



**Deutscher
Turner-Bund
DTB**

Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs

Gerätturnen - männlich -

AK 6 - 18

erarbeitet von: Dr. Jörg Fetzer
unter Mitarbeit von: J. Milbradt, S. Karg, A. Hirsch, S. Wüstemann

März 2007

Gliederung	Seite	
1	Zielstellung des Nachwuchstrainings	5
2	Trainingssteuerung im langfristigen Leistungsaufbau	6
2.1	Zeit- und Etappenstruktur	6
2.2	Periodisierung	7
2.3	Belastungssteuerung	8
3	Merkmale der sportlichen Leistung	11
3.1	Entwicklung der Leistungsstruktur	11
3.2	Internationale Entwicklung der sportlichen Leistung	12
3.3	Stand und Erfordernisse der nationalen Leistungsentwicklung	14
4	Trainings- und Wettkampfsystem	21
4.1	Ausbildungsetappen, inhaltliche Schwerpunkte	21
4.2	Die allgemeine Grundausbildung (AGA)	23
4.2.1	Zielfunktion der allgemeinen Grundausbildung	23
4.2.2	Eignungserkennung und Auswahl	23
4.2.3	Gestaltung des Trainingsjahres	25
4.2.4	Entwicklungsrichtwerte	26
4.2.5	Pädagogische Aspekte	28
4.3	Das Grundlagentraining (GLT)	29
4.3.1	Zielfunktion des Grundlagentrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung	29
4.3.2	Gestaltung des Trainingsjahres	29
4.3.3	Wettkampf- und Kontrollsystem	30
4.3.4	Entwicklungsrichtwerte	30
4.3.5	Pädagogische Aspekte	32
4.4	Das Aufbautraining (ABT)	34
4.4.1	Zielfunktion des Aufbautrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung	34
4.4.2	Gestaltung des Trainingsjahres	34

		Seite
4.4.3	Wettkampf- und Kontrollsystem	40
4.4.4	Entwicklungsrichtwerte	40
4.4.5	Pädagogische Aspekte	47
4.5	Das Anschlussstraining (AST)	48
4.5.1	Zielfunktion des Anschlussstrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung	48
4.5.2	Gestaltung des Trainingsjahres	48
4.5.3	Wettkampf- und Kontrollsystem	55
4.5.4	Entwicklungsrichtwerte	56
4.5.5	Pädagogische Aspekte	59
5	Organisations- und Förderstruktur	60
5.1	Turnvereine, Turntalentschulen, DTB-Turnzentren, und Landesstützpunkte	60
5.2	Bundesstützpunkte und Bundesstützpunkte-Nachwuchs	60
5.3	Olympiastützpunkte	61
5.4	Auswahlkaderstrukturen	62
5.5	Training und Schule	64
5.6	Trainer im Nachwuchsbereich	65
6	Umsetzung der Rahmentrainingskonzeption	67
7	Wissenschaftliche Unterstützung	69
7.1	Trainingswissenschaftliche Begleitung	69
7.2	Sportmedizinische Betreuung	69

		Seite
8	Anhang	73
8.1	Sichtung und Auswahl (AGA)	73
8.2	Die Athletischen Normen (AK 7-10)	76
8.3	Athletischen Normen (AK 11-18)	100
8.4	Technischen Normen (AK 7-10)	121
8.5	Technischen Normen (AK 11-18)	127
8.6	Technischen Grundlagen (C-Kader)	145
8.7	Wettkampfprogramm Komplexübungen (AK 7 und 8)	148
8.8	Wettkampfprogramm Pflichtübungen (AK 9-16)	158
8.9	Wettkampfprogramm Kürübungen (AK 12-18)	193

1 Zielstellung des Nachwuchstrainings

Zielstellungen des Nachwuchstrainings sind

- die systematische und langfristige Vorbereitung von Turnern auf das internationale Leistungsniveau,
- die umfassende Ausbildung aller wesentlichen Leistungsvoraussetzungen im konditionellen und technisch- koordinativen Bereich,
- die perspektivisch angelegte und ausbaufähige Wettkampfleistung,
- die systematische Belastungssteigerung und Belastbarkeitssicherung sowie
- die Entwicklung stabiler Motivstrukturen für das Gerätturnen.

Das Nachwuchstraining ist somit ein eigenständiger Bestandteil der gesamten sportlichen Ausbildung eines Turners und keinesfalls eine Variante des Trainings im Hochleistungsbe- reich.

Methoden und Belastungsgrößen müssen den spezifischen Entwicklungsbedingungen des kindlichen bzw. jugendlichen Organismus angepasst sein, um einerseits ein dem jeweili- gen Entwicklungsstand adäquaten Reiz für die Leistungsentwicklung zu setzen, und um andererseits Schädigungen am Muskel-Skelett-System zu vermeiden.

Eine frühzeitige Anwendung von Methoden des Hochleistungsbereiches führt darüber hin- aus zum vorzeitigen Verschleiß und zur Minderung der Reizwirksamkeit dieser Methoden – im extremen Fall – zu Karriereabbrüchen.

2 Trainingssteuerung im langfristigen Leistungsaufbau

2.1 Zeit- und Etappenstruktur

Der langfristige Leistungsaufbau ist ein mehrstufiger Entwicklungsprozess, der in seiner Struktur von der zeitlichen Dauer der Etappen und seinem Inhalt gekennzeichnet ist.

Der langfristige Leistungsaufbau ist gegliedert in das **Nachwuchstraining** und das **Hochleistungstraining**.

Das Nachwuchstraining wiederum gliedert sich in folgende mehrjährige Etappen:

- **Die Allgemeine Grundausbildung (AGA).**
- **Das Grundlagentraining (GLT).**
- **Das zweiphasige Aufbautraining (ABT).**
- **Das Anschlussstraining (AST).**

Die Allgemeine Grundausbildung trägt primär den Charakter der Eignungserkennung, die sowohl mit Testprüfungen als auch mit Prozessbeurteilungen auf der Basis weitestgehend sportartunspezifischer Mittel gestaltet werden soll.

Die folgenden Trainingsetappen sind geprägt vom systematischen Übergang zu kontinuierlichem Training und zunehmender Spezialisierung in der Sportart Gerätturnen, ohne dass dabei der Trainingsmitteleinsatz ausschließlich von sportartspezifischem Charakter bestimmt ist.

Der langfristige Leistungsaufbau folgt dabei den Prinzipien

- der Zielgerichtetheit des Trainings,
- der ansteigenden Trainingsbelastung und
- der rechtzeitigen und zunehmenden Spezialisierung.

Damit soll gewährleistet werden, dass **systematisch und in ausreichender Anzahl, Turner mit perspektivisch angelegten Leistungsvoraussetzungen dem Hochleistungstraining zur Verfügung stehen.**

Tab. 1. Zeit- und Etappenstruktur im langfristigen Leistungsaufbau

Trainingsetappe	Alter	Kader	Organisation		Trainings- jahre
Allgemeine Grund- ausbildung (AGA)	5 – 7 Jahre	regional	Kindergarten Schule LTV	Verein Turntalentschule	1.+ 2. Tr.-jahr
Grundlagentraining (GLT)	8-10 Jahre	Landeskader (D) Perspektivkader (P)	LTV DTB	Verein Turntalentschule	3.- 5. Tr.-jahr
Aufbautraining I (ABT)	11-13 Jahre	D – Kader P- Kader D/C-Kader	LTV DTB	Verein DTB-Turnzentrum Landesstützpunkt	6.-8. Tr.-jahr
Aufbautraining II (ABT)	14-15 Jahre	D – Kader D/C-Kader C- Kader	LTV DTB	Verein DTB-Turnzentrum Landesstützpunkt Bundesstützpunkt	9.+ 10. Tr.-jahr
Anschlussstraining (AST)	16-18 Jahre	C- Kader	LTV DTB	DTB-Turnzentrum Landesstützpunkt Bundesstützpunkt	11.-13. Tr.-jahr
Hochleistungs- training (HLT)	ab 18 Jahre	A-/B-Kader	DTB	Bundesstützpunkt	14.- ? Tr.-jahr

2.2 Periodisierung

Jede Trainingsetappe wird entsprechend ihrer zeitlichen Dauer in **Mehrjahres-/ Jahres-
trainingsplänen** differenziert geplant.

Grundlage der Jahrestrainingspläne ist die **Periodisierung**, die von der Lage der Haupt-
wettkämpfe bestimmt wird.

Prinzipielle Periodisierungsmodelle im Nachwuchsbereich des Gerätturnens sind die **Ein-
fachperiodisierung** (Grundlagentraining) und die **Doppel- oder Mehrfachperiodisierung**
(Aufbautraining bis Hochleistungstraining).

Die Trainingsperioden (**Makrozyklen - MAK**) sind dreigeteilt, sie beginnen mit der **Vorbe-
reitungsperiode**, der die **Wettkampfperiode** folgt und enden mit der **Übergangsperiode**
(vgl. Tab. 2), die wiederum von der folgenden Vorbereitungsperiode abgelöst wird.

Die einzelnen Perioden gliedern sich wiederum in 3- bis 4-wöchige **Mesozyklen (MES)**,
die mit den **Mikrozyklen (MIK)** die wöchentliche Planungsgröße aufweisen.

Die **Trainingseinheit (TE)** schließt als kleinste Planungsebene den Trainingsplan des Makrozyklus ab.

Weitere detaillierte Ausführungen folgen dazu im Kapitel 4.

Tab. 2. Trainingsperiodisierung eines Halbjahres im Nachwuchsbereich des DTB

Vorbereitungsperiode (VP)					Wettkampfperiode (WP)		Übergangsperiode (ÜP)
Makrozyklus (MAK) 1					Makrozyklus (MAK) 2		Makrozyklus (MAK) 3
Mesozyklus (MES)					Mesozyklus (MES)		Mesozyklus (MES)
1	2	3	4	5	6	7	8
Mikrozyklus (MIK)					Mikrozyklus (MIK)		Mikrozyklus (MIK)
1-4	5-8	9-12	13-16	17-20	21-23	24-26	27-30
Trainingseinheit (TE)					Trainingseinheit (TE)		Trainingseinheit (TE)
1-n	1-n	1-n	1-n	1-n	1-n	1-n	1-n
Januar - Mai					Mai - Juni		Juli

2.3 Belastungssteuerung

Die Belastungssteuerung ist eines der zentralen Elemente im langfristigen Leistungsaufbau. Die wesentliche inhaltlich-methodische Grundlage bildet hierfür das **Prinzip der ansteigenden Trainingsbelastung**. Dabei ist von entscheidender Bedeutung, dass sich Trainingsbelastung aus **quantitativen** (Trainingszeit, Trainingshäufigkeit und Belastungsintensität) und **qualitativen Belastungsfaktoren** (Trainingsinhalt, Schwierigkeitsgrad und Ausführungsqualität) definiert.

In den ersten Ausbildungsetappen (AGA, GLT) sind **Trainingsumfangserhöhungen** (Trainingszeit und Trainingshäufigkeit) wesentliche Steuerelemente der Belastung, die zu Anpassungsreaktionen des kindlichen Organismus führen und gleichermaßen helfen, ein grundlegendes **Belastungsregime** herauszubilden.

In den sich anschließenden Trainingsetappen werden quantitative Steuerelemente schrittweise mit qualitativen Belastungsfaktoren ergänzt und erweitert, ohne dass sich das grundlegende Belastungsregime verändert.

Hinzu kommen im mehrjährigen Prozess der leistungssportlichen Ausbildung unter dem Aspekt der **Belastungssteuerung** neben den sich verändernden quantitativen und quali-

tativen Belastungsfaktoren, **körperbaulich-biologische Entwicklungen**, die vorrangig in der 2. Phase des Aufbautrainings einen bedeutenden Einfluss auf die Bewältigung der Trainingsanforderungen haben.

Grundsätzlich gilt aber, dass Anpassungen an Belastungsreize sich nicht linear vollziehen. Sie nehmen mit zunehmendem Trainingsalter hinsichtlich ihrer quantitativen Steigerungsraten kontinuierlich ab.

Damit vollzieht sich mit Beginn des Anschlussstrainings neben dem weiter zu steigernden Trainingsumfang ein Wandel zu stärker qualitativ determinierten Steuerelementen der Belastung, die vorrangig in der **Bewegungsgüte, ihrer Wiederholbarkeit und ihrer Verfügbarkeit unter sich ändernden äußeren Bedingungen** sichtbar werden.

Im Zusammenhang mit höheren Schwierigkeitsgraden nimmt damit der Anstrengungsgrad erheblich zu, was wiederum einen erhöhten Aufwand an Trainingszeit für die **Wiederherstellung** der beteiligten Körperfunktionen zur Folge hat.

Die damit einhergehende Verlangsamung des Leistungszuwachs stellt zudem im Anschlusstraining ein Entwicklungsproblem für die Stabilität der **leistungssportlichen Motivation** dar, die im Zusammenhang mit körperbaulichen Veränderungen und biologischen Umstellungsprozessen zu Karriereein- bzw. -abbrüchen führen können.

Deshalb gilt für diesen Entwicklungsabschnitt, dass die Belastungssteuerung auf den weitgehenden Erhalt erreichter quantitativer und qualitativer Niveaustufen der Belastung orientiert wird und individuell mögliche Optimierungen einzelner Belastungskomponenten vorzunehmen sind.

Erst mit Abschluss der puberalen Phase und der damit verbundenen körperlichen Konsolidierung ist eine weitere systematische Belastungssteigerung möglich.

Tab. 3. Trainingsregime im Anschlusstraining des DTB (Empfehlung des DTB)

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sbd.	So.
Belastung	hoch	hoch	mittel	hoch	hoch	mittel	niedrig
Anzahl TE	2	2	1	2	2	1	0
Trainingsumfang	5 Std.	5 Std.	3 Std.	5 Std.	5 Std.	2-3 Std.	frei
Intensität	mittel	hoch	mittel	hoch	hoch	mittel	niedrig

Tab. 4. Trainingshäufigkeit und -umfang im Nachwuchsbereich des DTB (Empfehlung des DTB)

Trainingsetappe	Alter	Kader	Trainingshäufigkeit / Woche	Trainingsumfang/ Woche
Allgemeine Grundausbildung (AGA)	6 Jahre	D	1-2	3-4 Stunden
	7 Jahre	D	2-3	4-6 Stunden
Grundlagentraining (GLT)	8 Jahre	D	3-4	6-8 Stunden
	9 Jahre	D	4-5	8-10 Stunden
	10 Jahre	D + P	5-6	10-12 Stunden
Aufbautraining I (ABT)	11 Jahre	D + P	6-7	12-14 Stunden
	12 Jahre	D + P	7-8	14-17 Stunden
	13 Jahre	D/C	8-10	18-22 Stunden
Aufbautraining II (ABT)	14 Jahre	D/C		
Anschlussstraining (AST)	15 Jahre	D/C + C	9-11	22-24 Stunden
	16 Jahre	C		
	17 Jahre	C	10-11	24-26 Stunden
18 Jahre	C			
Hochleistungstraining (HLT)	ab 18 Jahre	A/B	10-12	> 26 Stunden

3 Merkmale der sportlichen Leistung

3.1 Entwicklung der Leistungsstruktur

Das Gerätturnen gehört zu den subjektiv bewerteten technisch-akrobatischen Sportarten. Hervorgerufen durch eine Vielzahl von Änderungen (grundsätzlicher und partieller Art) in den letzten 30 Jahren hat sich, von diesen Bewertungsmaßstäben abhängig, das Wettkampfprogramm, das Wettkampfformat und die Struktur der Wettkampfleistung z. T. gravierend verändert.

Verwiesen sei in diesem Zusammenhang auf den Wegfall des olympischen Pflichtprogramms 1996 und die Veränderung des Wettkampfformats von 6-6-5 auf 6-5-4 im Mannschaftswettkampf.

In Abhängigkeit spezifischer Regeländerungen zur Bonifikation dominierte bis 2005 das Leistungsmerkmal Inhalt - speziell charakterisiert durch die höchstschwierigen Turnelemente (WES - Wettkampf entscheidende Strukturen).

Mit der Einführung eines grundsätzlich neuen Bewertungssystems 2006, das neben der Trennung der nach oben offenen Inhaltsnote (A-Note) von der Ausführungsnote (B-Note) auch wesentliche Verschärfungen der Abzugshöhen bei Ausführungsmängeln und technischen Fehlern beinhaltet, wurden die Leistungsstrukturmerkmale Inhalt, Ausführung (technisch und haltungsbezogen), Stabilität und Komposition wieder in ein annäherndes Gleichgewicht gebracht.

Die Auswirkungen auf die Konzipierung der Wettkampfübungen sind erheblich, noch gravierender sind die Veränderungen auf die Merkmale der Trainingsstruktur vorrangig im Nachwuchstraining.

Neben einer deutlich gewachsenen konditionellen Anforderung bezüglich der Übungslänge sind qualitativ erhöhte Anforderungen an die Ausführung und an die Technik der Basisfertigkeiten an allen Geräten zu verzeichnen.

Diese Qualitätsanforderungen wirken in allen Ausbildungsetappen des Nachwuchs- und Hochleistungsbereichs und betreffen vor allem den Gesamtkomplex der Leistungsvoraussetzungen.

Ohne virtuose Ausprägung der Beweglichkeit in allen Gelenkbereichen, ohne ein hohes Maß an funktionsbezogener Schnelligkeit und Schnellkraft, ohne exakte Lage- und Zeitgenauigkeit im speziellen Kraftbereich, ohne die virtuose und zugleich

funktionsbezogene Ausprägung der Basisfertigkeiten kann eine erforderliche Leistungsausprägung für Weltspitzenleistungen nicht erreicht werden.

Damit stellen diese qualitativ erhöhten Anforderungen gleichermaßen eine deutliche Belastungserhöhung, sowohl von der Intensität, als auch der Dichte der Bewegungsoperationen dar.

Es ist davon auszugehen, dass das gegenwärtig gültige Regelwerk vom Grundbestand eine wesentlich längere „Laufzeit“ haben wird. Damit können langzeitige Ausbildungsstrategien im Nachwuchsbereich durchgesetzt werden, die mit entsprechenden Teilzielen der jeweiligen Trainingsetappen auch konkrete und überschaubare Abrechnungsgrößen erhalten werden.

3.2 Internationale Entwicklung der sportlichen Leistung

Mit den unter 3.1 gekennzeichneten Veränderungen der Wertungsvorschriften können nach dem ersten Jahr seit Inkrafttreten folgende Tendenzen zur Leistungsentwicklung der Weltspitze abgeleitet werden.

- Die absolute Dominanz des Merkmals **Inhalt (Schwierigkeit)** existiert nicht mehr. Zwar bleibt die Höhe der Inhaltsnote (A-Note) eines der wichtigsten Kriterien bei der Vergabe von Medaillen, aber Kompensationsmöglichkeiten durch andere Leistungsmerkmale sind jetzt vorhanden.

Die Bedeutung des Merkmals wurde generell dadurch weiter eingeschränkt, dass die **Bonifikation** an den Geräten Pauschenpferd und Barren gestrichen wurde, und an den Geräten Boden, Ringe und Reck ihr Rahmen deutlich eingeschränkt wurde.

So können am **Boden** nur direkte, akrobatische Saltverbindungen eines bestimmten (hohen) Schwierigkeitsgrads bonifiziert werden;

So können an den **Ringen** nur Kraftverbindungen mit aufsteigendem Körperschwerpunkt und entsprechender Schwierigkeit bonifiziert werden;

So können am **Reck** nur Verbindungen mit Flugelementen und entsprechender Schwierigkeit bonifiziert werden.

- Hervorgerufen durch die Übungsverlängerung (10 Wertteile für die A-Note) und die damit einhergehenden höheren konditionellen Anforderungen an die spezifische Ausdauer hat das Merkmal **Stabilität** einen deutlich größeren Stellenwert erlangt, weil bei Übungsunterbrechung der Punktabzug von 0,5 auf 0,8 erhöht wurde, was gleichbedeutend mit dem Verlust von 2 Wertteilen der Kategorie „D“ ist.

Die Übungsverlängerung betrifft speziell die Geräte Pauschenpferd, Barren und Reck.

- Die Neufassung der Abzugshöhen für das Merkmal **Ausführung** (statt 0,1/ 0,2/ 0,3/ 0,5 Punkte - 0,1/ 0,3/ 0,5/ 0,8 Punkte für leichte, mittlere, schwere Fehler und Sturz) hat zur größeren Differenzierung in der B-Note geführt und damit dem Merkmal Ausführung eine deutlich höhere Gewichtung verliehen.

Trotz des nach wie vor subjektiven Bewertungsmerkmals wurde durch gezielte Schulung der Kampfrichter diese größere Differenzierung auch dadurch erreicht, indem „Mehrfachabzüge“ bei einem Element auf Grund technischer Mängel und Ausführungsverstößen addiert werden.

Die Geräte Ringe, Sprung und Reck sind davon am stärksten betroffen.

- Das Merkmal **Komposition** (Übungsaufbau, Zusammenstellung) ist einerseits durch die Elementgruppenanforderung und andererseits durch eine Reihe von Einschränkungen bei der Auswahl des Übungsgutes in seiner Bedeutung angehoben worden. Diese Einschränkungen betreffen generell alle Geräte in der Weise, dass maximal 4 Elemente innerhalb der A-Note aus der gleichen Elementgruppe gezeigt werden dürfen. Weitere Einschränkungen, die auf die Erhöhung der Vielseitigkeit zielen, sind
 - am **Pauschenpferd** die Begrenzung des Querwanderns, der Russenwendschwünge und der Kombinationselemente auf maximal 2,
 - am **Sprung** die Neufassung der Stützposition der Hände bei Sprüngen mit Längsachsendrehungen, um bei Finalqualifikationen eine größere Vielfalt zu erreichen,
 - am **Reck** die Begrenzung der Elemente mit Längsachsendrehungen, was in der Vergangenheit zu Monotonie für den Zuschauer und Unübersichtlichkeit bei den Kampfrichtern geführt hat.

Über diese leistungsstrukturellen Veränderungen hinaus wurde deutlich, dass:

- Die Differenzierung des Wettkampfergebnisses in allen WK-Formaten (WK I - Qualifikation, WK II - Einzelmehrkampf, WK IV - Mannschaftsfinale und WK III - Gerätfinale) erheblich zugenommen hat, was in der Verringerung von Doppel- und Mehrfachplatzierungen zum Ausdruck kommt.
- Die Parität der Geräte (noch) nicht gewährleistet ist. Die Geräte Ringe und vorrangig Sprung haben eine exponierte Stellung in der Höhe der Endnote.
- Zwischen Senioren- und Juniorenleistung wieder eine größere Leistungsdifferenz festzustellen ist, die auf die gestiegenen Anforderungen der konditionellen Leistungsvor-

aussetzungen (Übungslänge - spezielle Ausdauer, spezielle Kraft) und dem verfügbaren Elementrepertoire höherer Schwierigkeitsgrade zurück zu führen ist.

Für die **prognostische Beurteilung** der Leistungsentwicklung bis zu den **OS 2008** ist zu erwarten, dass an den Geräten Boden, Ringe, Sprung und Reck die Inhaltsnote (A-Note) im Weltspitzenbereich 7,0 Punkte erreichen bzw. geringfügig überschreiten wird (Ringe und Sprung).

Am Pauschenpferd und am Barren ist eine Inhaltsnote (A-Note) von 6,7 - 6,9 Punkte im absoluten Weltspitzenbereich erwartbar.

Vor allem aus Gründen der fehlenden Verbindungsbonifikation ist das Erreichen sehr hoher Inhaltsnoten (A-Noten) am Pauschenpferd und am Barren eingeschränkt.

Weitere Leistungsdifferenzierungen sind über steigende Virtuositätsanteile in den Übungen zu erwarten. Diese betreffen sowohl die Ausführungsqualität (Haltung, Lagegenauigkeit, Haltezeit) als auch die technische Perfektion.

Die absolute Stabilität der Übung - das betrifft auch die Vermeidung leichter bzw. mittlerer Stabilitätsfehler wie z.B., das Überschreiten der Begrenzungslinien an Boden und Sprung, Handstandkorrekturen an den Ringen oder am Barren oder Standkorrekturen bei den Abgängen - wird zur Bedingung für Medaillengewinne.

3.3 Stand und Erfordernisse der nationalen Leistungsentwicklung

Generell ist einzuschätzen, dass durch die grundlegenden Änderungen der Wertungsvorschriften den deutschen Senioren- und Juniorenturnern keine Nachteile entstehen.

Unsere bestehenden inhaltlichen Rückstände, die sowohl im Senioren- als auch im Juniorenbereich bestehen, konnten und können teilweise durch gute technische Ausführung und Exaktheit in den Ausführungsanforderungen kompensiert werden.

Damit sind auch im Wesentlichen unsere positionellen Verbesserungen im Ergebnis bei Welt-, Europa- und Junioreneuropameisterschaften zu erklären.

Der personelle Rahmen für die nächsten 5-8 Jahre hat sich verbessert, die Anschlussleistungen sind solide aber nicht überragend.

Differenzen zu Weltspitzenleistungen bestehen weiterhin in folgenden Richtungen:

- Wir verfügen über zu wenig inhaltlich ausbaufähige Übungen bei zu wenigen Turnern.
- Unsere Übungen sind solide, aber verfügen kaum über spektakuläre Höhepunkte (seltene oder neue Elemente/Verbindungen; auffällige Flughöhen am Boden, am Sprung und am Reck).

- Der Anteil virtuos vorgetragener Übungen bzw. Übungsabschnitte ist zu gering. Davon speziell betroffen ist die Abgangsgestaltung einschließlich der Standsicherheit.

Objektiv betrachtet bedeutet das, dass über eine weiter zu verbessernde Trainingsmethodik der Ausbildungsinhalte und eine effektivere Belastungsgestaltung die Zeiträume für den stabilen Erwerb von aktuellen und prognostisch relevanten Basisstrukturen bei Leistungsvoraussetzungen und Bewegungsfertigkeiten (Grundbausteine des Turnens) verkürzt werden müssen.

Diese Effektivierung und Optimierung muss - und das ist ein spezifisches Problem des deutschen Leistungsturnens - im **Grundlagen-** und der **1. Phase des Aufbautrainings** (AK 8 - 12) **schwerpunktmäßig** in Angriff genommen werden.

Für das Nachwuchstraining generell bedeutet das, dass

- dem Aufbau umfassender und virtuos ausgeprägter **Leistungsvoraussetzungen** in **allen** Ausbildungsetappen größte Aufmerksamkeit zu widmen ist. Das betrifft:
 - Die Ausbildung der **aktiven und passiven Beweglichkeit** im Grundlagen- und der 1. Phase des Aufbautrainings, sowie deren Erhalt in den folgenden Ausbildungsetappen, weil virtuose Bewegungshandlungen ohne entsprechende aktive Amplituden nicht auszuführen sind.
 - Die exakte Erarbeitung **grundlegender Körperpositionen** (z. B. Handstände, Kurbet vorwärts und rückwärts, Hangpositionen, Kopfhaltungen) und deren aktiver Wahrnehmung im Raum.
 - Die umfassende Ausbildung der **Schnellkraft** und der **Bewegungsschnelligkeit** im allgemeinen als auch im speziellen Handlungsvollzug, bei Teil- bzw. Komplexbewegungen.
 - Die Sicherung der **muskulären Balance** als wichtige Grundvoraussetzung der Belastungssicherung und Anpassung an steigende Belastungen.
 - Die Entwicklung der **Basisstrukturen an allen Geräten**.
Verstärkt ist hierfür der Bereich der Pflichtübungen, der Technischen Normen und im C-Kaderbereich zusätzlich der technischen Grundanforderungen zu nutzen.
- Der Entwicklung umfassender Leistungsvoraussetzungen der **Vorrang** gegenüber dem Erwerb einzelner und isolierter Elementstrukturen einzuräumen ist.
- Basisstrukturen mit hohem **Entwicklungspotenzial** vorrangig bearbeitet werden.
- Die Geräte Bodenakrobatik, Trampolin und Reck eine **Führungsfunktion** besitzen.

Basisleistungen für Schlüsselstrukturen sind:

Tab. 5. Boden

Schlüsselstrukturen	Basisstrukturen	technisch-koodinative Leistungs-voraussetzungen	konditionelle Leistungsvoraussetzungen
<ul style="list-style-type: none"> • Akrobatik vorwärts • Akrobatik rückwärts • Kombinationsakrobatik 	<ul style="list-style-type: none"> • Handstütz-Überschlag • Hechtüberschlag • Temposalto vorwärts • Rondat • Flick-Flack • Temposalto rückwärts • 3 - 4 direkte Saltoabsprünge • 3 - 4 direkte Saltoabsprünge mit ½ Dr. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurbet vorwärts • Armführung • Kopfhaltung • Kurbet rückwärts • Armführung • Kopfhaltung • Kombinationen von Breitenachsen- und Längsachsendrehung im Trampolin 	<p>Kraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprungkraft • Abdruckkraft • Rumpfkraft • Landekraft <p>Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arm-Rumpf-Winkel (ARW) • Bein-Rumpf-Winkel (BRW) • Wirbelsäule

Tab. 6. Pauschenpferd

Schlüsselstrukturen	Basisstrukturen	technisch-kordinative Leistungsvoraussetzungen	konditionelle Leistungsvoraussetzungen
<ul style="list-style-type: none"> • Kehr- und Wendeschwünge vorwärts und rückwärts in allen Stützbereichen • Querwandern vorwärts und rückwärts • Spindelbewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Handstandelemente mit Drehungen • Kreisschwünge mit geschlossenen Beinen mit großer Amplitude in allen Stützbereichen • Kreisschwünge mit geschlossenen Beinen mit großer Amplitude in allen Stützbereichen • Drehungen im Handstand vorwärts und rückwärts 	<ul style="list-style-type: none"> • Stützgenauigkeit im Grundschwung • Zeitiges Gegendrehen bei Kreisflanken • Stützgenauigkeit bei Drehungen im Handstand 	<p>Kraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stützwaage • gestreckter Pless • Spitzwinkelstütz <p>Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spagat • Spreizen • ARW- Öffnen • ARW- Schließen <p>Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stützkraftausdauer

Tab. 7. Ringe

Schlüsselstrukturen	Basisstrukturen	technisch-koodinative Leistungsvoraussetzungen	konditionelle Leistungsvoraussetzungen
<ul style="list-style-type: none"> • Schwunghandstände • Schwung-Kraft-Verbindungen • Kraftelemente 	<ul style="list-style-type: none"> • Handstand • Vorschwünge mit geschlossener Körperposition • Rückschwünge mit spätem Beineinsatz • Kreuzstütz • Stützwaage • Hangwaage 	<ul style="list-style-type: none"> • Wechsel von überstreckter in geschlossene Körperposition • Kopfhaltung bei Vor- und Rückwärtsschwüngen 	<p>Kraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximalkraft • Maximalkraftausdauer • ARW - Öffnen und Schließen unter Wechselbedingungen (Schnell- und Maximalkraft/ Haltekraft) • Landekraft

Tab. 8. Sprung/Trampolin

Schlüsselstrukturen	Basisstrukturen	technisch-koodinative Leistungsvoraussetzungen	konditionelle Leistungsvoraussetzungen
<ul style="list-style-type: none"> • Doppelsalto vorwärts und rückwärts • Salto vorwärts und rückwärts gestreckt mit LAD 	<ul style="list-style-type: none"> • Handstütz-Überschlag vorwärts • Handstütz-Überschlag seitwärts • Rondat • Handstütz-Überschlag rückwärts 	<ul style="list-style-type: none"> • Doppel- und Dreifachsalto im bzw. aus dem Trampolin mit und ohne LAD • Absprunggenauigkeit auf dem Sprungbrett • Genauigkeit der Körperposition während des Absprungs • Absprunggenauigkeit bei hoher Anlaufgeschwindigkeit 	<p>Schnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprint <p>Kraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explosivkraft für Absprung • Explosivkraft für Abdruck • peitschenartige Beineinsätze • Landekraft

Tab. 9. Barren

Schlüsselstrukturen	Basisstrukturen	technisch-koordinative Leistungsvoraussetzungen	konditionelle Leistungsvoraussetzungen
<ul style="list-style-type: none"> • Vorschwungelemente durch den Stütz • Flugelemente vorwärts und rückwärts • großräumige Bewegungen über mind. 2 Bewegungsebenen 	<ul style="list-style-type: none"> • Handstand und Handstanddrehungen vorwärts und rückwärts • Schwünge mit gestrecktem Körper im Stütz, Hang und Oberarmstütz • Stemmaufschwünge rückwärts in den Handstand und vorwärts in den Spitzwinkelstütz 	<ul style="list-style-type: none"> • Wechsel aus überstreckten in geschlossene Körperpositionen und umgekehrt in definierten Zeitstrukturen • gesprungene Drehungen von den Händen im Trampolin 	<p>Kraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stützkraft • Stützkraftausdauer • Explosivkraft für peitschenartige Einsätze • Landekraft <p>Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • ARW • Wirbelsäule

Tab. 10. Reck

Schlüsselstrukturen	Basisstrukturen	technisch-koordinative Leistungsvoraussetzungen	konditionelle Leistungsvoraussetzungen
<ul style="list-style-type: none"> • Flugelemente • Abgänge • stangennahe Elemente • Ellgriffelemente und Rücklings-elemente 	<ul style="list-style-type: none"> • Energieerzeugende Umschwünge vorwärts und rückwärts mit unterschiedlichem Rhythmus und Tempo • Felgbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Wechsel von überstreckten in geschlossene Körperpositionen und umgekehrt in definierten Zeitstrukturen • Impulsübertragung über Arm- und Bein-Rumpf-Winkel (ARW und BRW) • LAD-Einsätze 	<p>Kraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explosivkraft für peitschenartige Beineinsätze • Explosivkraft zum Öffnen des Arm - Rumpf - Winkels • Landekraft <p>Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • ARW/BRW • Wirbelsäule <p>Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spezifische Übungsausdauer

4 Trainings- und Wettkampfsystem

4.1 *Ausbildungsetappen, inhaltliche Schwerpunkte und Prinzipien des Wettkampf- und Kontrollsystems im Nachwuchstraining*

Alle Ausbildungsetappen des Nachwuchstrainings haben **perspektivischen Charakter**.

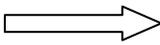
Ihr Inhalt ist gekennzeichnet von der Entwicklung umfassender Leistungsvoraussetzungen, der Entwicklung der erforderlichen Belastbarkeit und der Entwicklung der turnerischen Wettkampfleistung mit variabel verfügbarem und beherrschtem Übungsgut.

Das bedeutet in der Trainingspraxis, dass die Entwicklung der Voraussetzungsleistungen Priorität vor der Ausprägung der spezifischen Wettkampfleistung einzuräumen ist.

Vielmehr ist entscheidend, dass die Erfüllung der inhaltlichen Aufgabenstellung der jeweiligen Ausbildungsetappe in vollem Umfang und in hoher qualitativer Ausprägung gesichert ist.

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Gerätturnen des männlichen Nachwuchsbereichs stellt sich als in sich geschlossenes, aufeinander aufbauendes und sich ergänzendes Gesamtsystem dar, welches im Verlauf der letzten 12 Jahre entsprechend den Erfordernissen des modernen Gerätturnens angepasst wurde und letztlich die Grundlage dafür bildet, dass systematisch und kontinuierlich Nachwuchsathleten mit potenziellen Anschlussleistungen zur Weltspitze in ausreichend großer Anzahl (mind. 3 pro Jahrgang) in den Seniorenbereich integriert werden können.

Bestandteile dieses Systems sind:

- Komplexübungen
- Athletische Normen
- Technische Normen
- Pflichtprogramm  Technische Grundlagen (AST)
- Olympisches Kürprogramm (bis AK 16 teilweise modifiziert)

Tab. 11 Wettkampf- und Kontrollsystem im langfristigen Leistungsaufbau

Ausbildungsetappe	Alters- klasse	Kader- bereich	Kontrollsystem der Leis- tungsvoraussetzungen	Wettkampfprogramme	
Allgemeine Grund- ausbildung (AGA)	6 Jahre	D	Eignungsprofil	Testprüfungen	
	7 Jahre	D			
Grundlagentraining (GLT)	8 Jahre	D	Konditionelle LV	Komplexübungen	
	9 Jahre	D	Technisch-koordinative LV	erweiterte Pflicht	
	10 Jahre	D + P	Athletische Normen Technische Normen Kür-Basisstrukturen WES		
Aufbautraining I (ABT) <i>1. Phase</i>	11 Jahre	D + P		erweiterte Pflicht	
	12 Jahre	D + P		erweiterte Pflicht und modi- fizierter Kür-6-Kampf	
	13 Jahre	D/C			
<i>2. Phase</i>	14 Jahre	D/C		Athletische Normen Technische Grundlagen WES	Pflicht und modifizierter Kür-6-Kampf
	15 Jahre	D/C + C			
Anschlussstraining (AST)	16 Jahre	C	Athletische Normen		Olympischer Kür-6-Kampf
	17 Jahre	C	Technische Grundlagen		
	18 Jahre	C	WES		
Hochleistungstraining (HLT)	ab 18 Jahre	A/B	Athletische Normen WES	Olympischer Kür-6-Kampf	

4.2 Die allgemeine Grundausbildung (AGA)

4.2.1 Zielfunktion der allgemeinen Grundausbildung

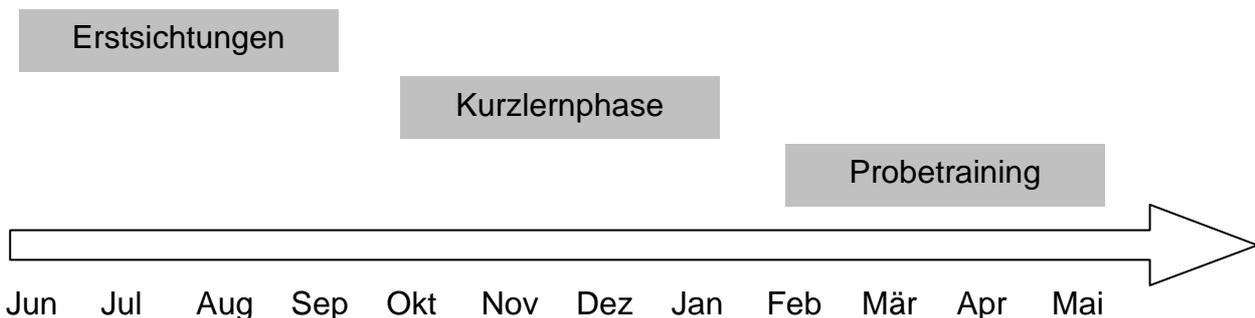
Diese Etappe ist dem eigentlichen Grundlagentraining vorgeschaltet und dient der Sichtung und Eignungserkennung auf der Basis der **selektiven Nichteignung**.

Die Zielstellung besteht darin, über Erstsichtungen, Kurzlernphasen und im Probetraining Test- und Prozessbeurteilungen über elementare körperbauliche, motorische und turnerische, konditionelle und intellektuelle Voraussetzungen vornehmen zu können.

Ausbildungsinhalte sind dabei sportartübergreifende, vielseitige Bewegungsaufgaben, die den systematischen Trainingsprozess vorbereiten und darüber hinaus die Motivation für das Turnen entwickeln sollen.

4.2.2 Eignungserkennung und Auswahl (AK 5-7)

Folgende **Sichtungsetappen** sollten dem systematischen Trainingsprozess vorgeschaltet werden:



Die Erstsichtung hat Testcharakter, die Kurzlernphase Test- und Prozesscharakter und das Probetraining vorrangig Prozesscharakter.

Die **1. Sichtungsetappe** mit der Aufgabenstellung der **Erstsichtung** leitet sich aus dem langzeitigen Ausbildungsprozess im Gerätturnen ab. Die frühzeitige Sichtung und Eignungsbeurteilung eines umfangreichen Potentials an Kindern auf der **Grundlage der selektiven Nichteignung** ist unter den gegebenen gesellschaftlichen Bedingungen eine notwendige Voraussetzung zum Erhalt der Sportart.

Unter dieser Prämisse – selektive Nichteignung – besteht das **Ziel** darin,

- die Anzahl trainierender Kinder zu erhöhen,
- die Sichtungskriterien zu vereinheitlichen und
- die Systematik der Sichtung zu verbessern.

Schwerpunkte unter dieser Zielstellung sind dabei

- **das Sichtungsalter,**
- **der Sichtungszeitpunkt,**
- **der Sichtungsinhalt und**
- **die Organisationsformen.**

Das **Sichtungsalter** im Sinne der Erstsichtung erstreckt sich frühestens vom 5. bis spätestens zum 7. Lebensjahr.

Der **Sichtungszeitpunkt** in Kindergärten und Schulen sollte nach einer angemessenen Eingewöhnungszeit von 4-6 Wochen, bei anderen Sichtungsformen möglichst in die Sommerferien gelegt werden.

Der **Sichtungsinhalt** schließt **die körperbaulichen, motorischen, konditionellen und intellektuellen Voraussetzungen** ein.

Unter **körperbaulichen Voraussetzungen** im Sinne der Erstsichtung sind das Verhältnis von Körperhöhe (KH) und Körpergewicht (KG) und die optische Beurteilung der Extremitäten zu verstehen (keine Stellungsanomalien der Arme und Beine).

Alter	Körperhöhe	Körpergewicht
5 Jahre	Bis 1,15 m	ca. 18 kg
6 Jahre	Bis 1,20 m	ca. 22 kg
7 Jahre	Bis 1,25 m	ca. 26 kg

Die **motorischen Voraussetzungen** werden schwerpunktmäßig über Gewandtheitsläufe, kleine Spiele (Staffelspiele) und eine Mutprobe getestet.

Die **konditionellen Voraussetzungen** (Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit) können durch Klettern an Seil oder Stange, durch beidbeiniges Springen und die freie Beweglichkeit im Schulter- und Hüftgelenk überprüft werden.

Die **intellektuellen Voraussetzungen** lassen sich hinsichtlich der sprachlichen Kommunikation, dem situativen Erfassungsvermögen, der Begeisterungsfähigkeit und der Aufgeschlossenheit beurteilen.

Als **Organisationsformen** können Spiel- und Sportveranstaltungen in Kindergärten, Vorschuleinrichtungen, Vereinen, bei Kinderfesten, Stadtfesten und Sportfesten, aber in erster Linie die Schule (1. Schuljahr) genutzt werden.

In der **2. Sichtungsetappe**, der sich anschließenden **Kurzlernphase** (nach Pechtl 1975), wird auf der Basis eines standardisierten Trainingsprogramms die Prozessbeurteilung des motorischen Lernens mittels Testverfahren geprüft.

Prinzipien dieses Programms in der Kurzlernphase sind:

- Die Prozessbeurteilung mit standardisierten Lernschrittfolgen.
- Die Absolvierung sportartspezifischer Lernschritte.
- Die Prüfung koordinativer Leistungsvoraussetzungen.
- Die Messbarkeit dieser Lernschritte.
- Der relative Neuheitsgrad der Lernschritte.

Die Kurzlernphase sollte in maximal 7 Tagen absolviert werden und 5 Trainingseinheiten umfassen. Sie ist zeitlich deshalb so gedrängt zu absolvieren, um Trainingseffekte außerhalb des Programms weitgehend einzuschränken, damit die Vergleichbarkeit der Testresultate gewährleistet werden kann.

Trotz der Kürze der Kurzlernphase ist zu sichern, dass ausreichend große Lernfortschritte sichtbar und quantitativ messbar werden. Aus diesen Gründen ist dem standardisierten Ablauf und dem relativen Neuheitsgrad des Inhalts hohe Bedeutung beizumessen.

Quantität und Qualität des absolvierten Lernprogramms sind die Beurteilungskriterien dieses Auswahlverfahrens (siehe Anhang Pkt. 8.1).

In der sich anschließenden **3. Sichtungsetappe** - dem **Probetraining** -, das mindestens 4 Monate umfassen sollte, werden Trainierbarkeit, Belastbarkeit, Entwicklungstempo koordinativer und konditioneller Voraussetzungen und die Motivbildung für die Sportart beurteilt.

4.2.3 Gestaltung des Trainingsjahres

Im Bereich der Allgemeinen Grundausbildung orientiert sich die Gestaltung des Trainingsjahres am laufenden Schuljahr. Dabei wird mit dem Schuljahresbeginn verstärkt auf die Entwicklung der allgemeinen Leistungsvoraussetzungen eingegangen. Im 4. Quartal des (Schul-)Jahres kommen die Erarbeitung der speziellen Leistungsvoraussetzungen sowie der Beginn des Lerntrainings hinzu. Vor dem Jahreswechsel ist die Abprüfung der konditionellen Leistungsvoraussetzungen in Wettkampfform möglich.

Mit Beginn des folgenden Jahres erhöht sich der Anteil der allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen, sodass mit Ende des 1. Quartals eine Abprüfung der konditionellen und technisch-koordinativen Leistungsvoraussetzungen stattfinden kann.

Bis zu den Sommerferien ist verstärkt das Lerntraining zu forcieren, um bei den Landesmeisterschaften die Anforderungen der Komplexübungen der AK 7 anbieten zu können.

4.2.4 Entwicklungsrichtwerte

Am Ende der **Allgemeinen Grundausbildung** (ca. 7 Jahre) gilt es folgende **Richtwerte** bei **Leistungsvoraussetzungen** und **Normprüfungen** zu realisieren:

A) Technische Normen

Gerät	Linie	AK 7
Boden	1	1 *) / 2 **)
	2	1 / 2
	3	1 / 2
	4	1 / 2
Komplexvorgabe		4 / 8
Pferd	1	1 / 2
	2	1 / 3
Komplexvorgabe		2 / 5
Ringe	1	1 / 3
	2	1 / 2
Komplexvorgabe		2 / 5
Sprung	1	1 / 3
	2	1 / 2
Komplexvorgabe		2 / 5
Barren	1	1 / 2
	2	1 / 2
Komplexvorgabe		2 / 4
Reck	1	1 / 2
	2	1 / 2
Komplexvorgabe		2 / 4

Gerät	Linie	AK 7
Trampolin	1	1 / 2
	2	1 / 2
Komplexvorgabe		2 / 4
Gesamtvorgabe		14 / 35

*) mittleres Niveau **) hohes Niveau

B) *Athletische Normen*

	Test	AK 7
Komplex I Passive Beweglichkeit	1	6 *) / 8 **)
	2	6 / 8
	3	6 / 8
	4	6 / 8
Komplexvorgabe		22 / 30
Komplex II Aktive Beweglichkeit	1	6 / 7
	2	6 / 7
	3	6 / 7
Komplexvorgabe		16 / 20
Komplex III Kraft	1	4 / 6
	2	1 / 5
	3	4 / 6
	4	4 / 6
	5	3 / 4
Komplexvorgabe		14 / 24
Komplex IV Kraft - Handstände	1	5 / 6
	2	1 / 4
	3	2 / 4
	4	3 / 5
Komplexvorgabe		10 / 17

	Test	AK 7
Komplex V Allgemeine Konditionelle Anforderungen	1	7 / 8
	2	7 / 8
	3	3 / 5
	4	6 / 8
Komplexvorgabe		20 / 25
Gesamtvorgabe		75 / 100

*) mittleres Niveau **) hohes Niveau

Anzahl „Null“	AK 7
Komplex I + II	Keine „0“
Komplex III	1 / 0
Komplex IV	1 / 0
Komplex V	Keine „0“
Gesamtvorgabe	2 / 0

C) *Komplexübungen*

Im Bereich der AK 6/7 gilt es die erstmalig zu erlernenden Komplexübungen vorzubereiten. In dieser Ausbildungsetappe sollten alle Übungen an den vier Geräten in angemessener Weise dargeboten werden können.

Die durch die differenzierte Taxation vorgegebenen Schwerpunkte der Komplexübungen sind gleichermaßen Orientierungshilfe für Trainer und Turner.

Als Leistungsorientierung für das Resultat im Wettkampf gelten **34,00 Punkte** für mittleres Niveau und **> 35,00 Punkte** für hohes Niveau.

4.2.5 *Pädagogische Aspekte*

Im Altersbereich von 6 und 7 Jahren ist neben der regelmäßigen Bewegung, die Erlangung der motorischen, konditionellen und intellektuellen Voraussetzungen Grundvoraussetzung für die Entwicklung der allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen.

Der Trainer ist in diesem Bereich aufgefordert, die für den Leistungssport notwendigen Eigenschaften und Verhaltensweisen der Kinder zu entwickeln.

4.3 Das Grundlagentraining (GLT)

4.3.1 Zielfunktion des Grundlagentrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung

Das Grundlagentraining ist die **erste Etappe** des sportartspezifischen Trainings. Die Zielstellung besteht darin, grundlegende konditionelle, technisch-koordinative und ästhetische Leistungsvoraussetzungen für turnerische Elementarbewegungen zu entwickeln.

Neben sportartübergreifenden allgemeinen Inhalten, werden spezifische konditionelle (passive und aktive Beweglichkeit, Schnelligkeit und Schnellkraft) und koordinative Ausbildungsinhalte für Basisfertigkeiten an den Geräten trainiert.

Es erfolgt eine systematische Steigerung des Trainingsumfangs und der Trainingshäufigkeit (siehe Tabelle 2).

Das Grundlagentraining endet ca. mit dem 10. Lebensjahr.

4.3.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Die Gestaltung des Trainingsjahres im Bereich des Grundlagentrainings ist zunächst auf den Jahreshöhepunkt, den Deutschland-Pokal, ausgerichtet. Hierfür ist die frühzeitige Erarbeitung der Allgemeinen und Speziellen Leistungsvoraussetzungen notwendig, um mit der sich anschließenden Lernphase die Inhalte des Pflichtprogramms zu erlernen. Eine wettkampfgerechte Kontrolle der Leistungsvoraussetzungen ist mit Ende des 3. Quartals sinnvoll.

In der zweiten Schuljahreshälfte erfolgt mit Ende des 1. Quartals erneut eine Abprüfung der Leistungsvoraussetzungen. Die Lerntrainingsphase beinhaltet die Fortsetzung der Erlernung des Pflichtprogramms, welches zum Ende des Schuljahres durch die Landesmeisterschaften abgefordert wird.

Die Entwicklung von Basisstrukturen und Körperpositionen zur Erlernung grundlegender Pflicht- und Küranforderungen erfolgt ganzjährig.

Die **Belastungsgestaltung** im Jahresverlauf verfolgt 4 Zielstellungen:

1. die systematische Anpassung aller Körperfunktionen an zunehmende Belastung durch **Trainingsumfangserhöhung**.
2. die systematische Anpassung an **Intensitätssteigerungen** im konditionellen Bereich.
3. die systematische Anpassung an **Schwierigkeitssteigerungen** im motorischen Lernprozess und

4. den systematischen Erwerb mikrozyklischer **Belastungsrhythmisierung** durch teilweise zweimaliges Training/Tag.

4.3.3 Wettkampf- und Kontrollsystem

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Grundlagentraining ist durch den nationalen Wettkampfhöhepunkt - **Deutschland-Pokal** - determiniert. Als weitere wichtige Wettkämpfe existieren die Meisterschaften der Landesturnverbände. Im Vorfeld dieser Landesmeisterschaften sind die Leistungsdiagnosen der athletischen und technischen Normen auf der Ebene der LTV oder überregional (mehrere LTVe) abzuführen.

Die Auswahlturner des **Perspektivkaders** werden darüber hinaus in **2 Lehrgangmaßnahmen** pro Jahr (April und Oktober/November) zusammengefasst. In diesen Lehrgängen werden speziell die konditionellen und technischen Leistungsvoraussetzungen überprüft.

4.3.4 Entwicklungsrichtwerte

Am Ende des **Grundlagentrainings** (ca. 10 Jahre) gilt es folgende **Richtwerte** bei **Leistungsvoraussetzungen** und **Wettkampfinhalten** zu realisieren:

A) Technische Normen

Gerät	Linie	AK 8	AK 9	AK10
Boden	1	1 *) / 2 **)	2 / 3	3 / 4
	2	1 / 2	2 / 3	3 / 4
	3	1 / 2	2 / 3	3 / 4
	4	1 / 2	2 / 3	3 / 4
Komplexvorgabe		4 / 8	8 / 12	12 / 16
Pferd	1	1 / 2	2 / 3	3 / 4
	2	1 / 3	2 / 4	4 / 4
	Komplexvorgabe		2 / 5	4 / 7
Ringe	1	1 / 3	2 / 3	3 / 4
	2	1 / 2	2 / 3	3 / 4
	Komplexvorgabe		2 / 5	4 / 6

Gerät	Linie	AK 8	AK 9	AK10
Sprung	1	1 / 3	2 / 4	4 / 4
	2	1 / 2	2 / 3	3 / 4
Komplexvorgabe		2 / 5	4 / 7	7 / 8
Barren	1	1 / 2	2 / 3	3 / 4
	2	1 / 2	2 / 4	3 / 4
Komplexvorgabe		2 / 4	4 / 7	6 / 8
Reck	1	1 / 2	2 / 3	3 / 4
	2	1 / 2	2 / 4	4 / 4
Komplexvorgabe		2 / 4	4 / 7	7 / 8
Trampolin	1	1 / 2	2 / 3	3 / 4
	2	1 / 2	2 / 3	3 / 4
Komplexvorgabe		2 / 4	4 / 6	6 / 8
Gesamtvorgabe		14 / 35	32 / 52	51 / 64

*) mittleres Niveau

**) hohes Niveau

B) *Athletische Normen*

	Test	AK 8	AK 9	AK10
Komplex I Passive Beweglichkeit	1	6 *) / 8 **)	6 / 8	6 / 8
	2	6 / 8	6 / 8	6 / 8
	3	6 / 8	6 / 8	6 / 8
	4	6 / 8	6 / 8	6 / 8
Komplexvorgabe		22 / 30	22 / 30	22 / 30
Komplex II Aktive Beweglichkeit	1	6 / 7	6 / 7	6 / 7
	2	6 / 7	6 / 7	6 / 7
	3	6 / 7	6 / 7	6 / 7
Komplexvorgabe		16 / 20	16 / 20	16 / 20
Komplex III Kraft - Halten	1	4 / 6	4 / 6	4 / 6
	2	1 / 5	2 / 6	3 / 6
	3	4 / 6	5 / 7	5 / 7
	4	4 / 6	6 / 8	7 / 8
	5	3 / 4	4 / 5	5 / 6
Komplexvorgabe		14 / 24	19 / 29	22 / 27

	Test	AK 8	AK 9	AK10
Komplex IV Kraft - Handstände	1	5 / 6	7 / 8	6 / 8
	2	1 / 4	2 / 5	3 / 6
	3	2 / 4	3 / 5	4 / 6
	4	3 / 5	4 / 6	5 / 7
Komplexvorgabe		10 / 17	15 / 20	16 / 24
Komplex V Allgemeine Konditionelle Anforderungen	1	7 / 8	8 / 9	8 / 9
	2	7 / 8	8 / 9	2 / 5
	3	3 / 5	5 / 8	5 / 7
	4	6 / 8	7 / 9	3 / 5
Komplexvorgabe		20 / 25	25 / 30	16 / 23
Gesamtvorgabe		75 / 100	90 / 120	85 / 115

*) mittleres Niveau

**) hohes Niveau

Anzahl „Null“	AK 8	AK 9	AK10
Komplex I + II	Keine „0“	Keine „0“	Keine „0“
Komplex III	1 / 0	1 / 0	Keine „0“
Komplex IV	1 / 0	Keine „0“	1 / 1
Komplex V	Keine „0“	Keine „0“	Keine „0“
Gesamtvorgabe	2 / 0	1 / 0	1 / 1

C) **Pflichtübungen**

Aufbauend auf den Komplexübungen der Altersklasse 7/8 gilt es die folgenden Pflichtübungen vollständig und schnellstmöglich zu erlernen. In dieser Ausbildungsetappe dürfen keine Elementstrukturen fehlen.

Die durch die differenzierte Taxation vorgegebenen Schwerpunkte der Pflichtübungen sind gleichermaßen Orientierungshilfe für Trainer und Turner.

Die qualitative Ausprägung in der AK 9/10 sollte Virtuositätsansprüchen genügen.

Als Leistungsorientierung für das Pflichtresultat im Mehrkampf gelten **53,50 Punkte** für mittleres Niveau und **> 55,00 Punkte** für hohes Niveau.

4.3.5 Pädagogische Aspekte

Im Altersbereich des Grundlagentrainings stehen die Turner den an sie gestellten Anforderungen noch verhältnismäßig unkritisch aber sachlich und realistisch gegenüber. In der Motivation der Turner dominieren Bewegungs-, Geltungs- und Erlebnisbedürfnisse. Sie bevorzugen dabei besonders die Abwechslung sowie konkrete anschauliche Vorstellungen.

Die Aufgabe des Trainers besteht darin, die geistige Entwicklung der jungen Turner zu unterstützen und gleichzeitig die Entwicklung von Einsatz- und Anstrengungsbereitschaft zu fördern, indem er ihnen geduldig und kindgemäß Zusammenhänge erläutert und ihnen hilft zu verstehen, warum die verschiedene Trainingsaufgaben gestellt und mit hoher Qualität erfüllt werden sollen.

Bereits im Grundlagentraining sollte die anwachsende Trainings- und Wettkampfbelastung sowie die zunehmende schulische Verpflichtung Berücksichtigung finden.

4.4 Das Aufbautraining (ABT)

4.4.1 Zielfunktion des Aufbautrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung

Die **zweite Etappe** des Nachwuchstrainings ist im männlichen Gerätturnen **zweigeteilt**.

In der *ersten Phase* werden vorrangig durch Trainingsumfangssteigerungen Belastungsanpassungen aller Organsysteme und Körperfunktionen angestrebt, die von zunehmender Spezialisierung mit sportartspezifischen Inhalten aber auch allgemein entwickelnden Übungsformen geprägt sind.

Der Ausbau spezifischer Grundlagen im konditionellen (passive und aktive Beweglichkeit, Schnelligkeit und Schnellkraft) Bereich wird auf Grund des ausgewogenen körperlichen Entwicklungsstatus (Phase des besten Lernalters) vom zielgerichteten Aufbau technisch-koordinativen und turntechnischer Grundlagen begleitet (Ausbau des Pflichtprogramms und Grundaufbau des Kürprogramms).

Diese Phase endet etwa mit dem 12./13. Lebensjahr.

Die *zweite Phase* des Aufbautrainings ist vom Übergang in die Pubertät gekennzeichnet. Hervorgerufen durch hormonelle Umstellungen, die von körperlichen Veränderungen (Längenwachstumsschub) begleitet werden, tritt eine Verlangsamung beim Erwerb differenzierter motorischer Prozesse ein. Diese Phase ist unter Belastungsaspekt als **sensible Phase** zu kennzeichnen, in der - individuell sehr unterschiedlich - der Umstellungsprozess auf muskulären Zuwachs (Hypertrophie), erhöhte Schnellkraftleistungen, zunehmende Maximalkraft und verbesserte intramuskuläre Koordination beginnt.

Der weitgehende Erhalt erworbener motorischer Fertigkeiten und konditioneller Leistungsvoraussetzungen steht deshalb im Zentrum dieser Phase, um das bestehende Belastungsniveau zu erhalten und sich entwickelnde Körperregionen (Gelenke, Muskel- und Sehnenansätze) nicht zu gefährden.

Diese Phase endet - individuell sehr unterschiedlich - mit dem 15./16. Lebensjahr.

4.4.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Gegenüber der Etappe des Grundlagentrainings erfolgt mit dem Übergang zum **Aufbautraining I** der Wechsel zur **Doppelperiodisierung**.

Ursache hierfür ist - ab der Altersklasse 12 - die Wettkampfteilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften (Einzelmeisterschaften) und am Deutschland-Pokal, der als inoffizielle Mannschaftsmeisterschaft ausgetragen wird.

Die **Deutschen Jugendmeisterschaften** bilden den Abschluss des 1. Halbjahres (des Schuljahres) Ende Juni, während der **Deutschland-Pokal** Anfang November den 2. Wettkampfhöhepunkt darstellt.

Spezifische Unterschiede bestehen dennoch im **Wettkampfformat** des ABT. Während das Meisterschaftsprogramm aus Pflicht- und Kürübungen besteht, wird im Programm des Deutschland-Pokals bis zur Altersklasse 14 „nur“ das Pflichtprogramm abgefordert.

Daraus resultiert zwar prinzipiell eine **Doppelperiodisierung**, die jedoch mit unterschiedlichen zeitlichen Dimensionen und inhaltlichen Schwerpunktsetzungen einhergeht. Eine Besonderheit stellt dabei die Teilung der 2. Vorbereitungsperiode dar, die nach der 2. Wettkampfperiode die guten konditionellen Bedingungen für den weiteren Aufbau der Programminhalte Pflicht und Kür ausnutzt.

Das Trainingsjahr, das grundsätzlich mit dem Schuljahresverlauf identisch ist, hat - trotz unterschiedlicher Feriengestaltung in den einzelnen Bundesländern - prinzipiell folgende **Periodisierung** (Tab. 12 und 13):

Die **Belastungsgestaltung** im Jahresverlauf verfolgt 4 Zielstellungen (Abb.1 und 2):

1. Die systematische Anpassung aller Körperfunktionen an zunehmende Belastung durch **Trainingsumfangserhöhung**.
2. Die systematische Anpassung an **Intensitätssteigerungen** im konditionellen Bereich.
3. Die systematische Anpassung an **Schwierigkeitssteigerungen** im motorischen Lernprozess.
4. Den systematischen Erwerb mikrozyklischer **Belastungsrhythmisierung** durch teilweise zweimaliges Training/Tag.

Die **Proportionalität** der Trainingsbestandteile ist im Verlauf des mehrjährigen Aufbau- trainings nicht gleich bleibend, folgt aber im Wesentlichen folgendem Grundschema (Abb.1 und 2):

Tab. 12. Schematische Darstellung der Einfachperiodisierung im Aufbautraining I

VP 1 MAK 1		WK 1 MAK 2	VP 2 MAK 3	ÜP 1 MAK 4	VP 3 MAK 5		WK 2 MAK 6	ÜP 2 MAK 7
MES 1	MES 2+3	MES 4	MES 5+6	MES 7	MES 8+9	MES 10-13	MES 14+15	MES 16
4 Wo	8 Wo	3 Wo.	5 Wo.	2 Wo.	6 Wo.	14 Wo.	6 Wo.	4 Wo.
Allgemeine Konditionierung	Spezielle Konditionierung Lerntraining	WK- Vorbereitung WK	Spezielle Konditio- nierung Lerntraining	Jahreswechsel	Allgemeine und spezielle Konditionierung	Spezielle Konditionie- rung Lerntraining	WK- Vorbereitung WK	Kompensation Aktive Erho- lung Ferien
August - Oktober		November	November/Dezember	Dezember/Januar	Januar - Mai		Juni	Juli/ August
		Deutschland- Pokal Länderkampf U 16					Regionale WK Landesmeister- schaften Deutsche Ju- gendmeister- schaften	

Tab. 13. Schematische Darstellung der Periodisierung im Aufbautraining II

VP 1 MAK 1		WK 1 MAK 2	ÜP 1 MAK 3	VP 2 MAK 4		WP 2 MAK 5	ÜP 2 MAK 6
MES 1	MES 2+3	MES 4+5	MES 6	MES 7-10	MES 11	MES 12+13	MES 14
4 Wo	8 Wo	7 Wo.	3 Wo.	16 Wo.	4 Wo.	6 Wo.	4 Wo.
Allgemeine Konditionierung	Spezielle Konditionierung Lerntraining	WK-Vorbereitung WK	Jahreswechsel	Allgemeine und spezielle Konditionierung Lerntraining	Spezielle Konditionierung Lerntraining	WK-Vorbereitung WK	Kompensation aktive Erholung Ferien
August - Oktober		Oktober/November	Dezember	Januar- Mai		Juni	Juli
		Internationale Wettkämpfe Deutschland-Pokal				Landesmeisterschaften Deutsche Jugendmeisterschaften	

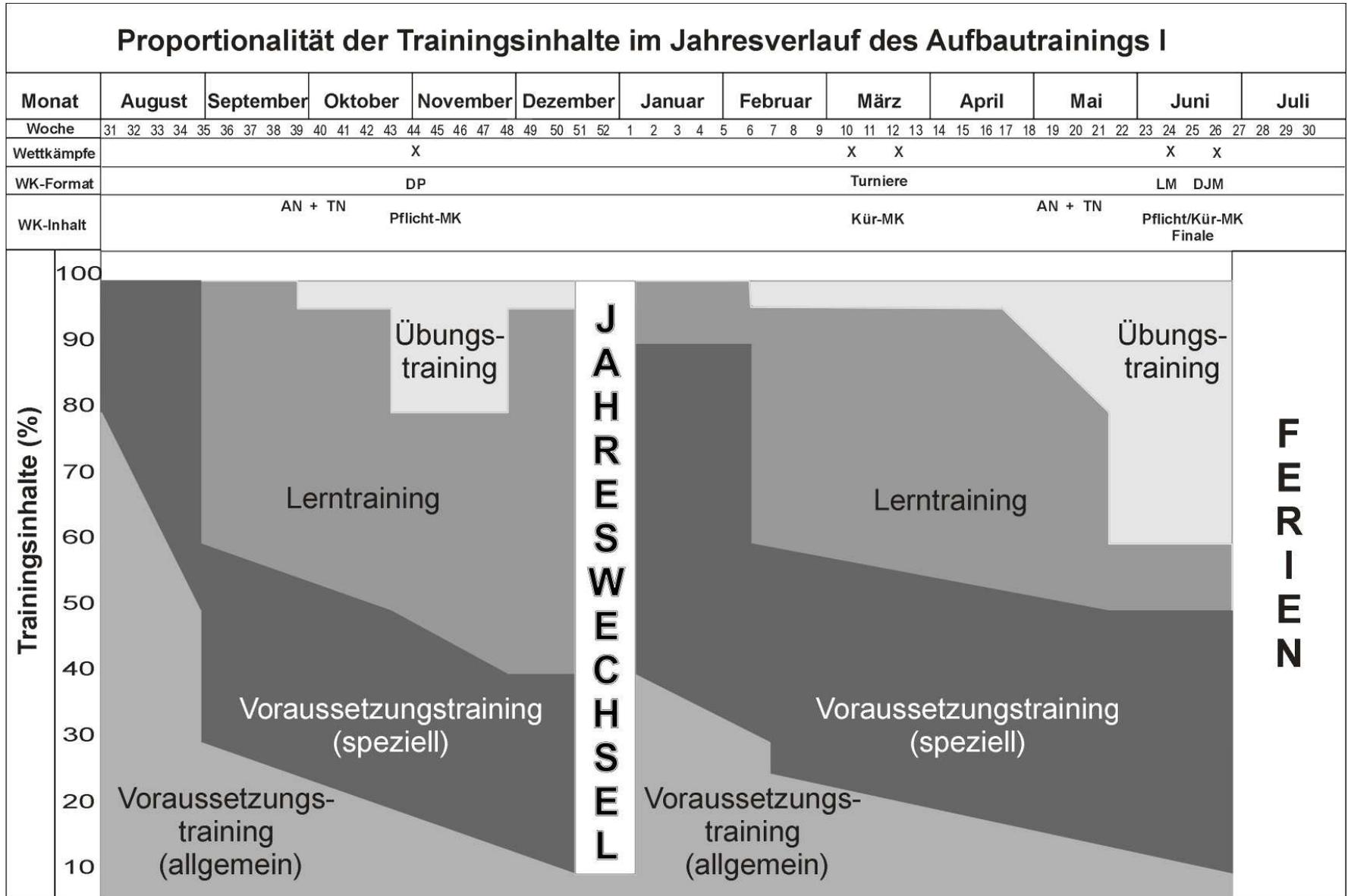


Abb. 1. Proportionalität der Trainingsbestandteile im Aufbautraining I

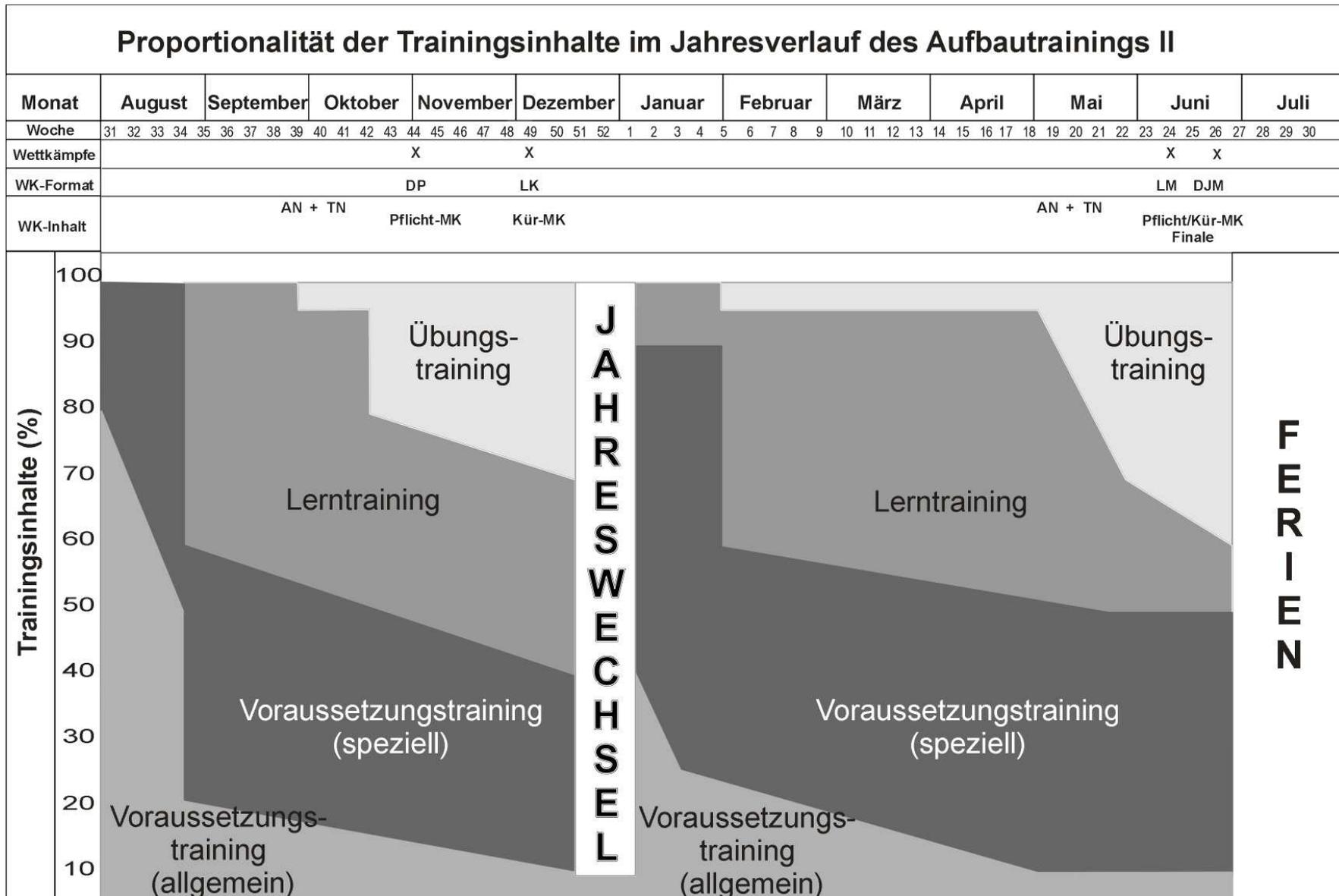


Abb. 2. Proportionalität der Trainingsbestandteile im Aufbautraining II

4.4.3 Wettkampf- und Kontrollsystem

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Aufbautraining (vgl. Tab. 7 und 8) ist durch die beiden nationalen Wettkampfhöhepunkte - **Deutsche Jugendmeisterschaften** und **Deutschland-Pokal** - determiniert. Als weitere wichtige Wettkämpfe existieren die Meisterschaften der Landesturnverbände, die 2 bis 3 Wochen vor den Deutschen Jugendmeisterschaften stattfinden und Qualifikationscharakter besitzen. Im Vorfeld dieser Landesmeisterschaften sind die Leistungsdiagnosen der athletischen und technischen Normen, die ebenfalls Teil der Qualifikation für die DJM sind, auf der Ebene der LTV oder überregional (mehrere LTVe) abzurufen.

Für die leistungsstärksten Turner der Altersklassen 13-15 bestehen erste internationale Wettkampfmöglichkeiten mit dem **4-Länder-Vergleich** zwischen GER-FRA-GBR und der SUI, sowie weiteren internationalen **Nachwuchsturnieren** in Berlin und Cottbus.

Die Auswahlturner des **Perspektivkaders** und des **D/C-Kaders** werden in **2 Lehrgangsmassnahmen** pro Jahr (April und Okt./Nov.) zusammengefasst. In diesen Lehrgängen werden die konditionellen und technischen Leistungsvoraussetzungen überprüft.

4.4.4 Entwicklungsrichtwerte

Am Ende der **1. Phase des Aufbautrainings** (ca. 13 Jahre) gilt es folgende **Richtwerte** bei **Leistungsvoraussetzungen** und **Wettkampfinhalten** zu realisieren:

A) Technische Normen

Gerät	Linie	AK 11	AK 12	AK13
Boden	1	3 *) / 5 **)	4 / 6	5 / 6
	2	3 / 5	4 / 5	4 / 6
	3	3 / 4	3 / 5	4 / 6
	4	1 / 3	3 / 5	4 / 6
Komplexvorgabe		8 / 14	12 / 18	15 / 20
Pferd	1	1 / 4	3 / 5	4 / 6
	2	1 / 4	2 / 5	3 / 7
	3	3 / 5	4 / 6	5 / 7
	4	2 / 4	3 / 5	4 / 6
Komplexvorgabe		6 / 14	10 / 18	14 / 22

Gerät	Linie	AK 11	AK 12	AK13
Ringe	1	2 / 4	3 / 5	4 / 6
	2	1 / 2	2 / 3	3 / 5
	3	2 / 4	3 / 5	4 / 6
	4	2 / 4	4 / 5	5 / 7
Komplexvorgabe		5 / 10	9 / 15	12 / 20
Sprung	1	3 / 4	4 / 4	4 / 5
	2	3 / 4	4 / 5	5 / 6
	3	1 / 2	2 / 4	4 / 5
Komplexvorgabe		4 / 6	6 / 8	8 / 10
Barren	1	2 / 4	3 / 5	4 / 6
	2	1 / 2	2 / 3	3 / 4
	3	1 / 2	1 / 5	2 / 6
	4	1 / 3	2 / 5	4 / 6
Komplexvorgabe		4 / 9	6 / 15	10 / 18
Reck	1	1 / 3	2 / 4	3 / 5
	2	2 / 3	2 / 4	3 / 5
	3	2 / 3	3 / 4	3 / 5
	4	1 / 4	2 / 5	4 / 6
Komplexvorgabe		4 / 10	7 / 14	10 / 18
Trampolin	1	1 / 2	2 / 4	2 / 6
	2	1 / 2	2 / 3	3 / 5
	3	1 / 3	2 / 4	3 / 5
	4	1 / 3	2 / 3	3 / 4
Komplexvorgabe		4 / 8	6 / 12	9 / 16
Gesamtvorgabe		30 / 65	50 / 90	70 / 115

*) mittleres Niveau

**) hohes Niveau

B) *Athletische Normen*

	Test	AK 11	AK 12	AK13
Komplex I Passive Beweglichkeit	1	6 *)/ 8 **)	6 / 8	6 / 8
	2	6 / 8	6 / 8	6 / 8
	3	6 / 8	6 / 8	6 / 8
	4	6 / 8	6 / 8	6 / 8
Komplexvorgabe		22 / 30	22 / 30	22 / 30
Komplex II Aktive Beweglichkeit	1	6 / 7	6 / 7	6 / 7
	2	6 / 7	6 / 7	6 / 7
	3	6 / 7	6 / 7	6 / 7
Komplexvorgabe		16 / 20	16 / 20	16 / 20
Komplex III Kraft-Halten	1	4 / 6	4 / 6	4 / 6
	2	1 / 5	2 / 6	3 / 6
	3	4 / 6	5 / 7	5 / 7
	4	4 / 6	6 / 8	7 / 8
	5	3 / 4	4 / 5	5 / 6
Komplexvorgabe		14 / 24	19 / 29	22 / 27
Komplex IV Kraft-Handstände	1	5 / 6	7 / 8	6 / 8
	2	1 / 4	2 / 5	3 / 6
	3	2 / 4	3 / 5	4 / 6
	4	3 / 5	4 / 6	5 / 7
Komplexvorgabe		10 / 17	15 / 20	16 / 24
Komplex V Allgemeine Konditionelle Anforderungen	1	7 / 8	8 / 9	8 / 9
	2	7 / 8	8 / 9	2 / 5
	3	3 / 5	5 / 8	5 / 7
	4	6 / 8	7 / 9	3 / 5
Komplexvorgabe		20 / 25	25 / 30	16 / 23
Gesamtvorgabe		75 / 100	90 / 120	85 / 115

*) mittleres Niveau

**) hohes Niveau

Anzahl „Null“	AK 11	AK 12	AK13
Komplex I + II	Keine „0“	Keine „0“	Keine „0“
Komplex III	1 / 0	1 / 0	Keine „0“
Komplex IV	1 / 0	Keine „0“	1 / 1
Komplex V	Keine „0“	Keine „0“	Keine „0“
Gesamtvorgabe	2 / 0	1 / 0	1 / 1

C) Pflichtübungen

Aufbauend auf dem Pflichtprogramm der Altersklasse 9/10 gilt es in der 1. Phase des Aufbautrainings die neuen Pflichtelemente vollständig und schnellstmöglich zu erlernen. In dieser Ausbildungsetappe dürfen keine Elementstrukturen fehlen.

Die durch die differenzierte Taxation vorgegebenen Schwerpunkte der Pflichtübungen sind gleichermaßen Orientierungshilfe für Trainer und Turner.

Die qualitative Ausprägung in der AK 11/12 sollte Virtuositätsansprüchen genügen.

Als Leistungsorientierung für das Pflichtresultat im Mehrkampf gelten 54,00 Punkte für mittleres Niveau und > 55,00 Punkte für hohes Niveau.

D) Kürübungen

Mit Beginn des Aufbautrainings wird das Wettkampfprogramm durch den schrittweisen Aufbau der Kürübungen vervollständigt.

Erstmalig in der AK 12 wird das komplette Wettkampfprogramm des Nachwuchsbereiches bei den Deutschen Jugendmeisterschaften abgefordert. Notwendige altersbedingte Modifikationen gegenüber dem gültigen Code de Pointage sind im Anhang ersichtlich.

Das Ziel des Aufbautrainings für das Kürprogramms besteht in erster Linie darin, den vollständigen Mehrkampf (sechs Geräte) zu entwickeln.

Dabei steht die Erfüllung der Elementgruppenanforderungen an allen Geräten an erster Stelle, gefolgt von der Erfüllung der geforderten Elementanzahl pro Übung (international: 9 Elemente plus Abgang; national: 7 Elemente plus Abgang).

Die Erfüllung dieser Grundbedingungen gestattet es den Turnern in den Folgejahren, das perspektivisch angelegte Gerüst der Übungen systematisch und unter Nutzung individueller Stärken auszubauen.

Am Ende der **2. Phase des Aufbautrainings** (ca. 15 Jahre) sind folgende **Richtwerte** bei **Leistungsvoraussetzungen** und **Wettkampfinhalten** zu realisieren:

A) *Technische Normen*

Gerät	Linie	AK 14	AK 15
Boden	1	5 / 6	5 / 7
	2	4 / 6	4 / 6
	3	4 / 6	5 / 7
	4	4 / 6	4 / 6
Komplexvorgabe		15 / 20	15 / 22
Pferd	1	4 / 6	4 / 6
	2	3 / 7	4 / 7
	3	5 / 7	5 / 7
	4	4 / 6	5 / 7
Komplexvorgabe		14 / 22	16 / 24
Ringe	1	4 / 6	5 / 7
	2	3 / 5	4 / 6
	3	4 / 6	5 / 7
	4	5 / 7	5 / 7
Komplexvorgabe		12 / 20	14 / 23
Sprung	1	4 / 5	5 / 6
	2	5 / 6	6 / 7
	3	4 / 5	5 / 6
Komplexvorgabe		8 / 10	10 / 12
Barren	1	4 / 6	5 / 6
	2	3 / 4	4 / 5
	3	2 / 6	2 / 6
	4	4 / 6	5 / 7
Komplexvorgabe		10 / 18	12 / 20
Reck	1	3 / 5	3 / 6
	2	3 / 5	4 / 6
	3	3 / 5	4 / 6
	4	4 / 6	5 / 7
Komplexvorgabe		10 / 18	12 / 21

Gerät	Linie	AK 14	AK 15
Trampolin	1	2 / 6	3 / 7
	2	3 / 5	4 / 6
	3	3 / 5	3 / 6
	4	3 / 4	4 / 5
Komplexvorgabe		9 / 16	11 / 20
Gesamtvorgabe		80 / 120	90 / 130

*) mittleres Niveau **) hohes Niveau

B) *Athletische Normen*

	Test	AK 14	AK 15
Komplex I Passive Beweglichkeit	1	6 *)/8 **)	6 / 8
	2	6 / 8	6 / 8
	3	6 / 8	6 / 8
	4	6 / 8	6 / 8
Komplexvorgabe		22 / 30	22 / 30
Komplex II Aktive Beweglichkeit	1	6 / 7	6 / 7
	2	6 / 7	6 / 7
	3	6 / 7	6 / 7
Komplexvorgabe		16 / 20	16 / 20
Komplex III Kraft-Halten	1	4 / 6	4 / 6
	2	4 / 6	2 / 4
	3	5 / 7	2 / 3
	4	8 / 9	1 / 2
	5	6 / 6	3 / 5
Komplexvorgabe		23 / 35	11 / 18
Komplex IV Kraft-Handstände	1	6 / 8	4 / 8
	2	4 / 6	5 / 7
	3	5 / 8	1 / 4
	4	6 / 8	4 / 7
Komplexvorgabe		18 / 25	12 / 20

	Test	AK 14	AK 15
Komplex V	1	8 / 9	8 / 9
Allgemeine	2	2 / 8	5 / 8
Konditionelle	3	3 / 5	5 / 6
Anforderungen	4	4 / 6	5 / 7
Komplexvorgabe		18 / 28	20 / 26
Gesamtvorgabe		90 / 125	70 / 100

*) mittleres Niveau **) hohes Niveau

Anzahl „Null“	AK 14	AK15
Komplex I + II	Keine „0“	Keine „0“
Komplex III	Keine „0“	2 / 1
Komplex IV	1 / 0	1 / 0
Komplex V	Keine „0“	Keine „0“
Gesamtvorgabe	1 / 0	3 / 1

C) Pflichtübungen

Aufbauend auf dem Pflichtprogramm der Altersklasse 11/12 werden Erweiterungen des Pflichtprogramms in den AK 13/14 und 15/16 notwendig, die hinsichtlich technischer Grundlagen und Übungslänge einen Beitrag zur Entwicklung der Kür leisten.

Das Pflichtprogramm der AK 15/16 ist als das konditionelle und technische Gerüst der Kürübungen anzusehen und leistet einen wichtigen Beitrag bei der 2. Ausbaustufe der Kür.

Deshalb ist es von besonderer Bedeutung, dass in der 2. Phase des Aufbautrainings die neuen Pflichtelemente vollständig und schnellstmöglich erlernt werden.

Auch in dieser Altersstufe gibt die Taxation der einzelnen Übungsabschnitte wichtige Schwerpunktorientierungen.

Die qualitative Ausprägung in der AK 15/16 sollte ebenso wie deren „Vorgänger“ Virtuositätsansprüchen genügen.

Als Leistungsorientierung für das **Pflichtresultat im Mehrkampf** gelten 53,50 Punkte für mittleres Niveau und 55,00 Punkte für hohes Niveau.

D) Kürübungen

Die 2. Ausbaustufe der Kür fällt mit konstitutionellen und biologisch-hormonellen Umstellungen des Athleten zusammen. Daraus entsteht eine stark individualisierte Programm-entwicklung in der Kür, die zeitweilige Verzögerungen oder Rückbildungen beim Erwerb neuer Elementstrukturen bewirken kann.

Es muss Zielstellung der 2. Ausbaustufe bleiben, die Grundanforderungen des Kürprogramms (Elementgruppenanforderungen, Mindestelementanzahl) zu sichern, und den Einbau höherer Schwierigkeitsgrade auf individueller Basis vorzubereiten bzw. zu realisieren.

Eine **Ausgangswertbasis** im Kür-6-Kampf von 25,0 Punkten ist anzustreben.

4.4.5 Pädagogische Aspekte

Im Altersbereich des Aufbautrainings I befinden sich die Turner mehrheitlich in der Phase des besten Lernalters, ihre intellektuelle und psychische Entwicklung verläuft rasch und komplikationslos, die erhöhten Anforderungen von Training und Schule werden gut bewältigt.

Die Turner sind noch stark emotional ansprechbar, ihre Leistungsbereitschaft ist hoch und viele Aufgaben werden „auf Anhieb“ gelöst.

Parallel dazu entwickeln sich Selbständigkeit und mit der verbesserten Abstraktionsfähigkeit auch die kritische Haltung zu Sachverhalten und Urteilen.

Mit zunehmendem Alter (Aufbautraining II) und der einsetzenden Pubertät wird die Emotionalität durch Versachlichung und Gerechtigkeitsempfinden abgelöst. Das Trainer-Turner-Verhältnis wird auf eine andere, partnerschaftliche Ebene verlagert. Trainingsanforderungen werden hinterfragt, eigene Vorstellungen zur Trainingsgestaltung werden eingebracht. Die pädagogische Einflussnahme muss durch klare Zielansprache erfolgen, bei der Umsetzung ist die aktive Mitarbeit der Turner gefordert.

Sachlichkeit und Gerechtigkeit in der Leistungsbeurteilung und zurückhaltende Kritik durch den Trainer stärken das sich entwickelnde Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen der Turner, fördern ihre Selbstkontrolle und festigen das Trainer-Turner-Verhältnis.

4.5 *Das Anschlusstraining (AST)*

4.5.1 *Zielfunktion des Anschlusstrainings und Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung*

Das Anschlusstraining ist die **letzte Etappe** des Nachwuchstrainings. Es bildet zugleich den Übergang zum Hochleistungstraining, in dem der Entwicklungsaspekt des Nachwuchstrainings vom Optimierungsaspekt des Hochleistungstrainings abgelöst wird. Unter den Bedingungen der sich abschließenden körperlichen Reifung sind bedeutende Leistungszuwächse sowohl im konditionellen Bereich (vorrangig der Kraftentwicklung) als auch im sportartspezifischen Lernprozess mit hohem Kompliziertheitsgrad (WES) möglich.

Durch die gleichzeitig sich vollziehende Trainingsumfangssteigerung auf das annähernde Niveau des Hochleistungsbereichs tritt eine wesentliche Belastungserhöhung ein, die zu Anpassungen aller Systemfunktionen des Körpers führt, aber zugleich einer zielgerichteten Wiederherstellung der Körperfunktionen nach Belastung bedarf.

Ziel des Anschlusstrainings ist das Erreichen von internationalen Anschlussleistungen unter internationalen Wettkampfbedingungen. Diese Anschlussleistungen müssen ausbaufähige Übungsinhalte und ihre erforderlichen Leistungsvoraussetzungen beinhalten. Die Phase des Anschlusstrainings endet - auch bedingt durch das internationale Regelwerk - mit dem 18. Lebensjahr.

4.5.2 *Gestaltung des Trainingsjahres*

Wie in der Etappe des Aufbautrainings ist das **Anschlusstraining** durch die **Doppelperiodisierung** gekennzeichnet. In den Europameisterschaftsjahren der Junioren (gerade Kalenderjahre) wird entsprechend der zeitlichen Lage der JEM auch eine **Dreifachperiodisierung** erforderlich (siehe Tab.10 und 11).

Spezifische Unterschiede bestehen gegenüber dem Aufbautraining im **Wettkampfformat**. Das Meisterschaftsprogramm besteht ab AK 17/18 ausschließlich aus dem Olympischen Kür-6-Kampf, der ohne Modifikationen den internationalen Wertungsvorschriften folgt. Das Wettkampfformat unterscheidet sich gegenüber dem Aufbautraining auch dadurch, dass statt der Pflichtübungen zwei komplette Kür-Mehrkämpfe zu absolvieren sind, die gleichzeitig die Qualifikation für die Gerätfinals darstellen.

Die internationalen Wettkämpfe eines Trainingsjahres, die hinsichtlich Anzahl (4-6) und Bedeutung (Europameisterschaften, interkontinentale Länderkämpfe und Turniere) zu-

nehmen, sind bezogen auf den Wettkampfcharakter zielführend zum Hochleistungsbereich.

Damit erfüllt das Anschlussstraining eine wichtige Funktion bei der Vorbereitung der Turner auf den Hochleistungsbereich.

Zugleich endet mit dieser Phase der grundlegende Entwicklungsprozess der turnerischen Leistungsfähigkeit und wird in den Prozess der optimalen Nutzung individueller Stärken überführt.

Die Phase des Anschlussstrainings, die zugleich das Ende des Nachwuchstrainings darstellt, endet mit dem 18. Lebensjahr.

Im Unterschied zum Aufbautraining ist die zeitliche Ausprägung der Wettkampfperioden deutlich größer. Ursache hierfür sind zunehmende internationale und nationale (Liga) Wettkampfeinsätze.

Damit reduziert sich der Zeitrahmen für die Entwicklung der Wettkampfprogramme und - stärker als im Aufbautraining - wird die Kontinuität des Lernprozesses unterbrochen.

Die sich erhöhenden Trainingsumfänge können diese Reduzierung nur teilweise kompensieren. Darüber hinaus sind höhere Aufwendungen zur Kompensation der unmittelbaren Wettkampfbelastung und Wiederherstellungsmaßnahmen nach Hochbelastungsphasen erforderlich.

Für die Turner, die keine Auswahlaufgaben wahrzunehmen haben, bilden die Deutschen Jugendmeisterschaften den Abschluss des 1. Halbjahres (des Schuljahres) Ende Juni, während der Deutschland-Pokal Anfang November den 2. Wettkampfhöhepunkt darstellt.

Spezifische Unterschiede bestehen auch im Wettkampfformat zwischen ABT und AST. Das Meisterschaftsprogramm des AST (AK 17/18) fordert einen Kür-12-Kampf auf der Grundlage des Code de Pointage. Damit werden am Ende des Nachwuchstrainings auch die Wettkampfeigenschaften gefordert, die gleichermaßen im Hochleistungsbereich gelten.

Die **Belastungsgestaltung** im Jahresverlauf verfolgt folgende Zielstellungen (Tab.14 und 15):

1. Die systematische Anpassung aller Körperfunktionen an zunehmende Belastung durch Trainingsumfangserhöhung.
2. Die systematische Anpassung an gesteigerte Intensitäten im konditionellen Bereich.
3. Die systematische Anpassung an gesteigerte Schwierigkeitsanforderungen im motorischen Lernprozess.

4. Die Entwicklung der Wettkampffähigkeit auf der Basis des olympischen Mehrkampfes (6-Kampf).
5. Die Entwicklung der Stabilität des Wettkampfprogramms bei mehrmaligen Wettkampfperioden im Jahr, oder verdichteter Folge von vollständigen Programmwettkämpfen.

Die **Proportionalität** der Trainingsbestandteile (Abb.3 und 4) ist im Anschlusstraining nicht gleich bleibend, weil der internationale Wettkampfhöhepunkt - die Junioren-Europameisterschaften - nur in jedem 2. Kalenderjahr zur Durchführung gelangt.

Deshalb sind in den „JEM-Jahren“ die Lerntrainingsanteile geringer. Diese Zeitanteile werden für den höheren Aufwand im Übungstraining benötigt.

Die Übergangsperiode am Jahresende vor den JEM hat eine besondere Funktion. Zur Aufrechterhaltung eines hohen Belastbarkeitsniveaus sind die aktiven Erholungszeiten deutlich reduziert.

Die Übergangsperiode wird deshalb mit allgemeinen und speziellen Konditionierungsinhalten gestaltet.

Tab. 14. Schematische Darstellung der Einfachperiodisierung im Aufbautraining I

VP 1 MAK 1		WK 1 MAK 2	ÜP 1 MAK 3	VP 2 MAK 4		MAK 5	WK 2 MAK 6	ÜP 2 MAK 7
MES 1	MES 2+3	MES 4	MES 5+6	MES 7	MES 8+9	MES 10-13	MES 14+15	MES 16
4 Wo	8 Wo	3 Wo.	5 Wo.	2 Wo.	6 Wo.	14 Wo.	6 Wo.	4 Wo.
Allgemeine Konditionierung	Spezielle Konditionierung Lerntraining	WK- Vorbereitung WK	Spezielle Konditio- nierung Lerntraining	Jahreswechsel	Allgemeine und spezielle Konditionierung	Spezielle Konditionie- rung Lerntraining	WK- Vorbereitung WK	Kompensation Aktive Erho- lung Ferien
August - Oktober		November	November/Dezember	Dezember/Januar	Januar - Mai		Juni	Juli/ August
		Deutschland- Pokal Länderkampf U 16					Regionale WK Landesmeister- schaften Deutsche Ju- gendmeister- schaften	

Tab. 15. Schematische Darstellung der Periodisierung im Aufbautraining II

VP 1 MAK 1		WK 1 MAK 2	ÜP 1 MAK 3	VP 2 MAK 4		WP 2 MAK 5	ÜP 2 MAK 6
MES 1	MES 2+3	MES 4+5	MES 6	MES 7-10	MES 11	MES 12+13	MES 14
4 Wo	8 Wo	7 Wo.	3 Wo.	16 Wo.	4 Wo.	6 Wo.	4 Wo.
Allgemeine Konditionierung	Spezielle Konditionierung Lerntraining	WK-Vorbereitung WK	Jahreswechsel	Allgemeine und spezielle Konditionierung Lerntraining	Spezielle Konditionierung Lerntraining	WK-Vorbereitung WK	Kompensation aktive Erholung Ferien
August - Oktober		Oktober/November	Dezember	Januar- Mai		Juni	Juli
		Internationale Wettkämpfe Deutschland-Pokal				Landesmeisterschaften Deutsche Jugendmeisterschaften	

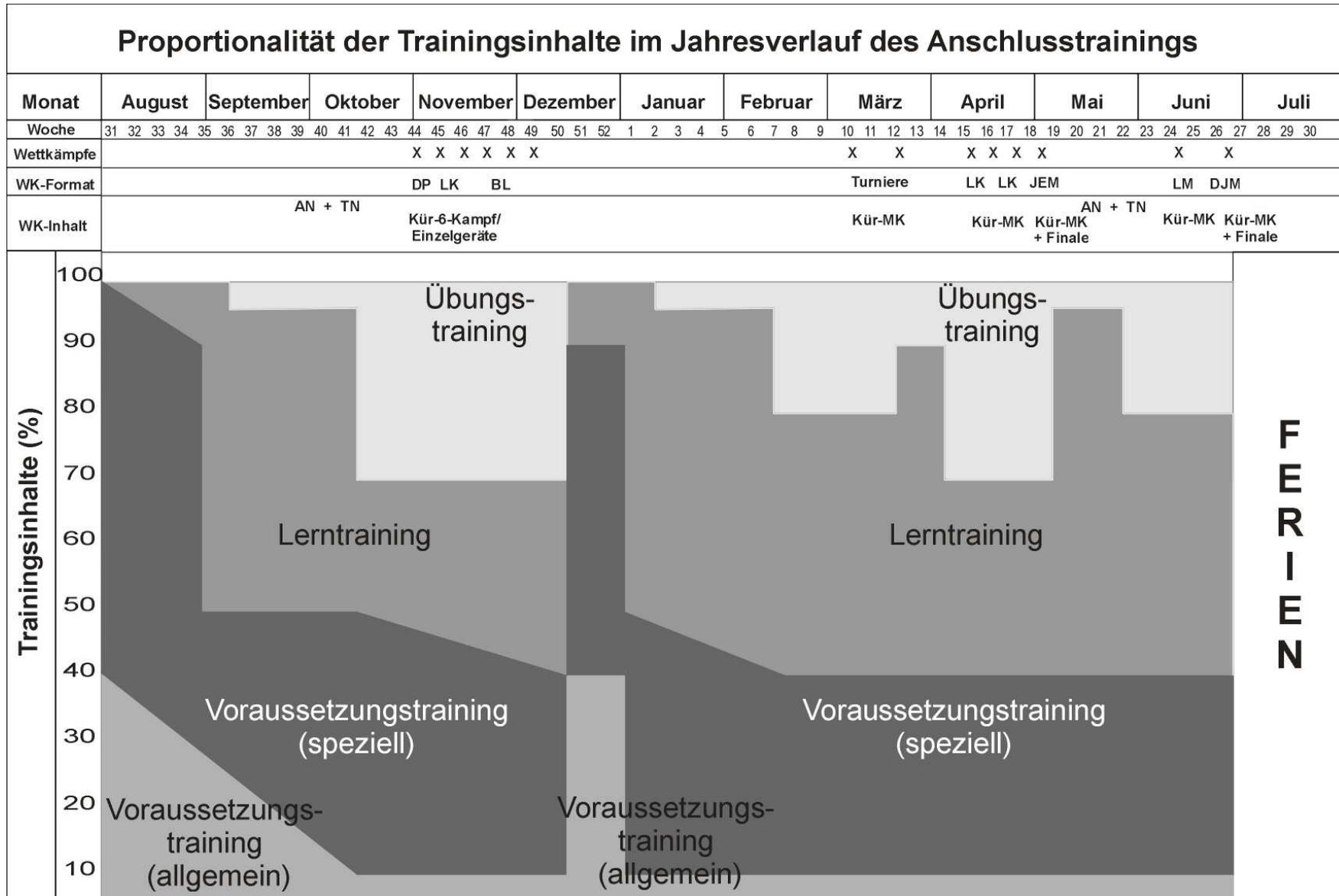


Abb. 4. Proportionalität der Trainingsbestandteile im Anschlussstraining (JEM-Jahr)

4.5.3 Wettkampf- und Kontrollsystem

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Anschlusstraining ist durch die internationalen und nationalen Wettkampfhöhepunkte determiniert.

Internationaler Hauptwettkampf im Anschlusstraining sind die **Junioren-Europa-Meisterschaften**, die alle 2 Jahre im 1. Halbjahr (Ende April/Anfang Mai) stattfinden. Auf diesen Wettkampf, der mit den gleichen inhaltlichen Anforderungen wie der Hochleistungsbereich durchgeführt wird, wird das Wettkampf- und Kontrollsystem des Jahres ausgerichtet. Dem internationalen Wettkampfhöhepunkt vorgeschaltet sind neben nationalen Qualifikationen, **internationale Turniere** und **Länderkämpfe** mit gleich bleibenden Partnern, die auch in der zeitlichen Abstimmung mit der UWV koordiniert sind.

Als wichtigste nationale Wettkämpfe fungieren die **Deutschen Jugendmeisterschaften** und der **Deutschland-Pokal**, die sich allerdings wesentlich im Wettkampfformat unterscheiden. Bei den DJM sind in der AK 16 Pflicht- und Kür-6-Kampf als Qualifikation für die Gerätfinals und zur Ermittlung des Mehrkampfmeisters erforderlich, in der AK 17/18 müssen 2 Kür-6-Kämpfe als Qualifikation für die Gerätfinals und zur Ermittlung des Mehrkampfmeisters absolviert werden.

Bei den Wettkämpfen des Deutschland-Pokals ist innerhalb der Mannschaft lediglich ein Kür-6-Kampf zu bestreiten.

Für die leistungsstärksten Turner der Altersklassen 16-18 bestehen im 2. Halbjahr neben dem Deutschland-Pokal weitere internationale Wettkampfmöglichkeiten im Rahmen von Ländervergleichen bzw. internationalen Turnieren.

Mit der Einbindung in das **nationale Ligasystem** ist die Anzahl von Wettkämpfen für Turner des Anschlussbereichs bereits grenzwertig.

Die **Deutschen Jugendmeisterschaften** besitzen Qualifikationscharakter für den C-Kader.

Die **Komplexe Leistungsdiagnose (KLD)** am Jahresende ist die letzte Möglichkeit der Kaderqualifikation für den C-Kader.

Die Auswahlturner des C-Kaders werden darüber hinaus in 6-8 **Lehrgangmaßnahmen** pro Jahr (entsprechend der internationalen Wettkampfgestaltung - Jahre mit JEM und Jahre ohne JEM -) zusammengefasst. In diesen Lehrgängen werden vorrangig Lernvorhaben des Bereiches der Wettkampf entscheidenden Strukturen (WES) und deren konditionelle und technische Leistungsvoraussetzungen trainiert, sowie spezifische Überprüfungen

ausgewählter konditioneller Inhalte (spezielle Kraftleistungen, übungskonditionelle Anforderungen und technische Grundlagen) überprüft.

4.5.4 Entwicklungsrichtwerte

Am Ende **des Anschlussstrainings** (18 Jahre) sind folgende **Richtwerte** bei Leistungsvoraussetzungen und Wettkampfinhalten zu realisieren:

A) Technische Normen

Gerät	Linie	AK 14	AK 15
Boden	1	5 / 7	6 / 8
	2	4 / 6	6 / 7
	3	5 / 7	6 / 8
	4	4 / 6	5 / 7
Komplexvorgabe		15 / 22	19 / 25
Pferd	1	4 / 6	5 / 7
	2	4 / 7	6 / 8
	3	5 / 7	6 / 8
	4	5 / 7	6 / 8
Komplexvorgabe		16 / 24	20 / 26
Ringe	1	5 / 7	6 / 8
	2	4 / 6	6 / 7
	3	5 / 7	6 / 8
	4	5 / 7	5 / 7
Komplexvorgabe		14 / 23	16 / 25
Sprung	1	5 / 6	5 / 7
	2	6 / 7	7 / 8
	3	5 / 6	6 / 7
Komplexvorgabe		10 / 12	11 / 15
Barren	1	5 / 6	6 / 7
	2	4 / 5	7 / 7
	3	2 / 6	5 / 7
	4	5 / 7	6 / 8
Komplexvorgabe		12 / 20	18 / 22

Gerät	Linie	AK 14	AK 15
Reck	1	3 / 6	5 / 7
	2	4 / 6	6 / 7
	3	4 / 6	4 / 8
	4	5 / 7	5 / 7
Komplexvorgabe		12 / 21	15 / 24
Trampolin	1	3 / 7	4 / 7
	2	4 / 6	4 / 7
	3	3 / 6	4 / 7
	4	4 / 5	5 / 7
Komplexvorgabe		11 / 20	13 / 23
Gesamtvorgabe		90 / 140	100 / 150

B) *Athletische Normen*

	Test	AK 16	AK 17/18
Komplex I Passive Beweglichkeit	1	6 *) / 8 **)	6 / 8
	2	6 / 8	6 / 8
	3	6 / 8	6 / 8
	4	6 / 8	6 / 8
Komplexvorgabe		22 / 30	22 / 30
Komplex II Aktive Beweglichkeit	1	6 / 7	6 / 7
	2	6 / 7	6 / 7
	3	6 / 7	6 / 7
Komplexvorgabe		16 / 20	16 / 20
Komplex III Kraft-Halten	1	4 / 6	4 / 6
	2	3 / 5	4 / 6
	3	2 / 5	3 / 6
	4	2 / 5	5 / 6
	5	4 / 6	1 / 5
Komplexvorgabe		15 / 25	15 / 26

	Test	AK 16	AK 17/18
Komplex IV Kraft-Handstände	1	6 / 8	6 / 8
	2	5 / 8	6 / 8
	3	2 / 6	1 / 7
	4	5 / 8	2 / 4
Komplexvorgabe		14 / 25	11 / 23
Komplex V Allgemeine Kondi- tionelle Anforde- rungen	1	8 / 9	8 / 9
	2	5 / 10	8 / 10
	3	5 / 7	6 / 8
	4	6 / 8	7 / 9
Komplexvorgabe		20 / 30	25 / 32
Gesamtvorgabe		75 / 115	80 / 120

*) mittleres Niveau **) hohes Niveau

Anzahl „Null“	AK 16	AK17/18
Komplex I	Keine „0“	Keine „0“
Komplex II	Keine „0“	Keine „0“
Komplex III	2 / 1	2 / 1
Komplex IV	Keine „0“	2 / 0
Komplex V	Keine „0“	Keine „0“
Gesamtvorgabe	2 / 1	4 / 2

C) Technische Grundlagen

Technische Grundlagen sind Teil der Nominierung für den Auswahlkader C.

Sie stellen das inhaltliche Bindeglied zwischen dem Pflichtprogramm und den Basisleistungen für die Wettkampf entscheidenden Strukturen (WES) dar.

Hohe qualitative Ausprägung und die vollständige Verfügbarkeit aller geforderten Grundlagen sind Voraussetzungen für die Entwicklung einer international ausbaufähigen Mehrkampfleistung.

D) Kürübungen

Die Zielstellungen bei der weiteren Vervollkommnung des Kürprogramms sind:

- Den Programm“rahmen“ (Elementgruppenanforderungen einschließlich des Schwierigkeitsgrades der Abgänge, Mindestelementanzahl) zu sichern.
- Die Erhöhung des Schwierigkeitsgrades durch Wettkampf entscheidende Strukturelemente (WES) auf individueller Basis vorzubereiten bzw. zu realisieren.
- Die Stabilität des Wettkampfprogramms in Übereinstimmung mit den erarbeiteten Inhalten zu gewährleisten.
- Einen **Ausgangswert** im Kür-6-Kampf von mind. 30,0 Punkten anzustreben.

4.5.5 Pädagogische Aspekte

Die partnerschaftliche Beziehung bestimmt das Trainer-Turner-Verhältnis. Die Turner betrachten zunehmend rationaler den Trainingsprozess, Aufgabenstellungen und Leistungserwartungen. Dabei wird mit der Einbeziehung in Leistungsbeurteilungen schrittweise die kritische Betrachtung der eigenen Leistung und des eigenen Verhaltens entwickelt. Dem Trainer fällt dabei die Aufgabe zu, die sich entwickelnde Persönlichkeit durch zielgerichtete, konkret überschaubare und erfüllbare Forderungen zu formen und zu fördern.

Trotz der körperlichen Konsolidierung (Eintritt in die Maturität) sind mit Ausnahme der Maximalkraftzunahme keine Leistungssprünge zu erwarten.

5 Organisations- und Förderstruktur

Organisations- und Förderstrukturen bilden den äußeren Rahmen des Leistungssports. Von ihrer Qualität sind die Formen der Zusammenarbeit zwischen Spitzenverband, Landesturnverbänden, Bundesstützpunkten, Landesstützpunkten und den Vereinen ebenso abhängig, wie die Kooperation von Schule und Sport.

Die Effektivität der Zusammenarbeit dieser Organisationen und Institutionen bestimmt wesentlich die Koordination von Wettkampf- und Trainingsmaßnahmen, sie schafft für Turner und Trainer jenes funktionierende Umfeld, das für die langfristige und kontinuierliche Leistungsentwicklung notwendig ist und sichert damit den erforderlichen Bestand der Kaderpyramide im Deutschen Turner-Bund.

5.1 Turnvereine, Turntalentschulen, DTB-Turnzentren und Landesstützpunkte

Turnvereine, Turntalentschulen, DTB-Turnzentren und Landesstützpunkte sind die **Basis des Turnens**. Ihnen fallen aus sportlicher Sicht die Aufgaben der Talentsichtung, der Eignungserkennung und der Einführung in das Trainingsregime zu.

Darüber hinaus erfüllen sie die schwierige sozial-pädagogische Aufgabe der stabilen Motivbildung im Sinne der Liebe zur Sportart Gerätturnen.

Entscheidend für eine hochwertige sportliche Ausbildung in den Vereinen und Turntalentschulen sind die gesicherten materiellen Bedingungen und die personellen Voraussetzungen mit qualifizierten Übungsleitern und/oder Trainern.

Die DTB-Turnzentren **und** Landesstützpunkte nehmen auf Landesebene die ersten Konzentrations- und Konsultationsaufgaben durch vereinsübergreifende Trainings- und Kontrollmaßnahmen wahr.

5.2 Bundesstützpunkte und Bundesstützpunkte-Nachwuchs

Die Bundesstützpunkte (BSP) und Bundesstützpunkte-Nachwuchs (BSP/N) sind Einrichtungen des Spitzenverbandes (DTB), denen dieser Status vom DOSB/Bundesvorstand Leistungssport für 2 oder 4 Jahre zuerkannt wird und mit Mitteln des Bundesinnenministeriums materiell und personell unterstützt werden.

Ihre sportlichen Hauptaufgaben bestehen darin, Turner nach erfolgreicher Bewältigung des Aufbautrainings I in den BSP und BSP/N zu konzentrieren, qualitativ hochwertiges Training vorrangig der Auswahlkader C, B und A zu organisieren und regional die Sicherung des „Unterbaus“ im Grundlagen- und Aufbautraining I zu gewährleisten.

Die Bundesstützpunkte sind somit die **wichtigste Arbeitsbasis** der Auswahlkaderebene.

5.3 Olympiastützpunkte

Als Serviceeinrichtungen des Bundes (DOSB/BL, BMI) tragen die Olympiastützpunkte eine hohe Verantwortung bei der Betreuung der ausgewählten Schwerpunktsportarten.

Hauptfelder ihrer Betreuung sind:

- Die trainingswissenschaftliche Begleitung in der Leistungsdiagnostik, der Trainingsanalyse und der Trainingssteuerung.
- Die sportmedizinische und physiotherapeutische Betreuung der Kaderathleten.
- Die soziale und schulisch/berufliche Betreuung und Förderung (Laufbahnberatung).

5.4 Auswahlkaderstrukturen

Die Sicherung der personellen Basis ist eine vordringlich zu lösende Aufgabe im DTB. Die rückläufigen Teilnehmerzahlen bei Nachwuchswettkämpfen auf Landes- und Bundesebene sind ernste Hinweise auf die Gefährdung einer funktionsfähigen Kaderpyramide (siehe Tab. 16).

Zur **Sicherung der personellen Basis** im Nachwuchsbereich des männlichen Gerätturnens sind folgende Eckdaten zu erfüllen:

AK 6-8	10 Turner pro AK in LTV mit Leistungsförderung
AK 9/10	> 60 Turner pro Leistungsklasse (DP*)
AK 11/12	> 50 Turner pro Leistungsklasse (DP)
AK 13/14	> 50 Turner pro Leistungsklasse (DP und DJM**)
AK 15/16	> 25 Turner pro Leistungsklasse (DJM)
AK 17/18	> 25 Turner pro Leistungsklasse (DJM)

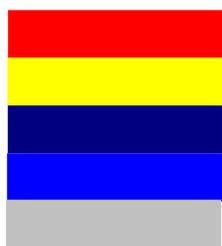
Innerhalb der Bundesstützpunkte und Bundesstützpunkte-Nachwuchs sollten folgende Kennzahlen angestrebt werden:

AK 6-8	6 - 8 Turner pro Altersklasse
AK 9/10	5 - 7 Turner pro Altersklasse
AK 11/12	5 - 6 Turner pro Altersklasse
AK 13/14	3 - 5 Turner pro Altersklasse
AK 15-18	2 - 4 Turner pro Altersklasse

*) DP Deutschlandpokal **) DJM Deutsche Jugendmeisterschaften

Tab.16. Jahrgangsentwicklung bei SVP/DP (AK 9-14) und DJM (AK 15-18)

Jg	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006
1979	27	15	14	15	11	Sen.								
1980	24	26	17	19	10	9	Sen.							
1981	37	25	20	14	17	18	15	Sen.						
1982	32	38	28	23	19	16	16	14	Sen.					
1983	48	19	38	13	23	17	12	11	9	Sen.				
1984	16	52	30	40	18	25	10	13	9	14	Sen.			
1985	-	11	42	24	32	23	19	15	10	12	12	Sen.		
1986	-	-	21	48	20	34	16	19	9	14	13	11	Sen.	
1987	-	-	-	21	37	23	29	19	18	13	8	10	14	Sen.
1988	-	-	-	-	26	49	24	32	18	20	14	13	16	15
1989	-	-	-	-	-	17	38	23	28	14	15	12	12	12
1990	-	-	-	-	-	-	17	43	27	34	21	21	16	11
1991	-	-	-	-	-	-	-	17	37	20	22	14	13	10
1992	-	-	-	-	-	-	-	-	14	37	22	21	16	13
1993	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17	38	25	23	11
1994	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	38	17	25
1995	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	33	19
1996	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	35
1997	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10
Σ					213	231	196	206	179	195	178	180	170	161



AK 17/18 DJM
 AK 15/16 DJM
 AK 13/14 DP
 AK 11/12 DP
 AK 9/10 DP

Das Auswahlkadersystem umfasst 2 Kaderebenen

1. die Ebene der **Landeskader** (D-Kader) und
2. die Ebene der **Verbandskader** (P-Kader, D/C-Kader, C-Kader und den A/B-Kader).

Die **Landeskader** werden regional (D-Kader) für den Bereich des Grundlagentrainings und des Aufbautrainings gebildet und stellen die Auswahlbasis der Landesturnverbände für die Deutschen Jugendmeisterschaften und den Deutschland-Pokal dar.

Ihre zeitliche Zugehörigkeit ist auf 4 Jahre begrenzt.

Die Ebene der **Verbandskader** umfasst im DTB insgesamt 90 bis 95 Turner aller Auswahlstufen.

Das Auswahlkadersystem im DTB beginnt mit der Sonderform des **Perspektivkaders** (P-Kader).

In ihm werden die perspektivisch leistungsstärksten 10- bis 12-jährigen Turner (26 Turner) auf der Basis der Wettkampfergebnisse des Deutschland-Pokals (AK 10-12) und der Deutschen Jugendmeisterschaften (AK 12) erfasst.

Die Fördermaßnahmen sind auf 2 Lehrgänge/Jahr beschränkt, die vornehmlich der Leistungsdiagnostik der Leistungsvoraussetzungen dienen, darüber hinaus den Trainern auch wichtige trainingsmethodische und turntechnische Kenntnisse und Erfahrungen vermitteln. Erste internationale Wettkampferfahrungen werden bei international besetzten Nachwuchsturnieren (Berlin, Cottbus) gesammelt.

Der **D/C-Kader** als eigentlicher Übergangskader von der Landes- zur Bundesebene betreut im DTB 20 Turner des Aufbautrainings der Alterstufen 13 bis 15.

Auf der Basis der Wettkampfergebnisse der Deutschen Jugendmeisterschaften (AK 13-15) und des Deutschland-Pokals, sowie der leistungsdiagnostischen Ergebnisse wichtiger konditioneller und technischer Leistungsvoraussetzungen aus dem Perspektivkader, werden diese Turner in den D/C-Kader berufen.

Wie im Perspektivkader sind die Fördermaßnahmen auf 2 Lehrgänge/Jahr beschränkt, die vornehmlich der Leistungsdiagnostik der Leistungsvoraussetzungen dienen.

Erste internationale Wettkampferfahrungen werden auf Bundesebene durch den 4-Ländervergleich (GER-GBR-FRA-SUI) unter 16 Jahren und verschiedene international besetzte Nachwuchsturniere (Berlin, Cottbus) gesammelt.

Der **C-Kader** ist der Nachwuchs-Auswahlkader des DTB. Er umfasst 24 Turner des Altersbereichs 16 bis 18 Jahre.

Die Nominierung erfolgt über nationale (DJM und DP) und internationale Wettkampfergebnisse, leistungsdiagnostische Parameter des D/C-Kaders und des C-Kaders und die sportmedizinische Untersuchung durch den zuständigen Verbandsarzt.

Alle internationalen Wettkampfeinsätze im Nachwuchsbereich auf Bundesebene werden von Mitgliedern des C-Kaders bestritten.

Hauptwettkämpfe sind im 2-Jahresrhythmus die Junioren-EM als Abrechnungswettkampf des Anschlussstrainings, die, bei entsprechenden Ergebnissen (Medaillengewinne), gleichzeitig die Nominierung für den B-Kader bedeuten.

Weitere internationale Abrechnungswettkämpfe sind die Ländervergleiche U 18 zwischen GER-GBR-FRA-SUI und zwischen GER-ESP-ITA auf europäischem Territorium und in Jahren ohne JEM der Ländervergleich mit den USA sowie internationale Turniereinsätze in Japan und Australien mit einzelnen, besonders förderungswürdigen Turnern.

Das Lehrgangssystem ist zeitlich bedeutend erweitert gegenüber den Kaderkreise des P- und D/C-Kaders (8 bis 10 Wochen/Jahr) und hat neben leistungsdiagnostischen Aufgabenstellungen und Wettkampfvorbereitungen vor allem programmentwickelnden Charakter.

Die C-Kaderzugehörigkeit endet mit dem 18. Lebensjahr und dem Übergang in den Hochleistungsbereich.

Das Ziel des Anschlussstrainings ist dann erfüllt, wenn mindestens 3 Turner/Jahr mit Leistungsperspektive zum Anschlussniveau der Weltspitze dem A/B-Kaderbereich zugeführt werden können.

5.5 Training und Schule

Die Sportart Gerätturnen mit ihrer Langzeitausbildung von ca. 12 Jahren im Nachwuchsbereich hat - bedingt durch den großen zeitlichen Trainingsaufwand bereits im Grundlagen- und Aufbautraining - eine hohe Gesamtbelastung von Training und Schule zu bewältigen.

Insbesondere in vielen regionalen Zentren kann diese Aufgabenstellung nur unzureichend gelöst werden. Die Folgen sind überlange Trainingseinheiten (3,5-4 Stunden) oft bis in die Abendstunden mit entsprechenden Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung, die Leistungsbereitschaft und die Motivation. Der Kooperation zwischen Schule und Sport auf regionaler und überregionaler Ebene kommt deshalb eine besondere Bedeutung in unserer Sportart zu.

Die entstandenen (und noch zu bildenden) Sportschultypen (sportbetonte Schulen mit Internat, Sportgymnasien, Partnerschulen des Sports) bilden eine ausbaufähige Basis, um beide Aufgaben

- eine qualitativ hochwertige schulische Ausbildung und
- eine hohe Trainingsqualität bei Wahrung grundlegender Belastungsgrundsätze zu bewältigen.

Mit dem Übergang zum zweimaligen Training/Tag ist die enge partnerschaftliche Kooperation von Schule und Leistungssport unumgänglich.

Möglichkeiten, der hohen Gesamtbelastung (Schule und Training) von > 60 Stunden/ Woche vornehmlich im Aufbautraining II und im Anschlussstraining wirksam zu begegnen sind:

- Abstimmungen von Schul- und Trainingszeiten.
- Stütz- und Förderunterricht bei Schulausfallzeiten nach Lehrgangseinsätzen und Wettkämpfen.
- Angemessene schulische Aufgabenerteilung für das Lehrgangstraining.
- Schulzeitstreckungen in der gymnasialen Oberstufe.
- Vorrangig aber die Organisation der räumlichen Koppelung von Schule, Training, Wohnen und sozial-pädagogischer Betreuung.

Entsprechend den Bedingungen der Sportart Turnen sollten deshalb Einschulungen in derartige Schultypen nach der 4. Klasse, aber spätestens nach der 8. Klasse erfolgen.

5.6 *Trainer im Nachwuchsbereich*

Der vom Grundlagentraining bis zum Anschlussstraining reichende Ausbildungsprozess bedingt im Regelfall die Betreuung der Turner von mehreren Trainern in diesem Zeitraum. Eine entsprechende Spezialisierung der Trainer für bestimmte Ausbildungsetappen ist in den meisten Landesturnverbänden gängige Praxis.

Den Trainern im Grundlagen- und Aufbautraining kommt dabei eine besondere Verantwortung zu, weil sie einerseits wesentliche turntechnische Grundlagen, Belastungsregimes und Grundeinstellungen zur Sportart den Nachwuchsturnern zu vermitteln haben, aber andererseits die langfristigen Entwicklungslinien der Sportart, die über ihren eigenen Wirkungsbereich hinaus bedeutsam sind, in der Trainingsarbeit nicht aus den Augen verlieren dürfen.

Hohe fachliche Qualifikation und pädagogische Führungs- und Betreuungskompetenz sind in diesen Ausbildungsetappen besonders entscheidend.

Hier existieren im DTB und seinen Landesturnverbänden als Gesamtheit noch zu große Defizite, die in teilweise grundlegenden Mängeln bei Grundstrukturen und in der Belastungsverträglichkeit der Turner sichtbar werden. Die daraus resultierenden Lernzeitverlängerungen bei komplizierter werdenden Bewegungsstrukturen führen zu oft zur generellen Verlangsamung der Leistungsentwicklung durch langwierige Umlernprozesse und letztlich zu frühzeitigen Karriereabbrüchen.

Eine qualitativ gute Ausbildung (möglichst mit Hochschulabschluss) und die regelmäßige Fortbildung der Übungsleiter und Trainer sind die einzig wirkungsvollen Möglichkeiten zur Verbesserung dieser Situation. Dabei gilt für die Trainer **aller Trainingsetappen**, die trainingsmethodischen Veränderungen, die durch die Leistungsentwicklung der Sportart erforderlich sind, altersgerecht und auf den Ausbildungsstand bezogen, in das eigene Trainingskonzept zu übernehmen. Nur damit sind Systematik und Kontinuität im langfristigen Leistungsaufbau zu sichern.

Trainer im Nachwuchsbereich unterscheiden sich vom Trainer im Hochleistungsbereich (teilweise Anschlussbereich) dadurch, dass sie **entwickelndes Training** betreiben. Die sich ständig verändernden körperbaulichen Bedingungen, die wachsende Bewegungserfahrung, der sich ändernde Belastungsrahmen und die Veränderungen im konditionellen Voraussetzungsbereich bedingen eine situationsbezogene Gestaltung des Trainings zur Anpassung und Vervollkommnung der turnerischen Leistungskomponenten für die Mehrkampfleistung und zum Abbau von Schwächen im technischen wie konditionellen Bereich. Deshalb sind die Methoden des Hochleistungstrainings für das Nachwuchstraining weitgehend zu vermeiden, um nicht frühzeitig in das **Optimierungstraining** des Hochleistungsbereichs zu wechseln, das vorrangig auf den Ausbau der individuellen Stärken ausgerichtet ist und von der Subspezialisierung (Gerätspezialisierung) begleitet wird.

Die Führung des gesamten Nachwuchsbereichs durch **einen verantwortlichen Bundestrainer** ist eine Grundvoraussetzung, um das Gesamtkonzept erfolgreich durchzusetzen. In unmittelbarer Abstimmung mit dem **Cheftrainer** obliegt ihm vordergründig die Koordination der einzelnen Etappen, insbesondere der Schnittstellen von Grundlagen- zum Aufbau- und vom Aufbau- zum Anschlussstraining.

6 Umsetzung der Rahmentrainingskonzeption

Diese Rahmentrainingskonzeption ist das zentrale Steuerungsinstrument des DTB für die Nachwuchsentwicklung im männlichen Leistungsbereich. Sie stellt gewissermaßen den Fahrplan für die Realisierung der kurz-, mittel- und langfristigen Zielstellungen - Erreichen von **internationaler Spitzenleistung** - im Hochleistungs- und Anschlussbereich dar.

Geführt wird dieser Prozess von den hauptamtlichen Strukturen des DTB, die von den ehrenamtlichen Gremien unterstützt werden.

Wichtige Steuerungsgrößen sind hierbei:

- Die Erarbeitung jährlicher **sportlicher Verbandszielstellungen bei internationalen Hauptwettkämpfen** im Anschlussbereich und deren **Leistungsabrechnung** über individuelle Trainingspläne (ITP).
- Ableitung von **Konsequenzen** aus der Weltstandsanalyse und der Realisierung (oder Nicht-Realisierung) der Zielstellungen.
- **Steuerung der Leistungsentwicklung** über nationale und internationale Wettkämpfe und Lehrgänge, sowie Leistungsdiagnosen.
- **Kontrolle des personellen Bestands** im Nachwuchsbereich (Sicherung der Kaderpyramide).
- **Materielle und personelle Sicherstellung** der Trainingsarbeit in den Bundesstützpunkten und Bundesstützpunkten- Nachwuchs.
- Vervollkommnung der **Ausbildungsmaterialien** für den gesamten Ausbildungsbereich und wirksame Umsetzung in der Aus- und Fortbildung der Trainer und Übungsleiter.

Die in Tabelle 17 gekennzeichneten Kontrollparameter sind als **Richtgrößen** für die Funktionsfähigkeit des Systems anzusehen, und beziehen sich immer auf das Ende der jeweiligen Ausbildungsetappe, also für das

GLT	AK 10
ABT I	AK 13
ABT II	AK 15
ANT	AK 18

Tab. 17. Kontrollparameter im Nachwuchsbereich des DTB (männlich)

Ausbildungs- etappe	Personal- bestand	Leistungsparameter			
		Leistungsvoraussetzungen in % der Vorgabe		WK-Punkte in % *)	
		Athletik	Technik	Pflicht	Kür
GLT	≥ 200	\bar{X} 40-Beste 75 %	\bar{X} 40-Beste 70 %	\bar{X} 40-Beste 80 %	\bar{X} 40-Beste -
ABT I	≥ 80	\bar{X} 20-Beste 55 %	\bar{X} 20-Beste 55 %	\bar{X} 20-Beste 90 %	\bar{X} 20-Beste 70 %
ABT II	≥ 60	\bar{X} 15-Beste 50 %	\bar{X} 15-Beste 60 %	\bar{X} 15-Beste 90 %	\bar{X} 15-Beste 75 %
ANT	≥ 40	\bar{X} 10-Beste 60 %	\bar{X} 10-Beste 70 %	\bar{X} 10-Beste -	\bar{X} 10-Beste 80 %

*) Als Vorgabe für die Pflicht gelten 60,00 Punkte, als Vorgabe für die Kür gelten 100,00 Punkte.

7 Wissenschaftliche Unterstützung

7.1 Trainingswissenschaftliche Begleitung

Hauptansatzpunkte der trainingswissenschaftlichen Begleitung sind:

- Die Analyse der Wirksamkeit des Nachwuchstrainingssystems anhand der international erzielten Ergebnisse und inhaltlichen Anschlussleistungen.
- Die Untersuchung spezifischer Einzelfragestellungen zur Lernzeitverkürzung, zur Kraftentwicklung und zur beschleunigten Entwicklung von Basisstrukturen.

Dabei ist den Anforderungen der Praxis bei der Auswahl der wissenschaftlichen Fragestellungen ebenso Priorität einzuräumen, wie auch bei der Umsetzung der Ergebnisse im Trainingsvollzug. Die aus den Untersuchungen gewonnenen Erkenntnisse dienen der Vervollkommnung des Trainingssystems als Ganzes und helfen darüber hinaus, Nominierungskriterien für Kaderkreise und internationale Wettkampfeinsätze zu verbessern.

7.2 Sportmedizinische Betreuung

Wesentliche Felder der sportmedizinischen Betreuung sind:

- Die sportmedizinischen Eignungsuntersuchungen am Beginn der leistungssportlichen Ausbildung,
- Die Wachstums- und Entwicklungsdiagnostik.
- Die Diagnostik des Halte- und Bewegungsapparates,
- Die sportmedizinisch-physiotherapeutische Versorgung im laufenden Trainingsprozess,
- sowie rehabilitative Maßnahmen nach Verletzungen und anderen gesundheitlichen Störungen.