



# Gymnastik: Richtiges Einturnen



## Gymnastische Übungen: Warum?

- Wir sitzen zu viel und vor allem in falscher Haltung
- Wir essen zu viel, oft ungesund (fettreich)
- Wir haben allgemein zu wenig Bewegung
- Durch gezieltes Einturnen vermeiden wir **HALTUNGSFEHLER**
- und erreichen: \*bessere Leistungen  
\*eine Verringerung des Verletzungsrisikos

## Hinweise an den/die Übungsleiter/in

Halte folgende Grundsätze ein:

- Interessantes, abwechslungsreiches, der Situation angepasstes Programm
- Von Leichtem zum Schweren
- Schwierigkeitsgrad der Übungen entsprechen der zu vorturnenden Gruppe
- Front zur Gruppe / gut sichtbar
- Genau, präzise vorzeigen
- Selber vormachen
- Alle Muskelgruppen erfassen (Richtschnur: Von Kopf bis Fuss)
- Musik entspricht punkto Takt, Tempo & Rhythmus den Übungen
- Gymnastisches Lektionsprinzip einhalten

## Gymnastisches Lektionsprinzip

### 1. Teil: Anwärmphase

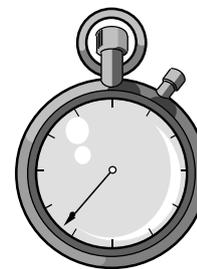
- Einleitung: psychische und physische Einstimmung
- Umstellung der Organe von Ruhe auf Leistung
- Blutzirkulation wird angeregt, Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert
- Laufformen, springen
- Lauf- und Fangspiele (aber alle Turner/innen erfassen)

### 2. Teil: Dehnen, kräftigen und lösen

- Verspannungen der Muskulatur lösen
- Beweglichkeit der Gelenke verbessern
- Optimale Körperformung
- Vorbereitung zum Hauptteil der eigentlichen Turnstunde

## Dauer des Einturnens

- Ca. 10' bei einer Einzellektion
- Ca. 15'-18' bei einer Doppellektion



## Musikwahl

Die Musik ist für ein gutes Einturnen sehr wichtig.

Jede Musik eignet sich; ob Volksmusik, Rock oder Hip Hop – entscheidend ist, dass Takt und Rhythmus zu den entsprechenden vorgezeigten Übungen passt!

- Das Tempo muss stimmen:

Laufen

160-188

Schläge pro min

Dehnen

60

Schläge pro min

Hüpfen

120

Schläge pro min

## Bewertungspunkte

### Vorturnerin:

- führt souverän (akustisches Zeichen)
- steht richtig
- ist gut sichtbar
- zeigt Übungen technisch korrekt vor
- motiviert durch positive Ausstrahlung



### Programm:

- abwechslungsreich
- fließend
- Dauer stimmt
- alle Muskelgruppen sind erfasst (Hauptteil erfasst)
- Einhaltung des Lektionsprinzips
- keine schädigende Übungen

### Musik:

- passt punkto:
  - Musikstil
  - Tempo
  - Takt
  - Rhythmus



- Musik unterstützt die Bewegung
- Kleiner Spick ist erlaubt (zentral deponieren)

Ich wünsche Euch eine gute Vorbereitung, so dass Euer Einturnen eine mega gute Darbietung wird!



Pierre Zesiger, J+S Experte Turnen/Kinderturnen