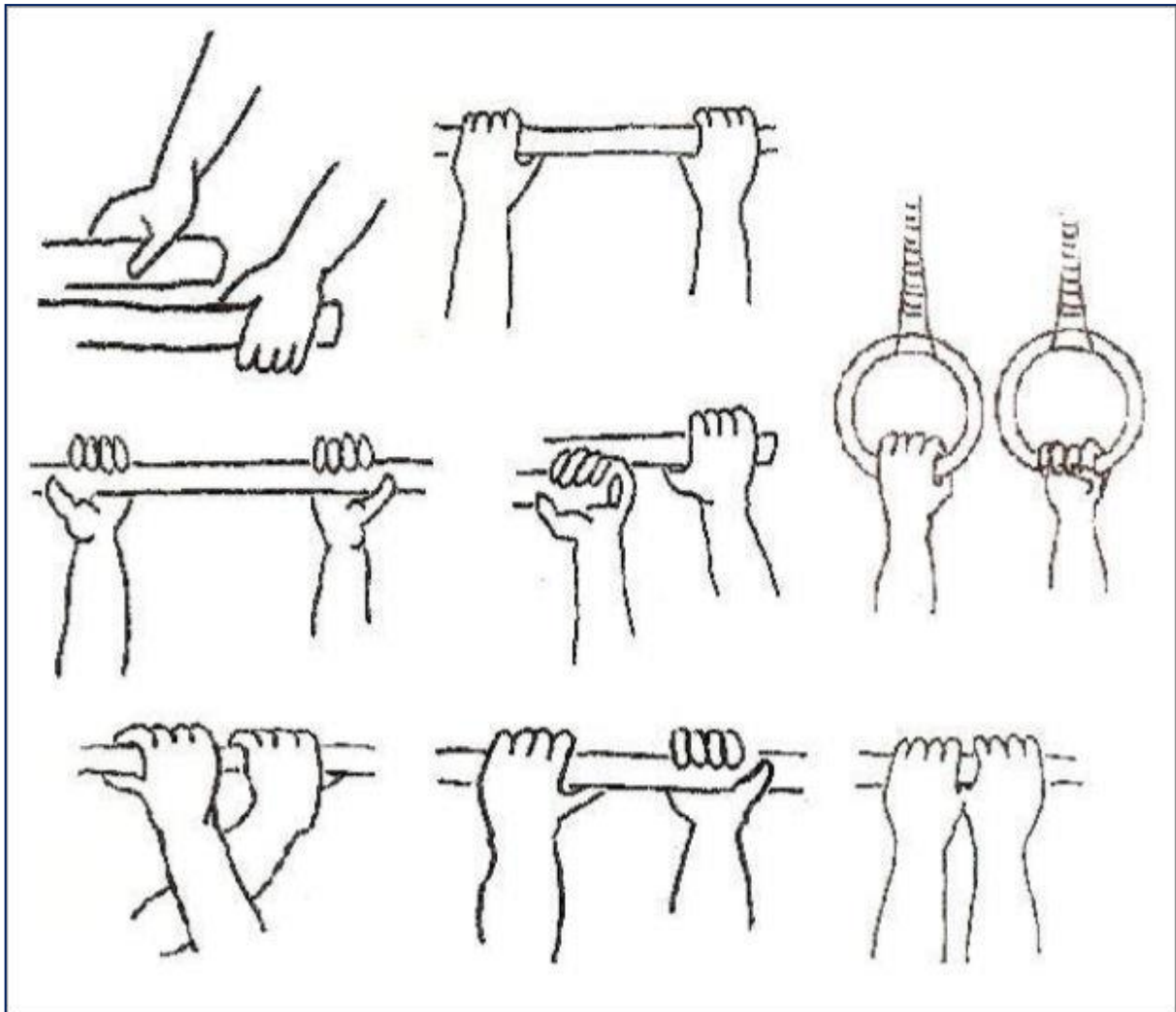




GRIFFARTEN IM TURNEN



Übersicht

- **Terminologie der Gerätübungen**
 - Funktion und Bedeutung
- **Griffarten**
- **Arbeitsmaterial**
 - Griffe vorrangig für Reck und Stufenbarren (1)
 - Griffe vorrangig für Barren und Ringe (2)
- **Quellenverzeichnis**

Terminologie der Gerätübungen und Griffarten

Funktion und Bedeutung

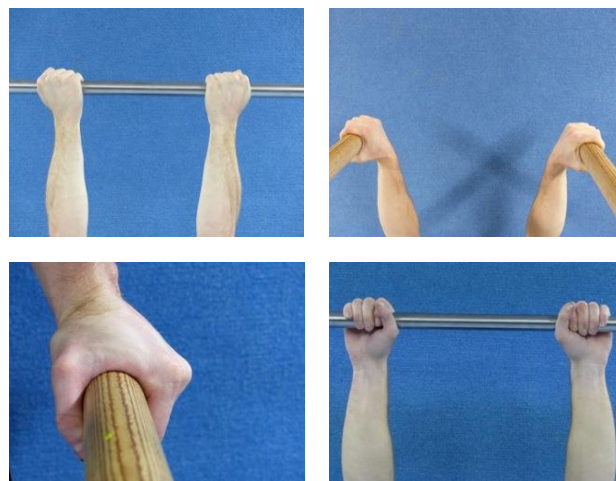
Die Bezeichnungen der Gerätübungen und der verschiedenen Griffarten dienen als Grundlage für die Verständigung zwischen Lehrern, Schülern, Übungsleitern, Trainern, Sportlern, Kampfrichtern, Journalisten und Sportwissenschaftlern. Dabei muss die Terminologie folgende wesentliche Aspekte erfüllen:

- Die Übungs- und Griffbezeichnungen müssen einfach und verständlich sein
- Die Bezeichnungen müssen eindeutig sein
- Die Unterscheidbarkeit ähnlicher Übungen sowie Griffarten muss vorhanden sein

Die Terminologie stellt somit die Voraussetzung und zugleich Ergebnis einer wissenschaftlichen Klassifizierung der Gerätübungen und Griffarten dar, die die Überschaubarkeit und zugleich auch das Zuordnen neuer Übungen, sowie Griffarten ermöglicht. Besonders für den Lehrer als auch für den Schüler stellen die Bezeichnungen eine Orientierungsgrundlage dar. Er befindet sich damit in der Lage, die bewegungstechnischen Sachverhalte von der Bezeichnung her abzuleiten und gegebenenfalls auch entsprechende methodische Entscheidungen zu treffen. Daraus ergibt sich, dass nicht nur die Kenntnis allein, sondern auch der Sprachgebrauch der Bezeichnungen die Bildung richtiger Bewegungsvorstellungen begünstigt und somit einen positiven Einfluss auf das motorische Lernen mit sich bringt.

Griffarten

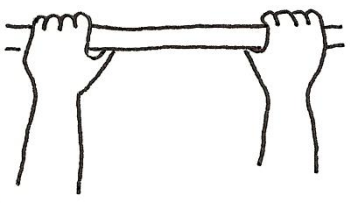
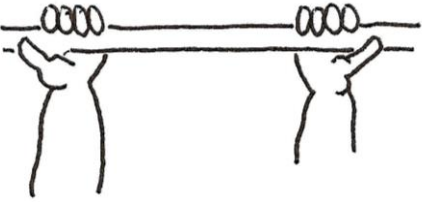
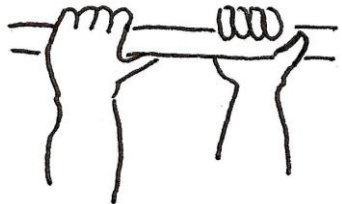
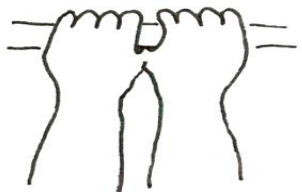
Die speziellen Griffarten helfen dem Turner, eine Turnübung verletzungsfrei und sicher ausführen zu können. In der Regel ist der Einsatz eines Griffes pro Turnelement standardmäßig festgelegt. So wird der Hüft-Umschwung vorwärts/ rückwärts mit Ristgriff oder der Spreiz-Umschwung vorlings mit Kammgriff geturnt. Die „Standardgriffe“ berücksichtigen die aus Erfahrung ermittelten Sicherheitsaspekte. Zur Erweiterung des Übungsrepertoires, zum Experimentieren mit den Bewegungsabläufen oder für die Entwicklung einer gestalterischen Vielfalt, beispielsweise im normfreien Turnen, lassen sich jedoch bei vielen Turnelementen die Griffe variiert einsetzen. Griffarten können dabei vielfältig miteinander kombiniert werden. So lässt sich der Zwiagriff beispielsweise mit dem Schlussgriff (Schlusszwiagriff) kombinieren.





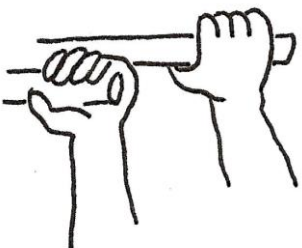
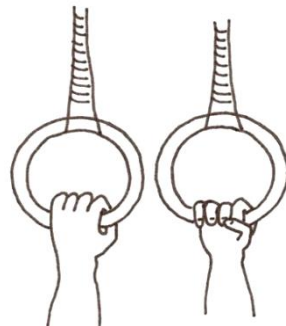
1

Griffe vorrangig für Reck und Stufenbarren

	Ristgriff • Hände umschließen die Stange • Daumen zeigen zueinander • Kleinfinger nach außen
	Kammgriff • Hände umschließen die Stange • Kleinfinger zeigen zueinander • Daumen nach außen
	Zwiegriff • Eine Hand im Ristgriff • andere Hand im Kammgriff
	Schlussgriff • Hände sind dicht • nebeneinander gesetzt
	Kreuzgriff • Unterarme/ Hände fassen • überkreuz das Gerät



Griffe vorrangig für Barren und Ringe

	Ellgriff • Ausübung am Barren/ Reck • Handrücken zeigen nach innen
	Speichgriff • Ausübung am Barren • Handrücken zeigen nach außen
	Ballengriff • Ausübung an den Ringen • Hände umgreifen die Ringe • Handballen nehmen Kontakt mit Ringen auf

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
K. Arnold, J. Leirich u.a.	Terminologie Gerätturnen	Berlin	1983	Sportverlag Berlin
Boddien, W.(Hrsg.)	Gerätturnen in der Schule	Berlin	1986	Volkseigener Verlag Berlin

Abbildungen / Fotos

Bildmaterial	Urheber
Titelbild, Arbeitsmaterial 1-2	Anke Kochler, in Anlehnung an: Boddien, W. (Hrsg.); s. Literatur
S. 3	Matthias Paulus, Alexander Sonnen

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Kochler, Anke, Matthias Paulus, Alexander Sonnen / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz