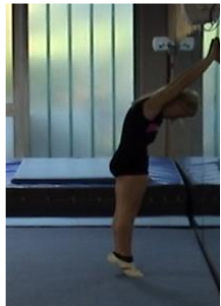
Ausgangsposition

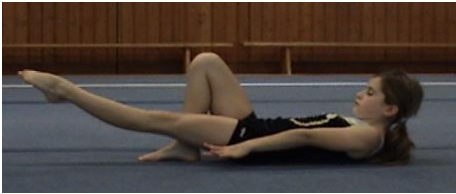
<p>I – Pose</p> <p>Stand</p>	<p>„Spanne dein Gesäss an und drücke die Hüfte so fest wie möglich nach vorne. Schiebe deine Arme und Schultern soweit es geht nach oben.“</p> <ul style="list-style-type: none">• Kopf ist aufrecht und gerade• Arme berühren seitliche die Ohren, dann ist der ARW 180° geöffnet <p>Halte die Position für einige Sekunden.</p> <p>Video 1</p>	<p>Stand am Boden, Arme in Hochhalte</p> 
<p>Variante 1</p>	<p>„Stütze mit den Händen in der Hüfte.“</p> <ul style="list-style-type: none">• Gesäss nach hinten schieben, ein Hohlkreuz wird angedeutet• Angespanntes Gesäss, Becken wieder aufrichten• Wiederholung dieser Hüftkipfung - Hüftstreckung <p>Video 2</p>	<p>Stand am Boden, Hände eingestützt</p> 
<p>Variante 2</p>	<p>„Nimm I-Pose im Stand mit hochgehaltenen Armen ein.“</p> <ul style="list-style-type: none">• Gestreckte Haltung gegen den Widerstand beibehalten• Im Rücken nicht ausweichen <p>Helfer Steht vor der Turnerin und übt an den Armen Zug nach unten aus.</p> <p>Video 3</p>	<p>Stand am Boden, Arme in Hochhalte</p> 

<p>I - Pose</p> <p>Ballenstand</p> <p>Arme in Tiefhalte</p> <p>Arme in Hochhalte</p>	<p>„Nimm I-Pose im Stand ein. Hebe dich nun so hoch wie möglich in den Ballenstand. Versuche deine Muskelspannung einige Sekunden beizubehalten und nicht zu wackeln.“</p> <p>Video 4</p>	<p>Ballenstand am Boden</p> 
<p>Variante 1</p> <p>Ballenstand mit Widerstand</p>	<p>„Nimm die I-Pose im Stand mit hochgehaltenen Armen im Ballenstand ein.“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestreckte Haltung gegen den Widerstand beibehalten • Im Rücken nicht ausweichen <p>Helfer steht vor der Turnerin erhöht und übt Zug auf die Arme nach unten aus.</p> <p>Video 5</p>	<p>Ballenstand am Boden</p> 

<p>I – Pose</p> <p>Rückenlage</p>	<p>„Liege mit geraden und gespannten Beinen auf dem Rücken.“</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kippung des Beckens: Lendenwirbelsäule drückt gegen den Boden, sodass kein Hohlraum entsteht</i> • <i>Arme werden nach hinten geführt, bis sie eng an den Ohren liegen</i> • <i>Arme werden aus den Schultern geschoben</i> • <i>Während der Übung darf kein Hohlraum am Rücken entstehen</i> 	<p>Rückenlage am Boden, Arme in Vorhalte</p> 
<p>Variante 1</p> <p>Rückenlage über Kastengraben (geht auch mit Stühlen)</p>	<p>„Lege dich mit den Schultern auf einen Kasten und hebe die Beine nacheinander auf den zweiten Kasten und nimm die gestreckte Körperposition ein.“</p> <p>Video 15</p>	<p>Rückenlage auf 2 Kästen</p> 

<p>I – Pose Bauchlage</p>	<p>„Liege gespannt mit dem Kinn auf dem Boden und schiebe deine Arme so weit wie möglich aus den Schultern.“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüfte drückt gegen den Boden, unter dem Bauch entsteht ein kleiner Hohlraum • Arme werden neben die Ohren gehoben 	<p>Bauchlage am Boden</p> 
<p>Variante 1 Bauchlage (erleichtert)</p>	<p>„Liege gespannt mit dem Kinn auf dem Boden und schiebe deine Arme so weit wie möglich aus den Schultern.“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüfte drückt gegen den Boden, unter dem Bauch entsteht ein kleiner Hohlraum • Arme krabbeln so weit wie möglich nach vorne <p>Video 17</p>	<p>Bauchlage am Boden</p> 
<p>Variante 2 Bauchlage über Kastengraben (geht auch mit Stühlen)</p>	<p>„Lege dich vorlings auf den Kasten, sodass deine Fuss- riste und deine Schultern aufliegen. Nimm eine völlig gestreckte und gespannte Körperhaltung ein.“</p> <p>Video 18</p>	<p>Bauchlage auf 2 Kästen</p> 

Grundposition/Varianten	Übung	Ausgangsposition
<p>C+ Pose im Stand</p>	<p><i>"Richte deine Hüfte auf und schiebe die Schultern nach vorne, sodass sich der Rücken leicht rundet. Nimm den Kopf zur Brust und hebe dich in den Ballenstand"</i></p> <p>Video 1</p>	<p>Stand am Boden</p> 
<p>Variante 1</p> <p>An der Wand</p>	<p><i>„Zieh deine Schultern nach vorne in einen Buckel und richte die Hüfte auf. Hebe dich nun in den Ballenstand und stütze deine Arme gegen die Wand.“</i></p> <p>Video 2</p>	<p>Stand vw. zur Wand, ca. zwei Fusslängen entfernt</p> 
<p>Variante 1.1</p>	<p><i>Wie oben. Stosse dich mit den Händen von der Wand und lasse dich wieder nach vorne an die Wand fallen. Halte dabei die C+ Pose bis du wieder in der Ausgangsstellung bist</i></p>	

<p>C+ Pose in Rückenlage</p> <p>Schiffchen (Rücken)</p>	<p><i>„Liege gespannt, rolle deine Schultern nach oben und halte den ARW offen. Richte dabei die Hüfte auf und drücke deinen Rücken an den Boden. Hebe nun noch deine Beine leicht an. Pass auf, dass dein Rücken dabei immer am Boden bleibt.“</i></p> 	<p>Rückenlage am Boden, Arme in Hochhalte</p> 
<p>Variante 1</p> <p>Mit einem Bein</p>	<p><i>„Liege gespannt, rolle deine Schultern nach oben und schiebe dabei die Hände an den Oberschenkeln seitlich abwärts. Strecke dabei ein Bein über den Boden aus. Richte die Hüfte auf und drücke deinen Rücken an den Boden. Halte diese Position kurz. Wechsel dann das Bein und verfähre gleichermassen.“</i></p> <p>Video 3</p>	<p>Rückenlage, Beine angehockt, Arme in Tiefhalte</p> 
<p>Variante 2</p> <p>Mit beiden Beinen</p>	<p><i>„Liege gespannt, rolle deine Schultern nach oben und schiebe dabei die Hände an den Oberschenkeln seitlich abwärts. Richte dabei die Hüfte auf und drücke deinen Rücken an den Boden. Hebe nun noch deine Beine leicht an. Pass auf, dass dein Rücken dabei immer am Boden bleibt.“</i></p>	<p>Rückenlage am Boden, Arme in Tiefhalte</p>

<p>Variante 3</p> <p>Aus der Hocklage (Päckli)</p>	<p><i>„Strecke langsam die Beine und rolle deine Schultern vom Boden hoch. Strecke sie nur so weit, wie du deinen Rücken fest am Boden halten kannst.“</i></p> <p>Video 4</p>	<p>„Päckli“ auf Rücken am Boden, Arme in Tiefhalte</p>
<p>Variante 4</p> <p>Gegen Widerstand</p>	<p><i>„Nimm die Schiffchenposition C+ ein und versuche sie gegen den Druck des Helfers beizubehalten. Dein Rücken muss dabei fest am Boden bleiben.“</i></p> <p>Helfer kniet neben der Turnerin und übt von oben leichten Druck auf die Füße aus.</p>	<p>Rückenlage am Boden Schiffchen in Rückenlage</p>
<p>Variante 5</p> <p>Schaukeln durch Helfer</p>	<p><i>„Nimm die Schiffchenposition C+ ein und halte es unverändert, während dein Helfer dich "anschaukelt". Schaukele in der Position weiter.“</i></p> <p>Helfer kniet neben der Turnerin und schaukelt sie gleichmässig an Unterschenkel und Oberarm an. Dabei ergreift er bei Anfängern den Unterschenkel unterstützend von unten, während er bei Fortgeschrittenen von oben Druck auf die Beine ausüben kann.</p>	<p>Rückenlage am Boden Schiffchen in Rückenlage</p>



<p>Variante 6</p> <p>Selbstständiges Schaukeln</p>	<p>„Nimm die Schiffchenposition C+ ein und versuche selbständig in dieser Position zu schaukeln, indem du leichten Schwung aus der Schulter gibst. Versuche dabei die Position im Mittelkörper unverändert zu halten.“</p>	<p>Rückenlage am Boden Schiffchen in Rückenlage</p>

Grundposition/Varianten

Übung

Ausgangsposition




C- Pose im Stand



"Spann dein Gesäss an und schieb die Hüfte so weit wie möglich nach vorne. Strecke deine Arme weit aus den Schultern nach oben und ziehe sie nach hinten, um den ARW maximal zu öffnen. Der Oberkörper darf sich dabei leicht nach hinten beugen, der Kopf bleibt zwischen den Armen. Hebe dich auf die Fussspitzen."

Video 1

Aufrechter Stand,
Arme in Hochhalte



<p>C- Pose in Bauchlage Schiffchen (Bauch)</p>	<p>„Hebe das Brustbein vom Boden ab, indem du deine gestreckten Armen nach hinten ziehst. Drücke gleichzeitig die Hüfte zum Boden, spanne das Gesäss an und hebe die gestreckten Beine leicht vom Boden ab.“</p>	<p>Am Boden, Bauchlage</p> 
<p>Variante 1 Heben vom Oberkörper</p>	<p>„Hebe das Brustbein vom Boden ab, indem du deine gestreckten Armen nach hinten ziehst, halte kurz.“</p> <p>Video 2</p>	<p>Bauchlage</p> 
<p>Variante 2 Heben der Beine</p>	<p>„Drücke die Hüfte zum Boden, spanne das Gesäss an und hebe die gestreckten Beine leicht vom Boden ab.“</p> <p>Video 3</p>	<p>Bauchlage</p> 
<p>Variante 3 Gegen Widerstand</p>	<p>„Nimm die Schiffchenposition C- ein und halte die Position gespannt gegen den Druck des Helfers.“</p> <p>Helfer geht um die Turnerin herum und übt Druck auf die Fersen und Arme aus.</p>	<p>Bauchlage, Bauchschiffchen (C-)</p>

<p>Variante 4</p> <p>Schaukeln durch Helfer</p>	<p><i>„Nimm die Schiffchenposition C- ein und behalte sie gespannt bei, während dein Helfer dich anschaukelt.“</i></p> <p>Video 4</p> <p>Helfer kniet neben dem Übenden und schaukelt ihn abwechselnd an Beinen und Schultern an.</p>	<p>Bauchlage, Bauchschiffchen (C-)</p> 
<p>Variante 5</p> <p>Selbständiges Schaukeln</p>	<p><i>„Nimm die Schiffchenposition C- ein und behalte sie gespannt bei, während du dich aus der Schulter heraus leicht anschaukelst.“</i></p> <p>Video 5</p>	<p>Bauchlage, Bauchschiffchen (C-)</p> 

Quellen:

BASPO Jugend und Sport, Fachgrundlagen Geräte- und Kunstturnen

KNSU Kompetenznetzwerk Sportunterricht, Universität Koblenz Landau (Fotos und Videos)