

## VAULT

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



### Zur Technik der Sprungstrukturen am Sprunggerät Pegases

Es war und ist erklärte Absicht der FIG, ein neues Sprunggerät einzuführen:

- ▶ das den Turnerinnen und Turnern durch günstige Sicht- und Stützbedingungen mehr Sicherheit bietet, die Möglichkeit schafft, das gegenwärtige Sprungrepertoire technisch perfekter anzubieten und dadurch mit einer höheren Ausführungsqualität und Stabilität zur Demonstration zu gelangen
- ▶ das analog ein Wettkampfgerät für Männer und Frauen ist und die Anwendung für den kunstturnerischen Nachwuchs ermöglicht. (halbautomatische Höhenverstellung von 0,95m - 1,35m)



**Dieter Hofmann**  
Liestal /SUI

- ▶ welches das aktuelle Sprungrepertoire technisch qualifiziert - zugleich einen weiteren Ausbau der Variabilität der Sprungstrukturen (z.B. Absprung - Drehung - Stütz) ohne Trampolinwirkung ermöglicht.
- ▶ durch kurzzeitige Veränderungen des Einsprung- und Stützverhaltens, insbesondere bei den Turnerinnen, einen Ausbau der Variabilität der Sprungstrukturen möglich macht.

### Erste Standpunkte und Anwendungshinweise zum Sprungtisch "Pegases"

#### 1. Anlauf

- Der Sprungtisch ist leicht angeschrägt, dadurch können Turnerinnen und Turner die Stützfläche während des Anlaufes besser einsehen, die Aufnahme des Stützes gedanklich vorausnehmen (antizipieren).
- Die lang gezogene, abgerundete Vorderseite ist abgepolstert und bietet dem Sportler besseren Schutz bei technischem Fehlverhalten im Absprung. Der untere farbliche Teil der Abrundung entwickelt keine Kraftwirkung und ist deshalb und aus Gründen der Sicherung der Belastbarkeit für die Turnerinnen und Turner nicht als Stützfläche beabsichtigt.
- Die lippenförmige Abrundung der Vorderseite dient der Sicherheit beim evtl. Vorbeilaufen am Sprunggerät und bietet dem Sportler gute Sichtmöglichkeiten für die Landefläche.  
(Im Einvernehmen mit Turnern und Trainern der Weltklasse hat der Autor hierzu andere Auffassungen als Vertreter des Testinstitutes der FIG. Die seitlich gerade nach unten gezogene Vorderseite verhindert die soeben angesprochenen Sicherheitsabsichten.)

#### 2. Stützfläche

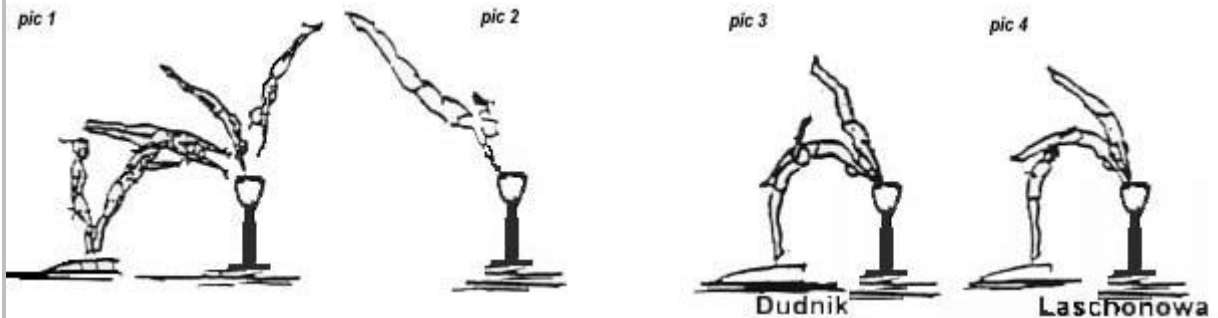
- Die Federwirkung ist analog dem bisherigen Sprungpferd - also keine Trampolinwirkung.
- Breite und Länge bieten Turnerinnen und Turnern beste Sicherheitsbedingungen für technisch einwandfreie Ausführung bisher üblicher Sprungstrukturen.

- Bei einer Anlehnung an die technischen Auffassungen des Männerturnens gegenüber den "Kasamatsu- und Tsukahara-Techniken", könnte bei diesen Sprungstrukturen ein bedeutender technischer Entwicklungsschub für das Frauenturnen und den turnerischen Nachwuchs einher gehen.
- Die Sprungstrukturen "Absprung und Drehung" (Breiten- und Längsachse) vor Aufnahme des Stützes (- wurde vor 20 Jahren schon praktiziert, wegen ungenügender Stützfläche u. damit unzureichender Ausgiebigkeit der 2.Phase zu wenig honoriert) könnte erneut als Sprunggruppe gültig werden. (Siehe Code de Pointage Männer 2001).
- Die Stützfläche bietet die Möglichkeit einer schulterbreiten Stützaufnahme. Dies ist die Gewähr, dass die Kraftlinien des Stütz-Abdruckes in den Körper (Körperschwerpunkt KSP) gehen und nicht wie bisher, oberhalb der Schulter, teilweise aus dem Körper treten und die Schulter einseitig fehl belasten.
- Den Turnerinnen "**muss**" empfohlen werden, die bisher üblichen Techniken bei den Handstandsprüngen vorwärts und rückwärts sowie den Kasamatsu- und Tsukaharasprüngen aufzugeben.

### Kein Stützen gegen die Kante des Sprunggerätes

(wie bisher beim quergestellten Sprungpferd)

#### Stützverhalten der Hände - leichte Einwärtsdrehung erforderlich



Beide technischen Merkmale verhindern die Hochbelastung der Gelenke (Hand, Ellenbogen, Schulter) sehr und bieten somit den Turnern - insbesondere aber den Turnerinnen - mehr Schutz vor Über- oder Fehlbelastungen und damit vor Einschränkungen der Belastbarkeit.

### 3. Die Nutzung des Sprunggerätes "Pegases" für den turnerischen Nachwuchs

Die Einführung des neuen Sprunggerätes wirft bei einigen Trainern des weiblichen Nachwuchses Bedenken auf: Das Gerät sei zu lang! Diese Bedenken mögen durchaus zunächst ihre Berechtigung haben, in der Trainingspraxis allerdings sind sie nicht haltbar. **Warum?**

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Im Zusammenhang mit dem langfristigen Leistungsaufbau der Turnerinnen und Turner stehen im Alter von 6 - 9 Jahren andere Aufgaben der Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen im Vordergrund, als über das Sprunggerät zu springen (Anlauf, Absprung, Drehtechniken). |
| 2. | Auch bisher sprangen die Kinder (Jungen und Mädchen) nicht über das Wettkampferät der Männer und Frauen (- sie nutzten Kasten, Mattenstapel u.a. als Wettkampferät).   |
| 3. | Im Gegensatz zum bisherigen Sprungpferd (min. Höhe 1,10m) lässt sich nun der Sprungtisch auf 0,95m stellen.  |
| 4. | Es ist aber notwendig, nicht gegen die Vorderkante zu stützen, sondern die annähernde Mitte des Sprunggerätes zu benutzen.   |
| 5. | Im Test-Video (- folgt in Kürze an dieser Stelle!) ist ersichtlich, wie Turner und Turnerinnen (9 Jahre - Amateure) nach 15 Minuten Training, das Sprunggerät ohne Probleme nutzen.  |