

Turnen an Geräten

Skript zur theoretischen Prüfung

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!

Turngeräte

Wettkampfdisziplinen männlich	Wettkampfdisziplinen weiblich
→ Boden → Sprung → Barren → Reck → Pauschpferd → Ringe	→ Boden → Sprung → Stufenbarren → Schwebebalken

Wettkampfformen




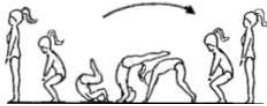




Im Wettkampf gibt es Kür und Pflichtübungen.

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






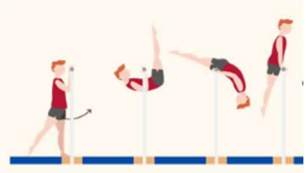



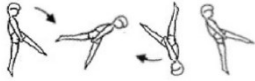

<p>Rolle vorwärts</p> 	<p>Schwingen in den flüchtigen Handstand</p> 	<p>Rad</p> 
<p>Rolle rückwärts</p> 	<p>Handstand-Abrollen</p> 	<p>Rad rechts und links nacheinander</p> <p>einarmiges Rad</p>
<p>Sprungrolle</p> 	<p>Rolle rückwärts durch den flüchtigen (Hock)Stütz / Handstand</p> 	<p>Radwende</p> 

Reck

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>

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

Beispiel für eine Übungsverbindung am Reck:

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

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

- Speed Vault



Ziel: Schnelles Überwinden von schmalen hüft- bis brusthohen Hindernissen

- Wallrun



Die Wand dient als Hilfsmittel zum Abstoßen für eine erhöhte Sprungreichweite.

- Dash Vault (Katzensprung)



Überspringen eines Hindernisses mit den Beinen voran, mit Stütz und Abdruck hinter dem Gesäß

- Kong Vault



Hocke, die das Überwinden langer Hindernisse ermöglicht