

Inhalt

1	Zielsetzung der Rahmentrainingskonzeption	9
2	Der sportpolitische Rahmen zur Nachwuchsförderung und dessen Umsetzung am Beispiel des nordrhein-westfälischen Landesprogramms „Talentsuche und Talentförderung...“	11
3	Anforderungsprofil und leistungsbestimmende Merkmale im weiblichen Kunstturnen	16
4	Pädagogisch-methodische Aspekte des Anfängertrainings	27
	4.1 Entwicklungsmerkmale im frühen Schulkindalter	27
	4.2 Grundlegende Aspekte der Erziehung und Ausbildung	28
	4.3 Allgemeine Trainingsprinzipien	30
	4.4 Prinzip der Vielseitigkeit	32
	4.5 Zur Gestaltung der Lebenswelten von Kunstturnerinnen	34
5	Modell der Talentsuche und Talentförderung im weiblichen Kunstturnen	37
	5.1 Sichtung und Erstauswahl	37
	5.2 Probetraining	38
	5.3 Eignungserkennung	39
	5.4 Grundlagen des langfristigen Trainingsprozesses	39
	5.5 Aufbau des Fördersystems	40
6	Ausbildung in den Förderstufen	42
	6.1 Ausbildungskomplexe im Nachwuchstraining	42
	6.2 Trainingsaufbau in den Förderstufen 1–4	44
	6.2.1 Förderstufe 1: Vielseitige Grundausbildung	46
	6.2.2 Förderstufe 2: Entwicklung turnspezifischer Grundlagen	47
	6.2.3 Förderstufen 3 und 4: Systematischer Aufbau der komplexen sportartspezifischen Leistungsfähigkeit	49
	6.3 Gestaltung der Trainingspraxis	51
	6.3.1 Konditionelle Ausbildungsinhalte	52
	6.3.2 Koordinative Ausbildungsinhalte	63
	6.3.3 Ästhetische Ausbildungsinhalte	71
	6.3.4 Taktische Ausbildungsinhalte	72
	6.3.5 Psychische Ausbildungsinhalte	73
	6.3.6 Techno-motorische Ausbildungsinhalte	73

7	Begleitende Maßnahmen	114
7.1	Pädagogische Betreuung	114
7.2	Soziale Betreuung	115
7.3	Medizinische Betreuung	116
7.4	Leistungsdiagnostische Maßnahmen	117
7.5	Maßnahmen zur Qualifizierung der Übungsleiter und Trainer	119
8	Tests und Wettkämpfe	121
9	Literaturverzeichnis	123
10	Anhang	127
I	BISp-Studie über „Belastungen und Risiken im Kunstturnen der Frauen“	128
II	Kraftprogramme	130
III	Ballettschulung	138
IV	Beweglichkeitsentwicklung einzelner Muskel-/ Gelenkgruppen	149
V	Fußprogramm	161
VI	Trampolinprogramm	163
VII	Hindernisläufe und Staffelspiele	167
VIII	Methodische Grundlinien zur Entwicklung wettkampfscheidender Strukturen	186