

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 2

**Artikel:** Kunst- und Geräteturnen : Zukunftsperspektiven und Anforderungsprofil an das Geräteturnen im Vergleich zu Kunstturnen

**Autor:** Bechter, Barbara

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993423>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



(Foto Heinz Brönnimann, Seewil)

# Kunst- und Geräteturnen

## Zukunftsperspektiven und Anforderungsprofil an das Geräteturnen im Vergleich zu Kunstturnen

Barbara Bechter, Fachleiterin Kunstturnen/Fitness ESSM

### Kunstturnen

#### Entwicklungstendenzen

Laufend neue physiologische und lernmethodische Erkenntnisse führen zu immer systematischeren Trainings, was sich wiederum in besseren und sichereren Leistungen niederschlägt. Materialentwicklungen wie bessere Oberflächenstruktur am Balken oder spezielle Handschutzleder für Reck, Barren oder Ringe erhöhen die Sicherheit, und neue Materialbeschaffenheit wie zum Beispiel der «elastische» Balken, der Springboden oder das «federnde» Pferd, führten zu ungeahnten Leistungssteigerungen in jüngster Zeit.

#### Charakteristik

Im Kunstturnen ist die Hauptaufgabe des Trainings die Vorbereitung auf die Wettkampftätigkeit. Nur die bestveranlagten und psychisch starken Turnerinnen und Turner erreichen mit einem enormen Trainingsaufwand über Jahre ein internationales Niveau. Während gleichaltrige Kameraden oder Freundinnen bei Spiel und Spass ihre Freizeit verbringen, vollbringen Kunstturner/-innen knallharte Knochenarbeit, um an einem Wettkampf während 2 Stunden – 10 Sekunden beim Sprung

und zwischen 30 und 90 Sekunden an Stufen- oder Parallelbarren, Boden, Ringen, Balken, Pferdpauschen oder Reck – ihre Leistungen zeigen zu können.

Kunstturnen ist ein Spitzensport mit sehr eng definierten Bewertungskriterien. Übungsvorschriften, Schwierigkeitsanforderungen und Kampfrichterreglemente setzen den Rahmen für die Eigenkreativität.

#### Qualitätsanforderung

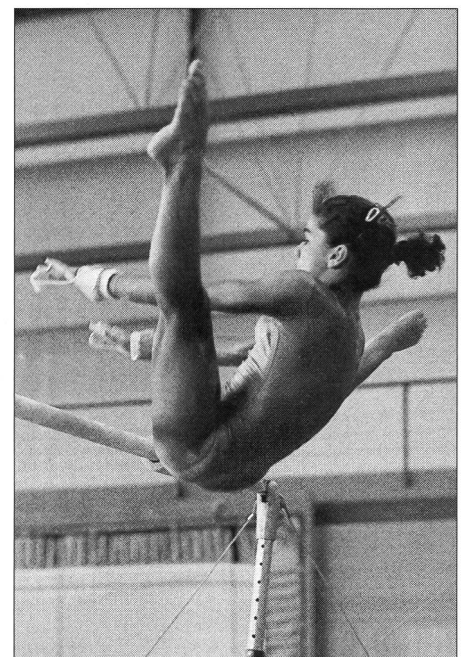
Wettkampfsport fördert und erfordert ein sehr hohes Mass an physischer Leistungsfähigkeit und schliesst eine hohe Charakterschulung ein. Die physischen Anforderungen sind ein Gleichmass an Beweglichkeit und Kraft, Schnellkraft und Stehvermögen. Aus ästhetischen Gründen und der Sicherheit sowie der Effizienz wegen sollten Grösse und Gewicht von Kunstturnern und Kunstturnerinnen ausgewogen sein. Es ist von Vorteil, wenn sie leicht und feingliedrig sind.

Schnelle Auffassungsgabe und ein gutes Vorstellungsvermögen, psychische Widerstandsfähigkeit und Perfektionsstreben sind Eigenschaften, die Kunstturnern und Kunstturnerinnen zugute kommen. Darüber hinaus darf man aber die Beziehung Trainer/-in – Turner/-in nicht unterschätzen, die motivationsbestimmend sein kann.

### Geräteturnen

#### Entwicklungstendenzen

Ähnlich wie beim Kunstturnen bringen Materialverbesserungen auch im Geräteturnen Leistungssteigerungen bei vermindertem Unfall- und Gesundheitsrisiko. Im Gegensatz zum Kunstturnen entwickelt sich aber das Geräteturnen in verschiedene Richtungen weiter. Eine stellt auch hier das Wettkampfturnen dar. Eine andere versucht vermehrt, den sozialen Aspekt anzusprechen und fördert das Gruppenturnen an den Geräten im Stile von Sektionsturnen oder Kompositionen, was am treffendsten mit «Akro-Gym» bezeichnet werden kann.



#### Charakteristik

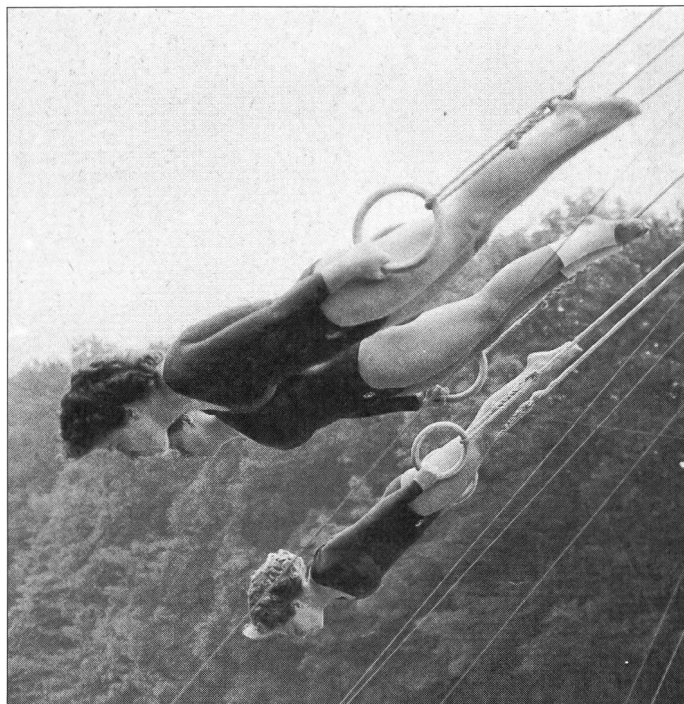
In der Leichtathletik werden die Grundbewegungsmuster Laufen, Springen, Stossen (Stützen im Geräteturnen) und Drehen in ihrer Grundform bezüglich Zeit und Längen optimiert. Das Geräteturnen versucht, diese Bewegungsmuster in ihrer Vielfalt, Kreativität und Virtuosität zu entwickeln. Auch hier haben interessierte Turner/-innen die Möglichkeit des Wettkampfturnens, welches aber bei weitem nicht so selektiv und spezialisiert ist wie beim Kunstturnen. Die Freude an der Bewegung, das Erfolgserlebnis nach dem Gelingen eines neuen Elementes und das Spielen (Komponieren) mit Bewegung und Partner stehen im Vordergrund. Für die Schule bietet das Geräteturnen heute mehr denn je ein reichhaltiges Lernfeld für die physische und psychische Erziehung der Schüler. Durch das Geräteturnen erreicht man

auf vielfältige Weise eine gleichmässige Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur (angewandtes Bodybuilding). Das Erwerben spezifischer Fertigkeiten, kleine «Kunststücklein» wie zum Beispiel ein Handstand, bieten einen wertvollen Beitrag zur Entwicklung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

## Qualitätsanforderungen

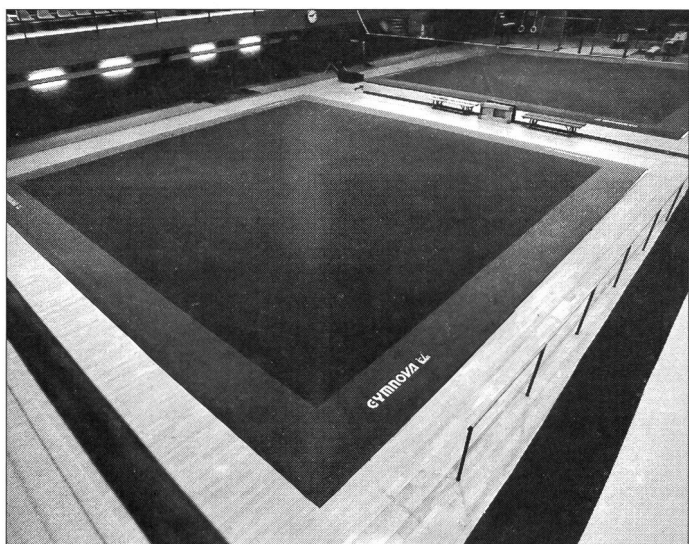
Keine speziellen. Es ist ja das Ziel des Geräteturnens, Qualitäten zu entwickeln. Natürlich ist ein «normales» Bewegungsverhalten als Ausgangslage von Vorteil.

Dank der Vielfältigkeit der möglichen Ziele im Geräteturnen können die Trainer ein breites Publikum ansprechen. Die Bewegungsvielfalt an den Geräten vermittelt dem Turner ein breites Bewegungsrepertoire und fördert dabei in besonderem Masse die koordinativen Fähigkeiten: Gleichgewichts-, Orientierungs-, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit. Die koordinativen Fähigkeiten und die konditionellen Vorzüge, die durch das Geräteturnen gefördert werden, bieten eine gute Ausgangslage für jedes weitere Bewegungslernen auch in andern sportlichen Bereichen. Sogar im täglichen Leben können automatisierte Bewegungsabläufe aus dem Geräteturnen hier und da von Nutzen sein. ■

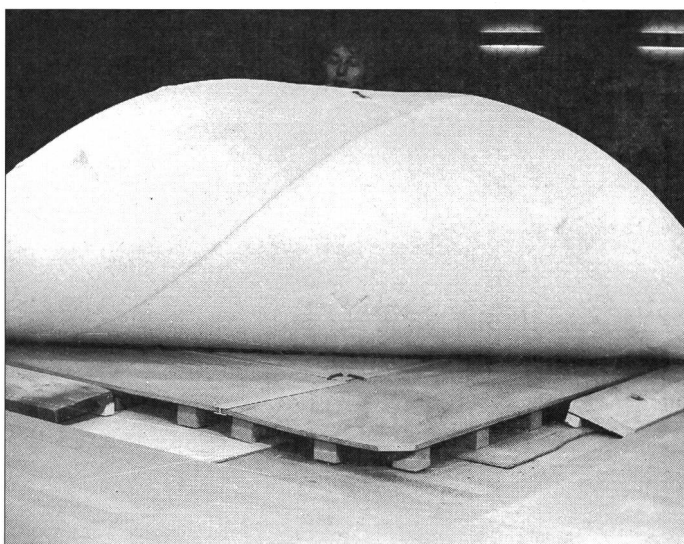


Schaukelringe.

(Foto Heinz Brönnimann, Seewil)



Springboden.



Aufbau des Springbodens.

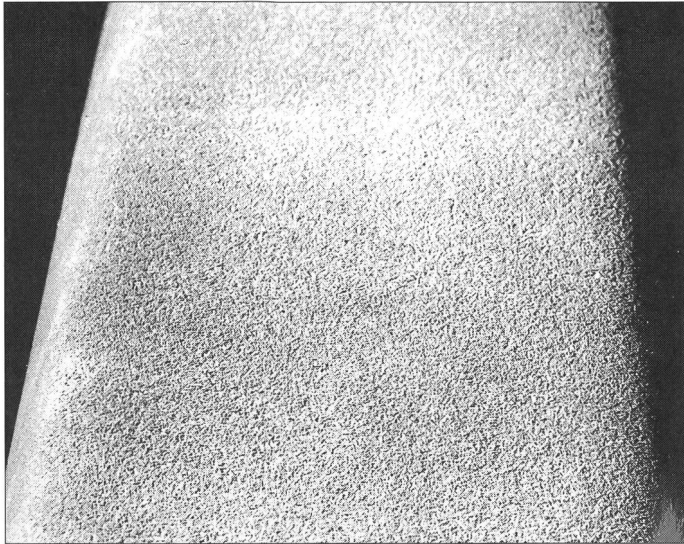


Elastischer Balken.

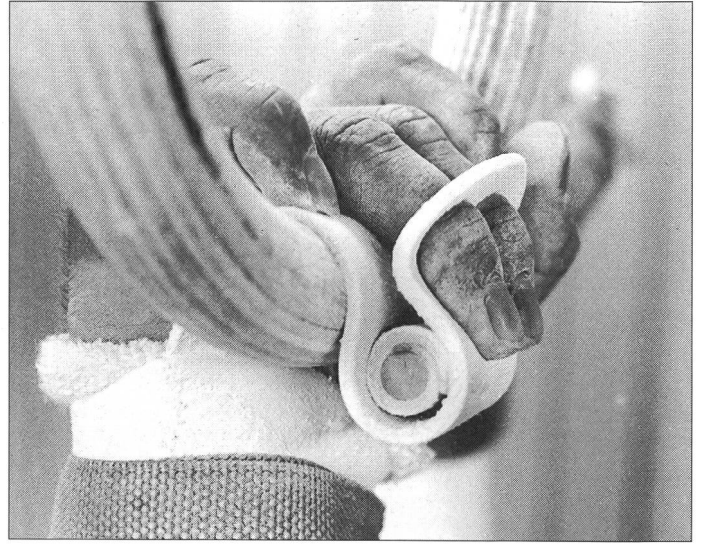


Federndes Pferd.





Balkenoberfläche aus aufgerauhtem Leder.



Handschutz Ringe.



Handschutzleder Reck.



Herkömmliches Reckleder.

# MIKROS

## Die MIKROS Fussgelenksstütze

- stabilisiert das Sprunggelenk wirkungsvoll
- ersetzt tapen und bandagieren
- verbessert die Proprioception am Sprunggelenk



## Die MIKROS Fussgelenksstütze

ist indiziert:

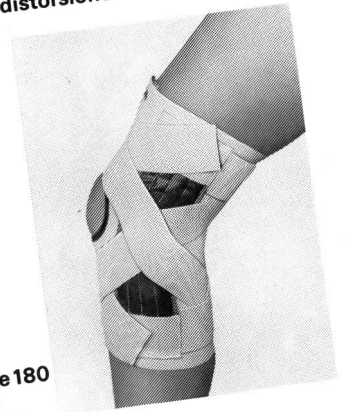
- bei konservativ/operativ versorgten Bandläsionen in der Mobilisationsphase
- bei chronischer Instabilität des oberen Sprunggelenks
- als Prophylaxe gegen Sprunggelenksdistrorsionen im Sport

## Die MIKROS Fussgelenksstütze

ist erhältlich:

- in je 5 Grössen für den rechten und linken Fuss separat
- in verschiedenen Ausführungen (kurz, normal, orthopädisch)
- MIKROS-Gelenksstützen gibt es auch für Knie, Hand und Hals.

Verlangen Sie eine ausführliche Dokumentation bei:



Knie Mikros



Exklusiv-Lieferant der Schweizer Ski-Nationalmannschaften, des Schweizerischen Volleyballverbandes sowie der Nat.-Kader des Schweiz. OL-Verbandes

**medExim**  
Sportmedizin und Rehabilitation

Solothurnstrasse 180  
2540 Grenchen  
Tel.: 065 55 22 37