

Turnen

Frage: Erkläre die Begriffe „Helfen und Sichern“?

Antwort: Helfen: Der Helfer greift aktiv in die Bewegung des Übenden ein, um das Gelingen zu unterstützen.
Sichern: Der Helfer sichert eine Bewegung nur ab, um im Notfall eingreifen zu können.

Frage: Nenne verschiedene Griffarten beim Gerätturnen?

Antwort: Kammgriff, Ristgriff, Zwiegriff, Ellgriff, Speichgriff.

Frage: An welchen Geräten turnen die Männer beim Mehrkampf?

Antwort: Boden, Seitpferd, Ringe, Sprung, Barren, Reck

Frage: Welche Bewegungsrichtungen gibt es?

Antwort:

- **Vorwärts:** Drehung um die Breitenachse des Körpers. Die Brust zeigt in Drehrichtung. (z.B. Salto vorwärts)
- **Rückwärts:** Drehung um die Breitenachse des Körpers. Der Rücken zeigt in die Drehrichtung. (z.B. Salto rückwärts)
- **Drehungen:** Ganz, halb oder viertel erfolgen immer um die Körperlängsachse. (z.B. Schrauben)

Frage: Nenne 3 wichtige Stellungen zum Gerät?

Antwort:

- **Vorlings:** Die Brust zeigt zum Gerät.
- **Rücklings:** Der Rücken zeigt zum Gerät.
- **Seitlings:** Eine Schmalseite des Körpers zeigt zum Gerät.
- **Außen:** Der Übende befindet sich außerhalb des Geräts (Barren).
- **Innen:** Der Übende befindet sich innerhalb des Geräts.

Frage: Welche besonderen Fähigkeiten muss ein Turner haben?

Antwort: Mut, Kraft, Geschicklichkeit, Gewandtheit