

Trainer-Leitfaden zu den Turn-Aufgaben beim Deutschen Sportabzeichen



1 Ausgangssituation

Turnen (= Gerätturnen) gehört wie die Leichtathletik und das Schwimmen zu den Grundsportarten und ist im Leistungskatalog des Deutschen Sportabzeichens in den Disziplinen KRAFT, SCHNELLIGKEIT und KOORDINATION vertreten. Denn Turnen fördert vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten und ermöglicht vielfältige Bewegungserlebnisse, die beim Schwingen, Springen, Hangeln, Stützen, Balancieren, Rollen und Drehen um alle Körperachsen erfahren werden können. Im neuen Sportabzeichen wird dies eindrucksvoll demonstriert.

Turnen präsentiert sich im Reigen der Dreistufigkeit als methodische Reihe, die von der Bronze-Übung hin zur Gold-Übung führt. Damit können auch Turn-Einsteiger die einzelnen Aufgaben mit Erfolg absolvieren und sich von den Bewegungserfahrungen begeistern lassen.

2 Auswahlkriterien für die Turn-Aufgaben

- **Bekannte Bewegungen nutzen**
Aus diesem Grund wurde in der Beschreibung nicht die spezifische Turnsprache verwendet, sondern volkstümliche Begriffe wie z. B. Kerze und Rad.
- **Gesundheitsbewusstes Üben ermöglichen**
Bei den einzelnen Aufgaben, die von Bronze zu den Goldanforderungen als methodische Reihe geplant sind, sind u.a. Gerätehilfen in die Zielaufgabe mit eingebunden.
- **Körperliche Entwicklung beachten**
Die motorischen Grundeigenschaften, die entscheidend für die Alltagsbewältigung sind, lassen sich in jedem Alter trainieren, jedoch mit unterschiedlichem Erfolg.

Das Turnen soll sich somit für eine breite Bevölkerungsschicht interessant und attraktiv präsentieren und das Interesse wecken, sich sportlich verstärkt zu betätigen.

3 Hinweise zum Aufbau der einzelnen Stationen

Die perspektivischen Zeichnungen stellen den Aufbau der Stationen gut dar.

Dennoch ist darauf zu achten, dass

- die genutzten Geräte stets mit Matten gut abgesichert sind
- die Geräte vor der Benutzung auf ihre Sicherheit geprüft sind
 - Parallelbarren: Holmarretierung
 - Ringe: Wandbefestigung und Lederschlaufe, an der die Ringe befestigt sind
 - Reck: bitte festschrauben
- die Geräte und die -hilfen niemals wackelig stehen, sondern nur auf ebenem Untergrund
- am Sprung genügend Raum vorhanden ist, um bei „Verweigerung“ vorbei laufen zu können und
- um ein Abbremsen der Hände an der Wand zu vermeiden

4 Hinweise zur Umsetzung der Turn-Aufgaben

Wenn nicht anders beschrieben, ist für die Umsetzung der Turn-Aufgaben eine Hilfeleistung (taktil oder durch einen anderen Gerätaufbau als festgelegt) nicht zulässig. *Erlaubt ist eine Sicherheitsstellung, die in Gefahrensituationen eingreifen kann.*

5 Bewertung

Für die Bewertung muss die Turn-Aufgabe in der Grobform erkennbar sein. Die Bewertung erfolgt mit „geschafft“ oder „nicht geschafft“ und nicht mit den turnspezifischen Kriterien. Die Selbsteinschätzung der Leistung soll dadurch vereinfacht werden. Auch der DSA-Prüfer, der nicht aus dem Turnen kommt, kann die Übungen beurteilen und abnehmen. *Als „geschafft“ ist die Übung anzusehen, wenn die Hauptphase der Bewegung richtig ausgeführt wurde.*

6 Hinweise zur Turnkleidung

Um die Verletzungsgefahr zu minimieren und um die Übungen gut erkennen zu können, sollten folgende Hinweise beachtet werden:

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

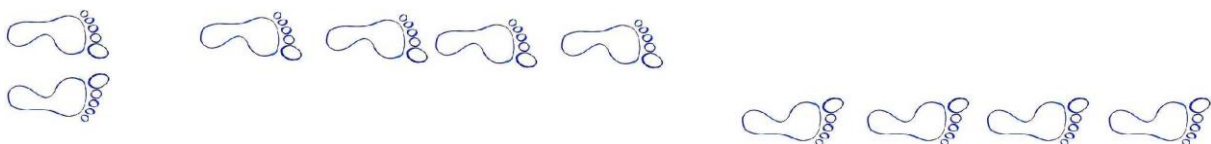
7 Häufig gestellte Fragen zur Auswahl und zur Durchführung einzelner Stationen/Übungen

2.6.4 Klimmzüge:

Die Aufgabe wird als „geschafft“ bewertet, wenn das Kinn deutlich über die Stange gebracht wird. Für Bronze und Silber sind bewusst keine Gradzahlen festgelegt worden, ideal (deswegen Gold) ist die Ausführung mit gestreckten Armen, jedoch ist für Bronze und Silber auch ein Winkel im Ellbogen erlaubt (gebeugte Arme, ca. 135 Grad).

3.4.2 Schrittsprung

Bei Bronze gibt es zwei Ausführungsmöglichkeiten:
Entweder 4x auf dem rechten Bein, dann 4x auf dem linken Bein



ODER abwechselnd rechts-links-recht usw.



Die Mattenlücke bei Silber beträgt 1m, diese gilt es mit einem einbeinig abgesprungenen Schritt, der auch einbeinig gelandet wird, zu überwinden. Der Spreizwinkel und die schwierig zu ermittelnde Absprunghöhe sind hier nicht definiert.

3.4.5 Grätschwinkelsprung

Warum springt die Altersgruppe 30-39 den vermeintlich leichteren Grätschwinkelsprung und die 40-49-jährigen müssen einen Handstützüberschlag turnen?

Ein richtig gesprungener Grätschwinkelsprung ist nicht leichter, er erfordert Beweglichkeit und gute Körperkontrolle. Da die Beweglichkeit im Alter abnimmt, ist er ab 30 Jahren relativ schwierig auszuführen. Ebenso kann die Beweglichkeit nicht durch „Mut“ oder „Absprunghöhe“ kompensiert werden.

4.7.2 Hüftumschwung

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.

4.7.5 Rolle

Hier können die Füße aufgestellt werden, um den Körper nach oben zu drücken.