



Gerätturnen

- Turnen bedeutet: Vielseitiges Bewegen im Sinne der Vielfalt von Körperübungen. Es schließt vielfältige Bewegungs- und Spielformen sowie Gymnastik und zum Teil auch Tanz ein.
- Gerätturnen ist das normgeleitete Bewegen an Turngeräten, für dessen Ausführung es Technik- und Bewertungskriterien gibt.

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.

1. Turngeräte

Im Wettkampfbereich männlich

wird an folgenden sechs Geräten geturnt:

Boden
Barren
Reck
Sprung
Ringe
Pauschenpferd

Im Wettkampfbereich weiblich

wird an folgenden vier Geräten geturnt:

Boden
Stufenbarren
Schwebebalken
Sprung

2. Gerätturnen in der Schule

Bodenturnen

Als **Bodenturnen** bezeichnet man eine Turndisziplin. Beim Bodenturnen ist die Wettkampffläche 12 x 12 m groß und besteht aus einer leicht federnden Unterkonstruktion mit darauf liegenden Deckläufern.

Während der Kür muss die gesamte Fläche beturnt werden, und zwar vor allem mit akrobatischen Elementen, also Überschlägen 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 für die Schule:

- Rolle, Sprungrolle
- Rad, Radwende
- Handstand, Handstandüberschlag



Radwende



Handstand



Überschlag und Sprungrolle

Reck

Das **Reck** ist eines der Turngeräte beim Gerätturnen.

Es 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.

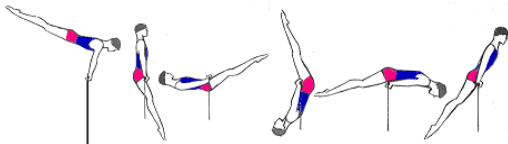
In den letzten Jahren gewann das Reckturnen durch die Aufnahme von drei und mehr Flugelementen pro Übung noch mehr an Artistik und Attraktivität.

Typische Übungen für die Schule:

- Felgaufschwung
- Felgumschwung
- Hüftumschwung
- Unterschwing
- Kippe



Felgaufschwung, Unterschwing



Felgumschwung



Kippe

Barren

Der **Barren** ist ein Sportgerät aus dem Turnsport. Es besteht aus zwei parallelen Holmen, die je 350 cm lang, 195 cm hoch und mittelmäßig elastisch (Holz mit Kunststoffkern) sind.

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.

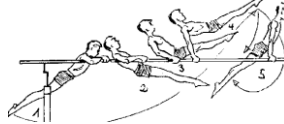
In letzter Zeit gab es gerade am Barren einen rasanten Entwicklungsschub zum „Turnen in jede Richtung“. Nicht nur entlang der „Holmengasse“, sondern auch quer, mit reckähnlichen Riesenfelgen, mit Flugteilen und Schraubenkombinationen wird heute am Barren geturnt.

Typische Übungen für die Schule:

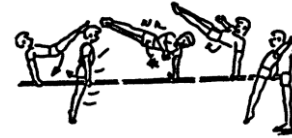
- Schwingen im Stütz
- Wende
- Kippe in den Grätschsitz
- Oberarmstand und Abrollen
- Schwungstemme
- Wendekehre



Oberarmstand, abrollen



Schwungstemme in den Stütz



Wendekehre

Stufenbarren

Ein **Stufenbarren** ist ein Barren mit verschieden hohen Holmen.

Er ist eine Gerätedisziplin im Turnen der Frauen. Die Vorführungen der Frauen am Stufenbarren ähneln dem Reckturnen der Männer.

Typische Übungen für die Schule:

- Felgaufschwung mit Aufsetzen eines Fußes - Niedersprung
- Absprung vom Sprungbrett in den Langhang
- Überhocken beider Beine in den Liegehang
- Sprung in den Stütz mit Überspreizen eines Beines
- Knieaufschwung
- Hohe Wende



Felgaufschwung mit Aufsetzen eines Fußes – Niedersprung



Knieaufschwung – Nachspreizen



Felgaufschwung mit Aufsetzen eines Fußes - Hohe Wende

Sprung

Beim **Sprung** handelt es sich um eine Disziplin des Kunst- und Gerätturnens, die traditionell am Sprungpferd durchgeführt wurde. Seit den Kunstturn-Weltmeisterschaften 2001 wurde dieses jedoch 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. 25 m 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 die Turnerin bzw. 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.
- Die Verletzungsgefahr bei verweigeren Sprüngen oder durch Abrutschen vom Sprungbrett ist deutlich geringer, da man auf eine gepolsterte, nachgebende Fläche trifft.



Typische Übungen für die Schule:

- Hockwende
- Sprunghocke (Sprunggerät quer zur Anlaufrichtung)
- Sprunggrätsche (quer)
- Sprunghocke (Sprunggerät längs zur Anlaufrichtung)
- Sprunggrätsche (längs)

Sprunggeräte: Bock – Kasten – Pferd - Sprungtisch

Bewegungsphasen beim Sprung:

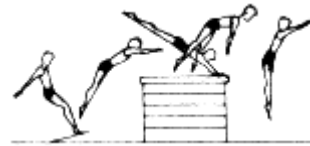
1. Anlauf 2. Absprung 3. erste Flugphase 4. Stützphase 5. zweite Flugphase 6. Landung



Hockwende



Hocke (quer)



Grätsche (längs)

Schwebebalken

Der **Schwebebalken** ist ein Sportgerät der Frauen im Geräteturnen. Er besteht aus einem 5 m langen und 10 cm breiten Holzbalken, der sich auf Stützen bis zu 1,2 m über dem Boden befindet. Turnen auf dem Schwebebalken ist seit 1936 eine olympische Disziplin.

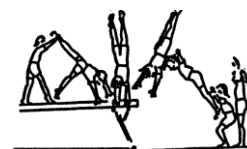
Im Sport und bei Spielen geht es oft darum, in der Bewegung das Gleichgewicht auf einer nur schmalen Lauf- oder Unterstützungs-Fläche zu halten.

Typische Übungen für die Schule:

- Sprünge,
- Halteteile,
- Aufgang Durchhocken
- Scherhandstand
- Rolle vorwärts
- Abgang Radwende



Scherhandstand



Abgang Radwende

3. Weitere Turngeräte im Wettkampfsport

Pauschenpferd (auch Seitpferd)

Pauschenpferd (auch **Seitpferd**) heißt eine Disziplin beim klassischen Gerätturnen der Männer. Sie wird am Turngerät Pferd durchgeführt. Seine korrekte Bezeichnung ist *Pauschenpferd Mogilny* nach den beiden Griffen (*Pauschen*) am Gerätkörper. Der Pferdkörper ist 160 cm lang, 115 cm hoch und 35 cm breit.



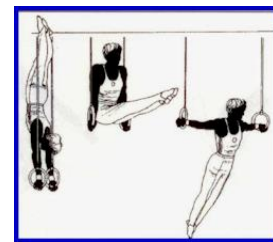
Übungen am Pauschenpferd

Ringe

Die Ringe bestehen aus zwei hölzernen Ringen, die an Stahlseilen an einem Gerüst befestigt sind. Durch den Aufbau des Gerüsts und der oben angebrachten Aufhängung können die Ringe leicht federn, damit man sich bei falscher Benutzung, oder einem so genannten Sackschwing nicht die Schultern auskugelt oder Rückenbeschwerden auftreten können.

Das Ringe-Turnen besteht hauptsächlich aus zwei Elementkategorien: Den Kraft und den Schwungelementen. Doch an den Ringen überwiegen die Kraftelemente gegenüber den Schwungelementen immens. Deshalb ist das Ringe-Turnen auch ein sehr kraftaufwendiges Gerät.

Die Übungen an den Ringen sollten vom Turner so zusammengestellt werden, dass sie in einem ausgewogenen Verhältnis aus Schwung- und Kraftelementen bestehen.



Übungen an den Ringen

4. Wettkampfformen

Kür

Die Übungen werden von den Turnern frei nach bestimmten Anforderungen zusammengestellt. Der Ausgangswert der Übung setzt sich aus D- und E-Note zusammen, wobei die D-Note die Schwierigkeit (difficulty) der Übung bewertet und die E-Note die Ausführung (execution).

Pflicht

Neben der Kür existiert ein Pflichtübungssystem, die sog. P-Übungen. 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. unter dem Holm
- **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.



Kammgriff



Ristgriff



Ellgriff



Zwiegriff



Kreuzgriff

6. Sichern und Helfen

Voraussetzungen für Sichern und Helfen sind:

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

Sichern

Beim **Sichern** wird wie beim **Helfen** mit ausgestreckten Armen der/m Übenden entgegenbewegt, aber nicht fest zugegriffen. Die Bewegung wird aktiv durch Mitbewegen begleitet, so dass jederzeit zugegriffen und Hilfestellung gegeben werden kann.

Sichern bedeutet die Bereitschaft, während einer Übung jederzeit eingreifen zu können, um den Übenden vor einer Verletzung zu bewahren. Helfen und Sichern haben neben dem leichteren Lernen und der Unfallverhütung auch erzieherische Aufgaben, vor allem in sozialer Hinsicht.

Helfen

Helfen bedeutet eine aktive, bewegungsunterstützende oder bewegungsbegleitende Hilfe, um das Gelingen einer Übung zu ermöglichen oder zu erleichtern. Es erfolgt beim Helfen ein Eingriff in den Bewegungsablauf um zu gewährleisten, dass eine Bewegung überhaupt bzw. richtig durchgeführt wird und mögliche Unfälle vermieden werden.

Sichern und **Helfen** sind im Schulsport unerlässliche Bestandteile, nicht nur beim Erlernen neuer Übungen.

Wichtige 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.

