



Gerätturnen

1. Turngeräte

Im **Wettkampfbereich männlich** sind folgende sechs Geräte üblich:

Boden
Pauschenpferd
Ringe
Sprung
Barren
Reck

Im **Wettkampfbereich weiblich** sind folgende vier Geräte üblich:

Sprung
Stufenbarren
Schwebebalken
Boden

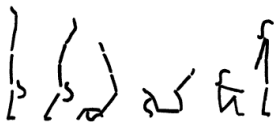
Bodenturnen

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

Auf der gesamten Fläche müssen akrobatische Elemente wie Überschläge und Salti (vorwärts und rückwärts) geturnt werden. Auch ein Gleichgewichtselement (z. B. Standwaage) muss enthalten sein. Die Übung muss in einem harmonischen Rhythmus als Wechsel von schnellen und langsamen Teilen geturnt werden. Eine Bodenkür darf zwischen 50 und 70 Sekunden dauern.

Übungen: Rolle (vorwärts/ rückwärts), Rad, Radwende, Handstand, Handstandüberschlag

Handstand abrollen



Radwende



Sprungrolle



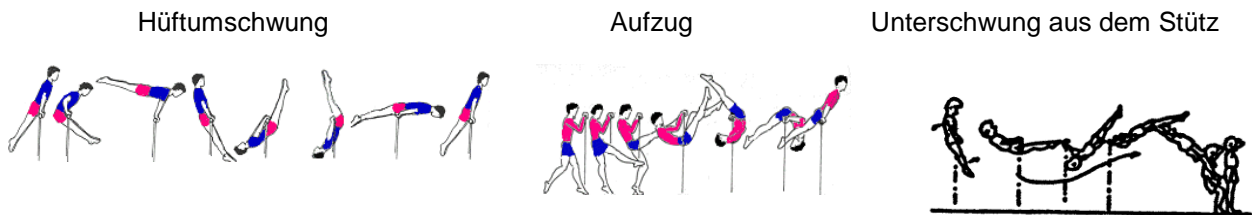
Stufenbarren

Stufenbarren ist ein Barren mit verschiedenen hohen Holmen. Es ist eine Gerätedisziplin im Turnen der Frauen.

Reck

Das Reck besteht aus einer waagerechten Stange, die in verschiedenen Höhen montiert sein kann. Das Reck gehört zu den Turngeräten der Männer.

Übungen: Felgaufschwung, Hüftumschwung, Unterschwingung und Kippe.



Barren

Kürübungen am Barren bestehen aus Schwing- und Flugelementen. Der Turner darf während der gesamten Übung nicht mehr als dreimal stoppen.

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



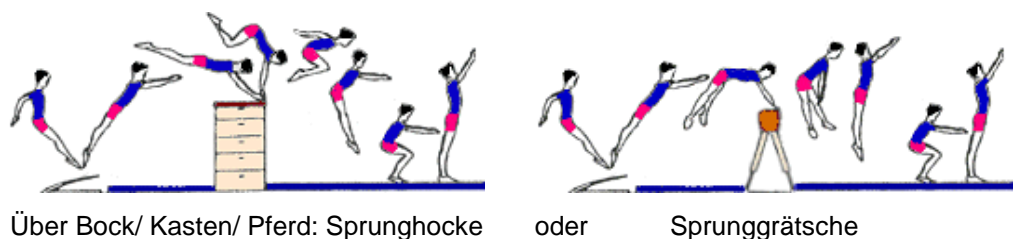
Sprung

Das Gerät muss überquert werden, nachdem von einem Sprungbrett abgesprungen wurde. Dazu ist ein Anlauf von max. 25m erlaubt. Der Abdruck vom Gerät muss mit den Händen erfolgen.

Übungen im Schulsport:

Bewegungsphasen beim Sprung:

1. Anlauf
2. Absprung
3. erste Flugphase
4. Stützphase
5. zweite Flugphase
6. Landung



Schwebebalken

Der **Schwebebalken** soll die Balancierfähigkeit fördern. Er besteht aus einem 5 m langen und 10 cm breiten Holzbalken. Wichtig ist es, das **Gleichgewicht** auf dieser schmalen Fläche zu halten. Eine Hilfe dabei ist das Ausbreiten der Arme.

Übungen: Sprünge, Standwaage, Drehungen, Schrittfolgen, Abgänge

2. Wettkampfformen

- **Kür:** Übungen werden vom Turner **frei** zusammengestellt.
- **Pflicht:** Turner zeigt eine **vorgegebene Folge** von Elementen.

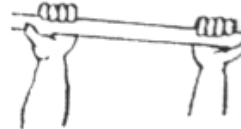
3. Griffarten beim Gerätturnen

- **Ristgriff:** Beide Hände greifen von oben. Die Daumen befindet sich unter der Stange bzw. des Holms
- **Kammgriff:** Beide Hände greifen von unten. Die Daumen zeigen zum Gesicht des Turners.

Ristgriff



Kammgriff

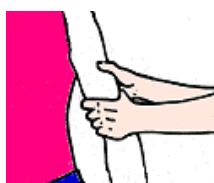


4. Sichern und Helfen

Sichern: Bereitstehen, um sofort helfend einzugreifen zu können. Der Turner wird aber erst im Notfall angefasst.

Helfen: Klammergriff, um zu ermöglichen, dass eine Bewegung überhaupt durchgeführt wird und mögliche Unfälle vermieden werden. Hilfe erfolgt bis zur sicheren Landung oder dem sicheren Stand.

Helfergriff: Klammergriff: Beide Hände greifen aufeinander zu und umfassen dabei z. B. den Oberarm (z. B. bei der Hocke über den Kasten) oder den Oberschenkel des Übenden (z. B. beim Handstand).



Wichtig bei Sprüngen über Bock und Kasten, außerdem bei Abgängen an Reck und Barren.