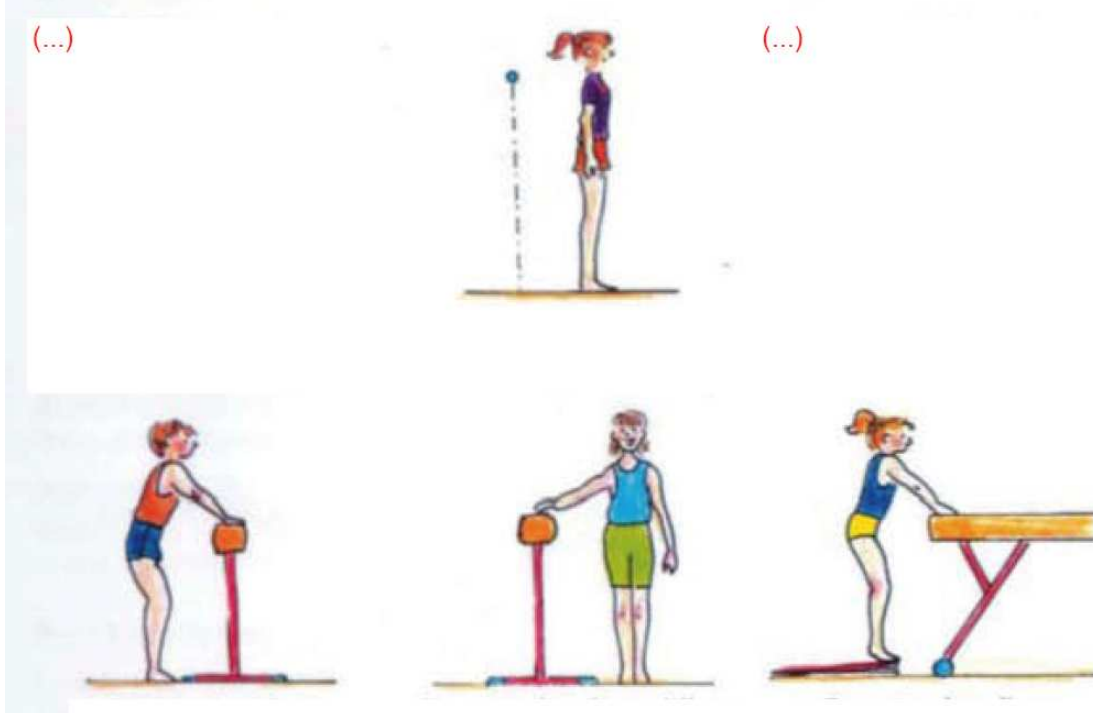


## Fragenpool Turnklausur

### Terminologie

- Erläutern Sie den Unterschied zwischen körper-/gerätenaher und körper-/gerätferner Hand. (1)
- Warum unterscheidet man zwischen gerät-/turnernaher und –ferner Helferhand? (1)
- Warum ist die Verwendung von Fachsprache sinnvoll? (1)
- Welche Körperachsen lassen sich unterscheiden? Nennen Sie jeweils ein Beispiel für eine Turnbewegung, bei der der Körper um die jeweilige Achse rotiert. (3)
- Fertigen Sie Skizzen an, um die Begriffe vorlings, rücklings, seitlings zu erläutern. (1,5)

Beschriften Sie die Abbildungen, in dem Sie den jeweils dargestellten Stand benennen. (2)



(eindeutige Skizze, Beschriftung möglich)

Zeichnen Sie den jeweils beschriebenen Stand. (2)

- a) Seitstand rücklings zum Reck
  - b) Seitstand vorlings zum Balken
  - c) Querstand rechts seitlings zum Balken
  - d) Querstand vorlings zu Balken
- Erläutern Sie die Begriffe vorlings, rücklings, seitlings. (1,5)
  - Zeichnen Sie einen Turner, der sich im Stütz vorlings am Reck befindet. Die Zeichnung (ggf. inklusive Beschriftung) muss eindeutig sein! (1)
  - Zeichnen Sie einen Turner, der sich im Stütz rücklings am Reck befindet. Die Zeichnung (ggf. inklusive Beschriftung) muss eindeutig sein! (1)

- Zeichnen Sie einen Turner, der sich im Handstand vorlings an der Wand befindet. Die Zeichnung (ggf. inklusive Beschriftung) muss eindeutig sein! (1)
- Zeichnen Sie einen Turner, der sich im Handstand rücklings an der Wand befindet. Die Zeichnung (ggf. inklusive Beschriftung) muss eindeutig sein! (1)
- Beziehung der Körperbreiten- zur Gerätlängsachse: Erläutern Sie die Begriffe „seit“, „quer“, „schräg“, „links/rechts“. (2)
- In welcher Position ist beim Außenquersitz auf dem Barren die Körperbreitenachse einer Turnerin zur Gerätlängsachse? (1)
- Zeichnen Sie einen Turner im Seitstand vorlings zum Balken. (1)
- Zeichnen Sie einen Turner im Seitstand rücklings zum Balken. (1)
- Zeichnen Sie eine Turnerin im Querstand vorlings zum Balken. (1)
- Zeichnen Sie eine Turnerin im Querstand rücklings zum Balken. (1)

Benennen/beschreiben/zeichnen Sie den jeweils dargestellten Sitz. (1,5)

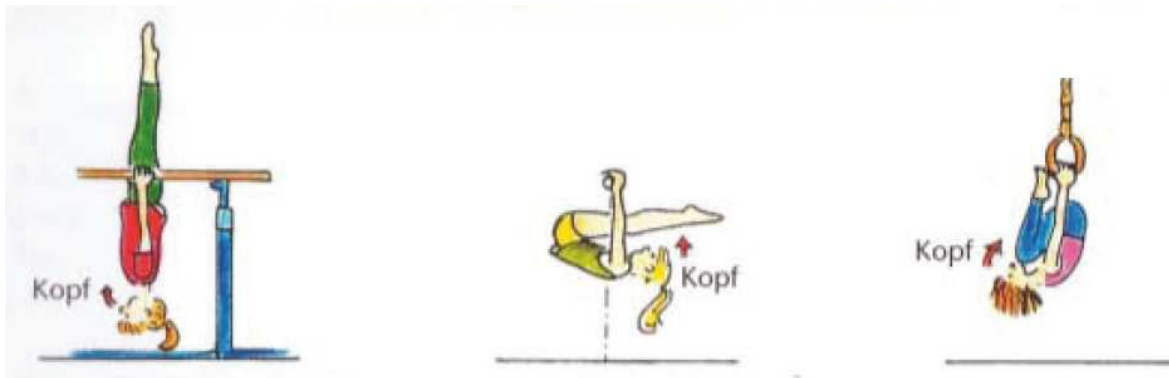
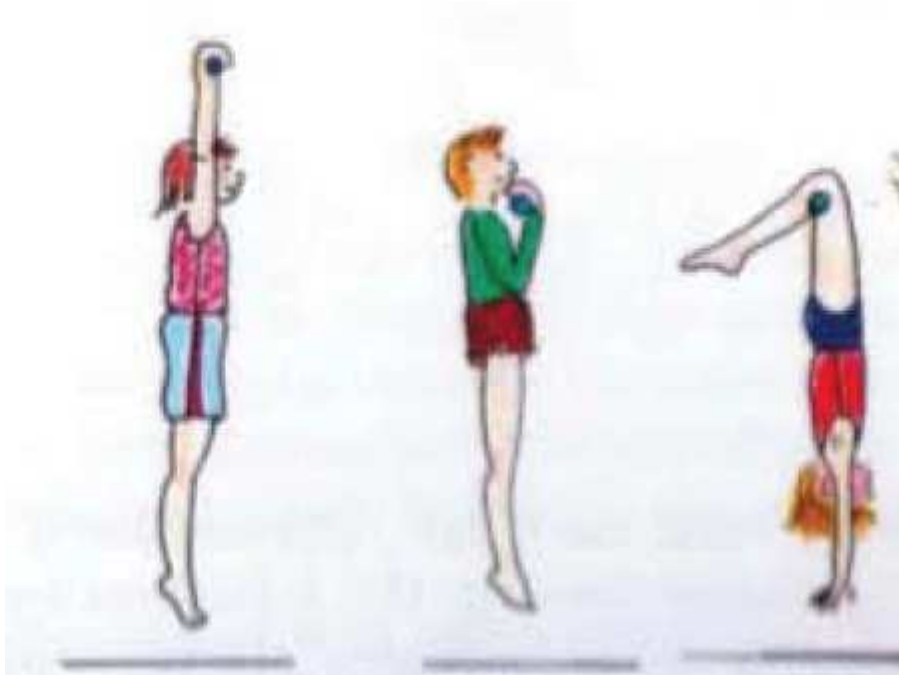


Benennen/beschreiben/zeichnen Sie die dargestellten Elemente. (2)



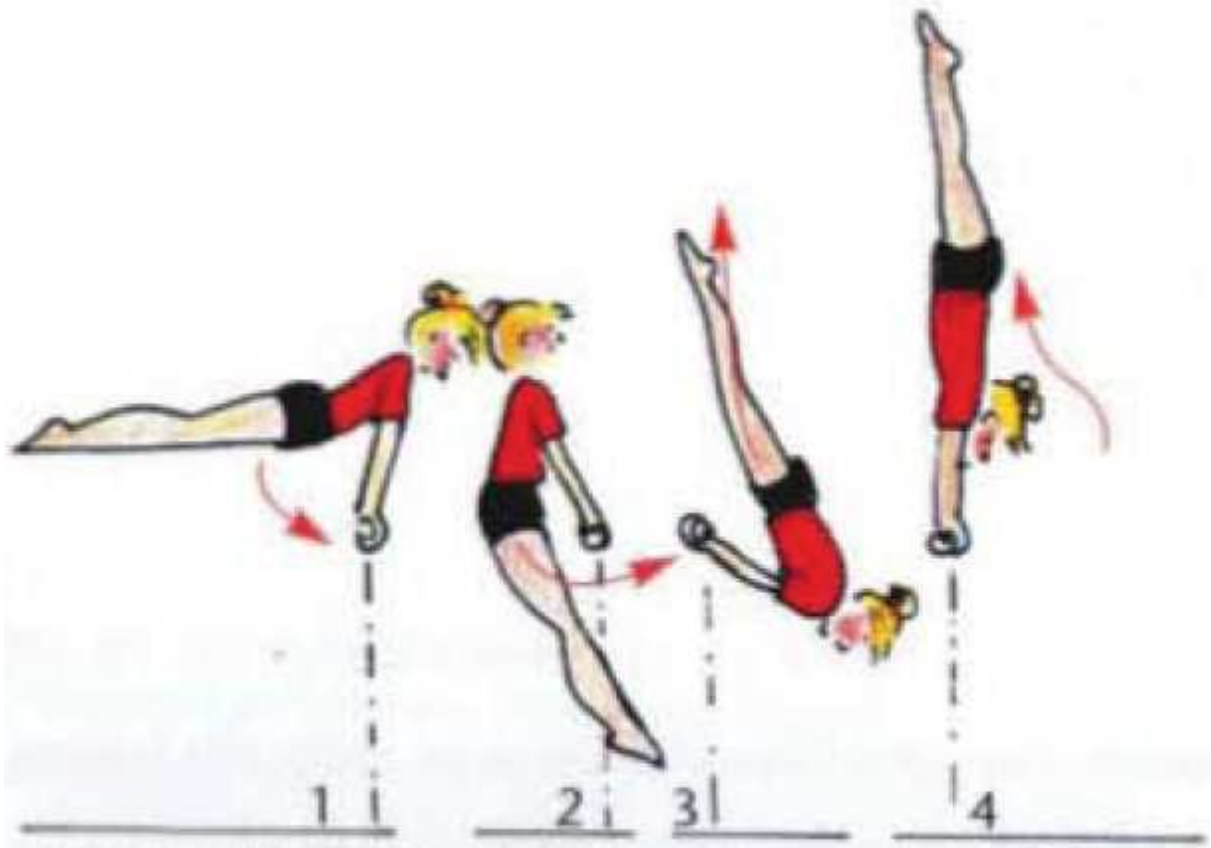
- Definieren Sie, was man unter einem Hang versteht. (1)

Benennen/beschreiben/zeichnen Sie die die dargestellten Elemente. (2)

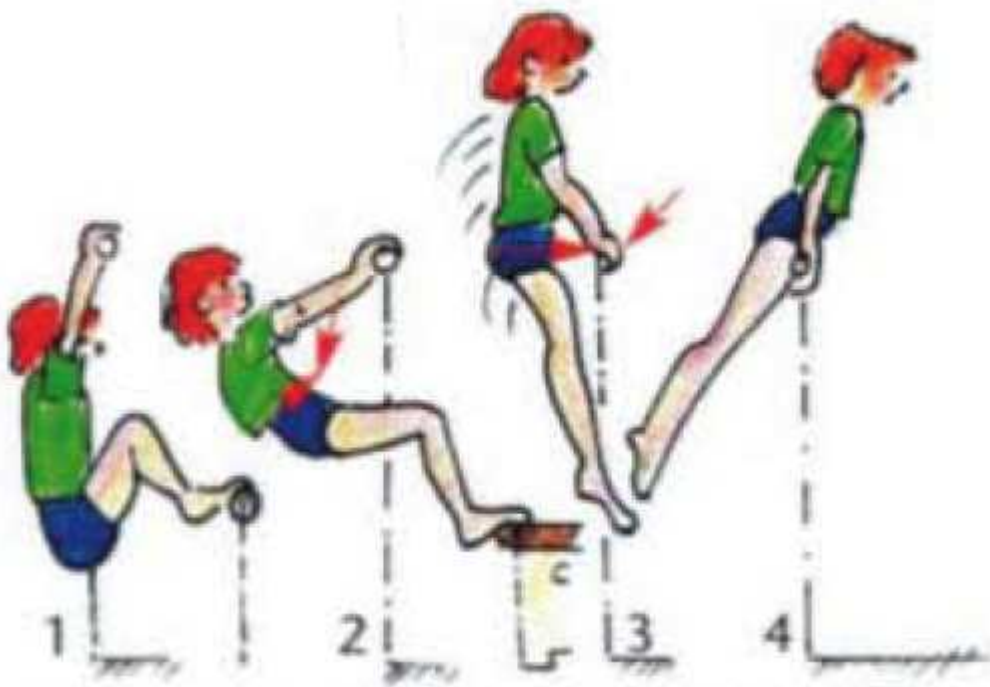


- Erläutern Sie (in eigenen Worten) den Unterschied zwischen Auf-, Ab- und Umschwüngen. (2)
- Beschreiben Sie (in eigenen Worten) was unter einem Aufschwung zu verstehen ist. (1)
- Beschreiben Sie (in eigenen Worten) was unter einem Abschwung zu verstehen ist. (1)
- Beschreiben Sie (in eigenen Worten) was unter einem Umschwung zu verstehen ist. (1)
- Worin bestehen die Gemeinsamkeiten einer Auf- und einer Abschwungbewegung, worin liegt der Unterschied? (2)

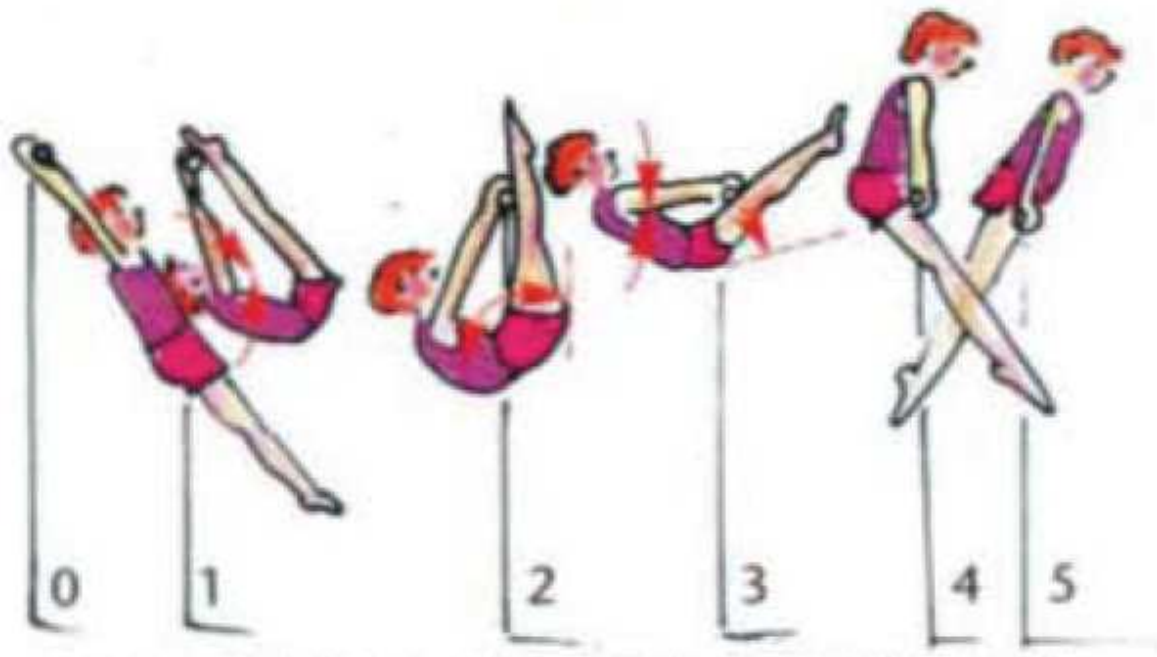
Benennen Sie die abgebildete Bewegung. (1)



Benennen Sie die abgebildete Bewegung. (1)



Benennen Sie die abgebildete Bewegung. (1)



- Nennen Sie ein konkretes Beispiel für eine Kippbewegung (konkretes Element und Gerät). (1)
- Nennen Sie ein konkretes Beispiel für eine Stemmbewegung (konkretes Element und Gerät). (1)
- Nennen Sie ein konkretes Beispiel für eine Felgbewegung (konkretes Element und Gerät). (1)
- Erläutern Sie, was unter Schwungbewegungen zu verstehen ist. (1)
- Nennen Sie ein Beispiel für eine feste Drehachse. (0,5)
- Nennen Sie ein Beispiel für eine annähernd feste Drehachse. (1)
- Nennen Sie ein Beispiel für eine mitpendelnde Drehachse. (1)
- Erläutern Sie den Unterschied zwischen Kammgriff und Ristgriff. (1)
- Nennen Sie die ihnen bekannten Griffarten. (1)

Kamm- und Ristgriff (1)

- Beim Kammgriff zeigt der Handrücken in der Tiefhalte nach unten.
- Beim Ristgriff zeigt der Handrücken in der Vorhalte nach unten.
- Beim Ristgriff zeigt der Handrücken in der Hochhalte nach hinten.
- Beim Kammgriff zeigt der Handrücken in der Tiefhalte nach vorne.
- Beim Ristgriff zeigt der Handrücken in der Hochhalte nach vorne.
- Beim Kammgriff zeigt der Handrücken in der Vorhalte nach unten.

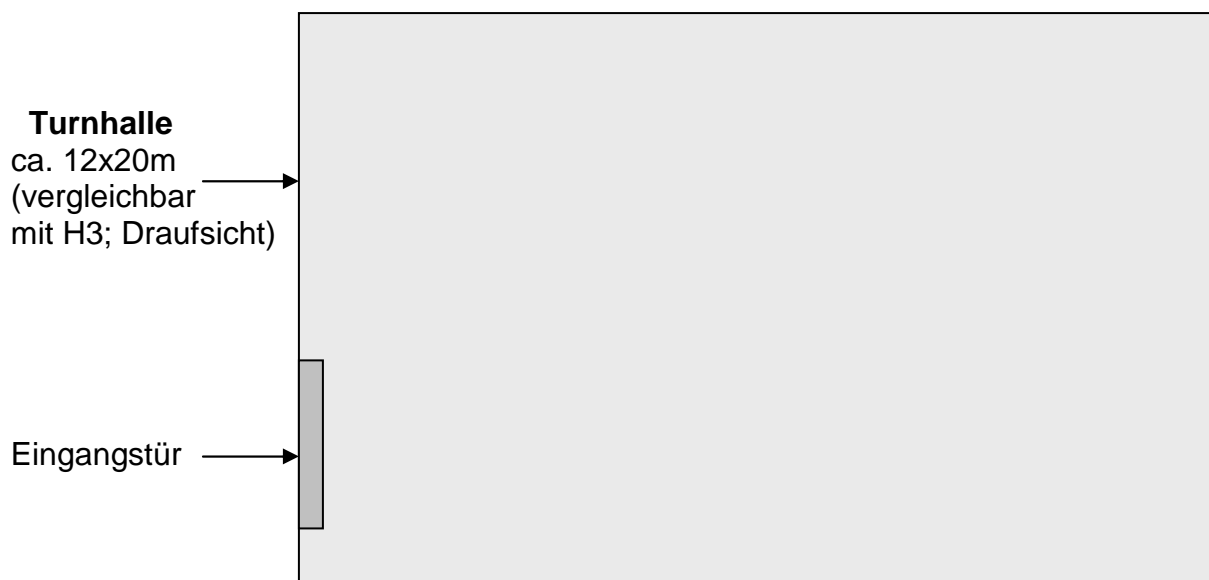
### Gerätetransport/ -lagerung sowie Sicherheitsaspekte

Schülerinnen und Schüler verletzen sich im Turnen am häufigsten bei \_\_\_\_\_ und beim \_\_\_\_\_. (1)

Beim Turnen an Großgeräten ist v. a. \_\_\_\_\_ unfallträchtig. (1)

- Nennen Sie 3 Ursachen für Unfälle bei Landungen nach Stützsprüngen. (1,5)
- Was ist beim Transport von Turngeräten (v. a. mit Kindern) zu beachten. (2)
- Was ist beim Auf- und Abbau von Turngeräten zu beachten. (2)
- Auf was ist beim Herunterlassen der Barrenholme zu achten und warum? (1)
- Wie sichern Sie die Hocke über den Kasten mit Matten, wenn keine Niedersprungmatten vorhanden sind und die Weichböden durchgetreten (sehr weich) sind? (2 P)
- Nennen Sie 3 Kriterien, die bei der Entscheidung für den Einsatz von Matten zu berücksichtigen sind. (1,5)
- Nennen Sie die Ihnen bekannten 4 Arten von Matten, die beim Turnen üblicherweise verwendet werden. (1,5)
- Benennen Sie den Einsatzbereich der üblicherweise beim Turnen verwendeten Matten. (2)
- Warum sollten Weichbodenmatten bevorzugt für flächige Landungen eingesetzt werden und weniger für punktuelle? (1)
- Was ist bei der Lagerung von Weichboden- bzw. Niedersprungmatten zu beachten und warum. (1,5)
- Was ist bei der Lagerung von Bodenturnläufern zu beachten? (1)
- Woran lässt sich leicht erkennen, ob eine Niedersprung- oder Weichbodenmatte noch für Landungen eingesetzt werden kann? (1)
- Wie ist mit Niedersprung- oder Weichbodenmatten zu verfahren, die deutlich spür- oder sichtbare Verformungen (Mulden, Höcker) aufweisen? (2)

Sie möchten mit einer Schulklasse als eine Station (neben anderen) die Hocke über den quer gestellten Kasten üben. Skizzieren Sie den Aufbau dieser Station (keine Station zur Vorübung der Hocke!) und beschriften Sie die Skizze! (3)



## Helfen und Sichern

- Erläutern Sie die Begriffe „Helfen“, „Bewegungsbegleitung“, „Sichern“ (3)
- Nennen Sie die drei grundlegenden Aufgaben des Helfens und Sicherns. (2)
- Erläutern Sie den Unterschied zwischen bewegungsführender Hilfe und bewegungsunterstützender Hilfe. (2)
- Erläutern Sie die aktive bewegungsbegleitende Sicherung und die abwartende Sicherheitsstellung jeweils an einem Beispiel. (2)
- Erläutern Sie, was unter einer aktiven Bewegungshilfe verstanden wird. (1)
- Erläutern Sie, was unter einer passiven Bewegungshilfe verstanden wird. (1)
- Erläutern Sie, was unter einer aktiven Bewegungssicherung verstanden wird. (1)
- Erläutern Sie, was unter einer passiven Bewegungssicherung verstanden wird. (1)
- Nennen Sie Vorteile der aktiven Bewegungshilfe bzw. bewegungsbegleitenden Sicherung im Vergleich zur passiven Bewegungshilfe bzw. Bewegungssicherung. (1)
- Beschreiben Sie die Hilfestellung bei der Rolle rückwärts in den Handstand und begründen Sie die beschriebene Hilfestellung. (3 P)
- Welcher Helfergriff wird i. d. R. bei Bewegungen mit Drehung vorwärts oder rückwärts um die Körperbreitenachse angesetzt? (1)
- Wie werden die Hände beim gedrehten Klammergriff ausgerichtet und was dient dabei als Bezugspunkt für das Handdrehen? (1)
- Welche Funktion(en) hat der Klammergriff beim Aufschwingen in den Handstand? (1)

Wie funktioniert der Klammergriff als Zughilfe bei der Rolle rückwärts in den Handstand? Kreuzen Sie die richtige(n) Antwort(en) an! (1 P)

- Die Helfer erfassen den Übenen an den Unterschenkeln, um möglichst schnell helfen zu können.
- Die Helfer erfassen den Übenen an den Oberschenkeln, um die Bewegung zu unterstützen.
- Ein Helfer erfasst die Unterschenkel, um möglichst schnell zupacken zu können, der andere Helfer unterstützt die Bewegung am Oberschenkel.

Wie funktioniert der Klammergriff als Stützgriff? Kreuzen Sie die richtige(n) Antwort(en) an! (1 P)

- Der Helfer greift mit der einen Hand nah an die Achselhöhle und mit der anderen knapp darunter, um einen sicheren Stütz zu gewährleisten.
- Der Helfer greift mit der inneren Hand kurz oberhalb des Ellbogengelenks und mit der anderen unterhalb des Ellbogengelenks um das Gelenk zu stabilisieren.
- Der Helfer greift mit der inneren Hand nah an die Achselhöhle und mit der anderen sichert er das Handgelenk.



- Der Helfer greift mit der inneren Hand knapp unterhalb des Ellbogengelenks und mit der anderen an die Achselhöhle.
- Warum sollte bei der Rolle rückwärts in den Handstand die Hilfestellung an den Oberschenkeln und nicht an den Füßen oder Waden erfolgen? (2 P)
- Welche prinzipielle Aussage lässt sich zur Entfernung des Helfenden zum Turnenden treffen? Begründen Sie die Aussage! (1)
- Welche prinzipielle Aussage lässt sich zum Zeitpunkt des Griffansatzes bei der bewegungsbegleitenden Sicherung bzw. der aktiven Bewegungshilfe treffen? Begründen Sie die Aussage! (2)
- Nennen Sie 2 mögliche Gründe, die zu einem zu späten Greifen des Helfers führen können. (2)
- Wie kann die Hilfestellung für die Sprunghocke unter erleichterten Bedingungen erlernt werden. (2)
- Erläutern Sie an einem Beispiel, was unter dem Prinzip des „Mitbewegens“ zu verstehen ist. (2)
- Beschreiben Sie die Hilfestellung beim Abrollen aus dem Handstand. (2)
- Bei Umschwung rückwärts am Reck haben manche Übende Angst. Wovor, was bewirkt diese und wie kann Abhilfe geschaffen werden? (2)
- Skizzieren Sie, wie die Hilfestellung bei der Sprunghocke dem Bewegungskönnen entsprechend abgebaut werden kann. (2)
- Skizzieren Sie (Bild oder/und Text) eine mögliche Station zum Erlernen der Sprunghocke. (1).
- Inwiefern kann unzweckmäßige Turnkleidung die Hilfestellung behindern? Nennen Sie ein konkretes Beispiel. (1)
- Nennen Sie drei Gründe, warum der Grundsatz: „Wer geturnt hat, bleibt als Helfer stehen“ nicht sinnvoll ist. (2 P)

Nennen Sie jeweils ein Beispiel für einen Klammergriff als (2 P)

🚧 Stützgriff \_\_\_\_\_

🚧 Gleichgewichtshilfe \_\_\_\_\_

🚧 Zughilfe \_\_\_\_\_

🚧 halber Drehgriff mit Schubhilfe \_\_\_\_\_

- Warum ist bei vielen Bewegungen mit Rotation um die Breitenachse ein gedrehter Klammergriff erforderlich? (2 P)
- Ist beim Kniehangabschwung am Reck der gedrehte oder nicht-gedrehte Klammergriff zu bevorzugen? Begründe deine Meinung! (2 P)



Sie helfen einem Übenden bei der Rolle vorwärts gegrätscht am Parallelbarren. Worauf müssen Sie besonders achten? (1 P)

- Ich gehe dem Schüler entgegen und greife mit der ersten Hand über den Holm an der Schulter und stütze seinen Rücken indem ich mit der zweiten Hand unter dem Holm durchgreife.
  - Ich gehe dem Schüler entgegen und greife mit beiden Händen über dem Holm an der Schulter und am Rücken um ein Durchfallen zu verhindern
  - Ich greife mit beiden Händen unter dem Holm durch und unterstütze so seine Bewegung.
- 
- Skizzieren Sie die aktive Bewegungshilfe bei der Rolle rückwärts am Boden. (1)
  - Nennen Sie einen häufigen Fehler beim Handstand und eine mögliche Korrekturhilfe. (1)
  - Skizzieren Sie die aktive Bewegungshilfe beim Rad. (2)
  - Beschreiben Sie detailliert die als Prüfungsvoraussetzung zu zeigenden Hilfestellungen.

## Gerätehilfen

- Erläutern Sie 2 mögliche Aufbauten einer schiefen Ebene und benennen Sie drei Elemente, die mit dieser Gerätehilfe erlernt werden können. (3)
- Erläutern Sie einen möglichen Aufbau eines Mattenberges und benennen Sie 2 Elemente, die mit dieser Gerätehilfe erlernt werden können. (2)
- Benennen Sie einen möglichen Vorteile des Mattenberges bei der Sprungschulung. (1)
- Nennen Sie 3 Gerätehilfen zum Erlernen/Verbessern des Rads. (2)
- Nennen Sie ein Element, das mit Hilfe der Mattengasse erlernt werden kann. (0,5)
- Nennen Sie ein Element, das mit Hilfe der Mattentreppe erlernt werden kann. (0,5)
- Was versteht man unter einer Mattengasse? (1)
- Was versteht man unter einer Mattentreppe? (1)
- Nennen Sie 2 Gerätehilfen zum Erlernen der Rolle vorwärts. (1)
- Nennen Sie 2 Gerätehilfen zum Erlernen der Rolle rückwärts. (1)
- Nennen Sie 2 Gerätehilfen zum Erlernen der Rolle rückwärts in den Handstand. (1)
- Nennen Sie 2 Gerätehilfen zum Erlernen des Handstands. (1)
- Nennen Sie 2 Gerätehilfen zum Erlernen des Handstand Überschlags. (1)
- Nennen Sie eine Gerätehilfe zum Erlernen des Aufschwungs am Reck. (1)
- Nennen Sie eine Gerätehilfe zum Erlernen des Unterschwungs am Reck. (1)

Nenne für die folgenden Fertigkeiten jeweils eine Gerätehilfe zur Unterstützung des Lernprozesses. (3 P)

🚧 Rolle rückwärts \_\_\_\_\_

🚧 Rolle rückwärts i. d. Handstand \_\_\_\_\_

🚧 Rad \_\_\_\_\_

🚧 Handstand \_\_\_\_\_

🚧 Aufschwung am Reck \_\_\_\_\_

🚧 Unterschwung am Reck \_\_\_\_\_

🚧 Handstand-Überschlag \_\_\_\_\_