

## VAULT

26-JAN-2001: Der Internationale Turnerbund FIG informierte die Gerätehersteller "Janssen&Fritsen", Niederlande ("[Pegases](#)") und "SPIETH", Deutschland ("Ergojet"), dass ihre beiden neuen Versionen eines Sprungtisches den offiziellen FIG-Normen entsprechen und ab sofort als offizielle Wettkampfgeräte zugelassen sind. Der Sprungtisch "Pegases" von Janssen&Fritsen/Niederlande wird somit das neue Sprunggerät zur 35. Weltmeisterschaft in Ghent, im Oktober/November 2001 sein.

  
English



## II. Erste technische Hinweise zur Nutzung des Sprunggerätes "Pegases" für Männer und Frauen ( - von Dieter Hofmann, Liestal / Schweiz)

 ▶ Die technische Ausführung der Turnelemente ist immer dem technischen Fortschritt unterworfen. Trainer und Turner erweisen sich als "Erfinder" der Turnkunst. Die Entscheidung des CE der FIG zur Einführung des Sprungtisches im Jahr 2001 ist Ausdruck einer sehr fortschrittlichen Entwicklung.

("Es ist gut zu sehen, dass das Turnen versucht, einen Riesensprung nach vorn zu tun". Terry Gray, USA Junior Programm-Direktor; Sports Illustrated.)

 ▶ Warum? Es dient der Erhaltung und Entwicklung des Kunstturnens für Turnerinnen und Turner gleichermaßen.



In der Folge sollen erste technische Merkmale für die Nutzung des Sprunggerätes gegeben werden. Wir beschränken uns zunächst auf das vorerst aktuelle Sprungrepertoire. Vielleicht erfolgen dadurch auch Anstöße zur technischen Erneuerung:

### Sprunggruppe I (- direkte Sprünge) vgl. Code de Pointage 2001)

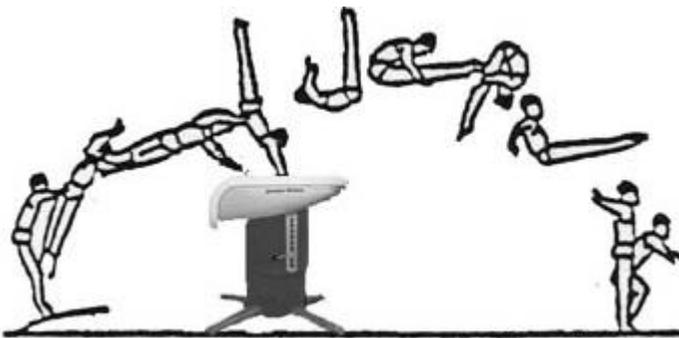
- ▶ Vor Jahren wurde Wer auf einen hohen Einsprungwinkel ( $30^{\circ}$ ) gelegt. Eine ausgiebig hohe und weite 2. Flugphase ist aber nur in Verbindung mit einer eher "flachen" Einsprungphase möglich.
- ▶ Der Einsprung erfolgt auf die Mitte des Sprunggerätes. Eine schnelle Stützaufnahme bei einem Einsprungwinkel von  $15^{\circ}$  -  $20^{\circ}$  ermöglicht das Öffnen des Arm-Rumpfwinkels vor Überschreiten der Stützvertikalen durch die Schulter. Mit dem Abdruck aus dem Stütz erfolgt eine geringe "Wellenbewegung" durch den Körper (keine Winkelstellung) bis in den Stand.
- ▶ Bei einer lukrativen Einteilung dieser Sprunggruppe in die Werttabellen des C.d.P. (Männer + Frauen) könnte dieser Sprung wieder interessant werden und das Wettkampfrepertoire erweitern.



(C) D. Hofmann / j&f, Dec 2000

## Sprunggruppe II (Sprünge mit Drehungen i.d. ersten Flugphase)

- ▶ Bei Respektierung des C.d.P. 2001 (Männer) wird sich in naher Zukunft das Repertoire auf - Absprung 1/1 Drehung - Überschlag begrenzen. Perspektivisch und ohne Eingehen eines unvermeidbaren Risikos wird es auch zu Breitendrehachsen nach dem Absprung vor Aufnahme des Stützens kommen.

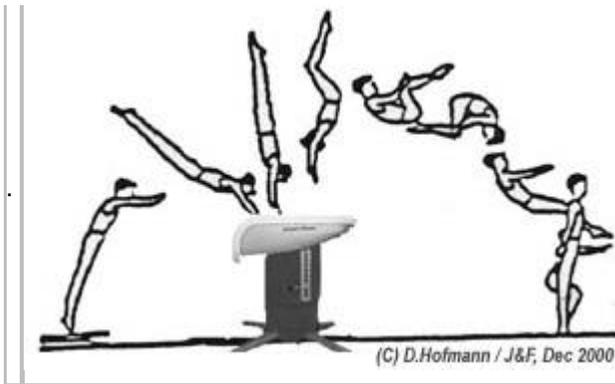


(C) D.Hofmann / j&f, Dec 2000

(Bereits vor ca. 20 Jahren gab es mit diesen Sprüngen vertretbar gute Trainingsresultate. Die geringe Stützfläche von 35cm verhinderte ein risikoloses Stützverhalten. Die Höhe und Weite der 2. Flugphase war eingeeengt, wurde von den Kampfrichtern nicht honoriert, somit für Trainer und Turner - gemessen am Trainingsaufwand - nicht lukrativ.)

## Sprunggruppe III (Handstand - Stützüberschlag - Sprünge)

- ▶ Bei einem Hüftwinkel von ca.  $125^\circ$  -  $130^\circ$  auf dem Sprungbrett bemüht sich der Turner oder die Turnerin um eine **schnelle** Stützaufnahme in der Mitte des Sprungtisches.
- ▶ Im Stütz sollten der Armrumpfwinkel bei ca.  $110^\circ$  -  $115^\circ$ , der Einsprungwinkel bei ca.  $35^\circ$  liegen.
- ▶ Turnerinnen und Turner versuchen ein sofort-explosives Öffnen des Arm-Rumpfwinkels einzuleiten. Mit den Füßen wird eine Überstreckung des Gesamtkörpers unterstützt (kräftiger Beinschwung).

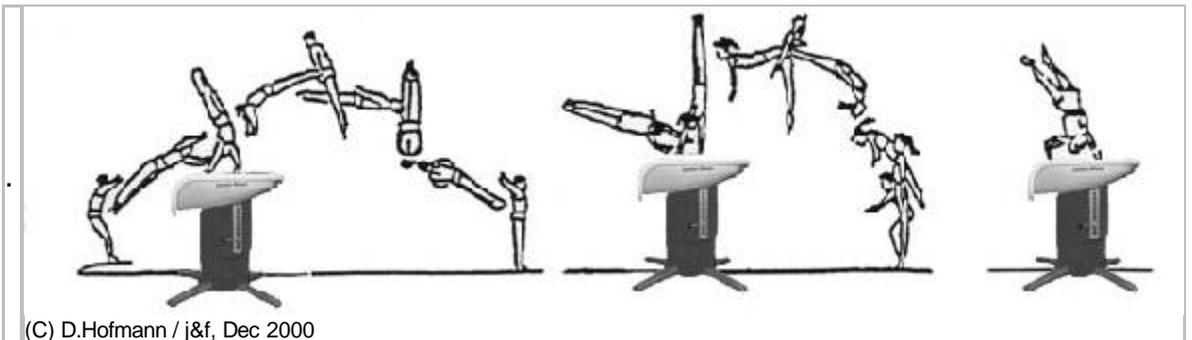


- ▶ Kurz vor Erreichen der Vertikalen erfolgt der "Absprung" aus dem Stütz mit den Händen.
- ▶ Für die Männer ermöglicht sich nunmehr eine schulterbreite Stützaufnahme. Damit ist der Vorzug verbunden, dass die Kraftwirkungen in den Körper hinein gehen und nicht wie bisher aus dem Körper - bei hoher Belastung der Schulter - austreten.

- ▶ Dieses Stützverhalten ermöglicht zukünftig eine bessere Ausgiebigkeit der 2. Phase, **ohne** Trampolinwirkung.
- ▶ Die variable Verfügbarkeit für die 2. Flugphase ermöglicht, dass alle Sprünge mit einer besseren technischen Ausführung demonstriert werden können.
- ▶ Ein weiterer Ausbau der Technik erscheint denkbar.

## Sprunggruppe IV (Tsukahara / Kasamatsu-Techniken)

- ▶ Der Einsprung erfolgt mit einer 1/4-Drehung, ähnlich den Handstütz-Überschlagsprüngen.
- ▶ Beim längsgestellten Sprungpferd hatten die Turner die Möglichkeit, die zweite Stützhand am vorderen Pferdende aufzusetzen, um somit eine größere vertikale Kraftwirkung zu erreichen. Diese oftmals auch in extreme Auslegung praktizierte Stützverhalten wird bei den Männern (Stützfläche 1,20m lang) künftig nicht so möglich sein. Hingegen ergeben sich daraus wesentlich bessere Bedingungen für die Frauen, wenn sie eine ähnliche Stütztechnik wie die Männer zur Anwendung bringen. (vgl. Skizze).



- ▶ Perspektivisch erscheint es denkbar, dass durch Veränderung des Stützverhaltens mehr Kraftwirkung analog dem Standstützüberschlag vorwärts erzeugt werden kann. Ob diese Stützverhalten allerdings durch die technischen Komitees der FIG akzeptiert werden können, ist eher in Frage zu stellen.

## Sprunggruppe V (Rondatsprünge)

- ▶ Aus einer hohen, aber optimal umsetzbaren Horizontalgeschwindigkeit, wird aus dem Anlauf ww. - durch das Rondat ein Absprung rw. möglich. Diese energetische Grundlage wird, durch den Abdruck mit den Händen und eine technisch gute Kurbet-Bewegung, in eine Körperrücklage auf dem Brett erhöht.
- ▶ Im Übergang in die 1. Flugphase ist eine zu große vertikale Überhöhung zu vermeiden, d.h.: kurze und schnelle Stützaufnahme. (Die kurze Flugzeit dient der Erhaltung der translatorischen Energie.)



(C) D.Hofmann / j&f, Dec 2000

- ▶ Eine Überstreckung des Arm-Rumpfwinkels in der ersten Flugphase erhöht die Drehgeschwindigkeit und ermöglicht eine schnelle Stützaufnahme.
- ▶ Diese soll ungefähr in der Mitte der 2. Hälfte der Stützfläche erfolgen.

- ▶ Erforderlich ist ein flacher Einsprungwinkel bei ca.  $40^\circ$ .

- ▶ Im Stütz erfolgt eine Kurbetbewegung - d.h. Schließen des Arm-Rumpf-Winkels aus der Überstreckung, sofort nach Stützbeginn. Der Abdruck sollte spätestens bei einem Winkel von ca.  $70^\circ - 75^\circ$  erfolgen, um eine hohe Treibhöhe zu erreichen.
- ▶ Das schulterbreite Stützverhalten ermöglicht, analog zu den Handstütz-Überschlägen, eine bessere Auslastung der Kraftwirkung aus dem Stütz.
- ▶ Die Technik der Nemow-Varianten ist eine Lösungsvariante von Rondat-Sprung und Handstütz-Überschlag w..

*(D.Hofmann / Janssen & Fritsen, December 2000)*

(Diesen Service von  Janssen&Fritsen finden Sie im Internet unter: <http://www.gymmedia.com>

A service of  
  
 gym media  
 online