


 <p>EINE CHANCE - DIE SCHANZ</p>	<p>Mittelschulverbund Auf der Schanz/Friedrichshofen Ingolstadt</p> <p>Auf der Schanz 28 – 85049 Ingolstadt ☎ 0841/30540600 – ☎ 0841/30540699 ✉ verwaltung@ms-schanz.ingolstadt.de</p>	 <p>Grund- und Mittelschule Ingolstadt-Friedrichshofen</p>
---	---	--

Informationen Turnen an Geräten



Sicherheit

Unter Sichern beim Gerätturnen versteht man das Bereitstehen, um eingreifen zu können, damit sich der Übende nicht verletzt. Helfen ist der aktive Eingriff durch einen Helfer in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird. Durch folgende Maßnahmen kann beim Gerätturnen Sicherheit erzeugt werden: Passende Sportkleidung, den Schmuck ablegen oder abkleben, kein Kaugummikauen (Verschlucken!), ein disziplinierter Geräteauf- und abbau, die Kontrolle der Geräte durch die Lehrkraft, ein zweckmäßiges Aufwärmen und eine Hilfestellung, falls erforderlich. Gebräuchliche Helfergriffe, die öfter zum Einsatz kommen, sind der Klammergriff (v.a. bei Sprüngen), der Stützgriff (v.a. bei Stützbewegungen am Barren bzw. Reck) und der Drehgriff (v.a. bei Überschlagsbewegungen).

 <p>EINE CHANCE - DIE SCHANZ</p>	<p>Mittelschulverbund Auf der Schanz/Friedrichshofen Ingolstadt</p> <p>Auf der Schanz 28 – 85049 Ingolstadt ☎ 0841/30540600 – ☎ 0841/30540699 ✉ verwaltung@ms-schanz.ingolstadt.de</p>	 <p>Grund- und Mittelschule Ingolstadt-Friedrichshofen</p>
---	---	--

Informationen Turnen an Geräten



Technik

Sportliche Voraussetzungen für ein erfolgreiches Turnen an Geräten sind Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewichtsgefühl, Körperspannung und Koordination. Unter dem Begriff Kür versteht man, dass die Anzahl der Übungsteile und deren Abfolge vorgeschrieben sind und nicht geändert werden dürfen. Bei einer Kür stellt der Turner/ die Turnerin die Anzahl der Übungsteile und Abfolge selbst zusammen. An folgenden Geräten wird bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften geturnt: Reck, Pauschenpferd, Boden, Schwebebalken (Frauen), Ringe, Barren (Frauen: Stufenbarren) und an Sprunggeräten (Bock, Kasten Pferd, Sprungtisch). Die häufigsten Fehler beim Handstand sind das Legen des Kinns an die Brust, das Beugen der Arme, das Bilden eines Hohlkreuzes (Beine schlagen über) und zu geringes oder zu starkes Schwung holen. Die gängigsten Griffe beim Gerätturnen sind der Ristgriff (Hände umschließen die Stange – Daumen zeigen zueinander – Kleinfinger zeigen nach außen), der Kammgriff (Hände umschließen die Stange – Kleinfinger zeigen zueinander – Daumen zeigen nach außen), der Zwiegriff (Eine Hand im Ristgriff, die andere im Kammgriff) und der Kreuzgriff (Unterarme/Hände greifen im Kammgriff überkreuz die Stange). Zwei gebräuchliche Absprunghilfen bei den Sprungdisziplinen sind das Reutherbrett und das Minitrampolin. Die sechs Phasen bei der Flughocke über den Kasten längs sind Anlauf, Absprung, erste Flugphase, Stützphase, zweite Flugphase, Landung.