



Die 6 Geräte der Männer

Gerätebeschrieb Männer

Boden

Die Wettkampffläche ist 12 x 12 m groß und besteht aus einer Unterkonstruktion mit 2270 Federn und mehreren darauf liegenden Turnmatten. Ein moderner «Schwingboden» zeichnet sich durch eine sehr hohe Federwirkung und kurze Reaktionszeiten für geforderte Sprungkombinationen aus. Gleichzeitig sollen aber auch optimale Dämpfungseigenschaften für die Landungen erreicht werden. (www.spieth-gymnastics.ch)

Eine Bodenübung beinhaltet hauptsächlich akrobatische Elemente vorwärts und rückwärts (Schrauben, Saltos usw.) die mit gymnastischen Teilen, Kraft-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitselementen sowie Handständen und choreografischen Verbindungen verbunden werden. Während der Übung, die maximal 75 Sekunden dauern darf, muss auf der gesamten Fläche geturnt werden und dabei darf der Turner die weisse Umrandung nicht verlassen. Das moderne Bodenturnen besteht aus schwierigen Einzelsprüngen (z.B. Dreifachsalto) sowie mehreren Sprüngen in direkter Folge (z.B. Salto vorwärts mit Schraube – Doppelsalto)



www.footage.framepool.com



Benaja Munsch (www.nkl-liestal.ch)



Pauschenpferd

Das Pauschenpferd (auch: Seitpferd oder einfach Pferd) ist ein Turngerät mit einer dem Pferd ähnlichen Form. Das Turn-Pferd verfügte noch im 19. Jahrhundert über einen längeren, zuweilen auch etwas erhöhten, Hals und eine kürzere Kruppe, womit es noch stark an sein natürliches Vorbild erinnerte. (www.wikipedia.org)



www.wikipedia.org



Jannick Brunner (www.nkl-liestal.ch)

Heutige Pferdpauschen sind seitengleich gebaut. Der Pferdkörper ist bei aktuellen Wettkämpfen 160 cm lang, 115 cm hoch und 35 cm breit. Eine Pauschenpferdübung besteht aus einer Vielzahl an Stützpositionen auf allen Teilen des Pferds. Diese Stützpositionen umfassen Kreisflanken mit gespreizten und geschlossenen Beinen, Einbeinschwünge und/oder Scheren, sowie Schwünge durch eine Handstandposition mit oder ohne Drehungen. Alle Elemente dürfen nur schwungvoll und ohne jegliche Übungsunterbrechung geturnt werden. Kraft- und Halteteile sind nicht gestattet. Die Hände sind die einzigen Körperteile, die das Gerät berühren dürfen, die ganze Kür muss in gleichmässigem, kontrolliertem Rhythmus vorgetragen werden.

Ringe

Eine Kürübung an den Ringen besteht zu etwa gleichen Anteilen aus Schwung-, Kraft und Halteelementen. Sie werden in ihrer Verbindung durch den Hang, durch oder in den Stütz, durch oder in den Handstand ausgeführt, wobei das Turnen mit gestreckten Armen vorherrscht. Übergänge von Schwungelemente in Kraftelemente oder umgekehrt prägen das moderne Ringturnen. Während der ganzen Übung darf der Turner weder ins Schwingen geraten noch darf er die Seile kreuzen. Die beiden Ringe selbst hängen im Abstand von 50 cm an Drahtseilen an einem 575 cm hohen Gerüst in einer Höhe von 290 cm. Die Niedersprungmatten für die Landung sind je 20 cm und 10 cm dick und sollen zu einer optimalen Landung beitragen. Genügte es vor noch nicht allzu langer Zeit, zwei bis drei Kraftelemente (wie z.B. den Kreuzhang) mit guter Schwungtechnik abzuwechseln, werden heute oft mehrere höchstschwierige Kraftelemente direkt aneinandergereiht oder Schwungelemente sogar direkt in Krafthalten beendet.



www.wikipedia.org



Jan Imhof (www.nkl-liestal.ch)

Sprung

Beim Sprung handelt es sich um eine Disziplin des Kunst- und Geräteturnens, die traditionell am Sprungpferd durchgeführt wurde. Seit den Kunstturn-Weltmeisterschaften 2001 im belgischen Gent wurde dieses jedoch durch den Sprungtisch ersetzt. Der Sprungtisch hat bei der Elite eine max. Höhe vom 135cm und ist je nach Altersklasse nach unten auf min. 105cm verstellbar. Die Aufgabe besteht darin, das Gerät in bestimmten vorgegebenen Formen zu überqueren, nachdem von einem Sprungbrett abgesprungen wurde. Dazu ist ein Anlauf von max. 25 m erlaubt. Das Abdrücken vom Gerät muss mit den Händen erfolgen. Jeder Sprung beginnt mit dem Anlauf sowie dem Absprung vom Sprungbrett mit beiden geschlossenen Füßen (mit oder ohne Radwende). Es folgt eine kurze Stützphase mit beiden Händen auf dem Sprunggerät. Der Sprung kann eine Drehung oder mehrfache Drehungen um die beiden Körperachsen (d.h. entweder Saltos, Schrauben oder beides ineinander integriert) beinhalten. Der Sprung endet durch die Landung mit geschlossenen Beinen. Für eine Mehrkampfwertung reicht ein Sprung. Möchte man sich für den Sprungfinal qualifizieren müssen zwei verschiedenen Sprünge gezeigt werden. Dabei muss die zweite Phase des Sprungs (nach dem Abdruck vom Sprungtisch) anders sein als der Erste.



www.britannica.com



Benaja Munsch (www.nkl-liestak.ch)

Barren

Der Barren besteht aus zwei parallelen Holmen, die je 350 cm lang sind und 195 cm hoch (typisch: stufenweise verstellbar von 160 bis 210 cm) auf vier Standrohren gelagert sind. Die im Querschnitt etwas hochovalen Holme bestehen äußerlich aus Holz über einem Kern von ehemals Federstahl, heute jedoch von bis zu drei Stäben aus Glasfaserkunststoff, um eine ausreichende Festigkeit und Bruchsicherheit, sowie geeignete Elastizität und Dämpfung zu erreichen. Der waagrechte Abstand der Holme kann über Schwanenhals genannte Auskragungen etwa von 41 bis 61 cm variiert werden. Unter dem Barren liegen 20 cm dicke Niedersprungmatten. (www.wikipedia.org)

Eine moderne Barrenübung besteht vorwiegend aus Schwung- und Flugelementen. In einer Weltklasseübung werden alle Enden des Barren beturnt und mehrere Elemente in den verschiedenen Position (Hang, Stütz und Oberarmhang) gezeigt.



www.wikipedia.org



Janick Brunner (www.nkl-liestal.ch)

Reck

Das Gerät ist 280 cm hoch und 240 cm breit. Die 2,8 cm dicke Stange besteht aus bruchsicherem Edelstahl, was auch notwendig ist: Bei komplizierten Abgängen müssen vom Turner – aber natürlich auch vom Gerät – Zugkräfte bis zum Achtfachen des Körpergewichts gehalten werden. Eine Reckübung muss eine dynamische Präsentation sein, die ausschliesslich aus fließend verbundenen Drehungen, Schwung- und Flugelementen besteht und die abwechselnd stangennah und mit weitem Abstand zur Reckstange und in verschiedenen Griffvarianten ausgeführt werden. Moderne Reckübung sind gespickt mit verschiedenen Flugelementen, die einzeln oder in Kombination geturnt werden.



Kevin Kuhni (www.nkl-liestal.ch)

Wie Übungen bewertet werden

Seit Jahresbeginn 2006 gelten weltweit radikal veränderte Wertungsvorschriften im Kunstturnen. Die frühere «Traumnote 10» («magic 10») als Absolutmass der Turn- dinge ist Vergangenheit. Jetzt sind Kürnoten nach oben offen und Rekorde werden möglich. Der Ausführungsqualität wird nun im Verhältnis zur Schwierigkeit deutlich mehr Bedeutung zuerkannt als in den letzten Jahr(zehnt)en. Wesentlichste Neuerung und somit Abschied von bisher gewohntem ist, dass die **Endnote nun «nach oben offen»** ist. Die Note setzt sich generell aus den Faktoren «Schwierigkeit» (Difficulty- Note) und der «Übungsausführung» (Execution-Note) zusammen. Die Summe aus diesen beiden Teilen ergibt die Endnote. Das Bemerkenswerte an dieser Innovation ist, **dass der Faktor der Übungsausführung gegenüber dem Inhaltswert extrem hoch in die Wertung eingeht**. Dies rührt daher, dass Ausführungsfehler von der theoretischen Höchstmarke 10,00 abgezogen werden. Die «magische 10» scheint also zumindest in der Ausführung einer Übung noch auf. **Der Übungsinhaltswert errechnet sich hingegen aus der Summe der 9 schwersten Elemente einer Übung plus dem Wert des Abganges. Die Einstufung der Elemente erfolgt in 6 Stufen mit der Bezeichnung A bis H.** Jedem Teil ist ein bestimmter Wert zugeordnet. Ein A-Teil erhält den Wert 0.1 Punkte, ein B-Teil 0.2 Punkte, ein C-Teil 0.3 Punkte, ein D-Teil 0.4 Punkte, ein E-Teil 0.5 Punkte, ein F-Teil 0.6 Punkte, ein G-Teil 0.7 Punkte und ein H-Teil 0.8 Punkte. Zu diesen 10 Elementen einer Übung, die in Betracht gezogen werden, kommen noch **Elementgruppenanforderungen**. Wie schon im vergangenen Code de Pointage gibt es auch jetzt wieder an jedem Gerät 4 Elementgruppen (am Boden nur 3, da der Abgang nicht als solcher bezeichnet wird), die eine vielfältige Gestaltung einer Übung gewährleisten sollen. **Für jede gezeigte Elementgruppe innerhalb der 9 schwersten Elemente werden 0,5 Pkt. zu den Elementwerten addiert.** Man sieht schon, dass keine Mindestanforderung an die Schwierigkeit mehr gestellt wird. Auch mit einer leichteren Übung ist man in der Lage, durch eine abwechslungsreiche Gestaltung für 4 Elementgruppen den Übungsinhaltswert um 2,0 Pkt. zu erhöhen. Eine Sonderregelung gibt es für die Elementgruppe V (Abgang).

Als «besondere Raffinesse» darf eine Übung nur maximal 5 Elemente einer Elementgruppe enthalten. Das chronologisch betrachtete 6. und jedes weitere Element werden

gestrichen. Es werden auch **Abzüge für Verstösse gegen technische, haltungsmässige und kompositorische Anforderungen gemacht**. Der «kleine» Fehler (z.B. kleiner Schritt bei der Landung) bringt einem Abzug von 0,1 Pkt., der «mittlere» Fehler wird aber schon mit 0,3 Pkt. bestraft und der «schwere» Fehler zieht einen Abzug von 0,5 Pkt. nach sich. Ein Sturz wird mit 1.0 Pkt. sanktioniert. Der Grundtenor, **«man darf im Wettkampf nur Elemente turnen, die man mit hoher Sicherheit und ausgezeichneter Ausführung beherrscht»**, zieht sich mehr denn je durch die gesamten Wertungsvorschriften.