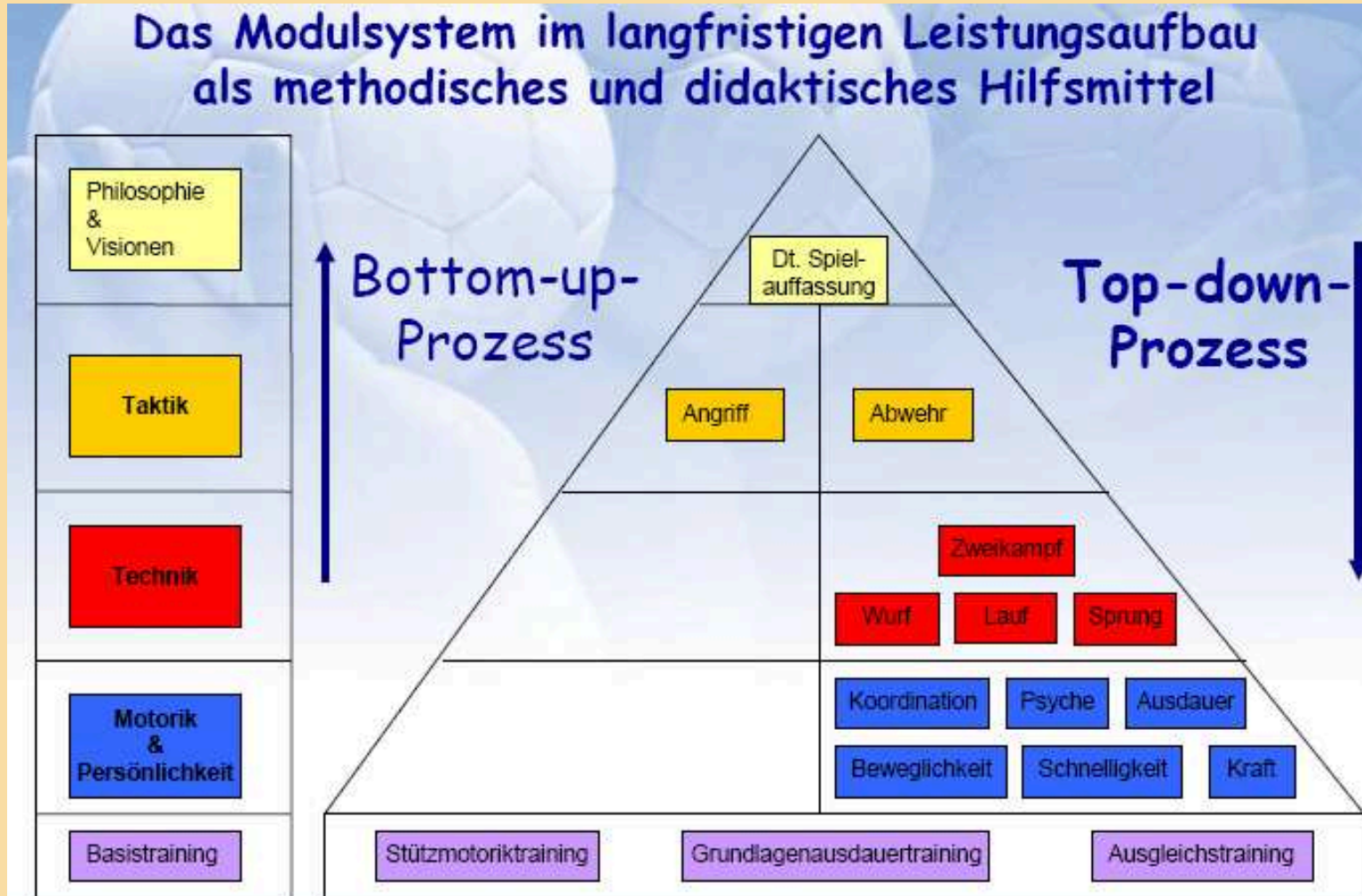


Das Turnen und seine Bedeutung als Ergänzungssportart

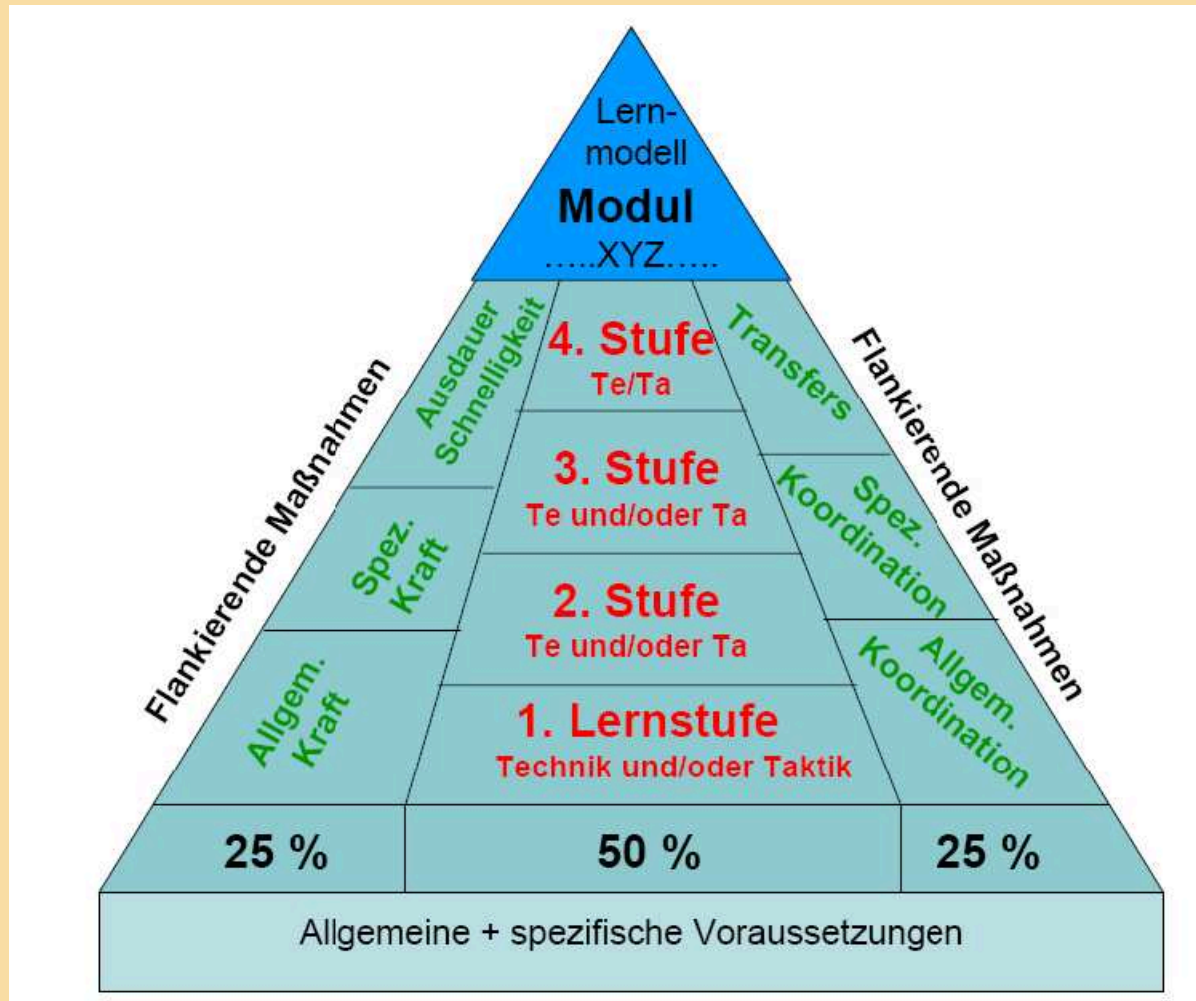
Athletiktraining: Turnen, Leichtathletik und Vielseitigkeit

Turnen als
Grundlage
verschiedenster
Bewegungen

Das Turnen und seine Bedeutung als Ergänzungssportart



Das Turnen und seine Bedeutung als Ergänzungssportart



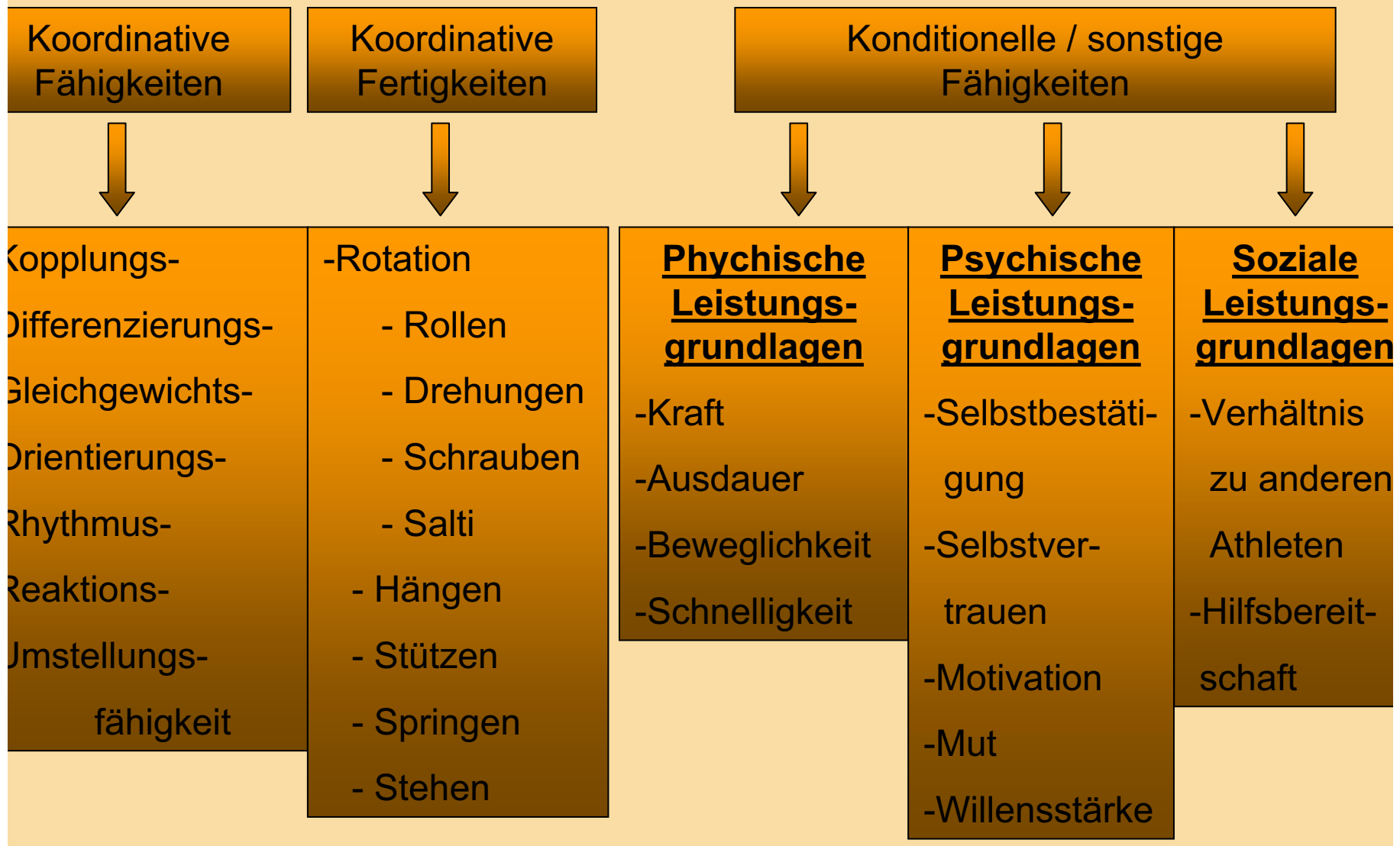
Das Turnen und seine Bedeutung als Ergänzungssportart

Turnen ist eine besonders intensive und vielseitige Form der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper

Körperbeherrschung, Körperhaltung, Prävention, Bewegungsrisiko, Bewegungslust sind einige Stichworte, die den Reiz des Turnens ausmachen.

Turnen = Abenteuer und Spaß

Das Turnen und seine Bedeutung als Ergänzungssportart



Das Turnen und seine Bedeutung als Ergänzungssportart

Sensible Phasen in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

(nach Asmus 1991) ○=Mädchen ●=Jungen	Frühes Schulkindalter 6-10 Jahre	Spätes Schulkindalter 11-12/13 Jahre	1. puberale Phase 13-14/15 Jahre	2. puberale Phase bis 18/19 Jahre
Reaktionsfähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○ ○○		
Rhythmusfähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○		
Gleichgewichtsfähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○		
kinästhetische Differenzierung	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○○ ○○○○	○○ ○○
Orientierungsfähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○ ○○○○○	○○○○○ ○○○○○○○○	
Beweglichkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○ ○○○○	○○○○ ○○○	
Schnelligkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○ ○○○○○○○○	○○
Maximalkraft Kraftausdauer	○○○ ○○○○○○○○		○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○ ○○○○○○○○
Aerobe Ausdauer	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○ ○○○○○○○○
Anaerobe Ausdauer			○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○

Das Turnen und seine Bedeutung als Ergänzungssportart

Helfen bedeutet eine aktive, bewegungsunterstützende oder bewegungsbegleitende Hilfe, um das Gelingen einer Übung zu ermöglichen oder zu erleichtern.

Sichern bedeutet die Bereitschaft, während einer Übung jederzeit eingreifen zu können.

Grundregeln des Helfens

1. Eindeutige Situationen schaffen
vorherige Absprachen über Aufgabe und den Übungsverlauf
Gleichzeitiger Beginn von Übendem und Hilfestellung – Leistendem
Möglichst einfache Geräte aufbauen
2. Voraussetzungen beachten (Leistungsfähigkeit und Begebenheiten)
3. Helfergriff ist möglichst nah am Körper
4. Kein Helfergriff am Gelenk bzw. kein Gelenk zwischen den Griffansatzpunkten
5. Vom Langsamen zum Schnellen
6. Vom Einfachen zum Komplexen
7. Hilfe so viel wie nötig, so wenig wie möglich
8. Hilfe so lange, bis die Übung ganz abgeschlossen ist

Das Turnen und seine Bedeutung als Ergänzungssportart

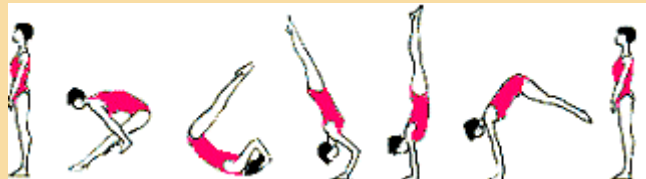
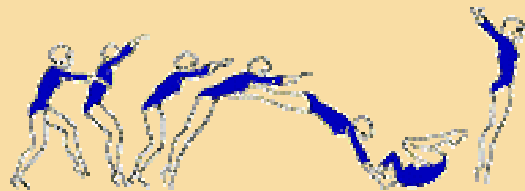


Aus: <http://www.gymfacts.ch>

Das Turnen und seine Bedeutung als Ergänzungssportart

Boden – Mädchen

- Sprungrolle
- Rolle rückwärts
- Kopfstand
- Handstand abrollen
- Standwaage
- Strecksprung ganze Drehung
- Rad rechts / links
- Überschlag oder Rondat



- Boden - Jungen

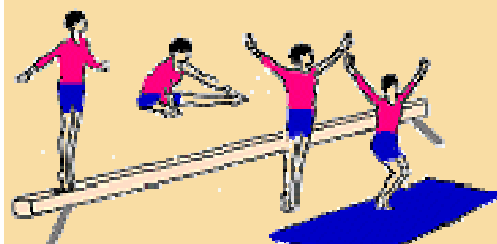
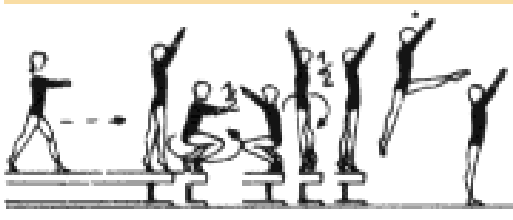
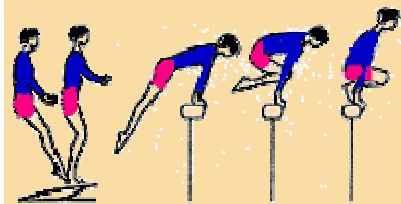
- Sprungrolle
- Rolle rückwärts in flüchtigen Handstand
- Rad links / rechts
- Handstand abrollen
- Strecksprung ganze Drehung
- Kopfstand
- Standwaage
- Überschlag oder Rondat



Das Turnen und seine Bedeutung als Ergänzungssportart

Schwebebalken

- Wechselsprünge
- halbe Drehung in der Hocke
- Aufhocken oder Hockwende
- Standwaage
- Abgang Rad , Rondat oder Grätschsprung



Freier unbekannter Test:

- Trampolin 6 verschiedene Elemente

Das Turnen und seine Bedeutung als Ergänzungssportart

Kasten

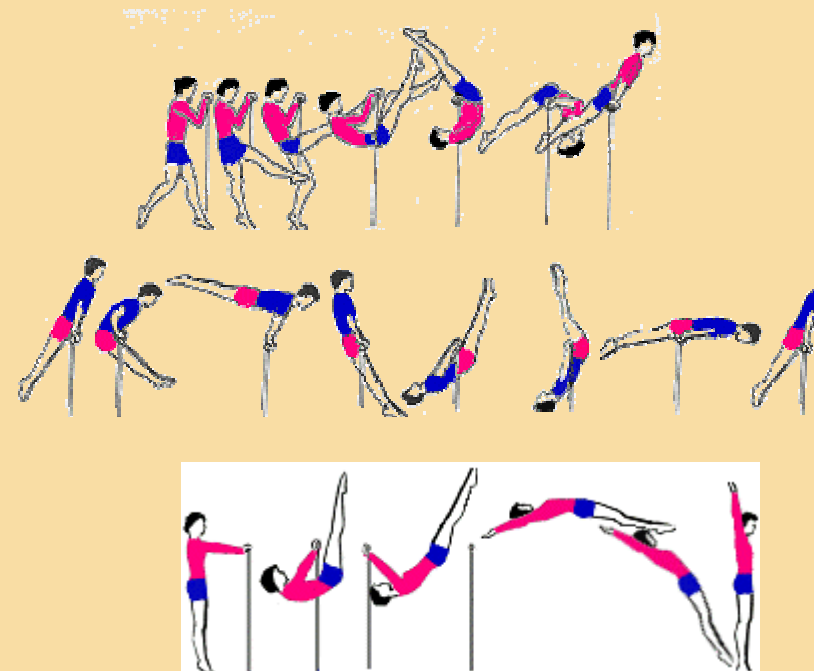
- Aufrichten aus der Bauchlage - Anzahl der Wiederholungen
-

Hochreck

- Aufroller, Anzahl der Wiederholungen

Reck (brusthoch)

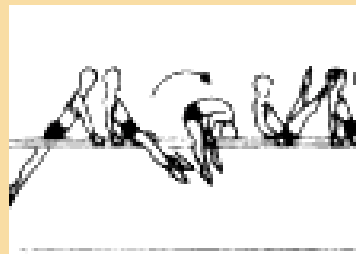
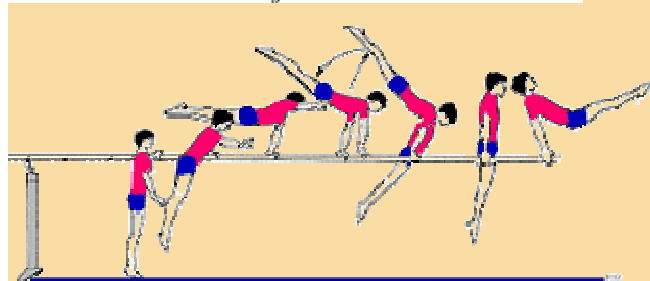
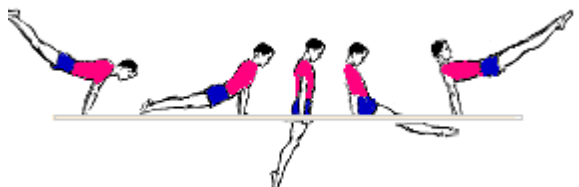
- Felgaufschwung
- Hüftumschwung
- Unterschwingung



Das Turnen und seine Bedeutung als Ergänzungssportart

-Parallelbarren

- Sprung in den Stütz mit Halten der Beine waagrecht
- Vor- und Rückschwung mit Grätschen der Beine und Balancehaltung
- Schulterstand
- Rolle vorwärts
- Hohe Wende



Stufenbarren

- Hüftaufschwung
- Rückschwung 45 Grad
- Überspreizen eines Beines
- Hüftaufschwung zum oberen Holm
- langsames Abrollen zum unteren Holm
- Hohe Wende vom oberen Holm
- Felgunterschwung aus dem Stand

