



1. Allgemeines

Das Turnen ist eine Grundform des Sports. Es verbessert die Fitness, schult die koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten und dient vielfach als Grundlage moderner Trainingslehre. Als Gesundheitssport und in der medizinischen Prävention gewinnt modernes Turnen in seinen vielfältigen Ausprägungen zunehmend an Bedeutung.

Fachverband ist der Deutsche Turner-Bund (DTB), einer der größten Verbände im Deutschen Sportbund (DSB). Auffällig ist der hohe Frauenanteil beim DTB.

Zum Turnen zählen neben den klassischen Disziplinen Gerättturnen und Trampolinturnen im erweiterten Sinne auch die allgemeine Gymnastik, Rhythmische Sportgymnastik, Rhönradturnen, Aerobic, Akrobatik, Gesundheitssport, Seilspringen und Voltigieren sowie verschiedene Turnspiele.

In der Schulbildung des 18. Jahrhunderts spielte die Leibesertüchtigung praktisch keine Rolle. Lediglich auf den Ritter-Akademien wurden Fechten und Tanzen gelehrt. Leibesübungen wurden zuerst in den 1770er Jahren eingeführt.

Historisch begründet wurde die Turnbewegung 1807 in Deutschland vom *Turnvater Jahn*, Friedrich Ludwig Jahn. Turnen war für ihn vor allem Leibeserziehung.

2. Gerättturnen in der Schule

2.1 Bodenturnen

Als Bodenturnen bezeichnet man eine Turndisziplin. Beim Bodenturnen ist die Wettkampffläche 12 x 12 m groß und besteht aus einer leicht federnden Unterkonstruktion mit daraufliegenden Deckläufern.

Während der Kür muss die gesamte Fläche beturnt werden, und zwar vor allem mit akrobatischen Elementen, also Überschlägen und Salti (vorwärts und rückwärts), von denen keines mehr als einmal wiederholt werden darf. Auch ein Gleichgewichtselement (z. B. Standwaage) muss enthalten sein. Die Übung als Kombination von Akrobatischen Reihen, Verbindungsteilen und gymnastischen Elementen muss in einem harmonischen Rhythmus als Wechsel von schnellen und langsamen Passagen geturnt werden. Eine Bodenkür darf zwischen 50 und 70 Sekunden dauern.

Typische Übungen: Rolle, Sprungrolle, Rad, Radwende, Handstand, Handstandüberschlag



Handstand abrollen

Radwende

Sprungrolle

2.2 Reck

Das Reck ist eines der Turngeräte beim Gerätturnen.

Es besteht aus einer waagerechten 2,40 m langen Stange, die verschiedenartig montiert sein kann. Heute üblich ist das Spannreck. Hier wird die Reckstange an zwei senkrechten Stangen montiert, welche mit jeweils zwei oder vier Spannseilen gehalten werden. Das Reck wird dadurch elastisch, was für moderne Übungen sehr hilfreich ist. In Wettkämpfen liegt die Höhe bei 2,55 m ab Mattenoberkante.

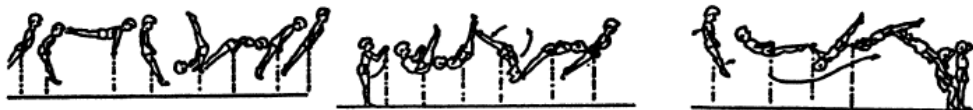
Im Schulsport gibt es eine einfache Reckanlage mit zwei senkrechten Stangen und einer Querstange, die auf verschiedenen Höhen befestigt werden kann.

Das Reck gehört zu den Turngeräten der Männer und kommt in der olympischen Reihenfolge als sechstes und damit letztes Gerät. Es ist seit 1896 olympisch.

In den letzten Jahren gewann das Reckturnen durch die Aufnahme von drei und mehr Flugelementen pro Übung (zum Beispiel Doppelsalti zum Wiederfangen) noch mehr an Artistik und Attraktivität.

Das Reck wurde von Friedrich Ludwig Jahn eingeführt.

Typische Übungen: Felgaufschwung, Felgumschwung, Hüftumschwung, Unterschwingung und Kippe.



Hüftumschwung

Aufzug

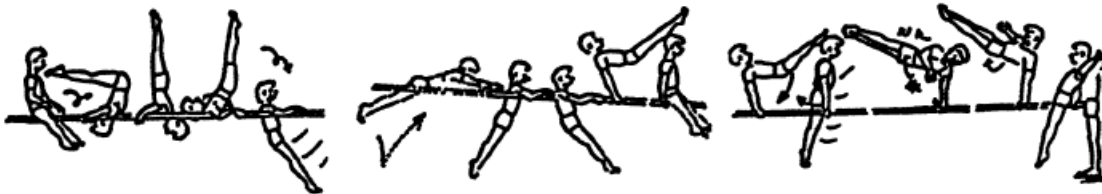
Unterschwingung aus dem Stütz

2.3 Barren

Der Barren ist ein Sportgerät aus dem Turnsport. Die Kürübungen am Barren werden von Schwung- und Flugelementen dominiert. Kraftteile sind erlaubt, aber nicht gefordert. Außerdem müssen die Turner darauf achten, während ihrer gesamten Übung nicht mehr als dreimal zu stoppen.

Jeder der beiden parallelen Holme ist 350 cm lang, 195 cm hoch und mittelmäßig elastisch (Holz mit Kunststoffkern). Unter dem Barren liegen 20 cm dicke Niedersprungmatten. Im Schulsport werden meist einfache Barrenanlagen verwendet. Die Holme sind schichtverleimt und bekommen durch einen extra Kern eine hohe Flexibilität.

Typische Übungen: Schwingen im Stütz, Wende, Kippe in den Grätschsitz, Oberarmstand und Abrollen, Schwungstemme und Wendekehre.



Aus dem Sitz:
Oberarmstand und
Abrollen vorwärts

Schwungstemme
in den Grätschsitz

Wendekehre

2.4 Sprung

Beim Sprung handelt es sich um eine Disziplin des Kunst- und Gerätturnens, die traditionell am Sprungpferd durchgeführt wurde. Seit den Kunstturnweltmeisterschaften 2001 im belgischen Gent wurde dieses jedoch durch den Sprungtisch ersetzt.

Die Aufgabe besteht darin, das Gerät in bestimmten vorgegebenen Formen zu überqueren, nachdem von einem Sprungbrett abgesprungen wurde. Dazu ist ein Anlauf von max. 25m erlaubt. Der Abdruck vom Gerät muss mit den Händen erfolgen.

Der Sprungtisch bietet gegenüber dem Sprungpferd mehrere Vorteile:

- Die Stützfläche ist leicht geneigt, womit es für die Turnerin bzw. den Turner leichter ist, die Anlaufgeschwindigkeit in Höhe umzulenken.

- Der Sprungtisch hat eine (meistens als Blattfeder ausgeführte) Federung, die dem Athleten einen besseren Abdruck verschafft.
- Die Stützfläche ist viel breiter, was einen sichereren Stütz erlaubt.
- Bei gleichzeitigen weiblichen und männlichen Wettkämpfen muss das Gerät nur noch in der Höhe verstellt und nicht mehr komplett umgebaut werden (Drehen des Pferdes, korrigieren der Anlaufbahn).
- Die Verletzungsgefahr bei verweigerten Sprüngen oder durch Abrutschen vom Sprungbrett ist deutlich geringer, da man auf eine gepolsterte, nachgebende Fläche trifft.

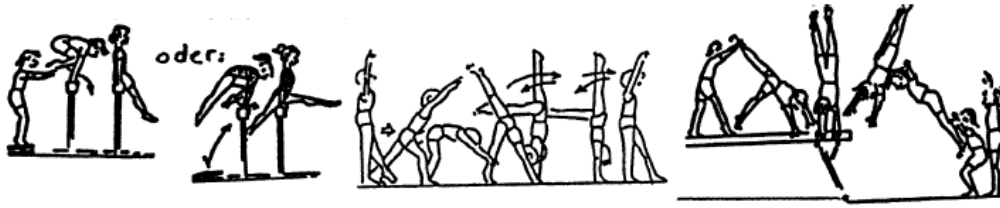


Sprunghocke oder Sprunggrätsche T-Bock/ Pferd / Kasten 1,10 m

2.5 Balancieren

Im Sport und bei Spielen geht es oft darum, in der Bewegung das **Gleichgewicht** auf einer nur schmalen Lauf- oder Unterstützungs-Fläche zu halten. Eine Hilfe dabei ist das Ausbreiten der Arme oder bei Artisten eine Balancierstange, Schirm oder Fächer, weil dadurch die Reaktion auf kleine Änderungen der Neigung genauer und schneller wird. Der **Schwebebalken** ist ein Sportgerät im Turnen, das die Balancierfähigkeit fördern soll. Er besteht aus einem 5 m langen und 10 cm breiten Holzbalken, der sich auf Stützen bis zu 1,2 m über dem Boden befindet. Dabei kommt es auf die Altersklasse an.

Typische Turnübungen: Sprünge, Halteteile, Überschläge vorwärts und rückwärts sowie Drehungen. Insbesondere Flickflack, Salto vorwärts und rückwärts, Rondat sowie Handstand-Drehungen gehören zum Repertoire moderner Übungen am Schwebebalken.



Aufgang Durchhocken (ein- oder zweibeinig) Scherhandstand oder Rolle vorwärts Abgang Radwende

3. Griffarten beim Gerättturnen

Beim Gerättturnen gibt es mehrere Griffarten: Ristgriff, Kammgriff, Zwiagriff, Kreuzgriff und Ellgriff.

Der **Ristgriff** (Oberhandgriff) bezeichnet eine Griffart, bei der die Handrücken zum Körper bzw. nach oben zeigen, so dass die Daumen nach innen zeigen.

Der **Kammgriff** bezeichnet eine Griffart, bei der die Handinnenflächen zum Gesicht gedreht werden, so dass die Daumen nach außen zeigen. Dieser Griff wird häufig beim Reck-Turnen benutzt. Aber auch beim Hanteltraining, da dieses vor allem den Bizeps beansprucht und somit das Training "anspruchsvoller" gestaltet, das heißt schwieriger und intensiver. Eine alternative Bezeichnung lautet "Untergriff", da die Hantel ("von unten") gegriffen wird.

Der **Zwiagriff** ist eine im Gerättturnen verwendete Griffart, die eine Kombination aus Ristgriff und Kammgriff ist. Eine Hand des Turners oder der Turnerin hält dabei den Holm (beim Barren) oder die Stange (beim Reck) im Kammgriff, während die andere diese im Ristgriff umfasst. Der Griff wird speziell oft beim Reckturnen angewandt, da dadurch eine Drehung des Körpers um die Längsachse eingeleitet werden kann.

Der **Kreuzgriff** bezeichnet eine Griffart, bei der im Gerättturnen die beiden überkreuzten Arme die Stange (Reck) oder den Holm (Stufenbarren) im Ristgriff greifen.

Der **Ellgriff** bezeichnet eine Griffart, bei der die Handflächen ähnlich wie beim Kammgriff zum Gesicht gedreht werden, so dass die Daumen nach außen zeigen. Der Unterschied zum Kammgriff besteht in einer zusätzlichen Pronation der beiden Arme um 360°. Anatomisch bedingt ist der Abstand der beiden Hände im Ellgriff im Normalfall größer als im Kammgriff. Dieser Griff wird beim Reck-Turnen sowie häufig beim Stufenbarren-Turnen benutzt.