

## Gerätturnen

<b>Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen</b>	In den Vereinen des Deutschen Turner-Bundes (DTB) waren 2009 ca. 750.000 Jungen und ca. 1,2 Mio. Mädchen bis 18 Jahre organisiert. Im DTB sind jedoch die Disziplinen Gerätturnen, Trampolinturnen, Rhönradturnen und Rhythmische Sportgymnastik vertreten; eine Differenzierung der Teilnehmerzahlen nach den Disziplinen ist nicht möglich.
<b>Historie</b>	Die Geschichte des Gerätturnens beginnt um ca. 200 v. Christus. Der „Königssprung“ des Teutonenkönigs Teutobod über sechs nebeneinanderstehende Ponys gilt als eine der ältesten überlieferten Turnübungen. Zu Beginn des 19. Jh. mit Johann Christoph Friedrich GutsMuths und Friedrich Ludwig Jahn wird das Turnen etabliert. Das ursprüngliche Ziel der deutschen Turnbewegung, die Wehrtüchtigung und die patriotische Erziehung sowie die Nähe zu den nationalistischen Burschenschaften, führten zum Verbot des Turnens in fast allen deutschen Kleinstaaten bis 1842. Erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts entwickelte sich mit den großen Turnfesten das Gerätturnen zu einer Wettkampfsportart. Turnen gehörte bereits zum Programm der 1. Olympischen Spiele der Neuzeit 1894 (Athen). Für Frauen war Turnen erstmals 1928 (Amsterdam) olympisch.
<b>Kurzcharakteristik</b>	Gerätturnen als Sammelbegriff bezeichnet die körperliche Ertüchtigung an Sportgeräten. Charakteristisch für das Gerätturnen ist das Erlernen immer neuer und schwierigerer Übungsteile an den Wettkampfgeräten.

### Anforderungsprofil

<b>konditionell (primäre)</b>	Kraftausdauer, Maximalkraft
<b>konditionell (sekundär)</b>	
<b>Koordinativ</b>	Koordination unter Zeitdruck, räumliche Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit
<b>Psychisch</b>	
<b>Besonderheiten</b>	Als technisch-kompositorische Sportart beginnt das Training im Gerätturnen bereits mit 5-6 Jahren. Das Training ist hier jedoch noch nicht sportart- und geschlechtsspezifisch und umfasst alle im DTB organisierten Disziplinen. Geringes Körpergewicht und niedrige Körperhöhe sind Selektionskriterien.

**Kontraindikationen**

<b>absolut</b>	
<b>relativ</b>	Sponylolyse, Skolioseausgeprägte muskuläre Dysbalancen mit ausgeprägter Beckenkipfung bzw. Begrenzung der Arm-Rumpf-Winkel-Öffnung, erheblich verspätete Reife
<b>sportarttypische Verletzungen</b>	Kontusionen, Distorsionen, Frakturen an allen Körperregionen, bes. im Sprung- und Kniegelenk, Luxationen der Fingergelenke
<b>sportarttypische Überlastungsfolgen</b>	Osteonekrosen bzw. Osteochondrosen an Epiphysen und Apophysen (untere, obere Extremitäten, Wirbelsäule), Spondylolyse bzw. -listhesis, präpatellares Schmerzsyndrom, Knochenhautreizungen bes. Tibia und Fibula
<b>Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe</b>	
<b>spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen</b>	Verkürzungen insb. der Oberschenkelmuskulatur, der Hüftmuskulatur, der Wadenmuskulatur, der Lendenmuskulatur ausgleichen

**Bedingungen für den Wettkampfsport**

<b>Teilnahmebedingungen</b>	Für die Teilnahme an Wettkämpfen ist das Vorlegen eines Gesundheitszeugnisses, ausgestellt von einem Orthopäden oder einem Sportmediziner, erforderlich. A-, B- und C-Kader müssen ein Gesundheitszeugnis des Verbandsarztes vorlegen.
<b>Trainingshäufigkeit</b>	Schon im Anfänger- und Grundlagentraining werden im Gerätturnen 2-4 Trainingseinheiten pro Woche absolviert. Im Aufbau- und Abschlusstraining sind bis zu 8 Trainingseinheiten pro Woche obligatorisch. Im Leistungstraining werden 12-14 Trainingseinheiten pro Woche durchgeführt.
<b>Komplementärsportart</b>	Ball sportart
<b>Anmerkungen</b>	<a href="http://www.dtb-online.de">www.dtb-online.de</a>