

Quali Sport - Theorie

Leisten, Gestalten, Spielen

Turnen



„Helfen und Sichern“

- Beim „Helfen“ greift die Hilfestellung aktiv ein und ermöglicht dem Turner die richtige Durchführung der Übung.
- Beim „Sichern“ wird nur eingegriffen, wenn ein Sturz bzw. eine Verletzung droht.

Griffarten beim Gerätturnen

Kammgriff, Ristgriff, Zwiegriff, Ellgriff, Speichgriff.

Beschreibung verschiedener Griffarten

- Kammgriff - Daumen zeigen nach außen, die kleinen Finger nach innen.
- Ristgriff - Daumen zeigen nach innen, die kleinen Finger nach außen.
- Zwiegriff - Eine Hand greift im Kammgriff, die andere im Zwiegriff.
- Ellgriff - Die Handrücken sind einander zugewandt.
- Speichgriff - Handrücken zeigen nach außen.

Turngeräte

Reck, Barren, Schwebebalken, Stufenbarren, Seitpferd, Ringe, Boden Langpferd, Bock, Sprungkasten.

Bewegungsrichtungen

- **Vorwärts:** Drehung um die Breitenachse des Körpers. Die Brust zeigt in Drehrichtung. (z.B. Salto vorwärts)
- **Rückwärts:** Drehung um die Breitenachse des Körpers. Der Rücken zeigt in die Drehrichtung. (z.B. Salto rückwärts)
- **Drehungen:** Ganz, halb oder viertel erfolgen immer um die Körperlängsachse. (z.B. Schrauben)

Wichtige Stellungen zum Gerät

- **Vorlings:** Die Brust zeigt zum Gerät.
- **Rücklings:** Der Rücken zeigt zum Gerät.
- **Seitlings:** Eine Schmalseite des Körpers zeigt zum Gerät.
- **Außen:** Der Übende befindet sich außerhalb des Geräts (Barren).
- **Innen:** Der Übende befindet sich innerhalb des Geräts.

Quali Sport - Theorie

Leisten, Gestalten, Spielen

Turnen

Übungen am Reck

Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Laufkippe, Schwebekippe, Flanke, Hocke.

Übungen am Boden

Handstand, Rollen (vorwärts/rückwärts), Salto, Rad, Radwende, Flick-Flack, Handstandüberschlag.

Übungen am Barren

Schwungstemme, Rolle vorwärts, Wende, Oberarmstand, Handstand, Kreishocke, Außenquersitz, Kippen.

Sprünge (Pferd oder Kasten)

Hocke, Grätsche, Handstandüberschlag.

Übungen am Schwebebalken

Schwebesitz, überspreizen, Hockwende, Handstand, Handstandüberschlag, Flick-Flack.

Beschreibe den Klammergriff am Oberarm und nenne 2 Übungen wo er angewendet wird.

- Beide Hände greifen am Oberarm. Die innere Hand greift von vorne, die äußere von hinten. Die Daumen liegen außen am Arm des Übenden nebeneinander.
- Stützschnngen am Barren, Hocke, Flanke, Kehre, Wende.

Beschreibe für 2 Geräte je eine 3-teilige Übung, bestehend aus Aufgang, Mittelteil und Abgang?

- Reck: Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Hocke.
- Barren: Schwungstemme rückwärts, Oberarmstand, Kreishocke
- Boden: Handstand abrollen, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Rolle rückwärts zum flüchtigen Handstand, Salto.
- Schwebebalken: Überspreizen (Reitsitz), gehen, laufen, hüpfen, Handstützüberschlag.

Fähigkeiten beim Turnen

Mut, Kraft, Geschicklichkeit, Gewandtheit

Quali Sport - Theorie

Leisten, Gestalten, Spielen

Turnen