

Sport-Kompetenzteam Oberpfalz:

Schulhausinterne Prüfungsaufgaben

-

ein Vorschlag

Bereich: Turnen

Verfasser: Michael Kirsch

Teil B:

- Fragen für den Prüfling mit
Erwartungshorizont für die Lehrkraft

Stand: September 2021

1. Nenne die 6 Geräte, an denen bei den Männern geturnt wird.

Boden, Reck, Barren, Pauschenpferd, Sprung, Ringe

2. Männer und Frauen turnen nicht an den selben Geräten. Ergänze in der Tabelle die Geräte, an denen nur von Männern/Frauen geturnt werden.

Frauen	Männer
Stufenbarren	Ringe
Schwebebalken	Barren
	Pauschenpferd

3. Erkläre den Unterschied zwischen einer Hilfestellung und einer Sicherheitsstellung beim Turnen!

Bei der Hilfestellung greift der Helfende aktiv unterstützend ein, damit eine Übung gelingt bzw. eine Verletzung vermieden wird. Bei der Sicherheitsstellung hält sich der Helfende bereit, um eingreifen zu können, falls dies notwendig ist.

4. Erkläre die Begriffe vorlings, rücklings und seitlings!

Bei vorlings steht der Turner mit seiner Vorderseite (Brust, Bauch) zum Gerät. Bei rücklings steht er mit dem Rücken zum Gerät und bei seitlings steht er mit der Schulterachse im rechten Winkel zumGerät.

5. Auf den Bildern erkennst du ein Turnelement am Reck. Um welche Übung handelt es sich und was ist deiner Meinung nach 3 besonders wichtig Voraussetzungen, damit diese Übung erlernt und geturnt werden kann.



Es wird ein Hüftaufschwung geturnt. Dabei ist besonders wichtig, dass der Turner sein Becken möglichst schnell an die Reckstange bringt, da die Reckstange bzw. das Becken die Drehachse bildet. Die Beine sollten getreckt sein, um genügend Schwung zu haben und mit den Armen muss man sein

Körpergewicht halten können, damit das Gesäß nicht absinkt.

6. Beim Barren gibt es verschiedenen Möglichkeiten aus der Barrengasse auszuschwingen. Ordne richtig zu.

Kehre	Körper schwingt seitlich (½ Drehung) über einen Holm
Flanke	Beine werden nach hinten über einen Holm geschwungen
Wende	Beine werden nach vorne über einen Holm geschwungen

7. Auf einer Bodenbahn soll immer in eine Richtung geturnt werden. Verbinde drei verschiedene Elemente am Boden zu einer Übung so, damit das möglich ist.

Handstand abrollen - Strecksprung mit halber Drehung – Felgrolle – Bogengang

oder

Felgrolle – Strecksprung mit halber Drehung – Handstand abrollen – Radwende

.....

8. Beim Turnen kann man sich verletzen. Nenne 3 Maßnahmen, um eventuellen Verletzungen vorzubeugen. Begründe jeweils mit einem kurzen Beispiel aus der Sportpraxis.

Maßnahme 1

Richtiger Aufbau der Geräte: Beispielsweise müssen am Reck die Stangen gesichert werden, damit sie sich nicht von den Holmen lösen und der Sportler mit ihnen abstürzt

Maßnahme 2

Richtiges Aufwärmen und Dehnen: Damit Zerrungen oder Bänderverletzungen vorgebeutgt wird, muss man die Muskulatur aufwärmen und den Körper dehnen. Das gilt bei allen Geräten, an denen Geturnt wird.

Maßnahme 3

Hilfe – Sicherheitsstellung: Beim Üben neuer Elemente oder Unsicherheiten muss geholfen bzw. gesichert werden. Bei der Hocke über den Kasten kann ein Schüler am Kastendeckel hängen bleiben und kopfüber auf die Matte stürzen. Mit einer Hilfestellung links und recht am Oberarm kann das verhindert werden.

9. Turnübungen sind oft nach den Sportlern benannt, die sie zuerst geturnt haben. Um welche Übungen handelt es sich?

1. Flugelement, das bei den Herren am Reck und am Barren geturnt wird. Die Damen turnen dieses Element am Stufenbarren. Dieses Element besteht aus einem Salto rückwärts gebügt mit einer halben Längsdrehung.
Benannt nach : Eberhard Ginger
2. Dieses Element kann an fast allen Geräten geturnt werden. Diese Übung besteht aus einer Kombination eines Überschlags mit einer Körperlängsdrehung (Schraube).
Benannt nach : Mitsu Tsukahara
3. Die Tkatschow-Grätsche ist ein sehr häufig geturntes Element am Reck. Es ist ein Flugelement mit einer Grätsche über dem Holm in den Hang
Benannt nach : Alexander Tkatschow

10. Benenne die Griffarten beim Geräteturnen.

