



Turnen an Geräten - Turnen an Geräten - Turnen an Geräten

## Allgemeines

- Disziplinen im Gerätturnen
  - Reck
  - Barren und Stufenbarren
  - Boden
  - Ringe
  - Sprung
  - Schwebebalken
- Fachausdrücke
  - vorlings: Die Vorderseite des Körpers zeigt zum Gerät
  - rücklings: Die Rückseite des Körpers zeigt zum Gerät
  - seitlings: Die linke/rechte Körperseite zeigt zum Gerät
  - außen/innen: Der Turner befindet sich außerhalb bzw. innerhalb der Holmengasse (Barren)
  - seit: Die Schulterachse verläuft parallel zur Längsachse des Geräts
- Sprunggeräte
  - Bock
  - Kasten
  - Pferd

## Technik

- Griffarten im Gerätturnen
  - Ristgriff: Mit beiden Händen von oben auf die Stange/den Holm aufgreifen
  - Kammgriff: Mit beiden Händen von unten an die Stange/den Holm aufgreifen
  - Zwiigriff: Mit beiden Händen unterschiedliche Griffart.
- Klammergriff

Der Helfer umklammert den Oberschenkel oder den Oberarm des Übenden. Bei der Oberarmhilfe sollen Daumen übereinander, beim Oberschenkel auf gleicher Höhe liegen.  
⇒ Der Klammergriff findet bei allen Bewegungen Anwendung, bei denen gestützt, gezogen oder gehalten werden muss.

## Übungen und Übungsteile

- Übungsteile am Reck
  - Hüftaufschwung
  - Kippe
  - Laufkippe
  - Hüftumschwung
  - Spreizumschwung
  - Unterschwung



## Turnen an Geräten - Turnen an Geräten - Turnen an Geräten

- Übungsteile am Boden
  - Rolle vorwärts / rückwärts
  - Flugrolle
  - Handstand
  - Handstandabrollen
  - Rad
  - Radwende
  - Salto vorwärts / rückwärts
  
- Übungen am Stufenbarren
  - Sprung in den Stütz
  - Überspreizen in den Schwebesitz
  - Knieaufschwung
  - Hüftaufschwung
  - Hohe Wende
  - Unterschwung
  
- Übungsteile am Sprung
  - Grätsche
  - Hocke
  - Hockwende
  - Handstandüberschlag
  
- Übungsteile am Barren
  - Sprung in den Stütz
  - Kehre / Wende
  - Grätschsitz
  - Rolle
  - Sturzhang
  - Kippe / Oberarmkippe

## Bewegungsabläufe

- Vier Phasen der Sprungbewegung
  - Anlauf / Einsprung
  - Absprung
  - Flugphase: Anhechten (1. Flugphase) + Abdruck (2. Flugphase)
  - Landung
  
- Bewegungsablauf bei der Rolle vorwärts
  - Hände aus dem Hockstand schulterbreit aufsetzen
  - Kinn an die Brust
  - Körper mit den Armen abstützen
  - Über den Nacken und die Schulterblätter abrollen
  - Beine anhocken
  - Übungsende im Stand
  
- Fähigkeiten, die ein guter Turner haben muss:
  - Mut
  - Kraft
  - Geschicklichkeit
  - Gewandtheit
  - Beweglichkeit



Turnen an Geräten - Turnen an Geräten - Turnen an Geräten

## Sicherheit

- Helfen und Sichern

→ Helfen: Ein oder mehrere Partner greifen aktiv in den Bewegungsablauf ein. Die Übung wird somit vereinfacht und gelingt besser.

→ Sichern: Ein oder mehrere Partner stehen bereit, um im Notfall eingreifen zu können. Der Übende soll damit vor Verletzungen bewahrt werden.

- Vor dem Turnen

- Geräteaufbau überprüfen
- Sicherung durch Matten
- Hilfe- bzw. Sicherheitsstellung

- Sicherheitshinweise beim Turnen an Geräten

→ Hilfestellung: richtiger Standort – Helfergriff – Aufmerksamkeit!

→ Kleidung: Schmuck ablegen; atmungsaktive, nicht beengende Sportkleidung; Sportschuhe

→ Benutzung von Geräten: Übungsverbot während des Geräteauf- und abbaues / Aufgebaute Geräte erst nach Überprüfung durch die Lehrkraft benutzen  
verantwortungsvoller Gerätetransport (z. B. kein Mitfahren auf dem Mattenwagen).

## Wertung / Fehler

- Gründe für Punktabzug beim Turnen an Geräten

- Sturz
- Unfreiwilliges Verlassen des Geräts
- Technikfehler
- Festhalten am Gerät zur Sturzvermeidung
- Zwischenschwung
- Grobe Haltungsfehler
- Übungsunterbrechung

- Fehler beim Handstandaufschwingen

- fehlende Schrittstellung
- kein Vorhochschwingen der Arme
- Arme werden gebeugt aufgesetzt
- Beine beim Handstand nicht geschlossen

- Fehler bei der Hocke über den Kasten (Pferd) quer:

- kein Steigerungslauf
- schwacher Absprung auf das Sprungbrett
- Beine werden nicht angehockt und geschlossen
- kein schnellkräftiges Abdrücken der Hände vom Gerät nach dem Durchhocken
- keine federnde Landung im Stand