

Männer-Kunstturnen

Welche Geräte werden von den Männern im Kunstturnen verwendet ? Welche Anforderungen werden gestellt ? *Hier erfahren Sie mehr:*



Boden

Die Wettkampfläche ist 12 x 12 m groß und besteht aus einer leicht federnden Unterkonstruktion mit einer darauf liegenden Turnmatte. Eine Bodenkür beinhaltet hauptsächlich akrobatische Elemente (Überschläge, Salti u.ä.), die mit gymnastischen Teilen, Kraft-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitselementen sowie Handständen und choreografischen Verbindungen kombiniert werden. Alles zusammen soll eine harmonische und rhythmische Gesamtheit bilden, die innerhalb von höchstens 70 Sekunden auf der gesamten Fläche zu absolvieren ist.



Noch in den 1970er-Jahren galten Doppelsalti am Boden als das Non-plus-Ultra, doch 1987 leitete der Russe Valeri Ljukin mit dem ersten im Wettkampf gelungenen Dreifachsalto rückwärts in eine neue Dimension über. Heute werden geschraubte Doppelsalti sogar schon im Top-Nachwuchsbereich solide beherrscht, obwohl der Trend eher bei der direkten Kombination unterschiedlicher Schwierigkeiten (Akrobatikverbindungen) liegt, als bei isolierten Mammutschwierigkeiten.



Pauschenpferd (= Seitpferd)

Das umgangssprachlich meist "Seitpferd" genannte Gerät heißt korrekter Weise "Pauschenpferd" nach den beiden Griffen ("Pauschen") am Gerätkörper, ist 160 cm lang, 115 cm hoch und 35 cm breit.

Eine moderne Pauschenpferdübung ist charakterisiert durch Pendelschwünge (d.h. Spreizen und Scheren) und verschiedene Arten von Kreisschwüngen mit gespreizten und geschlossenen Beinen in unterschiedlichen Stützpositionen und auf allen drei Pferdteilen (Mitte, beide Enden). Schwünge durch oder in den Handstand mit und ohne Drehungen sind erlaubt.



Alle Elemente dürfen nur schwingvoll und ohne jedliche 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.

Vor allem für die Kampfrichter ist das Pauschenpferd wohl das schwierigste Gerät: Minimale Unterschiede in der Aufstützart der Hände am Pferd können z.B. bereits deutliche Wertteilunterschiede bewirken. Und die einzelnen Elemente folgen so rasch aufeinander, dass nur ein Profi sie korrekt beurteilen kann.



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 Schwung- in Kraftelemente oder umgekehrt prägen das moderne Ringeturnen. Das Schwingen und das Kreuzen der Seile ist nicht gestattet.



Die beiden Ringe selbst hängen im Abstand von 50 cm an Drahtseilen an einem 575 cm hohen Gerüst in einer Höhe von 275 cm. Die Niedersprungmatten für die Landung beim Abgang sind 20 cm dick.

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 aneinander gereiht oder Schwungelemente sogar direkt in Krafthalten beendet. Daher können an den Ringen nur die allerkräftigsten Turner reüssieren.



Sprung

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 Salti, Schrauben oder beides ineinander integriert) beinhalten. Der Sprung endet durch die Landung mit geschlossenen Beinen.



Zusätzlich zur technischen und körperhaltungsgemäßen Ausführung des Sprunges zählen auch die Höhe und Weite des Fluges nach dem Abdrücken vom Gerät für die Bewertung: Je höher und weiter, desto besser. Spitzenturner erreichen hinter dem Gerät Flugweiten von vier Metern und sogar mehr.

Das Sprunggerät selbst ist weltweit seit Jahresbeginn 2001 ein neuer Tisch (der vom Österreicher Mag. Helmut Hödlmoser erfunden wurde). Das bisherige Sprungpferd steht (nach diversen Übergangsfristen) bald im Stall. Der neue Tisch ist 135 cm hoch, 95 cm breit und 120 cm lang. Die Anlaufbahn hat eine maximal erlaubte Länge von 25m. Für den Absprung wird ein eigenes Sprungbrett verwendet, dessen Wurfkraft jedoch deutlich unter derjenigen eines Trampolins liegt. Die Landematten (sogenannte "Niedersprungmatten") sind 20 cm dick und speziell auf die physikalischen und biomechanischen Gegebenheiten des Kunstturnens abgestimmt. Zusätzlich können im Training und bei den meisten Wettkämpfen dünnere Sicherheitsmatten eingesetzt werden.



Barren

Die Kürübungen am Barren werden von Schwung- und von Flugelementen dominiert, die durch verschiedenartige Übergänge durch Stütz- und Hangpositionen verbunden werden. Kraftteile sind erlaubt, aber nicht gefordert. Weiters müssen die Turner darauf achten, während ihrer gesamten Übung nicht mehr als drei Mal zu stoppen.



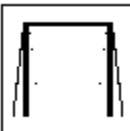
Jeder der beiden parallelen Barrenholme ist 350 cm lang, 195 cm hoch und mittelmäßig elastisch (Holz mit Kunststoffkern). Den Abstand zwischen den beiden Holmen können die Turner individuell wählen.

Die jüngere Vergangenheit erlebte gerade am Barren einen rasanten Entwicklungsschub zum "Turnen in jede Richtung". Nicht nur entlang der "Holmengasse", sondern auch quer, mit reckähnlichen Riesenfelgen, Flugteilen und Schraubenkombinationen wird heute am Barren geturnt.



Reck

Eine Reckübung muss eine dynamische Präsentation sein, die ausschließlich aus fließend verbundenen Drehungen, Schwung- und Flugelementen besteht, die abwechselnd stangennah und mit weitem Abstand zur Reckstange und in verschiedenen Griffvarianten ausgeführt werden.



Das Gerät ist 275 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.

In den letzten Jahren gewann das Reckturnen durch die Aufnahme von drei und mehr Flugelementen pro Übung (z.B. Doppelsalti zum Wiederfangen) noch mehr Artistik und Attraktivität.