

Sport-Kompetenzteam Oberpfalz:

Schulhausinterne Prüfungsaufgaben

-

ein Vorschlag

Bereich: Turnen

Verfasser: Michael Kirsch

Teil A:

- Skript für den Prüfling -

Stand: September 2021

1. Verschiedene Disziplinen beim Geräteturnen der Männer sind

- ✗ Reck
- ✗ Barren
- ✗ Boden
- ✗ Ringe
- ✗ Pferd (Pauschenpferd)
- ✗ Sprung (Sprungtisch)

Frauen turnen an den Geräten:

- ✗ Stufenbarren
- ✗ Boden
- ✗ Sprung (Sprungtisch)
- ✗ Schwebebalken

Im Bereich des Schulsports turnen Buben und Mädchen an den Geräten:

- ✗ Reck
- ✗ Boden
- ✗ Sprung (Kasten, Bock)
- ✗ Barren (Buben)
- ✗ Schwebebalken (Mädchen)

✗

2. Die Stellung des Turners zum Gerät bzw. die Ausführung der Übungen werden mit Fachausdrücken bezeichnet. Diese sind:

- a) vorlings d.h. die Vorderseite des Körpers zeigt zum Gerät
- b) rücklings d.h. die Rückseite des Körpers zeigt zum Gerät
- c) seitlings d.h. die linke oder rechte Körperseite zeigt zum Gerät
- d) außen/innen d.h. der Turner befindet sich innerhalb oder außerhalb der Holmengasse beim Barren
- e) seit d.h. die Schulterachse verläuft parallel zur Längsachse des Geräts

3. Was versteht man unter Hilfestellung?

Helfend eingreifen beim Übungsablauf

4. Was versteht man unter Sicherheitsstellung?

Bereit sein zum Eingreifen

5. Beispiele für Übungen am Reck im Schulsport



Hüftaufschwung
(veraltet
Felgaufschwung)

Hüftaufzug
Schwebekippe



Hüftumschwung
(veraltet
Felgumschwung)

Weitere Übungen am Reck sind

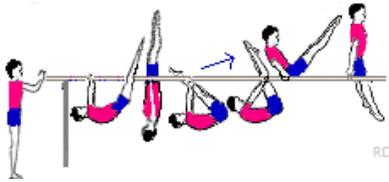
Fallkippe



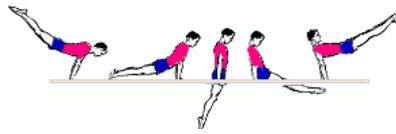
Unterschwung
Unterschwung aus dem Stütz

Hocke über die
Stange

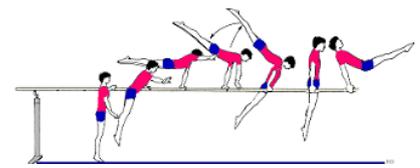
6. Beispiele für Übungen am Barren im Schulsport



Kippe aus dem Überkopfhang
Kippe aus dem Oberarmhang
Stemme (Schwingstemme)

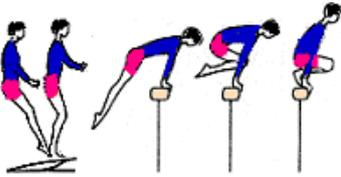


Schwingen
Rolle über die Holme
Oberarmstand (mit Abrollen)

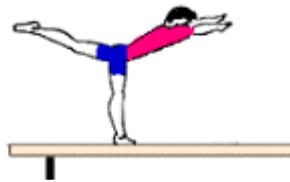


Wende: Ausschwingen nach **hinten**
Kehre : Ausschwingen nach **vorne**
Flanke: Körper geht **seitlich** (Drehung) über einen Holm

7. Beispiele für Übungen am Schwebebalken im Schulsport



Hockstand



Standwaage
Aufschwingen in den Handstand
(Scherhandstand)
Weitere Übungen am Schwebebalken sind:
Schrittsprung
Nachstellhüpfer



Grätschwinkelsprung

Strecksprung
Spreizsprung

Pferdchensprung
Radwende als Abgang
Salto rückwärts / vorwärts

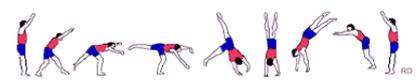
8. Beispiele für Übungen am Boden im Schulsport



Sprungrolle



Handstand abrollen
Weitere Übungen am Boden sind :
Handstützüberschlag

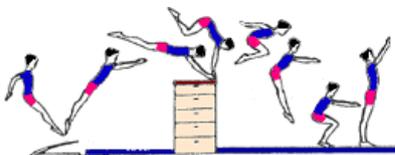


Radwende

Rolle vorwärts und rückwärts
Rolle rückwärts durch den
Handstand (Felgrolle)

Salto rückwärts / vorwärts
Radwende FlikFlak
(Handstützüberschlag
rückwärts))

9. Beispiele für Übungen an den Sprunggeräten im Schulsport



Hocke



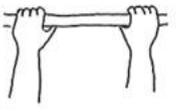
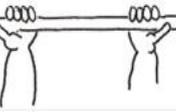
Grätsche



Handstützüberschlag

<http://www.sportunterricht.de/turnen/bjispiele/ani-wkarte1.html>

10. Je nachdem wie man mit den Händen an die Geräte Reck und Barren greift unterscheidet man zwischen:

	Ristgriff <ul style="list-style-type: none"> • Hände umschließen die Stange • Daumen zeigen zueinander • Kleinfinger nach außen
	Kammgriff <ul style="list-style-type: none"> • Hände umschließen die Stange • Kleinfinger zeigen zueinander • Daumen nach außen
	Zwiegriff <ul style="list-style-type: none"> • Eine Hand im Ristgriff • andere Hand im Kammgriff
	Schlussgriff <ul style="list-style-type: none"> • Hände sind dicht • nebeneinander gesetzt
	Kreuzgriff <ul style="list-style-type: none"> • Unterarme/ Hände fassen • überkreuz das Gerät

11. Beim Geräteturnen ist besonders auf die Sicherheit und die Vermeidung von Verletzungen zu achten. Dies gelingt, wenn man einige Dinge berücksichtigt.
12. Beim Geräteturnen spielen besondere sportliche Grundfähigkeiten eine große Rolle. Besonders wichtig sind dabei:

- ✗ Richtiger Aufbau der Geräte
- ✗ Kontrolle der Geräte
- ✗ Matten als Sicherung
- ✗ Hilfe- Sicherheitsstellung
- ✗ Gutes Aufwärmen und Dehnen
- ✗ Kraft (gute trainierte Ganzkörpermuskulatur)
- ✗ Beweglichkeit
- ✗ Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit

Kraft ist eine sehr wichtige Voraussetzung für das Turnen. Besonders die Stützkraft in den Armen und die Haltekraft in den Händen ist gefragt. Um Turnelemente korrekt und elegant ausführen zu können, muss man auch über eine sogenannte Körperspannung verfügen. Diese ist nur durch eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Gesäß) zu erreichen.

Beweglichkeit ist neben der Kraft eine zweite Komponente, die beim Turnen sehr wichtig ist. Ohne einer guten Beweglichkeit können bestimmte Übungen nicht ausgeführt werden. Beim Flick - Flack beispielsweise braucht man eine gute Schulterbeweglichkeit, beim Spagat eine gute Beweglichkeit im Becken - Hüft - Bereich.

Denkt man an den Schwebebalken bei den Frauen oder an das Bodenturnen sieht man, wie wichtig auch das **Gleichgewicht** ist.

Je schwieriger und komplexer die Turnelemente sind, umso wichtiger ist auch eine gute **Körperkoordination**. Bei Überschlagen, Salti und Drehungen um die Körperlängsachse muss der Turner seine Körper immer über ganz genau gesteuerte Bewegungen kontrollieren können. Ohne diese Steuerung wäre es unmöglich beispielsweise einen „Berschneider“ am Reck zu turnen.

13. Es gibt mehrere Arten von Matten. Bei der Verwendung von Matten ist es wichtig, die für den jeweiligen Zweck geeignete Matte zu benutzen. Bei einer Landung aus dem Sprung muss beispielsweise eine Niedersprungmatte benutzt werden.

- ✗ normale Sicherungsmatten (kleine blaue Matten)
- ✗ Mattenbahnen für Bodenturnen
- ✗ Weichböden (große blaue Matten)
- ✗ Matten für Sprünge und Abgänge (Niedersprungmatten)
- ✗ Matten für Hoch -und Stabhochsprung.

14. Turnübungen aus dem Leistungsturnen

Im Leistungsturnen gibt es viele Turnübungen, die nach den Sportlern benannt sind, die sie zuerst geturnt haben. Es werden immer neue Übungen an den Geräten kreiert und somit erweitert sich auch ständig die Anzahl Übungen an den einzelnen Geräten. Beispiele dafür sind:
Gienger-Salto (Eberhard Gienger)

Tsukahara (Mitsuo Tsukahara)

Bretschneider (Andreas Bretschneider)

Tkatschow-Grätsche (Alexander Tkatschow)

Flugelement, das bei den Herren am Reck und am Barren geturnt wird. Die Damen turnen dieses Element am Stufenbarren.

Der Gienger-Salto besteht aus einem Salto rückwärts bebügt mit einer halben Längsdrehung.

Der Tsukahara kann an fast allen geräten geturnt werden. Diese Übung besteht aus einer Kombination eines Überschlags mit einer Körperlängsdrehung (Schraube). Mittlerweile wird der Tsukahara auch zweifach oder dreifach geturnt. Das heißt, dass ein zweifacher oder dreifacher Salto mit mehreren Schrauben geturnt wird.

Der Bretschneider ist eine Reckübung, bei der ein Doppelsalto rückwärts gehockt mit zwei

Längsachsendrehungen über der Reckstange in den Hang geturnt wird.

Die Tkatschow-Grätsche ist ein sehr häufig geturntes Element am Reck. Es ist ein Flugelement mit einer Grätsche über dem Holm in den Hang.