

## 1. Allgemeines I

- a) Welche sportlichen und charakterlichen Voraussetzungen brauchst du beim Turnen?

*Sportliche Eigenschaften: Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Spannung, Gleichgewichtsgefühl, Rhythmisierungsfähigkeit.*

*Charaktereigenschaften: Fleiß, Disziplin, Leistungswille, Mut, Selbstvertrauen.*

## 2. Allgemeines II

- a) Nenne vier Schulsportgeräte und jeweils eine dazugehörige Übung!

*Boden: Handstandüberschlag*

*Reck: Felgaufschwung*

*Sprung: Hocke über den Kasten längs*

*Barren: Kippe in den Grätschsitz*

*Stufenbarren: Sprung in den Stütz – Überspreizen in den Schwebesitz - Hockwende*

*Schwebebalken: Radwende*

## 3. Allgemeines III

- a) Stelle an einem Gerät deiner Wahl eine dreiteilige Kür zusammen.

## 4. Fairness und Kooperation I

- a) Was verstehst du 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. Fairness und Kooperation II

- a) Durch welche Sicherheitsmaßnahmen kann man bei Geräteturnen Unfälle verhüten?

*Hilfestellung*

*Kein Mitfahren beim Mattentransport*

*Geeignete Sportgeräte verwenden*

*Passende Sportkleidung tragen*

*Schmuck vor dem Sport ablegen*

*Keine Kaugummis, Bonbons usw. beim Sport verwenden*

*Kontrolle der Sportgeräte durch die Lehrkraft*

## 6. Reck und Stufenbarren

- a) Nenne zwei verschiedene Griffarten am Reck oder Stufenbarren!

*Ristgriff: Mit beiden Händen von oben greifen,  
Daumen unter der Stange / dem Holm.*

*Kammgriff: Mit beiden Daumen von unten greifen,  
Daumen zeigen zum Gesicht des Turners*

## 7. Barren

- a) Erkläre den Unterschied zwischen einer Kehre und einer Wende am Barren!

*Kehre: Abgang durch Schwung nach vorn über einen Holm zum Stand  
neben das Gerät.*

*Wende: Abgang durch Schwung nach hinten über einen Holm zum Stand  
neben das Gerät.*

## 8. Bodenturnen I

- a) Nenne die Hauptfehler beim Handstand!

*Kinn wird auf die Brust gelegt  
Arme sind gebeugt  
Hohlkreuz  
Zu geringes / zu starkes Schwung hohlen*

## 9. Bodenturnen II

- a) Erläutere eine Übungsreihe, die zum Handstandüberschlag führt!

## 10. Sprung I

- a) Was musst du beachten, wenn du die Hocke über den Langkasten springst?