Internat. Freiburger Gerätturntage 2024 - Programm

12.10.2024

9.00-10.30 Uhr

311001 **Athlete centered training and examples of the preparation for the Olympic Games 2024 in Paris** — Hörsaal 1

Hiroaki Sato

Hiro talks about his experience as a Japan national head coach. Japan team missed Team Gold by 0.103 at the 2020 Tokyo Olympics. After the Tokyo games, he thought improving landing technique is one of the effective ways to win at the games. His approach was to build trust with coaches and athletes first so that everyone can move towards the same direction. He thinks that just giving the training program to the athletes is easy tasks to do but making the athletes want to try spontaneously is more important and it is always challenging. His athlete centered approach led to the remarkable results including winning Team Gold at the 2023 World Gymnastics Championships and more.

111006 **Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung: Von der Rolle rückwärts zur Felgrolle** — Halle 1A

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.

FGTT-Manager- Copyright 2008-2024 by e-gymnastics

12.10.2024

11.00-12.30 Uhr

112003 **Richtig Helfen und Sichern beim Salto rückwärts gehockt/gebückt am Minitramp** Halle 2A

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.

312004 **How to develop world-class forward acrobatic?** Halle 2B

Hiroaki Sato

Physical preparations specific to Floor
Front layout & Front layout in a row
Front layout with twisting
How to fix early twisting problem

112006 **Grundlagenschulung in Gerätelandschaften: Das Goldsucherspiel** Halle 1A

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 **Teenager im Spitzensport erfolgreich begleiten** Hörsaal 3 (1. OG)

Laurens van der Hout

An der Tür zum Erfolg steht geschrieben: Aufstossen UND Eintreten

Unsere Aufgabe als Coach ist es:
1. die Sportlerinnen so vorzubereiten und zu begleiten, dass sie die Tür mit Selbstvertrauen aufstossen und eintreten.
2.Sportlerinnen so zu unterstützen, dass sie sich, neben einer erfolgreichen sportlichen Karriere, zu selbständigen Erwachsenen entwickeln.

Welche Leitfäden ein Coach dazu braucht, ist Inhalt meines Vortrages

FGTT-Manager- Copyright 2008-2024 by e-gymnastics

12.10.2024

11.00-11.45 Uhr

312112 **The Problem of Correct Self-Judgement in Gymnastics** Seminarraum 4 (3. OG)

Henning Plessner

In a series of three consecutive studies, female self-judgement and inferred self-judgement in gymnastics was analysed. A total of 125 female youth gymnasts performed a beam routine of their choice which was rated by themselves, expert judges and, in the last study, their coaches. In accordance with previous findings in the field of women's self-judgement, all studies showed that girls underrated their own sporting performance. Their own score was significantly lower than the experts' score. When rating other gymnasts, they showed equal scores to the expert judges. Their ratings did not change after receiving visual feedback of their own routine. Coaches were also shown to significantly underrate the absolute level of their own gymnasts, despite a correlation between coaches and experts' scores. Coaches inferred self-judgements showed no correlation to the athletes' actual self-judgements.
In total, these studies show different biases and errors in self-judgement and inferred self-judgement in gymnastics. This highlights that further research and targeted interventions in this field are needed.

11.45-12.30 Uhr

312212 **Muscle activity in different conditioning exercises for the front lever and full planche** Seminarraum 4 (3. OG)

Michel Marina

We assessed muscle activity when doing the front lever and full-planche in different conditions habitually chosen to train the specific strength conditioning of these two gymnastic strength difficulties. To fulfill this objective surface electromyography (sEMG) was used over the muscles considered as the main agonists. For the front lever we monitored the Latissimus Dorsi (LD), Teres Major (TM), posterior head of the Deltoid (DP), short head of Biceps Brachii (BB), long head of Triceps Brachii (TB), lower part of the Trapezius (TRLOW), the clavicular part of the Pectoralis Major (PMCL), and the abdominal head of the PM (PMABD). On the other hand, for the full planche we put sEMG electrodes over the anterior head of the Deltoid (DA), upper part of the Trapezius (TRUP), clavicular part of the Pectoralis Major (PMCL), short head of Biceps Brachii (BB), long head of Triceps Brachii (TB), extensor digitorum (ED), Flexor Superficialis Digitorum (FD) and Brachioradialis (BR). Nine testing situations selected for the front lever: 1) Maximal isometric voluntary force (MVFISOM) in static shoulder extension on a methodological bench strength in supine position, 2) Static Shoulder extension in prone position on a balance beam, 3) Dragon Flag with hands gripped on the espalier wall bar, and front lever performed in four different situations like 4) High-bar 5) Rings under FIG requirements 6) Rings with one extended leg and the other flexed, 7) Rings with legs extended but abducted /separated. The front lever on the ring situation and FIG requisites was considered as the reference situation for normalization of the sEMG signal. The testing situations chosen for the full planche were: 1) MVFISOM in Handgrip, 2) MVFISOM of shoulder flexion in supine position, 3) MVFISOM Shoulder flexion in standing position, 4) Full planche in parallettes bars assisted with elastic band, 5) Planche on parallettes bars in tucked position, 6) Planche on parallettes bars in tucked position but one leg extended, 7) Open hip straddle on parallettes, 8) Open hip straddle on the rings. The two last testing situations served to normalize the sEMG signal. MVFISOM was measured with a force gauge. In both studies body segment angles were supervised in order to be as similar as possible to the reference situation and according to FIG rules. Measurement of sEMG activity proved to be a useful method to quantify and discriminate the neuromuscular demand of different types of strength training exercises oriented to learn distinct types of strength gymnastics element on the rings.

FGTT-Manager- Copyright 2008-2024 by e-gymnastics

12.10.2024

14.00-15.30 Uhr

213003 **Katzenschraube, Impulsschraube & 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 (u.a. auch im Gerätturnen). In diesem Workshop werden die drei unterschiedlichen Schraubenarten vorgestellt, detailliert erläutert und bei Bedarf auch gerne ausprobiert.

313004 **C Elements and higher on parallel bars** Halle 2B

Hiroaki Sato

Physical preparation specific to Parallel bars
Support skills :Healy, Diamidov, Morisue
Hanging skills : Giant, Tippelt
Dismounts

113006 **Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung: Handstütz-Überschlag rückwärts (Flickflack)** Halle 1A

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 **"RESILIENZ im SPORT" - Wie die eigene Führungspersönlichkeit als Trainer*in im Leistungs- und Breitensport weiterentwickeln** Hörsaal 3 (1. OG)

Ivonne Herr

Resilienz ist so viel mehr als die häufig zitierte Widerstandsfähigkeit. Gewinne vertiefende Einblicke in die 4 Ebenen der Resilienz: die körperliche, mentale, emotionale wie auch die seelische Resilienz. Erkenne, inwiefern Dich die Auseinandersetzung mit diesem facettenreichen Thema in Deinem fachlichen Tun bereichern und Deine Führungspersönlichkeit als Trainer*in oder ÜL*in weiterentwickeln kann. Der WS zeigt auf, wie Dein fachliches Know-How mit überfachlichen Themengebieten erweitert und Deine persönlichen Kompetenzen ergänzt werden können.

213015 **Holmwechsel am Stufenbarren** Turnhalle

Laurens van der Hout

In diesem praktischen Arbeitskreis werden sowohl die Leistungsvoraussetzungen und Methodik erarbeitet, als auch mögliche Fehler und ihre Korrekturmöglichkeit angesprochen.

1. Unterschwung mit ½ Drehung vom oberen zum unteren Holm
2. Konterschwung vom unteren zum oberen Holm.

FGTT-Manager- Copyright 2008-2024 by e-gymnastics

12.10.2024

14.00-14.45 Uhr

313112 **Gymnasts' routines' heart rates should not be compared to their heart rates measured during graded maximal exercise tests** Seminarraum 4 (3. OG)

Monèm Jemni

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

14.45-15.30 Uhr

313212 **Body characteristics and gymnastics activity** Seminarraum 4 (3. OG)

Ivan Čuk

Gymnastics was established as competitive activity in 1903 at World Championship in Antwerpen. Gymnastics disciplines in that time were some free disciplnes (track and field disciplines – what is today known as athletics), apparatus disciplines (rope climbing, weight lifting and artistic gymnastics) and swiming. After more than 100 years some disciplines have been removed, some activities were taken and are guided by some other federations. Gymnastics family of disciplines also changed. Nowadays FIG governs artistic gymnastics, trampolining, rhythmics, aerobics, acrobatics, parkour and gymnastics for all. In education area in schools within P.E. all previous named disciplines in some form are performed. Body characteristics of those who practice gymnastics changed, according to personal needs on one side and on other side as influence of gymnastics activity. Boundries of healthy or competitive gymnastics activity can be discused from different frames.

FGTT-Manager- Copyright 2008-2024 by e-gymnastics

12.10.2024

15.45-17.15 Uhr

314001 **Bewegungen vermitteln - I: Zum Umgang mit verschiedenen Angstformen im Turntraining** — Hörsaal 1

Jonas Rohleder

Ängste sind im Gerätturnen allgegenwärtig und können sowohl Turnerinnen und Turner als auch Coaches (be)treffen. Entscheidend ist eine gemeinsame Strategie, um zu lernen, wie man diesen Ängsten begegnen kann. Dabei ist das Bewusstsein darüber entscheidend, dass "Angst" nicht gleich "Angst" ist. Im Rahmen dieses Arbeitskreises wollen wir uns auf forschungsgeleiteter Basis unterschiedlichen Ausprägungsformen von Ängsten bewusst werden und gemeinsam erarbeiten, wie bestimmten Formen der Angst in der Trainings- und Wettkampfpraxis begegnet werden kann.

214003 **Schraubendrehrichtungen im Trampolinturnen: beobachten, feststellen und festlegen** — Halle 2A

Michael Vid

Im Trampolinturnen – sowie in den meisten anderen kompositorischen Sportarten – wird recht früh eine Schraubendrehrichtung festgelegt, obwohl die Aktiven noch kaum Erfahrungswerte bei Überkopfbewegungen gesammelt haben. Diese Entscheidung trifft i.d.R. der Trainer oder überlässt sie dem Aktiven selbst. Doch was steckt dahinter, dass jemand zum sog. „Rechtsschrauber“ oder „Linkschrauber“ wird? Dieser Workshop setzt sich kritisch mit den gängigen „Faustregeln“ zur Festlegung von Schraubendrehrichtungen auseinander.

114006 **Einführung des Minitrampolins als Absprunghilfe und Minitrampolin mal ganz anders (einschließlich der methodischen Reihe zum Salto am Minitrampolin)** — Halle 1A

Axel Fries

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 - Grätschwinkelsprung - 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. Körperspannung), 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.

214011 **„HERR*in der Lage“ – Wie im Alltag, Training oder Wettkampf gekonnt Emotionen in den Griff bekommen durch Emotionsregulation** — Hörsaal 3 (1. OG)

Ivonne Herr

Emotionen begleiten den Alltag. Sie sind normal, jede*r durchlebt sie. Besonders jedoch in stürmischen Zeiten kann es wild hergehen mit den emotionalen Befindlichkeiten von uns selbst und von unseren Teilnehmenden. Wir schwanken zwischen Ärger, Wut, Frust, Trauer, Überraschung, Freude und Angst in verschiedenen Ausdrucksformen. Je genauer ich Emotionen kenne, desto besser kann ich sie mittels einfacher und wertvoller Körpertechniken auflösen und somit wesentlich zum persönlichen Wohlbefinden und zur Stressregulation meines Gegenübers beitragen.

FGTT-Manager- Copyright 2008-2024 by e-gymnastics

12.10.2024

15.45-16.30 Uhr

314112 **Gymnastics coach education challenge: review of the in-person, online and hybrid model** — Seminarraum 4 (3. OG)

Marco Antonio Bortoleto

The last decade has brought significant changes to coach education, including an exponential growth in digital platforms. Thus, we analyzed the contributions and limitations of the educational models used to train sports coaches (in-person, remote and hybrid).

314112 **Gymnastics coach education challenge: review of the in-person, online and hybrid model** — Seminarraum 4 (3. OG)

Marco Antonio Bortoleto

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

16.30-17.15 Uhr

314212 **Children in high performance gymnastics – can there be a child-wellbeing and child centered approach?** — Seminarraum 4 (3. OG)

Hardy Fink

Social media is replete with images and videos of incredible levels of skill (not just in gymnastics) achieved by pre-adolescent children. This delivers a false message to coaches and parents that such achievements are worthy and desirable and should be emulated. It sends a message of the need for hyper-early specialization and early high volume and intense training so that such skill levels can be attained. But is this necessary? Is this in the interests of the children's wellbeing? Does it translate to future high-performance success?

I will argue that such efforts, though great for social media "clicks and likes" and envied by the easily impressed, are counterproductive and often damaging in many ways. This presentation will focus on a more rational approach for achieving high-performance success for when such success is significant rather than serving, as it does much too often, only to temporarily impress and shock. The well-being of children and the safe and systematic training towards a successful future serves, not only the children, but also the larger gymnastics community and the reputation and esteem of the sport.

FGTT-Manager- Copyright 2008-2024 by e-gymnastics

13.10.2024

9.00-10.30 Uhr

121003 **Abwechslungsreiche inklusive Spielformen mit und ohne Gerät auf dem Trampolin** — Halle 2A

Michael Vid

In diesem Workshop werden Tipps und Tricks für Groß und Klein (Anfänger und Fortgeschrittene; sowie für Menschen mit und ohne Behinderung) auf dem
großen Trampolin und am Minitramp verraten. Zwar steht der inklusive Charakter im Vordergrund, aber dennoch kommen Spaß und die Sicherheit nicht zu kurz. Es werden zahlreiche Spielformen mit und ohne Materialen angeboten.

321005 **C elements and higher on rings** — Halle 2C

Hiroaki Sato

Physical preparation specific to Rings
Strength elements: Swallow, Honma to Cross
Swing skills: Yamawaki & Guzogey type
Dismoun

121006 **Helfergriffe lernen mit Kindern und Jugendlichen einschließlich „Salto vorwärts und Salto rückwärts mal eben so…“** — Halle 1A

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 vorher 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.

321015 **Bewegungen vermitteln - II: Raumorientierung - Was Coaches wissen sollten und was man Athleten besser nicht sagen sollte** — Turnhalle

Jonas Rohleder

Die Sportart Gerätturnen ist maßgbelich durch ihre Dreidimensionalität und das Erfahren, Erlernen und Steuern von Überkopfsituationen charakterisiert. Beim Bewegungslernen und auch aus Sicht der Coaches im Zuge der Bewegungsvermittlung sind diesbezüglich Herausforderungen zu meistern (zum Beispiel die Ausprägung und das visuelle Wahrnehmen einer Drehrichtung um die Längsachse). Im Rahmen dieses Arbeitskreises werden wesentliche Herausforderungen dieses Gegenstandsbereichs forschungsgeleitet adressiert und Lösungsstrategien für die Trainingspraxis erschlossen.

FGTT-Manager- Copyright 2008-2024 by e-gymnastics

13.10.2024

9.00-9.45 Uhr

321112 **Physiological and energetic demands in artistic gymnastics as the basis for specific endurance training on the floor and pommel horse** Seminarraum 4 (3. OG)

Alexander Seemann-Sinn

Recent studies in artistic gymnastics suggest that the demands on the cardiorespiratory and metabolic system are greater than previously assumed, both in training and especially in competition. Especially the aerobic metabolism shows with 54% on the floor and 29% and 23% on the rings and pommel horse a greater relevance than previously assumed. The development of an optimal energy supply and thus the gymnastics-specific endurance capacity is one aspect of successful performance. High Intensity Interval Training (HIIT) offers one way of optimising energy supply and thus increasing gymnastics-specific endurance performance. HIIT is a training method that consists of short, high-intensity exercise intervals interspersed with short rest periods. Depending on the desired training effect, the HIIT variables, intensity and duration of the exercise intervals as well as the rest period, can be varied.
In this presentation, as a first step, the physiological energetic demands of artistic gymnastics will be discussed. Furthermore, a training intervention study will be presented and discussed which investigated the effects of semi-specific HIIT on energy supply and specific endurance performance on the floor and pommel horse

FGTT-Manager- Copyright 2008-2024 by e-gymnastics

13.10.2024

9.45-10.30 Uhr

321212 **Diet, nutrition, and supplementation in male and female gymnasts – the good and the bad** Seminarraum 4 (3. OG)

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

FGTT-Manager- Copyright 2008-2024 by e-gymnastics

13.10.2024

321212 **Why developing physical conditioning routines with flywheel devices can improve the vertical jumping capacity in gymnastics** Seminarraum 4 (3. OG)

Michel Marina

Description
Implementing physical conditioning programs with flywheel devices (FD) improved significantly the strength and power of the inferior limb musculature in teams sports [1], such as volleyball [2], soccer [3], football [4], and handball [5] among others. On the other hand, this kind of training also demonstrated positive strength and power effects in individual sports as tennis [6] and in subjects experienced in strength training [7]. Nevertheless, FD training should not be considered as replacement of other traditional resistance training, but as a supplementary and complementary method to enhance the jumping performance [8].
Nowadays, general recommendations to induce chronic adaptations in research and applied contexts are the following [9]: 1) Selecting an overall range of inertial intensities around 0.05–0.11 kg·m2 to improve athletic performances [3, 10]; 2) Adopting training protocols with multiple sets (from 3 to 6) and repetitions (from 6 to 8) [3, 11]; 3) A frequency of 2–3 sessions/week completed for 5–10 weeks [11].
The above-reported improvements of the strength and power parameters of the inferior limb seem to be explained by an augmented eccentric muscle contraction (descending phase) thanks to the overload originated by the accumulated inertia during the concentric phase (against gravity) as long as the upward squat is executed at maximal effort [12]. Under these conditions the main physiological effects are [12, 13]: 1) increment of the number of attached cross-bridges and potentiated tensile contribution of the passive structure elements engaged within the sarcomere under elongation/lengthening, 2) preferential recruitment of high threshold motor unit and greater cortical activity, 3) Acute morphological muscle adaptations induced by structural damage at muscle level where the overstretched sarcomeres become progressively weaker and disrupted [14].
It is time to do applied research in artistic gymnastics and gymnastics in general to optimize the benefice already reported in other populations.

References:
1.Buonsenso, A., et al., A Systematic Review of Flywheel Training Effectiveness and Application on Sport Specific Performances. Sports, 2023. 11(4).
2.Wang, J., et al., The effect of flywheel complex training with eccentric-overload on muscular adaptation in elite female volleyball players. PeerJ, 2024. 12: p. e17079.
3.Coratella, G., et al., Effects of in-season enhanced negative work-based vs traditional weight training on change of direction and hamstrings-to-quadriceps ratio in soccer players. Biology of Sport, 2019. 36(3): p. 241-248.
4.Timmins, R.G., et al., Sprinting, Strength, and Architectural Adaptations Following Hamstring Training in Australian Footballers. Scand J Med Sci Sports, 2021. 31(6): p. 1276-1289.
5.Sabido, R., et al., Effects of adding a weekly eccentric-overload training session on strength and athletic performance in team-handball players. Eur J Sport Sci, 2017. 17(5): p. 530-538.
6.Canos, J., et al., Effects of isoinertial or machine-based strength training on performance in tennis players. Biol Sport, 2022. 39(3): p. 505-513.
7.Walker, S., et al., Greater Strength Gains after Training with Accentuated Eccentric than Traditional Isoinertial Loads in Already Strength-Trained Men. Front Physiol, 2016. 7: p. 149.
8.Arsenis, S., et al., THE EFFECTS OF FLYWHEEL TRAINING ON THE STRENGTH AND POWER OF LOWER LIMBS. Sport Science, 2019. 12(2): p. 8-19.
9.Beato, M. and A. Dello Iacono, Implementing flywheel (isoinertial) exercise in strength training: current evidence, practical recommendations, and future directions. Frontiers in Physiology, 2020. 11: p. 569.
10.Maroto-Izquierdo, S., et al., Comparison of the musculoskeletal effects of different iso-inertial resistance training modalities: Flywheel vs. electric-motor. Eur J Sport Sci, 2019. 19(9): p. 1184-1194.
11.Maroto-Izquierdo, S., et al., Skeletal muscle functional and structural adaptations after eccentric overload flywheel resistance training: a systematic review and meta-analysis. Journal of Science and Medicine in Sport, 2017. 20(10): p. 943-951.
12.Douglas, J., et al., Eccentric Exercise: Physiological Characteristics and Acute Responses. Sports Med, 2017. 47(4): p. 663-675.
13.Hody, S., et al., Eccentric Muscle Contractions: Risks and Benefits. Front Physiol, 2019. 10: p. 536.
14.Illera-Dominguez, V., et al., Early Functional and Morphological Muscle Adaptations During Short-Term Inertial-Squat Training. Front Physiol, 2018. 9: p. 1265

 FGTT-Manager- Copyright 2008-2024 by e-gymnastics

13.10.2024

11.00-12.30 Uhr

322001 **Bewegungen vermitteln - III: Effektkontrollierte Motorik im Training einsetzen** — Hörsaal 1

Jonas Rohleder

Die Initiierung und Förderung motorischer Lernprozesse ist für Coaches im Gerätturnen eine zentrale Aufgabenstellung des Trainings. Nicht selten erfahren wir dabei, dass Lernprozesse ab einem gewissen Lernstand stagnieren können, dass unsere Bewegungsanweisungen seitens der Turnerinnen und Turner nicht umgesetzt werden können oder auch, dass uns im Rahmen von Fortbildungen methodische Maßnahmen suggeriert werden, die ggf. in unserer Trainingspraxis kaum umgesetzt werden können. Ein Stichwort, das möglicherweise hilfreich sein kann, um diesen Problemen zu begegnen, lautet "effektkontrollierte Motorik". Was es mit diesem (sehr wissenschaftlich klingenden) Terminus auf sich hat und inwieweit wir dies bereits in der Trainingspraxis anwenden (ggf. ohne es zu wissen), beleuchten wir im Rahmen dieses Arbeitskreises.

222003 **Schraubendrehrichtungen im Trampolinturnen: beobachten, feststellen und festlegen** — Halle 2A

Michael Vid

Im Trampolinturnen – sowie in den meisten anderen kompositorischen Sportarten – wird recht früh eine Schraubendrehrichtung festgelegt, obwohl die Aktiven noch kaum Erfahrungswerte bei Überkopfbewegungen gesammelt haben. Diese Entscheidung trifft i.d.R. der Trainer oder überlässt sie dem Aktiven selbst. Doch was steckt dahinter, dass jemand zum sog. „Rechtsschrauber“ oder „Linkschrauber“ wird? Dieser Workshop setzt sich kritisch mit den gängigen „Faustregeln“ zur Festlegung von Schraubendrehrichtungen auseinander.

122006 **Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung: Sprung I – Vorübungen zu den Stützsprüngen, die jeder kennt und die jeder falsch macht** — Halle 1A

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 anfängt 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 Landeposition 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.

222010 **Trainer*inpersönlichkeit – Weil jede*r Trainer*in auch „Mensch“ ist, selbst wenn die Sportler*innen im Vordergrund stehen** — Seminarraum 1 (1. OG)

Ivonne Herr

Sportler*innen trainieren, betreuen und sie unterstützen ist eine wundervolle Aufgabe. Sie erfordert viel Verantwortung und Kompetenz. Manchmal kommt man möglicherweise an eigene Grenzen, erreicht den/die Athlet*in nur schwer oder es kommt nicht an, was man erzielen oder erarbeiten möchte. Dann bleiben die Gedanken oder gar die Sorge um den/die Athlet*in und gleichzeitig die eigenen Themen, die man bewältigen muss. Hier helfen (Selbst-)Reflexionen, wertvolle Übungen und die Weiterentwicklung der eigenen Kommunikations- und Vermittlungskompetenz. Der Workshop richtet sich an interessierte Trainer*innen, die offen für Impulse und eine Erweiterung des eigenen Repertoires sind.

FGTT-Manager- Copyright 2008-2024 by e-gymnastics

13.10.2024

14.00-15.30 Uhr

323001 **Coach-Athlete relationship and examples of the preparations for the Olympics Games 2020 in Tokyo** — Hörsaal 1

Hiroaki Sato

Hiro talks about his journey with Kohei Uchimura, a two-time Olympic champion, six-time World champion. Being a personal coach of one of the greatest gymnasts was an invaluable experience. However, Hiro was presented with a lot of challenges leading up to the 2020 Tokyo Olympic Games. He talks about how the coach-athlete relationship with Uchimura looked like and shares his coaching philosophy.

123003 **Richtig Helfen und Sichern beim Salto vorwärts gehockt/gebückt am Minitramp** — Halle 2A

Michael Vid

Gerade mit kleineren Kindern (ab ca. 6 Jahren) lohnt es sich – insbesondere wegen des geringen Körpergewichts – ganzheitlich, den Salto VORWÄRTS 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.

123006 **Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung: Sprung II – Methodik Sprunggrätsche, Sprunghocke, Handstütz-Sprungüberschlag** — Halle 1A

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 Stützsprüngen 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!!!

123007 **Parkour I** — Halle 1B

Robin Link

Bitte Beschreibung gemäß dem Muster unter https://www.sport.uni-freiburg.de/de/veranstaltungen/freiburger-geraetturntage-fgtt/programm für das Internet nachreichen.

[Das ist nur ein Vorschlag auf der Basis deines Curriculums]
- Präzisionssprung
- Stride
- Rolle
- Durchbruch

223010 **Embodiment & Resilienz – Wie in wilden Zeiten körperlich und mental STAND halten** — Seminarraum 1 (1. OG)

Ivonne Herr

Die aktuellen Zeiten fordern unsere individuelle WiderSTANDsfähigkeit heraus. Wir müssen STAND halten, STANDhaft im (Arbeits-)Leben bleiben, Schwierigkeiten bestmöglich beSTEHEN sowie Krisen überSTEHEN. Resilienz ist sehr gefragt! Es scheint, als ob das Thema „innere und äußere HALTung“ brisant ist, wie nie. Spannende Ergebnisse aus der Embodiment-Forschung zeigen, wie ich über gezielte Körperhaltungen positive Emotionen erwirken kann. Wissenschaftliches Hintergrundwissen wird mit Praxis verknüpft, die einfach in den Alltag transferierbar ist.

FGTT-Manager- Copyright 2008-2024 by e-gymnastics

13.10.2024

15.45-17.15 Uhr

224003 **Katzenschraube, Impulsschraube & 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 (u.a. auch im Gerätturnen). In diesem Workshop werden die drei unterschiedlichen Schraubenarten vorgestellt, detailliert erläutert und bei Bedarf auch gerne ausprobiert.

124006 **Turnen lernen ohne Hilfestellung: Vom Rad zum Handstand? Handstand zum Rad?** Halle 1A

Axel Fries

Welche Reihenfolge ist die richtige? Wie vermittle ich Kindern die nötige Stützkraft? Wie erhalten Kinder die nötige Körperspannung? Wie erreiche ich es, dass die Kinder beim Hochheben in den Handstand nicht mit den Händen nach vorn laufen? Welche Methodik wende ich an? Wie bekommen die Kinder beim Rad die Beine in die Senkrechte? Wie lernen sie die richtige Körperdrehung in die Bewegungsrichtung nach dem Rad? Wie werden Hüfte, Knie und Fußspitzen beim Rad gestreckt? Was hat Klopapier mit Rad zu tun?
Viele Fragen? In diesem Arbeitskreis gibt es die Antworten. Alle? Alle!
Und: alles geht ohne Hilfestellung!!!

124007 **Parkour II, Mittelstufe** Halle 1B

Robin Link

Bitte Beschreibung gemäß dem Muster unter https://www.sport.uni-freiburg.de/de/veranstaltungen/freiburger-geraetturntage-fgtt/programm für das Internet nachreichen.
- Lazy Vault
- Step Vault
- Speed Vault
- Katze
- Dash
- Reverse

224011 **Trainingsplanung: gewusst wie** Hörsaal 3 (1. OG)

Laurens van der Hout

Wie plant man eine Saison; Gerätetraining, physische und mentale Vorbereitung, Belastungs- und Erholungsphasen, mit dem Ziel die Sportlerinnen im Hauptwettkampf des Jahres mit dem Gefühl starten zu lassen: Show time !

Anhand von einem praktischen Beispiel werde ich euch erklären, wie ich diese wichtigste Aufgabe als Coach zusammen mit den Turnerinnen öfters erfolgreich lösen konnte.

Zielgruppe: alle Kollegen die Wettkämpfe vorbereiten. Das Grundprinzip, kann auf jedem Niveau benutzt werden

324015 **C elements and higher on high bar** Turnhalle

Hiroaki Sato

Physical preparation specific to High bar
Long hang swing elements: Quast
Release: Tkatchev, Kovacs
Inbar skill: Adlar type
Dismounts

FGTT-Manager- Copyright 2008-2024 by e-gymnastics

13.10.2024

43 Workshops und Vorträge insgesamt

FGTT-Manager- Copyright 2008-2024 by e-gymnastics