

Fragen zum theoretischen Durchdringen der Schulsportart Gerätturnen

1. Weshalb sollte man sich beim Pferd- bzw. Kastensprung vom Gerät abdrücken?
2. Aus welchem Grund sollte das Sprungbrett nicht zu nah vor dem Gerät stehen?
3. Wie muss ich beim Grätschen, wie beim Hocken über das Gerät (den Kasten) helfen, wo muss ich stehen?
4. Ein Anfänger sollte beim Pferd-/Kastensprung nicht zu viel Anlauf nehmen. Weshalb?
5. Wie müssen die Hände beim Rad auf den Boden aufgesetzt werden?
6. Wie und wo sollte ich die Hände beim Schwingen in den Handstand auf den Boden aufsetzen?
7. Damit ich vom Handstand (auch Kopfstand) ideal abrollen kann muss ich ...
8. Beschreiben Sie die Ausführung des Rondats!
9. Was versteht man unter dem Körperschwerpunkt (KSP)?
10. Wo liegt der Körperschwerpunkt?
11. Kann der Körperschwerpunkt auch außerhalb des Körpers liegen?
12. Wobei hilft die Modellvorstellung vom Körperschwerpunkt?
13. Wie muss sich die Lage des Körperschwerpunktes beim Hüftaufschwung verändern?
14. Bei Kenntnis der Lage des Körperschwerpunktes ist es sinnvoll beim aktiven Helfen ...
15. Welche Geräte gibt es im Frauen- und im Männerturnen?
16. Gibt es in einem Jahr immer nur einen Frauen- und einen Männerweltmeister im Turnen?
17. Wer war Friedrich Ludwig Jahn?
18. Weshalb hat das Jahr 2007 eine besondere Bedeutung für das deutsche Turnen?
19. Aus welchem Grund gehört das Gerätturnen zu den Grundsportarten im Schulsport?
20. Welche positiven gesundheitlichen Eigenschaften besitzt das Gerätturnen?
21. Welche beiden Hinweise sollte ich beim Hüftaufschwung beachten?
22. Was muss ich bei der Felgrolle (Rolle rückwärts in den Handstand) besonders beachten?
23. Welchen Sinn haben das Helfen und Sichern im Gerätturnen?
24. In welche Phasen kann der Stützsprung eingeteilt werden?
25. Beschreiben Sie die Ausführung diverser Einzelelemente.
26. Welche Hinweise sollte ein Turnanfänger bei der Ausführung diverser Einzelelemente beachten?
27. Erstellen Sie eine Choreographie an einem Turngerät.

Antworten zu den Theoriefragen

zu 1.

- durch den Abruck erhält mein Oberkörper einen Impuls gegen die Sprungbewegung und der Oberkörper richtet sich auf; ich kann dadurch besser landen
- der Körperschwerpunkt wird geringfügig angehoben und der Turner kommt besser über das Gerät

zu 2.

- steht das Gerät zu nah vor dem Kasten gelangt die ganze Anlaufgeschwindigkeit gegen das Gerät und das Gerät könnte umkippen
- der Körper gelangt nicht in eine optimale Flugkurve
- ich drücke mich eher mit den Armen vom Gerät ab als meinen Körper vom Gerät weg

zu 3.

Beim Grätschen steht der Helfer hinter dem Gerät, er zieht den Übenden über das Gerät und geht dabei einen Schritt rückwärts, um hinter dem Gerät Platz für die Landung des Springers zu machen.

Beim Hocken stehe ich an der Seite des Gerätes, ein Arm fasst den Oberarm, der andere das Handgelenk. Durch einen Schritt seitwärts vollziehe ich die Bewegung des Turners mit.

zu 4.

Der Anfänger kann die hohe horizontale Geschwindigkeit nicht in eine vertikale umsetzen. Der Anfänger bekommt Angst und verliert oft während des Sprunges Körperspannung. Aus diesem Grund kommt er nicht über das Gerät.

zu 5.

Die Hände müssen hintereinander aufgesetzt werden. Ist das rechte Bein beim Anschwingen vorn, wird die rechte Hand zuerst aufgesetzt. Beide Füße und beide Hände liegen mit ihren Aufsatzen hintereinander auf einer Linie.

zu 6.

Die Hände müssen nebeneinander aufgesetzt werden und so kurz wie möglich vor den Füßen des Turners, da auf diese Weise der Drehpunkt ebenfalls kurz vor dem Körper ist. Je weiter die Hände vor den Füßen aufgesetzt werden, um so weiter vor dem Turner ist der Drehpunkt und um so schwieriger ist es den Körper in die Senkrechte zu bekommen.

zu 7.

... so lange wie möglich gestreckt bleiben und gestreckt fallen, erst im Letzen Moment sollte ich den Kopf auf die Brust nehmen und in die Rollbewegung übergehen. Durch das lange Fallen bekommt mein Abrollen die notwendige Rotationsbewegung.

Versucht man aus dem Stand abzurollen klappt man wie ein Messer zusammen.

Beschwerden im Hals sind vorprogrammiert, da die ganze Last von der Halswirbelsäule abgefangen werden muss.

zu 8.

Beim Rondat erfolgt das Anschwingen und Aufsetzen der Hände wie beim Rad; beide Füße (Beine) werden jedoch beim Stütz zusammen geführt und der Körper führt eine viertel Drehung aus. Die Beine landen so gleichzeitig. Durch einen kraftvollen Abdruck der Hände vom Boden wird der Oberkörper aufgerichtet.

zu 9.

Es ist der gedachte Punkt in welchem sich das gesamte Körpergewicht sammelt.

zu 10.

Der Körperschwerpunkt eines stehenden Menschen liegt zwischen Hüfte und Bauchnabel.

zu 11.

Ja; z.B. beim Vorbeugen des Oberkörpers liegt der Körperschwerpunkt vor dem Körper.

zu 12.

Diese Modellvorstellung vereinfacht die Vorstellung von Bewegungsabläufen und der Kraftwirkung auf den Körper, da man sich hierbei die Wirkung der Muskelarbeit nur auf einen Punkt vorstellen muss.

Jede Bewegung eines Körperteils verändert die Lage des Körperschwerpunktes.

zu 13.

Der Körperschwerpunkt muss angehoben werden, deshalb muss man die Arme beim Aufschwung beugen, damit die Hüfte an die Reckstange oder den Holm gelangt.

(Ein Helfer sollte deshalb nur die Bewegung der Hüfte zum Holm unterstützen, das sind oft nur wenige Zentimeter.)

zu 14.

... an dieser Stelle zu unterstützen, d.h. die Hüftbewegung zu verstärken.

zu 15.

Männer: Parallelbarren, Boden, Reck, Pferdsprung, Pauschenpferd, Ringe

Frauen: Boden, Pferdsprung, Stufenbarren, Schwebebalken

zu 16.

Ja, es gibt in einem Jahr nur eine Mehrkampfweltmeisterin und einen Mehrkampfweltmeister. Das sind die „Könige“ unter den Turnern.

Jedoch gibt es auch WM an einzelnen Geräten, so dass es mehrere Einzelweltmeister bei den Gerätefinals gibt.

Bei Mannschaftswettkämpfen gibt es nur einen Mehrkampfweltmeister.

zu 17.

F.L. Jahn wurde der „Turnvater“ genannt. Er gilt als der Begründer/Initiator der deutschen Turnbewegung. Er lebte von 1778 bis 1852. Er war ein deutscher Pädagoge und sah die Bedeutung des Turnens in der vormilitärischen Jugenderziehung. Er rief 1811 zur Volkserhebung und Errichtung des deutschen Nationalstaates auf. 1819-1825 war er als „Demagoge“ inhaftiert.

zu 18.



Nach vielen Jahren ohne Medaille, gewannen die Deutschen Männer in der Mannschaftskonkurrenz Bronze bei den WM in Stuttgart und Fabian Hambüchen Gold am Reck.

Fabian Hambüchen

zu 19.

Die Anforderungen im Gerätturnen sind vielfältig und komplex. Die Bewegungsformen besitzen einen elementaren Charakter. Es wird gerollt, gehangen, gesprungen, geschwungen, gestützt, gestanden, balanciert. Das sind Bewegungen, die Kinder schon auf dem Spielplatz ohne Anleitung praktizieren; sie gehören zum natürlichen Bewegungsgut.

zu 20.

Die Kraftanforderungen im Turnen sind relativ (d.h. auf das eigene Körpergewicht bezogen). Es werden alle großen Muskelgruppen der Arme und des Schultergürtels, des Rumpfes (Bauch/Rücken) und der Beine trainiert.

zu 21.

Mit Hilfe des Beinschwunges soll die Hüfte an den Holm (die Reckstange) gebracht werden. Durch das Beugen der Arme soll der Körper um den Holm herum gezogen, und dabei der Kontakt zwischen Holm und Hüfte aufrechterhalten werden.

zu 22.

Der Hüftwinkel muss explosiv geöffnet werden und die Hände dürfen dabei nicht zu spät auf den Boden aufgesetzt werden.

zu 23.

Anlauf, Aufsatzsprung auf das Brett, Absprung, Flugphase I, Abdruck, Flugphase II, Landung.

zu 24.

Es werden Unfälle vermieden.

Es kann durch den Partner aktiver beobachtet und dadurch besser auf Fehler hingewiesen werden.

Durch Unterstützung kann dem Partner energetisch geholfen werden. Es sind dadurch Erfolgserlebnisse möglich.

Die Bewegungsvorstellung kann präzisiert werden.

zu 25. ff

selbst finden