



Gerätturnen



Theoretische Grundlagen für die schriftliche Prüfung

1. Geräte

1.2 Geräte im Kunstturnen

Männer

- Barren
- Reck
- Ringe (hängend)
- Seitpferd
- Boden
- Pferd (Sprung).

Frauen:

- Stufenbarren
- Schwebebalken
- Pferd (Sprung)
- Boden.
-

2. Helfen und Sichern

Helfen und Sichern sind im Schulsport unerlässliche Bestandteile, nicht nur beim Erlernen neuer Übungen.

- Helfen bedeutet eine aktive, bewegungsunterstützende oder bewegungsbegleitende Hilfe, um das Gelingen einer Übung zu ermöglichen oder zu erleichtern.
- Sichern bedeutet die Bereitschaft, während einer Übung jederzeit eingreifen zu können, um den Übenden vor einer Verletzung zu bewahren.
- Helfen und Sichern haben neben dem leichteren Lernen und der Unfallverhütung auch erzieherische Aufgaben, vor allem in sozialer Hinsicht.

2.1 Sicherheitsmaßnahmen

Kontrolle der Geräte, Mattenauslegung, Kleidung, Aufwärmen

2.2 Was muss der Helfer können?

Den Helfergriff kennen, geübt haben, genügend Kraft besitzen, Motivation, helfen zu wollen, Kenntnis der Bewegung haben.



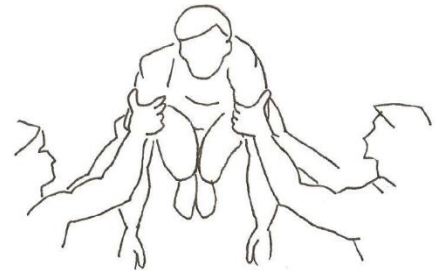
Gerättturnen



2.3 Klammergriff

Der äußere Arm des Helfers fasst am Oberarm des Übenden von hinten, die innere Hand von vorne. Die Daumen liegen außen am Arm des Übenden nebeneinander.

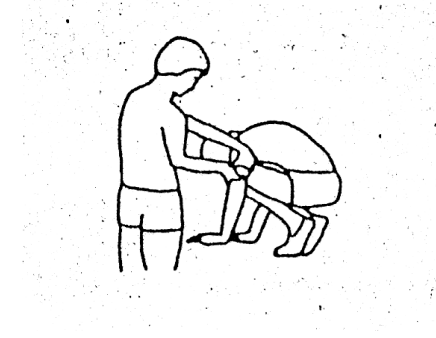
Anwendung: Stüttschwingen am Barren bei allen Horizontalbewegungen (Hocke, Wende, Flanke, Kehre)



Quelle: knsu.uni-koblenz.de

2.3 Drehklammergriff vorwärts

Der Helfer steht neben dem Übenden in Bewegungsrichtung. Die nähere Hand fasst den Oberarm des Übenden von vorne, die Handfläche zeigt nach oben. Die andere Hand übergreift und fasst den Oberarm von hinten. Die Daumen liegen außen am Arm des Übenden nebeneinander. Der Helfer muss die Vorwärtsbewegung des Übenden durch Seitwärtsgehen begleiten.

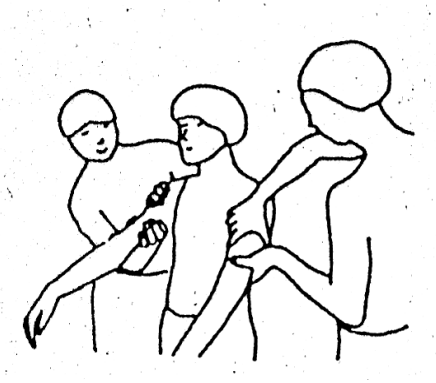


Quelle: silo.tips

Anwendung: bei allen Rotationsbewegungen vorwärts (Salto, Handstütz-Überschlag am Boden und an den Geräten).

2.4 Drehklammergriff rückwärts

Der Helfer steht neben dem Übenden in Bewegungsrichtung. Die nähere Hand fasst den Oberarm des Übenden von hinten, die Handfläche zeigt nach oben. Die andere Hand übergreift und fasst den Oberarm von vorne. Die Daumen liegen außen am Arm des Übenden nebeneinander. Der Helfer muss die Rückwärtsbewegung des Übenden durch Seitwärtsgehen begleiten.



Quelle: silo.tips

Anwendung: bei allen Rotationsbewegungen rückwärts (Salto, Handstütz-Überschlag am Boden und an Geräten).



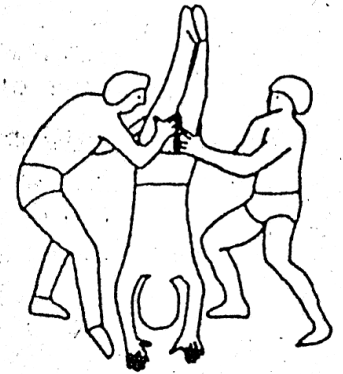
Gerätturnen



2.5 Klammergriff als Zughilfe

Ausführung wie der Klammergriff (s.o.), als Zughilfe wird er jedoch am Oberschenkel angesetzt.

Anwendung: Rolle rückwärts durch den Handstand, Felgbewegungen (am Reck, Barren)

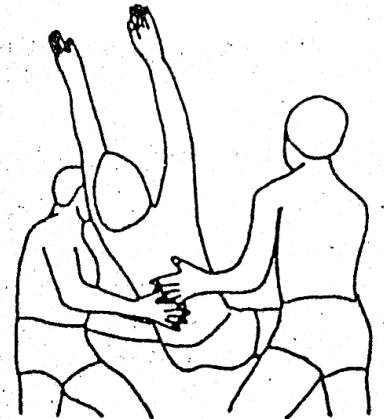


2.6

Tragehilfe

Zwei Helfer stehen seitlich und unterstützen den Übenden durch die Tragehilfe. Sie setzt an am Rücken (bzw. Brust) und an den Oberschenkeln, der Übende liegt kurzfristig auf den Händen der Helfer.

Anwendung: Handstütz-Überschlag vorwärts u. rückwärts (Flick-Flack) am Boden, Handstütz-, Kopfstützüberschläge am Boden und Geräten



Quelle: silo.tips

2.7 Schubhilfe

Die Helfer unterstützen eine Bewegung durch Schieben. Es erfolgt meist mit der flachen Hand und setzt am Körperschwerpunkt an.

Anwendung: Kippe, Umschwünge am Reck.

2.8 Gleichgewichtshilfe

Der Helfer greift erst ein und sichert das Gleichgewicht, wenn der Übende bereits einen Teil der Übung hinter sich hat.

Anwendung: Klammergriff nach Aufschwingen in den Handstand (Schwebebalken)

Häufig genügt eine dieser angesprochenen Hilfen nicht, oft ist es notwendig, mehrere verschiedene Hilfen gleichzeitig oder kurz nacheinander oder in späteren Phasen des Erlernens einer Übung zu geben. Wenn der Übende eine Übung beherrscht, kann auf das Helfen verzichtet werden, nicht jedoch auf das Sichern. Beim wettkampfmäßigen Kunstturnen ist dies allerdings nicht der Fall.



Gerättturnen



3. Üben

Die Übungen beim Gerättturnen werden mit Hilfe von Übungsreihen erlernt. Eine Übungsreihe ist die methodische Aufeinanderfolge von Übungen, die zu einer bestimmten Zielübung führt. Jede Übungsreihe umfasst 3 Bereiche:

- Vorbereitende Übungen sind im Aufwärmprogramm enthalten
- Vorübungen sind Übungen mit zusätzlichen Geräten
- Zielübung z.B.: Flugrolle - vorbereitende Übung: Rollbewegung aller Art auf Matten
Vorübung: Rolle im Angehen und Absprung von Matte zu Matte

Übungsteile

- Haltung zu Beginn und Ende einer Übung
- Übungsverbindungen

Boden: Rolle, Flugrolle, Rolle rückwärts in den/durch den Handstand, Handstand, Rad, Radwende, Radüberschlag, Handstandstützüberschlag vorw., Salto vorw., Bodenkippen zusätzlich für Mädchen: Bogengänge, Rad einarmig, Schrittüberschlag, Schritt- und Sprungkombinationen

Sprung: besteht aus Anlauf Absprung, 1. und 2. Flugphase, Landung Kasten oder Pferd quer: Hockwende, Hocke, Grätsche, Handstützüberschlag, Bücke, Kasten oder Pferd lang: Grätsche, Hocke, Handstützüberschlag, Bücke



Gerätturnen



Wettkampf Gerätturnen

Übung	Geräte und Pflichtelemente in Abbildungen				
	Boden	Reck	Barren	Balancieren	Sprung
Ü6 ab 8. Klasse 14-16 Jahre	Handstand-Abrollen 	Aufzug 	Aus dem Sitz: Oberarmstand und Abrollen vorwärts 	Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig) oder: 	T-Bock/Pferd/Kasten (1,20 m): Sprunghocke oder -grätsche
	Rolle rückwärts durch den Handstand 	Hüftumschwung 	Schwingstemme in den Grätschsitz 	Scherhandstand 	
	Radwende 	Unterschwing aus dem Stütz 	Wendekehr 	Abgang: Radwende 	

Quelle: docplayer.org



Gerättturnen



	Aufgänge	Mittelteile	Abgänge	
Reck:	Felgaufschwung Laufkippe Hangstandkippe	Felgumschwung vorw. und rückw. Schwungkippe Schwungstemme	Unterschwung Wende, Hocke Grätsche	
Barren:	Sturzhang-Kippe Oberarmkippe	Rolle vorw. u. rückw. Schwungstemme Schwingen im Stütz u. im Oberarmhang Oberarmstand Schwebesitz Knieumschwung	Wende, Kehre (auch mit Drehung) Wendekehre vorw. und rückw. Kreishockwende Hockwende Unterschwung	
Stufenbarren	Knieaufschwung Felgaufschwung Aufhocken, Hockstemme Mühlaufrschwung, Kippe Schwebekippe	Felgumschwung Liegehang, Aufstemmen Liegehangkippe Schwungstemme	hohe Wende Handstandüberschlag	
Schwebe- balken	Überspreizen (Reitsitz) Strecksprung mit Aufgrätschen, Auflaufen Schrittsprung, Standwaage Handstand	Gehen, laufen, hüpfen Aufhocken, Aufrollen, beidbeinig, Pferdchen-, Lauf-, Schluss-, Hock-, Grätschwinkelsprung, Rolle vor- und rückwärts Handstützüberschlag,	Drehungen ein- und Hocken, auch mit Drehungen, Rad, Schwebesitz, Radwende, Salto	Spreizen oder Rad,



Gerätturnen

