

Theoretische Prüfung

Individualsportarten

Leichtathletik

Gerätturnen

Gymnastik/Tanz

Leichtathletik

Skript zur theoretischen Prüfung



Leichtathletik ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen. Um Verletzungen zu vermeiden, muss vor leichtathletischen Disziplinen immer ein geeignetes Aufwärmen erfolgen:

- Allgemeines Aufwärmen mit lockerem Laufen, z. B. Lauf-ABC mit Anfersen, Kniehebelauf, Hopslerlauf, Seitgalopp etc.
- Spezielles Aufwärmen (Dehnen von Muskeln, Mobilisieren von Gelenken) vorbereitend auf die jeweilige Disziplin, z. B. Mobilisierung des Schultergelenks und Dehnen der Schulter- und Rumpfmuskulatur vor dem Schlagballwurf, Dehnen der Beinmuskulatur und Mobilisierung des Sprunggelenks vor dem Weitsprung und Sprint, Dehnen der Nacken- und Rückenmuskulatur vor dem Hochsprung etc.

1. Laufdisziplinen

Das Laufen ist die Grundlage für viele andere Sportarten. Viele Mannschaftssportarten erfordern eine Lauftechnik, die zwischen Sprint und Ausdauerlauf angesiedelt ist. Im Freizeitbereich gibt es folgende Formen:

- Jogging: leichter Trab, den man über eine längere Zeit halten kann
- Walking: schnelles Gehen mit aktivem Armeinsatz
- Nordic Walking: schnelles Gehen mit aktivem Einsatz von Wanderstöcken

Im Wettkampf unterscheidet man zwischen **Kurz-, Mittel- und Langstrecke**. Während auf den Kurzstrecken Kraft und Schnelligkeit gefordert sind, muss man für die Mittel- und Langstrecke über eine gute Ausdauer verfügen.

Kurzstrecke/Sprint

Läufe bis 400 Meter werden als Kurzstrecke bzw. Sprint bezeichnet. Dabei werden die Füße nicht komplett abgerollt, sondern nur die Fußballen belastet. Entscheidend ist eine hohe Beschleunigung am Start. Dabei werden besonders die Achillessehne und die Wadenmuskulatur belastet, weshalb diese beim Aufwärmen gedehnt werden sollte.

Streckenlängen: 100 m, 200 m, 400 m
100 m Hürden (Damen), 110 m Hürden (Herren), 400 m Hürden
4x 100 m–Staffel, 4 x 400 m–Staffel

Die Kurzstrecken werden in Bahnen gelaufen. Bei den Hürdenläufen sind 10 Hürden zu überqueren. Ein optimaler Start befähigt den Läufer zu einer schnellstmöglichen Beschleunigung. Der Start erfolgt bei der Kurzstrecke als **Tiefstart**. Startblöcke verhelfen zu einem kräftigen Abdruck und einer hohen Beschleunigung in der Startphase des Sprints.

Einstellung des Startblocks (mittlere Startstellung)

- Abstand zur Startlinie: 1 1/2 bis 2 Fußlängen
- Abstand zwischen den Blöcken: ca. 1 Fußlänge

Die mittlere Startstellung wird wegen der gleichmäßigen Gewichtsverteilung auf Arme und Beine und wegen des optimalen Kniewinkels am häufigsten verwendet. Der vordere Block ist flacher, der hintere Block steiler einzustellen. In der Regel ist das stärkere Bein (Sprungbein) vorn.

Kommando:

„Auf die Plätze!“



Was tust du?

Position im Startblock einnehmen:

- Hände schulterbreit hinter der Startlinie
- Hinteres Knie stützt am Boden
- Blick zum Boden
- Daumen abgespreizt, übrige Finger geschlossen

„Fertig!“



- Gesäß und Knie hoch
- Blick nach unten
- Füße drücken gegen den Startblock

„Los!“
(oder nur Startschuss)



- Starten durch kräftiges Abstoßen
- Armunterstützung

Training der Laufgeschwindigkeit:

- Steigerungsläufe: allmähliche Steigerung der Geschwindigkeit bis zur Höchstgeschwindigkeit mit anschließendem Auslaufen
- Fliegende Sprints: nach Anlauf Durchlaufen von kurzen Strecken (10m bis 30m) mit höchster Geschwindigkeit
- Tempowechseläufe/Intervallsprints: regelmäßig die Laufgeschwindigkeit wechseln

Mittelstrecke

Streckenlängen: 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m
1500 m Hindernis, 2000 m Hindernis, 3000 m Hindernis

Ab der Mittelstrecke wendet man den **Hochstart** an. Die Läufer/innen stehen ca. 1 m hinter der Startlinie nebeneinander.

Kommando:

„Auf die Plätze!“



Was tust du?

- Vorgehen bis zur Startlinie
- Hochstartstellung einnehmen:
- Schrittstellung (stärkeres Bein vorne)
- Gewicht auf dem vorderen Bein
- Rumpfvorlage
- Arme gegengleich zur Beinstellung

„Los!“
(oder Signal mit Startklappe)



- Starten:
- Schneller, kräftiger 1. Schritt
- Armunterstützung

Das Startsignal („Los!“ bzw. Startklappe/Schuss) erfolgt, wenn alle Startende ruhig stehen. Nach dem Start dürfen die Läufer/innen zur Innenbahn laufen.

Langstrecke

Läufe ab 5000 m werden als Langstrecke bezeichnet.

Streckenlängen: 5000 m, 10000 m, Marathon (42 km) , 20 und 50 km Gehen, 100 km, ...

Der Marathonlauf und die Geher-Wettbewerbe finden auf der Straße statt.

Beim Gehen ist eine ununterbrochene Bodenberührung der Füße vorgeschrieben.

Ein/e Läufer/in wird vom Wettkampf ausgeschlossen, wenn er/sie

- einen Fehlstart verursacht.
- die Bahn verlässt.
- eine/n andere/n Wettkämpfer/in behindert.
- beim Staffellauf den Wechsel außerhalb der dafür vorgesehen Wechselzone (20 m) ausführt.
- beim Hürdenlauf eine Hürde absichtlich umstößt oder beim Hindernislauf ein Hindernis umläuft.

2. Sprungdisziplinen

Weitsprung

Beim Weitsprung versucht man nach einem schneller werdenden Anlauf mit einem einzelnen Sprung eine möglichst große Weite zu erzielen. Ein/e gute/r Weitspringer/in muss schnell sein und über eine gute Sprungkraft verfügen. Die besten Männer erreichen fast 9 m, die besten Frauen ca. 7,50 m.

Die gebräuchlichsten Techniken sind der Hangsprung, der Schrittweitsprung und der Laufsprung.

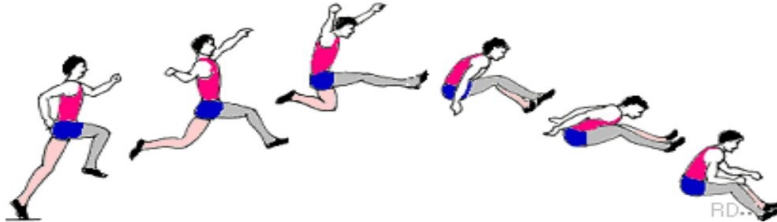
4 Phasen des Weitsprungs:

- **Anlauf**
Der Anlauf ist ein Steigerungslauf. Die Höchstgeschwindigkeit sollte während der letzten Schritte vor dem Absprung erreicht werden. Die letzten drei Schritte bringen den Körper in die optimale Absprungposition.
- **Absprung**
Der Absprung erfolgt mit einem Bein. Die Anlaufgeschwindigkeit muss hierbei in Höhe und Weite umgesetzt werden. Die Absprungstreckung des Sprungbeins wird durch den Armeinsatz und das Schwungbein unterstützt.
- **Flug**
Die Arm- und Beinbewegungen dienen der Erhaltung des Gleichgewichts und der Vorbereitung der Landung.
- **Landung**
Der Springer bringt die Füße möglichst weit nach vorne. Um dabei ein Zurückfallen zu vermeiden, klappt der Oberkörper nach vorne. Die Füße ziehen den Körper nach vorne, um möglichst wenig Weite zu verschenken.

In der Flugphase unterscheidet man drei Techniken:

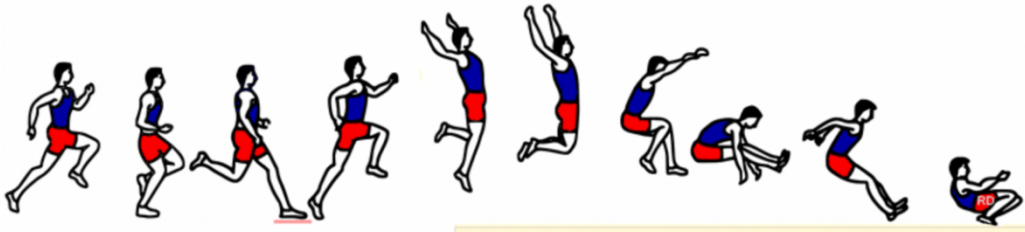
- **Schrittweitsprung:**

Die Haltung, die sich aus dem Absprung ergibt, wird bis kurz vor der Landung beibehalten. Erst zur Landung wird das Sprungbein zum Schwungbein geführt.



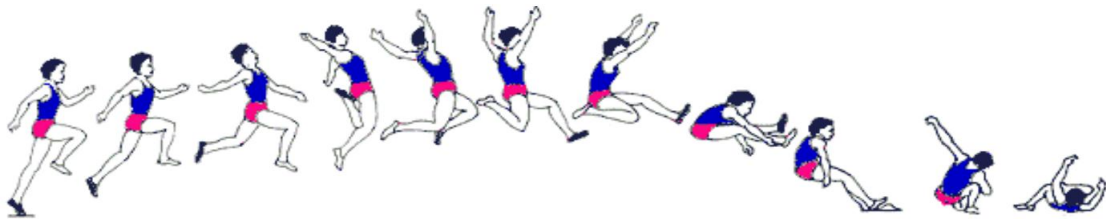
- **Hangsprung:**

Der Oberkörper bleibt aufrecht, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel, zur Landung werden beide Beine nach vorne gestreckt.



- **Laufsprung:**

Nach dem Absprung setzt das Schwungbein den Lauf fort, die Arme führen eine Kreisbewegung aus. Zur Landung werden beide Beine nach vorne gestreckt.

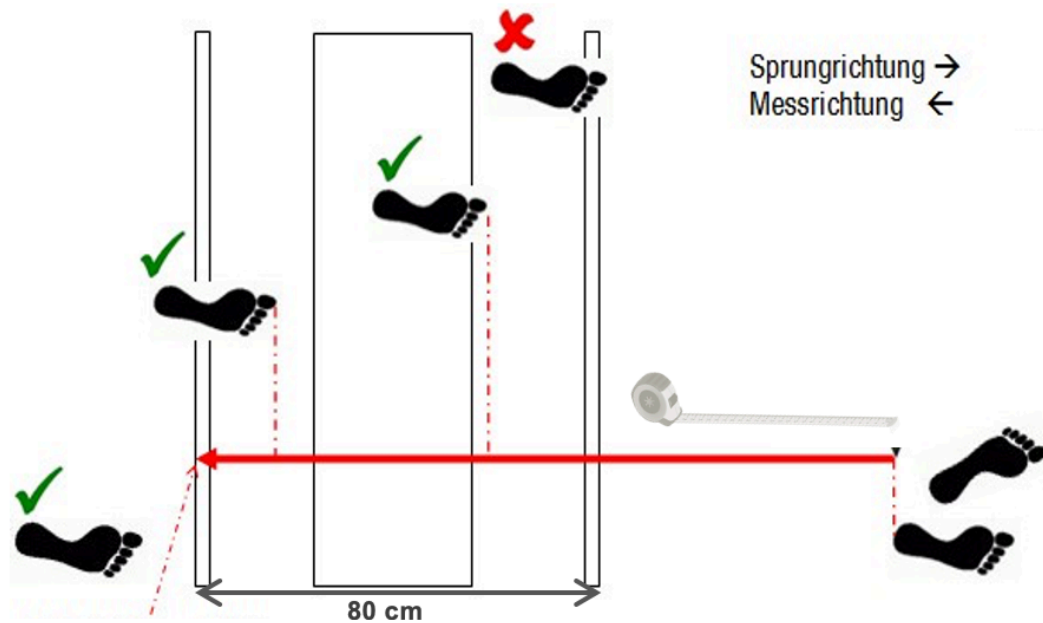


Die Weitsprunganlage besteht aus:

- Anlaufbahn
- Absprungbalken
- Einlagebrett mit Plastilinstreifen
- Sprunggrube mit Sand
- Absprungraum (für Schulwettbewerbe)

Messung der gesprungenen Weite:

Der hinterste Abdruck im Sand bildet den Nullpunkt der Messung. Dann wird die Leistung an der Absprunglinie (vorderer Balkenrand) bzw. bei Sprüngen aus dem Absprungraum an der Fußspitze abgelesen. Jeder Weitspringer hat drei Versuche.



Der Versuch ist ungültig, wenn der Springer/die Springerin

- übertritt (den Boden hinter der Absprunglinie/der vordersten Kante des Absprungbalkens betritt).
- durchläuft ohne abzuspringen.
- beim Anlauf die Richtung verliert und neben dem Absprungbalken abspringt.
- nach einem ausgeführten Sprung durch die Sprunggrube zurückgeht.
- die Versuchszeit von einer Minute überschreitet.

Dreisprung

Der Dreisprung gilt als eine der technisch anspruchvollsten Disziplinen der Leichtathletik. Die besten Männer springen um die 18 m weit und Frauen landen bei 15 m.

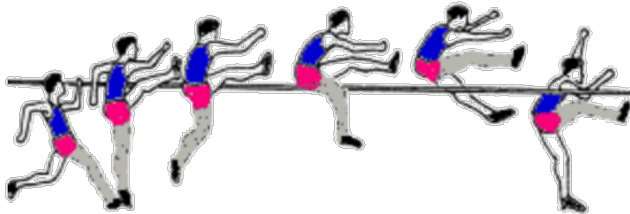
Den ersten Sprung bezeichnet man als **Hop**. Es folgt ein kurzer Bodenkontakt und der so genannte **Step**. Beim abschließenden **Jump** kann der Dreispringer aus den Sprungtechniken des Weitsprungs auswählen.



Hochsprung

Beim Hochsprung versucht man beim Sprung über eine Latte die größtmögliche Höhe zu erzielen. Die Anlaufgeschwindigkeit muss in Höhe umgesetzt werden. Zum Überqueren der Latte gibt es verschiedene **Hochsprungstechniken**. Für alle Techniken ist vorgeschrieben, dass mit einem Bein abgesprungen wird.

- **Schersprung**



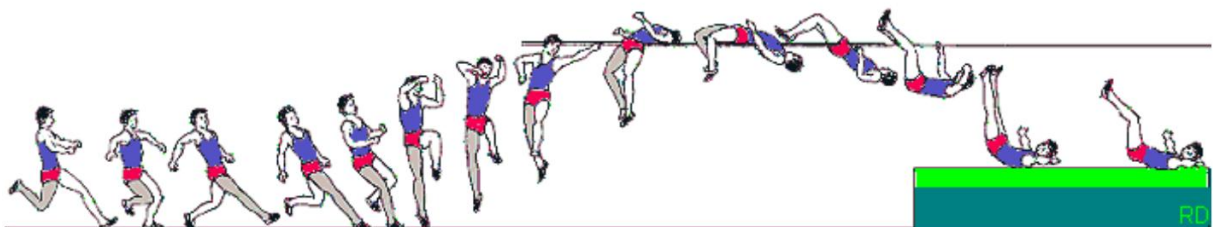
Der Anlauf ist gerade und schräg auf die Latte zu. Das Schwungbein überquert als erstes die Latte und landet als erstes auf der Matte.

- **Straddle (Wälzer)**



Nach einem geradlinigen Anlauf erfolgt ein einbeiniger Absprung mit Lattenüberquerung vorwärts (Bauch zeigt zur Latte), eine Landung auf der Schwungbeinseite und ein Abrollen über die Schulter.

- **Fosbury-Flop**



Während früher Schersprung und Straddle (Wälzer) verwendet wurden, wird heute der **Fosbury-Flop** gesprungen. Mit dem Flop, dieser (damals) völlig neuartigen Hochsprungstechnik überraschte der Amerikaner Dick Fosbury die Konkurrenz bei den Olympischen Spielen 1968 – und gewann. Der/die Springer/in überquert die Latte mit dem Rücken zu ihr und in einer Art Bogenhaltung.

4 Phasen des Hochsprungs:

- **Anlauf**
bogenförmiger Anlauf
- **Absprung**
einbeiniger Absprung mit Schwungbeineinsatz, Steigungssprung mit Drehung, beim Absprung mit dem rechten Bein zieht der linke Arm nach oben
- **Lattenüberquerung (Flugphase)**
rückwärtige Lattenüberquerung in Bogenhaltung („Brücke“), Bauchnabel zieht nach oben
- **Landung**
Landung auf dem Rücken

Die Hochsprunganlage besteht aus:

- Anlaufbereich
- Hochsprungständer und -latte
- Landematte

Um Verletzungen zu vermeiden, ist die Latte so auf zwei Ständern gelagert, dass sie bei leichter Berührung herunterfällt.

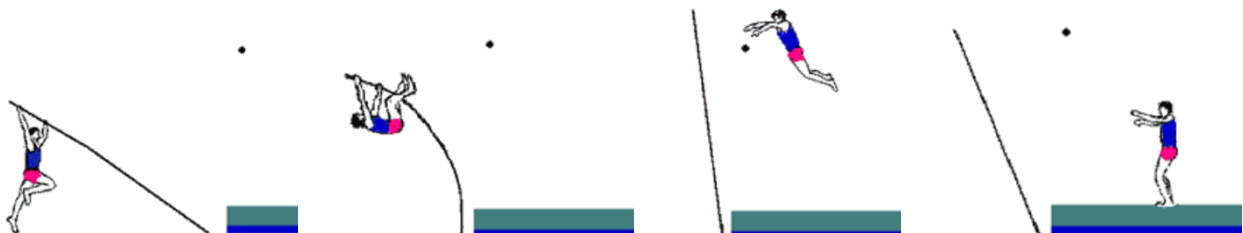
Der Versuch ist ungültig, wenn der Springer/die Springerin

- mit beiden Füßen abspringt.
- die Latte während des Sprungs so berührt, dass sie herunterfällt.
- die Latte unterläuft und die Hochsprungmatte berührt.
- die maximale Zeit von 90 Sekunden für einen Versuch überschreitet.

Im Wettkampf hat jede/r Teilnehmer/in drei Versuche pro Höhe. Überspringen zwei Teilnehmer/innen die gleiche Höhe, gewinnt, wer weniger Fehlversuche bei der letzten übersprungenen Höhe hatte. Sind diese gleich, entscheidet die Zahl der Fehlversuche insgesamt. Ist diese gleich, teilen sich beide bzw. mehrere Springer den 1. Platz.

Stabhochsprung

Im Stabhochsprung vereinigen sich Elemente der Leichtathletik mit Elementen aus dem Turnen. Der/die Springer/in muss schnell anlaufen, den Stab im richtigen Moment aufsetzen und sich mit den Beinen voraus über die Latte katapultieren. Bei den Männern sind heute Höhen über 6 m, bei den Frauen über 5m keine Seltenheit. Der Stab besteht aus Glasfaser oder Kohlefaser.



Wurf- und Stoßdisziplinen

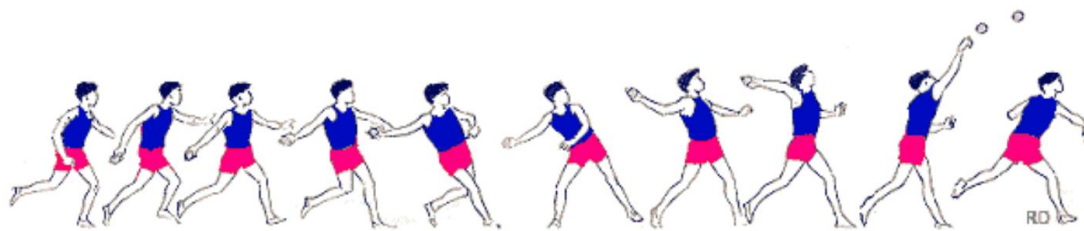
In den Wurf- und Stoßdisziplinen wird ein Gegenstand beschleunigt und mit Hilfe einer bestimmten Technik auf eine Flugbahn gebracht. Bei dieser Disziplin spielen Kraft, Schnelligkeit und Explosivität eine besonders große Rolle. Rumpf- und Rückenmuskulatur müssen gestärkt sein.

Wurf- und Stoßdisziplinen:

- Schlagballwurf (nur in der Schule und bei Jugendwettkämpfen)
- Schleuderballwurf
- Kugelstoßen
- Hammerwurf
- Diskuswurf
- Speerwurf

Schlagballwurf

In der Schule und bei Jugendwettkämpfen wird hauptsächlich mit einem Schlagball geworfen. Hier sind vor allem der Anlauf und der Abwurf wichtig. Beim Anlauf sind die letzten drei Schritte von Bedeutung.



4 Bewegungsphasen des Schlagballwurfs:

- **Anlauf**
Kurzer, gerader Anlauf (3-11 Schritte) in mittlerer Geschwindigkeit, zuletzt Stemmschritt
- **Rückführen des Balles/Impulsschritt**
Vorsetzen des Gegenbeins und Aufbau der „Bogenspannung“
Wurfauslage mit langem Wurfarm
- **Abwurf**
Peitschenartiger Armzug über den Kopf hinweg mit Streckung nach vorne oben
- **Umspringen und Abfangen**
Stopschritt

Folgende Fehler sollte man vermeiden:

- Der Anlauf ist zu langsam oder zu schnell.
- Der Ball wird zu spät geworfen.
- Der Arm ist nicht gestreckt.
- Keine Bogenspannung im Körper.
- Übertreten durch zu spätes Abstoppen.

Messung der geworfenen Weite:

Das Maßband wird mit dem 0-Punkt an der Innenkante der Abwurfmarkierung angelegt. Dann wird am hinteren Rand der Aufschlagstelle des Balles die Weite gemessen.

Der Versuch ist ungültig, wenn der/die Werfende die Abwurfmarkierung be- oder übertritt.

Diskuswurf

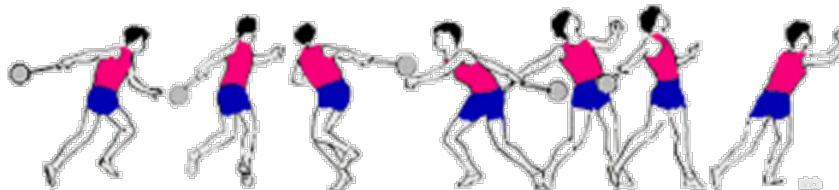
Beim Diskuswurf wird eine von der Mitte her zum Rand dünner werdende kreisrunde Scheibe, der Diskus oder die Diskusscheibe, möglichst weit in einen vorgegebenen Sektor geschleudert. Der Diskuswurf war Disziplin der ersten Olympischen Spiele der Neuzeit 1896 in Athen. Der Diskuswerfer wurde in der Antike als der Inbegriff des Athleten angesehen. Seit 1907 werfen die Männer mit einem kreisrunden, 2 kg schweren Diskus, der einen Durchmesser von 22 cm besitzt. Der Diskus der Frauen wiegt die Hälfte. Heute besteht ein Wettkampf aus sechs Versuchen, die beste gültige Weite zählt.



Hammerwurf

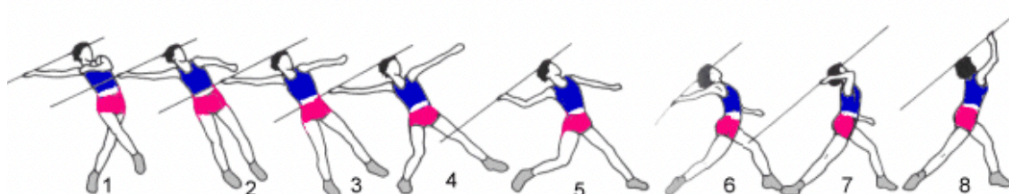
Das Wurfgerät, der Hammer, besteht aus einer Eisenkugel mit Stahldraht und Stahlhandgriff und wiegt bei den Männern 7,26 kg und bei den Frauen 4 kg. Der Hammer wird erst gependelt und dann durch drei schnelle Drehungen um die eigene Achse abgeworfen. Dabei sind Weiten von über 80 m möglich.

Um die Zuschauer zu schützen sind Schutzgitter angebracht, da der Hammer zum Zeitpunkt des Abwurfs eine Geschwindigkeit von über 100 km/h erreicht.



Speerwurf

Beim Speerwurf wird der Speer nach einem Anlauf möglichst weit geworfen. Der Speer ist ein schlanker Stab aus Holz, Metall, Carbon oder Kombinationen daraus. Er wird in der Mitte gefasst und die Spitze zeigt beim Abwurf in Wurfrichtung. Er muss mit der Spitze zuerst auftreffen, braucht aber nicht stecken zu bleiben. Gemessen wird von der Stelle des ersten Einstichs bis zur Innenkante des Abwurf balkens.



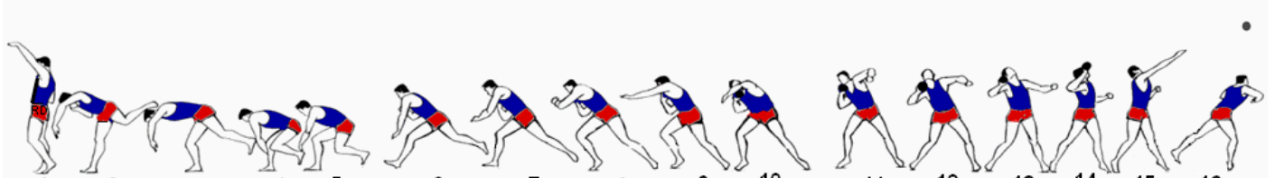
Phasen beim Speerwurf:

- Anlauf mit Wurfauslage
- Impulsschritt
- Stemmschritt und Abwurf
- Umspringen, Abfangen des Körpergewichts

Kugelstoß

Beim Kugelstoßen wird eine massive Metallkugel (Wettkampf: Männer 7,26 kg, Frauen 4 kg) durch explosionsartiges Strecken des Arms möglichst weit gestoßen.

Angleittechnik:

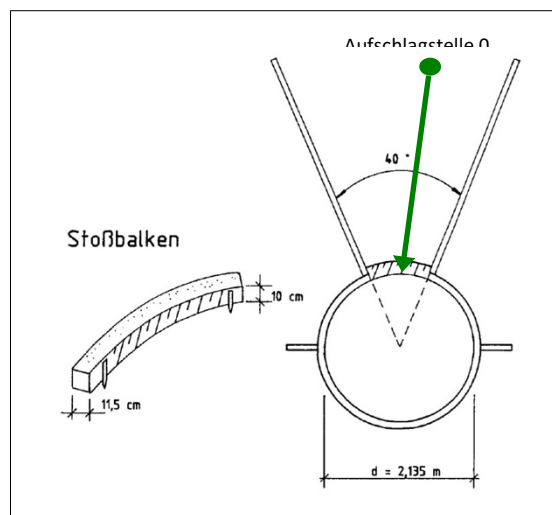


- **Griff**
Die Kugel ruht auf den Wurzeln der drei mittleren Finger der Stoßhand.
- **Stellung**
Der/die Stoßende steht am hinteren Kreisrand, Rücken in Stoßrichtung, Körpergewicht auf beiden Beinen, Kugel am Hals zwischen Kinn und Schlüsselbein
- **Angleiten**
Das Schwungbein wird zum Standbein gezogen (Auftaktbewegung), dann schnelle Streckung des Schwungbeins zum Balken, Abstoßen des Standbeins vom Rand, drei Nachstellschritte „seit – ran – seit“
- **Stoßauslage**
Eindrehen der Füße und der Hüfte (Drehbewegung)
- **Stoß**
Drehstreckung von Beinen und Rumpf, Armstreckung und Nachdrücken mit den Fingern, explosiver Beineinsatz, Abfangen des Schwunges (auch durch einen Umsprung)

Messung der gestoßenen Weite:

Der Wettkämpfer hat zum Schwungholen einen Kreis zur Verfügung. Die drei wichtigsten Bestandteile der Kugelstoßanlage sind der Stoßkreis (2,13 m Durchmesser), der Stoßbalken und der Abwurfsektor (40°).

Das Maßband wird mit dem 0-Punkt am hinteren Rand der Einschlagstelle bis in die Kreismitte angelegt. Dann wird die Leistung an der Innenkante des Stoßbalkens abgelesen.



Der Versuch ist ungültig, wenn

- der/die Athlet/in den Balken bzw. Ring be- oder übertritt.
- der Kreis nach dem Stoß vor den seitlichen Verlängerungslinien der Mittellinie verlassen wird.
- der/die Athlet/in während eines Versuches die Kugel fallen lässt.
- die Kugel geworfen wird.
- die Kugel außerhalb des markierten Sektors landet.

3. Mehrkämpfe**Zehnkampf der Männer**

Der Zehnkampf gilt als „Königsdisziplin“ der Leichtathletik, da die Athleten an zwei Tagen zehn Disziplinen absolvieren müssen. Der ideale Zehnkämpfertyp braucht neben den technischen und konditionellen Fähigkeiten eine immens große Willenskraft, um die bis zu 16 Stunden langen Wettkampftage zu bewältigen. Ein Zehnkämpfer muss die Eigenschaften aller drei Disziplinen der Leichtathletik in sich vereinen.

1. Tag: 100 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 400 m-Lauf
2. Tag: 110 m Hürden, Diskuswerfen, Stabhochsprung, Speerwerfen, 1500-Meter-Lauf

Siebenkampf der Frauen

1. Tag: 100 m Hürden, Hochsprung, Kugelstoßen, 200 m-Lauf
2. Tag: Weitsprung, Speerwerfen, 800 Meter-Lauf

Leichtathletik

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen



Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

1 Laufdisziplinen

- Welche Laufstrecken unterscheidet man im Wettkampf?
- Welche Läufe werden als Sprint bezeichnet?
- Was ist bei der Sprinttechnik zu beachten?
- Wie kannst du die Laufschnelligkeit trainieren?
- Um welchen Start handelt es sich hier? Wie erfolgt das Kommando? Bei welchen Strecken wird dieser Start angewendet?



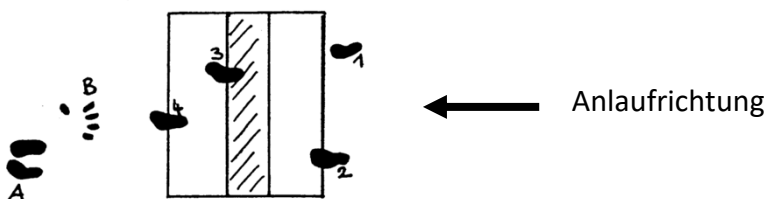
- Wie viele Hürden sind beim Hürdenlauf zu überqueren?
- Wie wärmst du dich vor dem Sprint auf?
- Wie erfolgt das Kommando beim Tiefstart? Was tust du?
- Bei welchen Laufdisziplinen wird im Tiefstart gestartet?
- Ab wann spricht man von Langstrecke?
- Welche Langstreckenwettbewerbe finden auf der Straße statt?
- Wann wird ein/e Läufer/in vom Wettkampf ausgeschlossen?
- Wie lange ist der Wechselraum beim Staffellauf?

2 Sprungdisziplinen

- Wie wärmst du dich vor dem Weitsprung auf?
- Nenne drei Weitsprungtechniken.
- Um welche Technik handelt es sich bei diesem Sprung?



- Nenne und beschreiben die vier Phasen des Weitsprungs.
- Wie wird die Weite beim Weitsprung gemessen?
- Nur zwei dieser Sprünge sind gültig. Welche?



- Beschreibe eine Weitsprunganlage.
- Wann ist ein Weitsprung ungültig?
- Warum sollte ein/e Springer/in seinen/ihren Anlaufpunkt markieren?
- Wie bezeichnet man die drei Kontakte beim Dreisprung?
- Welche Hochsprungstechniken kennst du?
- Nenne und beschreibe die vier Phasen des Hochsprungs.
- Wann ist ein Hochsprung ungültig?
- Wie viele Versuche hat ein/e Springer/in pro Höhe?
- Springer/in A und B springen im Wettkampf beide 1,60 Meter. Wie wird der/die Sieger/in ermittelt?
- Aus welchem Material besteht der Stab beim Hochsprung?

3 Wurfdisziplinen

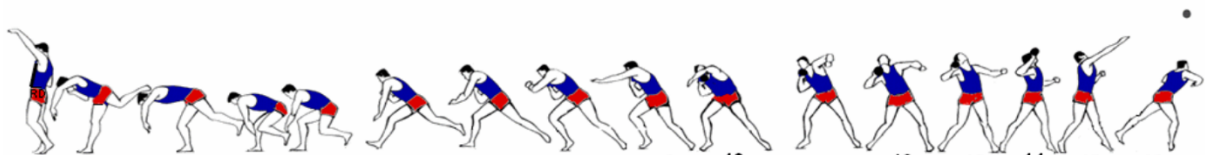
- Nenne vier Wurf-/Stoßdisziplinen.
- Wie wärmst du dich vor dem Schlagballwurf auf?
- Beschreibe die Technik des Schlagballwurfs.



- Nenne vier häufig zu beobachtende Fehler beim Schlagballwurf.
- Wann ist ein Schlagballwurf ungültig?
- Nenne die vier Phasen beim Speerwurf.
- Wie wird die Weite des Speerwurfs gemessen?
- Um welche Wurftechnik handelt es sich hier?



- Beschreibe diese Kugelstoßtechnik! Wie heißt sie?



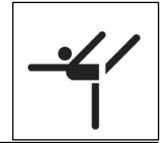
- Nenne drei Merkmale der Kugelstoßanlage.
- Wann ist beim Kugelstoßen ein Versuch ungültig?

4 Mehrkämpfe

- Welche Disziplinen gehören zum Zehnkampf der Männer?
- An wie viel Tagen wird ein Zehnkampf absolviert?
- Welche Disziplinen gehören zum Siebenkampf der Frauen?

Turnen an Geräten

Skript zur theoretischen Prüfung



1. Sicherheit

Unter **Sichern** versteht man das Bereitstehen, um bei Gefahr sofort helfend eingreifen zu können, damit sich der Übende nicht verletzt.

Im Gegensatz zum Sichern erfolgt beim **Helfen** ein aktiver Eingriff in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird und mögliche Unfälle vermieden werden.

Ein häufig angewendeter Helfergriff ist der **Klammergriff**.



- Klammergriff am Oberarm
z. B. bei der Sprunghocke



- z. B. beim Stütz am Reck
- Klammergriff am Oberschenkel
z. B. beim Handstand

Voraussetzungen für Sichern und Helfen

- Übungsnahe Position
- Kenntnis der entsprechenden Griffe
- Konzentration
- Geistiges Mitvollziehen des Bewegungsablaufs
- Verlässlichkeit
- Gute Helfer sind für die Sicherheit beim Gerätturnen sehr wichtig!

Aufwärmen

Um Verletzungen zu vermeiden, ist neben dem allgemeinen auch das spezielle Erwärmen sehr wichtig, z: B. Mobilisierung der Handgelenke vor dem Stützen am Boden (Rad, Handstand), am Reck bzw. Barren oder Vorbereiten der Nackenmuskulatur vor Rollbewegungen am Boden.

2. Turngeräte

Wettkampfdisziplinen männlich	Wettkampfdisziplinen weiblich
<ul style="list-style-type: none"> • Boden • Sprung • Barren • Reck • Pauschpferd • Ringe 	<ul style="list-style-type: none"> • Boden • Sprung • Stufenbarren • Schwebebalken

Weitere Turngeräte

Matten (Turnmatte, Weichboden, Niedersprungmatte), Sprossenwand, Langbank, Kasten, Bock, Kleinkasten, Minitrampolin, Sprungbrett

Wettkampfformen









Im Wettkampf gibt es Kür und Pflichtübungen.

Eine **Kür** wird vom Turner frei zusammengestellt. Die Bewertung der Übung setzt sich aus einer A-Note und einer B-Note zusammen. Die A-Note bewertet den Schwierigkeitsgrad der Übung. Die B-Note bewertet die Ausführung.

In **Pflichtübungen** muss der Turner eine vorgegebene Folge von Elementen zeigen.

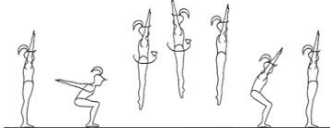


Boden

Turnelemente

<p>Rolle vorwärts</p> 	<p>Schwingen in den flüchtigen Handstand</p> 	<p>Rad</p>  <ul style="list-style-type: none"> – Rad rechts und links nacheinander – einarmiges Rad
<p>Rolle rückwärts</p> 	<p>Handstand-Abrollen</p> 	<p>Radwende</p>  <ul style="list-style-type: none"> –
<p>Sprungrolle</p> 	<p>Rolle rückwärts durch den flüchtigen (Hock)Stütz / Handstand</p> 	<p>–</p>

Turnerische Elemente können in einer Kür mit gymnastischen Elementen verbunden werden.

Gymnastische Elemente

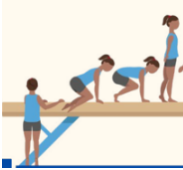








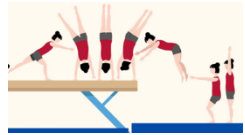
<p>Sprünge Strecksprung</p> <p>Strecksprung mit halber oder ganzer Drehung</p> 	<p>Schrittsprung</p> <p>Hock- oder Grätschsprung</p> <p>Pferdchensprung</p> 	<p>Gleichgewichtselemente</p> <p>Standwaage</p>  <p>Sitzwaage</p>
---	---	---

Beispiel für eine **Übungsverbinding** am Boden:

Schwingen in den flüchtigen Handstand – Handstand-Abrollen – Strecksprung mit halber Drehung – Standwaage – Rad

Schwebebalken (Mädchen)

Eine Kür am Schwebebalken besteht aus einem Aufgang, Balancierelementen auf dem Balken und einem Abgang. Es gibt drei Bewegungsrichtungen: Vorwärts, rückwärts, seitwärts.




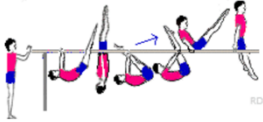







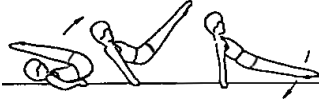



Aufgänge	Balancierelemente	Abgänge
<p>Hockwende</p>  <p>Aufhocken (ein- oder beidbeinig)</p>  <p>Durchhocken (ein- oder beidbeinig)</p> 	<p>Schritte</p> <ul style="list-style-type: none"> – mit Spielbeinbewegung – seitwärts mit Anstellen – seitwärts mit Kreuzen – Nachstellschritt <p>Drehungen</p> <ul style="list-style-type: none"> – auf einem Bein / zwei Beinen – ½ Drehung auf einem Bein – ½ Drehung in der Hocke <p>Sprünge</p> <ul style="list-style-type: none"> – Strecksprung (auch mit Fußwechsel)  <ul style="list-style-type: none"> – Strecksprung mit ½ Drehung – Pferdchensprung  <ul style="list-style-type: none"> – Hocksprung <p>Weitere Elemente</p> <ul style="list-style-type: none"> – (Flüchtige) Standwaage  <ul style="list-style-type: none"> – Sitzwaage – Scherhandstand 	<p>Hocksprung</p>  <p>Grätschwinkelsprung</p>  <p>Radwende</p> 

Beispiel für eine **Übungsverbinding** am Schwebebalken:

Aufgang mit Hockwende – 3 Schritte mit Spielbeinbewegung – Standwaage – Pferdchensprung – Abgang mit Hocksprung

Barren (Jungen)

Eine Kür am Barren besteht aus einem Aufgang, mehreren Turnelementen und einem Abgang.




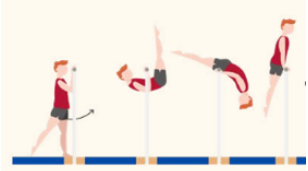

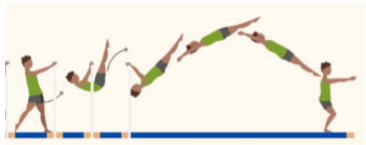



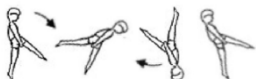
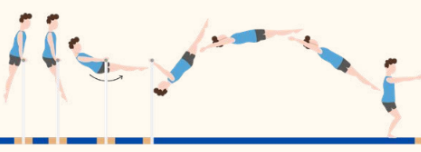
Aufgang	Turnelemente	Abgang
<p>Sprung in den Stütz</p> 	<p>Schwingen im Stütz (mit Öffnen und Schließen der Beine vorne)</p> 	<p>Rückschwingung und Hockwende</p> 
<p>Kippe in den Grätschsitz</p> 	<p>Vorschwingung in den Grätschsitz</p> 	<p>Kehre</p> 
<p>Sprung in den Oberarmhang und Stemme vorwärts oder rückwärts</p> 	<p>Vorschwingung in den Außen- quersitz</p> 	<p>Wende</p> 
	<p>Winkelstütz</p> 	<p>Wendekehre</p> 
	<p>Kippe in den Stütz</p> 	<p>Kreishockwende</p> 
	<p>Schwungstemme in den Grätschsitz</p> 	
	<p>Aus dem Sitz Oberarmstand und abrollen vorwärts</p> 	

Beispiel für eine **Übungsverbinding** am Barren:

Sprung in den Stütz – Schwingen im Stütz – Schwungstemme in den Grätschsitz – Kehre

Reck

Eine Kür am Reck besteht aus einem Aufgang, mehreren Turnelementen und einem Abgang.

Aufgang	Turnelemente	Abgang
<p>Hüftaufschwung mit Abdruckhilfe</p> 	<p>Knieumschwung</p> 	<p>Rückschwung und Niedersprung</p> 
<p>Hüftaufschwung aus der Schrittstellung mit Schwungbeineinsatz</p> 	<p>Überdrehen rückwärts gehockt, Abdruck und Überdrehen vorwärts</p> <p>Hüftabschwung vorwärts in den Stand / Stütz</p> 	<p>Unterschwung aus dem Stand (Schrittstellung)</p> 
<p>Hüftaufschwung aus geschlossenem Stand</p> 	<p>Hüftumschwung vorlings rückwärts</p> 	<p>Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung</p> 
	<p>Mühlumschwung (Mädchen)</p> 	<p>Unterschwung aus dem Stütz</p> 

Beispiel für eine **Übungsverbinding** am Reck:

Hüftaufschwung (mit/ohne Abdruckhilfe) – Überdrehen rückwärts gehockt, Abdruck und Überdrehen vorwärts – Hüftumschwung vorlings rückwärts – Unterschwung aus dem Stand

Griffarten am Reck

Ristgriff	Kammgriff
	
<p>Beide Hände greifen von oben. Die Daumen befinden sich <u>unter</u> der Reckstange.</p>	<p>Beide Hände greifen von unten. Die Daumen zeigen zum Gesicht des Turners.</p>

Sprung

Sprunghocke und Sprunggrätsche

Sprunghocke (am Kasten quer, längs oder Bock) und Sprunggrätsche verlaufen in 6 Phasen:



Anlauf

Absprung

Stütz

Landung

1. Flugphase

2. Flugphase



Parkour-Elemente

Speed Vault



Ziel: Schnelles Überwinden von schmalen hüft- bis brusthohen Hindernissen

Wallrun



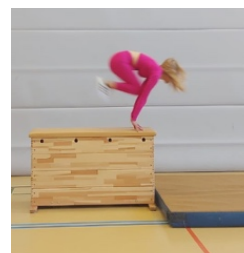
Die Wand dient als Hilfsmittel zum Abstoßen für eine erhöhte Sprungreichweite.

Dash Vault (Katzensprung)



Überspringen eines Hindernisses mit den Beinen voran, mit Stütz und Abdruck hinter dem Gesäß

Kong Vault



Hocke, die das Überwinden langer Hindernisse ermöglicht

Turnen an Geräten

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen



Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

Gerätturnen

- Welche Wettkampfdisziplinen gelten für Männer und Frauen?
Welche Disziplinen gibt es nur bei Männern? Welche nur bei Frauen?
- Worin besteht der Unterschied zwischen einer Kür und einer Pflichtübung?
- In Wettkämpfen gibt es für die Kür eine A-Note und eine B-Note. Was wird jeweils bewertet?
- Was versteht man unter „Sichern“ und „Helfen“ im Gerätturnen?
- Nenne zwei wichtige Helfergriffe und gib zu jedem eine passende Übung an.
- Nenne vier Voraussetzungen beim Helfer für das Sichern oder Helfen.
- Du turnst ein Rad am Boden. Welche Muskeln musst du vorher dehnen, welche Gelenke mobilisieren, damit du Verletzungen vorbeugst?
- Nenne vier verschiedene Turngeräte und jeweils zwei dazugehörige Turnübungen.
- Welche Rollbewegungen kennst du am Boden?
- Welche Variationen des Rades kennst du?
- Nenne drei gymnastische Elemente, die bei einer Kür am Boden mit eingebaut werden können.
- Nenne drei Bewegungsrichtungen, die auf dem Schwebebalken möglich sind. (Mädchen)
- Welche Auf- und Abgänge am Schwebebalken (Mädchen) bzw. Barren (Jungen) kennst du?
- Nenne ein Beispiel für eine 4-teilige Übungsverbindung am Schwebebalken (Mädchen) bzw. Barren (Jungen).
- Erkläre den Unterschied zwischen einer Kehre und einer Wende am Barren. (Jungen)
- Wie heißen diese Elemente?



- Welchen Griff verwendest du beim Hüftaufschwung am Reck? Beschreibe den Griff. Wo befinden sich die Daumen?
- Nenne 3 unterschiedliche Ausführungen mit unterschiedlicher Schwierigkeit des Hüftaufschwungs am Reck.
- Wie heißen die sechs Bewegungsphasen bei der Sprunghocke?
- Welcher Parkour-Sprung eignet sich zum schnellen Überwinden von schmalen hüft- bis brusthohen Hindernissen?
- Was bringt es beim Wallrun, sich an der Wand abzustößen?

Gymnastik/Tanz

Skript zur theoretischen Prüfung



1. Grundlagen zur Erstellung einer Choreografie

Musikauswahl

- Der Rhythmus ist gut hörbar.
- Die Musik ist gut strukturiert, z. B. mit 4x8 Zählzeiten im 4/4-Takt.
- Bestimmte Musikteile werden wiederholt, z. B. der Refrain.
- Die Musik gefällt einem, denn man wird sie sehr oft hören!

Musikanalyse

- Intro
- Anzahl der Achter
- Strophen (A-/B-Teil etc.)
- Refrain
- Akzente
- Pausen

Beispiel: „Woman“ von Doja Cat

Intro	4 Auftaktschläge	
Instrumental	4x8	
Refrain „Woman“	4x8	
A-Teil	4x8	
B-Teil	4x8	
Refrain „Woman“	4x8	
C-Teil	8x8	Rap-Style
D-Teil	2x8	„Yeah!“ „Nah!“ „Why?“
Refrain „Woman“	4x8	
Instrumental	4x8	„Woman“ (Ende)

Gestaltung der Choreografie

- Zur Musik passende Schritte, Armführungen, Bewegungen
- Gestaltung von Anfang und Schluss
- Handgerät: Einbinden aller Techniken
- Unterschiedliche Raumwege: vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal, geradlinig, eckig, rund
- Verschiedene Aufstellungsformen: gegenüber, nebeneinander, hintereinander, versetzt auf Lücke, Dreieck (Dreiergruppe), Viereck (Vierergruppe), Kreis
- Ausführungen im Stehen, Liegen, Sitzen
- Gegensätze: hoch - tief, rund - eckig, weich - hart, schnell - langsam
- Einbeziehen von Klanggesten (z. B. Klatschen, Schnipsen, Stampfen)
- Evtl. turnerische (z. B. Rad) oder akrobatische Elemente (z. B. Schlusspyramide)
- Bei Partner-/Gruppenchoreografie: Farblich aufeinander abgestimmtes Outfit

Bewertungskriterien

- Bewegungsqualität: Körperhaltung, technische Ausführung, Genauigkeit, Bewegungsfluss und -dynamik
- Bewegungsrepertoire: Vielfalt, Schwierigkeit, Raumwege, Kreativität, Originalität, Aufbau (Intro, Hauptteil, Schluss).
Bei Partner- oder Gruppenpräsentation: Zusammenspiel mit Partner/in oder Gruppe, Synchronität
- Musikinterpretation: Charakter, Rhythmus, Dynamik, Akzente, Bewegungsausdruck (Ausstrahlung, Präsenz)

2. Gymnastik mit Handgerät

Die einzelnen Techniken bei den verschiedenen Handgeräten erfolgen in Verbindung mit den Grundelementen Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen.


Das Handgerät wird in verschiedenen Ebenen bewegt:

horizontale Ebene	waagrecht über dem Körper bzw. um den Körper herum
frontale Ebene	senkrecht vor dem Körper
sagittale Ebene	seitlich neben dem Körper
schräge Ebene	schräg im Raum (zum Beispiel von links oben nach rechts unten)

Band

Allgemeine technische Handhabung

- Der Stab wird in Verlängerung des Armes gehalten.
- Das Stabende liegt in der Handinnenfläche und folgt dem Verlauf des Zeigefingers.
- Das Handgelenk ist locker und flexibel.
- Es muss sich immer das ganze Band bewegen.
- Das Band darf sich nicht verknoten und sollte nicht „knallen“.

Techniken	
Schwünge und Kreise 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwünge vor, neben, hinter dem Körper • Mit oder ohne Bandübergabe in die andere Hand • Achterschwung vor dem Körper • Kreisschwung vor dem Körper (evtl. mit Hineinspringen in den Kreis) <p>⇒ Die Bewegung erfolgt aus dem Schultergelenk.</p> <p>⇒ Bei Aufwärtsbewegungen erfolgt die Streckung des Körpers bis in den Ballenstand.</p> <p>⇒ Die Übergabe mit Richtungswechsel erfolgt stets im Umkehrpunkt.</p>
Schlangen und Spiralen 	<ul style="list-style-type: none"> • am Boden • in Brusthöhe • über Kopfhöhe • vor, seitlich, hinter dem Körper <p>⇒ Die Bewegung erfolgt aus dem Handgelenk.</p> <p>⇒ Ein gestreckter Arm sorgt für Bewegungsweite.</p> <p>⇒ Windungen der Schlangen (wellenförmig) und der Spiralen (kreisförmig) sollen klar erkennbar sein.</p> <p>⇒ Hohes Bewegungstempo und eine intensive Bewegung des Handgelenks ergeben eine gute Bandzeichnung.</p>
Werfen und Fangen	<ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts oder rückwärts • Von einer Seite zur anderen Seite <p>⇒ Der Stab darf kurz hinter der Aufhängung gefasst und geworfen werden.</p>

Musikauswahl

Für Choreografien mit dem Band eignen sich Musikstücke mit variierender Dynamik; sie werden der Ausdrucksstärke (harte und weiche Bewegungen) des Bandes am ehesten gerecht. Gleichförmig verlaufende Musikstücke lassen auch das Band schnell monoton wirken.

Reifen

Allgemeine technische Handhabung

- Fassungen: einhändig, beidhändig, weit, eng, gekreuzt
- Griffmöglichkeiten: Aufgriff und Untergriff
- Während der Übergabe in eine andere Hand den Reifenschwung nicht beenden.
- Beim einhändigen Arbeiten ist auf die Einbeziehung des freien Arms zu achten.
- Der Reifen darf den Boden nur beim Rollen und Zwirbeln berühren.

Techniken	
Schwingen und Kreisen 	<ul style="list-style-type: none"> • Pendelschwünge vor und neben dem Körper • Pendelschwünge vor dem Körper mit Übergabe (Handwechsel) • Achterschwünge • Kreisen vor dem Körper mit Übergabe im höchsten oder tiefsten Punkt • Kreisen um Taille, Beine, Hand, Unter-/Oberarm, Fuß <p>⇒ Die Ebenen sollen beim Schwingen eingehalten werden.</p>
Drehen/Kippen 	<ul style="list-style-type: none"> • Beidhändige, weite Fassung und Drehen vor dem Körper oder über dem Kopf (im Stand, im Knien) • Kippen des Reifens nach vorne und zurück • Stülpen des Reifens über den Körper
Werfen/Fangen 	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen und Fangen am Ort • Werfen und Fangen in der Bewegung • Paarweises Werfen und Fangen (mit einem oder zwei Reifen)
Zwirbeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwirbeln in verschiedenen Stellungen: im einbeinigen Stand, mit Vor-/Seit-/Rückspreizen eines Beins, in der Standwaage • Während des Zwirbelns halb oder ganz um den Reifen herumlaufen • Zwirbeln mit Überspreizen eines Beins
Durchspringen	<ul style="list-style-type: none"> • Durchspringen des Reifens im Stand • Durchspringen des Reifens in der Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung
Rollen 	<ul style="list-style-type: none"> • Rollen am Boden und Nachlaufen (Varianten: Sprünge/Durchsteigen) • Rollen mit Rückwärtsdrall (Reifen rollt zurück) • Rollen zum Partner <p>⇒ Der Reifen muss beim Abrollen genau senkrecht stehen, da er sonst in einem Bogen rollt oder schlingert.</p> <p>⇒ Durch sanften Druck und langes Begleiten in die Bewegungsrichtung wird der Impuls zum Abrollen gegeben</p>

Seil

In der **Rhythmischen Sportgymnastik** gehören zum Handgerät Seil neben dem Springen am Ort und in der Fortbewegung mit langsamen und schnellen Seildurchschlägen das Schwingen und Kreisen sowie das Werfen und Fangen des Seiles.

Merkmale des **Rope-Skippings** sind eine geringe Sprunghöhe, sowie konditionsstarkes und akrobatisches Springen allein, mit einem Partner oder in einer Gruppe.

Beim Rope-Skipping werden Ausdauer, Kraft und Koordination, vor allem durch das Anpassen der eigenen Bewegung an Seil, Partner und/oder Gruppe trainiert.

Da beim Seilspringen die Wadenmuskulatur und das Sprunggelenk stark belastet werden, solltest du die Wadenmuskulatur vor und nach dem Training dehnen und dein Sprunggelenk vor dem Springen mobilisieren (z. B. durch Kreisen).

Sprünge (Auswahl)



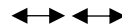
Grundsprung mit Zwischenfedern



Fersensprung



Grätschsprung



mit Partner/in

Der Grundsprung mit Zwischenfedern bildet die Basis für die anderen Sprünge.

Sprungtechnik

- Die Arme werden angewinkelt am Körper gehalten.
- Die Ellbogen liegen am Körper an und die Unterarme zeigen nach außen.
- Die Drehung des Seiles erfolgt aus dem Handgelenk. Dies ermöglicht schnelles Schwingen.
- Das Seil soll nicht schlingern.
- Der Absprung erfolgt vom Fußballen aus. Er erfordert nur eine minimale Absprunghöhe, und im Gegensatz zum „gymnastischen“ Seilspringen werden die Fußspitzen nicht gestreckt, sondern die Füße nur so weit vom Boden abgehoben, dass das Seil zum Durchschwingen gerade genug Platz hat (ökonomisches Springen).
- Auch die Landung erfolgt auf dem Fußballen; dann wird der ganze Fuß blitzschnell bis zur Ferse abgerollt.

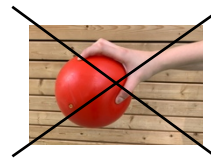
Erlernen eines neuen Sprungs

1. Springe den neuen Sprung zuerst ohne Seil. Halte das Seil dabei zusammengefasst in der Hand.
2. Schwinde das Seil nun neben dem Körper mit.
3. Springe den neuen Sprung nun im Seil.
4. Wenn du sicher bist, springe den Sprung vorwärts/rückwärts oder kombiniere ihn mit anderen Sprüngen.

Ball

Allgemeine technische Handhabung

- Den Ball nicht mit den Fingern krallen.
- Die Hand passt sich der Form des Balles an.
- Freier Arm wird in Bewegung mit einbezogen.



Techniken	
<p>Prellen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Prellen am Ort mit beiden Händen, der rechten Hand, der linken Hand, abwechselnd • In verschiedenen Höhen • Vor dem Körper, seitlich vom Körper • In verschiedenen Ausgangsstellungen: Stehen, Sitzen, Knien, Hocke, Bauch-, Rückenlage • Mit Zusatzaufgaben: eine Drehung ausführen, Handwechsel durch ½ Drehung, in die Hocke gehen, unter dem geprellten Ball durchlaufen, vor dem Fangen in die Hände klatschen • Prellen in der Fortbewegung: mit Hüpfen vw/rw einhändig/beidhändig • Schräges Prellen vor dem Körper mit Seitgalopp • Prellen und um den Ball herumgehen, -laufen, -hüpfen ⇒ Bei der Auf- und Abwärtsbewegung des Balles gehen die Hände mit.
<p>Führen und Balancieren</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Der Ball liegt auf der Handfläche oder dem Handrücken • Mit beiden Händen auch mit Kreuzen der Arme möglich • beidhändig, einhändig • In der Vor-, Tief-, Seit-, Hochhalte • In Kombination mit Gehschritten vorwärts, seitwärts, rückwärts
<p>Schwingen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fließende Übergänge beim Schwingen • Unterschiedliche Schwungformen (Pendel-, Kreis-, Spiral- und Achterschwung) in verschiedenen Ebenen
<p>Werfen und Fangen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen und Fangen am Ort • Werfen und Fangen in der Bewegung • Hochwurf (geradlinig) mit einer Hand/beiden Händen • Bogenwurf (bogenförmig) über den Kopf oder den nach vorne ausgestreckten Arm • Mit oder ohne aufprallen lassen • Mit halber oder ganzer Drehung zwischen Werfen und Fangen • Paarweises Werfen und Fangen (mit einem oder zwei Bällen) ⇒ Der Ball wird beim Abwurf lange begleitet und leise gefangen. ⇒ Der ganze Körper geht mit der Bewegung mit. • Fangen: einhändig, mit überkreuzten Händen, mit dem Handrücken, hinter dem Körper oder durch ein anders Körperteil • Fangen im Stehen, Sitzen, Liegen, im Sprung

Rollen



- Stehend oder in verschiedenen Positionen auf dem Boden, z. B. in Bauchlage den Ball von Hand zu Hand rollen oder im einbeinigen Kniestand unter dem aufgestellten Bein durchrollen
 - Ball rollen und nebenherlaufen
 - Hüpfen, Springen und Drehen neben und über dem Ball
- ⇒ Der Ball wird geräuschlos auf den Boden aufgesetzt.
⇒ Die Hand begleitet den Ball so lange wie möglich.
⇒ Der Ball darf während des Rollens nicht springen.
⇒ Das Aufnehmen des Balles erfolgt über die Fingerspitzen auf die Handfläche.

3. Tanz

Tanzformen

Gesellschaftstanz <ul style="list-style-type: none">- privat bei Feiern oder öffentlichen Veranstaltungen, z. B. Bällen, Tanzcafés- Paartänze	Zum Beispiel: Wiener Walzer, langsamer Walzer, Tango, Quickstep, Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha- Cha, Discofox, Rock'n'Roll, Paso Doble, Jive, Salsa
Folklore/Volkstanz <ul style="list-style-type: none">- wird zu traditionellen Volksfesten oder in traditionellen Gesellschaften getanzt- kommt in allen Kulturen vor- bildet zusammen mit der Volksmusik eine untrennbare Einheit	Zum Beispiel: Ländler, Polka (Deutschland) Line Dance, Square Dance (USA) Irish Dance (Irland) Sirtaki (Griechenland)
Ethnischer Tanz <ul style="list-style-type: none">- Tänze einer bestimmten ethnischen Gruppe	Zum Beispiel: Afro Dance, Indischer Tanz, Orientalischer Tanz/Bauchtanz
Künstlerischer Tanz <ul style="list-style-type: none">- Bühnentänze, die vor einem Publikum dargeboten werden	Zum Beispiel: Jazztanz, Modern Dance, Musical, Stepptanz
Moderner Tanz <ul style="list-style-type: none">- Aktuelle Tänze der Jugendkultur	Zum Beispiel: Hip-Hop, Breakdance, Techno

4. Fitnessgymnastik

Aerobic

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik, das Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert.

Es gibt verschiedene Formen des Gruppenfitness-Trainings, z. B.:

- **Step-Aerobic**
Aerobic mit Hilfe einer Plattform, auf die man rauf- und runtersteigt
- **Zumba**
Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen Rhythmen und Tänzen, z. B. Salsa, Reggeaton.
- **Tae Bo**
Aerobic-Elemente kombiniert mit dynamischen Kampfsport-Elementen

Eine Aerobic-Stunde besteht in der Regel aus drei Phasen:

- Warm Up: Aufwärmen, Vordehnen
- Cardio-Teil: Herz-Kreislauf-Training
- Cool Down: Nachdehnen, Entspannen

Grundschrirte

March, V-Step, Step-Touch, Kick, Knee-Lift, Leg Curl, Mambo-Cha Cha, Tap Front

Die meisten der Schritte können im Low Impact (ohne Springen, belastungsarm) oder im High Impact (mit Sprung, höhere Belastung für die Gelenke, anstrengender) ausgeführt werden.

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein aerobes Training, das gleichzeitig Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert. Man benötigt ein Steppbrett, eine höhenverstellbare rechteckige Plattform.

Grundschrirte

Basic-Step, V-Step, Turn-Step, Over the Top, Lift-Steps (Knee-Lift, Side Lift, Back Lift), Repeater (z. B. Repeater Knee)

Individuell trainieren

In der Fitnessgymnastik kannst du deinen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen entsprechend trainieren:

	einfacher	schwieriger
Koordination Arme-Beine	Arme weglassen oder vereinfachen	Intensive Armarbeit
Ausdauerleistung	Low Impact: ohne Sprung	High Impact: mit Sprung
Steppbretthöhe	niedriger	höher
Krafttraining	Leichtere/ohne Hanteln Vereinfachen der Übung, z. B.: Liegestütz auf Knien Sit-Up mit aufgestellten Beinen	Schwerere Hanteln Erschweren der Übung, z. B.: Liegestütz gestreckt Sit-Up mit angehobenen Beinen

Gymnastik/Tanz

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen



Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

1. Grundlagen zur Erstellung einer Choreografie

- Worauf achtest du bei der Musikauswahl?
- Welche Aspekte berücksichtigst du bei der Musikanalyse?
- Welche Aufstellungsformen und Raumwege kennst du?
- Welche Bewertungskriterien spielen bei einer Partner- oder Gruppenkomposition eine Rolle?

2. Gymnastik mit Handgerät

- Nenne verschiedene Techniken mit dem Band.
- Zu welchem Handgerät gehören die Techniken Rollen, Prellen, Werfen, Fangen, Führen und Balancieren?
- Zu welchem Handgerät gehört die Technik „Zwirbeln“? Was musst du hierbei beachten? Welche weiteren Techniken gibt es bei diesem Handgerät?
- Wie heißt diese Technik beim Handgerät Band? Welche weitere Handgelenkstechnik kennst du?



- Nenne fünf verschiedene Möglichkeiten des Prellens mit dem Gymnastikball.
- Worauf achtest du beim Rollen des Gymnastikballs?
- Welche Muskulatur wird beim Seilspringen stark belastet und sollte deshalb vor und nach dem Training gedehnt werden? Welches Gelenk solltest du zur Vorbereitung mobilisieren?
- Worin besteht der Unterschied beim Absprung im Rope-Skipping im Vergleich zum gymnastischen Seilspringen?
- Wie kannst du im Rope-Skipping schrittweise einen neuen Sprung erlernen?

3. Tanz

- Nenne drei Gesellschaftstänze.
- Zu welcher Tanzform gehört die Polka? Zu welcher gehören Hip-Hop und Breakdance?
- Welche weiteren Tanzformen kennst du? Nenne hierzu Beispiele.

4. Fitnessgymnastik

- Aus welchen Phasen besteht eine Aerobic-Einheit?
- Nenne 3 Grundschritte aus dem Step-Aerobic, die man mit oder ohne Sprung ausführen kann.
- Nenne vier Möglichkeiten, wie du in der Fitnessgymnastik das Training deinen konditionellen Voraussetzungen anpassen kannst.