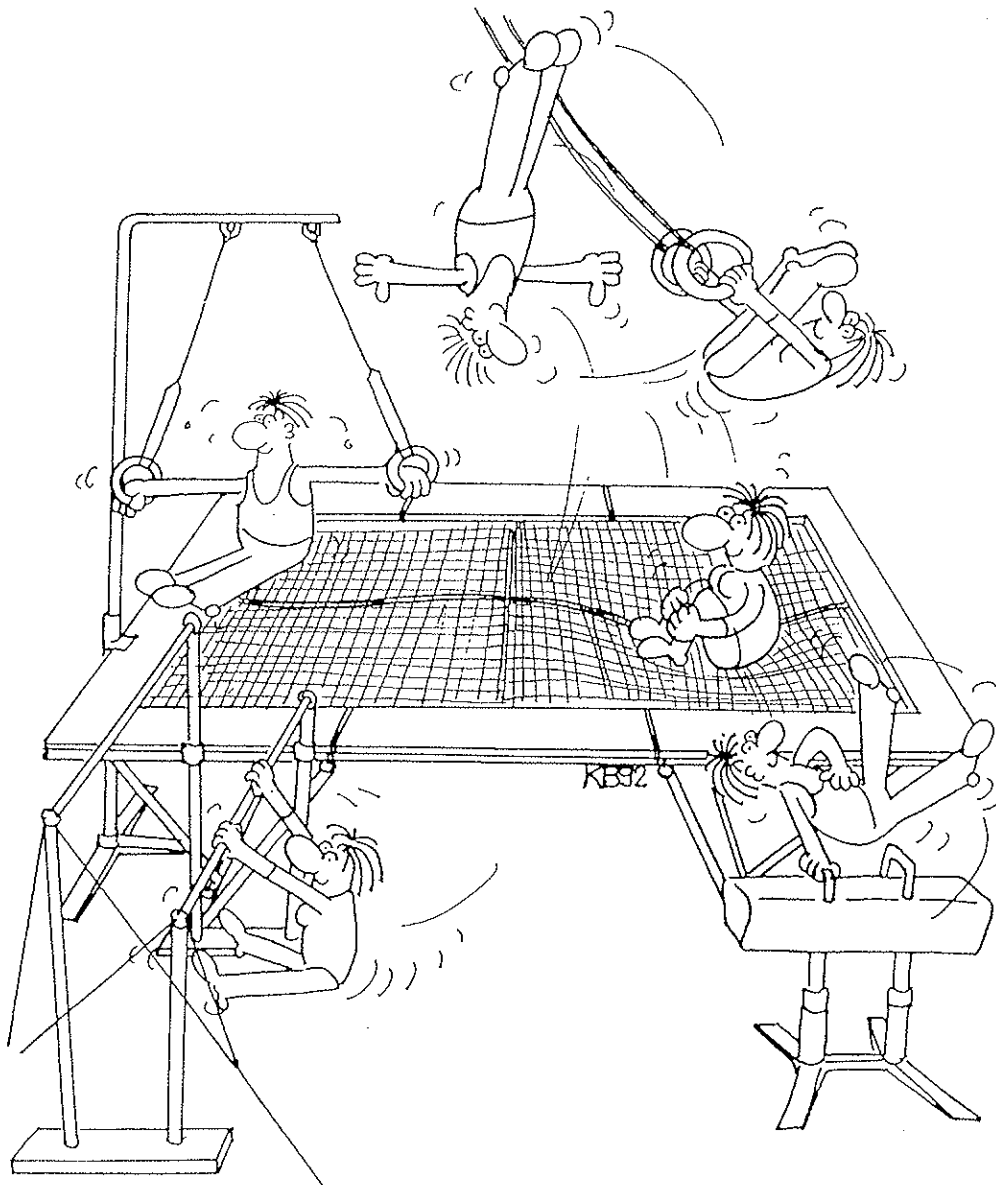


RLZ-SOLOTHURN

„KIDS-GYM“

ATHLETISCHES UND TECHNISCHES AUSBILDUNGSPROGRAMM



Technisches und athletisches Ausbildungsprogramm für die Anfänger

Die Programme dienen einer gezielten Ausbildung der Anfänger. Damit eine hohe qualitative Ausbildung der jüngsten Turner möglich ist, müssen sich die Trainer des RLZ-Solothurn an diese Grundlagenausbildung halten. Die Programme basieren auf der Grundlage von wettkampfentscheidenden Elementen.

Inhaltsverzeichnis:

Vorschlag für den Wochenplan

Athletikprogramm

Beweglichkeitsprogramm

Boden

1. Rollen
2. Handstände
3. Spreizpositionen
4. Hüpfen

Pferdpauschen

1. Stützpositionen
2. Spannung, aktive Beweglichkeit
3. Pendelschwingen

Ringe

1. Hangpositionen, Schwingen
2. Kraftübungen
3. Stütz

Pferdsprung

1. Laufen, Hüpfen, Sprint, Landungen
2. C-Positionen (aktiv und statisch)
3. Handstände

Barren

1. Stützpositionen
2. Schwingen
3. C-Positionen (aktiv und statisch) und Handstände
4. Oberarmkraft

Reck

1. Hangpositionen
2. Schwingen
3. C-Positionen (aktiv und statisch)
4. Kraffelemente

Trampolin

1. Strecksprünge
2. Hockstrecksprünge
- 3 LAD (Längsachsenschwünge)

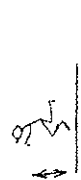

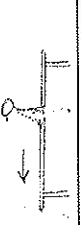
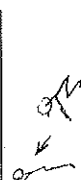

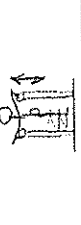
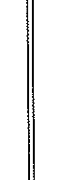
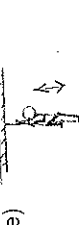


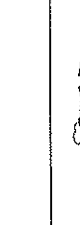




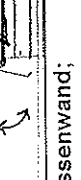
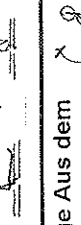
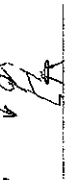
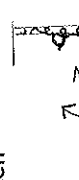


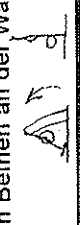




Kids-Cup

VORSCHLAG FÜR DEN WOCHENPLAN



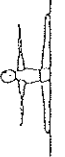
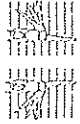


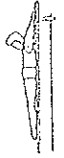


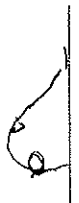
Nr.	Erstes Training	Zweites Training
1.	<u>Aufwärmen:</u> 5 Minuten <i>Spreissammeln</i>	<u>Aufwärmen:</u> 5 Minuten
2.	<u>Sprungkraftprogramm:</u> 15 Minuten <i>Stabellen Hüpfen usw. Spurten Standwechsellagerung</i>	<u>Rumpfkraftprogramm:</u> 15 Minuten
3.	<u>Dehnen:</u> 10 Minuten <i>Seesäule</i>	<u>Dehnen:</u> 10 Minuten
4.	<u>Techniktraining:</u> 3x20 Minuten > <u>Boden:</u> <i>Barren</i> > <u>Pferdpauschen:</u> <i>Reck</i> > <u>Ringe:</u> <i>Minikamp</i>	<u>Techniktraining:</u> 3x20 Minuten > <u>Pferdsprung:</u> > <u>Barren:</u> > <u>Reck:</u>
5.	<u>Athletikprogramm:</u> 20 Minuten	<u>Athletikprogramm:</u> 20 Minuten
6.	<u>Spiel:</u> 10 Minuten <i>Dehnen: Schulter</i>	<u>Spiel:</u> 10 Minuten
<u>Bemerkungen:</u>		

Zh

ATHLETIKPROGRAMM FÜR DIE „KID-GYMRUPPE“

Sprungkraft	Rumpfkraft	Spezielles Kraftprogramm
<p>Einbeinig Hüpfen links und rechts; > Je 20x</p> 	<p>Rumpfhoben rückwärts am Boden; > 3x20</p> 	<p>Stützpendeln durch den Barren; > 2x</p> 
<p>Stecksprung; > 2x20</p> 	<p>Rumpfhoben vorwärts am Boden; > 3x20</p> 	<p>Im Oberarmhang > 2x10"</p> 
	<p>Schiffchen</p> 	<p>Klettern am Tau; (Ziel, ohne Beinhilfe) > 2x</p> 
<p>Fersenheben am Boden einbeinig; > Je 2x5</p> 	<p>Rumpfhoben seitwärts links und rechts Je 2x15" halten</p> 	<p>Hockstützwaagen; > 2x10" bis 15" halten</p> 
<p>Kniebeugen einbeinig; > Je 2x5</p> 	<p>Beinheben rückwärts auf dem Kasten; Je 2x10 +10" halten</p> 	<p>Winkelstütz; > 2x20"</p> 
<p>Banksteigen einbeinig mit Absprung, abwechslungsweise links und rechts; > Je 2x10</p> 	<p>Beinheben vorwärts an der Sprossenwand; > 5x +5" halten bis 10x +10" halten</p> 	<p>Arm-Rumpfwinkelheben mit Stange Aus dem > 4x</p> 
<p>Beidbeiniges Hüpfen auf dem Sprungbrett; > 20 bis 30x</p> 	<p>Handstandhalte an der Wand > 3x20 Sekunden</p> 	<p>Aus dem Grätschstand, heben zum Handstand mit gebeugten Armen und gegrätschten Beinen an der Wand > 8x</p> 
<p>Handstandhalte an der Wand > 3x20 Sekunden</p> 		<p>Liegestütz am Boden; (Evtl. auf Minibarren) > 10x / > 8x / > 7x</p> 
		<p>Beugestütz am Barren; > 10x / > 8x / > 7x</p> 
		<p>Klimmzüge am Reck; > 10x / > 8x / > 7x</p> 
		<p>Hangwaagen vorlinks und rücklinks 2x3 immer 5" halten</p> 
		<p>Handstandhalte an der Wand > 3x20 Sekunden</p> 

BEWEGLICHKEITSPROGRAM FÜR ANFÄNGER

Nr.	Beschrieb	Bild	Ausführung/Haltezeiten
1.	Querspagat (links und rechts)		Je 2x 30 Sekunden halten
2.	Vorspreizen (links und rechts)		2x 10 aktiv heben + 2x 8 Sekunden halten
3.	Seitspagat		2x 45 Sekunden halten
4.	Seitspreizen (links und rechts)		Je 2x 20 aktiv heben + 2x 8 Sekunden halten
5.	Briefmarke		2x 30 Sekunden halten (evtl mit Partner)
6.	Ein- und Ausschultern		40x
7.	Hangrücklings		2x 30 Sekunden halten (auch an den Ringen möglich)
8.	Hochhalte		4x 15 Sekunden halten an der Wand (auch vor dem Siegel durchführen)
9.	Standwaage		An der Sprossenwand 4x 10 Sekunden
10.	Brücke		4x 10 Sekunden

BODEN (Rollen)

Rotationen vorwärts (mit schiefer Ebene)



Rotationen rückwärts (mit schiefer Ebene)

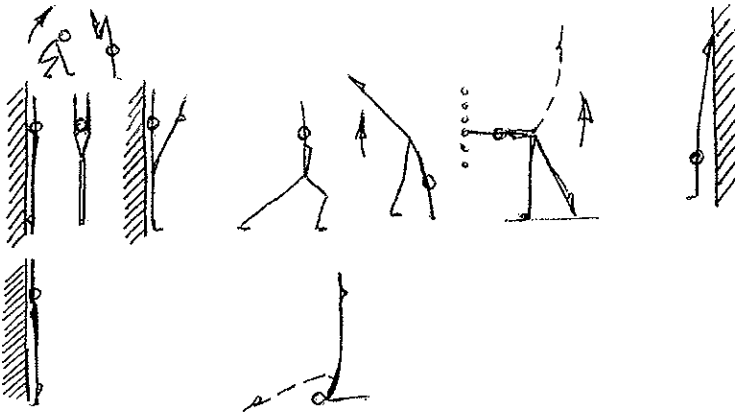


Rolle seitwärts (links und rechts)



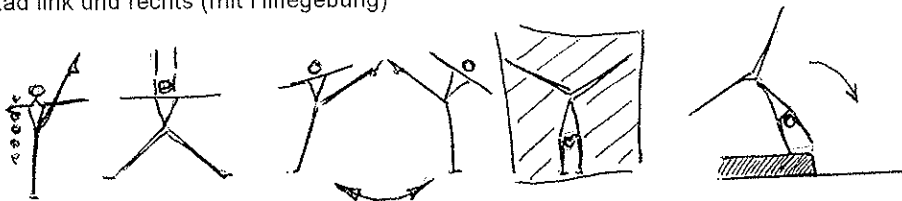
BODEN (Handstand)

Handstandprogramm



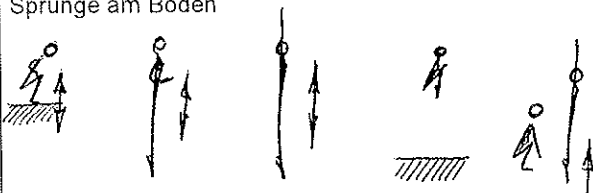
BODEN (Spreizpositionen)

Rad links und rechts (mit Hilfegebung)



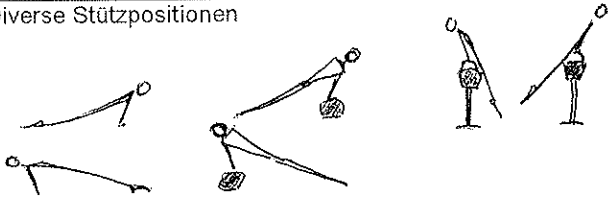
BODEN (Hüpfen)

Sprünge am Boden

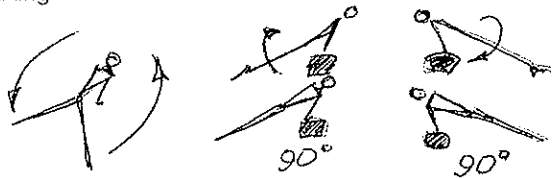


PFERDPAUSCHEN (Stützpositionen)

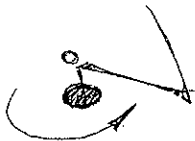
Diverse Stützpositionen



Vorübungen für das Kreisen

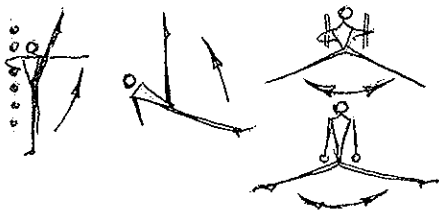


Kreisen mit dem Kessel am Bodenpiz



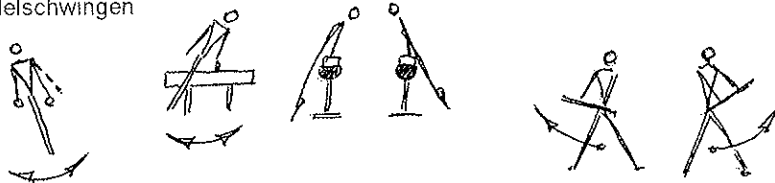
PFERDPAUSCHEN (Spannung, aktive Beweglichkeit)

Aktive Beweglichkeit (Spreizen vw, rw sw)



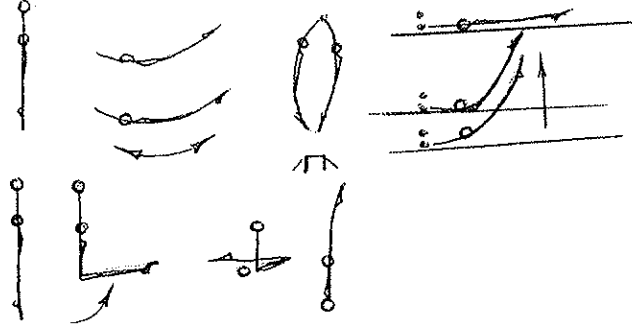
PFERDPAUSCHEN (Pendelschwingen)

Pendelschwingen

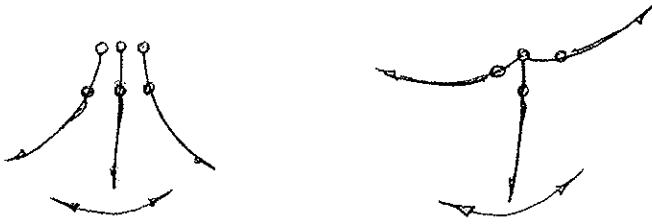


RINGE (Schwingen, Kraffelemente / Stützen)

Hangen / Pendeln

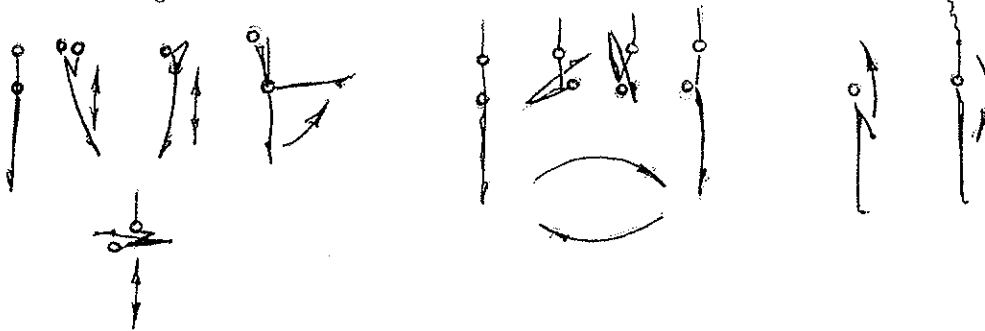


Pendelschwingen / Schwingen (auch mit Handschlaufen)



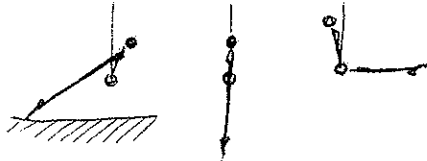
RINGE (Kraftübungen)

Diverse Kraftübungen



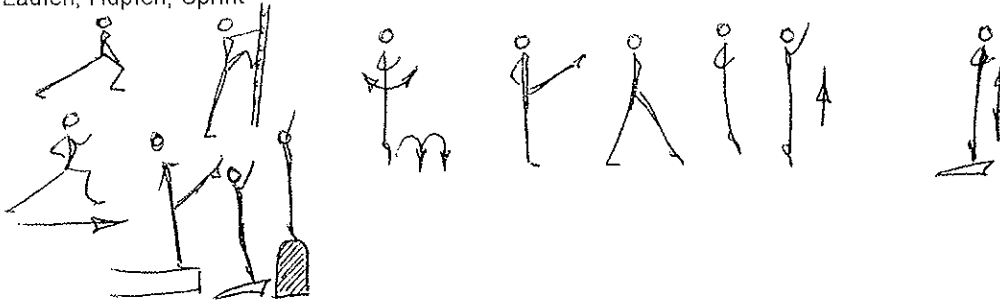
RINGE (Stützpositionen)

Stützen an den Ringen

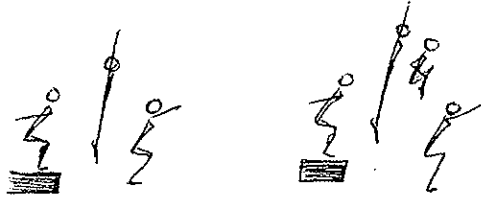


PFERDSPRUNG (Laufen, Hüpfen, Sprint, Landung)

Laufen, Hüpfen, Sprint

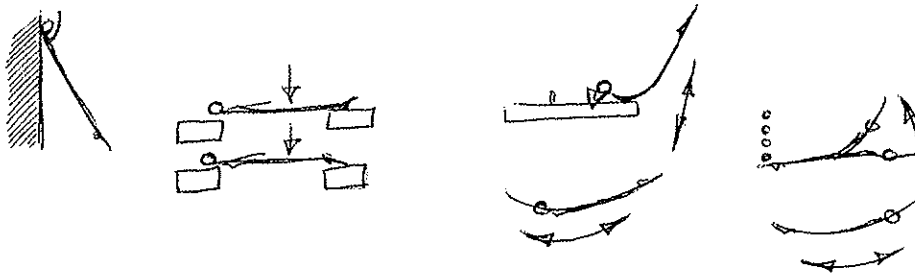


Landeübungen



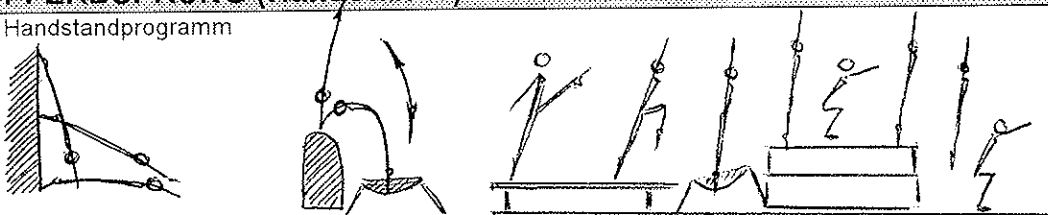
PFERDSPRUNG (C-Positionen)

Spannung (C-Positionen, aktiv und statisch)



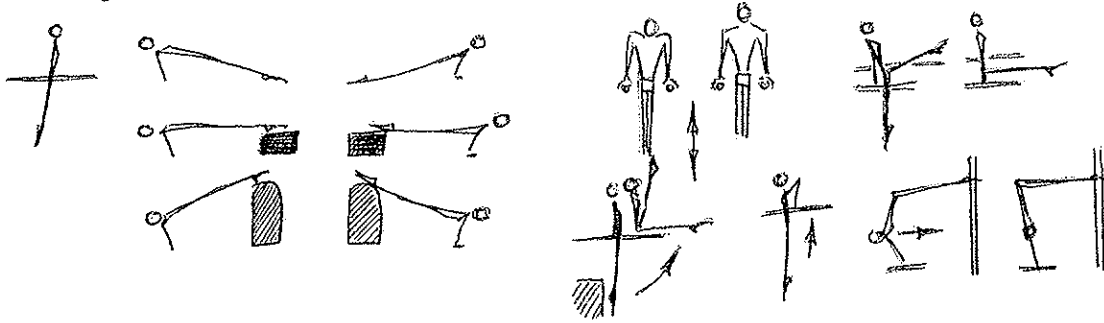
PFERDSPRUNG (Handstände)

Handstandprogramm



BARREN (Stützpositionen)

Stützübungen



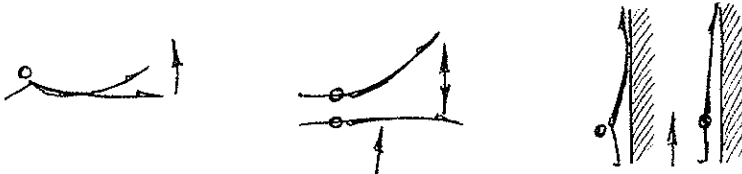
BARREN (Schwingen im Stütz)

Pendelschwingen

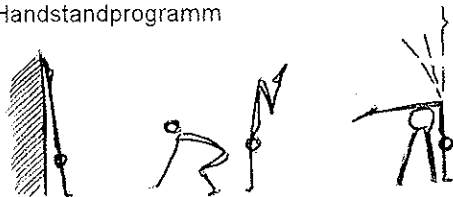


BARREN (C-Positionen und Handstände)

C-Positionen (aktiv und statisch)

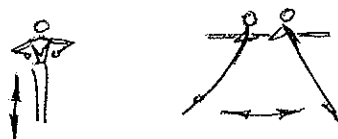


Handstandprogramm



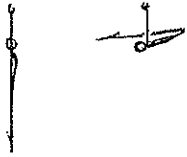
BARREN (Oberarmhang)

Kraftübungen im Oberarmhang



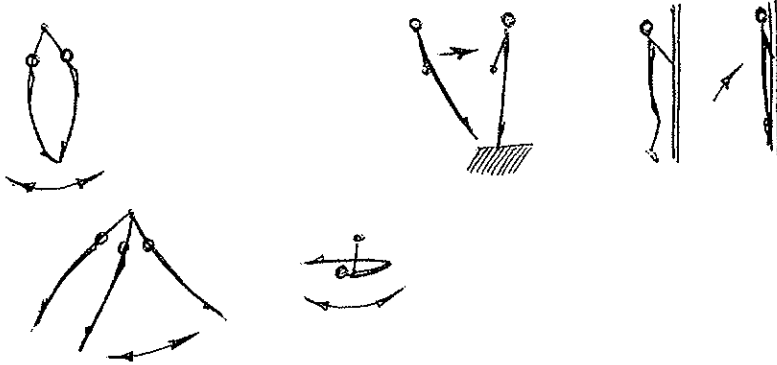
RECK (Hangpositionen)

Hangposition



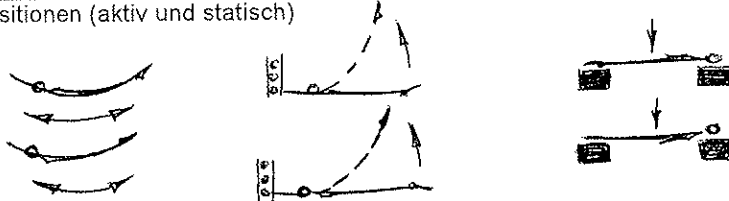
RECK (Schwingen)

Konterschwingen und Pendelschwingen



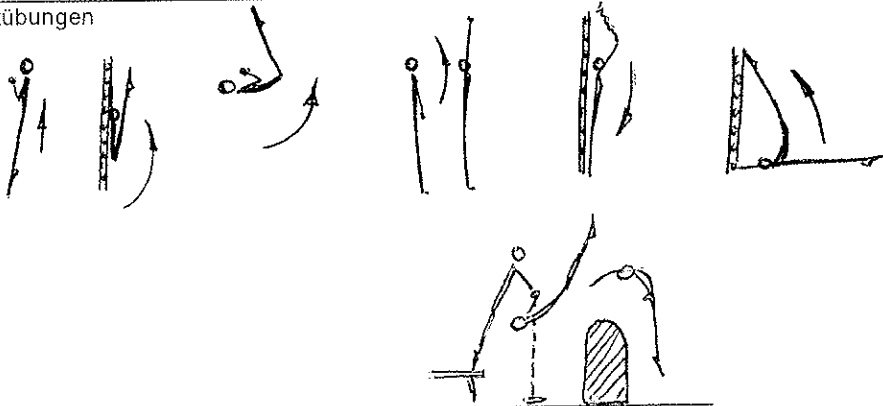
RECK (C-Positionen)

C-Positionen (aktiv und statisch)



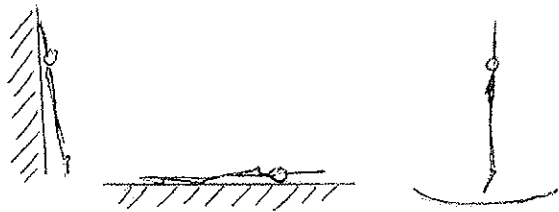
RECK (Kraftelemente)

Kraftübungen



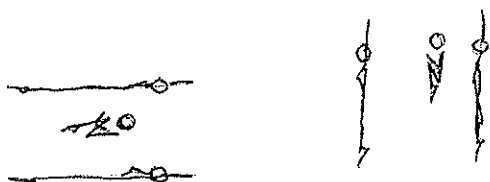
TRAMPOLIN (Strecksprünge)

Strecksprünge



TRAMPOLIN (Hockstrecksprünge)

Hockstrecksprünge



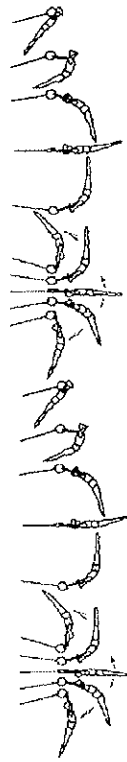
TRAMPOLIN (LAD; Längsachsndrehungen)

Längsachsndrehungen

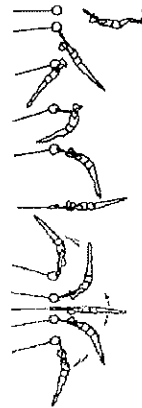
5 x Schwingen im Hang (Hüften auf Ringoberkantenhöhe)



Konterschwingung zum Vorschwing, Rückschwung, Vorschwing, Rückschwung.



Vorschwing, Rückschwung, Vorschwing, Rückschwung.



Vorschwing, Rückschwung zum Niedersprung.

Bemerkung: im Rückschwung bleiben die Schultern tief (Ausnahme letzter Rückschwung vor dem Niedersprung)

Bewertungsgrundlage für den Kids-Cup KUTU/GETU Solothurn

Bewertungsumschreibung		Bis 7-jährige	
Übungsnummer	Beschrieb	Bewertungsrichtlinien	
1	Beigestütz am Barren (Kinn touchiert Stab 8 cm)		Pro Beigestütz gibt es 0.30 Punkte
2	Klimmzüge am Reck Kinn über Reckstange		Pro Klimmzug gibt es 0.70 Punkte
3	Winkelstütz- am Barren (Beine über Holmenhöhe/Stab 2 cm)		Pro Halteseekunde gibt es 0.30 Punkte
4	Klettern am Seil 4 m (Start aus dem Stand)		6 Sekunden ergeben 10 Punkte Pro weitere Sekunde 0.50 Punkte weniger.
5	Sprint 20 m Hochstart, 2 Versuche der bessere zählt		3.30 Sekunden ergeben 10 Punkte Pro weitere 0.05 Sekunden 0.20 Punkte weniger.
6	Standweitsprung zwei Versuche, der bessere zählt		0.75 m ergeben 0.40 Punkte. Pro weitere 0.05 m ergeben zusätzlich 0.40 Punkte
7	Querspagat- links		Gemessen wird der Abstand ab Boden. 40 cm = 0 Punkte. Pro 2 cm weniger ergeben 0.50 Punkte.
8	Querspagat- rechts		Gemessen wird der Abstand ab Boden. 40 cm = 0 Punkte. Pro 2 cm weniger ergeben 0.50 Punkte.
9	Selbspagat- hinten		Gemessen wird der Abstand ab Boden. 40 cm = 0 Punkte. Pro 2 cm weniger ergeben 0.50 Punkte.
10	Selbspagat- vorne		Gemessen wird der Abstand Brust bis Boden. 40 cm = 0 Punkte. Pro 2 cm weniger ergeben 0.50 Punkte.
11	Briefmarke Schulterbeweglichkeit mit Stab (Ristgriff in Schulternbreite) Arme nach hinten abwärts bewegen		Arm-Schulterwinkel mit Stab 140° = 10 Punkte. (Kniestrecke, Ellenbogenstreck, flache Rückenlage auf Kästchenoberteil) pro Winkelgrad mehr werden von 10 Punkten 0.2 Punkte abgezogen
12	Hang r1 auf einer Langbank		Gemessen wird der Abstand Schulterausschnitt bis Bankauflage. 20 cm = 0 Punkte. Pro 1 cm weniger ergeben 0.50 Punkte

Wertungstabelle Kids-Cup Kunst- und Geräteturnen Solothurn

04.05.2018

Punkte	Beugestütz	Klimmzüge	Winkelstütz in Sekunden	Klettern am Tau	Hangeln am Tau	Sprint 20 m	Standweitsprung	Querspagat links	Querspagat rechts	Seitspagat	Briefmarke	Schulterbeweglichkeit	Hang fl.	Barren	Ringe	Reck	Punkte	
Masse	Zahl	Zahl	Sek	Sek	cm	Sek	m	cm	cm	cm	cm	Grad	cm	Fehler H/T	Fehler H/T	Fehler H/T	Mass	
12,00	40		40	2	480	2,80	2,20	-8	-8	-8		130	1				12,00	
11,90		17			478												11,90	
11,80					472	2,85						131					11,80	
11,70	39		39		468												11,70	
11,60					464	2,90	2,15					132	2				11,60	
11,50	38		38	3	460	2,95		-6	-6	-6		133					11,50	
11,40					456												11,40	
11,30		16			452							134					11,30	
11,20			16		448	3,00	2,10										11,20	
11,10	37		37	4	444	3,05		-4	-4	-4		135	3				11,10	
10,90					438												10,90	
10,80	36		36		432	3,10	2,05					136					10,80	
10,70					428												10,70	
10,60					424	3,15						137					10,60	
10,50	35		35	5	420	3,20	2,00	-2	-2	-2		138	4				10,50	
10,40					416												10,40	
10,30					412												10,30	
10,20	34		34		408	3,25						139					10,20	
10,10					404												10,10	
10,00					400	3,30	1,95	0	0	0		140	5				10,00	
9,90	33		33		396									1	1	1	9,90	
9,80		14			392	3,35						141		2	2	2	9,80	
9,70					388									3	3	3	9,70	
9,60	32		32		384	3,40	1,90					142	4	4	4		9,60	
9,50					380			2	2	2			6	5	5		9,50	
9,40					376	3,45						143		6	6	6		9,40
9,30	31		31		372									7	7	7		9,30
9,20					368	3,50	1,85					144		8	8	8		9,20
9,10		13			364									9	9	9		9,10
9,00	30		30	8	360	3,55		4	4	4		145	7	10	10		9,00	
8,90					356									11	11	11		8,90
8,80					352	3,60	1,80					146		12	12	12		8,80
8,70	29		29		348									13	13	13		8,70
8,60					344	3,65						147		14	14	14		8,60
8,50					340			6	6	6			8	15	15	15		8,50
8,40	28		28		336	3,70	1,75					148		16	16	16		8,40
8,30					332									17	17	17		8,30
8,20					328	3,75						149		18	18	18		8,20
8,10	27		27		324									19	19	19		8,10
8,00					320	3,80	1,70	8	8	8		150	9	20	20		8,00	
7,90					316									21	21	21		7,90
7,80	26		26		312	3,85						151		22	22	22		7,80
7,70		11			308									23	23	23		7,70
7,60					304	3,90	1,65					152		24	24	24		7,60
7,50	25		25	11	300			10	10	10			10	25	25	25		7,50
7,40					296	3,95						153		26	26	26		7,40
7,30					292									27	27	27		7,30
7,20	24		24		288	4,00	1,60					154		28	28	28		7,20
7,10					284									29	29	29		7,10
7,00					280	4,05		12	12	12		155	11	30	30		7,00	
6,90	23		23		276									31	31	31		6,90
6,80					272	4,10	1,55					156		32	32	32		6,80
6,70					268									33	33	33		6,70
6,60	22		22		264	4,15		14	14	14		157	12	34	34		6,60	
6,50					260									35	35	35		6,50
6,40					256	4,20	1,50					158		36	36	36		6,40
6,30	21		21		252									37	37	37		6,30
6,20					248	4,25						159		38	38	38		6,20
6,10					244									39	39	39		6,10

Punkte	Beugestütz	Klimmzüge	Winkelstütz in Sekunden	Klettern am Tau	Hangeln am Tau	Sprint 20 m	Standweitsprung	Querspagat links	Querspagat rechts	Seitspagat	Briefmarke	Schulterbeweglichkeit	Hang fl.	Barren	Ringe	Reck	Punkte
Masse	Zahl	Zahl	Sek	Sek	cm	Sek	m	cm	cm	cm	cm	Grad	cm	Fehler H/T	Fehler H/T	Fehler H/T	Mass
6,00	20		20	14	240	4,30	1,45	16	16	16		160	13	40	40	40	6,00
5,90					236									41	41	41	5,90
5,80					232	4,35						161		42	42	42	5,80
5,70	19		19		228									43	43	43	5,70
5,60					224	4,40	1,40					162		44	44	44	5,60
5,50		8			220			18	18	18			14	45	45	5,50	
5,40	18		18		216	4,45						163		46	46	46	5,40
5,30					212									47	47	47	5,30
5,20					208	4,50	1,35					164		48	48	48	5,20
5,10	17		17		204			20	20	20		165	15	50	50	5,10	
5,00					200	4,55								51	51	51	5,00
4,90		7			196							166		52	52	52	4,90
4,80	16		16		192	4,60	1,30					167		53	53	53	4,80
4,70					188									54	54	54	4,70
4,60					184	4,65						167		55	55	55	4,60
4,50	15		15	17	180			22	22	22			16	56	56	4,50	
4,40					176	4,70	1,25					168		57	57	57	4,40
4,30					172									58	58	58	4,30
4,20	14		14		168	4,75						169		59	59	59	4,20
4,10					164									60	60	60	4,10
4,00					160	4,80	1,20	24	24	24		170	17	61	61	61	4,00
3,90	13		13		156									62	62	62	3,90
3,80					152	4,85						171		63	63	63	3,80
3,70					148									64	64	64	3,70
3,60	12		12		144	4,90	1,15					172		65	65	65	3,60
3,50		5			140			26	26	26			18	66	66	66	3,50
3,40					136	4,95						173		67	67	67	3,40
3,30	11		11		132									68	68	68	3,30
3,20					128	5,00	1,10					174		69	69	69	3,20
3,10					124									70	70	70	3,10
3,00	10		10	20	120	5,05		28	28	28		175	19	71	71	71	3,00
2,90					116									72	72	72	2,90
2,80		4			112	5,10	1,05					176		73	73	73	2,80
2,70		9			108									74	74	74	2,70
2,60					104	5,15						177		75	75	75	2,60
2,50					100			30	30	30			20	76	76	76	2,50
2,40	8		8		96	5,20	1,00					178		77	77	77	2,40
2,30					92									78	78	78	2,30
2,20					88	5,25						179		79	79	79	2,20
2,10	7		7		84									80	80	80	2,10
2,00					80	5,30	0,95	32	32	32		180	21	81	81	81	2,00
1,90					76									82	82	82	1,90
1,80	6		6		72	5,35						181		83	83	83	1,80
1,70					68									84	84	84	1,70
1,60					64	5,40	0,90					182		85	85	85	1,60
1,50	5		5	23	60			34	34	34			22	86	86	86	1,50
1,40		2			56	5,45</											