

DAS BUCH

Laufen, Springen, Schwingen und Rollen – das macht Spaß! Bist du auch so ein geschickter Kletteraffe und mutiger Springer, der gern auf Mauern balanciert und auf den Händen steht? Bestimmt hast du ganz viel Energie in dir und liebst das Risiko - bring dich nicht unnötig in Gefahr, sondern komm zum Turnen, da kannst du noch viel, viel mehr lernen.

Mit diesem Buch wollen wir dich beim Üben begleiten. Hier kannst du die Körperhaltungen, die Griffe und auch Kniffe, die richtige Ausführung von Schwüngen und Rollen und allerhand Tipps für Turnelemente noch einmal in Ruhe nachschauen. Wir geben dir wichtige Hinweise für deine Fitness, erklären dir zum Beispiel, wie du ganz lange im Handstand stehen lernst, und bewahren dich vor vielen möglichen Fehlern, indem wir sie dir vorab zeigen und dir auch sagen, wie du diese vermeiden kannst. Selbst für daheim haben wir Ideen für Übungen im Angebot, die du in deinem Zimmer ausprobieren kannst.

Der kleine Affe Ringo begleitet dich durch das ganze Buch. Er kann geschickt klettern, ist ein Sicherheitsexperte und kennt viele tolle Kunststücke. Ringo



erzählt dir eine Menge rund um das Turnen, gibt dir Tipps zur Turnkleidung und zur gesunden Lebensweise. Außerdem hat der kleine Affe zahlreiche Möglichkeiten zum Eintragen, Ausfüllen, Malen und Rätseln für dich parat und möchte dir am Schluss sogar noch einen Preis verleihen. Schaffst du die Aufgaben für die Ringo-Plakette? Viel Spaß dabei!

DIE AUTOREN

Katrin Barth ist ausgebildete Lehrerin mit langjähriger Berufserfahrung und Herausgeberin der Sportbuchreihe für Kinder „Ich lerne...ich trainiere“.

PD Dr. Swantje Scharenberg ist Referentin für Gerätturnen beim Deutschen Turner-Bund, Dozentin an der Universität (TH) Karlsruhe, Trainerin, Kampfrichterin, Disziplinchefin für Gerätturnen im Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband und Autorin zahlreicher Fachartikel.



€ 14,95 [D]

ISBN 978-3-89899-307-4



9 783898 993074

www.dersportverlag.de

Barth · Scharenberg Ich lerne Turnen



Ich lerne Turnen



- Der kleine Kletteraffe Ringo zeigt dir wie's geht
- Mit Tipps zum Üben daheim
- Extra: Rätselspaß zum Mitmachen



Empfohlen von:



Barth Scharenberg

MEYER & MEYER VERLAG

Ich lerne Turnen

Dieses Buch hat mir geschenkt: _____

Ich heiße: _____

Mein Geburtstag: _____

Meine Adresse: _____



Das mache ich gern: _____

Das mag ich nicht: _____

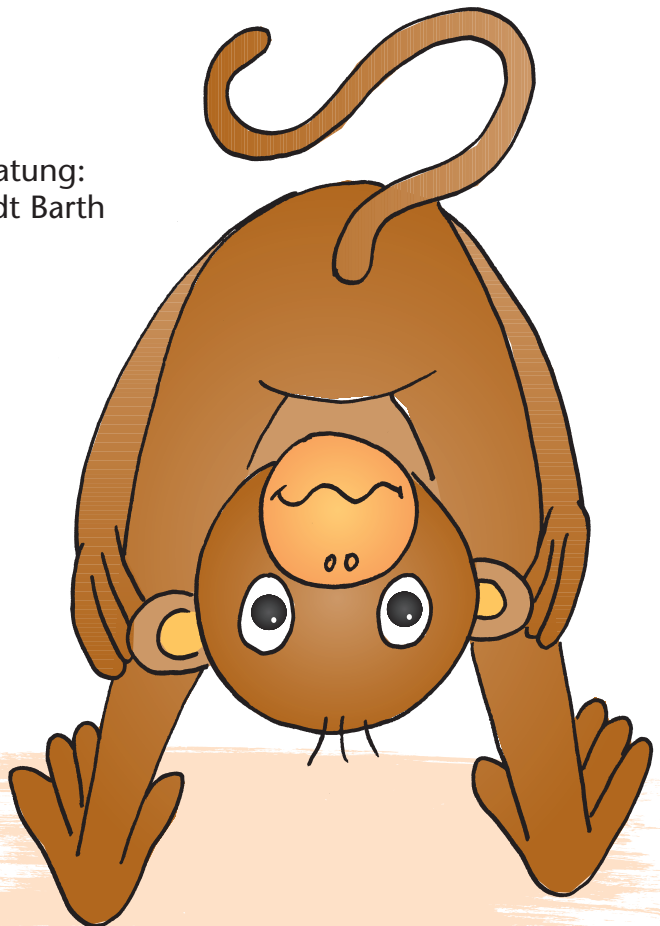
Das wünsche ich mir: _____

ICH LERNE TURNEN

**Katrin Barth &
Swantje Scharenberg**

Sportwissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. paed. habil. Berndt Barth

Meyer & Meyer Sport





Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Ich lerne Turnen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2008 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Indianapolis, Johannesburg,
New York, Olten (CH), Oxford, Singapur, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: B.O.S.S Druck und Medien GmbH, Goch

ISBN: 978-3-89899-307-4

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

- 1 Liebe Turnerin, lieber Turner!7**
Der kleine Affe Ringo stellt sich vor,
Hinweise von den Autorinnen
- 2 Wie es anfang mit dem Turnen15**
Interessantes aus der Geschichte des Turnens. So sind die
Turner organisiert. Turnen in Deutschland, Piktogramme
- 3 Hallo, Johannes!21**
Das Interview mit einem jungen Turner
- 4 Ohne Fleiß kein Preis25**
Die richtige Einstellung zum Turnen, über Ziele und
Motive, eine gute Kondition ist wichtig, Übungen
- 5 Was du zum Turnen brauchst35**
Die richtige Turnkleidung, Sicherheit, Checkliste, fester
Halt, Geräte, Turnübungen mit der Puppe
- 6 Kraft, Spannung und der sichere Griff47**
Die Grundvoraussetzungen: Haltung, Spannung, Körper-
gefühl, Balance, kräftige und bewegliche Hände, Griff-
arten, kräftige Füße, gestreckte Beine, Spreizen und
Grätschen, die korrekte Ausführung, Übungen und
Fehlerbilder, Aufwärmen
- 7 Rollen, Schwingen und Springen77**
Wichtige Grundtechniken im Turnen: Prellsprünge, gym-
nastische Sprünge und Drehungen, Hüftabzug, Auf-
schwung, Ringe, Rolle vorwärts, Handstand, die richtige
Ausführung, Übungen und Fehlerbilder. Was du schon
alles kannst. Turn-Quiz

8	Gemeinsam macht Turnen Spaß	119
	Die richtige Turngruppe, Wettkampf, Fairness, Regeln	
9	Fit und gesund	129
	Gesunde Ernährung, Essen, Trinken, gesunde Lebensweise. Wenn die Hände schmerzen	
10	Die Ringo-Plakette	135
	Möchtest du die Ringo-Plakette erreichen? Hier findest du die Aufgaben	
11	Kleines Turnerwörterbuch	139
	Einige wichtige Turnbegriffe	
12	Auflösungen	141
	Lösungen und Antworten der Rätsel und Fehlerbilder	
13	Auf ein Wort	145
	Liebe Eltern, liebe Turntrainer, Eltern raus? Einige Hinweise von den Autorinnen, wie wir unsere kleinen Turner unterstützen können. Über den Umgang mit dem Buch	
	Literaturnachweis	152
	Bildnachweis	152

Anmerkung:

Die Übungen und praktischen Hinweise in diesem Buch sind von den Autorinnen sorgfältig ausgesucht und überprüft worden. Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit dem Inhalt des Werks stehen, können die Autoren jedoch keinerlei Haftung übernehmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.



HALLO, LIEBER TURNNEULING! ICH BIN RINGO, DER KLEINE TURNAFFE.

*LOGISCH, AM LIEBSTEN BIN ICH AN DEN RINGEN,
ABER AUCH SONST KENNE ICH MICH SUPERGUT AUS IM TURNEN.
IST JA AUCH KLAR, DENN WIR AFFEN SIND GESCHICKT, MUTIG, BEWEGLICH
UND BERÜHMT FÜR UNSERE AFFENSCHAUKEI!.*

*IN DIESEM BUCH ERFÄHRST DU JEDE MENGE ÜBER DAS TURNEN
UND ICH BIN IMMER DABEI. WIR HABEN BESTIMMT VIEL SPASS ZUSAMMEN.*