

# Schwebebalken

## Überschrift

Balancieren oder Akrobatik? Reduzieren wir das Schwebebalkentraining auf das Wesentliche: Mut, Vertrauen in die eigene Leistung und gezielte Drills, die Stabilität und Sicherheit bieten Vom Handstand zum Flick-Flack, vom Ballenstand zur Doppeldrehung. Hier bekommst du neue Inspirationen für DEIN Training

### Leitlinien

- Den Balken sehen
- Technische Hinweise und methodische Wege so einfach wie möglich gestalten
- Alle Absprünge in die Vertikale richten
- Alle Absprünge schnell ausführen
- Bei allen Landungen die Energie stoppen

Balkenkonzept, Uta Koch, Deutscher Turner-Bund

### Leitlinien

- ↔ Reduzierung der Anforderungen im Training auf die weitauswählendsten Elemente
- 👁 Visuelle Konzentration bei allen Stützaufnahmen
- ➡ Korrekten Seitenausrichtung/Drehrichtung (im Anfängertraining beachten!)
- 🔗 Einheitliche technische Ausführung der Balkenelemente
- ✓ Schnellkrafttraining der Beine (Voraussetzung Maximalkraft)
- ← Beweglichkeitstraining/Dehnung
- 👤 Arbeitseinsatz Trainer/-innen
- 💡 Motivation

Balkenkonzept, Uta Koch, Deutscher Turner-Bund

Wenn ein Turnerin Kreativität, Selbstvertrauen in ihre Darbietung, persönlichen Stil, eine perfekte Technik und Rhythmus- und Geschwindigkeitswechsel verbindet, wird sie eine gut strukturierte Übungszusammenstellung in eine künstlerische Darbietung verwandeln.

Dies hat nichts damit zu tun, „was“ die Turnerin zeigt, sondern „wie“ sie es zeigt.

### Künstlerische Darstellung

Balkenkonzept, Uta Koch, Deutscher Turner-Bund

### Gymnastische Drehungen

Ausgangsposition: „Spannung“, „Arme“

Drehungsvorbereitung

Enge Fußstellung, Arm der Drehseite Rund-Vorhalte in Schulterhöhe, anderer Arm in der maximalen Seit-Schräg-Rück-Hochhalte

Vorbereitungs-Drills für die gymnastischen Drehungen:

▶ Drehbewegung

Dreharm mit Schulter schnell hinter den Kopf führen, zweiter Arm direkt in Hochhalte und wieder in die Ausgangsposition



### Absprung-Drill: Betonung des Absprungs nach oben! Vertikal



Während des Techniktrainings sollen alle beschriebenen Drills mit den Elementen kombiniert werden, z.B. Menichelli und sofort drei Landungs-Drills ausführen

Balkenkonzept, Uta Koch, Deutscher Turner-Bund

Klare Technik, verständlich und einfach!!!