





**1. Welche sportlichen und charakterlichen Voraussetzungen brauchst du beim Turnen?**

- Sportliche Eigenschaften: Körperspannung, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Gleichgewichtsgefühl, Rhythmisierungsfähigkeit
- Charaktereigenschaften: Disziplin, Leistungswillen, Fleiß, Mut, Selbstvertrauen

**2. Nenne vier Schulsportgeräte und einen dazugehörigen Übungsteil!**

- Boden: Handstandüberschlag, Salto vorwärts
- Reck: Felgaufschwung, Unterschwingung
- Sprung: Hocke über den Kasten längs, Grätsche über den Bock
- Barren: Schwungstemme vorwärts, Wende
- Schwebebalken: Radwende, Spreizsprung

**3. Zwei wichtige Griffarten beim Turnen!**






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

**4. Was versteht man unter „Sichern“ und „Helfen“?**

Sichern: Bereitstehen, um eingreifen zu können, damit der Übende sich nicht verletzt.

Helfen: Aktiver Eingriff durch den Partner in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird.

**5. Ordne die Helfergriffe den Abbildungen zu.**

		<b>A</b>	Stütz und Tragegriff (z. B. beim Flick-Flack)
		<b>B</b>	Drehklammergriff rückwärts (z. B. bei Salto rückwärts)
		<b>C</b>	Drehklammergriff vorwärts (z. B. bei Rolle vorwärts)
		<b>D</b>	Klammergriff (z. B. Hocke am Sprung)
		<b>E</b>	Klammergriff (z. B. beim Handstand)

**6. Erkläre den 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!** Nie über ein Gelenk greifen! (**Nie** eine Hand am **Oberarm**, die Andere am **Unterarm**.)

## 7. Welche Wettkampfformen kennst Du und wie unterscheiden sie sich?

Pflicht: Die Anzahl und die Abfolge der Übungsteile sind vorgeschrieben. Es darf nichts verändert werden.

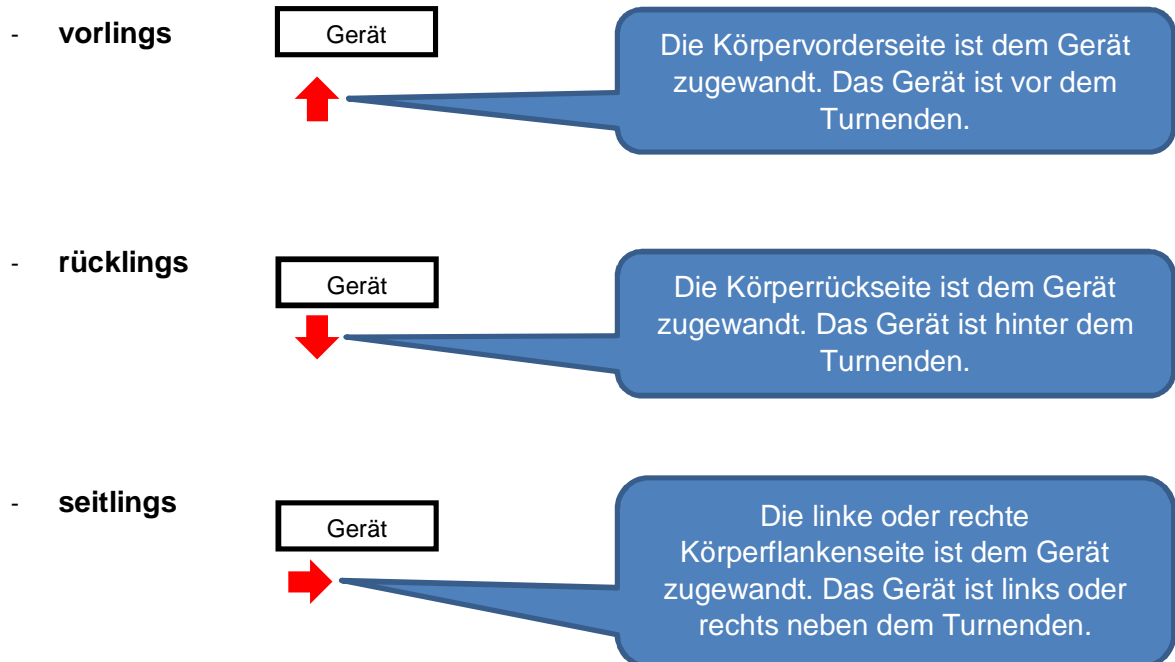
Kür: Die Anzahl und die Abfolge der Übungsteile stellt der/die Turner/Turnerin, unter Einhaltung gewisser Vorschriften, selbst zusammen.

## 8. Erkläre den Unterschied zwischen einer Kehre und einer Wende am Parallelbarren!

Kehre: Abgang durch Schwung nach vorne über einen Holm zum Stand neben dem Gerät.

Wende: Abgang durch Schwung hinten über einen Holm zum Stand neben dem Gerät.

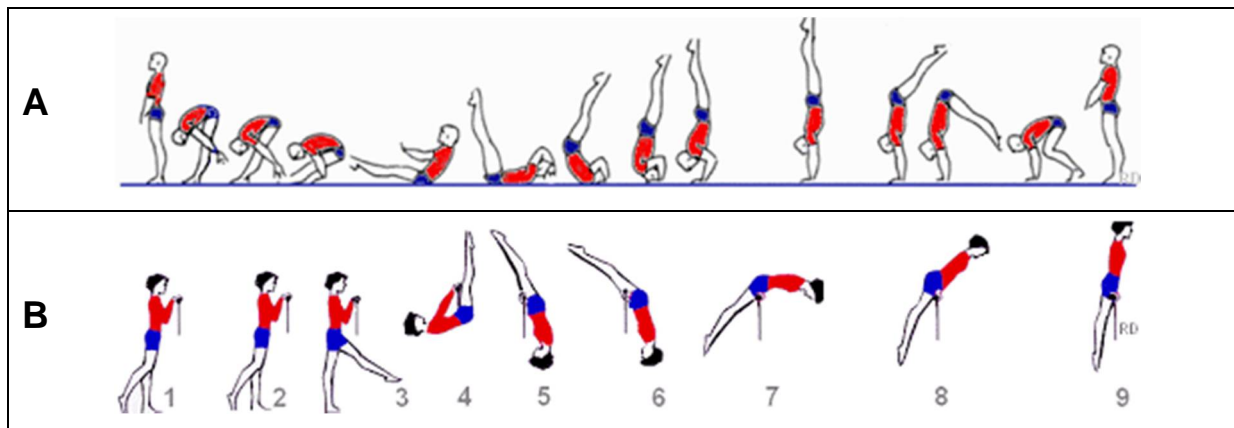
## 9. Erkläre folgende Begriffe in der Turnsprache und zeichne den/die Turner/Turnerin mit einem entsprechenden Pfeil (Spitze in Blickrichtung) in seiner Stellung zum Gerät.



## 10. Nenne drei Hauptfehler beim Handstand!

- Kopf wird in den Nacken gelegt
- Hohlkreuz
- Arme sind gebeugt
- Keine Körperspannung
- zu geringes Schwungholen
- Kopf auf der Brust

## 11. Wie werden die einzelnen Übungselemente fachgerecht benannt?



A = Rolle rückwärts in den flüchtigen Handstand

B = Felgaufschwung oder Hüftaufschwung

## 12. Nenne die Bewegungsphasen beim Sprung (in der richtigen Reihenfolge)!

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

## 13. Nenne 4 Grundregeln für das Helfen und Sichern!

- Helfer muss anzuwendende Helfergriffe kennen.
- Helfer muss so nah wie möglich am Übenden stehen.
- Helfer muss so lange helfen oder sichern, bis die Übung sicher abgeschlossen ist.
- Helfer soll nur so viel helfen, wie zum Gelingen der Übung notwendig ist.
- Helfer soll den Übenden nicht behindern.
- Übender muss Vertrauensverhältnis zum Helfer haben.

## 14. Stelle eine mindestens 4-teilige Bodenkür zusammen!

Zum Beispiel: → Rolle vorwärts  
→ Strecksprung  
→ ½ Drehung  
→ Rolle rückwärts  
→ Rad oder Radwende

## 15. Nenne zwei Deutschen Reckweltmeister.

Zum Beispiel:

- Ernst Winter, 1934
- Eberhard Gienger, 1974
- Ralph Büchner, 1991
- Andreas Wecker, 1995
- Fabian Hambüchen, 2007

## Quellenverzeichnis

Bilder: [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de), [www.sportunterricht.ch](http://www.sportunterricht.ch)