

Gerätturnen-Skript

Das Turnen ist eine Grundform des Sports. Es verbessert die Fitness, schult die koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten und dient vielfach als Grundlage moderner Trainingslehre. Als Gesundheitssport und in der medizinischen Prävention gewinnt modernes Turnen in seinen vielfältigen Ausprägungen zunehmend an Bedeutung.

Zum Turnen zählen neben den klassischen Disziplinen Gerätturnen und Trampolinturnen im erweiterten Sinne auch die allgemeine Gymnastik, Rhythmische Sportgymnastik, Rhönradturnen, Aerobic, Akrobatik, Gesundheitssport, Seilspringen und Voltigieren sowie verschiedene Turnspiele.

1. Turngeräte

Im **Wettkampfbereich männlich** sind folgende sechs Geräte üblich:

Boden
 Pauschenpferd
 Ringe
 Sprung
 Barren
 Reck

Im **Wettkampfbereich weiblich** sind folgende vier Geräte üblich:

Sprung
 Stufenbarren
 Schwebebalken
 Boden

2. Gerätturnen in der Schule

Bodenturnen

Beim Bodenturnen ist die Wettkampffläche 12 x 12 m groß und besteht aus einer leicht federnden Unterkonstruktion mit daraufliegenden Deckläufern.

Während der Kür muss die gesamte Fläche beturnt werden, und zwar vor allem mit akrobatischen Elementen, also Überschlagen und Salti (vorwärts und rückwärts), von denen keines mehr als einmal wiederholt werden darf. Auch ein Gleichgewichtselement (z. B. Standwaage) muss enthalten sein. Die Übung als Kombination von Akrobatischen Reihen, Verbindungsteilen und gymnastischen Elementen muss in einem harmonischen Rhythmus als Wechsel von schnellen und langsamen Passagen geturnt werden. Eine Bodenkür darf zwischen 50 und 70 Sekunden dauern.

Typische Übungen: Rolle, Sprungrolle, Rad, Radwende, Handstand, Handstandüberschlag

Im Schulsport finden sich in den Klassen 8 – 10 folgende Übungen:

Handstand abrollen



Radwende



Sprungrolle



Reck

Das Reck besteht aus einer waagerechten Stange, die verschiedenartig montiert sein kann. Heute üblich ist das Spannreck. Hier wird die Reckstange an zwei senkrechten Stangen montiert, die mit Spannseilen gehalten werden. Das Reck wird dadurch elastisch, was für moderne Übungen sehr hilfreich ist.

Das Reck gehört zu den Turngeräten der Männer.

In den letzten Jahren gewann das Reckturnen durch die Aufnahme von drei und mehr Flugelementen pro Übung noch mehr an Artistik und Attraktivität.

Typische Übungen: Felgaufschwung, Felgumschwung, Hüftumschwung, Unterschwung und Kippe.

Im Schulsport finden sich in den Klassen 8 – 10 folgende Übungen:

Hüftumschwung



Aufzug



Unterschwung aus dem Stütz



Barren

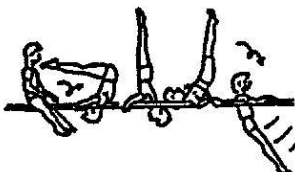
Die Kürübungen am Barren werden von Schwung- und Flugelementen dominiert. Kraftteile sind erlaubt, aber nicht gefordert. Außerdem müssen die Turner darauf achten, während ihrer gesamten Übung nicht mehr als dreimal zu stoppen.

In letzter Zeit gab es gerade am Barren einen rasanten Entwicklungsschub zum „Turnen in jede Richtung“. Nicht nur entlang der „Holmengasse“, sondern auch quer, mit reckähnlichen Riesenfelgen, mit Flugteilen und Schraubenkombinationen oder mit vom Pauschenpferd abgeschauten Flanken wird heute am Barren geturnt.

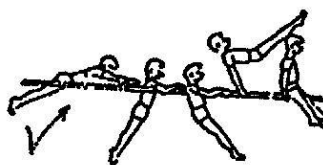
Typische Übungen: Schwingen im Stütz, Wende, Kippe in den Grätschsitz, Oberarmstand und Abrollen, Schwungstemme und Wendekehre.

Im Schulsport finden sich in den Klassen 8 – 10 folgende Übungen:

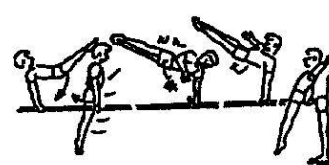
Aus dem Sitz:
Oberarmstand und
Abrollen vorwärts



Schwungstemme
in den Grätschsitz



Wendekehre



Stufenbarren

Ein Stufenbarren ist ein Barren mit verschiedenen hohen Holmen. Es ist eine Gerätedisziplin im Turnen der Frauen.

Sprung

Der Sprung wurde früher immer am Sprungpferd durchgeführt. Heute wird es bei höheren Wettkämpfen durch den Sprungtisch ersetzt.

Die Aufgabe besteht darin, das Gerät in bestimmten vorgegebenen Formen zu überqueren, nachdem von einem Sprungbrett abgesprungen wurde. Dazu ist ein Anlauf von max. 25m erlaubt. Der Abdruck vom Gerät muss mit den Händen erfolgen.

Frauen und Männer zeigen im Wettkampf zwei Sprünge aus verschiedenen Sprunggruppen (beispielsweise Überschläge oder Radwenden), deren Wertungen dann gemittelt werden.

Der Sprungtisch bietet gegenüber dem Sprungpferd mehrere Vorteile:

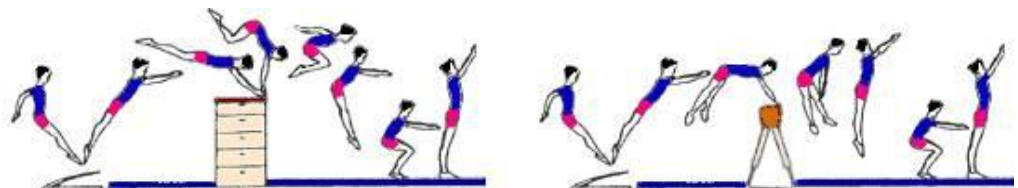
- Die Stützfläche ist leicht geneigt, womit es für den Turner leichter ist, die Anlaufgeschwindigkeit in Höhe umzulenken.
- Der Sprungtisch hat eine Federung, die dem Athleten einen besseren Abdruck verschafft.
- Die Stützfläche ist viel breiter, was einen sichereren Stütz erlaubt.
- Bei gleichzeitigen weiblichen und männlichen Wettkämpfen muss das Gerät nur noch in der Höhe verstellt und nicht mehr komplett umgebaut werden (Drehen des Pferdes, korrigieren der Anlaufbahn).
- Die Verletzungsgefahr bei verweigten Sprüngen oder durch Abrutschen vom Sprungbrett ist deutlich geringer, da man auf eine gepolsterte, nachgebende Fläche trifft.



Im Schulsport finden sich in den Klassen 8 – 10 folgende Übungen:

Bewegungsphasen beim Sprung:

1. Anlauf
2. Absprung
3. erste Flugphase
4. Stützphase
5. zweite Flugphase
6. Landung



Sprunghocke

oder

Sprunggrätsche

über Bock/ Pferd / Kasten

Schwebebalken

Im Sport und bei Spielen geht es oft darum, in der Bewegung das **Gleichgewicht** auf einer nur schmalen Lauf- oder Unterstützungs-Fläche zu halten. Eine Hilfe dabei ist das Ausbreiten der Arme, weil dadurch die Reaktion auf kleine Änderungen der Neigung genauer und schneller wird.

Der **Schwebebalken** ist ein Sportgerät im Turnen, das die Balancierfähigkeit fördern soll. Er besteht aus einem 5 m langen und 10 cm breiten Holzbalken.

Typische Turnübungen: Sprünge, Halteteile, Überschläge vorwärts und rückwärts sowie Drehungen. Insbesondere Flickflack, Salto vorwärts und rückwärts sowie Handstand-Drehungen gehören zu modernen Übungen am Schwebebalken.

Im Schulsport finden sich in den Klassen 8 – 10 folgende Übungen:

Aufgang Durchhocken



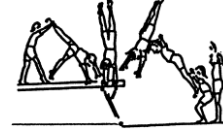
Scherhandstand



Rolle vorwärts



Abgang Radwende



3. Weitere Turngeräte im Wettkampfsport

Pauschenpferd (auch Seitpferd)



Das Pauschenpferd hat seinen Namen nach den beiden Griffen (Pauschen) am Gerätkörper.

Jeder Turner muss während der Kür alle drei Gerätteile (Mitte, beide Enden) betreten, und zwar mit kontinuierlichen Kreisbewegungen beider Beine, die nur durch die geforderten Scheren- Elemente unterbrochen werden. Schwingen durch die Handstandposition ist erlaubt. Die Hände sind die einzigen Körperteile, die das Gerät berühren dürfen. Die ganze Kür muss in gleichmäßigem, kontrolliertem Rhythmus vorgetragen werden.

Vor allem für die Kampfrichter bei Turnwettbewerben ist das Pauschenpferd wohl das schwierigste Gerät: Minimale Unterschiede in der Aufstützart der Hände am Pferd können z.B. bereits deutliche Wertungsunterschiede bewirken. Außerdem folgen die einzelnen Turnelemente so rasch aufeinander, dass nur ein Profi sie korrekt beurteilen kann.

Ringe

Die beiden Ringe hängen an Drahtseilen, die an einem Gerüst drehbar befestigt sind. Kraft ist das eigentliche Hauptelement bei der Bewältigung dieses Geräts. Die Übungen an den Ringen sollten vom Turner so zusammengestellt werden, dass sie in einem ausgewogenen Verhältnis aus Schwung- und Kraftelementen bestehen. Zwei Handstände (je einer aus dem Vorschwung, einer aus dem Rückschwung) müssen mindestens enthalten sein.

Genügte es vor noch nicht allzu langer Zeit, zwei bis drei Kraftelemente (wie z.B. den Kreuzhang = Hängen an den Ringen mit ausgebreiteten Armen) mit guter Schwungtechnik abzuwechseln, werden heute oft mehrere höchstschwierige Kraftelemente direkt aneinandergereiht oder Schwungelemente sogar direkt in Krafthalten beendet. Daher können an den Ringen nur sehr kräftige Turner erfolgreich sein.

Kreuzhang:



4. Wettkampfformen

Kür

Diese Übungen werden von den Turnern **frei** zusammengestellt. Trotzdem müssen sie sich dabei an das Regelwerk halten.

Der Ausgangswert der Übung setzt sich aus A- und B-Note zusammen, wobei die A-Note die Schwierigkeit der Übung bewertet und die B-Note die Ausführung.

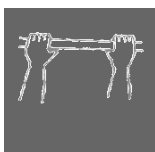
Pflicht

Neben der Kür existiert ein Pflichtübungssystem. Dabei muss der Turner eine **vorgegebene Folge** von Elementen zeigen.

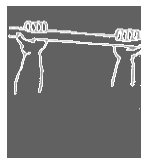
5. Griffarten beim Gerätturnen

- **Ristgriff:** Beide Hände greifen von oben. Die Daumen befindet sich unter der Stange bzw. des Holms
- **Kammgriff:** Beide Hände greifen von unten. Die Daumen zeigen zum Gesicht des Turners.
- **Zwiegriff:** Er ist eine Kombination aus Ristgriff und Kammgriff. Eine Hand des Turners hält dabei den Holm oder die Stange im Kammgriff, während die andere diese im Ristgriff umfasst.
- Der Griff wird oft beim Reckturnen angewandt, da dadurch eine Drehung des Körpers um die Längsachse eingeleitet werden kann.
- **Kreuzgriff:** Die beiden überkreuzten Arme greifen die Stange oder den Holm im Ristgriff.
- **Ellgriff:** Die Handflächen werden ähnlich wie beim Kammgriff zum Gesicht gedreht, so dass die Daumen nach außen zeigen. Der Unterschied zum Kammgriff besteht in einer zusätzlichen Drehung der beiden Arme um 360°. Anatomisch bedingt ist der Abstand der beiden Hände im Ellgriff im Normalfall größer als im Kammgriff.

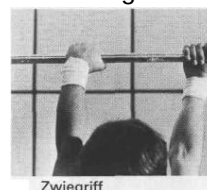
Ristgriff



Kammgriff



Zwiegriff



Kreuzgriff



Ellgriff



6. Sichern und Helfen

Sichern

Darunter versteht man das Bereitstehen, das bei Gefahr für den Übenden ermöglicht, sofort helfend einzugreifen. Sichern schließt somit alle Maßnahmen ein, die das Gefahrenrisiko **ohne Eingriff** in den Bewegungsablauf für den Übenden möglichst klein halten.

Helfen

Im Gegensatz zum Sichern erfolgt beim Helfen **ein Eingriff** in den Bewegungsablauf um zu gewährleisten, dass eine Bewegung überhaupt bzw. richtig durchgeführt wird und mögliche Unfälle vermieden werden. Geländehilfen (z. B. schiefe Ebene, Mattenberg u. a.) sollen dabei nach Möglichkeit Verwendung finden.

Hilfe erfolgt bis zur sicheren Landung oder dem sicheren Stand.

Helfergriffe:



- Klammergriff: Beide Hände greifen aufeinander zu und umfassen dabei z. B. Den Oberarm (z. B. bei der Hocke über den Kasten) oder den Oberschenkel (z. B. beim Handstand) des Übenden. Am häufigsten wird der Klammergriff bei Sprüngen über den Bock, den Kasten und das Pferd angewandt, außerdem bei vielen Abgängen am Reck und am Barren.



- Stützgriff: Der Stützgriff wird bei Stützbewegungen angewandt. Wichtig ist er im Rahmen des Übens vor allem am Barren. Die Hände fassen am Oberarm und Unterarm des Armes des Übenden zu.

Voraussetzungen für Sichern und Helfen sind:

- übungsnaher Position
- Kenntnis der entsprechenden Helfergriffe
- konzentriertes geistiges Mitvollziehen des zu sichernden Bewegungsablaufs.