

Anforderungen zum Gerätturnen

Abhängig vom Alter der Turnerin zum Zeitpunkt des Einstiegs ins Gerätturnen sollten gewisse turnerische Voraussetzungen vorhanden sein. Im Folgenden haben wir einige Turnelemente aufgeführt, an denen ihr bereits vorab abschätzen könnt, was auf euch zukommt. An einem Schnuppertraining werden wir deshalb u.a. folgende Turnübungen probieren:

Für den **Boden** *1)

- Rolle vorwärts (*idealerweise ohne Hilfe der Hände danach aufstehen*) **Kopf sollte nicht den Boden berühren**
- erkennbarer Ansatz für einen Handstand – **beide Füße sollten geschlossen oben sein**
- erkennbares Rad (*trainiert sollten beide Seiten werden /Rad rechts, Rad links/ Landung auf den Füßen*)
- Hocksprung (*Knie anziehen bis Hüfthöhe, möglichst waagrecht*) und Strecksprung
- Schiffchen, (liegen auf dem Rücken Füße/Kopf-Schulter in der Luft),
Füße anziehen und wieder durchstrecken

*1) zu Beginn des Trainings erfolgt ein gemeinsames Aufwärmtraining

Für den **Schwebe-Balken** *2)

- Strecksprung auf dem Balken
- Strecksprung vom Balken runter (nicht auf dem Po landen)
- 1/2 Drehung auf beiden Füßen im Ballenstand
- gehen auf dem Balken (gestreckt mit **Körperspannung**, ideal: auf den Zehenspitzen)

*) die Balkenhöhe variiert je nach Übung

Für den **Barren / Reck**

- Durchbücken mit gestreckten Beinen
(= so sollte es aussehen: mit gestreckten Armen ans Reck hängen und mit den gestreckten Beinen durch eure Arme hindurch nach hinten bücken;
* **ohne** mit den Füßen die Stange zu **berühren***; danach die Füße wieder durch die Arme nach vorne bringen)
- 1-2 Klimzüge (Nase über der Stange)
- Sprung in den Stütz am Reck (schulterhoch), Körper ruhig halten (**Körperspannung**),
Vorschwung/Rückschwung vom Reck in den Stand

Allgemeines

- 5 Liegestütze (**gerade gestreckte Haltung**)
- Kerze (Beine gerade in die Höhe)
- (erkennbare) Brücke
- 5 Aufrollen (Situps) mit angewinkelten Beinen und geradem Kopf und Rücken.

ABER: falls Gerätturnen, dann richtig!

Wir trainieren 2 x die Woche (absolutes Muss)

Das Erlernen des „Grundturnens“ ist während des Gerätturntrainings nicht vorgesehen