

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: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

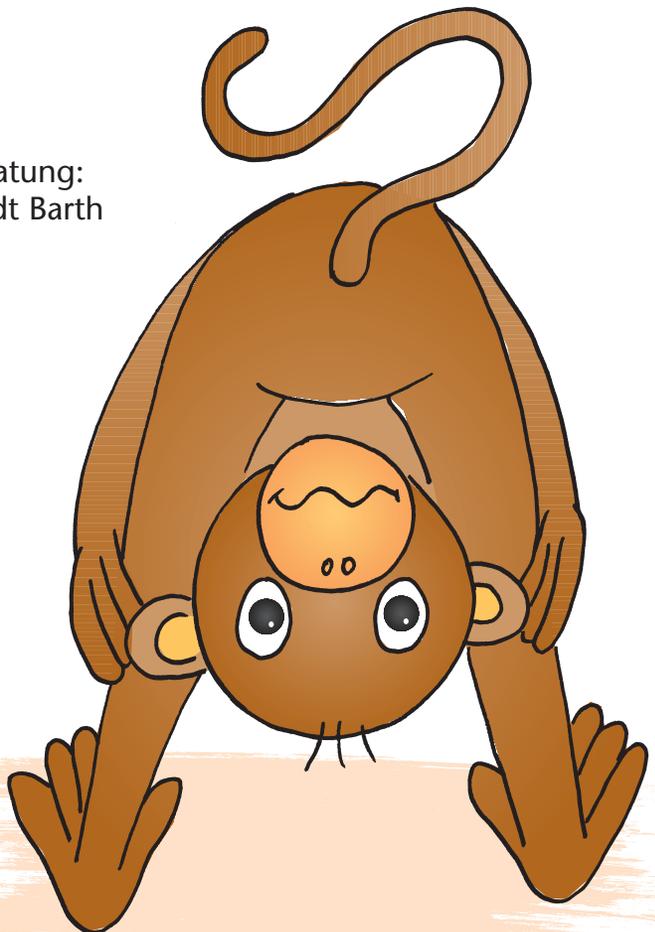
Das wünsche ich mir: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# **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, Singapore, 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](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://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 Turnen .....15**  
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 Preis .....25**  
Die richtige Einstellung zum Turnen, über Ziele und  
Motive, eine gute Kondition ist wichtig, Übungen
- 5 Was du zum Turnen brauchst .....35**  
Die richtige Turnkleidung, Sicherheit, Checkliste, fester  
Halt, Geräte, Turnübungen mit der Puppe
- 6 Kraft, Spannung und der sichere Griff .....47**  
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 Springen .....77**  
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

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

**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.*