

Turnen an Geräten

Skript zur theoretischen Prüfung



1. Sicherheit

Unter **Sichern** versteht man das Bereitstehen, um bei Gefahr sofort helfend eingreifen zu können, damit sich der Übende nicht verletzt.

Im Gegensatz zum Sichern erfolgt beim **Helfen** ein aktiver Eingriff in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird und mögliche Unfälle vermieden werden.

Ein häufig angewendeter Helfergriff ist der **Klammergriff**.



- Klammergriff am Oberarm
z. B. bei der Sprunghocke



- z. B. beim Stütz am Reck
- Klammergriff am Oberschenkel
z. B. beim Handstand

Voraussetzungen für Sichern und Helfen

- Übungsnahe Position
- Kenntnis der entsprechenden Griffe
- Konzentration
- Geistiges Mitvollziehen des Bewegungsablaufs
- Verlässlichkeit
- Gute Helfer sind für die Sicherheit beim Gerätturnen sehr wichtig!

Aufwärmen

Um Verletzungen zu vermeiden, ist neben dem allgemeinen auch das spezielle Erwärmen sehr wichtig, z: B. Mobilisierung der Handgelenke vor dem Stützen am Boden (Rad, Handstand), am Reck bzw. Barren oder Vorbereiten der Nackenmuskulatur vor Rollbewegungen am Boden.

2. Turngeräte

Wettkampfdisziplinen männlich	Wettkampfdisziplinen weiblich
<ul style="list-style-type: none"> • Boden • Sprung • Barren • Reck • Pauschpferd • Ringe 	<ul style="list-style-type: none"> • Boden • Sprung • Stufenbarren • Schwebebalken

Weitere Turngeräte

Matten (Turnmatte, Weichboden, Niedersprungmatte), Sprossenwand, Langbank, Kasten, Bock, Kleinkasten, Minitrampolin, Sprungbrett

Wettkampfformen

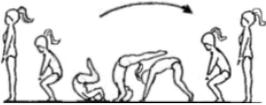
Im Wettkampf gibt es Kür und Pflichtübungen.

Eine **Kür** wird vom Turner frei zusammengestellt. Die Bewertung der Übung setzt sich aus einer A-Note und einer B-Note zusammen. Die A-Note bewertet den Schwierigkeitsgrad der Übung. Die B-Note bewertet die Ausführung.

In **Pflichtübungen** muss der Turner eine vorgegebene Folge von Elementen zeigen.

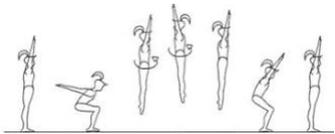
Boden

Turnelemente

<p>Rolle vorwärts</p> 	<p>Schwingen in den flüchtigen Handstand</p> 	<p>Rad</p>  <ul style="list-style-type: none"> – Rad rechts und links nacheinander – einarmiges Rad
<p>Rolle rückwärts</p> 	<p>Handstand-Abrollen</p> 	<p>Radwende</p>  <ul style="list-style-type: none"> –
<p>Sprungrolle</p> 	<p>Rolle rückwärts durch den flüchtigen (Hock)Stütz / Handstand</p> 	<ul style="list-style-type: none"> –

Turnerische Elemente können in einer Kür mit gymnastischen Elementen verbunden werden.

Gymnastische Elemente

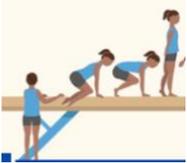
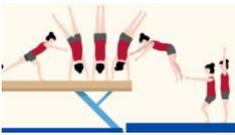
<p>Sprünge Strecksprung</p> <p>Strecksprung mit halber oder ganzer Drehung</p> 	<p>Schrittsprung</p> <p>Hock- oder Grätschsprung</p> <p>Pferdchensprung</p> 	<p>Gleichgewichtselemente</p> <p>Standwaage</p>  <p>Sitzwaage</p>
---	---	---

Beispiel für eine **Übungsverbinding** am Boden:

Schwingen in den flüchtigen Handstand – Handstand-Abrollen – Strecksprung mit halber Drehung – Standwaage – Rad

Schwebebalken (Mädchen)

Eine Kür am Schwebebalken besteht aus einem Aufgang, Balancierelementen auf dem Balken und einem Abgang. Es gibt drei Bewegungsrichtungen: Vorwärts, rückwärts, seitwärts.

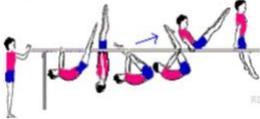
Aufgänge	Balancierelemente	Abgänge
<p>Hockwende</p> 	<p>Schritte</p> <ul style="list-style-type: none"> – mit Spielbeinbewegung – seitwärts mit Anstellen – seitwärts mit Kreuzen – Nachstellschritt 	<p>Hocksprung</p> 
<p>Aufhocken (ein- oder beidbeinig)</p> 	<p>Drehungen</p> <ul style="list-style-type: none"> – auf einem Bein / zwei Beinen – ½ Drehung auf einem Bein – ½ Drehung in der Hocke <p>Sprünge</p> <ul style="list-style-type: none"> – Strecksprung (auch mit Fußwechsel) 	<p>Grätschwinkelsprung</p> 
<p>Durchhocken (ein- oder beidbeinig)</p> 	 <ul style="list-style-type: none"> – Strecksprung mit ½ Drehung 	<p>Radwende</p> 
	 <ul style="list-style-type: none"> – Pferdchensprung  <ul style="list-style-type: none"> – Hocksprung <p>Weitere Elemente</p> <ul style="list-style-type: none"> – (Flüchtige) Standwaage  <ul style="list-style-type: none"> – Sitzwaage <ul style="list-style-type: none"> – Scherhandstand 	

Beispiel für eine **Übungsverbinding** am Schwebebalken:

Aufgang mit Hockwende – 3 Schritte mit Spielbeinbewegung – Standwaage – Pferdchensprung – Abgang mit Hocksprung

Barren (Jungen)

Eine Kür am Barren besteht aus einem Aufgang, mehreren Turnelementen und einem Abgang.

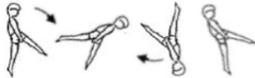
Aufgang	Turnelemente	Abgang
<p>Sprung in den Stütz</p> 	<p>Schwingen im Stütz (mit Öffnen und Schließen der Beine vorne)</p> 	<p>Rückschwung und Hockwende</p> 
<p>Kippe in den Grätschsitz</p> 	<p>Vorschwingung in den Grätschsitz</p> 	<p>Kehre</p> 
<p>Sprung in den Oberarmhang und Stemme vorwärts oder rückwärts</p> 	<p>Vorschwingung in den Außenquersitz</p> 	<p>Wende</p> 
	<p>Winkelstütz</p> 	<p>Wendekehre</p> 
	<p>Kippe in den Stütz</p> 	<p>Kreishockwende</p> 
	<p>Schwungstemme in den Grätschsitz</p> 	
	<p>Aus dem Sitz Oberarmstand und abrollen vorwärts</p> 	

Beispiel für eine **Übungsverbindung** am Barren:

Sprung in den Stütz – Schwingen im Stütz – Schwungstemme in den Grätschsitz – Kehre

Reck

Eine Kür am Reck besteht aus einem Aufgang, mehreren Turnelementen und einem Abgang.

Aufgang	Turnelemente	Abgang
<p>Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe</p> 	<p>Knieumschwung</p> 	<p>Rückschwung und Niedersprung</p> 
<p>Hüftaufschwung aus der Schrittstellung mit Schwungbeineinsatz</p> 	<p>Überdrehen rückwärts gehockt, Abdruck und Überdrehen vorwärts</p> 	<p>Unterschwung aus dem Stand (Schrittstellung)</p> 
<p>Hüftaufschwung aus geschlossenem Stand</p> 	<p>Hüftabschwung vorwärts in den Stand / Stütz</p> 	<p>Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung</p> 
	<p>Hüftumschwung vorlings rückwärts</p> 	<p>Unterschwung aus dem Stütz</p> 
	<p>Mühlumschwung (Mädchen)</p> 	

Beispiel für eine **Übungsverbinding** am Reck:

Hüftaufschwung (mit/ohne Abdruckhilfe) – Überdrehen rückwärts gehockt, Abdruck und Überdrehen vorwärts – Hüftumschwung vorlings rückwärts – Unterschwung aus dem Stand

Griffarten am Reck

Ristgriff	Kammgriff
	
<p>Beide Hände greifen von oben. Die Daumen befinden sich <u>unter</u> der Reckstange.</p>	<p>Beide Hände greifen von unten. Die Daumen zeigen zum Gesicht des Turners.</p>

Sprung

Sprunghocke und Sprunggrätsche

Sprunghocke (am Kasten quer, längs oder Bock) und Sprunggrätsche verlaufen in 6 Phasen:



Anlauf

Absprung

Stütz

Landung

1. Flugphase

2. Flugphase



Parkour-Elemente

<p>Speed Vault</p>  <p>Ziel: Schnelles Überwinden von schmalen hüft- bis brusthohen Hindernissen</p>	<p>Wallrun</p>  <p>Die Wand dient als Hilfsmittel zum Abstoßen für eine erhöhte Sprungreichweite.</p>
<p>Dash Vault (Katzensprung)</p>  <p>Überspringen eines Hindernisses mit den Beinen voran, mit Stütz und Abdruck hinter dem Gesäß</p>	<p>Kong Vault</p>  <p>Hocke, die das Überwinden langer Hindernisse ermöglicht</p>

Turnen an Geräten

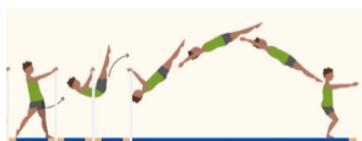
Beispiele für mögliche Prüfungsfragen



Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

Gerätturnen

- Welche Wettkampfdisziplinen gelten für Männer und Frauen?
Welche Disziplinen gibt es nur bei Männern? Welche nur bei Frauen?
- Worin besteht der Unterschied zwischen einer Kür und einer Pflichtübung?
- In Wettkämpfen gibt es für die Kür eine A-Note und eine B-Note. Was wird jeweils bewertet?
- Was versteht man unter „Sichern“ und „Helfen“ im Gerätturnen?
- Nenne zwei wichtige Helfergriffe und gib zu jedem eine passende Übung an.
- Nenne vier Voraussetzungen beim Helfer für das Sichern oder Helfen.
- Du turnst ein Rad am Boden. Welche Muskeln musst du vorher dehnen, welche Gelenke mobilisieren, damit du Verletzungen vorbeugst?
- Nenne vier verschiedene Turngeräte und jeweils zwei dazugehörige Turnübungen.
- Welche Rollbewegungen kennst du am Boden?
- Welche Variationen des Rades kennst du?
- Nenne drei gymnastische Elemente, die bei einer Kür am Boden mit eingebaut werden können.
- Nenne drei Bewegungsrichtungen, die auf dem Schwebebalken möglich sind. (Mädchen)
- Welche Auf- und Abgänge am Schwebebalken (Mädchen) bzw. Barren (Jungen) kennst du?
- Nenne ein Beispiel für eine 4-teilige Übungsverbinding am Schwebebalken (Mädchen) bzw. Barren (Jungen).
- Erkläre den Unterschied zwischen einer Kehre und einer Wende am Barren. (Jungen)
- Wie heißen diese Elemente?



- Welchen Griff verwendest du beim Hüftaufschwung am Reck? Beschreibe den Griff. Wo befinden sich die Daumen?
- Nenne 3 unterschiedliche Ausführungen mit unterschiedlicher Schwierigkeit des Hüftaufschwungs am Reck.
- Wie heißen die sechs Bewegungsphasen bei der Sprunghocke?
- Welcher Parkour-Sprung eignet sich zum schnellen Überwinden von schmalen hüft- bis brusthohen Hindernissen?
- Was bringt es beim Wallrun, sich an der Wand abzustößen?