

# QUIZ

## Wie gut kennst du dich im Gerätturnen aus?

*Versuche die Fragen zu beantworten. Manchmal sind eine, zwei oder auch mal alle Antworten richtig. Du kannst gerne deine Eltern und das Internet zur Hilfe nehmen!*

### Um an einem Wettkampf teilzunehmen muss ich

- in einem Turnverein Mitglied sein
- eine Turntrainerin haben
- mindestens schon 1 Jahr im Verein trainieren

### Bei einem offiziellen Turnwettkampf

- muss ich einen Turnanzug haben
- muss ich eine geflochtene Frisur haben
- darf ich keinen Nagellack tragen

### Beim Wettkampf dürfen alle Kinder

- mit bunten Socken turnen
- mit Turnschlappchen turnen
- barfuß turnen

### Alle Kinder, die an einem Turnwettkampf teilnehmen,

- bekommen eine Urkunde
- bekommen eine Medaille
- bekommen einen Pokal

### Bei einem Mannschaftswettkampf

- dürfen alle Kinder ihren Lieblingsturnanzug anziehen
- müssen alle Kinder in einem einheitlichen Trainingsanzug kommen
- tragen alle Kinder den gleichen Turnanzug bei Wettkampf

### Bei einer Pflichtübung z. B. P4

- ist es wichtig, alle Pflichtteile in der richtigen Reihenfolge zu turnen
- kann die Reihenfolge der Pflichtteile frei gewählt werden
- darf mit und ohne Musik geturnt werden

### Die Turnerinnen, die die P5 turnen

- müssen am Stufenbarren turnen
- dürfen wählen, ob sie am Reck oder Stufenbarren turnen
- dürfen an beiden Geräten turnen und die beste Übung geht in die Bewertung



# QUIZ

## Aus Höflichkeit zu den Kampfrichtern

- melden sich die Mädchen beim Kampfgericht an, bevor sie ihre Übung beginnen
- melden sich die Mädchen bei den Kampfrichtern ab, wenn sie ihre Übung beendet haben
- geben Sie dem Kampfrichter vor dem Turnen ein Geschenk

## Beim Wettkampf kann jedes Kind

- die Reihenfolge der Turngeräte frei wählen
- den Schwebebalken weglassen und dafür an einem anderen Gerät zweimal turnen
- zwischendurch auf Toilette gehen

## Beim Wettkampf dürfen Mädchen

- nur von der Trainerin betreut werden
- von älteren Turnerinnen betreut werden
- auch von Trainern aus anderen Vereinen betreut werden

## Was ist beim Training wichtig?

- Vom Lustigen zum Ernstern
- Vom Leisen zum Lauten
- Vom Leichten zum Schweren

## Was gehört nicht zum Gerätturnen?

- Handstand, Rad, Rolle und Spagat
- Drehung, Standwaage, bodennahes Element und Streck sprung
- Torschuss, Einwurf und Abstoß

## Ein Rondat ist ein/e

- Salto
- Radwende
- Flick Flack

## Erfahrene Kampfrichter

- Schreiben beim Werten nichts auf, sondern werten im Kopf
- Kennen die Kurzschrift der einzelnen Elemente
- Können nach dem Wettkampf in ihren Aufzeichnungen genau die Abzüge benennen

## Turnerinnen turnen am Liebsten

- auf dem Sportplatz
- in der Schule
- in der Turnhalle

## Um einen guten Handstand zu können braucht man

- Stützkraft
- Mittelkörperspannung
- viel Übung

## Eine Turnerin lernt schneller

- im Team
- mit Spaß
- unter Druck



# QUIZ

## Ein guter Felgunterschwing soll möglichst

- unter der Reckstangenhöhe sein
- auf gleicher Höhe der Reckstange sein
- über der Reckstangenhöhe sein

## Mit regelmäßigem Training

- lernt man besser neue Turnelemente
- festigen sich die erlernten Turnelemente besser
- wird man ein wichtiger Bestandteil im TurnTeam

## Bei einer Bodenkürübung

- turnen alle Turnerinnen am Boden zur gleichen Musik
- turnen alle Turnerinnen zu einer eigenen Musik
- singt eine Sängerin live bei jeder Übung

## Ein Schwebebalken ist beim Wettkampf

- 15 cm breit und 5 m lang
- 10 cm breit und 5 m lang
- immer unterschiedlich breit und lang

## Ein Turnanzug darf

- mehrere Farben haben
- Glitzersteine haben
- einen Rock haben

## Wir turnen nicht mit

- Schmuck
- einer Uhr
- einer weiten Hose

## Es macht Spaß mit dem TurnTeam

- gemeinsame Aktionen zu erleben
- Turnwettkämpfe zu bestreiten
- Geräteräume aus- und einzuräumen

## Das gehört zum Turnen

- Riemchen
- Magnesia
- Salz

## Turnen ist

- die tollste Sportart der Welt
- die Kinderstube jeder Sportart
- vielfältig, kreativ und anspruchsvoll

## Bevor man einen Spagat macht ist es wichtig

- von 1 – 10 zu zählen
- einen Turnanzug anzuziehen
- sich aufzuwärmen

## Das braucht eine gute Turnerin

- Beweglichkeit, Dynamik und Kraft
- Talent, Fleiß und Ehrgeiz
- blonde Haare



# QUIZ

**Welches ist die Olympische Reihenfolge beim Gerätturnen – weiblich?**

- Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken, Boden
- Schwebebalken, Sprung, Boden, Stufenbarren
- Schwebebalken, Boden, Sprung, Stufenbarren

**Was ist der Code de Pointage?**

- Eine besondere Turnmatte
- Wertungsvorschriften vom Gerätturnen
- Eine Nummer im Turnpass

**Welche Vorschriften muss ein Wettkampfausrichter beachten?**

- Alle Turngeräte müssen vorhanden und abgesichert werden
- Es muss ein Buffett zur Verfügung gestellt werden
- Die Turnhalle muss vorab reserviert werden

**Wie groß ist eine komplette Bodenfläche?**

- 144 m<sup>2</sup>
- 12 x 12 m
- 10 x 12 m

**Warum benutzt man beim Sprung ein Maßband?**

- Damit der Anlauf ideal klappt
- Damit die Turnerinnen Zahlen lernen
- Damit das Sprungbrett richtig eingestellt werden kann

**Warum kann man beim Stufenbarren die Holme auseinanderdrehen?**

- Um Bodenunebenheiten ausgleichen zu können
- Damit kleine und große Turnerinnen ideal Turnen können
- Weil es interessanter aussieht für Zuschauer

**Welches ist eine sinnvolle methodische Reihenfolge?**

- Erst Handstand, dann Handstandüberschlag üben
- Handstand und Handstandüberschlag zeitgleich üben
- Erst einen Handstandüberschlag üben und danach den Handstand lernen

