

Trainingsplan

Der Trainingsplan sollte Ausgewogen sein und den den Fokus sehr auf Beweglichkeit, Koordination, Techniktraining und Krafttraining legen. Im Training reicht es nicht immer nur Übungen zu wiederholen, sondern sollten auch durch Technikübungen speziell trainiert werden. Wofür du auch Zeitblocks einbauen kannst.

So könnte dein Training gegliedert sein:

1. Aufwärmen, Gymnastik	Nimmt ca. 30 Minuten des Trainings ein. Lange Dehnen, mindesten 20 – 30 Sekunden Erst allgemein und dann speziell für die Geräte
Beispiele	Aufwärmen (Einlaufen, Spiel), Mobility Training = leichtes Dehnen aus der Bewegung (Hüftkreisen, Aus dem gehen Bein spreizen), Allgemeines Dehnen (Strecksitz, Spagate, Schultergürtel) und Spezielles Dehnen z.B. für Boden Handgelenke vorbereiten und dehnen.
Spannungstraining	Dauer ca. 10 Minuten Jedes Training, damit die Spannung automatisiert wird
Beispiele	Schiffchen, Liegestütz Partner hält die Beine und lässt einen Fallen, usw.
Handstände	Dauer ca. 10 Minuten Wird an jedem Gerät gebraucht → wichtigste Übung im Turnen.
Beispiele	Handstand, Handstand ½ Drehung, Schweizer, Am Barren in den Handstand schwingen, etc.
Sprungkrafttraining	Vor Boden und Sprung ca. 10 min
Beispiele	Prellsprünge, Prellsprünge vom Kasten mit Flugrolle oder Salto,...
Stützkrafttraining	Vor Pauschen u. Barren ca. 10 min
Beispiele	Um das Pauschenpferd stützel, Schwünge am Barren, über den Barren stützel,...
Hangkrafttraining	Vor Ringe u. Reck ca. 10 min
Beispiele	Schwünge mit kompletter Spannung
Gerätetraining	Dauer 20 Minuten pro Gerät Einturnen, Wiederholung, Techniktraining, (Neue Elemente)
Beispiel	Grundübungen (Rad, Handstandabrollen,...)
Koordinationstraining	Dauer 20 Minuten z.B. mit dem Trampolin, oder am Boden
Beispiel	z.B. Schrauben, Saltis, Drehungen etc.
Krafttraining	Dauer 15 Minuten z.B. in Form eines Kraftzirkels
Beispiel	Stützkraft (Dips, Stützel,..), Hangkraft (Seil hoch klettern, Klimmzüge,...), Sprungkraft (Strecksprünge auf der Matte, auf Kasten springen,...), Bauchmuskulatur (Klappmesser, Winkelstütz,...), Rücken (auf dem Kasten Oberkörper oder Beine anheben,...)
Ausdehnen	Dauer 10 Minuten Zur Regeneration, Muskeln Verkürzen sich während des Trainings.
Beispiel	Streck, Grätschsitz, Spagate,...

Blau: Pflicht in jedem Training Gelb: Pflicht vor Gerätetraining Grün: Variabel muss nicht immer gemacht werden