

LERNBEREICH 2: Individualsportart (Turnen)

1. Geräteturnen allgemein

Gerätturnen ist eine Individualsportart. Geturnt wird an verschiedenen Geräten mit dem Ziel, **Kraft, Beweglichkeit, Körperspannung, Koordination und Mut** zu zeigen.

Bewertet werden:

- Technik
- Haltung (Körperspannung!)
- Bewegungsfluss
- Sicherheit
- Schwierigkeitsgrad

Wichtige Grundbegriffe beim Turnen sind:

- **Körperspannung** = Muskeln anspannen (Bauch, Po, Beine)
- **Stütz** = Mit den Armen auf einem Gerät abstützen
- **Schwung** = Bewegung durch Pendeln erzeugen
- **Abgang** = Letztes Element mit sicherer Landung

Voraussetzungen beim Turnen sind:

- **Sportliche Eigenschaften:** Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Spannung, Gleichgewichtsgefühl, Rhythmisierungsfähigkeit
- **Charaktereigenschaften:** Fleiß, Disziplin, Leistungswillen, Mut, Selbstvertrauen

2. 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!

3. Aufwärmen

Ein gutes Aufwärmen ist im Geräteturnen besonders wichtig. Es hilft dir, Verletzungen zu vermeiden, Muskeln und Gelenke beweglicher zu machen und dich **besser zu konzentrieren**. Man unterscheidet zwischen **allgemeiner** und **spezieller Erwärmung**.

1. Allgemeine Erwärmung (ca. 5- 10 Minuten)

Ziel: Den ganzen Körper „auf Betriebstemperatur“ bringen.

→ Kreislauf aktivieren

- Lockeres Laufen durch die Halle
- Seilspringen
- Kleine Laufspiele
- Hüpfen oder Sidesteps

→ Gelenke mobilisieren

- Kopf kreisen (vorsichtig!)
- Schultern vor- und rückwärts kreisen
- Arme schwingen
- Hüfte kreisen
- Knie beugen und strecken
- Fußgelenke kreisen

→ Muskeln aktivieren und dehnen

- Dynamisches Dehnen (z. B. Beinschwünge, Armkreisen)
- Leichte Kräftigungsübungen (z. B. Kniebeugen, Liegestütze, Rumpfspannung halten)
- Wichtig: Keine langen, statischen Dehnübungen vor schnellen oder kraftvollen Bewegungen!

2. Spezielle Erwärmung (ca. 5- 10 Minuten)

Ziel: Den Körper gezielt auf die Übungen an den Turngeräten vorbereiten.

→ Typische turnerische Übungen

- **Rolle vorwärts und rückwärts** (für Körperspannung und Orientierung)
- **Handstand an der Wand** (für Schulterkraft und Gleichgewicht)
- **Strecksprünge** (für Sprungkraft)
- **Stütz- und Halteübungen** (z. B. Plank)

→ Gerätespezifische Vorbereitung

Wenn du z. B. am:

- **Barren** turnst → Stütz- und Schwungübungen vorbereiten, Rollbewegungen am Boden
- **Schwebebalken** turnst → Gleichgewichtsübungen machen
- **Boden** turnst → Rad, Handstand oder Sprungvariationen üben, Handgelenke mobilisieren

4. Konditionelle und koordinative Fähigkeiten & ihre Trainingsmöglichkeiten

Im Geräteturnen sind sowohl **konditionelle Fähigkeiten** (körperliche Voraussetzungen) als auch **koordinative Fähigkeiten** (Steuerung und Kontrolle von Bewegungen) wichtig.

1. konditionelle Fähigkeiten

= sind Fähigkeiten, die mit Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit zu tun haben.

1. Kraft

Wichtig für Stützübungen, Handstand, Sprünge und Halteelemente brauchst du viel Muskelkraft – besonders in Armen, Schultern, Bauch und Beinen.

Trainingsmöglichkeiten:

- Liegestütze
- Plank (Unterarmstütz)
- Klimmzüge
- Kniebeugen oder Wandsitz

2. Beweglichkeit

Wichtig für Spagat, Brücke oder hohe Beinschwünge brauchst du eine gute Beweglichkeit.

Trainingsmöglichkeiten:

- Dynamisches Dehnen (Beinschwünge, Armkreisen)
- Regelmäßige Dehnübungen für Beine und Schultern
- Brücke üben

3. Schnelligkeit & Schnellkraft

Wichtig für Anläufe, Absprünge und schnelle Drehungen.

Trainingsmöglichkeiten:

- Sprintübungen
- Strecksprünge
- Hock- und Grätschsprünge
- Kastensprünge

4. Ausdauer

Wichtig um mehrere Übungen hintereinander sauber turnen zu können.

Trainingsmöglichkeiten:

- Zirkeltraining
- Seilspringen
- Lauftraining
- Mehrere Übungen ohne lange Pause verbinden

2. koordinative Fähigkeiten

= sind Fähigkeiten, mit denen du Bewegungen **steuern, anpassen und kontrollieren** kannst.

1. Gleichgewicht

Zum Beispiel beim Turnen am Balken oder im Handstand.

Trainingsmöglichkeiten:

- Einbeinstand (auch mit geschlossenen Augen)
- Übungen auf dem Schwebebalken
- Handstand halten

2. Orientierungsfähigkeit

Wichtig um dich bei Drehungen und Überschlagen im Raum zurechtfinden zu können

Trainingsmöglichkeiten:

- Rolle vorwärts und rückwärts
- Drehungen und Sprünge mit halber/ganzer Drehung
- Trampolinübungen

3. Reaktionsfähigkeit

Wichtig um schnell auf Signale oder veränderte Situationen zu reagieren.

Trainingsmöglichkeiten:

- Start auf Signal
- Fang- oder Reaktionsspiele
- Partnerübungen

4. Rhythmusfähigkeit

Wichtig für Bodenübungen mit Musik.

Trainingsmöglichkeiten:

- Bewegungen im Takt ausführen
- Kleine Choreografien üben
- Klatsch- oder Schrittfolgen nachmachen

5. Turngeräte

Wettkampfdisziplinen männlich	Wettkampfdisziplinen weiblich
• Boden • Sprung • Barren (= Parallelbarren) • Reck • Pauschpferd • Ringe	• Boden • Sprung • Stufenbarren • Schwebebalken

Weitere Turngeräte

Matten (Turnmatte, Weichboden, Niedersprungmatte), Sprossenwand, Langbank, Kasten, Bock, Kleinkasten, Minitrampolin, Sprungbrett

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.

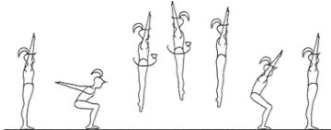
Boden (für Jungen und Mädchen)

Turnelemente

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

Turnerische Elemente können in einer Kür mit gymnastischen Elementen verbunden werden.

Gymnastische Elemente

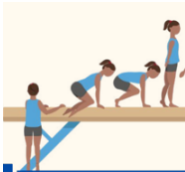
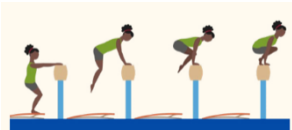
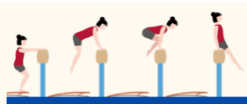
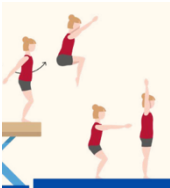
Sprünge Strecksprung Strecksprung mit halber oder ganzer Drehung 	Schrittsprung Hock- oder Grätschsprung Pferdchensprung 	Gleichgewichtselemente Standwaage  Sitzwaage
--	---	---

Beispiel für eine **Übungsverbinding** am Boden:

Schwingen in den flüchtigen Handstand – Handstand-Abrollen – Strecksprung mit halber Drehung – Standwaage – Rad

Schwebebalken (für Mädchen)

Eine Kür am Schwebebalken besteht aus einem Aufgang, Balancierelementen auf dem Balken und einem Abgang. Es gibt drei Bewegungsrichtungen: Vorwärts, rückwärts, seitwärts.

Aufgänge	Balancierelemente	Abgänge
Hockwende  Aufhocken (ein- oder beidbeinig)  Durchhocken (ein- oder beidbeinig) 	Schritte – mit Spielbeinbewegung – seitwärts mit Anstellen – seitwärts mit Kreuzen – Nachstellschritt Drehungen – auf einem Bein / zwei Beinen – ½ Drehung auf einem Bein – ½ Drehung in der Hocke Sprünge – Strecksprung (auch mit Fußwechsel)  – Strecksprung mit ½ Drehung – Pferdchensprung  – Hocksprung Weitere Elemente	Hocksprung  Grätschwinkelsprung  Radwende 

	– (Flüchtige) Standwaage  – Sitzwaage – Scherhandstand 	
--	--	--

Beispiel für eine **Übungsverbinding** am Schwebebalken:

Aufgang mit Hockwende – 3 Schritte mit Spielbeinbewegung – Standwaage – Pferdchensprung – Abgang mit Hocksprung

Sprung (für Jungen und Mädchen)

Sprunghocke (am Kasten quer, längs oder Bock) und **Sprunggrätsche** verlaufen in 6 Phasen:



Anlauf

Absprung

Stütz

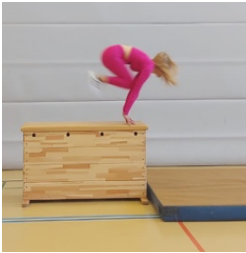
Landung

1. Flugphase

2. Flugphase

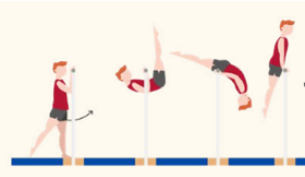
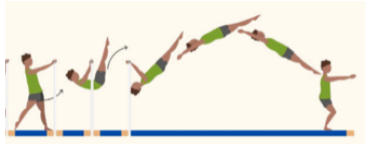


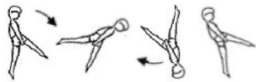
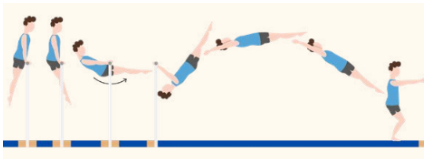
Parkour-Elemente

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

Reck (eigentlich für Jungen, aber auch bei jüngeren Mädchen)

Eine Kür am Reck besteht aus einem Aufgang, mehreren Turnelementen und einem Abgang.

Aufgang	Turnelemente	Abgang
Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe  Hüftaufschwung aus der Schrittstellung mit Schwingbeineinsatz 	Knieumschwung  Überdrehen rückwärts gehockt, Abdruck und Überdrehen vorwärts Hüftabschwung vorwärts in den Stand / Stütz 	Rückschwung und Niedersprung  Unterschwingung aus dem Stand (Schrittstellung)  Unterschwingung aus dem beidbeinigen Absprung 

Hüftaufschwung aus geschlossenem Stand 	Hüftumschwung vorlings rückwärts  Mühlumschwung (Mädchen) 	Unterschwung aus dem Stütz 
---	--	---

Beispiel für eine **Übungsverbinding** am Reck:

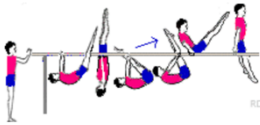
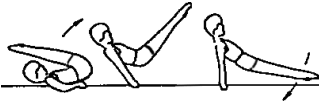
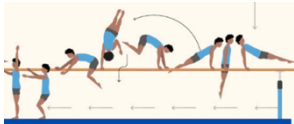
Hüftaufschwung (mit/ohne Abdruckhilfe) – Überdrehen rückwärts gehockt, Abdruck und Überdrehen vorwärts
– Hüftumschwung vorlings rückwärts – Unterschwung aus dem Stand

Griffarten am Reck

Ristgriff	Kammgriff
 Beide Hände greifen von oben. Die Daumen befinden sich <u>unter</u> der Reckstange.	 Beide Hände greifen von unten. Die Daumen zeigen zum Gesicht des Turners.

Barren (für Jungen)

Eine Kür am Barren besteht aus einem Aufgang, mehreren Turnelementen und einem Abgang.

Aufgang	Turnelemente	Abgang
Sprung in den Stütz 	Schwingen im Stütz (mit Öffnen und Schließen der Beine vorne) 	Rückschwingung und Hockwende 
Kippe in den Grätschsitz 	Vorschwingung in den Grätschsitz 	Kehre 
Sprung in den Oberarmhang und Stemme vorwärts oder rück- wärts 	Vorschwingung in den Außenquersitz 	Wende 
	Winkelstütz 	Wendekehre 
	Kippe in den Stütz 	Kreishockwende 
	Schwingstemme in den Grätschsitz 	
	Aus dem Sitz Oberarmstand und abrollen vorwärts 	

Beispiel für eine **Übungsverbinding** am Barren:

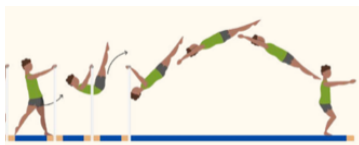
Sprung in den Stütz – Schwingen im Stütz – Schwingstemme in den Grätschsitz – Kehre

Turnen an Geräten

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

- Welche Faktoren werden beim Turnen bewertet?
- Welche Grundvoraussetzungen solltest du für das Turnen an Geräten mitbringen?
- Nenne vier Grundbegriffe des Geräteturnens!
- Warum ist die allgemeine und spezielle Erwärmung im Geräteturnen wichtig und worin unterscheiden sie sich?
- Welche konditionellen Fähigkeiten braucht man im Geräteturnen und mit welchen Übungen kann man sie trainieren?
- Welche koordinativen Fähigkeiten sind beim Turnen besonders wichtig und warum helfen sie dabei, Bewegungen sicher auszuführen?
- Welche Wettkampfdisziplinen gelten für Männer und Frauen?
Welche Disziplinen gibt es nur bei Männern? Welche nur bei Frauen?
- Worin besteht der Unterschied zwischen einer Kür und einer Pflichtübung?
- In Wettkämpfen gibt es für die Kür eine A-Note und eine B-Note. Was wird jeweils bewertet?
- Was versteht man unter „Sichern“ und „Helfen“ im Gerätturnen?
- Nenne zwei wichtige Helfergriffe und gib zu jedem eine passende Übung an.
- Nenne vier Voraussetzungen beim Helfer für das Sichern oder Helfen.
- Du turnst ein Rad am Boden. Welche Muskeln musst du vorher dehnen, welche Gelenke mobilisieren, damit du Verletzungen vorbeugst?
- Nenne vier verschiedene Turngeräte und jeweils zwei dazugehörige Turnübungen.
- Welche Rollbewegungen kennst du am Boden?
- Welche Variationen des Rades kennst du?
- Nenne drei gymnastische Elemente, die bei einer Kür am Boden mit eingebaut werden können.
- Nenne drei Bewegungsrichtungen, die auf dem Schwebebalken möglich sind. (Mädchen)
- Welche Auf- und Abgänge am Schwebebalken (Mädchen) bzw. Barren (Jungen) kennst du?
- Nenne ein Beispiel für eine 4-teilige Übungsverbindung am Schwebebalken (Mädchen) bzw. Barren (Jungen).
- Erkläre den Unterschied zwischen einer Kehre und einer Wende am Barren. (Jungen)
- Wie heißen diese Elemente?



- Welchen Griff verwendest du beim Hüftaufschwung am Reck? Beschreibe den Griff. Wo befinden sich die Daumen?
- Nenne 3 unterschiedliche Ausführungen mit unterschiedlicher Schwierigkeit des Hüftaufschwungs am Reck.
- Wie heißen die sechs Bewegungsphasen bei der Sprunghocke?
- Welcher Parkour-Sprung eignet sich zum schnellen Überwinden von schmalen hüft- bis brusthohen Hindernissen?
- Was bringt es beim Wallrun, sich an der Wand abzustöße