

# ÜBUNGSBOOKLET
## DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Hinführende Übungen und Tipps
zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Nationale Förderer

Sparkasse

BKK24
Länger besser leben.

Ernstings family

kinder+SPORT
Joy of moving

# INHALTS-VERZEICHNIS

## Allgemeines


Aufbau ..... 4
Dehnen ..... 6
Hinweise ..... 8


## Ausdauer


Aufwärmen ..... 9
Laufen – 800 / 3.000 / 10.000 m ..... 10
Dauer-/Geländelauf ..... 12
Radfahren – 5 / 10 / 20 km ..... 12
Schwimmen – 200 / 400 / 800 m ..... 13
Nordic Walking – 7,5 km ..... 16


## Kraft


Aufwärmen ..... 18
Schlagball / Wurfball ..... 20
Medizinball ..... 22
Kugelstoßen / Steinstoßen ..... 24
Standweitsprung ..... 26
Schulterstand ..... 28
Kerze / Nackenstand ..... 29
Stützschwingen ..... 30
Klimmzug ..... 32
Handstand ..... 34
Hüftaufschwung ..... 36


## Schnelligkeit


Aufwärmen ..... 38
Sprint – 30 / 50 / 100 m ..... 40
Schwimmen – 25 m ..... 42
Radfahren – 200 m ..... 43
Sprunghocke ..... 44
Grätschwinkelsprung ..... 45
Schrittsprung ..... 46
Sprungrolle / Handstütz-Sprungüberschlag ..... 48
Handstütz-Sprungüberschlag ..... 49


## Koordination


Aufwärmen ..... 50
Hochsprung ..... 52
Weitsprung / Zonenweitsprung ..... 54
Drehwurf ..... 56
Schleuderball ..... 59
Seilspringen ..... 60
Schwebebalken ..... 62
Hüftumschwung ..... 64
Schwingen an den Ringen ..... 66
Rad ..... 67
Rolle ..... 68
Sprung mit Drehung ..... 69

*Videobeschreibungen und Links zu den QR-Codes* ..... 71

# AUFBAU

## Hintergrund

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Dieses Übungsbooklet enthält Tipps und Tricks sowie Übungsformen zu allen Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens.

Das Übungsbooklet wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund in enger Zusammenarbeit mit seinen Landessportbünden und den beteiligten vier Spitzenverbänden erstellt. Wissenschaftlich begleitet wurde dieses Projekt von der TU München.

## Aufbau

Analog zum Prüfungswegweiser wurde auch hier nach den Fähigkeitsbereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination kategorisiert. Anhand des auf der folgenden Seite abgebildeten Beispiels ist das Konzept und der Aufbau des Booklets vereinfacht dargestellt.



**Ausdauer**



**Kraft**



**Schnelligkeit**



**Koordination**

**Technik-Bilder**
Grüne Häkchen ✓ markieren Bilder, auf denen eine korrekte Bewegungsausführung abgebildet wird.

Rote Kreuze ✗ markieren falsche Bewegungsausführungen.

**Fähigkeitsbereich**
Am oberen Seitenrand sehen Sie, zu welchem Fähigkeitsbereich die jeweilige Disziplin gehört. Seiten eines Fähigkeitsbereichs sind mit gleichen Symbolen gestaltet und lassen sich so schnell finden.




Die farbige Seitenleiste kennzeichnet zusätzlich den Fähigkeitsbereich, dem die jeweilige Disziplin zugeordnet ist.

**QR-Codes**
Die Codes können mit dem Smartphone gescannt werden und führen Sie zu ergänzenden Videos, die den Bewegungsablauf noch einmal besser erkennbar machen oder hilfreiche Tipps/Übungen zeigen.

# DEHNEN

## Zeitpunkt und Ziele

**Vor Belastung: eher dynamisches Dehnen (mit Bewegung/federnd)**

- Aktivierung des aktiven Bewegungsapparates (Muskeln, Sehnen, Faszien)
- Verletzungsprophylaxe

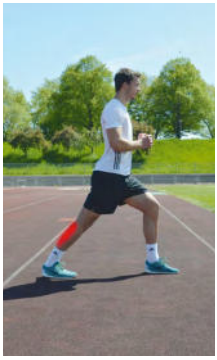
**Nach Belastung: eher statisches Dehnen (ohne Bewegung/haltend)**

- Vorbeugung von Muskelkater
- Beschleunigung der Regeneration
- Verbesserung der Beweglichkeit

*Hier finden Sie Videos zu dynamischen Dehn- und Mobilisationsübungen.*

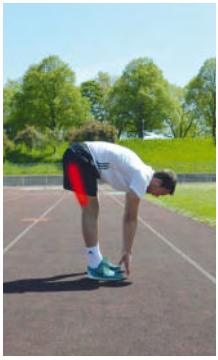


## Dehnübungen



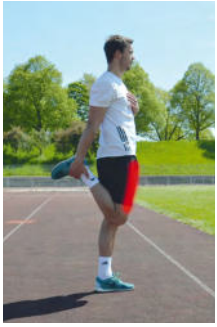
**Wade**

**Wichtig:**
Hintere Ferse bleibt am Boden.



**Oberschenkelrückseite**

**Wichtig:**
Langsame und kontrollierte Ausführung.



**Oberschenkelvorderseite**

**Wichtig:**
Am Unterschenkel greifen (nicht am Fuß).



**Hüftbeuger**

**Wichtig:**
Hüfte aktiv nach vorne schieben.



**Brust/Arme**

**Dauer:** 15–30 Sekunden
**Umfang:** 2–3-mal

**Intensität:** deutlicher Dehnungsreiz spürbar, aber mit individueller Anpassung

# HINWEISE

## Vor dem Sport

- Letzte größere Mahlzeit: ca. 2 Stunden vor dem Start
- Letzte kleinere Mahlzeit: ca. 30 Minuten vor dem Start
  → z. B. Müsliriegel/Stück Banane/Energiegel
- Ausreichend trinken!
- Ein Glas Wasser: ca. 15 Minuten vor dem Start

## Während des Sports

- Immer wieder in kleinen Schlucken trinken
- 10.000 m-Lauf: Stück Banane/Energiegel
- Bei Hitze besonders wichtig:
  Den Körper abkühlen (z. B. Wasser über den Kopf)!

## Nach dem Sport

- Kohlenhydratreiches Essen
- Viel trinken (Flüssigkeitsverluste ausgleichen)
- Elektrolyte (Magnesium, Calcium) auffüllen

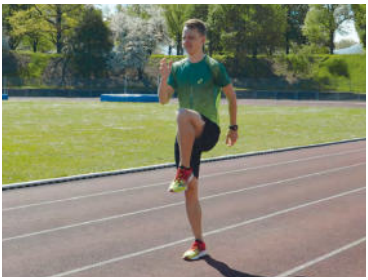
# AUFWÄRMEN

## Herz-Kreislauf-System aktivieren

- 5 bis 10 Minuten locker warmlaufen
- Lockeres Tempo, Unterhaltung möglich
- Ziel: Körpertemperatur und Durchblutung der Muskulatur steigern

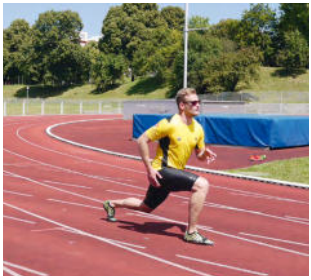
## Dynamisches Dehnen/Mobilisation

**Kniehebelauf**
Verbesserung der Hüftmobilität, Aktivierung der beim Laufen relevanten Muskulatur und Verletzungsprophylaxe.









**Ausfallschritte**
Steigerung der Hüft- und Sprunggelenksmobilität sowie Aktivierung der Muskulatur (insb. Oberschenkel und Gesäß).

**Weitere Übungen**
Hüftkreisen, Kniehebeläufe, seitlich/rückwärts laufen, Ausfallschritte mit Oberkörper-Rotation, Lauf-ABC (siehe „Schnelligkeit – Aufwärmen“, Seite 39).

# LAUFEN 800/3.000/10.000 M

## Zur Vorbereitung: Ziel setzen und Trainingsplan erstellen

**Ziele**

- Distanz sollte vor Prüfungsabnahme mindestens einmal absolviert werden
- Trainingsumfang langsam steigern
- Plan zusammen mit Sportler erarbeiten
- Regeneration berücksichtigen

## Beispielhafte Trainingswoche

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Training** | **Ruhetag** | **Training** | **Ruhetag** | **Ruhetag** | **Langer Lauf** | **Ruhetag** |

## Gefühl für das Tempo entwickeln

**Problematik**
Gerade im Anfänger-Bereich haben Läufer oft Schwierigkeiten, das Tempo richtig einzuschätzen und über längere Strecken mit konstanter Geschwindigkeit zu laufen. Möglichkeiten, ein Gefühl für das Tempo zu bekommen:

**Theoretischer Hintergrund**

- **Grundlagenausdauer 1 (GA1) Training:**
  Unterhaltung mit Partner gut möglich
  → Training lässt Sportler länger laufen
- **Grundlagenausdauer 2 (GA2) Training:**
  Unterhaltung schwierig bzw. nicht möglich
  → Training lässt Sportler schneller laufen

**Übungsmöglichkeiten**

- Zeiten für Bahnrunden stoppen, um Gefühl für eigene Geschwindigkeit zu entwickeln
- Zeitfenster vorgeben, in dem der Sportler eine bestimmte Distanz laufen soll

**Übungen aus dem Lauf-ABC zur Ökonomisierung des Laufstils**
**(siehe „Schnelligkeit – Aufwärmen“, Seite 38/39)**

# DAUER-/ GELÄNDELAUF

## Allgemeine Tipps

- Wahl einer möglichst ebenen und verkehrsfreien Rund- oder Pendelstrecke
- Durchhaltevermögen steht im Vordergrund → Distanz nicht von Bedeutung
- Im Vorfeld an Wettkampfdauer herantasten
  → kein Erstversuch am Wettkampftag!
- Häufiges Problem bei Kindern: Fehleinschätzung des Tempos, obwohl die Laufgeschwindigkeit nicht im Vordergrund steht
- **Kein Laufbandergometer erlaubt!**

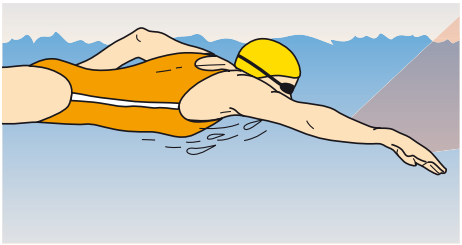
# RADFAHREN 5/10/20 KM

## Allgemeine Tipps

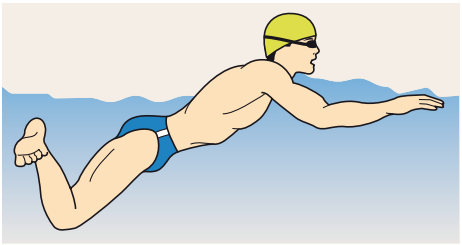
- Möglichst ebene und verkehrsfreie Strecke
- Rennrad wird empfohlen
- Sicherheitsaspekt: Helm
- Strecke im Vorfeld auf Zeit trainieren → kein Erstversuch am Wettkampftag!
- Auf Flüssigkeitszufuhr achten
- **Kein E-Bike/Pedelec erlaubt (analog zum Orientierungslauf)**

# SCHWIMMEN 200/400/800 M

## Wahl des geeigneten Schwimmstils

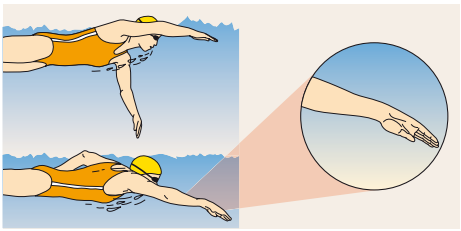


**Kraul-Technik**
Kraulen ist im Vergleich zur Brust-Technik bei richtiger Ausführung schneller, kann aber gerade für Anfänger sehr kraftraubend sein.

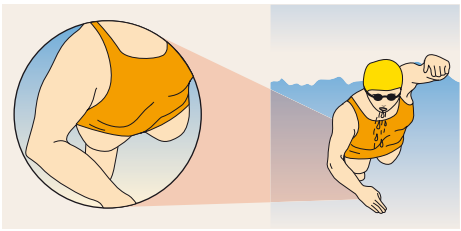


**Brust-Technik**
Die zwar langsamere, allerdings gerade im Amateur-Bereich leichter zu beherrschende und weniger kraftraubende Technik.

## Training des Armzugs für Kraul-Technik

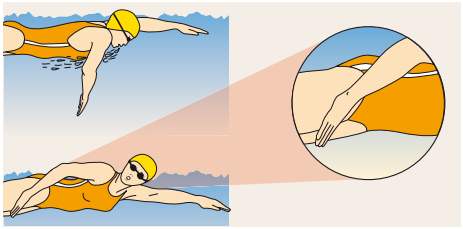


1. Arm gerade nach vorne führen;
2. Handgelenk abklappen, um „Wasser zu fassen“;
3. Handfläche zum Körper ziehen.



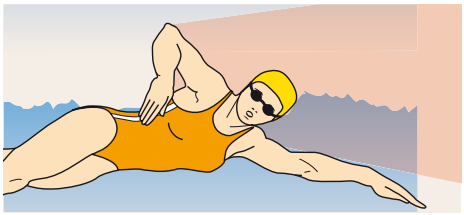
Ellenbogen beugen, um nächsten Armzug vorzubereiten.

# SCHWIMMEN 200/400/800 M (Fortsetzung)



Wasser am Körper entlang aktiv nach hinten drücken.

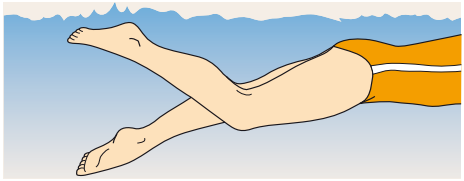
**Wichtig:** Arm möglichst lange nach hinten führen.



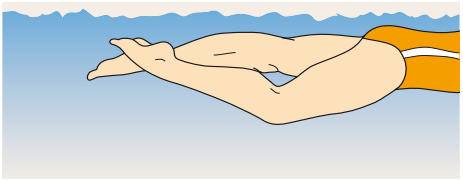
1. Hand wird auf Hüfthöhe aus dem Wasser geführt;
2. Hoher Ellenbogen beim „Nachvornebringen“
   → dient der Entlastung

**Empfohlenes Trainingsmaterial: Pull-Buoy oder Pull-Kick.**

## Training des Beinschlags



**Wichtig:** hohe Frequenz



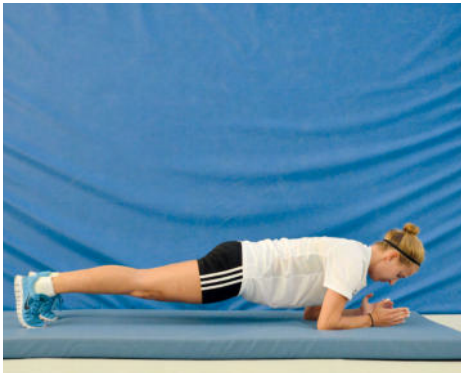
**Wichtig:** geringe Amplitude

- Bewegung kommt aus der Hüfte
- Knie wird unterstützend eingesetzt
- Fußgelenke und Zehen bleiben locker
- Empfohlenes Material: Schwimmbrett oder Pull-Kick

## Training der Wasserlage

- Möglichst waagrecht im Wasser liegen
  → reduzierter Widerstand

## Übungen zur Verbesserung der Rumpfstabilität



*Unterarmstütz*



*Seitstütz*

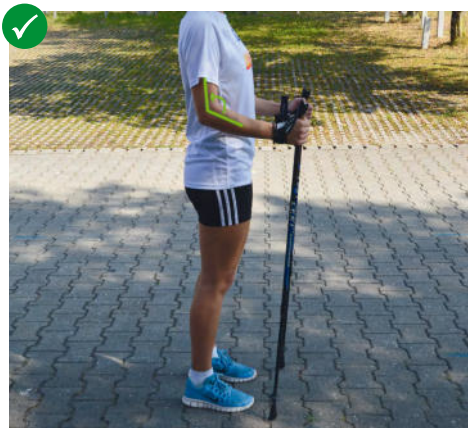
**Wichtig:** Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, nur leicht in Richtung Nacken gebeugt.

## Atmung

- Anzahl der Züge: ungerade
  → Atmung auf beide Seiten zur Vermeidung von „Einseitigkeit“
- Aktive Rotation des Oberkörpers um seitlich aus dem Wasser zu kommen

# NORDIC WALKING 7,5 KM

## Ermitteln der passenden Stocklänge



**Faustformel**
Körperlänge (in m) × 0,65

**Ellenbogen-Test**
Bei senkrecht aufgestellten Stöcken ca. 100° Winkel im Ellenbogen (im Bild grün eingezeichnet)

## Richtige Stockhaltung





**Wichtig:** Die Schlaufe muss fest fixiert sein, damit der Stock beim „Nachhinten-führen“ (siehe „Übung zur Verbesserung der Technik“) losgelassen werden kann, ohne über die Hand zu rutschen.

## Technik





**Wichtig:** Diagonalschritt; Stockeinsatz auf Höhe des hinteren Fußes; Schritte nicht zu lang wählen; Knie leicht gebeugt; Schultern nicht hochziehen; hinteren Arm bei Abdruck strecken und auf Handöffnung achten (siehe Bild rechts)!

## Übung zur Verbesserung der Technik





**Beschreibung:** Die Übung dient zur Verbesserung der Armstreckung. Die Bewegung rhythmisch wiederholt ausführen und beim Strecken auf Handöffnung achten!

# AUFWÄRMEN

## Hintergrund

Teilnehmer neigen häufig dazu, Disziplinen schnell und unaufgewärmt ablegen zu wollen. Gerade in den Kraft-Disziplinen führt dies aufgrund der schnellen und explosiven Bewegungen (z. B. Würfe, Stöße, Sprünge etc.) oft zu Verletzungen.

## Aufwärmen vor Wurf-Disziplinen





**Armkreisen**
Wahlweise beide Arme in die gleiche Richtung oder gegengleich (siehe Bilder) kreisen, um zusätzlich die Schwierigkeit zu erhöhen und die Koordination zu schulen.



**Schulterkreisen**
Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken und leichte Kreisbewegungen ausführen, die langsam größer werden können.




**Schultermobilisation**
Arme 90° gebeugt und auf Schulterhöhe – wie auf den Bildern zu sehen – vor- und zurückbewegen.

## Aufwärmen vor Turn-Disziplinen

Zur Vorbereitung auf Turn-Disziplinen eignen sich die im Teil **„Allgemeines – Dehnen" (Seite 6/7)** aufgeführten Übungen. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Übungen nicht statisch, sondern **dynamisch (mit Bewegung)** durchgeführt werden. Zusätzlich eignen sich Mobilisations-/Aktivierungsübungen (siehe unten).




**Ausfallschritte mit Rumpf-Rotation**
Ausfallschritte eignen sich gut, um den Körper ganzheitlich muskulär zu aktivieren.

# SCHLAGBALL/WURFBALL

## Vor dem Wettkampf: Schulter und Wurfarm erwärmen!

Schlagball und Wurfball sind sehr explosive und kraftintensive Disziplinen. Ein Aufwärmen der Schultern und des Wurfarms ist daher unerlässlich (vgl. auch „Kraft – Aufwärmen“, Seite 18/19).

## Verbesserung der Ausholbewegung durch Armstreckung



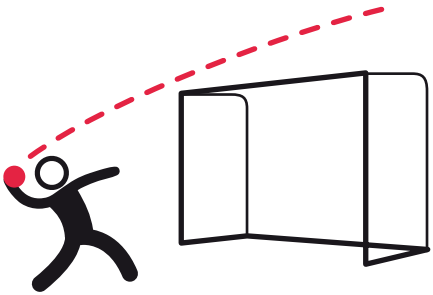


**Wdh.:** 5–7; **Sätze:** 2–3; **Muskulatur:** Schultern, Brust

**Ausführung:** Schnell, explosiv; die Stärke des Therabandes so wählen, dass ein Widerstand spürbar ist, die Wurfbewegung aber explosiv ausgeführt werden kann! Durch den Zug des Therabandes wird der Arm in eine gestreckte Position gezogen.

## Optimierung des Abwurfwinkels zur Verbesserung der Wurfweite





Eine Möglichkeit, das Zielen zu erleichtern ist, mit dem Nicht-Wurfarm in die Richtung des Wurfes zu zeigen! Der optimale Abwurfwinkel beträgt ca. 45°. Dieser lässt sich verbessern, indem man den Wurf beispielsweise über ein Tor oder ein anderes Hindernis ausführt.

## Integrieren eines Anlaufs in die Wurfbewegung




Auf der Grafik ist die Schrittfolge exemplarisch für einen Rechtshänder abgebildet (Abfolge von rechts nach links). Der zweite Schritt kann sowohl hinten, als auch vorne gekreuzt werden. Falls der 3-Schritt-Anlauf nicht klappt: Bereits ein Schritt ist besser als keiner! Rechtshänder werfen über das linke, Linkshänder über das rechte Bein.

# MEDIZINBALL

## Wahl der individuell geeigneten Wurftechnik





**Links:** Einwurf-Technik – z. B. für Fußballer die vertrautere Bewegung; die schonendere Technik für Menschen, die Probleme mit der Rotation des Oberkörpers haben

**Rechts:** Seitlicher Wurf – längerer Beschleunigungsweg; bei korrekter Ausführung größere Weite möglich

**Wichtig:** Unabhängig von der Wurftechnik sollte während der Ausführung der Rumpf stabilisiert werden!

## Gezielte Kräftigung der beteiligten Muskelgruppen (v. a. Rumpfmuskulatur)







**Wdh.:** 8 – 12; **Sätze:** 2 – 3; **Muskulatur:** Rotatoren, Rumpf, Schultern

**Ausführung:** Langsam, kontrolliert; den Medizinball mit gestreckten, zum Boden parallelen Armen dem Partner übergeben.

## Integrieren eines Anlaufs in die Wurfbewegung



ACHTUNG, neue Bedingungen!
Siehe Prüfungswegweiser 2020!

Das Schrittmuster des Anlaufs beim seitlichen Wurf ähnelt dem für den Wurf mit Schlagball/Wurfball vorgeschlagenen (siehe „Schlagball/Wurfball“, Seite 21).

Für die Einwurf-Technik wird ebenfalls ein Dreischritt-Anlauf – allerdings ohne Kreuzen – empfohlen.

## Optimieren des Abwurfwinkels




Wie beim Wurf mit dem Schlagball/Wurfball spielt auch hier der Abwurfwinkel eine große Rolle. Optimal sind ca. 45°. Die gezeigte Übung (Wurf über Stab) ist geeignet, um dem Sportler eine Orientierung zu geben und so den Winkel zu verbessern.

# KUGELSTOSSEN/ STEINSTOSSEN

## Vor dem Wettkampf: Schulter und Stoßarm erwärmen!

Kugelstoßen und Steinstoßen sind sehr explosive und kraftintensive Disziplinen (vgl. auch „Kraft – Aufwärmen“, Seite 18/19).





## Grundlegende Tipps/Hinweise

- Häufige Problematik: Kugel/Stein wird nicht gestoßen, sondern geworfen
  → Ellenbogen hoch halten (auf Schulterhöhe) hilft dabei, das „Werfen“ zu verhindern
  → Kugel/Stein darf bis zum Zeitpunkt der Stoßbewegung den Hals NICHT verlassen!
- Die Belastung der Schulter ist durch das Gewicht der Kugeln/Steine sehr hoch!
  → evtl. alternative Disziplin wählen

## Stoßtechnik (Angleittechnik)



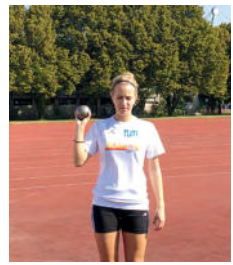
**❶ Ausgangsposition**
Gewicht auf gebeugtes Bein verlagern; hinteres Bein gestreckt; Blick entgegen der Stoßrichtung.

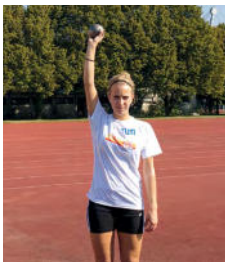




**❷+❸ Stoßbewegung**
Standbein wird gestreckt; Rotation des Oberkörpers und Streckbewegung des Stoßarmes; Endposition: Knie-, Hüft- und Ellebogengelenk in voller Streckung.

**Wichtig:** Alternativ kann – gerade für Anfänger leichter – auch ohne Nachstellschritt gestoßen werden. Ausgangsposition dann wie in Bild 2, aber ohne Abstand zum Balken. Bemerkung zu Bild 3: Hier könnte der Ellenbogen noch höher gehalten werden und die Kugel besser am Hals liegen (rot markiert).





## Kräftigung der beanspruchten Muskulatur (hier: Armstrecker)

**Beachte:** Der Arm sollte senkrecht über der Schulter gestreckt werden.

**Wdh.:** 8–12; **Sätze:** 2–3

# STANDWEITSPRUNG

## Ökonomisierung der Ausholbewegung (nicht zu tief + richtige Geschwindigkeit)



**Wichtig:** Eine leichte Vorneigung hilft dabei, nach vorne statt nach oben (häufiger Fehler) zu springen.

**Außerdem:**

- Kniewinkel ca. 90°
- Hüftwinkel ca. 90°
- schnelle Ausführung

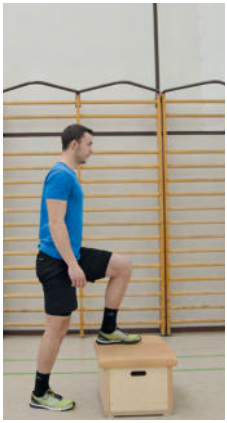
## Allgemeine Tipps zur Verbesserung der Absprungphase



**Wichtig:** Die Kopplung der Teilbewegungen (gleichzeitige Arm- und Beinstreckung) ist von hoher Bedeutung.

Außerdem hilft der Hinweis an die Sportler „nach vorne, und nicht nach oben“ zu springen. Der Körper ist beim Absprung komplett gestreckt.

## Verbesserung der Absprungphase durch Kopplung der Arm- und Beinbewegung





**Wdh.:** 5–7; **Sätze:** 2–3

**Ausführung:** Explosiv, hohe Geschwindigkeit; Arme und Beine gleichzeitig in die Höhe bringen, Körper komplett strecken.

## Verbesserung der Flug-/Landephase durch Stabilität (häufiges Problem: Fallen nach hinten/vorne)



**Wichtig:** Die Arme nach vorne zu nehmen hilft, um bei der Landung nicht nach hinten zu fallen (häufiges Problem).

Außerdem ist es hilfreich, die Landung vorher isoliert zu üben, um hierbei Sicherheit zu erlangen (vgl. „Sprung mit Drehung“, Seite 69/70).

# TURNEN SCHULTERSTAND

## Richtiger Übungsaufbau





**Hinweis:** Kästen so positionieren, dass der Kopf genug Platz hat, aber noch beide Schultern auf Kästen aufliegen.

## Schrittweises Erlernen der Einzelbewegungen











## Hilfestellung





# TURNEN
# KERZE/NACKENSTAND

## Richtiger Übungsaufbau



**Hinweis:** Kästen so positionieren, dass der Kopf genug Platz hat, aber noch beide Schultern auf Kästen aufliegen.

## Grundübung: Erlernen der Kerze







## Hilfestellung



**Hinweis:** Fixierung mit einer Hand am Rumpf, mit der anderen an Unterschenkel/Schienbeinen, um Stabilität zu geben.

# TURNEN
# STÜTZSCHWINGEN

## Vorübung: Schwingen mit Landung rücklinks und Hilfestellung







**Hilfestellung:** Auf dem Kasten stehend den Sportler am Oberarm greifen und stützen.

**Ziel:** Sicherheit und Unterstützung geben.

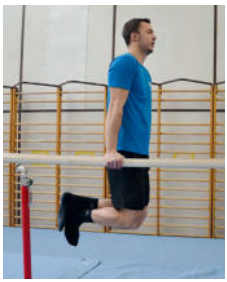


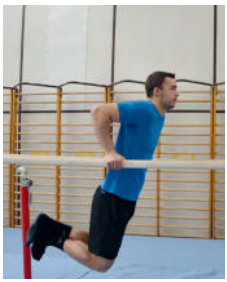
## Gezielte Kräftigung zur Verbesserung der Stützfähigkeit

**Liegestütz**
Durch die relativ enge Stellung der Hände wird insbesondere der Trizeps beansprucht, welcher für diese Disziplin wichtig ist.

**Wdh.:** 8 – 12; **Sätze:** 2 – 3;
**Muskulatur:** Trizeps, Brust, Rumpf







**Erklärung**
Dips sind geeignet, um die Armstreckmuskulatur zu kräftigen und somit die Fähigkeit, sich auf dem Barren zu stützen, zu verbessern.

**Wichtig:** Die Bewegung kommt nur aus den Armen (nicht aus Hüfte); die Übung ist am Barren wesentlich anspruchsvoller.

**Wdh.:** 8–12; **Sätze:** 2–3

## Disziplinspezifische Übungen







**Hinweis**: Die Kästen und Matten bieten eine gute Möglichkeit, um die Bewegung zu verinnerlichen und Sicherheit zu schaffen.

# KLIMMZUG

## Wahl des individuell passenden Griffs



**Kammgriff**
Beansprucht v. a. die Armbeugemuskulatur (im Bild rot markiert).

**Ausführung:** Ca. schulterbreiter Griff



**Ristgriff**
Beansprucht v. a. die obere Rückenmuskulatur (im Bild rot markiert).

**Ausführung:** Arme bilden mit Oberkörper ein „V“

**Die Wahl des Griffes erfolgt abhängig davon, welche Muskulatur kräftiger ist und in welcher Position sich der Sportler wohler fühlt (subjektives Empfinden).**

## Gezieltes Krafttraining mit verringertem Widerstand

### Training mit Bändern



*Band an den Knien*



*Band an den Füßen*

### Training mit Hilfestellung





Hilfestellung an den Schienbeinen ansetzen.

### Training in Schräglage





# TURNEN
# HANDSTAND

## Gezielte Kräftigung der beteiligten Muskulatur (Schulter und Rumpf)





**Wdh.:** 5 – 7; **Sätze:** 1 – 2; **Muskulatur:** Schultern, Rumpf

**Ausführung:** Langsam, kontrolliert; mit den Händen in kleinen Schritten nach vorne bis in die Liegestützposition wandern, anschließend zurück.

## Allgemeine technische Tipps

- Hände ca. schulterbreit und leicht nach außen rotiert positionieren
- Finger spreizen, um Standfläche zu vergrößern

## Methodische Reihe zum schrittweisen Erlernen des Handstandes

### Vorübung: Beweglichkeit + Kraft





**Beschreibung:** Zunächst Dehnung der Oberschenkelrückseite (Bilder links/Mitte), dann Kräftigung der Bauch- und Armmuskulatur (Bild rechts)

### Handstand an der Wand






**Beschreibung:** Erst Beine strecken (Bilder Mitte); sich dann mit den Händen langsam der Matte annähern (Bild rechts)

### Handstand mit Hilfestellung




# TURNEN HÜFTAUFSCHWUNG

## Gezielte Kräftigung der Hüftbeuger und Armstrecker zur Verbesserung der Kraftfähigkeit (häufig unausreichend)

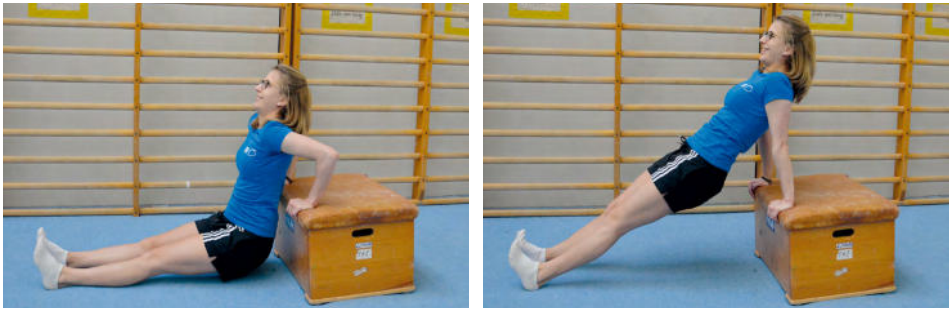
### Kräftigung Hüftbeuger/Bauchmuskulatur



**Wdh.:** 8 – 12; **Sätze:** 2 – 3; **Muskulatur:** Rumpf, v. a. Bauch

**Ausführung:** Langsam, kontrolliert; leichte Variante: gehockte Beine zur Brust (Bild Mitte); schwere Variante: gestreckte Beine über den Kopf führen (Bild rechts)

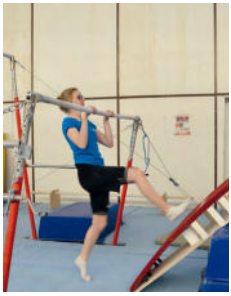
### Kräftigung Armstrecker



**Wdh.:** 8 – 12; **Sätze:** 2 – 3; **Muskulatur:** Armstrecker

## „Hüfte an die Stange bringen“

**Aufschwung mit Brett**






## Verbesserung der Stützkraft und der Fähigkeit, im Stütz stabil zu bleiben

**„In den Stütz springen“**



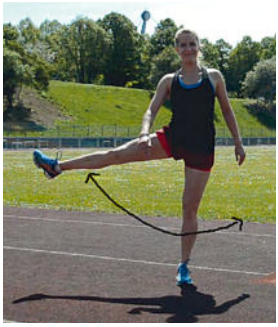

# AUFWÄRMEN

## Herz-Kreislauf-System aktivieren (siehe „Ausdauer – Aufwärmen“, Seite 9)

**Besonderheit bei Sprintdisziplinen**

- Sportler wollen häufig unaufgewärmt sprinten → Verletzungsgefahr!
- Niemals kalt an den Start gehen!
- Gegebenenfalls alternative Disziplin wählen

## Dynamisches Dehnen/Mobilisation





**Beinpendel**
Das Bein locker aus der Hüfte seitlich pendeln lassen; dabei stabil stehen bleiben!





**Ausfallschritte**
Auf einen geraden Oberkörper achten; Variation: Oberkörper seitlich rotieren.

## Übungen aus dem Lauf-ABC

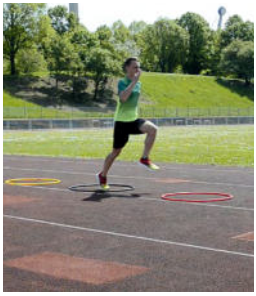
### Kniehebelauf mit Reifen





### Optimierung Schrittlänge





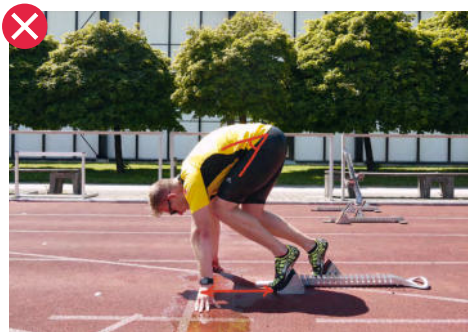
## Voraktivierung vor Sprint

### Übungen

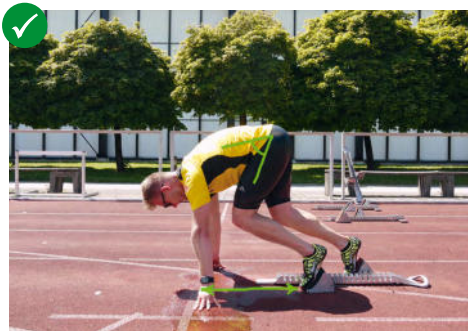
- Kniebeugen
- Steigerungsläufe
- Aktivierung Beinmuskulatur
- Hocksprünge

# SPRINT 30/50/100 M

## Wahl der richtigen Startposition



**Falsche Einstellung**
Startblock zu weit vorne positioniert; Hüftwinkel deutlich zu klein; kein explosiver Abdruck möglich!

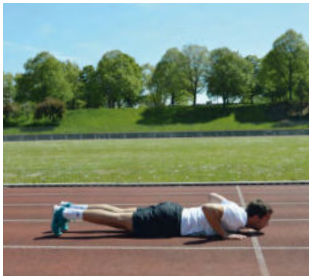
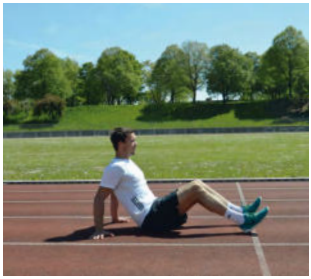


**Tiefstart**
Optimale Einstellung: Block ca. zwei Fußlängen von Linie entfernt; eine Fußlänge Abstand zwischen Fußrasten



**Hochstart**
Startposition mit leichter Vorneigung; besonders geeignet für Sportler mit Gelenk- und/oder Gleichgewichtsproblemen

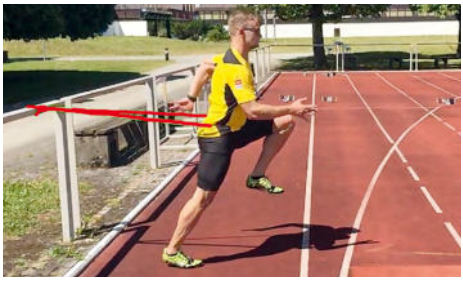
## Training der Reaktionsschnelligkeit zur Verbesserung des Starts

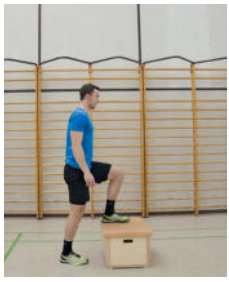

**Übung: Reaktion auf Startsignale**

- Verschiedene Startpositionen (liegend, sitzend, stehend)
- Verschiedene Startsignale (akustisch, optisch, taktil)
- Fangspiele, Partnerspiel mit Abklatschen

## Übungen zur Verbesserung der Beschleunigung und Geschwindigkeit



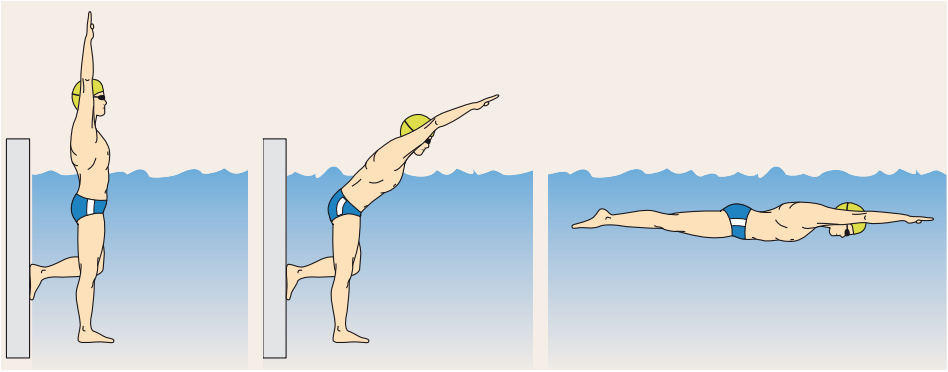
**Sprints mit Widerstand (Theraband):** explosive Ausführung; Dauer/Wiederholungen: z. B. 3 × 15 Sekunden.




**Stabilitäts- und Gleichgewichtstraining:** kontrollierte Ausführung; aktives Strecken von Knie- und Hüftgelenk; Dauer/Wdh.: z. B. 3 × 8 Wiederholungen pro Seite.

# SCHWIMMEN 25 M

## Wahl des richtigen Starts



**Beckenstart (siehe Bild)**
Der Beckenstart ist die sicherere Variante und gerade im Amateurbereich zu empfehlen, da risikoarm und technisch einfacher.

**Startsprung vom Block (nicht abgebildet)**
Der Start vom Block bringt bei richtiger Ausführung Zeitgewinn, bei schlechter (z. B. tiefes Eintauchen) jedoch oft Zeitverlust.

## Technik: Optimaler Startsprung

- Gestreckter Körper; nicht zu steil/flach (optimaler Winkel: ca. 10 – 20°)
- Aktiver Abdruck vom Startblock
- Gleitphase unter Wasser ausnutzen, bis Geschwindigkeitsverlust eintritt

## Atemtechnik

**Im Vergleich zur Ausdauer:** Bei Kraultechnik mehr Armzüge pro Atemzug

# RADFAHREN 200 M

## Sicherheitsaspekte

- Ebene und gerade Strecke
  → Sturzrisiko durch Schlaglöcher, Kurven etc. verringern!
- Im Zielbereich für genügend Auslaufstrecke sorgen
  → starkes Bremsen vermeiden

## Startposition optimieren

**Häufiger Fehler**

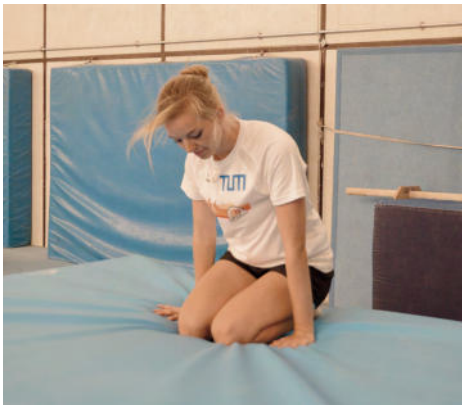
Anlauf ist zu…

- **lang:** Geschwindigkeit kann nicht aufrecht erhalten werden
- **kurz:** Geschwindigkeit zu gering

→ vorher im Training üben
→ Ermitteln des individuell passenden Startpunktes
(1. Testen, 2. Abmessen und 3. Markieren)

# TURNEN SPRUNGHOCKE

## Vom Einfachen zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten



*Landung auf den Schienbeinen*



*Landung auf den Füßen + Zuhilfenahme der Hände*

**Außerdem:** Höhe langsam steigern

## Strecksprung: Landung/Ausführung

Siehe „Sprung mit Drehung“, Seite 69/70.

## Kompletter Bewegungsablauf

# TURNEN – GRÄTSCH-WINKELSPRUNG

## Grundübungen festigen





**Hinweis:** Zunächst im Stand üben; evtl. von kleinem Kasten springen (mehr Zeit in der Luft für Bewegung)

## Grätschwinkelsprung: Sichere Landung



Siehe „Sprung mit Drehung“, Seite 69/70.

**Hinweise**

- Hüftbreite Landung
- Leichte Kniebeugung
- Gerader Rücken
- Arme nach vorne/oben
- Stabilität im Rumpf

## Kompletter Bewegungsablauf

# TURNEN SCHRITTSPRUNG

## Wahl der individuell passenden Technik für die Bronzeübung

**Möglichkeit 1**



**Möglichkeit 2**



## Gleichgewichtsschulung



**Proprioceptives Training**
Training auf instabilem Untergrund eignet sich sehr, um Gleichgewichtsfähigkeit und Stabilität zu verbessern.

**Der Einbeinstand**
... eignet sich als spezifische Gleichgewichts-Übung für diese Disziplin. Steigerung: (1) Augen zu, (2) springen und sicher landen etc.

**Instabile Untergründe**

- Wackelbretter
- Weichbodenmatte
- Sand
- Trampolin
- etc. (Kreativität ist gefragt!)

## Aufbau und Tipps zur Silberleistung



**Wichtig**

- 1m Abstand zwischen den Matten
- Kanten in der Lücke vermeiden (Verletzungsgefahr!)

**Mit Kindern spielerisch lernen (z. B. über Lava springen)**

## Für die Goldübung: Verinnerlichen des Bewegungsablaufs und Timing







**Wichtig:** Schwungbein (grün) mitnehmen und in Flugphase strecken; Sprungbein (rot) ≠ Landebein (grün)

# SPRUNGROLLE
## Handstütz-Sprungüberschlag

### Grundübungen festigen

**Vorab wichtig:** Aufgrund der Angst vieler Teilnehmer vor Höhe und Komplexität der Disziplin ist es wichtig, diese im Vorhinein zu nehmen (Höhe und Schwierigkeit langsam steigern).

**Aufhocken**



**Hinweis:** Langsames Herantasten an Zielbewegung (siehe „Schnelligkeit – Sprunghocke“, Seite 44)

**Sprungrolle**







**Tipps:** Absprung von vorderem Teil des Sprungbretts; Körperspannung behalten und Hände mind. 1m hinter Mattenkante aufsetzen. Während Abrollen: Kinn zur Brust nehmen. Bei Landung: Knie leicht öffnen, damit diese nicht ins Gesicht treffen.

**Hinweis:** Die Sprungrolle ist gleichzeitig die Vorübung zur Silber-Leistung der Disziplin Handstütz-Sprungüberschlag (siehe Seite 49).

# HANDSTÜTZ-SPRUNGÜBERSCHLAG

## Grundübungen festigen

**Vorab wichtig:** Aufgrund der Angst vieler Teilnehmer vor Höhe und Komplexität der Disziplin ist es wichtig, diese im Vorhinein zu nehmen (Höhe und Schwierigkeit langsam steigern).





**Hinweise**

1. Absprung siehe Tipps Sprungrolle (Seite 48)
2. Beine bringen (siehe Pfeil Bild)
3. Abdruck mit beiden Händen in gestreckter Position (zwischen Bild links und Bild Mitte) → leitet Flugphase ein
4. Landung erfolgt in Schiffchen-Stellung (Bild rechts)

**Bei dieser Disziplin ist es empfehlenswert, sich aufgrund der Komplexität und des Geräteaufbaus an die Turnabteilung zu wenden.**

# AUFWÄRMEN

## Grundformel des Koordinationstrainings

Koordinationsschulung

=

Einfache motorische Bewegungen + Druckbedingungen + Vielfalt bezüglich der Informationsanforderungen

## Arm-Bein-Koordination



Rechter Arm und rechtes Bein nach vorne.



Rechter Arm und rechtes Bein zur Seite.



Rechter Arm und rechtes Bein nach hinten.



Rechter Arm und linkes Bein nach vorne.



Rechter Arm und linkes Bein zur Seite.



Rechter Arm und linkes Bein nach hinten.

● leicht ● mittel

## Koordinations-/Gleichgewichtsschulung



Mit der Hand auf den Kopf klopfen und gleichzeitig mit der anderen Kreisbewegungen auf dem Bauch ausführen.



**Einbeinstand:** Arm kreist im Uhrzeigersinn, Bein kreist gegen den Uhrzeigersinn; Gleichseitige oder gegengleiche Bewegung möglich.

## Spielerisches Aufwärmen

**Einsatz von bspw. Farben , Zahlen, Wortgruppen in Kombination mit Bewegungen (Kreativität ist gefragt!)**

**Mögliche Übungen**
Die Sportler laufen auf der Stelle. Auf folgende Kommandos müssen sie reagieren:

- Rot – halbe Drehung nach rechts
- Lila – halbe Drehung nach links
- Einmal Klatschen – ein Schritt nach vorne
- Zweimal Klatschen – zwei Schritte nach hinten
- Pfiff – Sprung etc.

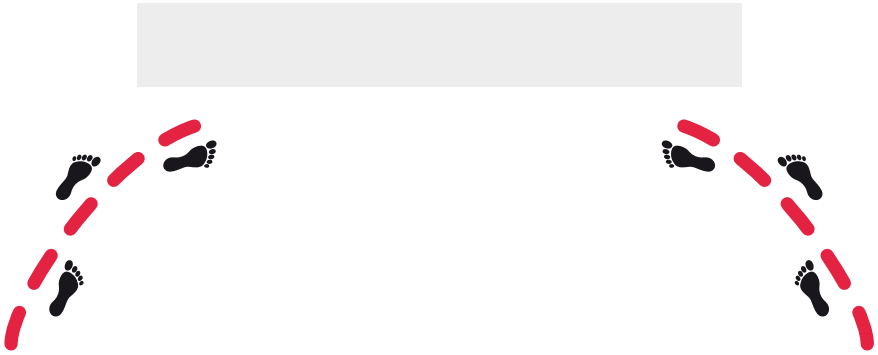
# HOCHSPRUNG

## Ermitteln des Absprungbeins

**Anweisung:** „Spring auf einem Bein!“
→ dasjenige Bein, auf dem der Sportler spontan anfängt zu springen
= Absprungbein

## Anlauf und Absprung optimieren

- Startpunkt durch Austesten ermitteln und z.B. mit Tape markieren
- Kurvenförmiger Anlauf (siehe Skizze)
- Sprungbeinseite ≠ Anlaufseite
  → wer mit dem linken Bein abspringt, muss von der rechten Seite anlaufen!



## Wahl der individuell passenden Sprungtechnik

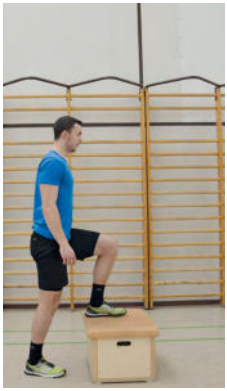


**Flop:** Technisch anspruchsvoller, ermöglicht bei guter Ausführung allerdings bessere Höhen. Wichtig ist, dass ein Hohlkreuz gebildet wird. Hierfür hilft es, der Hand hinterherzuschauen (siehe Bild).



**Schersprung:** Technisch einfacher zu beherrschen. Außerdem bietet er eine Alternative für Sportler, die Probleme damit haben, „rückwärts" zu springen (z. B. aufgrund von Rückenproblemen).

## Verbesserung der Sprungkraft und Kopplungsfähigkeit





**Triple-Extensions**
Explosiv ausgeführt verbessert diese Übung die Sprungkraft. Außerdem wird auch die Kopplungsfähigkeit trainiert (Beinstreckung, Anziehen des Schwungbeins und Schwungholen mit den Armen erfolgen gleichzeitig).

# WEITSPRUNG/ ZONENWEITSPRUNG

## Ermitteln des Absprungbeins

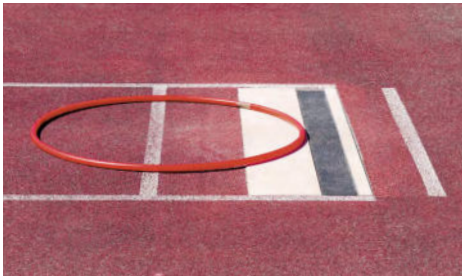
Siehe „Hochsprung“, Seite 52.

### Anlauf

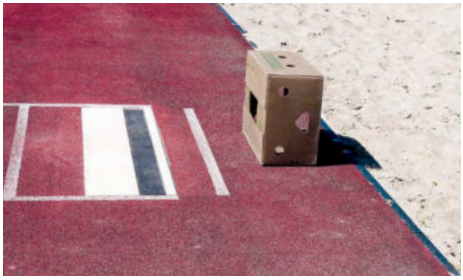
- Startpunkt durch Austesten ermitteln und z. B. mit Tape markieren
- zu kurz: Max. Geschwindigkeit wird nicht erreicht
  zu lang: Geschwindigkeit wird nicht gehalten

### Absprung

- Schwungbein mitnehmen
- Armschwung (gleichzeitig mit Beinschwung)
- Balken und Absprungwinkel treffen



Visuelle Hilfe, um den Balken besser zu treffen.



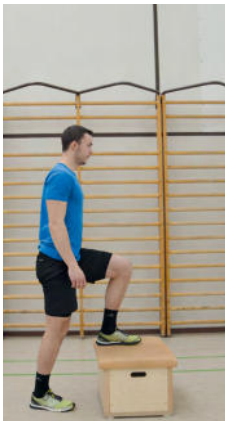
Hilfe, um den Absprungwinkel besser zu treffen.

## Flugphase und Landung



**Klappmesserbewegung**
Das „Nachvornewerfen“ von Armen und Beinen hilft, den Distanzverlust bei der Landung möglichst gering zu halten. Ein häufiges Problem bei Anfängern ist das Nachhintenfallen bei der Landung, welchem durch diese Bewegung entgegengewirkt werden kann.

## Verbesserung der Sprungkraft und Kopplungsfähigkeit





**Triple-Extensions**
Explosiv ausgeführt verbessert diese Übung die Sprungkraft. Außerdem wird auch die Kopplungsfähigkeit trainiert (Beinstreckung, Anziehen des Schwungbeins und Schwungholen mit den Armen erfolgen gleichzeitig).

# DREHWURF

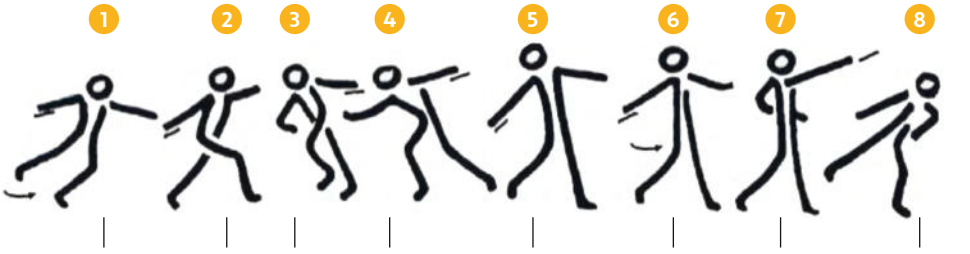
## Vor dem Wettkampf: Schulter und Wurfarm erwärmen!

Analog zu anderen Wurfdisziplinen (z. B. Schlagball/Wurfball) sollten auch beim Drehwurf Schulter und Wurfarm ausreichend aufgewärmt werden! Hierzu eignen sich die unter „Kraft – Aufwärmen“ (Seite 18/19) gezeigten Übungen.



*Griffhaltung*

### Bewegungsablauf




| | Zone 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Abwurfstelle** | bis 1 m | bis 2 m | bis 3 m | bis 4 m | bis 5 m | bis 6 m | bis 7 m | usw. |
| | **1 Punkt** | **2 Punkte** | **3 Punkte** | **4 Punkte** | **5 Punkte** | **6 Punkte** | **7 Punkte** | **8 Punkte** |

## Schrittweise an die Zielbewegung herantasten

1. **Halten des Wurfgerätes** (siehe Bild zur Griffhaltung)
2. **Ausgangsstellung**
   a) Blick des Sportlers zeigt in Wurfrichtung (sodass bei 1-facher Drehung wieder in Wurfrichtung geschaut wird).
   b) Beine stehen etwa schulterbreit auseinander.
   c) Das Gewicht auf die Fußballen verlagern, da dies die Drehung vereinfacht (weniger Kontaktfläche zum Boden).
   d) Wurfarm hängt locker pendelnd seitlich am Körper herab.
3. **Anschwung**
   a) Mit gestrecktem Wurfarm möglichst weit nach hinten etwas über Schulterhöhe ausholen.
   b) Kopf, Rumpf und Gegenarm unterstützen dieses Bewegung.
   c) Oberkörper bleibt aufrecht.
4. **Drehung**
   a) Rechtshänder drehen über den linken Fuß und gegen den Uhrzeigersinn (siehe Bilder 1 und 2 des Bewegungsablaufs).
   b) Der Sportler sollte nach „links-rechts-links“ (Kontakte der Füße) eine komplette Drehung abgeschlossen haben und gleichzeitig bis zur Abwurflinie gekommen sein.
   c) Die Drehung ist koordinativ anspruchsvoll und sollte zunächst isoliert (ohne Ring) geübt werden. Hierbei kann z. B. eine gerade ausgelegte Schnur vor der Abwurflinie helfen, entlang derer der Sportler die Drehbewegung ausführt. Wiederholtes Ausführen der Drehbewegung mit korrekter Endstellung (Blick in Wurfrichtung) sollte beherrscht werden, bevor die Bewegung mit Wurfgerät ausgeführt wird.
   d) Linkshänder: Drehung über rechten Fuß und im Uhrzeigersinn

# DREHWURF
## (Fortsetzung)

❺ **Wurfauslage**

a) Nach der Drehung sollte der Sportler in eine Position mit Blick in Wurfrichtung, einem seitlich nach hinten gestreckten Wurfarm und auf das Abwurfbein verlagertem Gewicht kommen.

b) Rechtshänder: Gewicht auf linkem Bein

❻ **Abwurfbewegung**

a) Der gestreckte Arm bewegt sich beim Abwurf von hinten nach vorne und von unten nach oben (vgl. Höhe des Wurfarms auf den Bildern 6 und 7 des Bewegungsablaufs)

b) Der Abwurf erfolgt mit dem Wurfarm etwa auf Schulterhöhe

❼ **Abfangen** (siehe Bild 8 des Bewegungsablaufs)

### Übungen zur Verbesserung der für den Drehwurf relevanten motorischen Fähigkeiten:

❶ **Krafttraining**

a) Arme

b) Unterarmstütz und Seitstütz (siehe Seite 15)

c) Ausfallschritte mit Rumpf-Rotation (siehe Seite 19)

❷ **Gleichgewichtsschulung**

a) Einbeinstand (siehe Seite 46)

❸ **Dehnen**

a) Brust/Arme (siehe Seite 7)

*Evtl. hilfreiche Seiten:*
*www.leichtathletik.de/training/methodik/diskuswurf*
*www.tv-bad-saeckingen-leichtathletik.de/PDF2008/Diskusinfo.pdf*

# SCHLEUDERBALL

## Richtiger Griff des Schleuderballs

Mit zwei bzw. drei Fingern halten
→ bei falschem Griff besteht Verletzungsgefahr!



## Wahl der individuell passenden Wurftechnik

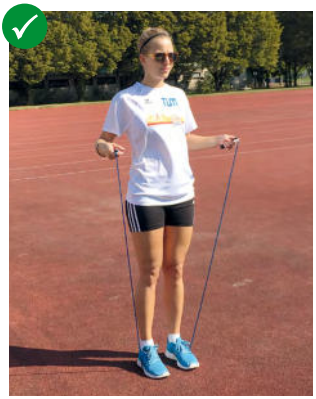
Aufgrund der Komplexität des Bewegungsablaufs ist eine Abbildung in Bildern nur wenig hilfreich. Videos helfen hier, die Bewegung besser nachvollziehen zu können.

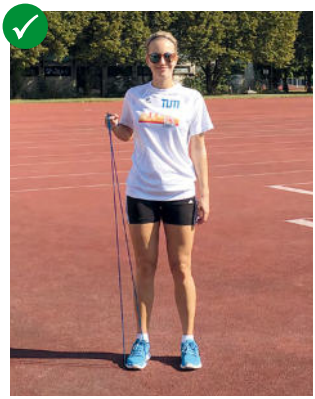
## Wurftechnik festigen

**Häufiges Problem:** Große seitliche Streuung der Würfe
→ zunächst auf Technik und nicht auf Weite konzentrieren

# SEILSPRINGEN

## Ermitteln der individuell passenden Seillänge



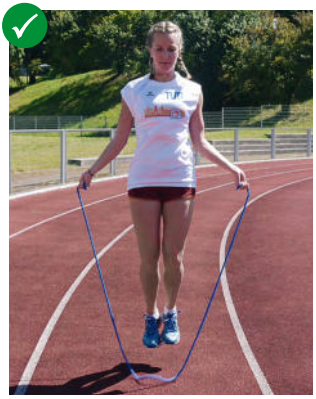


**Links:** Beide Beine schulterbreit auf dem Seil; 90° Beugung in Ellenbogengelenk

**Rechts:** Ein Bein auf dem Seil; Seil bis Achselhöhe

## Technik

**Häufige Fehler:** Zu großes Ausmaß der Arme beim Schwingen und der Beine beim Springen (siehe Fehlerbild auf Folgeseite)



**Korrekte Technik**

- Ellenbogen nah am Körper
- Bewegung kommt hauptsächlich aus Hand- und Ellenbogengelenk
- Niedriger Sprung
- Knie nur leicht gebeugt
- Seil berührt kurz vor den Füßen leicht den Boden (hörbares Feedback für den Sportler!)

## Koordinationsübungen zur Verbesserung der Arm- und Beinkopplung



**Trockenübungen**

- Springen ohne Seil bzw. mit Seil neben dem Körper
- **Wichtig:** Auf Fußballen springen
- Arm- und Beinbewegung zeitlich aufeinander abstimmen
- Auch andere Sprungvariationen (z. B. Kreuzdurchschlag) erst ohne Seil üben!

**Weitere Übungen zur Verbesserung der Koordination finden Sie unter „Koordination – Aufwärmen“ (Seite 23/24).**

## Typisches Fehlerbild



**Fehler**

- Ellenbogen nicht am Körper
- Bewegung kommt großteils aus den Schultern
- Sprung deutlich zu hoch
- Beine zu sehr angezogen
- Lösung: Techniktraining

# TURNEN SCHWEBEBALKEN

## Allgemeine Hinweise zur Disziplin

### Häufig auftretende Probleme

- Angst vor der Höhe des Schwebebalkens (insb. Altersgruppe ≥ 70 Jahre)
- Gefahr durch Stürze

### Aufgabe des Coaches

- Dem Sportler die Angst nehmen.
- Dem Sportler zeigen, wie Schritt für Schritt Sicherheit in der Bewegung gewonnen werden kann.
- Im Extremfall: alternative Übung vorschlagen.

## Übungen zur gezielten Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit



**Varianten:** Rückwärts über die Bank; ein bzw. beide Augen geschlossen; hinter dem Rücken verschränkte Arme; zunächst über breite Fläche, dann immer schmaler werden (z. B. Bank umdrehen); nur auf Fußballen laufen, etc.

**Wichtig:** Zunächst mit Hilfestellung (Verletzungsgefahr!)

## Schritt für Schritt Höhe steigern



**Wichtig:** Vom Einfachen zum Schweren – von einer Linie kann man nicht fallen, das nimmt die Angst und erfordert dennoch Gleichgewicht und Bewegungspräzision!

**Schrittweise Steigerung der Höhe sowie der Anforderungen hinsichtlich der Bewegungspräzision:**

1. Beliebige Linie z. B. auf dem Hallenboden
2. Einfache Langbank
3. Erhöhte Langbank (z. B. auf zwei kleine Kästen legen)
4. Kleiner Schwebebalken
5. Erhöhte + umgedrehte Langbank
6. Großer Schwebebalken

## Richtige Hilfestellung



Die Hilfestellung hilft dabei, die Angst vor der Höhe zu nehmen und das Sicherheitsgefühl zu stärken.

# TURNEN HÜFTUMSCHWUNG

## Im Vorhinein wichtig

- Sicherheitsaspekte beachten
  → immer Hilfestellung bereithalten
- Häufiges Problem beim Umschwung: Überwindung
  → Aufgabe des Coaches: Angst nehmen

## Richtige Hilfestellung

Helfer steht seitlich vom Turnenden auf der anderen Reckseite. Recknahe Hand führt Rücken/Schulter und unterstützt Rotation. Andere Hand an Oberschenkelrückseite und versucht die Fixierung an der Reckstange zu unterstützen. Nach Umschwung beide Hände am Oberarm, um Stütz zu sichern.

## Umschwung mit Seilhilfe



Die Sicherung soll dem Teilnehmer die Sicherheit geben, dass nichts passieren kann. So fällt es diesem leichter, sich zu überwinden.

## Umschwung ohne Seilhilfe

- Ausreichend Schwung ist notwendig (Bild links)
- Hüfte hat immer Kontakt zur Stange (Bild rechts unten)
- **Wichtig:** Körperspannung während der Übung (Rumpfmuskulatur anspannen!)







## Kräftigung der benötigten Muskulatur (für Gold, Silber und Bronze)



**Umfang:** 3 × 12 Wdh.



**Umfang:** 3 × 30 Sekunden

Die Kräftigungsübungen sind sowohl für die Bronze- (in den Stütz springen), als auch für die Silber- (mit Seilhilfe) und Gold-Übung (ohne Seilhilfe) geeignet!

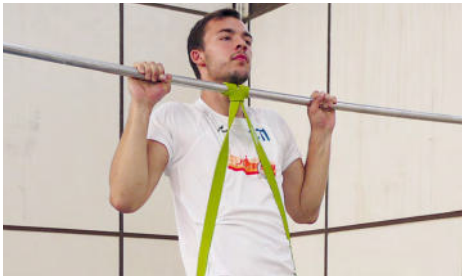
# TURNEN – SCHWINGEN AN DEN RINGEN

## Griffposition



**Wichtig:** Ellenbogen nah am Körper; Blick zwischen beiden Ringen; Daumen umschließen die Ringe

## Spezifische Übungen zur Kräftigung



**Wichtig:** Position halten, da Haltekraft entscheidend für Disziplin. Gegebenenfalls wie abgebildet mit Unterstützung (z. B. Theraband).

**Weitere Übungen: siehe „Klimmzug“, Seite 33 (ähnliche Anforderung hinsichtlich der Kraftfähigkeit)**

## Richtiges Timing/Rhythmusgefühl

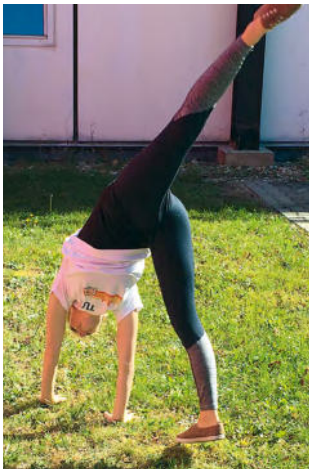
**Tipp:** Übung zunächst langsam ausführen und Gefühl dafür entwickeln, wann Abdruck mit Füßen erfolgt.

**Hinweis**: Während kompletter Übung stabilen Griff behalten und Schwung-Tempo unter Kontrolle bringen.

# TURNEN
# RAD

## Korrekte Abfolge der Hand- und Fußbewegungen





**Tipp:** Um ein Gefühl für den Bewegungsablauf und den Rhythmus zu bekommen, hilft es, sich vor dem Rad die Abfolge der Bodenkontakte selbst vorzusagen:

**Fuß → Hand → Hand → Fuß → Fuß**

Hierbei folgt immer ein Kontakt auf den anderen; Hände nicht gleichzeitig aufsetzen!

## Tipps zum Erlernen des Rads

- Linie als Feedback nutzen, ob das Rad geradlinig ausgeführt wurde
- Zunächst Handstand an der Wand üben
  → Gefühl für „Kopfübersein“ bekommen
- Rad an einer weichen Matte entlang
  → Abstand zur Matte langsam verringern

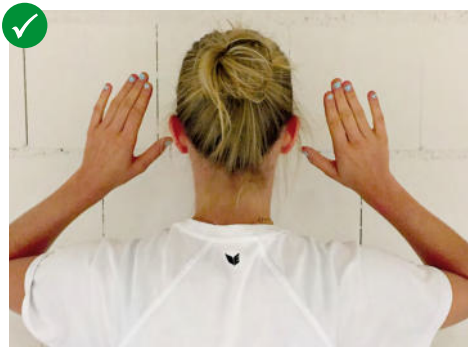
# TURNEN ROLLE

## Richtiger Übungsaufbau



**Hinweis:** Kästen so positionieren, dass der Kopf genug Platz hat, aber noch beide Schultern auf Kästen aufliegen.

## Tipps für Ausführung Rückwärtsrolle



Hände in Ausgangsposition wie abgebildet neben die Ohren führen, um das Aufsetzen der Hände zu erleichtern.



Positionierung der Hände beim Aufsetzen. Wichtig: Ellenbogen nicht nach außen klappen lassen.

**Bemerkung:** Die Grundübung (Vorwärts-/Rückwärtsrolle) auf den Kästen bildet die Basis, um den Bewegungsablauf später auch auf dem Boden durchführen zu können (methodische Reihe).

# TURNEN
# SPRUNG MIT DREHUNG

## Typische Fehlerbilder



**Hohlkreuz** aufgrund mangelnder Körperspannung. Folge: Oberkörper nicht stabil, Ausweichbewegungen.



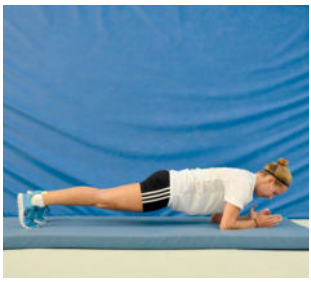
**Gleichgewichtsverlust,** weil Körper nicht senkrecht gestreckt ist. Folge: Unsaubere Landung, Körper verliert Stabilität.

## Gezielte Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Körperspannung

**Hinweis:** Zur Verbesserung der Körperspannung eignen sich Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur, insbesondere Übungen in Stützposition.





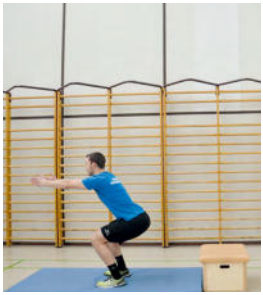


**Dauer:** 30 Sekunden; **Sätze:** 2–3

# TURNEN
# SPRUNG MIT DREHUNG

## Strecksprung ohne Drehung üben





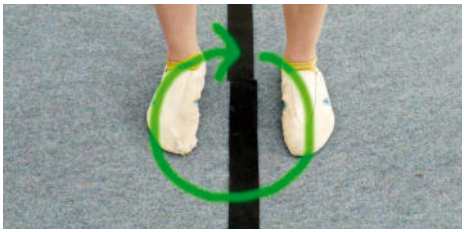
**Variationen**
Alternativ kann der Strecksprung auch mit geschlossenen Augen oder auf wackligem Untergrund durchgeführt werden, um die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren.

## Stabile Landung üben





## Vom Einfachen zum Schweren



**Drehung schrittweise aufbauen!**
Erst eine Viertel-, dann eine halbe, eine Dreiviertel- und zuletzt eine ganze Drehung üben. Eine Linie eignet sich ideal als Orientierung.

# VIDEOBESCHREIBUNGEN UND LINKS ZU DEN QR-CODES

## 01 Mobilisation (6 Videos)

**Ausfallschritt Rotation** (Seite 6, 1. von links)
https://youtu.be/rJHiubg6XIs
- Aufrechter Oberkörper
- Knie und Fußgelenk bilden eine Linie, NICHT über Zehenspitzen
- Rotation des Oberkörpers zum vorderen Bein
- Auf Spannung im Rumpf achten

**Beinpendel frontal** (Seite 6, 2. von links; Seite 38, oben links)
https://youtu.be/6EYBb8eh3fw
- Ausgangsposition Einbeinstand
- Aufrechter Oberkörper
- Hände seitlich in Hüften stützen
- Freies, gestrecktes Bein schwingt abwechselnd nach vorne und hinten (je nach Bewegungsausmaß)

**Beinpendel lateral** (Seite 6, 3. von links; Seite 38, oben rechts)
https://youtu.be/nVQrwYkfKHo
- Ausgangsposition Einbeinstand
- Aufrechter Oberkörper
- Hände seitlich in Hüften stützen
- Freies, gestrecktes Bein schwingt vor dem Körper nach rechts und links

**Dynamisches Dehnen** (Seite 6, 4. von links; Seite 19 unten; Seite 38 unten; Seite 56, unten rechts)
https://youtu.be/Y8gGq-RLCZY
- Aufrechter Oberkörper
- Knie und Fußgelenk bilden eine Linie, NICHT über Zehenspitzen
- Kleine, wippende/federnde Bewegungen in der Dehnung (keine maximale Dehnung!)

**Hüftrotation außen** (Seite 6, 5. von links)
https://youtu.be/IzvbWbDhs7M
- Ausgangsposition: Knie vor dem Körper anheben, sodass im Knie- und Hüftgelenk ein ca. 90° Winkel entsteht
- Von dort aus Bein nach außen rotieren

**Hüftrotation innen** (Seite 6, 6. von links)
https://youtu.be/3TE27frTCrc
- Ausgangsposition: Knie seitlich vom Körper anheben, sodass im Knie- und Hüftgelenk ein ca. 90° Winkel entsteht
- Von dort aus Bein nach innen rotieren

## 02 Nordic Walking (3 Videos)

**Technik Vorübung 1** (Seite 17 links)
- Paralleler Armschwung mit gestreckten Armen
  https://youtu.be/VSAjsD-duFw

**Technik Vorübung 2** (Seite 17 Mitte)
- Aktives Loslassen der Stöcke bzw. Öffnen der Hände beim Rückschwingen der Stöcke
  https://youtu.be/wHTU-40eTrQ

**Technik** (Seite 17 rechts)
- Optimale Technik Nordic-Walking
  https://youtu.be/Evdvyhs7Apg

## 03 Schulteraktivierung (3 Videos)

**Armkreisen gegengleich** (Seite 18 oben; Seite 20; Seite 24; Seite 56, oben links)
https://youtu.be/MyiKww5sXbY
- Ausgangsposition: Arme gestreckt nach oben
- Gegenleich nach vorne bzw. hinten kreisen

**Schulterkreisen** (Seite 18 unten; Seite 20; Seite 24; Seite 56, oben rechts)
https://youtu.be/gIiV8dahXJo
- Ausgangsposition: Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt
- Arme seitlich kreisen
- Variation der Amplitude

**Schultermobilisation** (Seite 19 oben, Seite 20; Seite 24; Seite 56, unten links)
https://youtu.be/QuQPPF0K74M
- Ausgangsposition: Arme mit 90°Winkel im Ellbogen seitlich ausgestreckt
- Schulterblätter in federnden Bewegungen zusammenziehen

## 04 Medizinball (2 Videos)

**Technik ohne Anlauf** (Seite 22)
https://youtu.be/8GIVllzQBis

## 05 Stützschwingen (2 Videos)

**Vorübung** (Seite 31)
https://youtu.be/HIIH5sl7Nrs
- Hilfreich zum Herantasten an die Grätschbewegung (Gold-Leistung)

**Stützschwingen** (Seite 30)
https://youtu.be/Tl53f5lLVkc
- Optimale Ausführung der Gold-Leistung

## 06 Hüftaufschwung (1 Video)

**Aufschwung** (Seite 37)
https://youtu.be/npKkkBpu8RM
- Optimale Ausführung der Gold-Leistung

## 07 Schnelligkeit – Aufwärmen (8 Videos)
**→ Ordner Lauf-ABC**

**Allgemein:** Diese Übungen dienen sowohl der muskulären als auch der neuromuskulären Aktivierung. Diese eigenen sich besonders für Disziplinen aus dem Bereich der Leichtathletik. Zugleich kann eine Optimierung des Laufstils erreicht werden.

**Anfersen** (Seite 39, untere Reihe rechts)
https://youtu.be/Un-EU216B5I
- Verstärkter Abdruck aus dem Fußgelenk
- Aktiver Armschwung
- Fersen aktiv zum Po ziehen

**Fußgelenksarbeit** (Seite 39, untere Reihe links)
https://youtu.be/4lyIabY_Iio
- Schnelle, kleine Bewegungen aus dem Fußgelenk
- Betontes Durchdrücken des Fußgelenks
- Nur minimale Vorwärtsbewegung!
- Variation der Bewegungsgeschwindigkeiten

**Hopserlauf** (Seite 39, unten rechts)
https://youtu.be/kiv9172dUrs
- Aktiver Abdruck nach oben („Apfelpflücken“)
- Impulsives Hochziehen des Oberschenkels bis zur Waagrechten
- Diagonale Armführung

**Schrittfrequenz** (Seite 39, untere Reihe Mitte)
https://youtu.be/RhznFCTL5Pk
- Je näher die Reifen zusammen sind, desto höher sollte die Schrittfrequenz sein

**Schrittlänge** (Seite 39, unten links)
https://youtu.be/bh9B9hvHjS8
- Variation der Reifenabstände je nach Sportler (Beinlänge!)
- Je weiter die Reifen auseinander sind, desto größer sollte die Schrittlänge sein
- Aktives Ziehen aus der Oberschenkelrückseite

**Seitgalopp** (Seite 39, obere Reihe Mitte)
https://youtu.be/KNRWMf6LFuo
- Seitlicher Nachstellschritt
- Arme, Rumpf und Beine bilden eine Ebene
- Arme seitlich gestreckt, im Rhythmus mitschwingend

**Skippings (Kniehebelauf)** (Seite 39, obere Reihe links)
https://youtu.be/fEfWwPG2_mQ
- Oberschenkel und Oberkörper bilden rechten Winkel
- Fußaufsatz erfolgt über den Vorfuß
- Diagonale Armführung

**Seitliches Überkreuzen** (Seite 39, obere Reihe rechts)
https://youtu.be/h4aiNFeWqQY
- Bein abwechselnd vor und hinter dem andern Bein kreuzen
- Arme seitlich ausgestreckt und parallel zum Boden
- Niedriger und hohe Knieführung möglich

## 08 Sprunghocke (4 Videos)

**Aufhocken** (Seite 44 links)
https://youtu.be/1i9a5hDVxjQ
- Optimale Ausführung
- Vorübung für Bronze-Leistung Handstützsprungüberschlag

**Aufhocken Strecksprung** (Seite 44, Mitte links)
https://youtu.be/ikODC2Fz-mw
- Optimale Ausführung der Gold-Leistung

**Vorübung 1 auf „Mattenberg“** (Seite 44, Mitte rechts)
https://youtu.be/EM90leplNxg
- Vorübung für Bronze-Leistung Handstützsprungüberschlag
- Höhe langsam steigern
- Vom Einfachen zum Schweren

**Vorübung 2 „Mattenberg“ mit Hilfestellung** (Seite 44 rechts)
https://youtu.be/kucheRfqN9U
- Vorübung Aufhocken mit Hilfestellung auf einem „Mattenberg“
- Fixierung des Oberarmes mit beiden Händen

## 09 Grätschwinkelsprung (3 Videos)

**Vorübung 1** (Seite 45 links)
https://youtu.be/Vsv27ZzQNjs
• Darstellung eines Grätschwinkelsprungs auf einer Bodenfläche

**Vorübung 2** (Seite 45 Mitte)
https://youtu.be/jqPLbq-wVOQ
• Optimale Ausführung der Gold-Leistung

**Vorübung 3** (Seite 45 rechts)
https://youtu.be/U2rRm9zqTME
• Optimale Ausführung der Bronze-Leistung

## 10 Schrittsprung (1 Video)

**Schrittsprung** (Seite 47)
https://youtu.be/pU_ZZ7odM3s
• Optimale Ausführung der Gold-Leistung (nur einseitig)

## 11 Sprungrolle (2 Videos)

**Hilfestellung** (Seite 48 links)
https://youtu.be/LATquuE5Gt8
• Positionierung neben dem Sprungbrett
• Fixierung des Oberarmes mit beiden Händen

**Aufrollen Slow-Mo** (Seite 48 rechts)
https://youtu.be/0jf4PZ0jLTQ
• Optimale Ausführung der Übung

## 12 Handstützsprungüberschlag (2 Videos)

**Handstützsprungüberschlag** (Seite 49 links)
https://youtu.be/-V-1nA5Nj1Y
• Optimale Ausführung der Gold-Leistung

**Handstützsprungüberschlag** (Seite 49 rechts)
https://youtu.be/IH8XGuBXZbU
• Optimale Ausführung der Silber-Leistung, zugleich Vorübung für Gold

## 13 Schleuderball (3 Videos)

**Technik Drehen** (Seite 59 links)
https://youtu.be/rEX4hsjFsRQ
- Schlaufe des Schleuderballs sollte während des Bewegungsablaufs immer unter Spannung sein

**Wurf-Anlauf Technik** (Seite 59 Mitte)
https://youtu.be/R8lk7hfgKCg
- Ball darf den Oberkörper während der Drehbewegung nicht „überholen“
- Ball befindet sich bis zum Abwurf hinter dem Körper und wird „gezogen“

**Wurftechnik** (Seite 59 rechts)
https://youtu.be/JSUIi5AHrkI
- Ausreichend Platz zur Abwurflinie lassen (für Drehung wichtig)

## 14 Hüftumschwung (1 Video)

**Hüftumschwung** (Seite 65)
https://youtu.be/HZDkytzYC7I
- Optimale Ausführung der Gold-Leistung

**Impressum**

Titel: Übungsbooklet Deutsches Sportabzeichen · Hinführende Übungen und Tipps zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e. V. · Geschäftsbereich Sportentwicklung
Ressort Breitensport, Sporträume (Deutsches Sportabzeichen)
Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main · T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906
office@dosb.de · deutsches-sportabzeichen@dosb.de
www.dosb.de · www.deutsches-sportabzeichen.de

In Kooperation mit: Technische Universität München · Arbeitsbereich Angewandte Sportwissenschaft
Leiter: Dr. Peter Spitzenpfeil · Connollystraße 32 · 80809 München

Konzeption und Redaktion: Julia Isaak, Stefanie Kaiser, Marco Leitel, Alexandra Pensky, Christian Siegel, Emil Wörgötter

Bildnachweise: Michael Hahn, Richtig Schwimmen. Blv Buchverlag, 2013 (Seite 13, 14, 42), LSB NRW/ Andrea Bowinkelmann (Seite 53/oben, 55/oben), Lehrmaterialien des DLV/Nicolas Fröhlich (Seite 56), alle anderen: TU München

Gestaltung: INKA Medialine · Frankfurt am Main · www.inka-medialine.com

Produktion: Unterleider Medien GmbH · Rödermark · www.uscha.de

1. überarbeitete Auflage: 10.500 Stück · August 2018

**Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Recyclingpapier**