


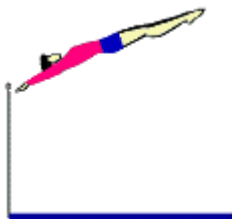



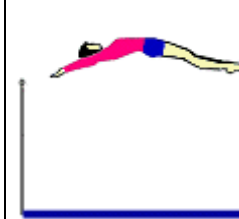
# 1. Gerätturnen



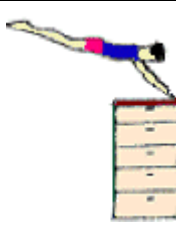
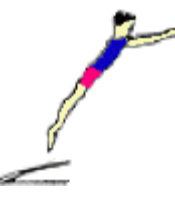



## Skript für den Prüfling

1.1. Welche Übungen werden an welchen Geräten geturnt ? (A) Reck/Stufenbarren; (B) Boden; (C) Barren; (D) Sprung				Teile ein !
Grätsche		Flugrolle		Wendekehre
Flick-Flack		Hockwende		Handstand
Hocke, Kasten lang		Unterschwing		Salto vorwärts/rückwärts
Felgumschwung		Radwende		Felgaufschwung
Rad		Rolle zum Grätschsitz		Rolle rw. d. fl. Handstand

1.2. Verteile die Geräte im Kunstturnen geschlechtsspezifisch ! (A) Männer (B) Frauen (C) Frauen + Männer				Teile ein !
Barren		Ringe		
Stufenbarren		Seitpferd		
Reck		Schwebebalken		
Boden		Sprung		

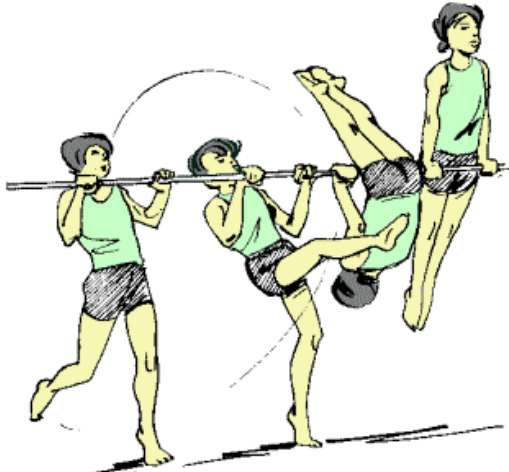
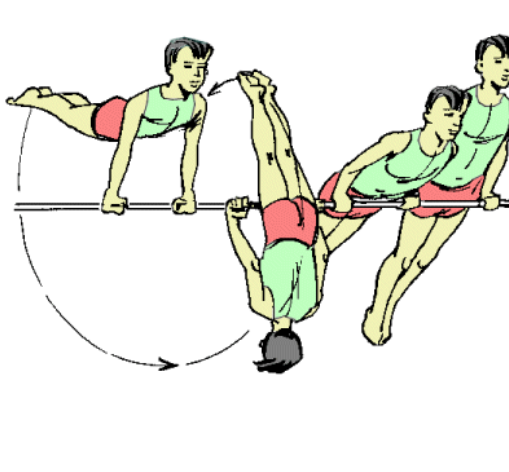
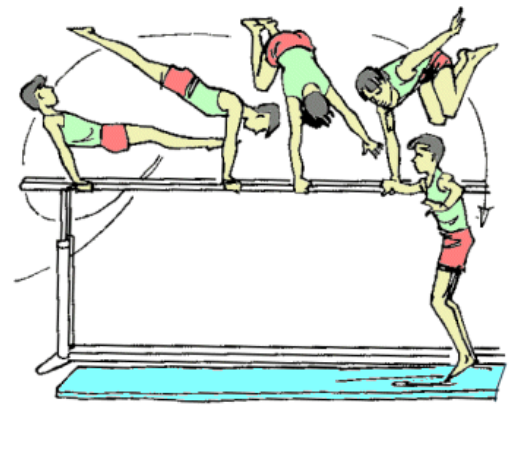
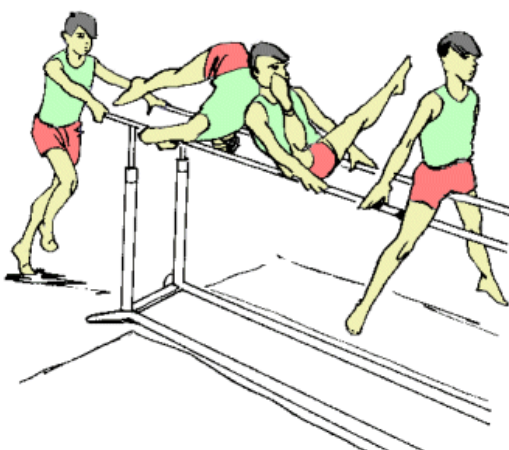


1.3. Was muss ein Turner beachten, bevor er ans Gerät geht ? Zähle mindestens einen Sicherheitshinweis pro Unterpunkt auf !	
Kleidung:	
Vorbereitung:	
Aufbau und Benutzung der Geräte:	•
Übungssicherung:	

1.4. Sortiere die Bildreihe „Unterschwing“ nach der richtigen Reihenfolge !						Trage Nummern von 1 bis 6 ein !
						

1.5. Sortiere die Bildreihe „Sprunghocke“ nach der richtigen Reihenfolge !						Trage Nummern von 1 bis 7 ein !
						


**1.6. Wie werden folgende Einzelübungen fachgerecht benannt ?**

Trage Sie richtig zugeordnet in der untenstehende Tabelle ein !


A		D	
B		E	
C		F	
A		D	
B		E	
C		F	

<b>1.7. Unterscheide zwischen (A) „Helfen“ und (B) „Sichern“ !</b>		Trage in Tabelle ein!
B		
A		


<b>1.8. Ordne die Helfergriffe den Abbildungen zu !</b>		Trage in Tabelle ein!
D		
A		
C		
E		
B		



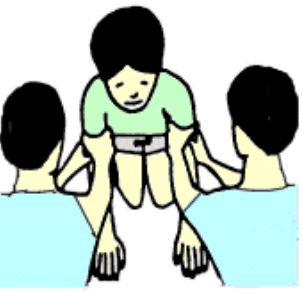
(A)




(B)



(C)



(D)



(E)

1.9. Welche Matten werden für folgende Situationen benötigt ? (A) Geräteturnmatte „Blaue Matte“; (B) Weichbodenmatte; (C) Bodenturnmatte (Bodenturnläufer); (D) Niedersprungmatte		Ordne zu !
<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen</li> <li>• Ein Weiterlaufen</li> <li>• Die Helfer</li> </ul>	
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen</li> <li>• Der Helfer</li> </ul>	
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen mit</li> <li>• Ein Weiterlaufen</li> <li>• Die Helfer haben</li> </ul>	
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen mit äußerst</li> <li>• Hohe Standfestigkeit</li> <li>• Die Helfer stehen</li> <li>• Diese Matte wird auch als</li> <li>•</li> </ul>	

### 2.0. Welche sportlichen und charakterlichen Voraussetzungen brauchst du beim Turnen?

Sportliche Eigenschaften:

Charaktereigenschaften:

### 2.1. Nenne zwei verschiedene Griffarten am Reck oder am Stufenbarren!

Ristgriff:

Kammgriff: