

# Erklärungen zu den einzelnen Geräten und Disziplinen

## Die Geräte

Alle Geräte, welche im Geräteturnen zum Einsatz kommen, sind in einer normalen Schweizer Turnhalle verfügbar. Geräte sind aber nicht gleich Geräte. In der Emmenhalle konnten wir spezielle Geräte einrichten, welche den Aspekten Gesundheit und Unfallverhütung die höchste Aufmerksamkeit widmen. So etwa das speziell versenkte, grosse Trampolin, der speziell federnde und gleichzeitig dämpfende Boden oder die Haufen von Matten und Hilfsgeräten. Im Mittelpunkt aber stehen die vier Geräte des Geräteturnens:



### Sprung

Der Sprung erfolgt mit einem Minitrampolin auf einen Mattenberg oder eine Matte. In den oberen Kategorien können die Turnerinnen wählen zwischen einem freien Sprung (ohne Schwedenkasten) oder einen Sprung über den Kasten (längs- oder breitweg) in Form eines Überschlags oder Yamashita zum Beispiel.

(Das Kunstturnen im Vergleich benützt ein Rheuterbrett und einen Tisch anstelle von Minitrampolin und Kasten)



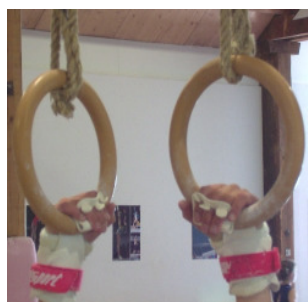
### Reck

Das Reck kann in verschiedenen Höhen eingestellt werden. In der Regel wird die Schulterhöhe gewählt. Hohe Körperspannung, Dynamik und viel, viel Übung sind die wichtigsten Voraussetzungen, um die anspruchsvollen Elemente zu einer guten Übung zusammenzustellen.



### Boden

Das Bodenturnen mit Sprungelementen, Akrobatikelementen wie Salti oder Flick-flack und Choreographieteilen ist ein Höhepunkt eines jeden Wettkampfs. Der Boden besteht bei uns aus einem auf Kunststoffnocken gefederten Holzboden, Dämmmatten in der Mitte und einer darüber liegenden Mattenrolle. Zum Üben steht auch die Tumblingbahn zur Verfügung, ein Boden der speziell stark federt. Noch schwierigere Elemente üben wir zuerst auf dem versenkten Trampolin. Hier können Bewegungsabläufe, zum Beispiel Drehungen und Salti schonend für die Gelenke bis zu einer hohen Sicherheit geübt werden.



### Schaukelringe

Das wohl faszinierendste Gerät im Geräteturnen verlangt neben Kraft und Dynamik auch ein hohes Mass an Koordination. Deshalb wird es wettkampfmässig erst ab dem K3 geturnt. Im Sinne eines kontinuierlichen Aufbaus beginnen wir jedoch bereits wesentlich früher mit dem Schaukelringturnen. Es ist immer wieder atemberaubend, den ältesten Turnerinnen zuzuschauen, wenn sie den Schwung an den 5.50 m langen Seilen bis nahe zur Decke ausnützen, um spektakuläre Elemente hinzu zu fügen.