



WS 303-02 I Stark im Stütz: spielerische Schulungsideen

Referentin: Sigrid Wiedenhofer

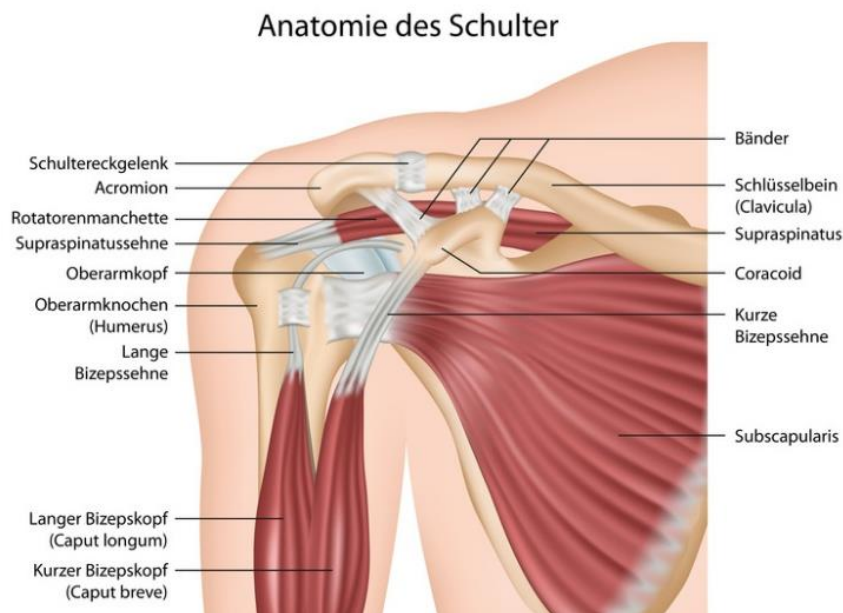
Samstag, 08.02.2025 I 11:00 – 12:30 Uhr

Die Stützkraft ist ein wichtiger körperlicher Baustein für das Kinderturnen sowie das Turnen an Geräten. „Die Fähigkeit zum Stützen ist eine zentrale Fähigkeit beim Gerätturnen. Es kommt aber nicht nur auf die Kraft, sondern auf den richtigen Einsatz der vorhandenen Kraft an, d.h. die Kraftanwendung in der beteiligten Muskulatur muss richtig dosiert sein und es muss die richtige Technik angewendet werden. Schließlich muss das Last-Kraft-Verhältnis stimmen. (Quelle www.sportunterricht.de)

Ausflug in die Anatomie

Welche motorischen Elemente und Muskeln brauche ich für den Stütz?

Der Schultergürtel ist wesentlich am Stütz beteiligt. Er bezeichnet im menschlichen Körper jene Partie, welche die obere Extremität mit dem Rumpf verbindet. Dazu zählen zwei Knochen (Schulterblatt und Schlüsselbein), drei Gelenke (das Brustbein-Schlüsselbein-Gelenk, das Schulterack-Schlüsselbein-Gelenk, das Schultergelenk) und jede Menge Muskeln. Die Hauptaufgabe des Schultergürtels liegt darin, die Stabilität zwischen Rumpf und Armen zu gewährleisten. Da die einzelnen Teile nur durch Bänder und Muskeln miteinander verbunden sind, ergibt sich daraus ein überaus hohes Ausmaß an Beweglichkeit. Die Rumpf-Schultergürtel-Muskeln spielen bei der Bewegung der Arme und der Schulter eine vorrangige Rolle. Beim Stütz kommt außerdem dem Trizeps eine bedeutende Rolle zu.



Quelle: medlexi.de

Für den Kindersport heißt das konkret: Schultern, Oberarme und oberer Rücken müssen auf die Anforderungen vorbereitet werden.





Doch gehen wir einen Schritt zurück!

Kleinkinder sollten unbedingt krabbeln bevor sie laufen lernen. Denn der Schultergürtel und die für den Stütz notwendige Muskulatur wird bereits im Kleinkindalter ganz von allein trainiert: durch Robben, Krabbeln, den Bärengang oder das Hochziehen an Möbeln und ähnlichem. Daher ist es so wichtig, das Kleinkind für diese Bewegungen zu ermuntern und darauf zu achten, dass diese Entwicklungsschritte nicht übersprungen werden.

Hinzu kommt, dass Kinder nicht mehr so viel kraxeln und klettern wie früher. Gründe dafür sind die zunehmende Ängstlichkeit der Eltern, die fehlenden Ausflüge in die Natur (der Wald ist ein Paradies für Bewegungskünstler) und die Verfügbarkeit entsprechender Klettermöglichkeiten in der Nähe. An Spielplätzen auch in ländlichen Regionen werden zunehmend mehr Klettermöglichkeiten wie Niedrigseilgärten geschaffen, um dem entgegenzuwirken.

Kletterparks und Hochseilgärten sind für die spätere Entwicklung geeignet, aber für Kinder meist noch zu schwer. Außerdem müssen Kinder erst ihren eigenen Körper kennenlernen, ihre Grenzen erkunden und eigene Erfahrungen ohne Material sammeln.

Wichtig ist, dass den Kindern bewusst gemacht wird, welche Körperteile sie brauchen und wie die Ausführung korrekt ist. Die Übungsleitung sollte vor Spielen oder dem Betrieb an den Geräten die Übungen vormachen und die Kinder korrigieren. Und - Vertrauen in das Können des Kindes ist oberstes Gebot! Machen lassen, so gut es das Kind selbst sich zutraut, es motivieren und ermuntern und bei Anzeichen von Angst das Kind nicht zwingen, weiterzumachen.

1. Spiele

Beim Aufwärmen lassen sich bereits einfache Übungen einbinden.

- Musikstopp-Spiele eignen sich sehr gut dafür. Für die Musikpause werden Bewegungen überlegt, die entsprechend ausgeführt werden müssen.
- Würfelspiele: Für die Augen auf dem Würfel werden Übungen ausgewählt, die beim Würfeln der entsprechenden Zahl von allen Kindern ausgeführt werden müssen.

Übungsbeispiele

- Liegestütz am Boden
- „Liegestütz“ an der Wand
- Partnerübung: Arme gegeneinanderdrücken
- Krebsgang rückwärts oder seitwärts

2. Training am Gerät

Der Parallelbarren, 2 Kästen parallel gestellt, das Reck oder auch Langbänke eignen sich hervorragend, um die Stützkraft z.B. im Stationenbetrieb im Kinderturnen zu schulen.

Übungsbeispiele

- Parallelbarren: Das Kind hüpfte in den Stütz und hangelt sich auf den Holmen entlang
- parallele Kästen: ähnlich wie beim Barren mit anderer Handposition
- Langbank:
 - Entlangziehen auf der Bankoberseite
erschwerter Ausführung: die Bank ist in die Sprossenwand eingehängt
 - Liegestütz auf der Bank, bei Kleinkindern Knieliegestützen
 - Hockwenden auf und über die Bank





- Reck: Stütz am Reck, Hang am Reck
 - seitlich entlang der Stange hangeln
 - Sprung vom kleinen Kasten in den Stütz
 - Hang unterhalb des Recks, Hochziehen (kleiner Klimmzug)
- Boden: Hände stützen ab, Beine wandern mit dem Bauch zur Wand an dieser entlang in Richtung Handstand

Lasst die Kinder selbst eigene Übungen erfinden und sie ausprobieren. Sicherheits- und Hilfestellungen tragen dazu bei, dass die Kinder mutig werden und neue Bewegungen kennenlernen, und dadurch spielerisch neue Fertigkeiten erlernen.

Sigrid Wiedenhofer, Dipl. Sportökonomin
Fachgebiet Kinderturnen im BTV

