

Ü-MAGAZIN

für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

ÄLTER WERDEN

AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

TURNEN

Körperspannung (Teil 1)

KINDERTURNEN

Beschwingt durch die Stunde

Turn10®

**Das Turnprogramm
für Deutschland**



TURN10®

Das Turnprogramm für Deutschland

Text: Axel Fries, Fotos: Foto BeWo und Österreichischer Fachverband für Turnen

Anlässlich des Deutschen Turntages am 4. November 2017 in Bruchsal hat der DTB-Präsident verkündet, dass das österreichische Turnprogramm TURN10® nun auch in ganz Deutschland genutzt werden kann. Am Tag zuvor hatten der Präsident des Österreichischen Fachverbandes für Turnen, ÖFT, Professor Fritz Manseder, und der Präsident des Deutschen Turner-Bundes, Dr. Alfons Hölzl, innerhalb eines Festaktes im Schloss nach langen Verhandlungen eine entsprechende Vereinbarung unterschrieben.

In Österreich hat die Einführung von TURN10® zunächst in den Turnvereinen und zwei Jahre später auch in den Schulen dem Turnen im Breitensport einen großen Auf-

schwung verschafft. TURN10® soll keines der in Deutschland genutzten Turnprogramme ersetzen, sondern insbesondere für Turngruppen, deren Teilnehmer nur ein- oder zweimal pro Woche trainieren können, eine adäquate Möglichkeit schaffen, sich an Wettkämpfen zu beteiligen. Die Weichen sind nun gestellt. Viele Interessierte an der Basis warten seit Jahren sehnsüchtig auf die Einführung, um mit ihren Turngruppen an Wettkämpfen teilnehmen zu können, die nicht leistungsorientiert sind und sich mehr dem Freizeitsportgedanken widmen wollen.

In Bayern wird TURN10® seit dem 1. Januar 2016 geturnt und die positive Entwicklung des Breitensportturnens ist evident.

Die Entstehung von TURN10®

Im September 2006 haben die Organisatoren etwa 160 Trainerinnen und Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Lehrerinnen und Lehrer sowie Vorturnerinnen und Vorturner nach Salzburg zu einer Präsentation eingeladen. Dort wurden erste Ideen und erste Überlegungen zur Konzeption des neuen Turnprogramms vorgestellt.

Die revolutionäre Idee, dass jedes Element, das geturnt werden darf, einen Wert von einem Punkt erhält, bestand schon zu diesem Zeitpunkt und war zunächst für alle Teilnehmer eine merkwürdige Idee, die sich dann aber später in der Praxis als genial herausstellte. Alle Ele-

mente – also eine Rolle vorwärts wie ein Flick-Flack oder ein Strecksalto, sind gleich viel wert – und genau deshalb bietet TURN10® so viele Möglichkeiten.

Die Versammlung erhielt dann den Auftrag, ein halbes Jahr lang nach den vorgestellten Regeln zu trainieren und Freundschaftswettkämpfe durchzuführen und die Erfahrungen und Ideen per E-Mail an den Verband zurückzumelden. Es kamen viele gute Ideen, die katalogisiert und dann in einer 20-köpfigen Entwicklungskommission umgesetzt wurden.

Die Geräte von TURN10®

TURN10® wird an den im Turnen gewohnten Geräten geturnt:

Männlich	Weiblich
Boden	
Sprung	
Minitrampolin	
Reck/Stufenbarren	
Parallelbarren	Schwebebalken
Ringe*	
Pauschenpferd*	

*nicht für Schulen

Dabei sind die Übungsinhalte an denjenigen Geräten, die von Jungen und Mädchen genutzt werden, **genau gleich**.

Für jedes Gerät gibt es einige wenige, **spezielle Geräterichtlinien**, die für jedes Gerät individuell bestimmte Vorgaben (wie z. B. Gerätehöhe oder Beschaffenheit der Geräte) machen.

Zusammenstellung der Übungen

Für jedes Gerät gibt es einen sogenannten **Elementekatalog**. Dieser ist für die **Basisstufe** und die **Oberstufe** unterschiedlich definiert. Ob jemand in der Basis- oder der Oberstufe turnt, hängt nicht vom Alter, sondern vom Leistungsstand ab.

An jedem Gerät besteht der Katalog aus **10 Elementen bzw. Elementangeboten**, aus denen bei der Zusammenstellung der Übung ausgewählt werden kann. Man wählt diejenigen Elemente aus, die man beherrscht und lässt diejenigen weg, die noch nicht gekonnt sind. Es gibt zu keinem Zeitpunkt und in keiner

Ausschreibung eine Vorgabe über die Anzahl der zu turnenden Elemente, wobei maximal die ersten 10 geturnten Elemente aus der Liste der Elementangebote in der A-Note angerechnet werden.

Jedes geturnte und anerkannte Element ergibt einen Punkt in der A-Note, die damit einen Höchstwert von 10 Punkten hat.

Anerkannt werden nur Elemente, die ohne Sturz und Hilfestellung gelingen. Damit ist gewährleistet, dass niemand eine Übung turnt, die er nicht wirklich beherrscht.

Rolle vorwärts *oder* Sprungrolle

Beliebige Rolle rückwärts

Rad *oder* einarmiges Rad

Handstand (auch flüchtig) *oder* Handstand mit mind. halber Drehung

Es kommt häufig vor, dass im Elementekatalog innerhalb eines Elementangebots zwei Elemente genannt werden, die durch das Wort **oder** getrennt sind. Hier im Beispiel am Boden darf man also eine Rolle vorwärts oder eine Sprungrolle turnen. Gleich, welche man turnt, sie zählt einen Punkt für die A-Note. Man darf auch beide turnen, erhält dann aber in der A-Note einen Punkt nur für die zuerst geturnte Rolle. Die zweite geturnte Rolle darf zwar geturnt werden, trägt dann aber nicht zur A-Note bei, wird aber in der Ausführung der Übung (B-Note) mit berücksichtigt.

Dadurch werden die in einem Wettkampf geturnten Übungen abwechslungsreicher und können noch individueller angepasst werden.

Man turnt also in einem Wettkampf eine Übung mit **bis zu 10 Elementen** und erhält dafür eine A-Note, die i. d. R. durch die Anzahl der Elemente bestimmt wird. Man darf auch mehr Elemente turnen, man darf sogar Elemente turnen, die nicht im Elementekatalog vorkommen. Diese tragen dann aber nicht

Rad oder einarmiges Rad
 Basisstufe, Schule

Reihenbilder:



Kürzel
Vorschläge

X

Oder

X

Optimalausführung:

- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- gestreckte Arme
- gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90°)
- das Rad endet mit den Armen in Hochhalte (Blickrichtung frei)

Nicht-Anerkennung:

- klare Unterbrechung des Rades
- starkes Abweichen aus der Senkrechten

zur A-Note bei, werden aber bei der Bewertung der Ausführung der Übung positiv (oder auch negativ, wenn sie misslingen) berücksichtigt.

Ob ein Element für die A-Note anerkannt wird oder nicht, regeln die wenigen **Nicht-Anerkennungs-Kriterien**, die in den **Leitbildern**

aufgelistet sind. Zu jedem Element des TURN10®-Programms gibt es einige wenige dieser Kriterien, die leicht verständlich und schnell gelernt sind. Greift eines dieser Nicht-Anerkennungs-Kriterien, wird das geturnte Element nicht für die A-Note berücksichtigt.

Am Beispiel des Rades (Seite 10) sieht man lediglich zwei Kriterien, die leicht – auch für Nicht-Fachleute, z. B. Eltern – nachvollziehbar sind. Man sieht auch die Optimalausführung, die für die Vergabe der vollen Punktzahl in der B-Note nötig ist.

Bewertung der Übungen

Natürlich wird auch in TURN10® Wert auf eine gute Ausführung der Elemente und eine schöne Zusammenstellung der Übungen gelegt.

Dabei ist das gesamte System so konzipiert, dass eine leichtere, aber sauber geturnte Übung mehr Endpunkte ergibt als eine schwere Übung, die dafür nicht so sauber geturnt wird. Damit wird der Verantwortung des Trainers Rechnung getragen, dass niemand Übungsteile in einem Wettkampf turnen muss, die er nicht wirklich richtig kann. Die Verletzungsgefahr ist damit minimiert.

Die Ausführung der Elemente und die Zusammenstellung der Übung werden in der **B-Note** bewertet. Diese setzt sich zusammen aus:

- Haltung¹ der Elemente und der Übung: bis zu vier Punkte;
- Technik² der Elemente und der Übung: bis zu vier Punkte;
- Dynamik, also Zusammenstellung der Übung und der Fluss der Elemente: bis zu zwei Punkte;
- alles jeweils in 0,5-Punkte-Schritten.

Damit können in der B-Note ebenfalls bis zu 10 Punkte erreicht werden, und zwar unabhängig davon, wie viele Elemente geturnt werden³.

Bei der Ermittlung der B-Note müssen sich ausgebildete Kampfrichter anderer Turnprogramme

umstellen. Während bisher für jedes einzelne Element einer Übung sowohl Technik wie auch Ausführung berücksichtigt wurden, wird in TURN10® stets die Übung als Gesamtheit bewertet. Damit schrumpft die Zeit, die ein Kampfgericht für die Bewertung einer Übung benötigt, auf ein Minimum zusammen und die TURN10®-Wettkämpfe können in kürzerer Zeit durchgeführt werden.

Einfaches Beispiel: Eine Übung wird mit sechs Elementen geturnt, die Ausführung wird mit 2,5 Punkten bewertet, die Haltung mit 3,0 Punkten und die Dynamik mit 1,5 Punkten. Dann ergibt sich die Gesamtnote:

A-Note:	6,0 Punkte
B-Note:	<u>7,0 Punkte</u>
Endnote:	13,0 Punkte

Anders als bei bisher bekannten Wertungsvorschriften, bei denen eine Übung einen Ausgangswert hat, von dem die Fehler abgezogen werden, wird bei TURN10® zur A-Note die Ausführung der Übung hinzuaddiert. Mathematisch ist das zwar dasselbe, aber die Formulierung, die Trainer oft benutzen: „Dir wurde etwas abgezogen“, wird hier ersetzt durch: „Du hast die B-Note dazubekommen.“

Die Befürchtung, dass es mit diesem Bewertungssystem viele gleiche Plätze bei der Siegerehrung gibt, hat sich nicht bewahrheitet. Platzdoppelungen kommen genauso oft oder genauso selten vor wie bisher.

Sprung und Minitrampolin

Hier gibt es je eine Liste von 10 Elementen mit einer zugewiesenen



Wertigkeit bis zu 10 Punkten. Es werden zwei gleiche Sprünge gezeigt. Hierbei wird der schwerstmögliche Sprung ausgewählt, für den die meisten Punkte vergeben werden. Von beiden Sprüngen wird der bessere bewertet. Werden zwei verschiedene Sprünge gezeigt, z. B. weil der erste Sprung zu schwer war und nicht gelungen ist und beim zweiten Versuch deshalb ein leichter Sprung ausgewählt wird, wird nur der erste Sprung bewertet. Damit soll vermieden werden, dass zu schwere Sprünge ausgewählt werden, die im Wettkampf dann vielleicht gelingen oder auch nicht.

Die B-Note wird genauso wie an den anderen Geräten vergeben, wobei der korrekte beidbeinige Absprung auf dem Absprunggerät sowie die richtige, aktive Landung bewertet werden.

1 Z. B. gestreckte Knie, geschlossene Beine, gestreckte Fußspitzen.
2 Z. B. wird der Handstand in die Senkrechte geturnt, werden beim Rad die Beine durch die Senkrechte geführt.
3 Ausnahme: Wird eine Übung mit nur einem Element geturnt, entfällt die Dynamik. Es können höchstens acht Punkte in der B-Note vergeben werden.

Der große Vorteil für den Breitensport

Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, die nur ein- oder zweimal pro Woche trainieren bzw. üben können, erreichen bald die Grenze ihrer Möglichkeiten. Vor allem Jugendliche, die aufgrund ihres Alters bestimmte Übungen mit bestimmten Elementen turnen müssen, um im Wettkampf zu bestehen, treten möglicherweise irgendwann auf der Stelle. Muss eine Turnerin aufgrund ihres Alters am Reck bzw. Stufenbarren die Lauf- oder Schwebekippe turnen und sie lernt sie nicht, hat sie zwei Möglichkeiten: Entweder verzichtet sie auf ihre Stufenbarrenübung

oder sie turnt ihre Übung, aber ohne die Kippe oder die Kippe misslingt. In beiden Fällen sind die Abzüge für das fehlende oder misslungene Übungselement so hoch, dass es sich kaum noch lohnt, überhaupt am Stufenbarren anzutreten.

Bei TURN10® lässt sie die Kippe einfach weg und turnt eine Übung aus denjenigen Elementen, die sie gut beherrscht. Damit kann sie leicht eine Übung mit acht Elementen (Basisstufe) turnen, ohne dass eine Kippe dabei ist. Wenn sie diese Elemente sauber und technisch gut turnt, kann sie eine gute Punktzahl erreichen. Sie bleibt dabei und turnt weiter ohne den Frust, dass sie die Kippe aufgrund fehlender Trainingshäufigkeit nicht lernen kann.

Das Gleiche gilt für Erwachsene, die vielleicht früher gut geturnt haben und aufgrund von Ausbildung, Studium oder Beruf nicht mehr regelmäßig trainieren konnten. Auch sie finden – auch nach vielen Jahren der Turnabstinenz – schnell die Möglichkeit, sich an jedem angebotenen Gerät eine Übung zusammenzustellen, für die sie eine ordentliche Punktzahl erhalten können.

Neben den Nichtanerkennungskriterien gibt es zu jedem Element auch eine Beschreibung der Optimalausführung. Das unten links stehende Bild zeigt beispielhaft die Präsentation des ersten Elements am Boden. Eine solche Präsentation – **Leitbilder** genannt – gibt es für jedes Element, das bei TURN10® geturnt werden darf.

Turn10® – Die Umsetzung im Training

Da die TURN10®-Übungen für jeden Teilnehmer individuell zusammengestellt werden, kann für jede Übung auch der individuelle Leistungsstand berücksichtigt werden. Jeder turnt das, was er kann und lässt das weg, was er nicht kann.

Die Elemente müssen für die Anerkennung in der A-Note mindestens die „Anerkennungskriterien des Elements“ erfüllt sein.

Im Training stellt man die Geräte zur Verfügung, die in einem Wettkampf lt. Ausschreibung angeboten werden. Die Teilnehmer können auf den TURN10®-Plakaten sehen, welche Elemente sie turnen dürfen, suchen sich

„ihre“ Elemente aus und stellen sich ihre Übung zusammen. Es hat sich bereits bewährt, dass sie dabei in kleinen Gruppen gemeinsam überlegen, wie die Übung aussehen kann und sich dabei gegenseitig unterstützen.

Anhand von zwei Beispielen soll die konkrete Umsetzung vorgestellt werden.

1. Beispiel: Turnanfänger(in)

Ein Mädchen kommt zum ersten Mal in eine Kinderturnstunde, aber schon am nächsten Wochenende findet das nächste Gaukinderturnfest statt, bei dem es gerne teilnehmen



Rolle vorwärts Basisstufe, Schule	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag
Optimalausführung: • Flüssige Rollbewegung • runder Rücken • Aufstehen ohne Gebrauch der Hände • Geschlossene Knie und Füße	Nicht-Anerkennung: • Unterbrechung der Rollbewegung

möchte. Beim Gaukinderturnfest wird ein Dreikampf gefordert, die Geräte dürfen aus Boden, Balken, Sprung, Minitrampolin und Reck/Stufenbarren ausgewählt werden. Für die Turnanfängerin werden Boden, Balken und Sprung ausgewählt. Das Mädchen könnte folgende Übungen turnen:

Boden: Rolle vorwärts, Wechselschritt und Schersprung gehockt (Pferdchensprung). A-Note: 2 Punkte,

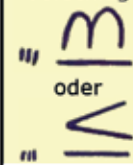
Wechselschritt/Nachstellschritt und Pferdchenhüpfer *oder* Schersprung

Basisstufe, Schule

Reihenbilder:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Beim Wechselschritt/Nachstellschritte sind die Beine in der Luft gestreckt und kurz geschlossen
- Beim Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer sind die Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden.
- Beim Schersprung Beine gestreckt.

Nicht-Anerkennung:

- Schritte zwischen dem Wechselschritt/Nachstellschritt und dem Pferdchenhüpfer bzw. Schersprung
- Kein Wechsel der Beine beim Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer

Arabeske (2 sek.)

Basisstufe, Schule

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Halteteil 2 sek.
- aufrechter Oberkörper
- Spielbein gehalten auf mindestens 30°

Nicht-Anerkennung:

- stark gebeugtes Spielbein
- stark vorgebeugter Oberkörper
- Haltedauer unter 1 sek.
- Nicht als Einzelelement geturnt

B-Note bis zu 10 Punkte je nach Ausführung.

In den aufgeführten Leitbildern (Optimalausführung und Nicht-

Anerkennungskriterien) kann ermittelt werden, ob das Element im Wettkampf anerkannt wird und deshalb geturnt werden kann.

Balken: Übungen in der Basisstufe mit bis zu vier Elementen dürfen auch auf einer Turnbank (Breitseite oben) geturnt werden. Mit zwei

Schritten Anlauf und Sprung auf die Bank (beliebiger Aufgang), Arabeske, Pferdchenhüpfer, gymnastische halbe Drehung, Gehen bis zum Ende der Bank und Strecksprung als Abgang. A-Note: 5 Punkte, B-Note: bis zu 10 Punkte je nach Ausführung.

Basisstufe
Beliebiger Aufgang
Arabeske (2 s)
Pferdchenhüpfer <i>oder</i> Schersprung
Gymnastische halbe Drehung
Strecksprung <i>oder</i> Hocksprung <i>oder</i> Grätsch-(Winkel-)Sprung <i>oder</i> Bücksprung (alle auch als Abgang)

Sprung: Hier werden nicht bis zu 10 Elemente aneinandergereiht, sondern es wird der schwerstmögliche Sprung ausgewählt und dieser wird zweimal gezeigt. Der Bessere der beiden Sprünge wird dann bewertet. Leicht kann in einer Stunde das Aufhocken + Strecksprung gelernt werden. A-Note: 2 Punkte, B-Note: bis zu 10 Punkte.



Das Kind, das nur einmal geübt hat, kann einen Dreikampf turnen und damit theoretisch bis zu 39 Punkten erhalten. Natürlich wird es in der Ausführung nach nur einem Training keine so hohe B-Note geben. Aber das Kind kann sofort an dem Wettkampf teilnehmen und eine Auszeichnung erhalten. Die Freude wird groß sein und das erste positive Wettkampferlebnis ist da.

2. Beispiel: Jugendlicher, der nur noch einmal pro Woche trainieren kann

Der Junge will an einem Wettkampf teilnehmen, bei dem er einen Vierkampf turnen soll. Es werden vom Veranstalter alle Geräte angeboten. Er entscheidet sich für Boden, Sprung, Barren und Minitrampolin.

Boden: Kurzer Anlauf, Sprungrolle, Strecksprung mit halber Drehung, Rolle rückwärts, flüchtiger Handstand, Sprung mit ganzer Drehung, Standwaage, kurzer Anlauf, Radwende mit Strecksprung.

A-Note: 6 Punkte (Elemente, die berücksichtigt werden, sind kursiv gedruckt). B-Note: bis zu 10 Punkte je nach Ausführung.

Elementkatalog SPRUNG				
A-Note Basisstufe + Schule		A-Note Oberstufe		
Kasten quer	Kasten längs oder Tisch	Kasten längs oder Tisch		
1 Punkt		Aufknien + Mutsprung		
2 Punkte		Aufhocken + Strecksprung	1 Punkt	
3 Punkte		Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät	2 Punkte	
4 Punkte	6 Punkte	Grätsche	3 Punkte	
5 Punkte	7 Punkte	Hocke	4 Punkte	
6 Punkte	8 Punkte	Bücke	5 Punkte	
7 Punkte	9 Punkte	Radwende	6 Punkte	
8 Punkte	10 Punkte	Überschlag	7 Punkte	
		Überschlag mit ½ Drehung	8 Punkte	
		„Halbe-Halbe“ <i>oder</i> Yamashita	9 Punkte	
		„Halbe-Ganze“ <i>oder</i> Überschlag mit 1/1 Dr. <i>oder</i> Tsukahara <i>oder</i> Überschlag + Salto	10 Punkte	

Basisstufe
Rolle vorwärts <i>oder</i> Sprungrolle
Beliebige Rolle rückwärts
Rad <i>oder</i> einarmiges Rad
Handstand (auch flüchtig) <i>oder</i> Handstand mit mind. halber Drehung
Sprung mit einer ganzen Drehung <i>oder</i> Kopfstand (2 s)
Wechsel-/Nachstellschritt und Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer
Beliebige Standwaage (2 s) <i>oder</i> Spagat (2 s)
Radwende (Rondat)
Handstützüberschlag vorwärts <i>oder</i> Flick-Flack
Salto vorwärts <i>oder</i> rückwärts



Elemente Katalog Barren	
Basisstufe	
Sprung in den Stütz und Vorschwung	
4 Schwünge (2 x vor- und 2 x rückschwingen)	
Außenquersitz (auch flüchtig)	
Vorschwung in den Grätschsitz <i>oder</i> Oberarmkippe in den Grätschsitz	
Winkelstütz (2 s) <i>oder</i> Grätschwinkelstütz (2 s)	
Oberarmstand (2 s)	
Rolle vorwärts <i>oder</i> Rolle rückwärts	
Kippe in den Stütz (freie Auswahl)	
Schwungstemme vorwärts <i>oder</i> Schwungstemme rückwärts <i>oder</i> Handstand (auch flüchtig)	
Abgang: Kehre <i>oder</i> Wende <i>oder</i> Kreishocke <i>oder</i> Salto	

Elemente Katalog Minitrampolin	
A-Note Basisstufe	
1 Punkt	Strecksprung
2 Punkte	Grätschsprung
3 Punkte	Hochsprung
4 Punkte	Grätschwinkelsprung
5 Punkte	Bücksprung
6 Punkte	Strecksprung mit ganzer Drehung
7 Punkte	Salto vorwärts gehockt
8 Punkte	Salto vorwärts gebückt
9 Punkte	Salto vorwärts gehockt mit halber Drehung
10 Punkte	Salto rückwärts gestreckt

Elemente Katalog Sprung		
A-Note Basisstufe		
Kasten quer	Kasten längs oder Tisch	
1 Punkt		Aufknien + Mutsprung
2 Punkte		Aufhocken + Strecksprung
3 Punkte		Hockwende mit Vierteldrehung zum Gerät
4 Punkte	6 Punkte	Grätsche
5 Punkte	7 Punkte	Hocke
6 Punkte	8 Punkte	Bücke
7 Punkte	9 Punkte	Radwende
8 Punkte	10 Punkte	Überschlag

Barren: Sprung in den Stütz und Vorschwung, Außenquersitz, wieder Einschwingen und Rückschwingen, Vorschwung in den Grätschsitz, Winkelstütz, Rückschwingen, vier Schwünge (2 x vor- und 2 x rückschwingen), Vorschwingen und Kehre als Abgang.

A-Note: 6 Punkte, B-Note bis zu 10 Punkte je nach Ausführung.

Minitrampolin: Strecksprung mit ganzer Drehung. A-Note: 6 Punkte, B-Note: bis zu 10 Punkte je nach Ausführung.

Sprung: Überschlager über den Sprungtisch. A-Note: 10 Punkte, B-Note: bis zu 10 Punkte je nach Ausführung.

Der Junge kann also einen Vierkampf turnen, in dem er theoretisch bis zu 68 Punkte erreichen kann.

Anhand der Beispiele kann man leicht nachvollziehen, dass sowohl

Turnanfänger als auch Turnerinnen und Turner mit Vorerfahrung, die aber z. B. aus schulischen Gründen nicht mehr mehrmals pro Woche trainieren können, leicht an einem TURN10®-Wettkampf teilnehmen können. Wer leistungsfähiger ist, findet in der Oberstufe auch eine anspruchsvolle Möglichkeit, sich an Wettkämpfen zu beteiligen.

Die Vielfältigkeit der Möglichkeiten von TURN10® bieten jedem Turninteressierten ein attraktives Angebot:

- Vergleichswettkampf innerhalb des Vereins;
- erste Wettkampferfahrung bei einem Gaukinderturnfest;
- Teilnahme an Freundschaftswettkämpfen zwischen Vereinen;
- Einrichtung einer Gauliga;
- Teilnahme an Generationenwettkämpfen (Teilnehmer aus verschiedenen Altersklassen innerhalb einer Mannschaft); u. v. m.



Die Kampfrichter/innen und Regularien

Bei den meisten Wettkämpfen, zu dem ein Verein Teilnehmerinnen und Teilnehmer meldet, müssen auch Kampfrichter gemeldet werden. Oft ist das ein Problem, weil es in vielen Vereinen keine ausreichende Zahl an ausgebildeten Kampfrichtern gibt. Dann muss oft eine Strafe gezahlt werden und der Ausrichter hat dann das Problem, Kampfrichter zu finden.

Bei TURN10® ist es leicht möglich, interessierte Eltern zu gewinnen, um sich an einem Gerät in die wenigen angebotenen Elemente einzuarbeiten. Es werden Tageslehrgänge angeboten werden, in denen man eine Kampfrichterlizenz TURN10® erwerben kann. Das ist bei Weitem nicht so aufwendig wie der Erwerb einer Kampfrichterlizenz im olympischen Gerätturnen und es wird – das österreichische und bayerische Beispiel zeigt dies – schnell ausreichend viele „Eltern-Kampfrichter“ geben, um Wettkämpfe bestreiten zu können.

Materialien

Für die Zusammenstellung und Durchführung von Wettkämpfen stehen zahlreiche Materialien zur Verfügung.

- Auf den Übungsplakaten werden die Elemente übersichtlich gezeigt. Diese kann man ans Gerät legen und die Teilnehmer haben schnell eine Übersicht, welche Elemente sie turnen dürfen.
- Das DIN-A1-Farbposter zeigt eine Übersicht aller Elemente an allen Geräten.
- Die Bewertungsbögen für Kampfrichter sind eine wertvolle Hilfe während des Wettkampfs.

Die Ausschreibung

Der DTB wird Muster-Ausschreibungen zur Verfügung stellen, die man als Vorlage für die eigene Veranstaltung nutzen kann.

Grob sei gesagt, dass der Veranstalter die Ausschreibung sehr gut an die örtlichen Gegebenheiten sowie die benötigte Leistungsebene anpassen kann.

Regularien

Auf lediglich 10 locker beschriebenen DIN-A4-Seiten werden sämtliche Regeln einschließlich Bewertungsvorschriften, Kleidungs-vorschriften, Sturz- und anderen Regeln und sämtliche Informationen rund um TURN10® beschrieben. Das kann sich jeder leicht merken und umsetzen. In einer eintägigen Ausbildung ist es möglich, die Kampfrichterlizenz zu erwerben.





Informationen

Auf den Seiten www.turn10.at sowie www.turn10.de können viele weitere Informationen gefunden werden. Der DTB verweist zur Zeit noch auf den Internetauftritt des Bayerischen Turnverbandes, der TURN10® seit 2016 anbietet.

Wann geht's los?

Zurzeit werden die Materialien des ÖFT an die Layouts des Deutschen Turner-Bunds angepasst. Dabei werden keine Inhalte des Wettkampfs verändert.

Bis spätestens Mai werden die Landesturnverbände und über diese die Turngaue/Turnkreise mit allen notwendigen Materialien versorgt, damit diese entsprechende Lehrgänge und auch erste Wettkämpfe anbieten können.

Ab Sommer 2018 kann es dann in den Vereinen und Turngauern losgehen und erste Wettkämpfe oder Kinder- und Jugendturnfeste können angeboten werden.

Wir freuen uns auf viele neue Turnerinnen und Turner – aber auch auf diejenigen, die aus Zeitgründen

nicht mehr so viel trainieren können oder lange nicht mehr geturnt haben.

Bei TURN10® kann jeder, aber auch wirklich jeder mitmachen!

RAN AN DIE GERÄTE!!!



