

14.10.2023

9.00-10.30 Uhr

311001 **Von Nachwuchswettkämpfen bis hin zu Olympischen Spielen** Hörsaal 1
Ursula Koch

Handeln und kommunizieren, um den individuellen Erfolg gemeinsam feiern zu können.

~~111004 **Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung: Von der Rolle rückwärts zur Felgrolle** Halle 2B~~

Axel Fries

Man mag es nicht glauben: sehr, sehr viele Trainer und Übungsleiter – aber auch unglaublich viele Kampfrichterinnen und Kampfrichter wissen nicht, wodurch sich eine „Felgrolle“ überhaupt auszeichnet. Immer wieder gibt es bei Wettkämpfen Diskussionen, ob es sich bei dem gezeigten Element um eine Felgrolle handelt oder nicht. Damit wird hier aufgeräumt.

Und dann machen wir einen kleinen Ausflug in die Hirnforschung: die Arbeitsweise unseres Gehirns gibt uns die Methodik zur Felgrolle vor – und zwar ohne Hilfestellung! Wir zeigen die Methodik von der Rolle rückwärts zur Felgrolle, ohne dass eins der Kinder (oder der Teilnehmer) überhaupt angefasst wird. Nur dann wird was draus... Voraussetzung sind lediglich die „richtigen Voraussetzungen“. Als Vorübung dazu wird auch die Methodik zur richtigen Rolle rückwärts gezeigt und eine Rolle-rückwärts-Übung, die von jedem (auch übergewichtigen!) Kind geturnt werden kann.

111005 **Parkour** Halle 2C
Robin Link

Die Sportart Parkour erfreut sich immer größerer Beliebtheit und verbindet Elemente aus Turnen, Kampfsport, Breakdance und inzwischen sogar Freestyle Ski miteinander. In der Präsentation zeigt und unterrichtet der Parkour Experte grundlegende Techniken des Sports, um das Verständnis der Sportart zu verbessern. Beginnend bei Balanceübungen, Fallschule und einsteigerfreundlichen Sprüngen auf und über Hindernisse bis hin zu akrobatischen Bewegungen wie Saltos oder Schrauben werden Einblicke in die Inhalte der Sportart hautnah erfahren.

311011 **Aspekte einer zielführenden Kommunikation im Techniktraining** Hörsaal 3 (1. OG)
Jonas Rohleder

Wer versucht, durch verbale Hinweise technische Korrekturen in turnerischen Bewegungsabläufen zu bewirken, kennt die folgende Situation: Man hat gewisse Aspekte bereits mehrfach angesprochen, doch nichts bessert sich. Man hat das Gefühl, dass man mit den Hinweisen gar nicht richtig durchdringt. Dies kann sowohl für Trainerinnen und Trainer als auch für Aktive durchaus frustrierend sein. Wir zeigen auf Basis grundlegender Empfehlungen aus der Forschung auf, was man bei der Formulierung von Technikhinweisen beachten und an welchen "Stellschrauben" man drehen kann, um derartigen Problemen bestmöglich vorzubeugen. Wie kann ich mit anderen Worten vielleicht das Gleiche sagen, aber plötzlich macht es "Klick"? Derartigen Fragestellungen widmen wir uns in diesem Arbeitskreis.

~~211015 **Turnerisches Aufwärmen und Aufgaben für den Trainingsanfang** Turnhalle~~

Eric Boucharin

Please submit description according to the sample at <https://www.sport.uni-freiburg.de/de/veranstaltungen/freiburger-geraettturntage-fggt/programm> for the internet.

14.10.2023

9.00-9.45 Uhr

311112 The development of the Science of gymnastics Journal

Seminarraum 4 (3. OG)

Ivan Čuk

In 2009 a group of gymnastics researchers, professors, coaches decided it is time to start a scientific journal completely dedicated to gymnastics. History of gymnastics and its development went through various phases. In physical culture gymnastics means the core activity, which can be today found in physical education in all levels of education, it is sport, it is activity for long life and health. As such phenomena it is worth to research it regarding its influence on human life and human achievements. Three main scientific frames: natural, social and human aspects are included. With the journal which covers all aspects of gymnastics, we made a meeting point between science and praxis. Also, FIG recognized the importance of it and supports it. Great number of authors from countries from all continents made journal widespread and cited, so in year 2022 we are for the first time included into Journal Citation Report by Web of Science.

9.45-10.30 Uhr

311212 Biomechanical guideline values to support gymnasts learning

Seminarraum 4 (3. OG)

Kasamatsu stretched with 1/1 turn

Falk Naundorf

The learning process of gymnasts of the german junior national team is supported on the basis of biomechanical parameters of numerous successful jumps (high E-Value) of the Kasamatsu stretched with 1/1 turn. In the lecture, the acquisition of data and the use of orientation values in training process will be described.

14.10.2023

11.00-12.30 Uhr

212003 **Acrobatic development on trampoline (basics)**

Halle 2A

Yurii Akhmerov

Please submit description according to the sample at <https://www.sport.uni-freiburg.de/de/veranstaltungen/freiburger-geraetturntage-fggt/programm> for the internet.

312004 **Artestry im neuen Code de Pointage am Balken**

Halle 2B

Ursula Koch

Bewegungsweite, Körpersprache, Rhythmus, Selbstvertrauen, Erhöhung der E-Note.

112005 **Grundlagenschulung in Gerätelandschaften: Das Goldsucherspiel**

Halle 2C

Axel Fries

Für alle Sportarten benötigen Kinder die verschiedensten Arten der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, usw.) und – heute mehr als früher – soziale Fähigkeiten. All diese sportmotorischen Grundeigenschaften kann man mithilfe von Kleinen Spielen oder auch mit Zirkeltraining schulen.

Was wäre, wenn man mit Kindern trainieren könnte, ohne dass sie überhaupt etwas von einem Ausdauertraining bemerken?! Wenn die Aufgabe lautet, im Dschungel gefundenes Gold in die Goldgräberstadt zu bringen und sich dabei vor den gefährlichen Affen zu schützen, entwickeln die Kinder einerseits ungeahnte Mobilität und Aktivität, andererseits finden sich plötzlich auch bei den Kindern, bei denen man es nicht vermutet, ganz starke soziale Fähigkeiten und Verantwortungsbewusstsein für andere.

Die Aufgaben, die gestellt werden, zielen immer und ausnahmslos darauf ab, dass die gesamte Gruppe eine Aufgabe erfüllt und nur die ganze Gruppe kann gewinnen – oder auch schon mal verlieren. Kinder, die eine solche Stunde erleben durften, werden es ihren Freunden weitererzählen und in der nächsten Stunde mitbringen! Aber sie werden nicht von Ausdauertraining, Krafttraining oder Koordinationstraining erzählen, sondern von Goldstücken, Kokosnüssen, Bergschluchten und Lianen.

312011 **Perspektive der Eltern (Ehrgeiz und Druck aus dem Elternhaus)**

Hörsaal 3 (1. OG)

Claudia Seitz

Eltern und Sport sind zwei Begriffe, die sehr eng miteinander verknüpft sind. Eltern sind diejenigen, die mit ihren Kindern erstmals zum Sport gehen, mit ihnen Sport machen, sie in einem Sportverein anmelden oder sie einer sportlichen Karriere zuführen. Im Breitensport, im Gesundheitssport oder im Leistungssport sehen sie wichtige Erziehungsziele für ihre Kinder. Durch die sportliche Ausbildung sollen den Kindern wichtige Lebensinhalte wie Gesundheit, charakterliche Bildung, Teamfähigkeit, Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen und vieles mehr zuteilwerden.

Eltern sind also ehrgeizig.

Im Workshop steht „Ehrgeiz“ zunächst als neutrale Größe. Inwieweit der elterliche Ehrgeiz förderlich ist oder zum Problem für das Kind und andere am Sporttreiben des Kindes Beteiligten werden kann, soll im Workshop „Perspektive der Eltern, Ehrgeiz und Druck aus dem Elternhaus“, beleuchtet werden.

~~312015 **Ohne Grube Tsukahara am Sprung erarbeiten**~~

~~Turnhalle~~

~~**Eric Boucharin**~~

~~Please submit description according to the sample at <https://www.sport.uni-freiburg.de/de/veranstaltungen/freiburger-geraetturntage-fggt/programm> for the internet.~~

14.10.2023

11.00-11.45 Uhr

312112 A tensiomyography comparison of the skeletal muscle contractile properties in gymnastics Seminarraum 4 (3. OG)

Almir Atikovic

Objective: The purpose of this study is a comparison of skeletal muscle characteristics in Slovenian gymnasts assessed by TMG and values of contraction properties of muscles, lateral symmetries, and the effect of aging on selected contraction properties of skeletal muscles in men's artistic gymnastics (MAG); women's artistic gymnastics (WAG) and rhythmic gymnastics (RG). This study is the first larger study to use the TMG method and in which top athletes from artistic and rhythmic gymnastics participated. Materials and Methods: A survey of 81 athletes from different disciplines was conducted as follows: MAG (n = 26), WAG (n = 28), and RG (n = 27). The athletes' average age was 15.41 ± 5.03 years. In this study, the contraction times of ten skeletal muscles for Slovenian gymnasts on the right and left sides of the body were compared: M. Biceps brachii, M. Triceps brachii, M. Biceps femoris, M. Erector spinae, M. Gastrocnemius lateralis, M. Gastrocnemius medialis, M. Rectus femoris, M. Tibialis anterior, M. Vastus lateralis, M. Vastus medialis. Results: In MAG, a statistically significant correlation between age and contraction time was found for m. VL and m. VM. In WAG, was found for m. GM. In RG was found for m. TA and m. VL for all at $p < 0.01$. Conclusions: A comparison between the left and the right side body shows a slight asymmetry. With TMG, we can assess the discipline's demands and help improve gymnasts' performances along with the safety of training. Tensiomyography has a high predictive ability to discriminate between the left and right sides of the body functionally.

11.45-12.30 Uhr

312212 Assessment of muscle activity in different exercises used to achieve the iron cross. Comparison between achievers and non-achievers Seminarraum 4 (3. OG)

Michel Marina

We verified training the iron cross (IC) with assistive devices (herdos; H0) and added external load (HL) to equate the moments of force developed in the rings (R0) could be considered as an intermediate step between the no-overloaded herdos situation (H0) and the IC performed in R0. The sEMG activity levels measured in the present study were normalized with respect to a standing IC before comparing gymnasts who can perform the IC in R0 (achievers) and gymnast who do not (non-achievers) in the two herdos conditions (H0 and HL). Seven muscles were chosen for sEMG analysis: Pectoralis Major (PM), Latissimus Dorsi, Teres Major (TM), Lower Trapezius, Serratus Anterior, Biceps Brachii (BB), and Triceps Brachii (TB). Additionally, three indices were calculated to measure levels of coactivation: Elbowidx, Scapulaidx and Shoulderidx. As main results we can highlight that: 1) The bigger differences in sEMG activity among situations were found for the PM and BB. 2) Non-achievers activated their musculature to a greater extent than the achievers independently of the herdos situation. 3) Achievers' Elbowidx was the only index that was significantly higher in the R0 in comparison to HL and H0. As "take home messages": 1) sEMG activity of PM and BB was particularly sensitive between situations, independently of the level of achievement. 2) We recommend training the IC by adding external load in herdos situation to increase muscle activity to levels closer to the rings' situation but avoiding potential factors of injuries.

14.10.2023

14.00-15.30 Uhr

313003 **Acrobatic development on trampoline (advanced)**

Halle 2A

Yurii Akhmerov

Please submit description according to the sample at <https://www.sport.uni-freiburg.de/de/veranstaltungen/freiburger-geraettturntage-fggt/programm> for the internet.

113004 **Schwebebalken: von einfachen Elementen in der SEK 1 zu anspruchsvollen Elementen in der SEK 2**

Halle 2B

Melanie Voss

Der Schwebebalken ist grundsätzlich eine Herausforderung für Schüler/Innen. Zudem dass man auf dem 10cm-breiten Gerät turnen soll, muss man auch noch das Gleichgewicht halten. Eine weitere Komponente ist die Höhe, welche bei den Schüler/Innen häufig gewisse Ängste auslöst, die es zu überwinden gilt. Deshalb ist es ratsam in der Sek.I mit einfachen Elementen, z.B. mit Gleichgewichtselementen, gymnastischen Sprüngen und Drehungen zu beginnen, und erst in der Sek.II anspruchsvollere Elemente, wie etwa akrobatische Elemente, anzuschließen.

~~113005 **Turnen lernen (fast) ohne Hilfe (einmalig): Handstütz-Überschlag rückwärts (Flickflack)**~~

~~Halle 2C~~

~~**Axel Fries**~~

~~Springen rückwärts erfordert ein hohes Maß an Mut und Körpergefühl. Zusätzlich werden für den Handstützüberschlag rückwärts wichtige Voraussetzungen benötigt, ohne die es einfach nicht geht. In diesem Arbeitskreis werden wichtige Voraussetzungen und Vorübungen sowie ein sehr interessanter, methodischer Weg gezeigt, der es den Kindern ermöglicht, nach kurzer Einführungsphase die so sehr wichtigen vielen Wiederholungen alleine und ohne Hilfe durchzuführen. Flickflack fast alleine? Ja, das geht... Weiterführend wird dann noch gezeigt, wie man den erlernten Flickflack dann statt aus dem Stand aus der Radwende bzw. aus dem Rondat springen kann. Hilfestellung tritt bei dieser Methodik ganz in den Hintergrund – ganz ohne geht es aber bei einem Sprung rückwärts nicht.~~

213011 **Trainerin bzw. Trainer sein**

Hörsaal 3 (1. OG)

Ursula Koch

Was motiviert uns in die Turnhalle zu gehen? Was privilegiert uns? Was macht uns Sorgen und Freude?
- Leistung mit Respekt
- Vertrauen schaffen

313015 **Motion preferences**

Turnhalle

Eric Boucharin

Please submit description according to the sample at <https://www.sport.uni-freiburg.de/de/veranstaltungen/freiburger-geraettturntage-fggt/programm> for the internet.

14.10.2023

14.00-14.45 Uhr

313112 **Strength, Power and Plyometric Training in Gymnastics: Current Scientific Concept** Seminarraum 4 (3. OG)

Monèm Jemni

The objective of this talk is to provide insight on the latest scientific concepts underpinning Strength, Power and Plyometric Training in Gymnastics. The concepts could be applied by the coaches and the technicians.

There is no doubt that males and females' artistic gymnastics is valuing the above physical fitness qualities throughout the years (Jemni 2018). This is exemplified by the number and the values of the difficulties that are increasing simultaneously.

A range of physiological and biomechanical concepts would be uncovered to demonstrate how gymnastics training is becoming more and more a micro-training type in order to achieve the highest performance outcomes.

The talk would start by providing a holistic information about gymnasts' fitness make-off and the way to improve them via scientific principles of training and coaching. The physical abilities required to perform this sport at a high-level fitness and their interactions would be discussed. The concepts of applied strength and power would then be reviewed based on the most specific physical and physiological assessments of these abilities and specifically for gymnasts. The last part of the talk would be dedicated to the very important basic gymnastics skill, the jump. This later will be decorticated into the smallest details showing the underpinning neuro-physiology and biomechanics principles behind them, followed by ways to improve them (Jemni 2018)

14.45-15.30 Uhr

313212 **Visualisation and body language in gymnastics education: A promising approach to research-led teaching and coaching qualifications?** Seminarraum 4 (3. OG)

Jonas Rohleder

The visualisation of movement sequences, for instance by means of body language, is an essential tool used by coaches and Physical Education teachers to promote a learner's idea of movement and, thus, movement learning. Surprisingly though, we have found the teaching of practical skills for visualisation to be a rarely considered (if not underrepresented?) scope in the educational process, whereas issues including visual feedback and observational learning were, at least theoretically, processed. Based on theoretical reflections and previous pilot studies, this lecture invites to discuss the question whether, in this matter, the word "underrepresented" is appropriate at all or whether the practical teaching of visualisation skills may yet be a promising approach for enhanced research-led interdisciplinary educational concepts in gymnastics coaching and teaching.

14.10.2023

15.45-17.15 Uhr

-
- | | |
|--|-----------------|
| 114003 Einführung des Minitrampolins als Absprunghilfe und Minitrampolin mal ganz anders (einschließlich der methodischen Reihe zum Salto am Minitrampolin)
<i>Axel Fries</i> | Halle 2A |
|--|-----------------|
- Häufig wird in der Schule und im Verein das Minitrampolin als Spaßfaktor eingesetzt. Dabei werden scheinbar europaweit (weltweit?!) immer und überall immer dieselben Sprünge gemacht: Strecksprung - Hocksprung - Grätschsprung - Grätschwinkel-sprung - kleine Rolle - große Rolle - Salto. Das wird erstens langweilig, zweitens aber vor allem wegen der großen Rolle und des Saltos, sehr gefährlich. Ich zeige hier einmal, wie man das Minitrampolin auch mit anderen Sprüngen, mit noch mehr Spaß, aber vor allem noch viel sinnvoller und gefahrloser nutzen kann. Die Schulung der für das Minitrampolin wichtigsten Voraussetzungen (z.B. Körper-spannung), die richtige Absprungtechnik und die Armführung, kleine Spielchen auf dem Trampolin und dann das spaßbetonte Springen auf den Mattenberg mit den verschiedensten Vor- und Rückwärtssprüngen bis hin zu methodischen Reihe des Salto vorwärts (ohne Hilfestellung!!!) werden hier ebenfalls gezeigt.
-
- | | |
|--|-----------------|
| 114005 Boden: vom einzelnen Element zur benoteten Kür
<i>Melanie Voss</i> | Halle 2C |
|--|-----------------|
- Elemente einzuführen, zu vertiefen und zu festigen ist das gängige Modell einer jeden Sportlehrkraft im Bereich „Bewegen an Geräten“. Doch am Ende des Unterrichtsvorhabens eine Kür zur Bewertung zusammenstellen zu lassen, stellt viele Schüler/Innen und Lehrkräfte vor eine besondere Herausforderung. Dieser Arbeitskreis soll dabei helfen, nach dem Erlernen eines Elementes (Handstandvariationen) am Boden, dieses in einer Kür zu verankern.
-
- | | |
|--|------------------------------|
| 214010 Sportpsychologie
<i>Robin Link</i> | Seminarraum 1 (1. OG) |
|--|------------------------------|
- Während die Sportpsychologie vor einigen Jahren noch in den Kinderschuhen steckte, erfreut sie sich zunehmender Beliebtheit. Besonders in Amerika gehört ein Psych-Coach bereits fest zu professionellen Mannschaften dazu. Auch in Deutschland ist bereits im Profifußball ein sportpsychologischer Experte für jedes Nachwuchsleistungszentrum vorgeschrieben. Viele weitere Sportler aus dem Basketball, Handball aber auch Boxen und rhythmische Sportgymnastik arbeiten ebenfalls mit Experten aus der Sportpsychologie zusammen. Im Vortrag wird der sportpsychologische Experte Robin Link Einblicke in die Möglichkeiten der Sportpsychologie geben und Möglichkeiten aufzeigen, wie sie Athlet:innen im Turnen behilflich sein kann.
-
- | | |
|---|--------------------------|
| 314011 From the recording of the actual state to diagnostics
<i>Eric Boucharin</i> | Hörsaal 3 (1. OG) |
|---|--------------------------|
- In this workshop, the aspects and methods that are necessary to record the current performance status are shown in order to use the results to define the building blocks that are necessary for training planning.
-
- | | |
|---|------------------|
| 214015 Learning Handstand and press to handstand
<i>Yurii Akhmerov</i> | Turnhalle |
|---|------------------|
- Dieser AK ist au Englisch.
- If you've always wanted to learn handstand or press to handstand, you can't miss this workshop. It shows how to develop these skills with steps that build on each other Success is guaranteed. Afterwards, the only thing missing is your discipline to train the steps systematically.
-



14.10.2023

15.45-16.30 Uhr

314112 **Coach Education: Hybrid formats in the 21st Century I**

Seminarraum 4 (3. OG)

Marco Antonio Bortoleto

In this first part of the topic about modern coach education, the speaker will present examples of training at the Coach Academy of the International Gymnastics Federation (FIG).

16.30-17.15 Uhr

314212 **The loss of open world championships and its consequences**

Seminarraum 4 (3. OG)

Hardy Fink

The new FIG Technical Regulations remove the last of the open-access Team World Championships that previously occurred in the middle of each Olympic cycle. In my opinion, this decision by FIG authorities betrays the member federations who, despite my warnings in April 2022, have only now realized what it means that only 24 teams selected at Continental Championships according with severe FIG mandated quotas may participate. This example leads to a wider investigation and discussion of how the relationship between the FIG and its member federations has changed over the decades and how the federations have allowed their authority over the gymnastics sports to be eroded, and handed ever more control to the FIG.

15.10.2023

9.00-10.30 Uhr

321012 **Workload in women artistic gymnastics** Seminarraum 4 (3. OG)
Eric Boucharin

[Lo mismo que hiciste el año pasado en español, te parece? Como estará n el contexto de la conferencia científica, podrías combinarte con Michel Marina]

Please submit description according to the sample at <https://www.sport.uni-freiburg.de/de/veranstaltungen/freiburger-geraettturntage-fggt/programm> for the internet.

121003 **Richtig Helfen und Sichern beim Salto vorwärts gehockt/gebückt** Halle 2A
am Minitramp
Michael Vid

Gerade mit kleineren Kindern (ab ca. 6 Jahren) lohnt es sich – insbesondere wegen des geringen Körpergewichts – ganzheitlich, den Salto VORWÄRTS gebückt einzuführen, damit schon sehr früh Bewegungsgefühl und Orientierung für diese Überkopfbewegung stimmen. Hierfür sind bestimmte Helfergriffe bei der aktiven Hilfeleistung prädestiniert. Sobald jedoch das Erlernen der korrekten Absprungtechnik ansteht, müssen dann weitere Grifftechniken angewandt werden. Dieser Workshop stellt die verschiedenen Möglichkeiten der aktiven Hilfeleistung mit einem oder zwei ÜL vor.

121005 **Helfergriffe lernen mit Kindern und Jugendlichen einschließlich** Halle 2C
„Salto vorwärts und Salto rückwärts mal eben so...“
Axel Fries

Wer springt nicht gerne einen Salto? Am Boden machen beide Elemente großen Spaß. Aber nur durch die richtige Technik werden die Sprünge auch sicher. Der Salto rückwärts ist technisch gesehen etwas leichter als der Salto vorwärts. Allerdings ist hierfür das Springen rückwärts ohne sich vor-her umzudrehen wichtige Voraussetzung. Hierzu werden einige Vorübungen gezeigt.
Der Salto vorwärts kann durch eine richtige Technik und alleine durch die richtige Armführung, die sehr oft falsch gemacht wird, sehr schnell an Höhe gewinnen.
In diesem Arbeitskreis werden beide Methodiken gezeigt, die weitgehend ohne Hilfestellung auskommen und die bei ausreichender Übungshäufigkeit schnell zum Erfolg führen.

~~221009 **Tänzerische Grundlagen für Balcken und Bodenchorografien** Gymnastiksaal~~
Ghazal Seilsepour

~~Praxisnaher Workshop über Bodenballett und Haltungsschulung, als Aufwärmprogramm für GTw und GTm im Nachwuchs- und Fortgeschrittenenbereich.~~

321015 **Forward acrobatic** Turnhalle
Yurii Akhmerov

Please submit description according to the sample at <https://www.sport.uni-freiburg.de/de/veranstaltungen/freiburger-geraettturntage-fggt/programm> for the internet.

15.10.2023

11.00-12.30 Uhr

122003 **Richtig Helfen und Sichern beim Salto rückwärts gehockt/gebückt** Halle 2A
am Minitramp

Michael Vid

Gerade mit kleineren Kindern (ab ca. 6 Jahren) lohnt es sich – insbesondere wegen des geringen Körpergewichts – ganzheitlich, den Salto RÜCKWÄRTS einzuführen, damit schon sehr früh Bewegungsgefühl und Orientierung für diese Überkopfbewegung stimmen. Hierfür sind bestimmte Helfergriffe bei der aktiven Hilfeleistung prädestiniert. Sobald jedoch das Erlernen der korrekten Absprungtechnik ansteht, müssen dann weitere Grifftechniken angewandt werden. Dieser Workshop stellt die verschiedenen Möglichkeiten der aktiven Hilfeleistung mit einem oder zwei ÜL vor.

~~222004 **Spreizprogramme und methodische Grundlagen für gymnastische Sprünge und Drehungen** Halle 2B~~

~~**Ghazal Seilsepour**~~

~~Workshop über die methodische Heranführung an die gymnastischen Sprünge und Drehungen für den Nachwuchsbereich und für Fortgeschrittene im GTw.~~

122005 **Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung: Bodenturnen: Salto** Halle 2C
vorwärts & Salto rückwärts

Axel Fries

Wer springt nicht gerne einen Salto? Am Boden machen beide Elemente großen Spaß. Aber nur durch die richtige Technik werden die Sprünge auch sicher. Der Salto rückwärts ist technisch gesehen etwas leichter als der Salto vorwärts. Allerdings ist hierfür das Springen rückwärts ohne sich vor-her umzudrehen wichtige Voraussetzung. Hierzu werden einige Vorübungen gezeigt.

Der Salto vorwärts kann durch eine richtige Technik und alleine durch die richtige Armführung, die sehr oft falsch gemacht wird, sehr schnell an Höhe gewinnen.

In diesem Arbeitskreis werden beide Methodiken gezeigt, die weitgehend ohne Hilfestellung auskommen und die bei ausreichender Übungshäufigkeit schnell zum Erfolg führen.

322010 **Biomechanics concepts** Seminarraum 1 (1. OG)

Eric Boucharin

Please submit description according to the sample at <https://www.sport.uni-freiburg.de/de/veranstaltungen/freiburger-geraetturntage-fggt/programm> for the internet.

322011 **"Fliegen" an und von Stufenbarren und Reck: Was steckt hinter der** Hörsaal 3 (1. OG)
Hilfeleistung?

Jonas Rohleder

Wenn wir uns im Kontext unserer Sportart Gerättturnen über die Biomechanik unterhalten, nehmen wir sehr häufig die Bewegungsabläufe unserer Turnerinnen und Turner in den Fokus. Dabei geht nicht selten unter, dass auch unser manuelles Eingreifen während der Hilfeleistung bei turnerischen Elementen sehr biomechanisch geprägt ist. Aus diesem Blickwinkel beleuchten wir das Helfen und Sichern von verschiedenen Flugelementen an Reck- und Stufenbarren. Wo sollten meine helfenden Hände ansetzen? Welches Bewegungsmerkmal möchte ich durch mein Eingreifen eigentlich ausprägen? Diese und weitere Fragen werden in diesem Arbeitskreis diskutiert.

15.10.2023

11.00-11.45 Uhr

322112 An endurance diagnostic test for the gym - the 12 m Shuttle Run Test for gymnasts Seminarraum 4 (3. OG)

Lina Fay

The 20 m Shuttle Run Test is a popular and efficient endurance field test for children and adolescents to estimate the maximum oxygen uptake (VO₂max). The test is already being used successfully in various game sports with young athletes. In artistic gymnastics, the importance of endurance has increased in recent years, due mainly to longer exercises, increasing difficulty requirements and thus higher training volumes with large numbers of repetitions and the regeneration ability this requires. There is, to date, no meaningful endurance test for junior gymnastics in Germany.

Based on the 20 m Shuttle Run Test the newly developed 12 m Shuttle Run Test is adapted to artistic gymnastics' conditions and requirement profile. The running distance was shortened to 12 m to meet specific gymnasium conditions, with a floor area of 12m x 12m. Additionally, the test duration was reduced by a faster increase in speed and a shorter interval duration, resulting in a ramp test protocol.

To establish the 12 m Shuttle Run Test as a reliable diagnostic tool, the main quality criteria of validity and reliability must be verified. The article presents the results of the studies on the validity and reliability of the test in children and adults. The goal is to scientifically prove the aerobic endurance test for artistic gymnasts and to evaluate its quality, reliability of validity and economics.

11.45-12.30 Uhr

322212 Sensor-based movement analysis in trampoline gymnastics Seminarraum 4 (3. OG)

Katja Ferger

This talk will be held in English.

The task of the judge in trampolining is to check the elements and difficulty values entered on the competition cards as well as the difficulty of the individual elements according to a numerical system. To do this, the judge must count all somersaults and spins for each vault during a routine and thus record the difficulty of the routine. This assessment can be automated using inertial measurement units (IMUs) and make the judges' task easier during the competition. Currently, no reliable method is known for the automatic detection and evaluation of the different elements to determine the difficulty of an exercise in trampoline gymnastics.

During the lecture, a possibility of automated recognition of simple jump up to complex exercises will be presented.

15.10.2023

14.00-15.30 Uhr

223003 Feststellen und Festlegen der Schrauben-Drehrichtung im Trampolinturnen

Halle 2A

Michael Vid

In den meisten kompositorischen Sportarten legt man sich als Aktiver - früher oder später - auf eine Drehrichtung bei Schrauben fest. Um als Trainer nicht erst bei komplexen Sprüngen festzustellen, dass der Aktive in zwei verschiedenen oder in die "falsche" Richtung schraubt, dient dieser Workshop zur Erarbeitung von Kriterien/Indizien zur Feststellung/Festlegung der Schraubendrehrichtung.

123004 Wettkampfturnen mit zweimal Training in der Woche

Halle 2B

Sabine Storz

Strukturierung des Trainings – Wie kann ich was in das Training einbauen, um möglichst effektiv zu trainieren

Zweimal Training in der Woche und trotzdem erfolgreich an Wettkämpfen teilnehmen? Und dann auch noch Training in einer Halle mit fast 40 Turnerinnen und Turnern? Wenn das bei euch auch so ist, seid ihr in diesem Workshop genau richtig. Effektivität wird hier großgeschrieben. Neben dem Aufbau einer Trainingsstunde, werden wir uns Möglichkeiten der Erwärmung, eines Krafttrainings und vieles mehr in der Praxis anschauen.

123005 Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung: Sprung I – Vorübungen zu den Stützsprüngen, die jeder kennt und die jeder falsch macht

Halle 2C

Axel Fries

Wer hat schon einmal versucht, Kindern den Absprung auf dem Sprungbrett beizubringen? Wer ist dabei fast verzweifelt? Stimmt, das kennen wir alle. Beidbeiniger Absprung vor dem Brett, nur einbeiniger auf dem Brett – oder nur einbeiniger Absprung auf dem Brett – oder nur darüber laufen... Alle Varianten sind zu sehen – aber nicht die richtige. Wenn man dann an-fängt zu erklären, ist es ganz vorbei. Hier werden ganz kleine Tipps und Tricks mit ganz großer Wirkung gezeigt, wie die Kinder den Absprung auf dem Sprungbrett „wie von selbst“ lernen, gleichzeitig wird Krafttraining für die Arm-Schulter-Muskulatur gemacht, vorbereitende Übungen für alle Stützsprünge sind im Programm und die Vorbereitung der richtigen Land-deposition nach Sprüngen und nach Abgängen. Außerdem werden einige vorbereitende Übungen gezeigt, die „wirkliche“ Vorübungen zum Sprung sind. Und es wird endlich mit „der heißen Herdplatte“ Schluss gemacht. Die ist nämlich falsch. Und dann gibt es noch eine ganz erstaunliche Wette: der Referent wettet, dass alle Teilnehmer die Hockwende über die Turnbank (ja, die Hockwende, die jeder kennt), falsch machen!!! Aber natürlich wird auch gezeigt, wie durch einen einfachen Trick die Hockwende zu einer sehr effektiven Vorübung für die Stützsprünge wird. Versprochen: es wird sehr spannend!
Das ist der erste Teil.

223010 Stress- und Entspannungsmanagement

Seminarraum 1 (1. OG)

Robin Link

Unser Alltag ist geprägt von Stress: Wir sind immer erreichbar, die Welt wird immer schneller und die Anforderungen an uns sind höher. Besonders im Leistungssport sind wir deshalb anfällig dafür, nicht mehr zu entspannen und so die eigene Bestleistung zu gefährden. Der sportpsychologische Experte Robin Link gibt in seinem Vortrag über Stressmanagement einen Überblick darüber, was Stress ist und welche Wege es gibt um besser mit ihm umzugehen. Durch praktische Übungen erhalten die Teilnehmer:innen Einblick in die Erregungsregulation, welche auch bei Top-Athleten vor oder in Wettkämpfen eingesetzt wird, um sie perfekt auf die folgenden Anforderungen vorzubereiten.

323015 Basics in all apparatus

Turnhalle

Eric Boucharin

In this workshop Eric will explain fundamental body shapes and structures as well needed measurements (e.g. distance of springboard)

15.10.2023

14.00-14.45 Uhr

323112 Innovation of artistic gymnastics lessons at Universities with sport orientation (Erasmus+ project KA2 03/2021 – 08/2023) Seminarraum 4 (3. OG)

Ivan Čuk

Ivan Čuk¹, Maja Pajek¹, Lucija Milčič², Marijo Možnik², Petr Hedbávný³ and Miriam Kalichová³

¹ Faculty of Sport, University of Ljubljana, Slovenia

² Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Croatia

³ Faculty of Sports Studies, Masarykova Univerza, Brno, Czech

After long cooperation in exchange of teaching stuff between faculties in Czech, Slovenia and Croatia, we started joint project under Miriam Kalichova leading to prepare video materials of gymnastics for students with sport orientation. Reasons to do it were need to upgrade our study program, need to facilitate student work at home (also because of pandemics), and make safer environment for doing gymnastics. Research of gymnastics video contents on YouTube showed there are from 0 videos for some elements included in our curriculums up to almost 8 million for L-sit. Our web site includes all elements which are in our curriculums at bachelor degree, every element is described with video and voice, presented are main biomechanics characteristic of element, exercises for physical preparation, pre-elements and spotting. There are also questions for students to prepare for examinations. More than 2000 videos are included. Oral voice presentations are in English, Czech, Slovene and Croatian language. Web site will be open for all users

14.45-15.30 Uhr

323212 Muscular injuries prevention through vibration-induced stretching to enhance viscoelasticity and to improve strengt Seminarraum 4 (3. OG)

Monèm Jemni

Flexibility combined with strength and/or power is without a doubt a fundamental fitness quality that males and females' gymnasts have to acquire from the very early ages of specialisation and to maintain throughout their career.

The objective of this presentation is to provide some of the cutting-edge science-based technologies to enhance the muscular viscoelasticity. Vibration treatment has been shown not only to improve muscle flexibility but also to improve strength and power. It is suggested that the combined treatments could indeed contribute to the prevention of muscular injuries in particular in sports where flexibility is not one of the main physical fitness and/or less considered as a priority.

References

Jemni M. (2018) The Science of Gymnastics - Advanced Concepts, 2nd Edition. Routledge, Taylor & Francis Grp.

London and New York. ISBN: Paperback 9781138701939; Hardback 9781138701922; eBook 9781315203805

<https://www.routledge.com/The-Science-of-Gymnastics-Advanced-Concepts/Jemni/p/book/9781138701939>

Jemni M, Mkaouer B, Marina M, Asllani A, Sands WA, (2014) Acute vibration-induced stretching enhanced hamstring and quadriceps viscoelasticity but did not affect maximal voluntary contractions in footballers. J Strength Cond Res. 28(11):3105-14. doi: 10.1519/JSC.0000000000000404

Sands W, McNeal J, Penitente G, Murray S.R, Nassar L, Jemni M, Mizuguchi S, Stone M. (2016) Stretching the spine of Gymnasts: A Review. Sports Med. 2016 46(3):315-27. DOI 10.1007/s40279-015-0424-6 (Open Access - 18 Nov 2015). (Impact factor 7.583) <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs40279-015-0424-6>

Sands W, McNeal J, Stone M, Kimmel W, Haff G, Jemni M. (2008) The Effect of Vibration on Active and Passive Range of Motion in Female Elite Synchronized Swimmers. Eur J Sport Science 8(4): 217 – 223. (Impact factor 2.376)

Sands W, McNeal J, Stone M, Russell E, Jemni M. (2006) Flexibility enhancement with vibration: Acute and long-term. Med Sc Sports Exer. 38(4), 720-725.

15.10.2023

15.45-17.15 Uhr

224003 **„Katzen“-Schraube, „Impuls“-Schraube & Co.** Halle 2A
Michael Vid

Im Trampolinturnen werden bereits bei den einfachsten Elementen Schraubenbewegungen eingebaut und niedrigschwellig auch schon mit der Breitenachse kombiniert. Deshalb dient das Trampolin auch als „Schrauben-Medium“ für andere kompositorischen Sportarten. In diesem Workshop werden die unterschiedlichen Schraubenarten vorgestellt, detailliert Erläutert und bei Bedarf selbst ausprobiert.

124004 **Die Turn-AG in der Schule** Halle 2B
Sabine Storz

Turnen in der Schule, auch außerhalb des gewöhnlichen Sportunterrichts. Die Teilnehmer der Turn-AG kommen mit ganz unterschiedlichen Erwartungen und Zielen. Ihre Motivation reicht vom Erlernen eines Handstands, über das Festigen des Flick-Flacks und die Teilnahme am Wettbewerb Jugend trainiert für Olympia und Paralympics bis hin zur Teilnahme an den unterschiedlichsten Auftritten.

Doch wie kann man mit 30-50 Kindern in einer Halle gemeinsam turnen? In diesem Workshop bekommt ihr einen Einblick in den Ablauf der Turn-AG eines Gymnasiums. Von der Erwärmung, über das Krafttraining bis hin zum Training an den verschiedenen Geräten werden wir uns noch einiges mehr anschauen

~~124005 **Turnen lernen (fast) ohne Hilfe (Teil 1): Sprung II – Methodik** Halle 2C~~
Sprunggrätsche, Sprunghocke, Handstütz-Sprungüberschlag
Axel Fries

Die richtigen Vorübungen sowie der richtige Absprung auf dem Sprungbrett wurden in Teil 1 bereits gezeigt. Weiter geht es mit der methodischen Reihe zu Sprunggrätsche und Sprunghocke bis hin zum Sprungüberschlag. Hier werden spaßbetonte hinführende Übungen gezeigt, bei denen die Kinder fast immer ohne Hilfestellung üben, gleichzeitig die nötige Kraft aufbauen und zudem noch die richtige Technik des Abdrucks auf dem Gerät lernen. Und dabei wird gelernt, dass es überhaupt keinen „Abdruck“ bei den Stütz-sprüngen gibt, sondern dass das ganz, ganz anders funktioniert.

Wer hat im Zusammenhang mit dem Sprung schon einmal den Begriff „heiße Herdplatte“ gehört? Der ist hier genau richtig. Die wird nämlich ganz schnell und für immer abgeschaltet!!!

324011 **Periodisierung: Vorbereitung auf einen WK-Höhepunkt (WM, OS)** Hörsaal 3 (1. OG)
Eric Boucharin

Periodisation and training planning for top events (OS, WCh etc.) How could one prepare a gymnast for a top event? And is there a golden rule for this? On the basis of different, real training plans, this will be discussed and an answer to the above questions will be achieved.

15.45-16.30 Uhr

324112 **Factors leading to international sporting success of Women's artistic gymnastics** Seminarraum 4 (3. OG)
Leticia Lima

The seek for sporting success and its maintenance moves high-performance sport. Thus, in the last decades, an increase in interest and, consequently, in the amount of research directed to sports management and policies were observed, especially related to the key factors for international sporting success. Among these researches and models, we will base this talk in the Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success (SPLISS) model to analyze the factors that influence the international sporting success of WAG, considering the perception of managers, coaches, researchers, judges and gymnasts in Brazil and its applicability to other countries.



15.10.2023

52 Workshops und Vorträge insgesamt