

**BUCHTITEL:**

**Ich lerne Turnen.**



**Autor:** Barth, Scharenberg  
**Verlag:** Meyer & Meyer Verlag; Auflage: 1 (2007)  
**Seiten:** 152 Seiten  
**Sprache:** Deutsch  
**ISBN-10:** 3898993078  
**ISBN-13:** 978-3898993074  
**Größe :** 23,8 x 16,4 x 1 cm

**INHALT**

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Liebe Turnerin, lieber Turner!</b> .....   | <b>7</b>  |
|          | Der kleine Affe Ringo stellt sich vor,<br>Hinweise von den Autorinnen   |           |
| <b>2</b> | <b>Wie es anfang mit dem Turnen</b> .....   | <b>15</b> |
|          | Interessantes aus der Geschichte des Turnens. So sind die<br>Turner organisiert. Turnen in Deutschland, Piktogramme   |           |
| <b>3</b> | <b>Hallo, Johannes!</b> .....   | <b>21</b> |
|          | Das Interview mit einem jungen Turner   |           |
| <b>4</b> | <b>Ohne Fleiß kein Preis</b> .....  | <b>25</b> |
|          | Die richtige Einstellung zum Turnen, über Ziele und<br>Motive, eine gute Kondition ist wichtig, Übungen   |           |
| <b>5</b> | <b>Was du zum Turnen brauchst</b> .....   | <b>35</b> |
|          | Die richtige Turnkleidung, Sicherheit, Checkliste, fester<br>Halt, Geräte, Turnübungen mit der Puppe  |           |
| <b>6</b> | <b>Kraft, Spannung und der sichere Griff</b> .....  | <b>47</b> |
|          | Die Grundvoraussetzungen: Haltung, Spannung, Körper-<br>gefühl, Balance, kräftige und bewegliche Hände, Griff-<br>arten, kräftige Füße, gestreckte Beine, Spreizen und<br>Grätschen, die korrekte Ausführung, Übungen und<br>Fehlerbilder, Aufwärmen  |           |
| <b>7</b> | <b>Rollen, Schwingen und Springen</b> .....   | <b>77</b> |
|          | Wichtige Grundtechniken im Turnen: Prellsprünge, gym-<br>nastische Sprünge und Drehungen, Hüftabzug, Auf-<br>schwung, Ringe, Rolle vorwärts, Handstand, die richtige<br>Ausführung, Übungen und Fehlerbilder. Was du schon<br>alles kannst. Turn-Quiz |           |

**5**

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>8</b>  | <b>Gemeinsam macht Turnen Spaß</b> .....   | <b>119</b> |
|           | Die richtige Turngruppe, Wettkampf, Fairness, Regeln   |            |
| <b>9</b>  | <b>Fit und gesund</b> .....  | <b>129</b> |
|           | Gesunde Ernährung, Essen, Trinken, gesunde Lebensweise,<br>Wenn die Hände schmerzen  |            |
| <b>10</b> | <b>Die Ringo-Plakette</b> .....  | <b>135</b> |
|           | Möchtest du die Ringo-Plakette erreichen?<br>Hier findest du die Aufgaben  |            |
| <b>11</b> | <b>Kleines Turnerwörterbuch</b> .....  | <b>139</b> |
|           | Einige wichtige Turnbegriffe   |            |
| <b>12</b> | <b>Auflösungen</b> .....   | <b>141</b> |
|           | Lösungen und Antworten der Rätsel und Fehlerbilder   |            |
| <b>13</b> | <b>Auf ein Wort</b> .....  | <b>145</b> |
|           | Liebe Eltern, liebe Turntrainer, Eltern raus?<br>Einige Hinweise von den Autorinnen,<br>wie wir unsere kleinen Turner unterstützen können.<br>Über den Umgang mit dem Buch |            |
|           | <b>Literaturnachweis</b> .....   | <b>152</b> |
|           | <b>Bildnachweis</b> .....  | <b>152</b> |

**Anmerkung:**  
 Die Übungen und praktischen Hinweise in diesem Buch sind von den Autorinnen sorgfältig ausgesucht und überprüft worden. Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit dem Inhalt des Werks stehen, können die Autoren jedoch keinerlei Haftung übernehmen.  
 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.


**6**

**Auszug:**


ICH LERNE TURNEN

**MANCHE BILDER VON RINGO WIRST DU HÄUFIG IM BUCH SEHEN.**

Ganz schön knifflig! Manchmal hat Ringo eine Aufgabe oder ein Rätsel für dich. Diese findest du beim Fragezeichen. Die Antworten und Lösungen stehen am Ende des Buches.



Hier gibt dir Ringo einen guten Tipp oder einen wichtigen Ratschlag, damit es noch besser klappt.



Siehst du Ringo mit dem Stift, kannst du etwas eintragen, ausfüllen oder ausmalen.

12

OHNE FLEISS KEIN PREIS

**Was ist mein Ziel?**

Einfach nur Hüpfen, Schwingen und Rollen macht Spaß. Doch bald möchtest du neue Übungen erlernen und schwierige Elemente ausprobieren. Du möchtest eine Turnübung einstudieren und diese im Wettkampf zeigen. Vielleicht wirst du einmal bei den deutschen Meisterschaften starten oder auch irgendwann zur Nationalmannschaft gehören.

Natürlich bist du dafür jetzt noch zu jung. Trotzdem solltest du heute schon höhere Ziele vor Augen haben. Du musst wissen, was du willst. Wenn du kein Ziel hast, macht das Üben bald keinen Spaß mehr. Du steckst dir also immer höhere Ziele. So haben es auch die erfolgreichen Turner gemacht.

**Da gibt es die „kleinen“ und nahen Ziele:**  
In der nächsten Trainingsstunde gelobt zu werden oder endlich den neuen Sprung zu stehen.

**Es gibt auch Ziele, die etwas ferner sind:**  
Bald den den schwierigen Aufgang zu erlernen oder beim nächsten Wettkampf unter die besten Fünf zu kommen.

**Und natürlich haben auch viele Turner das ganz große Ziel:**  
Später bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen hohe Punktzahlen zu erreichen und Medaillen zu erringen.

Warum gehst du zum Turntraining? Was willst du erreichen?  
Schreibe hier deine Ziele auf!



27

Seiten:

ICH LERNE TURNEN

**DIE FÜSSE UND BEINE DEHNEN**

Turner brauchen elastische und kräftige Füße und Fußgelenke. Hier findest du einige Übungen dazu. Denke auch hier daran, vor der Kräftigung müssen die Fußgelenke erwärmt werden!

**Auf dem Fußrücken stehen**  
Zu Beginn der Übung stehst du in der Bankposition. Nun hebst du dein Po an, dabei rutschst du langsam auf die umgedrehten Füße. Nun zähle bis 30!



**Lange Beine**  
Setze dich auf den Po und strecke deine Füße. Dabei sollen deine Beine ganz lang bleiben. Nun drückt dir jemand von oben behutsam auf die Füße.



**Die Füße schauen dich an**  
Deine Beine streckst du lang nach vorn und die Füße werden angewinkelt. So schauen dich deine Zehen an.



versuche beim Streckesitz, auch das untere Stückchen deines Rückens aufzurichten. Das ist oft mühsam, denn es „will“ immer rund werden! Wenn es gar nicht funktionieren will, dann setze dich ganz dicht vor eine Wand mit dem Rücken.

66

ROLLEN, SCHWINGEN UND SPRINGEN

**Darauf musst du besonders achten**

Damit du lange im Handstand stehen kannst, schön gerade bist und dein Körper gestreckt aussieht, solltest du einige Hinweise beachten.



Die Beine sind lang gestreckt.

Die Füße sind gestreckt.

Der Bauch ist flach.

Der Rücken ist ganz lang.

Die Hände sind flach auf dem Boden und die Finger gestreckt.

Du schaust auf deine Hände.

**Wie geht es wieder zurück?**

Wenn du nach dem Handstand wieder heruntermöchtest, dann führe die gesamte Bewegung rückwärts aus!

- Du spreizt dabei wieder die Beine.
- Ein Bein nach dem anderen stellst du wieder auf den Boden.
- Dann drückst du dich von deinen Händen ab, nimmst den Oberkörper hoch.
- So stehst du wieder in Schrittstellung.

107