

Gerätturnen

(Turnen an Geräten)

Frage: 1

Erkläre die Begriffe: „Helfen und Sichern“

- **Helfen** (Hilfestellung) ist aktives Helfen durch den Helfer, Berührung des Turners z. B. aktive Schubhilfe beim Hüftaufschwung
- **Sichern** (Sicherheitsstellung) ist bereitstehen, um eingreifen zu können, damit der Übende vor Verletzungen bewahrt wird (die Gefahrenpunkte und Helfergriffe kennen und können)

Frage: 2

Welche Helfergriffe kennst du?

- Stützgriff
- Klammergriff (Drehgriff)
- Klammergriff rückwärts (Drehgriff rückwärts)

Frage: 3

Erkläre den Klammergriff. Wann und bei welchen Turnübungen wird er angewendet?

- Klammergriff (Stützgriff) z. B. bei den Stützsprüngen am Bock und Kasten
- Beide Hände sind wie eine Klammer um den Oberarm des Übenden.
- (Griff möglichst nahe am Körperschwerpunkt)

Frage: 4

Erkläre den Drehgriff. Wann und bei welcher Turnübung wird er angewendet?

- Klammergriff: Drehgriff wird bei allen Roll- und Drehbewegungen (Körperbreitenachse) angewendet, z. B. Salto v.w., Hüftabzug am Reck oder Barren
- Griff am Oberarm, Daumen zeigen zueinander, unterstützen der Rollbewegung

Frage: 5

Beschreibe die wichtigsten Griffarten beim Turnen an Geräten:

- Ristgriff: Handrücken unten, Finger zeigen zum Turner
- Kammgriff: Handrücken zeigt nach oben
- Zwiigriff: Finger zeigen gegeneinander, Handgelenke sind „außen“

