„Die 7 Siegel des Balkenturnens“

Allgemeine Grundsätze:

Spezifik des Balkenturnens: *Bodenturnen unter „erschwerten“ Bedingungen*
→ enge Verflechtung von technischer Ausbildung und psychischen Leistungsvoraussetzungen

1. **Psyche** *(Angst)*

- **Vertrauen** und das Wissen um das eigene Können verschafft Sicherheit und die nötige Fähigkeit, die jeweilige Wettkampfsituation ohne unnötigen Stress zu bewältigen.

2. **Konzentrationstraining**

- Aufmerksamkeit schaffen – bei Unkonzentration abbrechen

3. **Stabilitätstraining** *(statische und dynamische Gleichgewichtsfähigkeit)*

- Lerntraining

Gleichgewicht abhängig von

- *Raum, Technik, Empfindung (Körperbeherrschung)*

4. **Visuelle Konzentration**

- Prinzip „Balken-**Sehen“**

5. **Körper- und Bewegungstechnik**

- bestimmte Körperpositionen müssen geübt und verinnerlicht (automatisiert) werden
- einheitlich technische Ausführung
- Seitenausrichtung –Drehrichtung ?

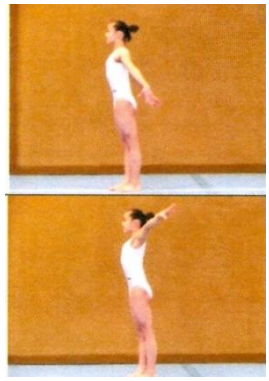
6. **der „6. Sinn“ - statische und dynamische Stabilität / Propriozeption / Körperwahrnehmung**

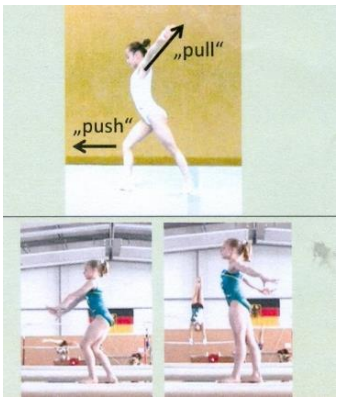
- Tiefensensibilität
- Lagesinn,
- Kraftsinn
- Bewegungssinn

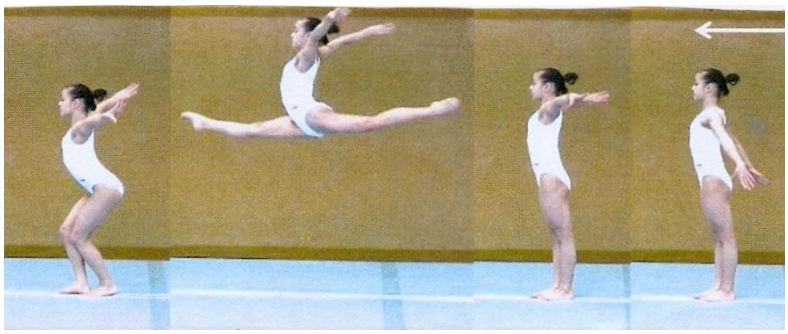
7. **Motivation**

Ohne eine akribisch und konsequente Trainerarbeit und –präsenz während des Balkentrainings ist keine technisch gesicherte Ausbildung zu erreichen. Um das Vertrauen der Turnerinnen in ihre Arbeit und ihren Einsatz zu stärken, müssen neben positiven Verstärkermechanismen wie Lob auch durch ein einheitliches Ausbildungsprogramm Akzente gesetzt werden. Erfolg kann aber nur durch ein konsequentes und akribisches Arbeiten in der Leistungsentwicklung erreicht werden.

5. **Körper- und Bewegungstechnik**







(siehe DTB- Balkenkonzept)

6. **der „6. Sinn“ - statische und dynamische Stabilität / Propriozeption / Körperwahrnehmung**