

# Turnen an Geräten

## Praktische Prüfung

Der Prüfling legt einen **Dreikampf** ab.

Die Turnnote setzt sich zusammen aus den Noten an den drei gewählten Geräten (A, B, C).

$$(A + B + C) : 3 = \text{Turnnote}$$

### Dreikampf aus den folgenden Geräten:

Jungen	Mädchen
Boden	Boden
Barren	Schwebebalken
Reck	Reck
Sprung/Parkour	Sprung/Parkour

Des Weiteren wählt der Prüfling aus den drei verschiedenen Schwierigkeitskategorien K1, K2 und K3 Elemente aus und ergänzt diese mit z. B. frei gewählten Anfangs- und Schlussposen. Der Prüfling bereitet einen Bewertungsbogen vor, in dem er die gewählten Übungen notiert und händigt diesen am oder vor dem Prüfungstag den Prüfenden aus.

### Hinweise zur Bewertung:

Die Bewertung an den einzelnen Geräten setzt sich zusammen aus Grundpunkten und pro Kategorie maximal drei Ausführungspunkten. Die Grundpunktzahl steigt mit dem Schwierigkeitsgrad der Übung. Ein turnerisches (oder beim Bodenturnen gymnastisches) Element aus der Kategorie K1 erhält einen Grundpunkt, aus Kategorie K2 zwei und aus Kategorie K3 drei Grundpunkte.

#### Für die Vergabe der Ausführungspunkte gelten folgende Kriterien:

- 0 = Übung ausreichend geturnt: Ablauf in der Grobform, mit Ausführungsmängeln
- 1 = Übung befriedigend geturnt: beherrscht, Haltungsfehler
- 2 = Übung gut geturnt: kontrolliert, flüssiger Bewegungsablauf, leichte Haltungsfehler
- 3 = Übung sehr gut geturnt: sehr kontrolliert, flüssiger Bewegungsablauf, hervorragender Gesamteindruck

Für die Ausführung können auch halbe Punkte vergeben werden. Wird ein Element nicht oder mit großen Mängeln geturnt, gibt es hierfür Abzüge bzw. keine Punkte.

Das unfreiwillige Verlassen des Gerätes während der Übung (z. B. am Reck, Barren oder Balken) führt zum Abzug von 0,5 Punkten.

Ein Ausgleichsschritt oder beidbeiniger Hüpfen in die Bewegungsrichtung gelten bei Abgängen nicht als Standfehler und führen nicht zu einem Punktabzug.

Frei gewählte Anfangs- und Endposen sowie zusätzliche Turnelemente sind zur Vervollkommnung der Übung - je nach Gerät - erwünscht und können den Gesamteindruck verbessern und durch Ausführungspunkte honoriert werden.

## Boden

Die Übungsverbindung am Boden besteht aus drei Turn- und zwei Gymnastikelementen. Die Kür am Boden kann alleine oder mit einem Partner bzw. einer Partnerin präsentiert werden. Es können auch Elemente aus den Bewegungskünsten integriert werden (z. B. Jonglage, Akrobatik).

### **Bewertung:**

Technik - Sicherheit - Bewegungsdynamik - Körperspannung - Eleganz

## Schwebebalken (Mädchen) bzw. Barren (Jungen):

Die Übungsverbindung am Schwebebalken besteht aus einem Aufgang, drei Balancierelementen auf dem Balken und einem Abgang.

Für die Aufgänge sind Sprungbretter erlaubt.

### **Bewertung:**

Technik - Bewegungsdynamik - Körperspannung – Eleganz - kontrollierte Landung

## Barren

Die Übungsverbindung am Barren besteht aus einem Aufgang, zwei Turnelementen am Barren und einem Abgang.

### **Bewertung:**

Technik - Sicherheit - Bewegungsdynamik - Körperspannung - kontrollierte Landung

## Reck

Die Übungsverbindung am Reck besteht aus einem Aufgang, einem Turnelement am Reck und einem Abgang.

### **Bewertung:**

Technik - Sicherheit - Bewegungsdynamik - Körperspannung - kontrollierte Landung

## Sprung

Die Prüfung besteht aus zwei Sprüngen.

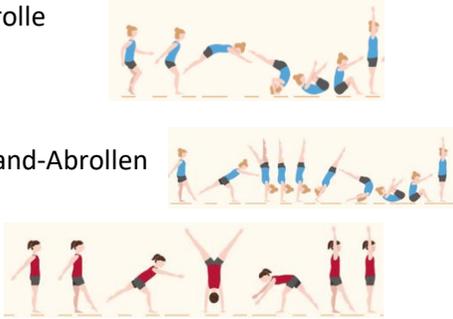
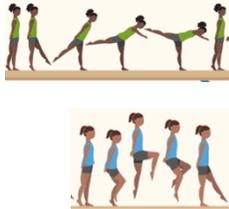
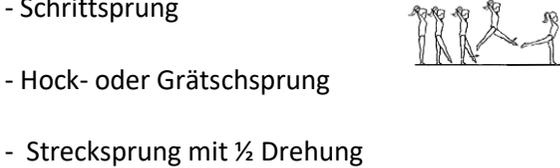
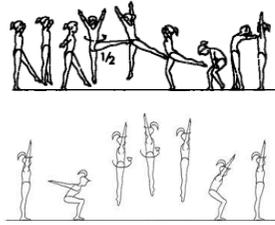
- Der Prüfling hat jeweils zwei Versuche, der bessere wird gewertet.
- Die Geräthöhen beim Sprung sind vorgegeben. Der Abstand des Sprungbretts kann von den Prüflingen individuell bestimmt werden.
- Die Parkour-Elemente werden ohne Sprungbrett gesprungen. Die Kastenhöhe wird entsprechend angepasst.

### **Bewertung:**

Technik – Flughöhe – Bewegungsdynamik - sichere und kontrollierte Landung

# Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Boden

Die Übungsverbinding besteht aus drei Turn- und zwei Gymnastikelementen.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 Punkte
<p><b>Turnelemente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vw</li> <li>- Rolle rw</li> <li>- Schwingen in den flüchtigen Handstand</li> </ul> 	<p><b>Turnelemente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprungrolle</li> <li>- Handstand-Abrollen</li> <li>- Rad</li> </ul> 	<p><b>Turnelemente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle rw durch den flüchtigen (Hock-)Stütz /Handstand</li> <li>- Radwende</li> <li>- Rad rechts und links nacheinander</li> <li>- Einarmiges Rad</li> </ul> 	
<p><b>Gymnastische Elemente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Standwaage</li> <li>- Strecksprung</li> <li>- Pferdchensprung</li> </ul> 	<p><b>Gymnastische Elemente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schrittsprung</li> <li>- Hock- oder Grätschsprung</li> <li>- Strecksprung mit ½ Drehung</li> </ul> 	<p><b>Gymnastische Elemente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drehschersprung</li> <li>- Strecksprung mit 1 Drehung</li> </ul> 	

1	2	3	4	5	6
18-15,5	15-12,5	12-9	8,5-6	5,5-3	2,5-0

# Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Schwebebalken

Die Übungsverbinding besteht aus einem Aufgang, drei Balancierelementen auf dem Balken und einem Abgang.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 Punkte
<b>Aufgang:</b> - Hockwende 	<b>Aufgang:</b> - Aufhocken (ein- oder beidbeinig) 	<b>Aufgang:</b> - Durchhocken (ein- oder beidbeinig) 	
<b>Balancieren:</b> - Nachstellschritt - Schritte mit Spielbeinbewegung - Schritte seitwärts mit Anstellen - Drehung auf zwei Beinen - Strecksprung (mit Fußwechsel) 	<b>Balancieren:</b> - ½ Drehung in der Hocke - ½ Drehung auf einem Bein - Sitzwaage - Schritte seitwärts mit Kreuzen - Flüchtige Standwaage - Pferdchensprung 	<b>Balancieren:</b> - Ganze Drehung auf einem Bein - Freies Absitzen in die Sitzwaage - Strecksprung mit ½ Drehung - Hocksprung - Standwaage 3 Sekunden - Scherhandstand 	
<b>Abgang:</b> - Hocksprung 	<b>Abgang:</b> - Grätschwinkelsprung 	<b>Abgang:</b> - Radwende 	

1	2	3	4	5	6
18-15,5	15-12,5	12-9	8,5-6	5,5-3	2,5-0

# Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Barren

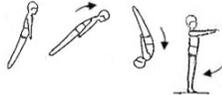
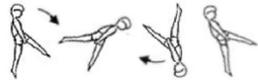
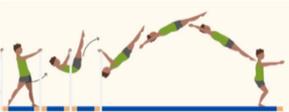
Die Übungsverbinding besteht aus einem Aufgang, zwei Turnelementen am Barren und einem Abgang.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 Punkte
<p>Aufgang: - Sprung in den Stütz</p> 	<p>Aufgang: - Kippe in den Grätschsitz</p> 	<p>Aufgang: - Sprung in den Oberarmhang und Stemme vw. oder rw.</p> 	
<p>Turnelemente: - Schwingen im Stütz</p>  <p>- Vorschwing in den Grätschsitz</p>  <p>- Vorschwing in den Außenquersitz</p> 	<p>Turnelemente: - Hohes Schwingen im Stütz</p>  <p>- Winkelstütz</p>  <p>- Kippe in den Stütz</p> 	<p>Turnelemente: - Schwungstemme in den Grätschsitz</p>  <p>- Aus dem Sitz: Oberarmstanz und abrollen vw</p>  <p>- Schwingen im Stütz mit Öffnen und Schließen der Beine vorne</p> 	
<p>Abgang: - Rückschwung und Hockwende</p>  <p>- Kehre</p> 	<p>Abgang: - Hohe Wende</p>  <p>- Wendekehr</p> 	<p>Abgang: - Hohe Wendekehr</p>  <p>- Kreishockwende</p> 	

1	2	3	4	5	6
15-13	12,5-10	9,5-8	7,5-5	4,5-2,5	2-0

# Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Reck

Die Übungsverbinding besteht aus einem Aufgang, zwei Turnelement am Reck und einem Abgang.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 3 Punkte
<p>Aufgang: - Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe</p> 	<p>Aufgang: - Hüftaufschwung aus der Schrittstellung mit Schwungbeineinsatz</p> 	<p>Aufgang: - Hüftaufschwung aus geschlossenem Stand</p> 	
<p>Turnelemente: - Rückschwung und Niedersprung - Überdrehen rückwärts Gehockt - Knieumschwung</p>   	<p>Turnelemente: - Hüftabschwung vw. in den Stand - Hüftumschwung rw. Gehockt - Überdrehen rückwärts gehockt, Abdruck und Überdrehen vorwärts</p>   	<p>Turnelemente: - Hüftumschwung vorlings rückwärts - Hüftumschwung vorlings vorwärts - Mühlumschwung (Mädchen)</p>   	
<p>Abgang: - Unterschwingung aus dem Stand (Schrittstellung)</p> 	<p>Abgang: - Unterschwingung aus dem beidbeinigen Absprung</p> 	<p>Abgang: - Unterschwingung aus dem Stütz</p> 	

1	2	3	4	5	6
15-13	12,5-10	9,5-8	7,5-5	4,5-2,5	2-0

# Praktische Prüfung Turnen an Geräten: Sprung

Die Prüfung besteht aus zwei unterschiedlichen Sprüngen. Der Prüfling hat jeweils 2 Versuche, der bessere wird gewertet.

Kategorie K1 (1 Punkt)	Kategorie K2 (2 Punkte)	Kategorie K3 (3 Punkte)	Ausführung 2x3 Punkte
<p>Bock quer (1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprunggrätsche</li> </ul>  <p>Kasten quer (1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hockwende</li> </ul>	<p>Kasten quer Mädchen (1,00m):</p> <p>Kasten quer Jungs (1,10m):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprunghocke oder Sprunggrätsche</li> </ul> 	<p>Kasten längs Mädchen (1,00m):</p> <p>Kasten längs Jungs (1,10m):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprunggrätsche</li> <li>- Sprunghocke</li> </ul>	
<p>Parkour (Kasten quer 1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speed Vault</li> </ul> 	<p>Parkour (Kasten quer 1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kong Vault</li> <li>- Wallrun</li> </ul>  	<p>Parkour (Kasten quer 1,00m):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dash (Katzensprung)</li> </ul> 	

1	2	3	4	5	6
12-10,5	10-8	7,5-6	5,5-4	3,5-2	1,5-0

# Turnen an Geräten

Skript zur theoretischen Prüfung

## Sicherheit

Unter **Sichern** versteht man das Bereitstehen, um bei Gefahr sofort helfend eingreifen zu können, damit sich der Übende nicht verletzt.

Im Gegensatz zum Sichern erfolgt beim **Helfen** ein aktiver Eingriff in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird und mögliche Unfälle vermieden werden.

Ein häufig angewendeter Helfergriff ist der **Klammergriff**.



- Klammergriff am Oberarm  
z. B. bei der Sprunghocke



- z. B. beim Stütz am Reck
- Klammergriff am Oberschenkel  
z. B. beim Handstand

### Voraussetzungen für Sichern und Helfen

- Übungsnahe Position
- Kenntnis der entsprechenden Griffe
- Konzentration
- Geistiges Mitvollziehen des Bewegungsablaufs
- Verlässlichkeit
- Gute Helfer sind für die Sicherheit beim Gerätturnen sehr wichtig!

## Turngeräte

Wettkampfdisziplinen männlich	Wettkampfdisziplinen weiblich
→ Boden → Sprung → Barren → Reck → Pauschpferd → Ringe	→ Boden → Sprung → Stufenbarren → Schwebebalken

### Wettkampfformen

Im Wettkampf gibt es Kür und Pflichtübungen.

Eine **Kür** wird vom Turner frei zusammengestellt. Die Bewertung der Übung setzt sich aus einer A-Note und einer B-Note zusammen. Die A-Note bewertet den Schwierigkeitsgrad der Übung. Die B-Note bewertet die Ausführung.

In **Pflichtübungen** muss der Turner eine vorgegebene Folge von Elementen zeigen.

# Boden

## Turnelemente

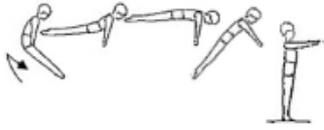
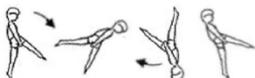
<p>Rolle vorwärts</p> 	<p>Schwingen in den flüchtigen Handstand</p> 	<p>Rad</p> 
<p>Rolle rückwärts</p> 	<p>Handstand-Abrollen</p> 	<p>Rad rechts und links nacheinander</p>
<p>Sprungrolle</p> 	<p>Rolle rückwärts durch den flüchtigen (Hock)Stütz / Handstand</p> 	<p>einarmiges Rad</p>
		<p>Radwende</p> 

# Reck

## Griffarten am Reck

Ristgriff	Kammgriff
	
<p>Beide Hände greifen von oben. Die Daumen befinden sich <u>unter</u> der Reckstange.</p>	<p>Beide Hände greifen von unten. Die Daumen zeigen zum Gesicht des Turners.</p>

Eine Kür am Reck besteht aus einem Aufgang, mehreren Turnelementen und einem Abgang.

Aufgang	Turnelemente	Abgang
<p>Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe</p> 	<p>Knieumschwung</p>  <p>Überdrehen rückwärts gehockt, Abdruck und Überdrehen vorwärts</p> <p>Hüftabschwung vorwärts in den Stand / Stütz</p> 	<p>Rückschwung und Niedersprung</p>  <p>Unterschwung aus dem Stand (Schrittstellung)</p> 
<p>Hüftaufschwung aus der Schrittstellung mit Schwungbeineinsatz</p> 	<p>Hüftumschwung vorlings rückwärts</p> 	<p>Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung</p> 
<p>Hüftaufschwung aus geschlossenem Stand</p> 	<p>Mühlumschwung (Mädchen)</p> 	<p>Unterschwung aus dem Stütz</p> 

**Beispiel für eine Übungsverbindung am Reck:**

Hüftaufschwung (mit/ohne Abdruckhilfe) – Überdrehen rückwärts gehockt, Abdruck und Überdrehen vorwärts – Hüftumschwung vorlings rückwärts – Unterschwung aus dem Stand

# Sprung

## Sprunghocke und Sprunggrätsche

Sprunghocke (am Kasten quer, längs oder Bock) und Sprunggrätsche verlaufen in 6 Phasen:



Anlauf

Absprung

Stütz

Landung

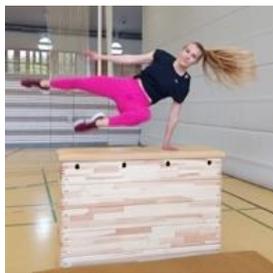
1. Flugphase

2. Flugphase



## Parkour-Elemente

### ● Speed Vault



Ziel: Schnelles Überwinden von schmalen hüft- bis brusthohen Hindernissen

### ● Wallrun



Die Wand dient als Hilfsmittel zum Abstoßen für eine erhöhte Sprungreichweite.

### ● Dash Vault (Katzensprung)



Überspringen eines Hindernisses mit den Beinen voran, mit Stütz und Abdruck hinter dem Gesäß

### ● Kong Vault



Hocke, die das Überwinden langer Hindernisse ermöglicht