



Turnen an Geräten

Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung

I. Allgemeines:

1. Nenne sechs Voraussetzungen, die du für das erfolgreiche Turnen an Geräten brauchst!

Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewichtsgefühl, Rhythmisierungsfähigkeit, Körperspannung, Koordination

2. Nenne vier Großgeräte und jeweils eine dazugehörige Turnübung!

Boden: Handstand, Rad...
 Reck: Felgaufschwung, Unterschwung...
 Sprung: Hocke, Grätsche über den Kasten quer oder längs ...
 Barren: Kippe in den Grätschsitz, Kehre ...
 Stufenbarren: Sprung in den Stütz – Überspreizen in Schwebesitz – Hockwende - Knieaufschwung – Felgaufschwung - Hohe Wende ...
 Schwebebalken: Aufhocken – Pferdchensprung – Ausfallschritt – Grätschwinkelsprung
 Auflaufen – Nachstellhüpfer - Pferdchensprung – Standwaage – Radwende

3. Was ist der Unterschied zwischen einer Pflichtübung und einer Kür?

- Pflichtübung: Anzahl und Abfolge der Übungsteile sind vorgeschrieben und dürfen nicht geändert werden.
- Kür: Anzahl und Abfolge der Übungsteile stellt der Turner/die Turnerin selbst zusammen.

4. Was verstehst du unter „Sichern“ und „Helfen“?

- **Sichern:** Bereitstehen, um eingreifen zu können, damit sich der Übende nicht verletzt.
- **Helfen:** Aktiver Eingriff durch den Helfer in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird.

5. Nenne zwei wichtige Helfergriffe, erkläre sie und gib dazu eine passende Übung an.

Klammergriff: Beide Hände greifen aufeinander zu und umfassen dabei z. B. bei der Hocke den Oberarm, beim Handstand den Oberschenkel des Übenden.

Drehgriff: Zwei Helfer stehen z. B. beim Salto oder Überschlag rechts und links neben dem Übenden. Die Handfläche der Innenarmhand des Helfers zeigt nach oben und greift dann am Oberarm des Übenden zu. Die andere Hand wird hinter den Oberarm gelegt.

**6. Durch welche Sicherheitsmaßnahmen kann man beim Gerätturnen Unfälle verhüten?
Nenne mindestens sechs Möglichkeiten.**

- passende Sportkleidung
- Schmuck vor dem Sport ablegen oder abkleben
- keinen Kaugummi kauen
- disziplinierter Geräteaufbau und -abbau
- Kontrolle der Sportgeräte durch die Lehrkraft
- zweckmäßiges Aufwärmen
- Hilfestellung

7. Erkläre folgende Begriffe in der Turnsprache und zeichne den Übenden mit einem entsprechenden Pfeil ► (Spitze ist Blickrichtung) in seiner Stellung zum Gerät.

a) vorlings



Die Körpervorderseite ist dem Gerät zugewandt. Das Gerät ist vor dem Turnenden.

b) rücklings



Die Körperrückseite ist dem Gerät zugewandt. Das Gerät ist hinter dem Turnenden.

c) seitlings



Linke oder rechte Körperflankenseite ist dem Gerät zugewandt. Das Gerät ist links oder rechts neben dem Turnenden.

8. Warum ist das Mitfahren auf dem Mattenwagen so gefährlich?

Man kann runterfallen, die Rollen des Mattenwagens können dann für Finger, Füße und andere Körperteile gefährlich werden (großes Gewicht!)

9. Nenne 4 Grundregeln für das Helfen und Sichern.

Er (der Helfer) muss die anzuwendenden Helfergriffe sicher beherrschen.

Er muss so nah wie möglich am Übenden stehen.

Er muss so lange helfen oder sichern, bis die Übung sicher abgeschlossen ist.

Er soll nur so viel helfen, wie zum Gelingen der Übung notwendig ist.

Er soll den Übenden nicht behindern.

Der Übende muss immer das Gefühl haben, sich auf den Helfer oder Sichernden verlassen zu können.

Reck und Stufenbarren:

1. Nenne zwei verschiedene Griffarten am Reck oder am Stufenbarren und erkläre sie.

Ristgriff: Mit beiden Händen von oben greifen, Daumen unter der Stange / dem Holm.

Kammgriff: Mit beiden Händen von unten greifen, Daumen zeigen zum Gesicht des Turners.

2. Nenne zwei Aufgänge und zwei Abgänge.

Aufgänge: Hüftaufschwung, Knieaufschwung, Aufzug, Kippaufschwung

Abgänge: Unterschwung, Hockwende, Hohe Wende, Wendekehre, Saltoabgang

Barren:

1. 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

Bodenturnen:

1. Nenne drei Hauptfehler beim Handstand.

Kopf wird in den Nacken gelegt, Arme sind gebeugt, zu geringes Schwungholen, Hohlkreuz und Überschlag.

2. Stelle eine mindestens 4-teilige Bodenkür zusammen.

z. B. Rolle vorwärts, Streck sprung, ½ Drehung, Rolle rückwärts, Rad oder Radwende

Sprung :

1. Nenne die Bewegungsphasen bei den Stützsprüngen.

Anlauf – Absprung – erste Flugphase – Stützphase – zweite Flugphase – Landung

2. Nenne zwei Absprunghilfen.

Reutherbrett(Sprungbrett), Minitrampolin

Balanciergeräte:

- 1. Nenne zwei Bewegungsrichtungen, die auf einer umgedrehten Langbank oder einem Schwebebalken möglich sind.**

vorwärts, rückwärts, seitwärts

- 2. Nenne vier gymnastische Elemente auf den Balanciergeräten.**

gehen, federn, hüpfen, springen, drehen