

Unser Stundenangebot **Gerätturnen Mädchen** beinhaltet folgende Schwerpunkte:

Den Körper sicher ausbalancieren

Anhand verschiedener Übungen am Boden sowie am Schwebebalken üben wir Balance, eine wichtige Disziplin des Gerätturnens. Übungen wie Ballenstand, Standwaagen, Hüpfen am Balken, Pferdchensprünge, Senken in die Hocke, Aufsteigen und Rückspreizen, um nur einiges zu nennen, soll sicheres Balancieren trainieren und verinnerlicht werden.



Kontrollierte Drehungen

Beim Gerätturnen sind kontrollierte Drehungen in verschiedensten Varianten von großer Wichtigkeit – wir üben sowohl am Reck (Umschwünge, Hüftabzüge, Felgrollen, als auch am Boden z.B. Vorwärtsrollen, Rondat, Rückwärtsrollen, halbe und ganze Drehungen um die eigene Achse am Boden sowie am Balken sind einige Übungen.

Krafttraining als Grundbasis des Gerätturnens

Ohne Krafttraining kein Erfolg. Insbesondere die Rumpfstabilisation und Stärkung ist nicht vermeidbar.

Wir wärmen uns daher bei jeder Einheit auf mit Planks, Klappmesser, Seitstütz, Bergsteiger, Rückenstrecker, Päckchenhalten am Reck oder der Sprossenwand. Auch vielerlei Dehnübungen sind Teil unseres Aufwärmprogramms.

Obgleich uns die kurze Trainingszeit bewusst ist, gehört zum Gerätturnen Kraftübungstraining dazu, sodass wir euch darum bitten, euren Kindern dies vorab zu erklären.

Anlaufen, kraftvoll abspringen und sicher landen

Hier üben wir verschiedene Sprungvarianten, korrektes schnelles Anlaufen und kraftvolles Abspringen vom Sprungbrett auf einen Kasten oder einem Bock, sowie auch stabiles Landen.

Sich im kontrollierten Stütz vielfältig bewegen

Wir üben verschiedene Stützvarianten (z.B. Schubkarren, Handstandvariationen, Planks, Übungen am Reck und auch am Boden). Auch das erfordert viel Kraft und Flexibilität der Schulter und der Arme.

Zusammengefasst möchten wir darauf hinweisen, dass es beim Gerätturnen um die oben genannten Schwerpunkte geht, welche ein gewisses Maß an Freude und Disziplin am Krafttraining und an ständigen Wiederholungen der Übungen erfordern und nicht mit dem allgemeinen Turnen zu vergleichen ist.

Um herauszufinden, ob dieses Training die geeignete Form für euer Kind ist, bieten wir ein 4maliges Probetraining an. Danach setzen wir uns dann mit euch und dem Kind zusammen und besprechen das weitere Vorgehen. Es ist immer auch möglich erstmal im Allgemeinen Turnen zu starten oder weiterzumachen und nach einem gewissen Zeitraum die Motivation des Kindes neu anzuschauen.

Habt ihr Fragen? Wir beantworten sie gerne.

