



# GERÄTETURNEN

1. Turnen verbessert die konditionellen Fähigkeiten, Beweglichkeit und Kraft. Regelmäßiges Turnen sorgt vor allem für eine intensive muskuläre Beanspruchung des Rumpfes, der Arme und des Schultergürtels als Ausgleich einseitiger Bewegungsanforderungen im Alltag.
2. Turnen schult die koordinativen Fähigkeiten und fördert ein sicheres und der jeweiligen Bewegungssituation angemessenes Handeln.
3. Beim Turnen kann man vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln, weil es in unserer technisierten Umwelt immer schwieriger wird, diese Fähigkeiten zu erwerben.
4. Turnen erhöht die Orientierungsfähigkeit, z. B. beim Schwingen, Rollen und Überschlagen. „Füße oben – Kopf unten“
5. Turnen fördert die sozialen Beziehungen durch verantwortungsvolles und partnerschaftliches Handeln beim Helfen und Sichern.

## Technik

Bei allen Geräten gilt, je flüssiger und harmonischer du die einzelnen Übungen miteinander verbindest, umso besser wirst du bewertet. Auf den folgenden Seiten siehst du eine Auswahl der häufigsten Übungen an den Geräten. Versuche dir den Bewegungsablauf einzuprägen.

### 1. Bodenturnen

Rolle



Sprungrolle



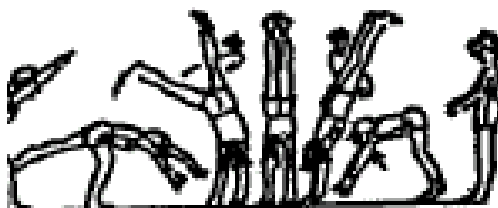
Handstand



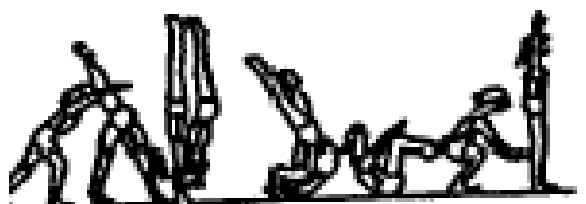
Rad



Radwende



Handstand - Abrollen

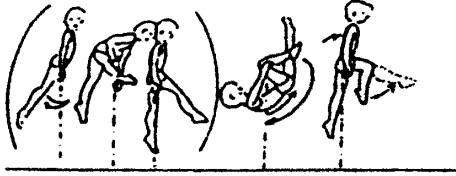




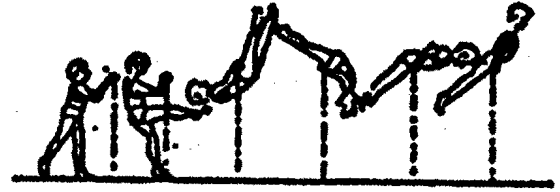
# GERÄTETURNEN

## 2. Reck

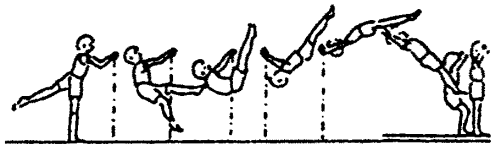
Aufzug - Knieaufschwung



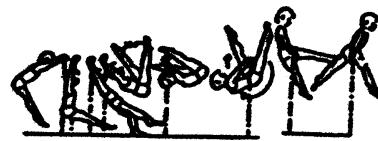
Aufschwung



Unterschwung aus dem Stand



Hüftumschwung

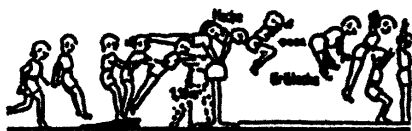


Spreizkippaufschwung



## 3. Sprung

Sprunghocke oder Sprunggrätsche



Handstütz-Sprungüberschlag

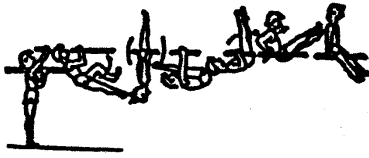




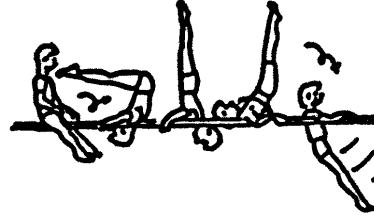
# GERÄTETURNEN

## 4. Barren

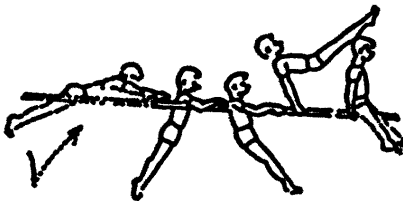
Kippe in den Grätschsitz



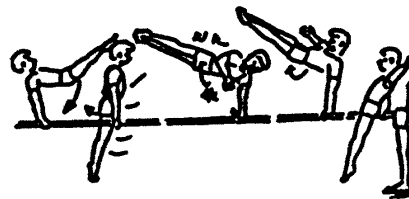
Aus dem Sitz: Oberarmstand und Abrollen vorwärts



Schwungstemme in den Grätschsitz



Wendekehr



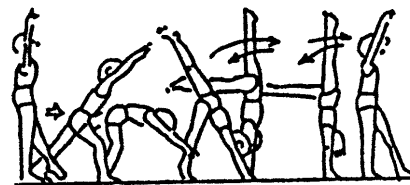
## 5. Balancieren

Typische Turnübungen in der Schule sind Sprünge (Pferdchensprung, Schrittsprung, Nachstellhüpfer), Halteteile (Schwebesitz, Standwaage), sowie Drehungen; als Abgänge verschiedene Sprünge, Radwende, Handstütz-Überschlag

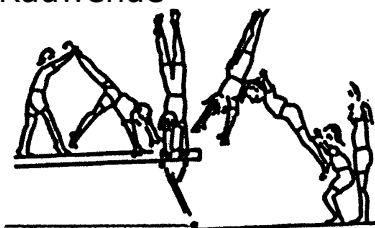
Standwaage



Scherhandstand oder Rolle vorwärts



Radwende



Handstütz-Überschlag





# GERÄTETURNEN

## 6. Stufenbarren

Eine erweiterte Möglichkeit zum Geräteturnen ist der Stufenbarren.

*2 Übungsbeispiele:*

Seitlicher Stand in der Holmengasse, aufschwingen auf den unteren Holm zum Außenquersitz, Schraube vorwärts, Aufschwung, Hohe Wende

Springen in den Stütz in der Holmengasse, überspreizen und Knieaufschwung zum Liegehang, Schraube rückwärts, Aufschwung, Handstützüberschlag

## Helfen und Sichern

**Helfen** ist eine aktive Hilfe für den Turnenden. Der Helfer begleitet den gesamten Bewegungsablauf. Er muss den Bewegungsablauf genau kennen, um aktiv helfen zu können. **Sichern** ist ein Bereitstehen an der gefährlichsten Stelle. Der Sichernde muss zuverlässig und reaktionsschnell sein, um bei einem möglichen Sturz schnell und sicher eingreifen zu können.

1. Der Helfer muss die Übung und mögliche Gefahrenpunkte kennen.
2. Du musst die Helfergriffe sicher beherrschen und über ausreichend Kraft verfügen.
3. Du musst so nah wie möglich am Übenden stehen.
4. Du musst rechtzeitig zufassen und mitgehen.
5. Der Helfer soll nur soviel helfen, wie zum Gelingen der Übung notwendig ist.
6. Der Übende muss immer das Gefühl haben, dass er sich auf dich verlassen kann.
7. Als Helfer musst du auch immer auf deine eigene Sicherheit achten. (Mattenkanten, Arm- oder Beinschwung des Übenden).

### 8. Helfergriffe:

*Klammergriff:* Der Helfer umklammert den Oberschenkel oder den Oberarm des Übenden. (Bewegungen bei denen gestützt, gezogen und gehalten werden muss.)

*Drehgriff:* Die Arme liegen dabei über Kreuz, damit nach der Drehung beide Arme wieder parallel stehen. (Rollbewegungen vorwärts und rückwärts)

*Schubhilfe:* z. B. beim Felgaufzug





## Griffarten

Beim **Ristgriff** zeigen die Handrücken zum Körper, so dass die Daumen nach innen zeigen. (Beide Hände greifen von oben auf die Stange) Beim **Kammgriff** zeigen die Handinnenflächen zum Gesicht, so dass die Daumen nach außen zeigen. (Beide Hände greifen von unten an die Stange)

## Unfallgefahren vorbeugen

1. gesicherter Geräteaufbau
2. Sicherung durch entsprechende Matten
3. korrekte Turnkleidung
4. Schmuck und Uhren ablegen, Piercing abkleben
5. lange Haare zusammenbinden,
6. Sportbrille
7. ausreichendes Aufwärmen

