

# Qualifizierender Mittelschulabschluss

– Infomaterial Turnen –

<p><b>Nenne und beschreibe verschiedene Griffarten beim Gerätturnen!</b></p>	<p><b>Kammgriff:</b> Daumen zeigen nach außen, die kleinen Finger nach innen  <b>Ristgriff:</b> Daumen zeigen nach innen, die kleinen Finger nach außen  <b>Zwiegriff:</b> Eine Hand greift im Kammgriff, die andere im Ristgriff  <b>Ellgriff:</b> Die Handrücken sind einander zugewandt  <b>Speichgriff:</b> Handrücken zeigen nach außen</p>
<p><b>Welche verschiedenen Turngeräte kennst du?</b></p>	<p>Reck, Barren, Schwebebalken, Stufenbarren, Ringe, Boden, Bock, Sprungkasten, Langpferd, Seitpferd</p>
<p><b>Welche besonderen Fähigkeiten muss ein Turner haben?</b></p>	<p>Mut, Kraft, Geschicklichkeit, Gewandtheit</p>
<p><b>Nenne wichtige Stellungen zum Gerät!</b></p>	<p><b>Vorlings:</b> Die Brust zeigt zum Gerät  <b>Rücklings:</b> Der Rücken zeigt zum Gerät  <b>Seitlings:</b> Eine Schmalseite des Körpers zeigt zum Gerät  <b>Außen:</b> Der Übende befindet sich außerhalb des Geräts (z. B. Barren)  <b>Innen:</b> der Übende befindet sich innerhalb des Geräts</p>
<p><b>Welche Bewegungsrichtungen gibt es?</b></p>	<p><b>Vorwärts:</b> Drehung um die Breitenachse des Körpers. Die Brust zeigt in die Drehrichtung (z. B. Salto vw)  <b>Rückwärts:</b> Drehung um die Breitenachse des Körpers. Der Rücken zeigt in die Drehrichtung (z. B. Salto rw)  <b>Drehungen:</b> Ganze, halbe oder viertelte, erfolgen immer um die Körperlängsachse (z. B. Schrauben)</p>
<p><b>Nenne mindestens drei Übungen am Reck!</b></p>	<p>Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Unterschwing, Hocke, Flanke</p>
<p><b>Nenne mindestens drei Übungen am Boden!</b></p>	<p>Handstand, Handstandüberschlag, Rollen (vw/rw), Salto, Rad, Radwende, Flick-Flack</p>
<p><b>Nenne Übungsteile am Boden!</b></p>	<p>Rolle vorwärts; Rolle rückwärts.; Rad; Radwende; Handstand; Salto; Handstützüberschlag, Flick-Flack</p>
<p><b>Nenne mindestens drei Übungen am Barren!</b></p>	<p>Schwungstemme, Rolle vorwärts, Wende, Oberarmstand, Handstand, Außenquersitz</p>

<b>Nenne zwei Sprünge (Pferd oder Kasten)!</b>	Hocke, Grätsche, Handstandüberschlag, Hockwende
<b>Nenne mindestens drei Übungen am Schwebebalken!</b>	Schwebesitz, Überspreizen, Hockwende, Handstand, Handstandüberschlag, Flick-Flack
<b>Beschreibe den Klammergriff am Oberarm und nenne zwei Übungen, bei denen er angewendet wird!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Hilfestellung steht vor dem Gerät, dem Übenden zugewandt.</li> <li>• Beide Hände greifen den Übenden am Oberarm.</li> <li>• Die innere Hand greift von vorne, die äußere von hinten.</li> <li>• Die Daumen liegen außen am Arm des Übenden nebeneinander.</li> </ul> <b>Übung:</b> Stützschnellen am Barren, Hocke, Flanke, Kehre, Wende
<b>Erkläre das Verhalten des Körpers zum Gerät (Barren und Stufenbarren) wenn es heißt: außen, innen, seit!</b>	<b>außen:</b> Der Schüler befindet sich außerhalb der Holmengasse <b>innen:</b> Der Schüler befindet sich innerhalb der Holmengasse <b>seit:</b> Die Schulterachse des Schülers verläuft parallel zur Längsachse des Geräts
<b>Erkläre den Unterschied zwischen „Helfen“ und „Sichern“?</b>	<b>Helfen:</b> aktives Eingreifen, damit eine Übung gelingt <b>Sichern:</b> zum Eingreifen bereitstehen, um Unfälle / Verletzungen zu vermeiden
<b>Bei welchen Übungen wendet man den Drehklammergriff an?</b>	Bei allen Rotationsbewegungen: Rolle, Salto, Überschlag, Flick-Flack
<b>Welche Übung ist Voraussetzung für das Rad?</b>	Der Handstand – wegen der Stützkraft
<b>Nenne zwei Sprunggeräte und zwei Absprunghilfen!</b>	Bock, Kasten, Pferd Sprungbrett (Reuther), Minitrampolin
<b>In welche Phasen kannst du einen Sprung über Bock oder Kasten einteilen?</b>	Anlauf - Einsprung - Absprung - erste Flugphase - Stützaufnahme - Abdruck - zweite Flugphase - Landung
<b>Erkläre den Bewegungsablauf Handstand!</b>	Schrittstellung, Hände schulterbreit aufsetzen, Finger zeigen nach vorne, kräftiger Abdruck von einem Bein, Aufschwung mit leicht vorgeschobener Schulter, Kopf in Nacken nehmen, Arme bleiben gestreckt, Beine schließen, Verharren in leichter Bogenspannung, Beugen der Hüfte, Absenken
<b>Welche allgemeinen Grundsätze gelten für dich als Helfer am Gerät?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehe so nah wie möglich an den Übenden!</li> <li>• Kenne und übe die Helfergriffe!</li> <li>• Unterstütze den Bewegungsablauf des Übenden (möglichst ohne Kraft)!</li> <li>• Störe den Bewegungsablauf des Übenden möglichst wenig!</li> </ul>

<p><b>Welche vier Bewegungsarten kennst du?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungbewegung,</li> <li>• Überschlagbewegung,</li> <li>• Rollbewegung,</li> <li>• Beinschwungbewegung,</li> <li>• Kippbewegung</li> </ul>
<p><b>Erkläre die Hilfestellung bei einer Hocke (Grätsche) über den Bock oder Kasten!</b></p>	<p>Die Helfer stehen dicht am Gerät. Dem Übenden wird mit dem Klammergriff am Oberarm Stützhilfe und Zughilfe geleistet. Die Helfer stehen in Schrittstellung und gehen mit dem Springenden mit, bis dieser sicher zum Stand kommt.</p>
<p><b>Erkläre den Unterschied zwischen einer Pflichtübung und einer Kürübung!</b></p>	<p><b>Pflicht:</b> Übungsteile und Übungsverbindungen sind vorgegeben  <b>Kür:</b> Du kannst dir eine Übung aus verschiedenen Übungsteilen und Verbindungen selbst zusammenstellen</p>
<p><b>Welche Fehlerquellen können zum Misslingen einer Übung beitragen?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dem Turner fehlen die körperlichen Voraussetzungen</li> <li>• Der Turner kennt die Technik nicht</li> <li>• Dem Turner fehlt die Konzentration</li> <li>• Der Turner verkrampft oder ihm fehlt die Spannung</li> <li>• Der Turner hat Angst</li> </ul>
<p><b>Stelle eine flüssig geturnte Übung am Boden zusammen, die aus mindestens drei Übungsteilen besteht!</b></p>	<p>Rolle vorwärts, Strecksprung mit halber Drehung  Rolle rückwärts, Flugrolle, Strecksprung  Rolle rückwärts, durch den flüchtigen Handstand, Strecksprung usw.</p>
<p><b>Stelle eine flüssige geturnte Übung am Reck zusammen, die aus mindestens drei Übungsteilen besteht!</b></p>	<p>Hüftaufschwung  Umschwung vorlings rückwärts  Unterschwung</p>
<p><b>Was ist beim Federn im Minitrampolin zu beachten?</b></p>	<p>Landung mit leicht geöffneten Füßen  Treffen des Tuches in der Mitte  In Knien und Hüfte fest bleiben Kopf gerade halten</p>
<p><b>Wie prüfst du den Abstand der Holme für deine Körperbreite am Barren?</b></p>	<p>Beide Holme sollen weit voneinander entfernt sein, das der Unterarm mit ausgestreckten Fingern dazwischen passt.</p>
<p><b>Welche Bewegungshilfen kennst du?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schubhilfe,</li> <li>• Zughilfe,</li> <li>• Drehhilfe,</li> <li>• Gleichgewichtshilfe</li> </ul>
<p><b>Beschreibe für zwei Geräte je eine dreiteilige Übung, bestehend aus Aufgang, Mittelteil und Abgang!</b></p>	<p><b>Reck:</b>  Hüftaufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung</p> <p><b>Barren:</b>  Schwungstemme rückwärts, Oberarmstand, Kreishocke</p>

	<p><b>Boden:</b> Handstand abrollen, Strecksprung mit <math>\frac{1}{2}</math> Drehung, Rolle rückwärts zum flüchtigen Handstand</p> <p><b>Schwebebalken:</b> Überspreizen (Reitsitz), gehen, laufen, hüpfen, Handstützüberschlag</p>
--	---