

QUALI – Vorbereitung Sport



Turnen an Geräten

1. Nenne sechs Voraussetzungen, die du für das erfolgreiche Turnen an Geräten brauchst!

- Beweglichkeit
- Kraft
- Schnelligkeit
- Gleichgewichtsgefühl
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Körperspannung
- Koordination
- Konzentration

2. Nenne vier Großgeräte und jeweils eine dazugehörige Turnübung!

<u>Boden:</u>	Handstand, Rad, Handstandüberschlag, Bogengang, Flugrolle
<u>Reck:</u>	Felgaufschwung, Unterschwing, Mühlumschwung, Felgumschwung
<u>Sprung:</u>	Hocke, Grätsche über den Kasten quer oder längs, Handstandüberschlag über den Kasten
<u>Barren:</u>	Sprung in den Stütz, Überspreizen in Schwebesitz, Hockwende, Knieaufschwung, Felgaufschwung, hohe Wende
<u>Schwebebalken:</u>	Aufhocken, Pferdchensprung, Ausfallschritt, Grätschwinkelsprung, Auflaufen, Nachstellhüpfer, Standwaage, Radwende

3. Nenne den Unterschied zwischen einer Pflichtübung und einer Kür?

<u>Pflichtübung:</u>	- Anzahl und Abfolge der Übungsteile sind vorgeschrieben - Übungsteile dürfen nicht geändert werden
<u>Kür:</u>	- Anzahl und Abfolge der Übungsteile stellt der Turner selbst zusammen

4. Erkläre die Begriffe „Sichern“ und „Helfen“!

<u>Sichern:</u>	Bereitstellen, um eingreifen zu können, damit sich der Übende nicht verletzt
<u>Helfen:</u>	Aktiver Eingriff durch den Helfer in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird

5. Erkläre einen wichtigen Helfergriff und gib dazu eine passende Übung an!

<u>Klammergriff:</u>	- beide Hände greifen zu - bei Hocke wird der Oberarm umfasst - bei Handstand wird der Oberschenkel umfasst
<u>Drehgriff:</u>	- wie Klammergriff vorwärts und der Klammergriff rückwärts - Unterstützung und Sicherung von Drehbewegungen (Überschläge, Luftrollen)

6. Nenne 6 Sicherheitsmaßnahmen zur Unfallverhütung beim Gerätturnen?

- passende Sportkleidung
- Schmuck vor dem Sport ablegen
- lange Haare mit Haargummi zusammenbinden
- keinen Kaugummi kauen
- disziplinierter Geräteaufbau und –abbau
- Kontrolle der Sportgeräte durch die Lehrkraft
- zweckmäßiges Aufwärmen
- Hilfestellung

7. Nenne 4 Grundregeln für das Helfen und Sichern!

- Helfer muss anzuwendende Helfergriffe
- Helfer muss so nah wie möglich am Übenden stehen
- Helfer muss so lange helfen oder sichern, bis die Übung sicher abgeschlossen ist
- Helfer soll nur so viel helfen, wie zum Gelingen der Übung notwendig ist
- Helfer soll den Übenden nicht behindern
- Übender muss Vertrauensverhältnis zum Helfer haben

Reck und Stufenbarren:



http://www.wallenreiter.de/img/191432/254711-SPIETH_Mini-Reck_Just_for_Kids_.jpg



<http://www.maria-ward-deg.de/schueler0607/Tumen/Ger%E4tebilder/Stufenbarren.jpg>

8. Erkläre zwei verschiedene Griffarten am Reck oder am Stufenbarren!

- Ristgriff:
- mit beiden Händen von oben greifen
 - Daumen unter der Stange/ dem Holm
- Kammgriff:
- mit beiden Händen von unten greifen
 - Daumen zeigen zum Gesicht des Turners

9. Nenne je zwei Auf- und Abgänge!

- Aufgänge: Hüftaufschwung, Knieaufschwung, Kippaufschwung, Felgaufschwung
- Abgänge: Unterschwing, Hockwende, Hohe Wende, Wendekehre, Saltoabgang

Barren:



<http://spielen-lernen-bewegen.de/images/maennerbarren1.jpg>

10. Erkläre den Unterschied zwischen einer Kehre und einer Wende am Barren!

Kehre:

- Abgang durch Schwung nach vorn
- über einen Holm
- zum Stand neben das Gerät.

Wende:

- Abgang durch Schwung nach hinten
- über einen Holm
- zum Stand neben das Gerät

Bodenturnen:



http://www.spieth-gymnastics.de/tl_files/Spieth%20Gymnastics/Projecten%20Spieth/EK%20turnen%20Moscow/F%201790750%20ART-ECH-Moscow-RUS-2013-overview-floor.jpg

11. Nenne drei Hauptfehler beim Handstand!

- Kopf wird in den Nacken gelegt
- Arme sind gebeugt
- zu geringes Schwungholen
- Hohlkreuz und Überschlag

12. Stelle eine mindestens 4-teilige Bodenkür zusammen!

Zum Beispiel: → Rolle vorwärts

→ Strecksprung

→ ½ Drehung

→ Rolle rückwärts

→ Rad oder Radwende...

Sprung:



<http://f.blick.ch/img/aktuell/origs980117/9216365272-w644-h960/SDA-Starke-Vorstellung-Giulia-Steingruber-Sprung.jpg>

13. Nenne die Bewegungsphasen bei den Stützsprüngen!

- Anlauf
- Absprung
- erste Flugphase
- Stützphase
- zweite Flugphase
- Landung

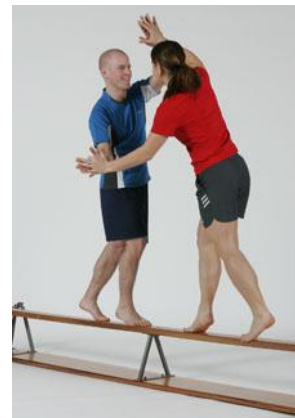
14. Nenne zwei Absprunghilfen!

- Reutherbrett (Sprungbrett)
- Minitrampolin

Balanciergeräte:



<http://img.fotocommunity.com/vanessa-am-schwebelbalken-ii-ee428724-7e9e-4bb6-8212-ef1abaf7ffd0.jpg>



<http://www.mobilesport.ch/aktuell/propriozeptives-training-auf-zwei-beinen-balancierkampfe/>

15. Stelle eine mindestens 4-teilige Übung auf dem Schwebelbalken zusammen!

- Zum Beispiel: → Auflaufen
→ Pferdchensprung
→ Standwaage
→ Nachstellhüpfer
→ Schwebesitz
→ Rad oder Radwende...

Quellenverzeichnis:

- <http://dipartfreefor.com/diparts/files3/gymnastics-dipart-floor-5146392-gymnastics-collection-vector.jpg>
- <http://www.stmusik.de/MSED/QualiSkriptSport.pdf>
- <http://www.sportunterricht.de/>
- <http://1001701001.customer.gaponline.de/sites/default/files/Skript-%20allgemeine%20Fragen-Gesundheit.pdf>
- http://www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/34715-Regelheft_2014-15-DFB.pdf
- <http://www.soccerdrills.de/>