



Leitfaden zu den Turn-Aufgaben beim Deutschen Sportabzeichen für Ausbilder und Prüfer



1. Ausgangssituation

➔ **Turnen** (= Gerätturnen) als eine Grundsportart des DSA

➔ **KRAFT, SCHNELLIGKEIT und KOORDINATION**




Turnen fördert

- motorische Grundfertigkeiten und –fähigkeiten
- vielfältige Bewegungserfahrungen in jeder Altersstufe

Turnen im DAS als methodische Reihe

- von der Bronze-Übung hin zur Gold-Übung
- auch für Turn-Einsteiger in jedem Alter geeignet

2. Auswahlkriterien

-  Bekannte Bewegungen nutzen
-  Gesundheitsbewusstes Üben ermöglichen
-  Körperliche Entwicklung beachten

Das **Turnen** soll

- sich für eine breite Bevölkerungsschicht interessant und attraktiv präsentieren
- Interesse wecken, sich sportlich verstärkt zu betätigen
- neue Bewegungserlebnisse erfahrbar machen

3. Hinweise zum Aufbau der einzelnen Stationen

Aufbau der Stationen ist bei jeder Übung

- mit Bildern dargestellt
- mit Worten beschrieben

- ➔ Geräte stets mit Matten gut absichern
- ➔ Mattenkanten dürfen nicht übereinanderliegen:
Verletzungsgefahr durch Stolpern/Umknicken
- ➔ Geräte vor der Benutzung auf ihre Sicherheit prüfen
- ➔ Geräte müssen eine freie Sicherheitszone haben, insbesondere beim Sprung
- ➔ Geräte nur auf ebenem Untergrund aufbauen

4. Hinweise zur Umsetzung der Turn-Aufgaben

- ➔ eine Hilfestellung ist nur in den beschriebenen Fällen erlaubt
- ➔ eine Sicherheitsstellung, die in Gefahrensituationen eingreifen kann, wird empfohlen

5. Bewertung

Bewertungssystem

- alle DSA-Prüfer sollen Turnübungen abnehmen können
- Selbsteinschätzung der Leistung vereinfachen

- ➔ Keine turnspezifischen Bewertungskriterien
- ➔ Grobform der Bewegung muss erkennbar sein
- ➔ „geschafft“ bzw. „nicht geschafft“
- ➔ „geschafft“: Hauptphase der Bewegung wird richtig ausgeführt

6. Hinweise zur Turnkleidung

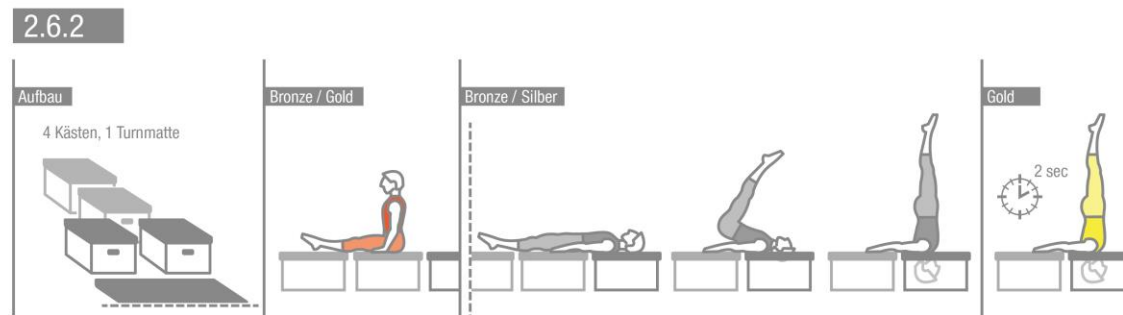
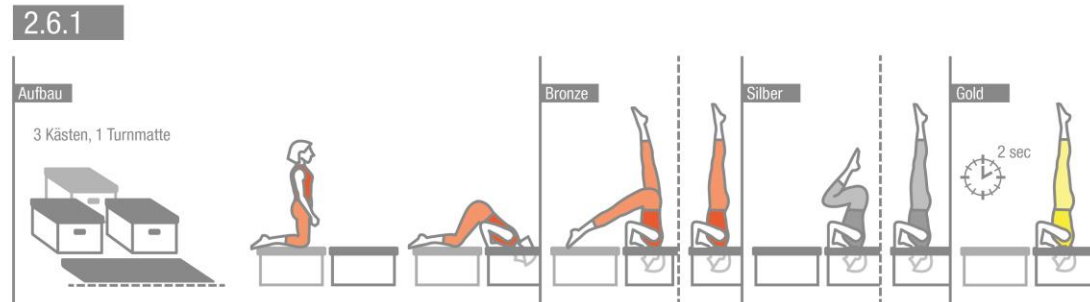
- ➔ Tragen von anliegender Kleidung
- ➔ Schmuck vorher ablegen (Uhren, Ringe, Ohrringe, Piercings abkleben)
- ➔ lange Haare zusammenbinden

7. Hinweise zu einzelnen Übungen

- ➔ Aufbau der Übungen als methodisch-didaktische Reihe
- ➔ Leistungen für Bronze und Silber sind vereinfachte Form für Gold

7. Hinweise zu einzelnen Übungen

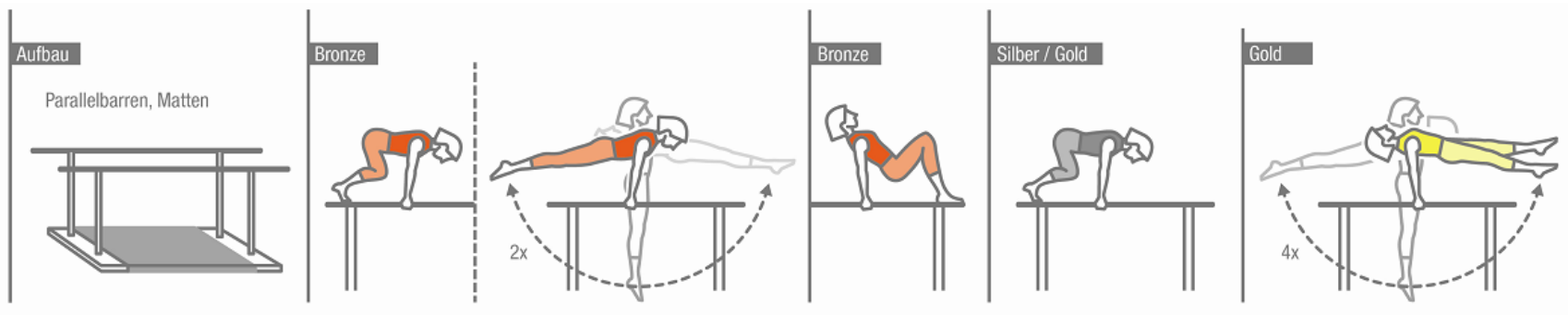
Kopf-, Schulter-, Nackenstand (2.6.1 und 2.6.2)



➔ Die Kästen, die die „Gasse“ bilden, gegen Verrutschen sichern

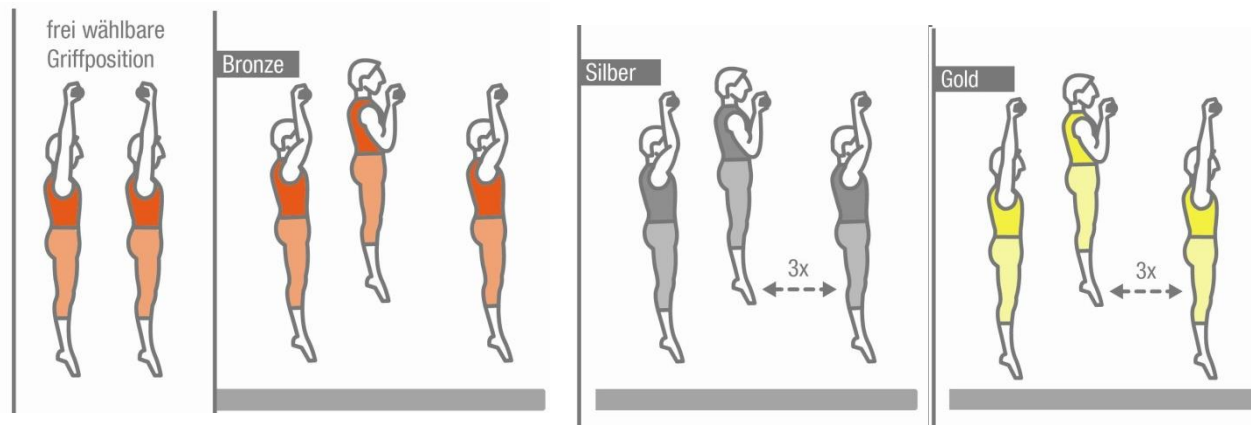
7. Hinweise zu einzelnen Übungen

Stützschiwingen (2.6.3)



7. Hinweise zu einzelnen Übungen

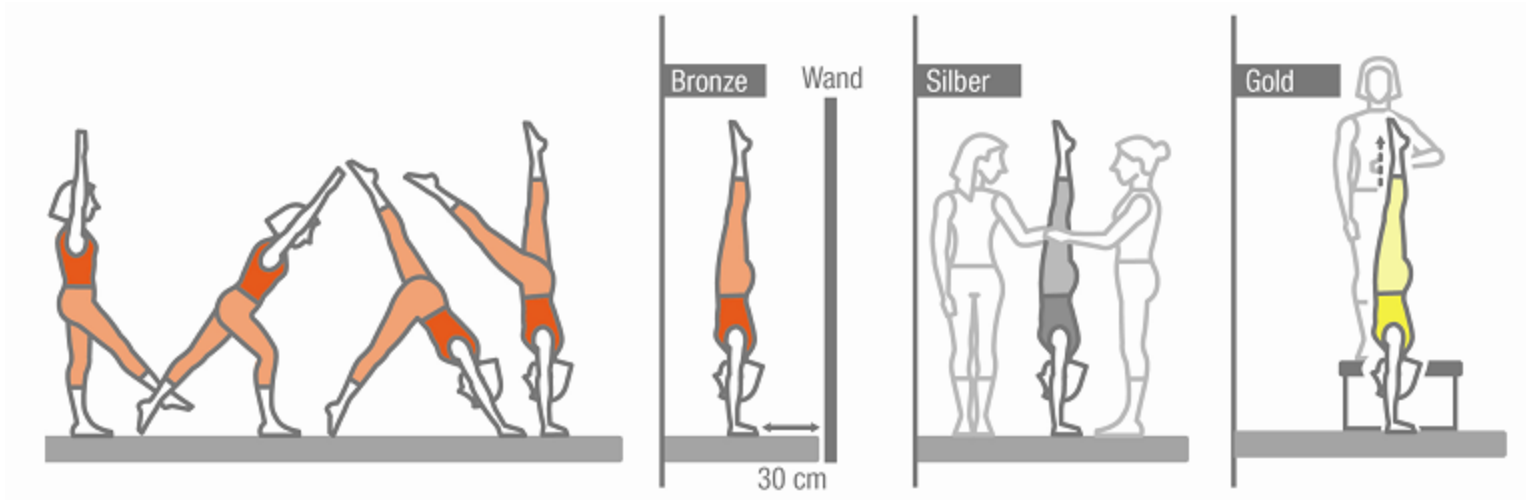
Klimmzüge (2.6.4)



- ➔ „geschafft“, wenn Kinn über Stange gebracht wird
- ➔ für Bronze und Silber leicht gebeugte Arme als Ausgangs- und Endposition erlaubt
- ➔ für Gold: gestreckte Arme in der Ausgangs- und Endposition

7. Hinweise zu einzelnen Übungen

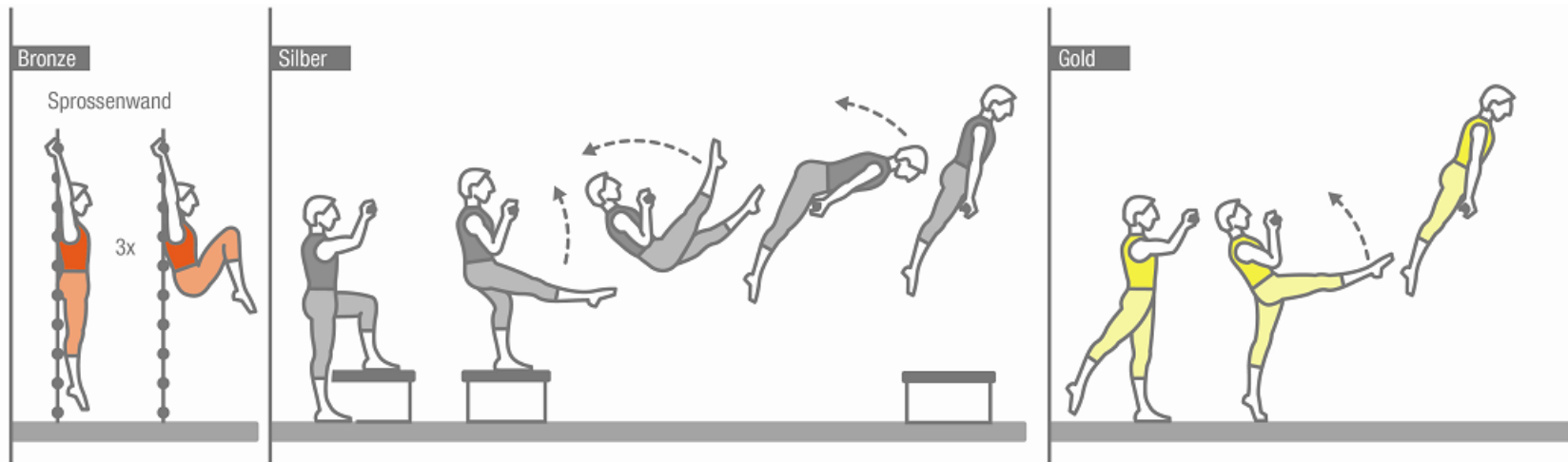
Handstand (2.6.5)



Bronze: Wand darf NICHT berührt werden

7. Hinweise zu einzelnen Übungen

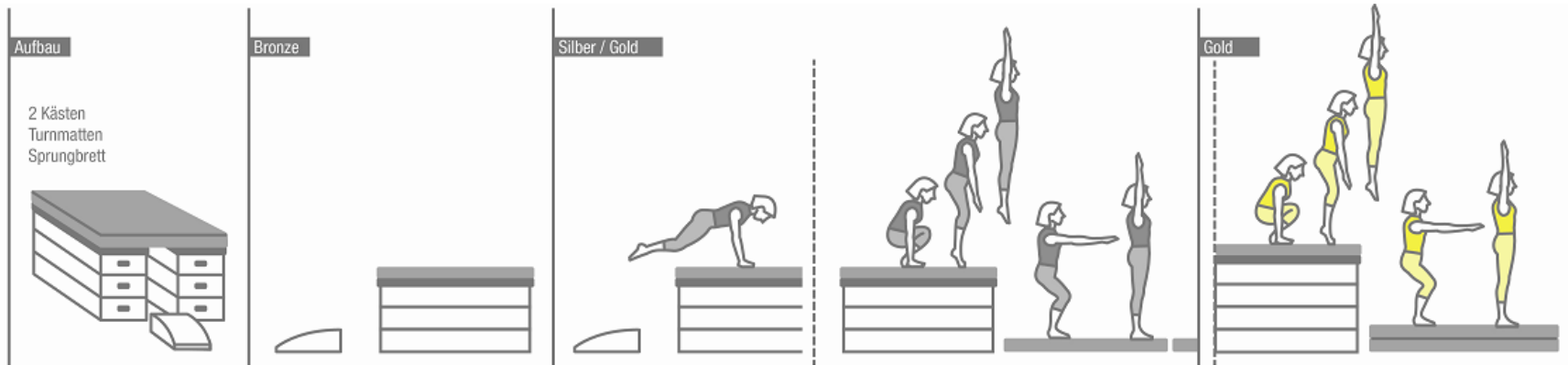
Hüft-Aufschwung (2.6.6)



- ➔ Silber: Abdruck einbeinig vom kleinen Kasten
- ➔ Gold: Partnerhilfe möglich (kleiner Anschwung durch „Klaps“ auf den Po)

7. Hinweise zu einzelnen Übungen

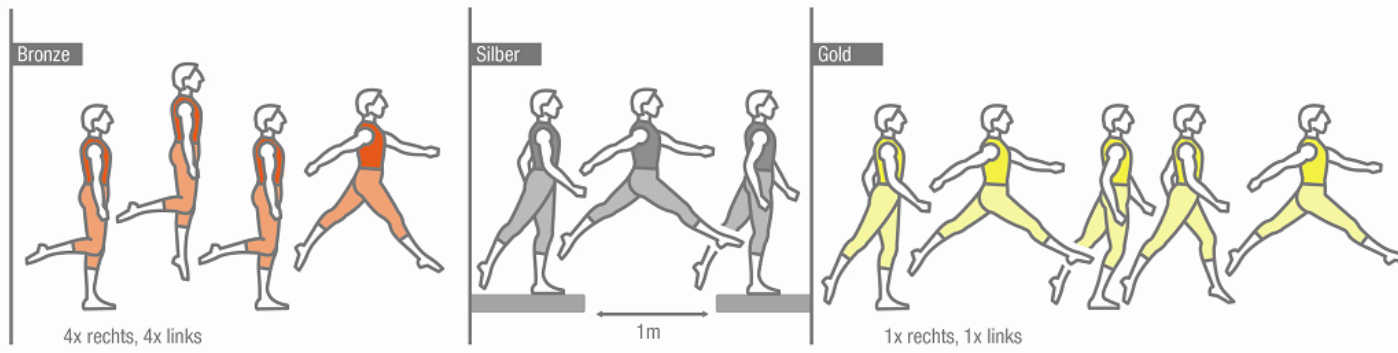
Sprunghocke als Stützsprung (3.4.1)



- ➔ Absprung beidbeinig
- ➔ Körperspannung beim Strecksprung
- ➔ Landung beidbeinig

7. Hinweise zu einzelnen Übungen

Schrittsprung (3.4.2)



Bronze

➡ Ausführung : li-li-li-re (kurz, kurz, kurz, lang) und re, re, re, li

Silber

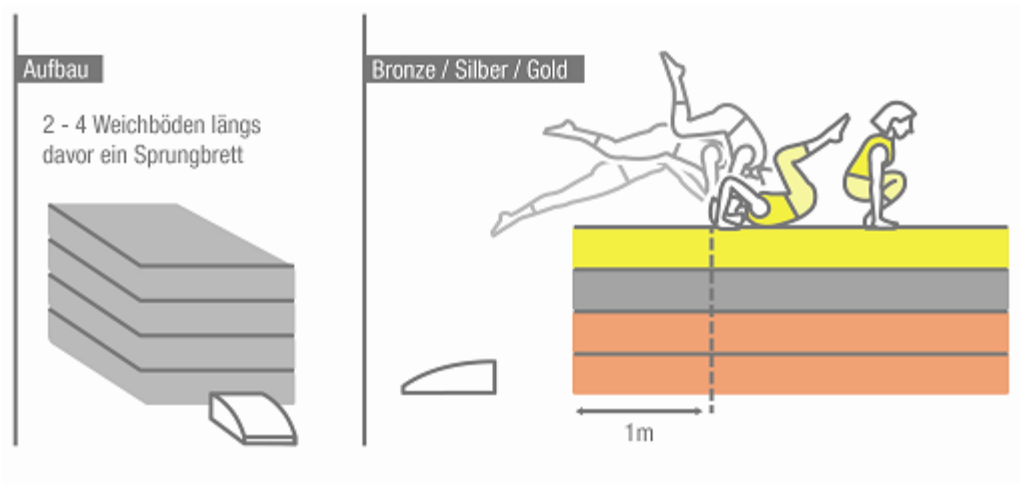
➡ Mattenlücke beträgt 1m

➡ einbeiniger Absprung und einbeinige Landung

➡ Spreizwinkel und die Absprunghöhe nicht vorgegeben

7. Hinweise zu einzelnen Übungen

Sprungrolle (3.4.1)

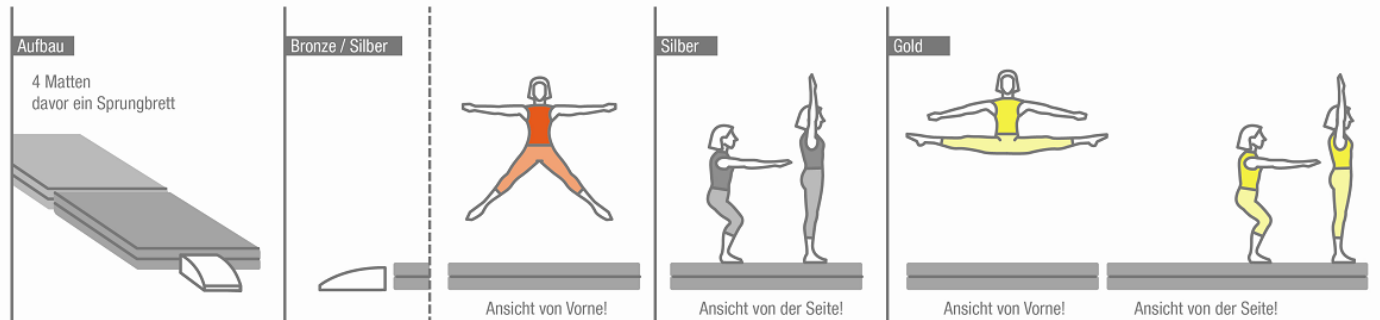


➔ Absprung beidbeinig

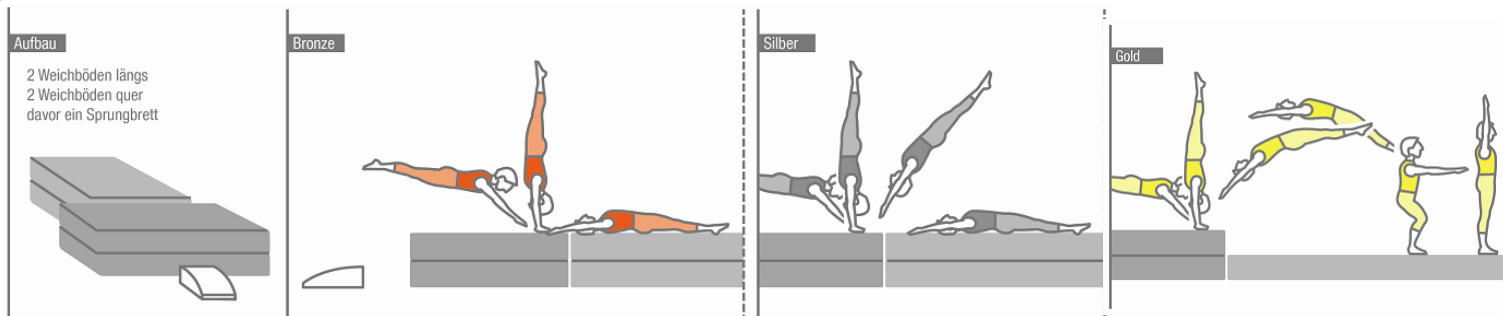
➔ Hände mindestens 1 m hinter der vorderen Mattenkante aufsetzen

7. Hinweise zu einzelnen Übungen

Handstütz-Sprungüberschlag (3.4.4) vs. Grätschwinkelsprung (3.4.5)



➔ Grätschwinkelsprung erfordert Beweglichkeit und gute Körperkontrolle (Körperspannung)

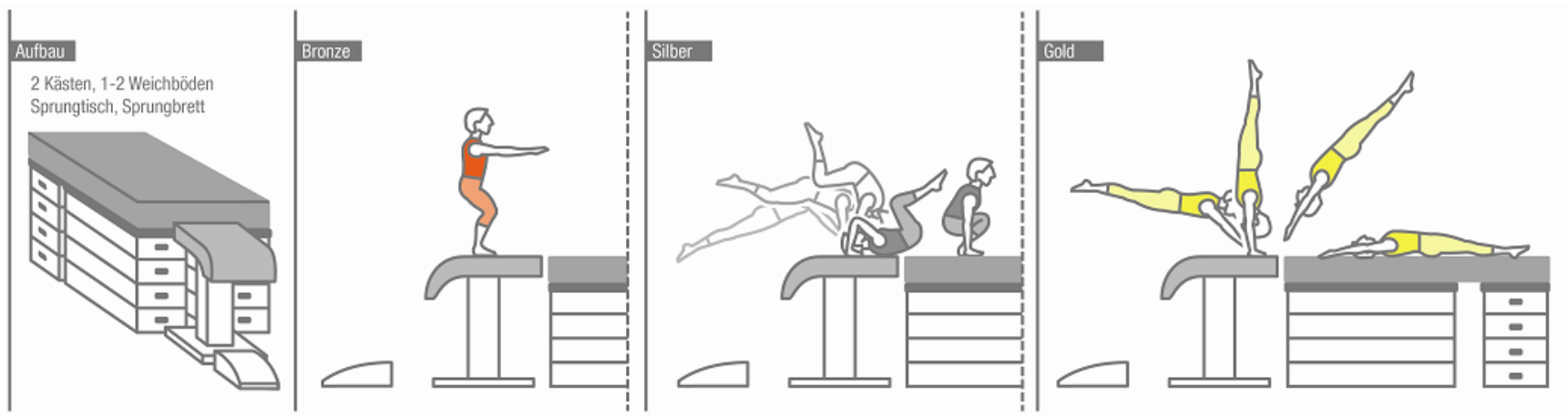


➔ Handstützüberschlag kann in Grobform durch „Mut“ und schnellen Anlauf realisiert werden

➔ Absprung beidbeinig

7. Hinweise zu einzelnen Übungen

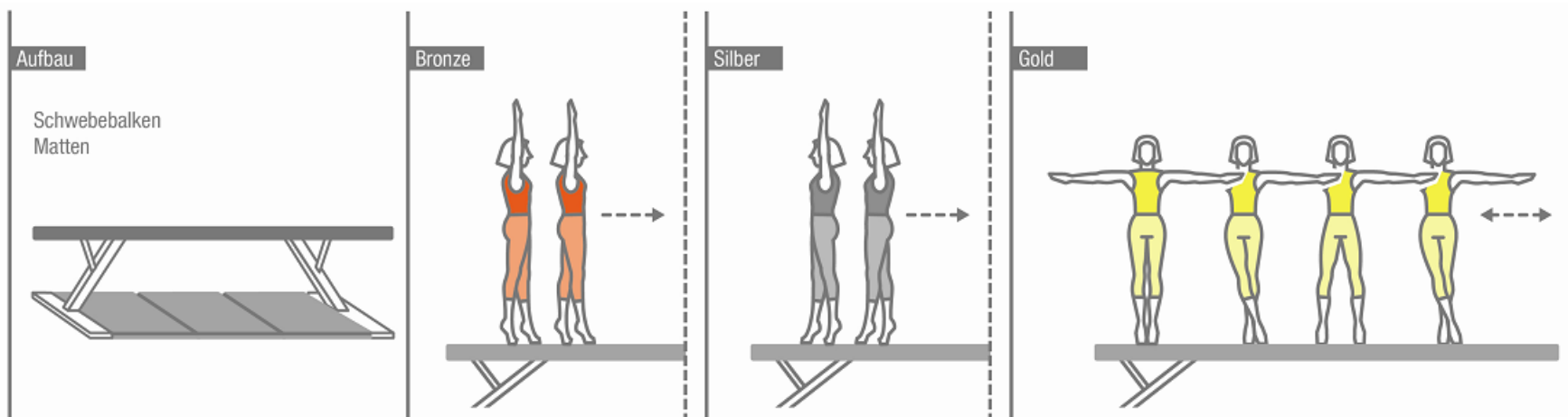
Handstütz-Sprungüberschlag am Sprungtisch (3.4.6)



- ➔ Alternativen zum Sprungtisch: 5-teiliger Kasten oder Pferd quer gestellt
- ➔ Aufbau: 2 Kästen parallel (Lücke dazwischen), dahinter quer ein 3. Kasten
- ➔ Absprung beidbeinig

7. Hinweise zu einzelnen Übungen

Gehen auf dem Schwebebalken (4.7.1)

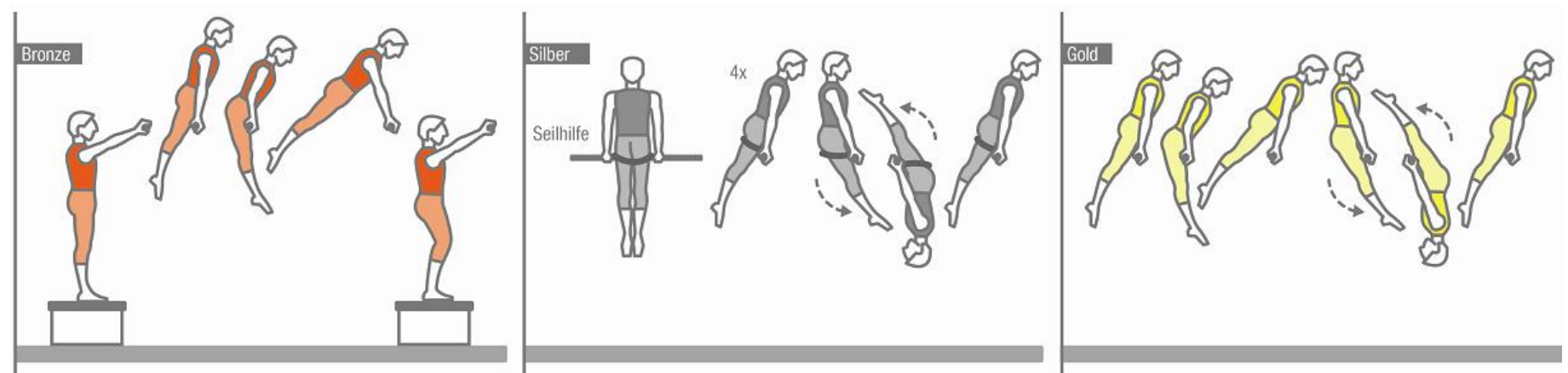


➡ Bronze/Silber: Arme in Hochhalte neben den Ohren

➡ Gold: Arme in Seithalte

7. Hinweise zu einzelnen Übungen

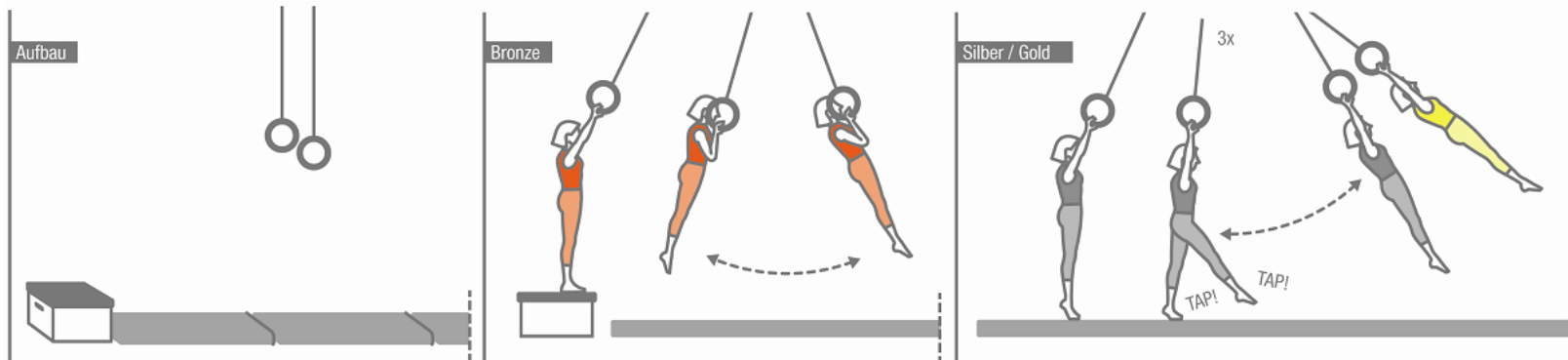
Hüftumschwung (4.7.2)



- ➔ Bei Hilfeleistung im Turnen wird dieser Übungsteil als nicht geturnt gewertet
- ➔ Im DSA sollen jedoch Bewegungserfahrungen ermöglicht werden und die Reizung des Gleichgewichtsorgans erfolgen (deswegen 4x).
- ➔ Die Seilhilfe für Silber ist insofern erlaubt.

7. Hinweise zu einzelnen Übungen

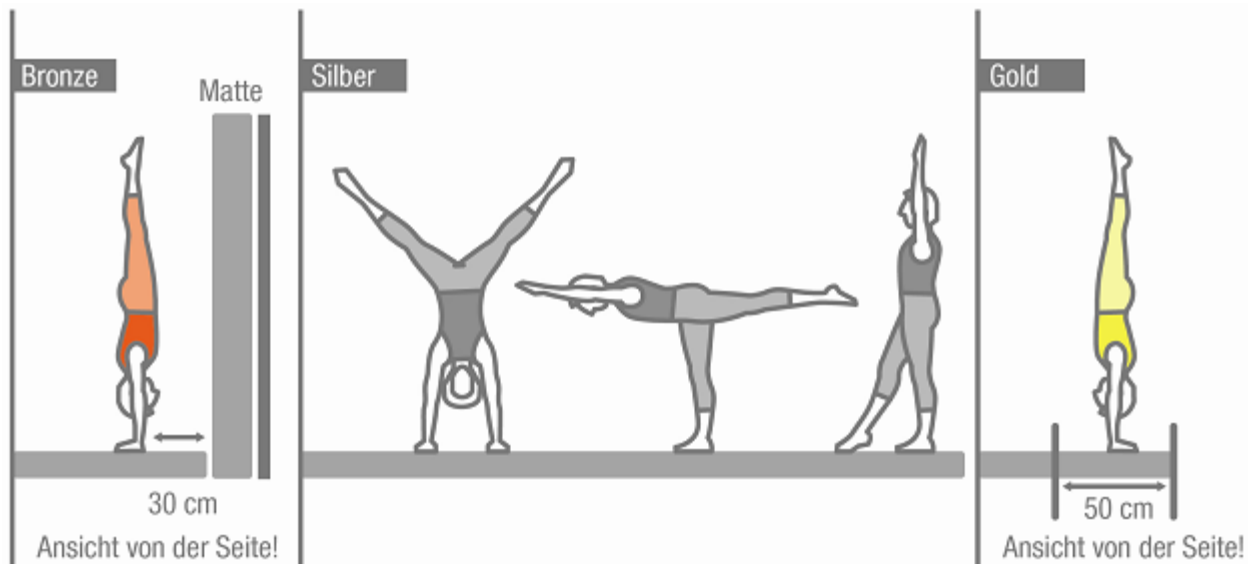
Schwingen an den Ringen (4.7.3)



➡ Bronze: Kasten kann zur Landung entfernt werden

7. Hinweise zu einzelnen Übungen

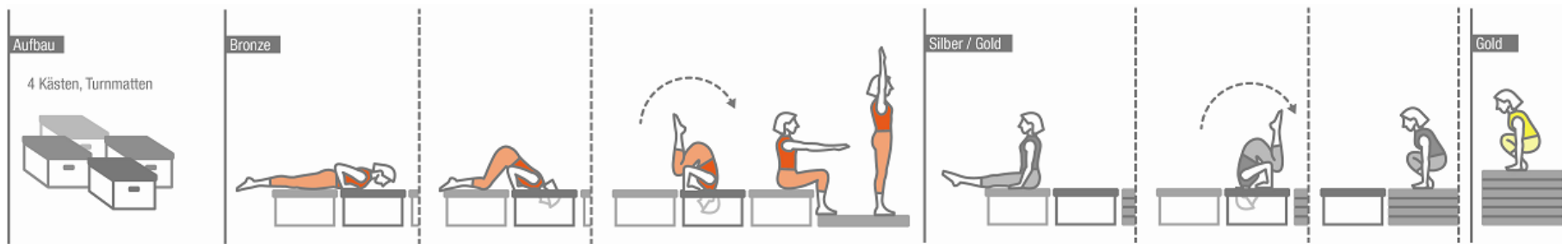
Rad (4.7.4)



➡ ausgeführt mit dem Gesicht zur Matte (Bein-Rumpf-Winkel)

7. Hinweise zu einzelnen Übungen

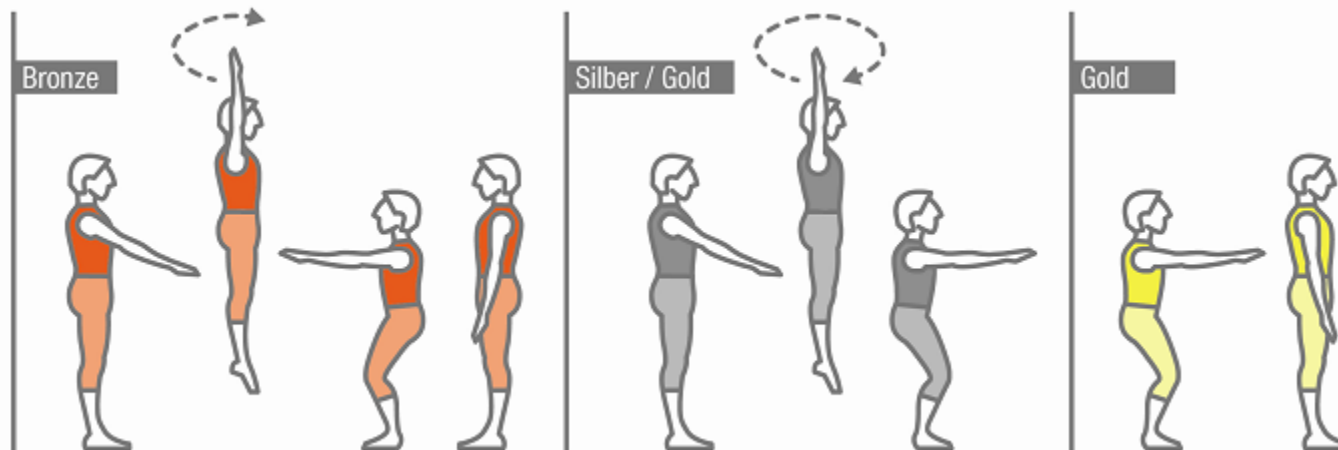
Rolle (4.7.5)



- ➔ Die Kästen, die die „Gasse“ bilden, gegen Verrutschen sichern
- ➔ hier können die Füße aufgestellt werden, um den Körper nach oben zu drücken
- ➔ Silber/Gold: Armeinsatz zum richtigen Zeitpunkt

7. Hinweise zu einzelnen Übungen

Sprung mit Drehung (4.7.6)



- ➔ richtige Ausführung ist nur bei ständiger Körperspannung möglich
- ➔ Absprung und Landung beidbeinig
- ➔ Absprung gleichzeitig
- ➔ Hüftstreckung