

Hinweise und Informationen.

Turnen ist ein Lebensgefühl, Turnen ist Leidenschaft, Turnen ist fliegen.

Turnen erfordert Konzentration, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Fleiß. Es geht darum seinen eigenen Körper zu kennen, zu fühlen, den Spaß an Bewegung und Überwindung ein neues Element zu turnen.

Mädchen turnen an den vier Geräten: Sprung, (Stufen-)Barren, Balken, Boden. Jungs turnen an sechs Geräten: Boden, Pauschenpferd, Ringe, Sprung, (Parallel-)Barren, Reck.

Es werden zwei Formen im Turnen unterschieden: die P-Stufen (Pflicht-Stufen) und die LK (Leistungsklassen).

Bei den sogenannten P-Stufen, gibt es vorgegebene Pflichtübungen für alle Geräte. Alle Elemente und die Reihenfolge sind vorgeschrieben. Es gibt die Übung P1 bis P10. Je höher die Übung ist (die höchste ist die P10), die man turnt, desto mehr Punkte erhält man, jedoch gibt es auch mehrere Abzugsmöglichkeiten durch Fehler.

Neben den P-Stufen gibt es auch die LK (Leistungsklassen). In diesen werden selbst zusammengestellte Kür-Übungen an allen Geräten geturnt. Die Turnelemente für die Übung werden dem sogenannten Code de Pointage entnommen. In ihm sind alle Turnelemente in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen eingeteilt und gelistet. Es gibt NE-, A-, B-, C-, ... bis G-Teile, dabei sind die G-Elemente die schwierigsten. In unserem Leistungsbereich sind die LK nach Leistungsfähigkeit und Alter eingeteilt. LK 4 ist die „leichteste“ Stufe, LK 1 ist die schwerste Leistungsstufe.

Einige Vereine im Turnverband Rhein-Sieg, Bonn haben sich zusammengefunden, um die LK-Wettkämpfe noch etwas interessanter zu machen. Insgesamt 3 Wettkämpfe werden im Laufe des Jahres angeboten. Die Ergebnisse werden einmal pro Wettkampf bewertet, aber auch zum Schluss zusammenaddiert und durch Gerätefinals auch noch die Sieger verschiedener Altersklassen an den einzelnen Geräten ausgeturnt.

Es gibt auch ein Ligasystem, in dem als Mannschaft gestartet wird. Im Ligasystem werden ausschließlich Kürren an allen Geräten geturnt. Diese Form gilt wie bei anderen Sportarten bundesweit.

Im Rheinischen Turnerbund gibt es folgende Ligen (unterhalb der Bundesliga):

1. NRW-Liga
2. Oberliga
3. Verbandsliga
4. Landesliga 1
5. Landesliga 2
6. Landesliga 3
7. Landesliga 4 (Einstiegsliga).

Die höchste Stufe im Land tritt im Wettstreit mit anderen Bundesländern an. Dann sprechen wir schon vom Gerätturnen „olympisch“.