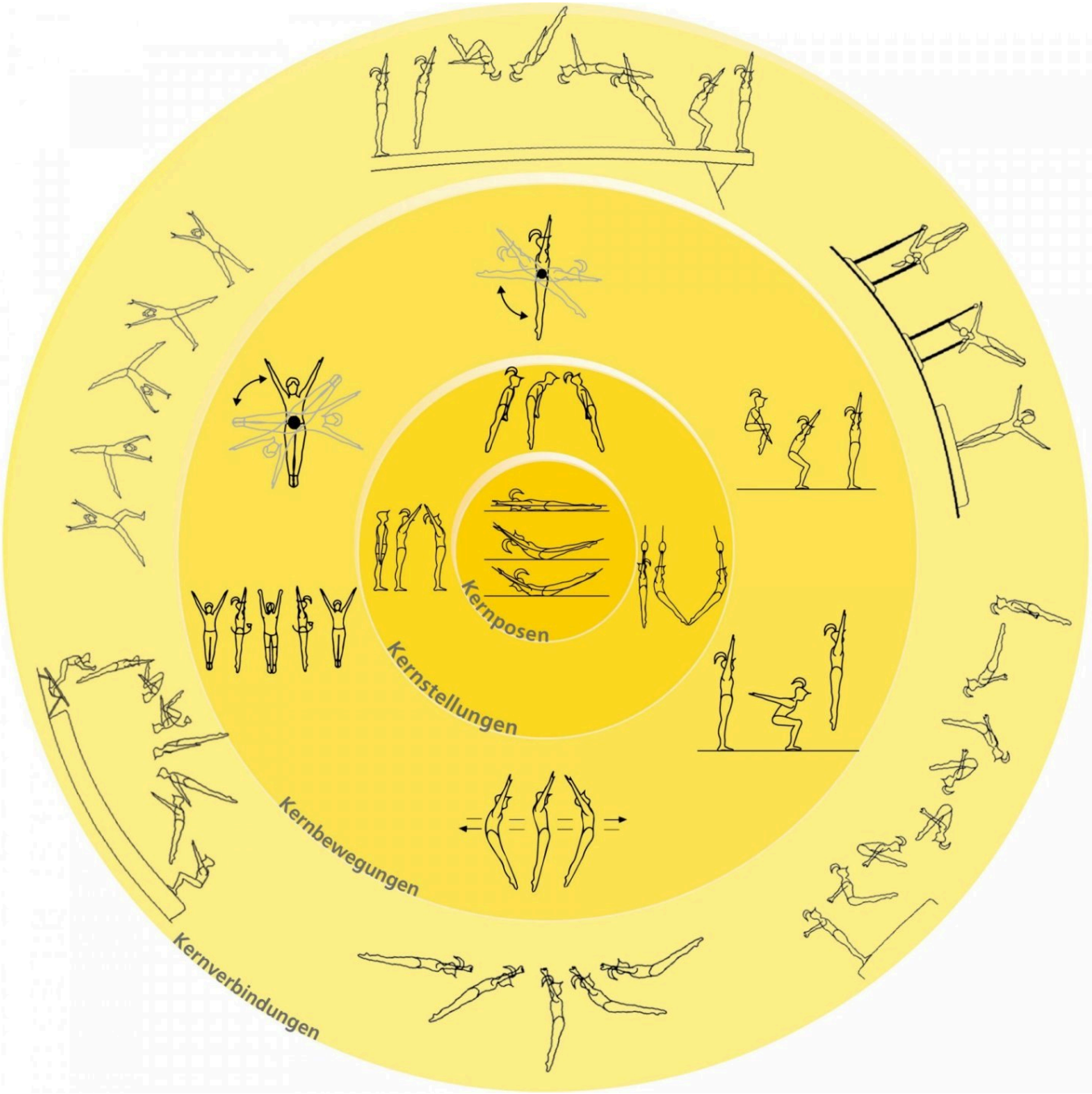
Geräteturnen: ABC des Turnens

In dieser Übersicht werden die Bewegungsabläufe im Turnen in ihre «Grundbausteine» zerlegt und in in einem Schalenmodell dargestellt.



In den J+S Fachgrundlagen Geräte-, Kunstturnen und Trampolin wird zwischen Kernpose, Kernstellung, Kernbewegung und Kernverbindung unterschieden:

Eine Kernpose ist die kleinste Einheit einer Bewegungsform in statischer Ausführung. Sie bestimmt die Struktur der Bewegungshandlung und kann mit den Wurzeln eines Baumes verglichen werden.

Die Kernstellungen (z.B. Stütz oder Hang) werden immer in den Kernposen ausgeführt. Sie sind die Schlüsselstellungen des ganzen Turnens. Durch Kernbewegungen können Kernstellungen miteinander kombiniert werden.

Bei den Kernverbindungen handelt es sich um ein Aneinanderreihen von Kernstellungen durch Kernbewegungen (die Früchte des Baumes).

Quelle: Bechter, B. u.a. Geräte- und Kunstturnen/Trampolin Fachgrundlagen. BASPO Magglingen, 2009

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO