



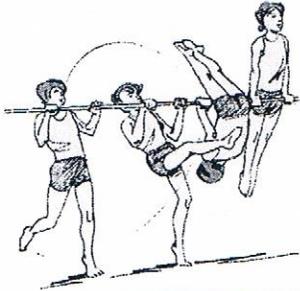
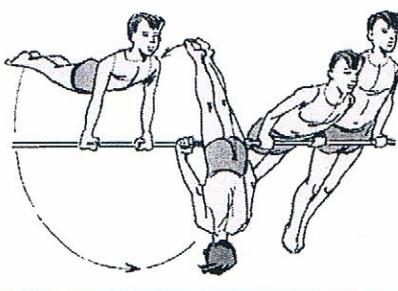
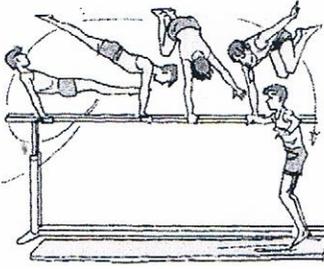
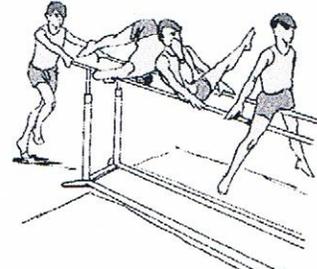
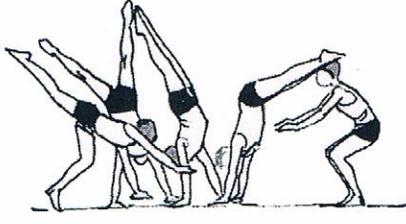
**Geräteturnen**

**Theorie**

**1. Übungen und Ausführungen**

a Wie werden folgende Einzelübungen fachgerecht benannt? Trage Sie richtig zugeordnet in die untenstehende Tabelle ein!

6

A		D	
B		E	
C		F	
A	Felgaufschwung	D	Felgumschwung
B	Kreishockwende	E	Rolle zum Grätschitz
C	Rolle rw. in den Handstand	F	Radwende

b Teile ein, welche Übungen an welchen Geräten geturnt werden?

7

(A) Reck/Stufenbarren      (B) Boden      (C) Barren      (D) Sprung

D	Grätsche	B	Flugrolle	C	Wendekehre
B	Flick-Flack	D	Hockwende	B	Handstand
D	Hocke, Kasten lang	A	Unterschwung	B	Salto vorwärts/rückwärts
A	Felgumschwung	B	Radwende	A	Felgaufschwung
B	Rad	C	Rolle zum Grätschitz		

c Ordne die Geräte im Kunstturnen geschlechtsspezifisch zu!

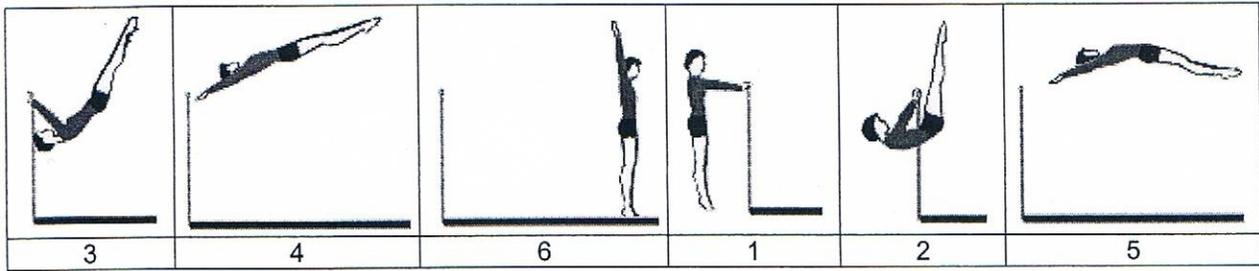
4

(A) Männer      (B) Frauen      (C) Frauen + Männer

A	Barren	A	Ringe
B	Stufenbarren	A	Seitpferd
A	Reck	B	Schwebebalken
C	Boden	C	Sprung

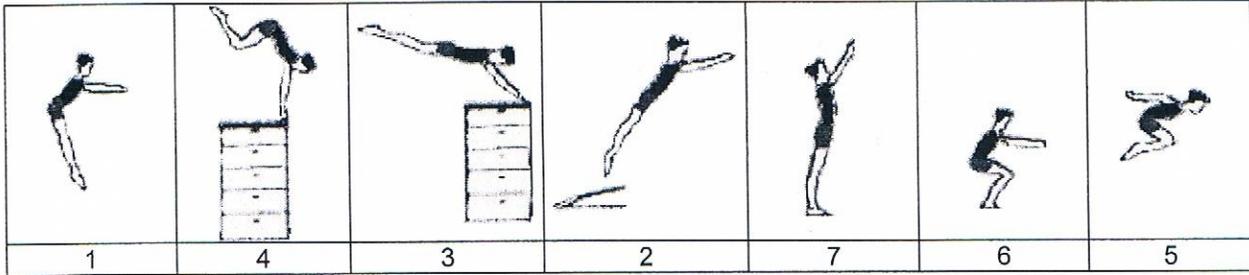
d Sortiere die Bildreihe „Unterschwung“ nach der richtigen Reihenfolge (Zahlen von 1 – 6)!

3



e Sortiere die Bildreihe „Sprunghocke“ nach der richtigen Reihenfolge (Zahlen von 2 – 7)!

3



f Nenne verschiedene Griffarten am Gerät!

- Ristgriff,
- Kammgriff,
- Speichgriff,
- Ellgriff

2

g Nenne die Hauptfehler beim Handstand!

- Kinn wird auf die Brust gelegt
- Arme sind gebeugt
- Hohlkreuz
- zu geringes oder zu starkes Schwungholen

2

h Erkläre den Unterschied zwischen einer Kehre und einer Wende am Barren!

- Kehre: Abgang durch Schwung nach vorn über einen Holm zum Stand neben das Gerät.
- Wende: Abgang durch Schwung nach hinten über einen Holm zum Stand neben das Gerät.

2

## 2. Allgemeines

a Was muss ein Turner beachten, bevor er ans Gerät geht? Zähle mindestens einen Sicherheitshinweis pro Unterpunkt auf!

4

Kleidung:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmuck ablegen</li> <li>• lose Kleidung und lange Haare vermeiden</li> </ul>
Vorbereitung:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Magnesium für sicheren, rutschfesten Griff</li> </ul>
Aufbau und Benutzung der Geräte:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsverbot während des Geräteauf- und abbaus</li> <li>• verantwortungsvoller Gerätetransport</li> <li>• Geräteaufbau muss zuerst vom Lehrer überprüft werden</li> </ul>
Übungssicherung:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilfestellung mit richtigem Helfergriff</li> <li>• Sicherheitsstellung mit richtigem Standort</li> <li>• Absicherung durch geeignete Matten</li> </ul>

b Unterscheide zwischen (A) „Helfen“ und (B) „Sichern“!

1

B	Zum Eingreifen bereitstehen, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden!
A	Aktives Eingreifen, damit eine Übung gelingt!

c Welche Matten werden für folgende Situationen benötigt?

2

- (A) Geräteturnmatte „Blaue Matte“                      (B) Weichbodenmatte  
 (C) Bodenturnmatte (Bodenturnläufer)                  (D) Niedersprungmatte

D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen mit mittlerer bis großer Fallhöhe</li> <li>• Ein Weiterlaufen nach Übungsende eventuell möglich</li> <li>• Die Helfer stehen hier relativ stabil</li> </ul>
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen mit geringer Fallhöhe</li> <li>• Der Helfer hat hier einen guten Stand</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen mit großer Fallhöhe, die punktuell enden.</li> <li>• Ein Weiterlaufen nach Übungsende darf nicht nötig sein.</li> <li>• Die Helfer haben einen schlechten Stand.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen mit äußerst geringer Fallhöhe</li> <li>• Hohe Standfestigkeit des Übenden wird benötigt.</li> <li>• Die Helfer stehen hier äußerst stabil.</li> <li>• Diese Matte wird auch als Abdeckung von Weichbodenmatten benützt, um das Einsinken des Übenden in die Matte zu verhindern.</li> </ul>

d Ordne die Helfergriffe den Abbildungen zu!

2

D	Klammergriff
A	Stütz- und Tragehilfe
C	Drehklammergriff vorwärts
E	Klammergriff
B	Drehklammergriff rückwärts

e Welche sportlichen und charakterlichen Voraussetzungen brauchst du beim Turnen (je 3 Punkte)?

	Sportliche Eigenschaften:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweglichkeit</li> <li>• Schnelligkeit</li> <li>• Ausdauer</li> <li>• Kraft</li> <li>• Spannung</li> <li>• Gleichgewichtsgefühl</li> <li>• Rhythmisierungsfähigkeit</li> </ul>
	Charaktereigenschaften:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleiß</li> <li>• Disziplin</li> <li>• Leistungswille</li> <li>• Mut</li> <li>• Selbstvertrauen</li> </ul>

6



## Geräteturnen

### Praxis

#### 1. Allgemeines

- Der Wettkampf besteht aus einem **Dreikampf**.
- Jungen und Mädchen turnen an gleichen Geräten den **gleichen** Wettkampf.
- Es werden Übungen an fünf Geräten angeboten: **Boden, Reck, Barren, Schwebebalken, Sprung**
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wählen je eine Übung aus der **Wettkampfkarte I** oder II
- Gerätehöhen dürfen **nicht** verändert werden, der Abstand der Sprungbretter ist variabel.
- **Erweiterte Übung:** Frei gewählte Anfangs- und Endposen sowie zusätzliche Turnelemente sind zur Vervollkommnung der Übung (außer bei Sprung) erwünscht und können den Gesamteindruck verbessern. Eine so erweiterte Übung kann bei gleichzeitig gutem Turnen der einzelnen Turnelemente über die Ausführungspunkte (s. u.) honoriert werden.
- Bei Misslingen eines Teils kann die gleiche Übung wiederholt o. eine andere Übung geturnt werden (ein Versuch).
- Beim Sprung werden grundsätzlich zwei Sprünge gezeigt. Der bessere Sprung wird bewertet.

#### 2. Wertung

- Grundpunkte:
- Die Wertung besteht aus der **Grundpunktzahl** und den **Ausführungspunkten**.
  - Die Grundpunkte jeder Übung stehen auf den Wettkampfkarten.
  - Zur Bewertung der einzelnen Übungselemente dienen folgende Beurteilungshinweise:

Gesamturteil	Punkte
technisch richtige Ausführung aller Elemente, harmonischer Bewegungsfluss, geringfügige Haltungsverfehlungen bleiben unberücksichtigt, sehr guter Gesamteindruck	100 % - 86 %
technisch richtige Ausführung der meisten Elemente, weitgehend harmonischer Bewegungsfluss ggf. mit kleineren Unterbrechungen, leichte Haltungsverfehlungen, guter Gesamteindruck	85 % - 70 %
wiederholt kleine Fehler in der technischen Ausführung und Unterbrechungen im Übungsablauf, deutliche Haltungsverfehlungen in mehreren Elementen, befriedigender Gesamteindruck	69 % - 56 %
wiederholt große Fehler in der technischen Ausführung, häufige Unterbrechungen im Übungsablauf, deutliche Haltungsmängel in allen Elementen	55 % - 40 %
gravierende Fehler in der technischen Ausführung der meisten Elemente, Übungsausführung nur mit Hilfe möglich	39 % - 24 %
Übungsausführung auch mit Hilfe nicht möglich	23 % - 0 %

Ausführungspunkte:

- Es können bis zu drei Ausführungspunkte je Übung zusätzlich vergeben werden.
- Für die Vergabe der Ausführungspunkte gelten folgende Kriterien:

0 Punkte	Übung ausreichend gekonnt	Ablauf in der Grobform, Ausführungsmängel + evtl. erweiterte Übung (s. o.)
1 Punkt	Übung befriedigend gekonnt	beherrscht, Haltungsverfehlungen + evtl. erweiterte Übung (s. o.)
2 Punkte	Übung gut gekonnt	beherrscht, fließender Bewegungsablauf, leichte Haltungsverfehlungen + evtl. erweiterte Übung (s. o.)
3 Punkte	Übung sehr gut gekonnt	sicher, fließender Bewegungsablauf; hervorragender Gesamteindruck + evtl. erweiterte Übung (s. o.)

- Somit ergeben sich bei der schwierigsten Übung eine Maximalpunktzahl von 11 Punkten pro Gerät → Insgesamt max. 33 Punkte

Abzüge:

- Nicht gekonntes Pflichtelement einer Übung
- Hilfestellung bei einem Übungselement
- das (nicht sinnvolle) Verlassen des Gerätes
- Übungsversuche
- Sicherheitsstellung am Gerät gibt **keine** Abzüge!
- Ein Ausgleichsschritt oder ein beidbeiniger Hüpfen in die Bewegungsrichtung gelten **nicht** als Standfehler und führen zu **keinem** Punktabzug.

Notenschlüssel:

Note	1	2	3	4	5	6
Punkte	33 – 29,5	29 – 24,5	24 – 18	17,5 – 12,5	12 – 8,5	8 - 0