

Schweizerischer Turnverband
Fédération suisse de gymnastique
Federazione svizzera di ginnastica



COURS CENTRAL

ZENTRAALKURS

2024 - RECK

Platin Partner



Gold Partner



PROGRAMME / PROGRAMMPLAN



1. Introduction - Einführung 5'
2. Partie technique – Technischer Teil 50'
 - A. 7/8 élan circulaire en av – 7/8 Bückumschwung vw
 - B. Tour circulaire avant – Bückumschwung vw
 - C. Tour circulaire arrière – Bückumschwung rw
 - D. Grand tour arrière - Riesenfelge
 - E. Feuillette carpée - Bückfleurier
3. Méthodologie – Methodischer Aufbau 15'
 - A. Partage d'expérience en groupe sur l'élément attribué – Erfahrungsaustausch in der Gruppe
 - B. Partage collectif d'un poste retenu pour l'élément – Präsentation
4. Conclusion - Schluss

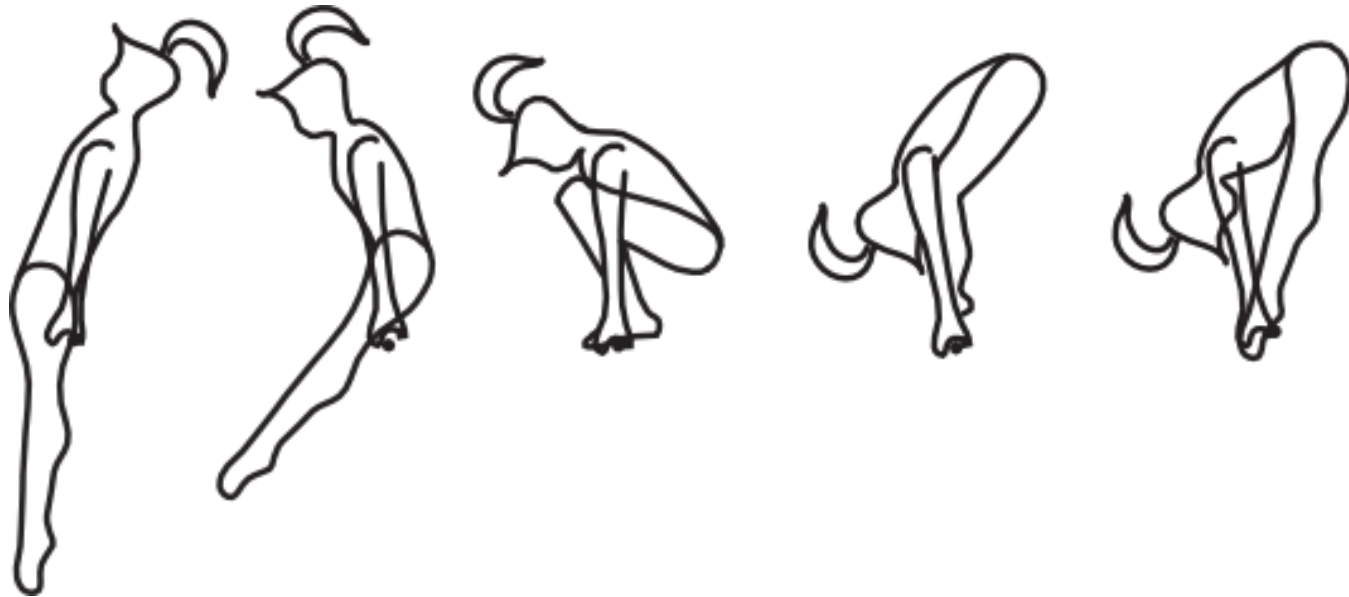
Corps groupé en fermeture carpée sur la barre

– Aufhocken zum Stand



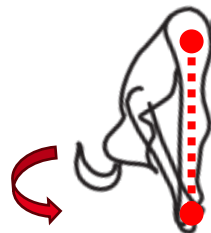
2 minutes pour noter individuellement tous les points qui vous viennent en tête

2 Minuten, um alle Punkte, die euch in den Sinn kommen, zu notieren



CORPS CARPÉ SUR LA BARRE

AUFHOCKEN ZUM STAND



40114 – C4

- Mouvement fluide – flüssige Bewegung
- Elan en léger C- – Schwung im leichten C-
- Pose des pieds jointes – Füße zusammenhalten
- Tendre les jambes avec dynamisme – dynamisches Strecken der Beine
- Tête entre les bras – Kopf zwischen den Armen
- Position finale selon l'élément qui suit – Die Endposition ist durch das nächste Element definiert:
 - Mouv. en arrière → épaules au-dessus de la barre – Bew. rückwärts → Schultern über dem Reck
 - Mouv. en avant → hanches au-dessus de la barre – Bew. vorwärts → Hüfte über dem Reck

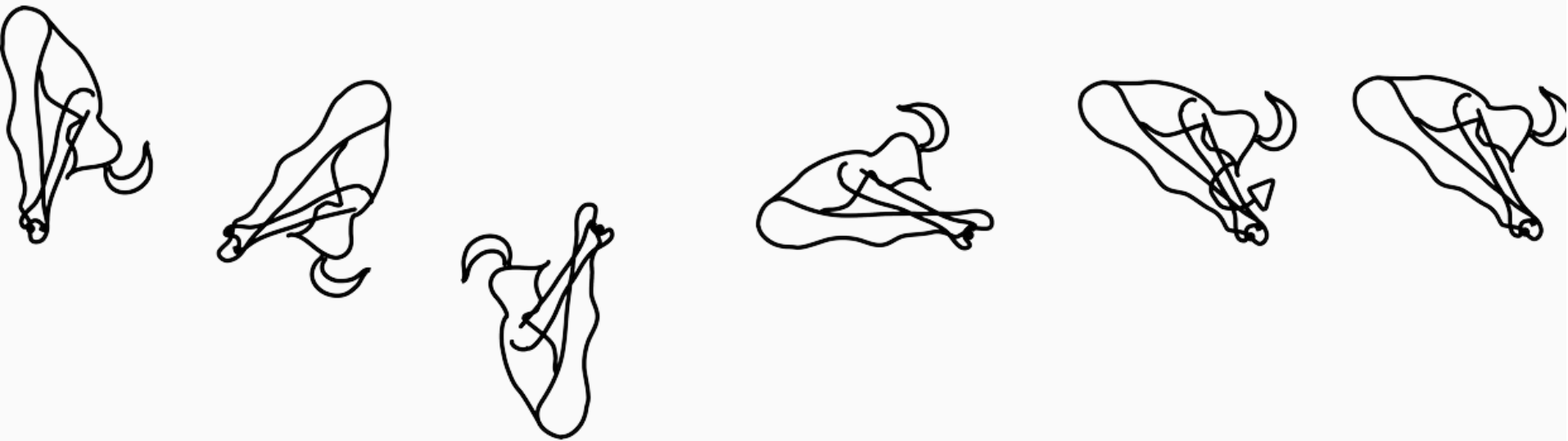
Erreurs fréquentes – häufige Fehler

- Manque d'élévation pour poser les pieds – mangelnde Höhe beim Aufsetzen der Füße
- Pose des pieds l'un après l'autre – Aufsetzen der Füße nacheinander
- Les jambes ne sont pas tendues au moment d'exécuter l'élément suivant – Die Beine sind vor dem folgenden Element nicht gestreckt
- Position de la tête – Kopfstellung

7/8 élan circulaire en av - 7/8 Bückumschwung vw

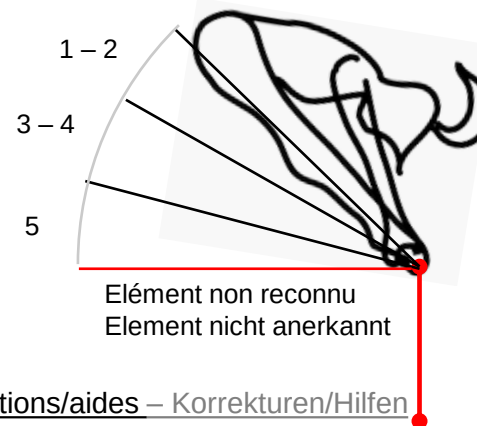
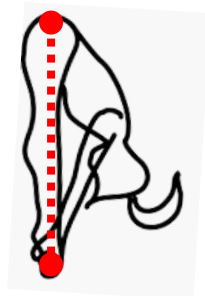
2 minutes pour noter individuellement tous les points qui vous viennent en tête

2 Minuten, um alle Punkte, die euch in den Sinn kommen, zu notieren



7/8 ÉLAN CIRCULAIRE EN AV

7/8 BÜCKUMSCHWUNG VW



40419 – C5

- Départ hanches (CDG) au-dessus de la barre – Die Hüfte sollte über dem Reck sein
- Jambes tendues – gestreckte Beine
- Tension musculaire – Muskelspannung
- Tête entre les bras – Kopf zwischen den Armen

Erreurs fréquentes – häufige Fehler

- Jambes tendues après le début du mouvement – Die Beine sind nach dem Start der Bewegung gestreckt
- Jambes fléchies – Beine gehockt
- Ouverture du haut du corps en changeant les prises – Oberkörperöffnung beim Wechsel der Hände

Corrections/aides – Korrekturen/Hilfen

- Appui + contre appui – Stütz + Gegendruck
- Allonge du mouvement → plus le CDG est éloigné au moment de raccourcir par les épaules, plus il y'aura de l'énergie – Bewegungsverlängerung → je mehr der Schwerpunkt beim Zeitpunkt der Verkürzung durch die Schultern entfernt ist → desto mehr Energie
- Elargir la prise des mains – Griff zu breit
- Plus de tension musculaire – mehr Muskelspannung

Autre - Andere

- Élément non reconnu si le CDG restent en dessous de l'horizontal/la barre – Element wird nicht anerkannt, wenn der Körperschwerpunkt unter der Horizontalen/dem Reck ist

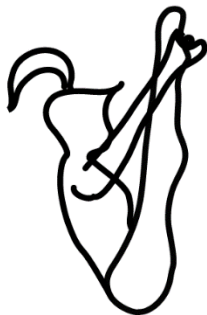
DÉMONSTRATION / VIDÉOS

DEMONSTRATION / VIDEOS

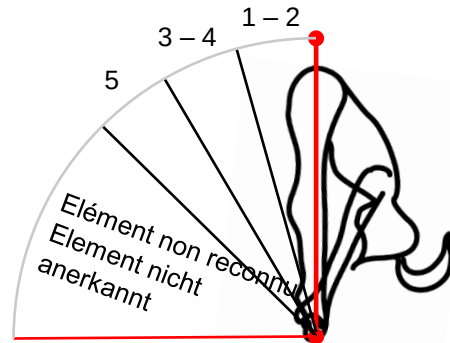
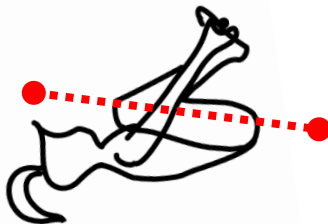
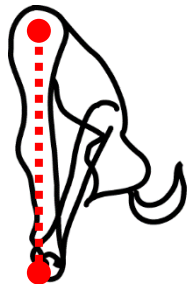
Tour circulaire avant – Bückumschwung vw

2 minutes pour noter individuellement tous les points qui vous viennent en tête

2 Minuten, um alle Punkte, die euch in den Sinn kommen, zu notieren



TOUR CIRCULAIRE AVANT BÜCKUMSCHWUNG VW



40416 – C6

- Hanches (CDG) au-dessus de la barre – Die Hüfte (KSP) sollte über dem Reck sein
- Flexion dynamique des jambes (si flexion) – Dynamisches Beugen der Bein (wenn gebeugt)
- CDG restent au-dessus des genoux – Der KSP bleibt über den Knien
- Jambes tendues à la verticale – Die Beine sollten in der Vertikalen gestreckt sein
- 1 tour = 360° (hanches/CDG) – 1 Umdrehung = 360° (Hüfte/Körperschwerpunkt)

Erreurs fréquentes – häufige Fehler

- Manque de vitesse - Fehlende Geschwindigkeit
 - Flexion tardive – Biegen zu spät
 - Tension musculaire trop faible – zu geringe Muskelspannung

Corrections/aides – Korrekturen/Hilfen

- Appui + contre appui - Stütz + Gegendruck
- Allonge du mouvement → plus le CDG est éloigné au moment de la flexion, plus il y'aura de l'énergie - Bewegungsverlängerung → je mehr der Schwerpunkt beim Zeitpunkt der Verkürzung durch die Schultern entfernt ist → desto mehr Energie
- Travailler les yeux fermés – mit geschlossenen Augen arbeiten
- Elargir la prise des mains – Griff zu breit
- Plus de tension musculaire – mehr Muskelspannung

Autre - Andere

- Élément non reconnu si le CDG est en dessous de 45° par rapport à la verticale – Element wird nicht anerkannt, wenn der KSP im Vergleich zur Vertikalen unter 45° ist

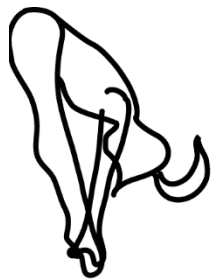
DÉMONSTRATION / VIDÉOS

DEMONSTRATION / VIDEOS

Tour circulaire arrière – Bückumschwung rw

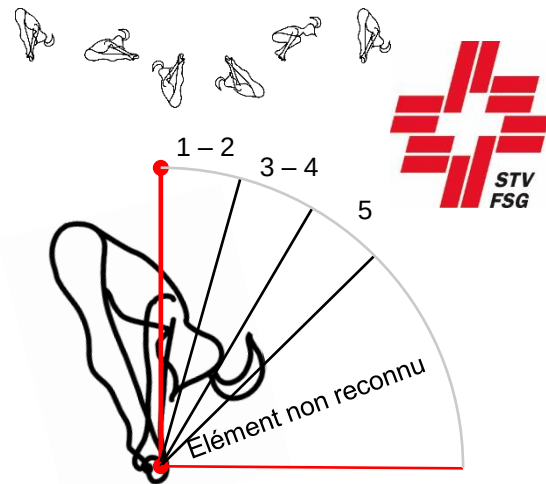
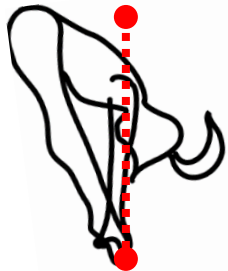
2 minutes pour noter individuellement tous les points qui vous viennent en tête

2 Minuten, um alle Punkte, die euch in den Sinn kommen, zu notieren



TOUR CIRCULAIRE ARRIÈRE

BÜCKUMSCHWUNG RW



40415 – C6

- Epaules au-dessus de la barre, si départ assis – Die Schultern sollten über dem Reck sein, bei sitzendem Start
- Flexion dynamique des jambes – Dynamisches Beugen der Beine
- CDG restent au-dessus des genoux – Der KSP bleibt über den Knien
- Jambes tendues à la verticale – Die Beine sollten in der Vertikalen gestreckt sein
- 1 tour = 360° (épaules) – 1 Umdrehung = 360° (KSP)

Erreurs fréquentes – Häufige Fehler

- Manque de vitesse - Fehlende Geschwindigkeit
 - Flexion tardive – Biegen zu spät
 - Tension musculaire trop faible – zu geringe Muskelspannung

Corrections/aides – Korrekturen/Hilfen

- Appui + contre appui - Stütz + Gegendruck
- Allonge du mouvement → plus le CDG est éloigné au moment de la flexion, plus il y'aura de l'énergie - Bewegung Verlängerung → je mehr der Schwerpunkt beim Zeitpunkt der Verkürzung durch die Schultern entfernt ist → desto mehr Energie
- Travailler les yeux fermés – mit geschlossenen Augen arbeiten
- Elargir la prise des mains – zu breiter Griff
- Plus de tension musculaire – mehr Muskelspannung

Autre - Andere

- Elément non reconnu si les hanches (CDG) restent en dessous de 45° par rapport à la verticale – Element wird nicht anerkannt, wenn die Hüften (Schwerpunkt) unter 45° ist

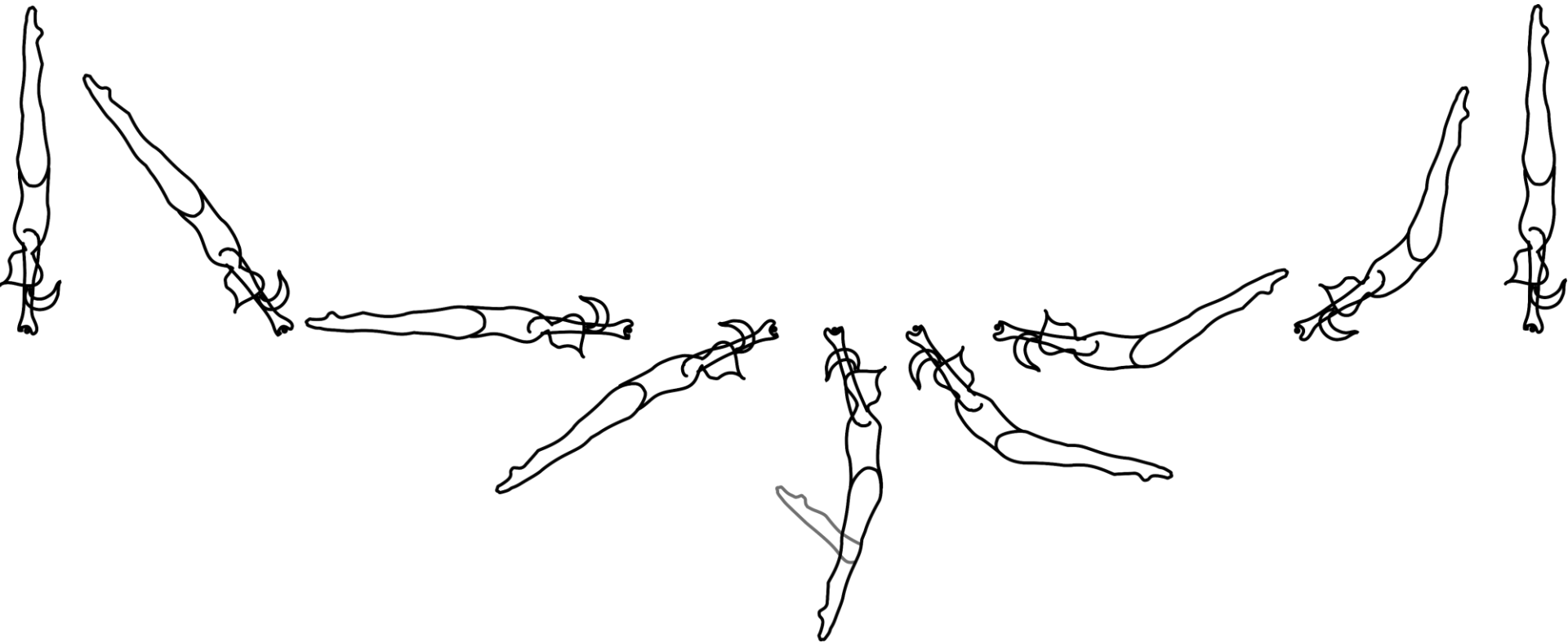
DÉMONSTRATION / VIDÉOS

DEMONSTRATION / VIDEOS

Grand tour arrière – Riesenfelge rw

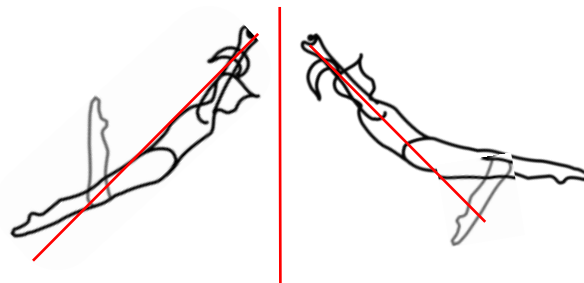
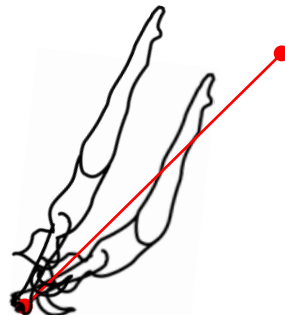
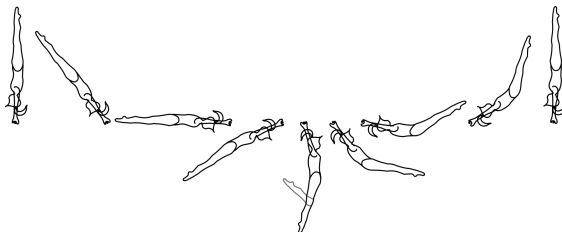
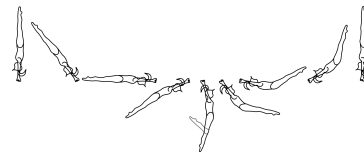
2 minutes pour noter individuellement tous les points qui vous viennent en tête

2 Minuten, um alle Punkte, die euch in den Sinn kommen, zu notieren



GRAND TOUR ARRIÈRE

RIESENFELGE RW



40225 – C7

- **I / C+ / C- / C+ / I**
- Allonge/pousse épaules à partir de 45° - Verlängerung der Schultern bei 45°
- Grand tour reck bas = jambes ouvertes à 45° au plus tard - Riesenfelge am Tiefreck = Beine spätestens im 45° Winkel gestreckt
- 1 tour = 360° - 1 Umdrehung = 360°
- Les épaules passent en premier la verticale – die Schultern gehen zuerst durch die Vertikale

Erreurs fréquentes (hors points de jugement) – Häufige Fehler

- Bras fléchis – Arme gebeugt
- Timing courbette – Zeitpunkt/Timing beim Kurbet
- Postures non tenues - Posen nicht gehalten
 - Angles dans les épaules - Schulterwinkel
 - Relâchement dos – Spannung im Rücken lässt nach

Corrections/aides – Korrekturen/Hilfen

- Renforcement musculaire - Muskelaufbau
 - Epaules - Schultern
 - Gâinage - Rumpfstabilität
- Amplitude postures clés – Amplitude der Kernposen
 - Souplesse épaules - Schulterbeweglichkeit
- Modifier le timing des courbettes – Timing beim Kurbet verbessern
 - C- à 45° avant la verticale, puis C+ à 45° après la verticale – C- bei 45° vor der Vertikalen und C+ bei 45° nach der Vertikalen

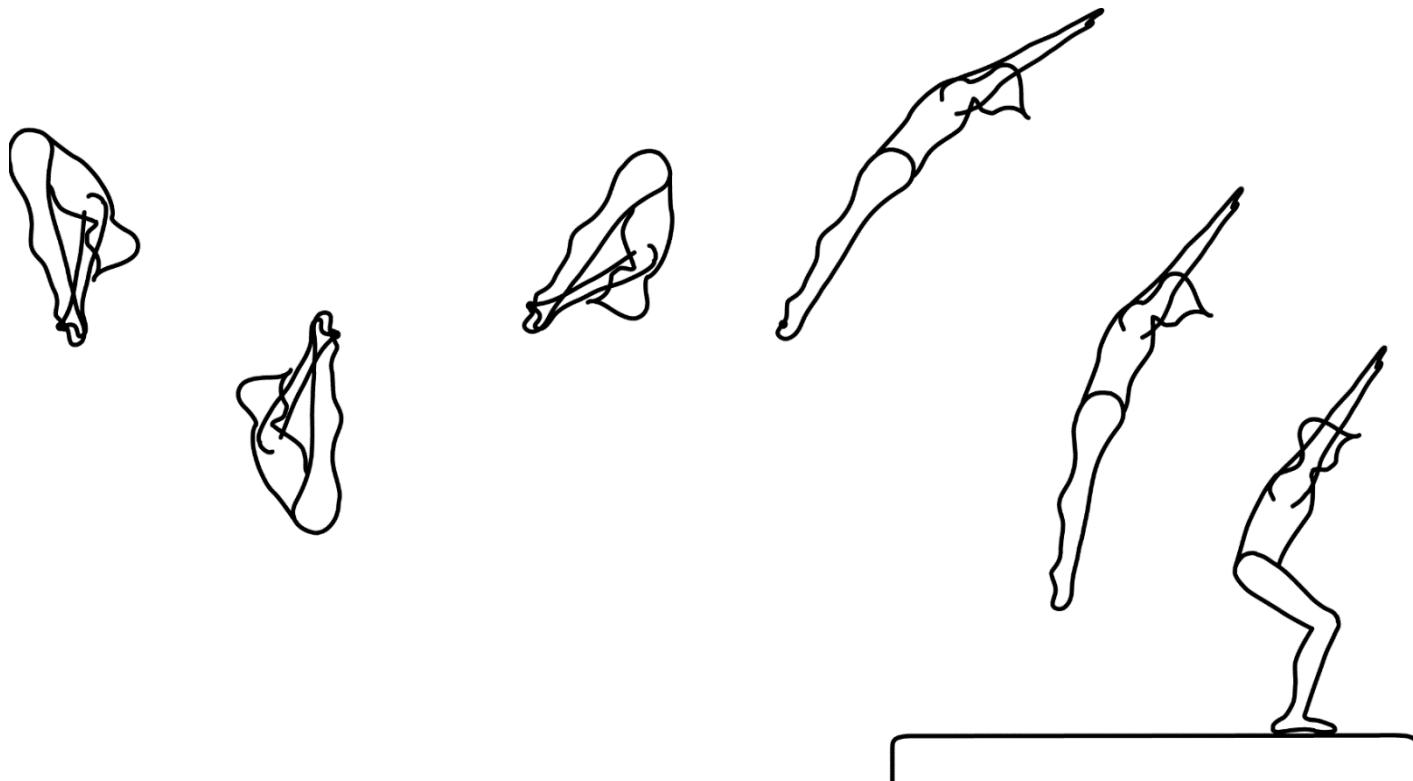
DÉMONSTRATION / VIDÉOS

DEMONSTRATION / VIDEOS

Feuillette carpée – Bückfleurier

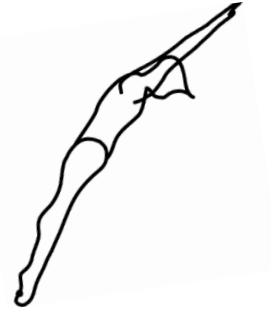
2 minutes pour noter individuellement tous les points qui vous viennent en tête

2 Minuten, um alle Punkte, die euch in den Sinn kommen, zu notieren



FEUILLETTE CARPÉE

BÜCKFLEURIER



40412 – C7

- Saut au plus tard à 15° - Abstoss spätestens bei 15°
- Si saut depuis la verticale = saut à la station (40129), élément «B» - Wenn der Abstoss/Absprung in der Vertikalen erfolgt = Strecksprung zum Niedersprung «B» (40129)

Erreurs fréquentes (hors points de jugement) – häufige Fehler

- Timing du saut pas adéquat – Timing des Abstosses stimmt nicht
 - Trop de vitesse, saut depuis la verticale – zu viel Geschwindigkeit, Abstoss in der Vertikalen
 - Pas assez de vitesse – zu wenig Geschwindigkeit

3. MÉTHODOLOGIE - METHODOLOGIE



- A. Partage d'expérience en groupe sur l'élément attribué
Erfahrungsaustausch in der Gruppe

- B. Partage collectif d'un poste retenu par groupe - pro
Gruppe kollektives Teilen eines ausgewählten Postens

4. CONCLUSION - SCHLUSSFOLGERUNG



- Pas de révolution, se sont des rappels, la majorité de ces derniers sont présents dans le FAQ sur le site de la FSG
- Nichts Neues, das sind Wiederholungen, die meisten Punkte sind in der FAQ auf der Homepage des STVs festgehalten
- Importance du centre de gravité dans les éléments circulaires
- Wichtigkeit des Körperschwerpunktes bei den Umschwüngen
- Une correction «technique»/stratégie d'amélioration d'exécution n'est pas un critère de jugement (p. ex. : élargir la prise des mains)
- Eine technische Korrektur/Strategie zur Verbesserung der Ausführung ist kein Wertungskriterium (z. B. Breite des Griffs der Hände)
- Les images du programme de compétition ne font pas foi, elles sont là pour donner une illustration, c'est le texte qui donne toujours la référence de ce qui est attendu
- Die Bilder des Wettkampfprogrammes sind nicht massgebend, sie dienen dazu eine Vorstellung zu geben. Der Text beschreibt, was erwartet wird
- La plus part des fautes sont générées par un manque d'intensité musculaire ou une mauvaise exécution
- Die meisten Fehler entstehen durch mangelnde Muskelintensität oder durch eine schlechte Ausführung

MERCI !

VIELEN DANK !