

Frauen-Kunstturnen

Welche Geräte werden von Frauen im Kunstturnen verwendet ? Welche Anforderungen werden gestellt ? *Hier erfahren Sie mehr:*



Sprung



Die unterschiedlichen Sprünge im Frauenturnen sind entsprechend ihren verschiedenen Körperpositionen und Bewegungsformen in fünf Kategorien aufgeteilt. Je nach dem von der Turnerin ausgewählten Sprungtyp müssen spezielle Anforderungen erfüllt werden, die in den internationalen Wertungsvorschriften detailliert aufgelistet sind. Ein erfolgreicher Sprung beginnt mit einem schnellen Anlauf von maximal 25 Meter Länge. Die Besten besitzen einen sehr "explosiven" Absprung vom federnden Sprungbrett, um danach in der "ersten Flugphase" in enormer Geschwindigkeit die Füße über den Kopf zu bringen und mit den Händen Kontakt am Sprunggerät zu erhalten. Während der folgenden kurzen Stützphase (bei der sich die Turnerin kräftig vom Gerät abdrückt), beurteilen die Kampfrichterinnen die Körperhaltung, sowie die Position der Schultern und der Arme. Komplizierter für die Jury wird es während der anschließenden "zweiten Flugphase" und der Landung. Je höher und je weiter die Turnerin durch die Luft fliegt, desto besser ist es. Und je mehr Salto- und Schraubendrehungen sie in die zweite Flugphase integriert, desto höher ist üblicher Weise der Schwierigkeitsgrad ihres Sprunges.

Das Sprunggerät selbst ist weltweit seit Jahresbeginn 2001 ein neuer Tisch (der vom Österreicher Mag. Helmut Hödlmoser erfunden wurde). Das bisherige Sprungpferd steht (nach diversen Übergangsfristen) bald im Stall. Der neue Tisch ist 125 cm hoch, 95 cm breit und 120 cm lang. Für den Absprung wird ein eigenes Sprungbrett verwendet, dessen Wurfkraft jedoch deutlich unter derjenigen eines Trampolins liegt. Die Landematten (sogenannte "Niedersprungmatten") sind 20 cm dick und speziell auf die physikalischen und biomechanischen Gegebenheiten des Kunstturnens abgestimmt. Zusätzlich können im Training und bei den meisten Wettkämpfen dünnere Sicherheitsmatten eingesetzt werden.



Stufenbarren



Der von vielen als das attraktivste und spektakulärste Frauenturngerät bezeichnete Stufenbarren verlangt von den Turnerinnen in sehr hohem Ausmaß sowohl Kraft, als auch Konzentration, Mut, Koordinationsvermögen und sekundenbruchteilgenauen Timing. Während noch vor einigen Jahrzehnten statische Elemente am Stufenbarren üblich und oftmals die Regel waren, unterscheiden sich die Übungen heute grundsätzlich kaum mehr von denjenigen der Männer am Reck. Im Laufe der letzten Jahre wurden die beiden Holme immer elastischer und haben nun einen kreisrunden Durchschnitt für bessere "Griffigkeit" (früher waren sie oval). Auch der Abstand zwischen den Holmen wurde kontinuierlich verbreitert, um dynamischeres Turnen zu ermöglichen. Heute ist der obere Holm 235cm bis 245cm hoch, der untere 155cm bis 165cm und der horizontale Maximalabstand zwischen beiden beträgt ebenfalls 180cm. Die weltbesten Turnerinnen nehmen in ihre Übungen neben vielfältigen Riesenfelgenvariationen mit Pirouetten, Griff- und Richtungswechseln auch spektakuläre Flugelemente zum Wiederfangen und Abgänge mit Doppelsalti und/oder Mehrfachschrauben auf. Vorgeschrieben ist, dass die komplette Stufenbarrenkür ohne Unterbrechung oder Pausen absolviert wird und dass beide Holme ausgewogen beturnt werden. Die Landematten (sogenannte "Niedersprungmatten") sind 20 cm dick und speziell auf die physikalischen und biomechanischen Gegebenheiten des Kunstturnens abgestimmt.



Schwebebalken

Obwohl der Schwebebalken nur 10cm schmal (!) und nicht elastisch ist, zeigen die heutigen Kunstturnerinnen an diesem Gerät Übungen, wie sie vor noch nicht allzu langer Zeit am Boden zu den Highlights gezählt haben. Sogar Schraubensalti auf dem Gerät werden bereits souverän beherrscht.



Kürübungen am Schwebebalken dürfen bis zu 90 Sekunden dauern und müssen über die gesamte Länge des Geräts ausgeführt werden. Die Turnerin hat akrobatische und gymnastische Elemente sowie besondere Höhepunkte und harmonische Verbindungen in ihrer Kür zu vereinen, um eine hohe Note erhalten zu können. Eine akrobatische Serie besteht beispielsweise aus einem Rad mit anschließendem Flickflack und Rückwärtssalto, eine gymnastische Serie könnte z.B. aus einer Drehung gefolgt von einem originellen Sprung bestehen.

Sechs weitere "Besondere Anforderungen" müssen in einer vollwertigen Kür neben exzellenter Bewegungstechnik, Ausdruckskraft und Körperhaltung erfüllt werden: Eine Akrobatikserie mit mindestens zwei Flugelementen, eine gymnastische oder gymnastisch/akrobatische Verbindung aus zwei oder mehreren Elementen, eine 1/1 Drehung auf dem Fuß oder Knie, ein Sprung mit 180°-Querspreizwinkel, eine Stand- oder Stützwaage sowie ein schwieriger Abgang.

Die gesamte Ausführung der Kür sollte den Eindruck erwecken, dass die Turnerin auf dem Boden - und nicht auf dem nur knapp über fußbreiten Gerät aktiv ist. Die Länge des Balkens beträgt übrigens 5m, die Höhe 120 cm.



Boden

Die Bodenübungen der Turnerinnen müssen zu Musik choreografiert sein und dürfen höchstens 90 Sekunden lang dauern. Während der Kür müssen alle Teile der 12x12m großen und elastischen Bodenfläche mit akrobatischen und gymnastischen Elementen beturnt werden.



Mindestens zwei akrobatische Serien müssen enthalten sein, von denen wiederum eine mindestens zwei Salti in unterschiedliche Richtungen aufzuweisen hat. Während der gesamten Übung muss die Turnerin ihre Elemente harmonisch und im Einklang mit der Musik verbinden. Die Qualität der Ausdruckskraft wird auch daran gemessen, ob es gelingt, "schauspielerische" Akzente zu setzen. Dennoch steht neben einer qualitativen Ballettausbildung vor allem die Schwierigkeit der zu zeigenden Elemente im Vordergrund der Vorbereitung auf die Wettkämpfe. Diesbezügliche Highlights sind gegenwärtig beispielsweise Strecksalti mit Dreifachschrauben oder gestreckte Doppelsalti mit Schraube.