

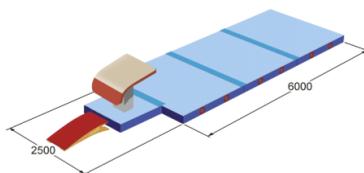
Turnhalle in Eupen Bedarfserklärung



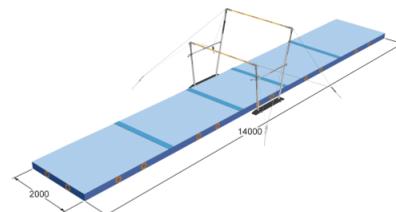
In Eupen und im ganzen Norden der Deutschsprachigen Gemeinschaft gibt es zurzeit keine Turnhalle, die den heutigen Anforderungen des Turnsports entspricht. Dies stellt den Eupener Turnverein mit seinen mehr als 600 Mitgliedern vor riesige Probleme. Die elementarsten Sicherheitsvorschriften können beim Auf- und Abbau unmöglich eingehalten werden, da die Turngeräte heutzutage nicht mehr für den täglichen Auf- und Abbau vorgesehen sind. Der Auf- und Abbau der Turngeräte (1260 Tonnen !!! pro Jahr) muss momentan durch die Kinder des Vereins getätigt werden. Dies ist ein inakzeptables Sicherheitsrisiko. Sollte nicht umgehend eine Lösung zu diesem Problem gefunden werden, muss der Turnverein seine Aktivitäten einstellen.

Zum Geräteturnen benötigt man eine Vielzahl verschiedener Turngeräte. Beim Olympischen **Kunstturnen der Mädchen** wird im Wettkampf an 4 Geräten geturnt. Diese 4 Geräte sind:

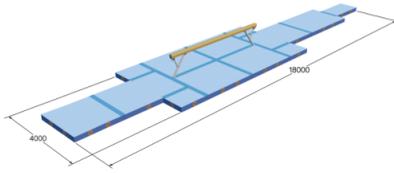
Sprung



Stufenbarren



Schwebebalken



Boden



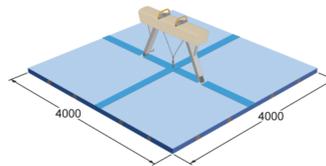
Beim Olympischen **Kunstturnen der Jungen** wird im Wettkampf sogar an 6 verschiedenen Geräten geturnt.

Diese 6 Geräte sind:

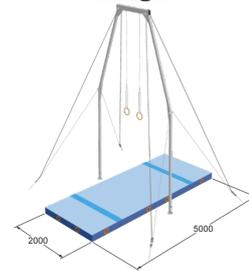
Boden



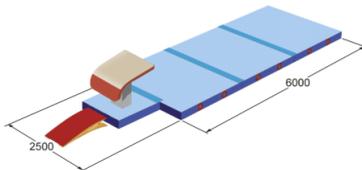
Seitpferd



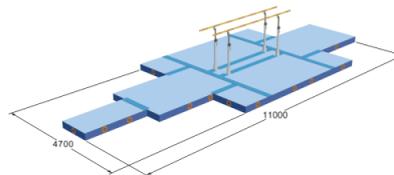
Ringe



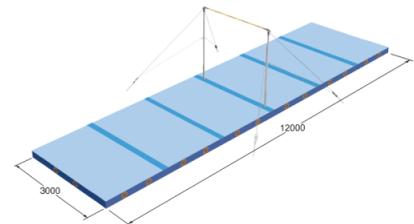
Sprung



Parallelbarren



Reck



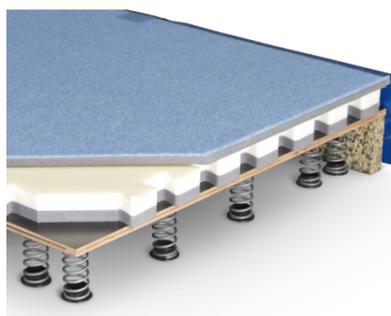
Von den 6 Olympischen Geräten beim Jungenturnen sind also nur 2 Geräte gleich mit denen im Mädchenturnen: Boden und Sprung.

Zu diesen „offiziellen Geräten“ kommen noch eine Vielzahl an Hilfs- und Trainingsgeräten (siehe Anhang 2) hinzu.

Es ist extrem zeitaufwendig und sehr kompliziert, diese ganzen Geräte in jedem Training auf- und abzubauen. Da Turngeräte auch sehr schwer sind (teilweise mehrere 100 kg, siehe Beispielliste im Anhang 1), ist es auch gefährlich, die Geräte in jedem Training mit Kindern auf- und wieder abzubauen.

Mit dem Aufkommen des **Federbodens** (teilweise auch Schwingboden genannt) in den 70er Jahren ist aus dem zuvor eher statischen Turnsport ein viel dynamischerer Sport geworden.

Der Federboden



Beim Bodenturnen wird auf einem Federboden geturnt. Dieser besteht aus einem dynamischen Unterboden mit Federn. Darauf befinden sich ein mehrlagiger Schaumstoff und die Bodenbahnen. Der gesamte Aufbau ist 20cm hoch.

Die Vorteile des Federbodens sind vielfältig. Er ist zum einen weicher als die reinen Bodenturnmatten und somit deutlich schonender für die Gelenke der Turner.

Zum anderen ermöglicht der federnde Aufbau, es deutlich höher zu springen, längere Flugphasen zu haben und somit schwierigere Elemente auszuführen. Der Federboden ist 14x14m groß. Auf ihm ist ein Quadrat von 12x12m eingezeichnet, welches die Wettkampffläche bildet. Der Turner muss bei seiner Übung die gesamte Wettkampffläche ausnutzen und mindestens einmal in jeder der 4 Ecken sowie auch in der Mitte der Fläche geturnt haben.

Da man einen Federboden nicht einfach auf- und abbauen kann, haben seit den 70er Jahren mehr und mehr Vereine/Städte Turnhallen gebaut, die allein fürs Turnen genutzt werden und in denen die Geräte aufgebaut bleiben und nicht wieder abgebaut werden müssen.

Im Laufe der Zeit ist diese Art der Turnhallen, die immer aufgebaut bleiben, Standard geworden und auch die meisten Dorfvereine haben mittlerweile kleine Turnhallen, in denen die Geräte immer aufgebaut bleiben können. Daher sind die neuen Geräte, die man zu kaufen bekommt, gar nicht mehr dazu vorgesehen, in jedem Training auf- und wieder abgebaut zu werden.

Mit den fest aufgebauten Turnhallen haben dann sehr schnell auch die **Fallgruben** (auch teilweise Schnitzelgruben oder Schnipselgruben genannt) Einzug in diese Turnhallen gefunden. Fallgruben sind mittlerweile absoluter Standard in jeder Turnhalle.

Fallgruben



Fallgruben sind mit Schaumstoff-Stücken gefüllte Becken. Die verschiedenen Geräte werden teilweise über und teilweise am Rand der Fallgrube aufgebaut, sodass der Turner im Falle eines Sturzes in den Schaum der Fallgrube fällt. Eine Fallgrube kann im Vergleich zu Landematten die Energie des Turners viel besser und sanfter abfedern und somit das Verletzungsrisiko des Sportlers nochmals deutlich reduzieren.

Eine Fallgrube hilft den Turnern dadurch auch die Angst, die sie beim Erlernen neuer Elemente haben, zu überwinden.

Die meisten Sprünge und Abgänge werden zuerst in die Fallgrube trainiert, bevor sie mit Landung auf Matten ausgeführt werden.

Im Laufe der Jahre sind seitdem immer mehr Hilfs- und Trainingsgeräte entwickelt worden, die ein schnelleres, besseres, sichereres und Gelenke schonenderes Lernen im Turnsport ermöglichen. Diese sehr vielfältigen Trainings- und Hilfsgeräte haben sich mittlerweile so stark etabliert, dass sie im Nachwuchsbereich auch in die Wettkampfprogramme integriert worden sind.

Hier eine Liste der gängigen **Trainings- und Hilfsgeräte**, die mittlerweile auch in jeder Turnhalle vorhanden sind :

- Longe
- Großes Trampolin
- Trampolinbahn (Fast Track)
- Tumblingbahn
- Schaumsprungtische
- diverse Absprunggeräte (diverse Sprungbretter, Minitrampoline, Trampotemp, ...)
- Tiefer und halbhoher Schwebebalken

- Schaumschwebelbalken
- Rebounder
- Bodenreck
- Reck im Mädchenturnen
- Tiefes Reck
- Im Boden eingelassenes Reck
- Tiefe Ringe
- Junior-Seitpferd
- Turn-Pilze (diverse)
- Bodennahes Pferd
- Junior-Barren
- Mini-Barren
- Trainingsgeräte zum turnspezifischen Krafttraining

Die einzelnen Trainings- und Hilfsgeräte mit ihrem jeweiligen Verwendungszweck sind im Anhang 2 erklärt.

Es bedarf somit natürlich einiges an Platz für diese ganzen Trainings- und Hilfsgeräte, die zu den Olympischen Wettkampfgeräten hinzukommen. Ebenfalls muss auch bedacht werden, dass einige Turngeräte (Reck, Schwebelbalken, ...) mehrfach benötigt werden, um im Training mehrere Kinder gleichzeitig beschäftigen zu können. Um ein vernünftiges Training zu ermöglichen, müssen die Olympischen Geräte (mit Ausnahme des Bodens) mindestens 2-mal in normaler Ausführung vorhanden sein und zusätzlich einmal über der Fallgrube. Bei den größenverstellbaren Geräten (Parallelbarren, Stufenbarren, Reck, Ringe) können verschiedene Geräte somit auch auf verschiedene Größen eingestellt werden, sodass der Trainer die Geräte zwischendurch nicht andauernd umstellen muss. Dies ist besonders wichtig, da im Turnen oft mit Gerätekreisbahnen gearbeitet wird. Der Trainer muss an seiner Station bleiben können und nicht permanent zu den anderen Stationen gehen müssen, um dort die Geräte zu verstellen.

Schwebelbalken werden im Training in deutlich größerer Stückzahl benötigt, da beim Schwebelbalkentraining ein Balken pro 2 Kinder benötigt wird. Daher sehen die meisten Turnhallen mindestens 6 bis 8 Schwebelbalken vor.

Bezüglich der Trainings- und Hilfsgeräte ist es für Eupen ausreichend, wenn die meisten davon nur einfach vorhanden sind.

Den Bedarf an Turngeräten haben wir auch mit professionellen Turnhallenplanern besprochen. Dabei ist folgende Liste an minimal benötigten Turngeräten erstellt worden:

1. Für Jungen und Mädchenturnen :
 - 1x Federboden
 - 1x Tumblingbahn
 - 1x Trampolinbahn (Fast Track)
 - 2x Großes Trampolin
 - 2x Sprungbahn auf Matte
 - 2x Sprungbahn in Fallgrube
 - 1x Minitrampolin
 - 1x Rebounder
2. Speziell für Jungenturnen :
 - 2x Seitpferd (1 Normales + 1 Junior)
 - 2x Turn-Pilz + 1 bodennahes Pferd
 - 2x Ringe höhenverstellbar über Matten
 - 1x Ringe über Fallgrube
 - 2x Parallelbarren (1 Normal + 1 Junior)
 - 1x Minibarren
 - 2x Reck höhenverstellbar über Matte
 - 1x Reck über Fallgrube
 - 1x Bodenreck
3. Speziell für Mädchenturnen :

- 2x Stufenbarren über Matte
- 1x Stufenbarren über Fallgrube
- 2x Reck höhenverstellbar über Matten
- 1x Bodenreck mit Holz-Stufenbarrenholm
- 6x Schwebebalken über Matte (2x hoch, 2x höhenverstellbar, 2x klein)
- 1x Schwebebalken (hoch) mit Abgang zu Fallgrube
- 2x Schaumschwebebalken

Zudem darf nicht vergessen werden, dass in jeder Turnhalle eine Spiegelwand mit Ballettstange benötigt wird. Auch Sprossenwände und Kletterseile fürs Krafttraining müssen vorgesehen werden. Zudem muss auch etwas Platz vorgesehen werden, um dort diverse Übungen/Stationen zum Turnspezifischen Krafttraining aufzubauen.

Auf den Turnsport spezialisierte Firmen empfehlen für Turnhallen eine Größe von 1.200m² bis 1.500m², um die Geräte für das Jungenturnen und für das Mädchenturnen unterbringen zu können. Diese Größenangaben beziehen sich nur auf das Geräteturnen und beinhalten keinen Platz für Psychomotorik-Material.

Im Eupener Turnverein haben wir 5 Gruppen, die sich an Kinder unter 6 Jahren richten. Im Turnverein geht es los mit dem Eltern-Kind-Turnen, bei dem die Kinder ab dem Moment, wo sie laufen können, gemeinsam mit ihren Eltern turnen können.

Ab dem Kindergartenalter bieten wir dann verschiedene Gruppen im Kindergartenturnen an. Mit verschiedenen Basis-Übungen im Turnen, Laufspielen, Übungen mit Handgeräten, Spielen zu Musik, Balancieren über den Schwebebalken, Hüpfen auf dem Trampolin, Hangeln am Reck und Barren, ... stehen hier Spaß, Freude und der kindliche Drang nach Bewegung im Vordergrund. Diese Kindergartenturngruppen haben die größten Probleme, die Geräte auf- und abzubauen, da diese meist von jungen Trainerinnen geleitet werden. Die Kinder können beim Auf- und Abbauen überhaupt nicht mithelfen. Da diese Gruppen auch schon die ganzen Turngeräte benötigen, müssen diese Gruppen auf jeden Fall die Möglichkeit haben, in der Turnhalle zu trainieren. Dazu muss aber auch ein **flexibel nutzbarer Bereich** (Multi-Zone) vorgesehen werden, in dem die Trainer **Platz für verschiedene Psychomotorik-Übungen** haben und die diesbezüglichen Stationen aufbauen können. Dieser flexibel-nutzbare Bereich ist auch für alle anderen Gruppen ideal, z.B. um dort die eben angesprochenen Kraftübungen oder sonstige Vorübungen zu machen.

Die **Größe der Turnhalle in Eupen** muss daher eher in Richtung **1.500m²** als in Richtung 1200m² geplant werden.

Unsere Rhönradabteilung würde die Turnhalle nutzen, um ihre Sprünge in die Fallgrube zu trainieren. Daher muss auch eine Stelle vorgesehen werden, an der dies möglich ist. Die Turnhalle muss daher eine große Tür von mindestens 2m50 Höhe haben, sodass die Rhönradturner mit ihren Rhönradern von der Sporthalle zum Sprungtraining in die Turnhalle wechseln können. Um ihre Sprünge zu trainieren, werden die Rhönradturner auch sehr viel die Trampoline benutzen. Zudem werden sie wie bisher in der Turnhalle auch ihr Kraft- und Dehnungstraining machen. Das eigentliche Rhönradtraining in den Rädern wird weiterhin in der großen Halle stattfinden müssen und kann nicht in die Turnhalle verlegt werden.

Hierbei ist die Nähe der neuen Turnhalle für das o.a. Sprungtraining der Rhönradturner zur angrenzenden Sporthalle für die restlichen Rhönradübungen von sehr großer Bedeutung.

Wir haben anhand der Liste der benötigten Geräte und Flächen einen Plan erstellt (siehe Seite 6), der eine mögliche Turnhalleneinrichtung zeigt, die dem Mindestbedarf in Eupen entspricht.

Dieser Plan ist so konzipiert, dass er möglichst kompakt ist und verschiedene Flächen mehrfach genutzt werden können. So werden beispielsweise die Landematten der großen Trampoline auch als Landematten der Tumblingbahn genutzt. Die Ringe über der Fallgrube sind ausklappbar. Somit kann dieser Bereich auch für Abgänge vom Schwebebalken und vom Stufenbarren genutzt werden. Auch der große Bereich der Fallgrube wird von mehreren Geräten genutzt. So wird er sowohl von den beiden großen Trampolinen, als auch vom Fast Track, den beiden Sprungbahnen sowie für Abgänge vom Reck genutzt. Zudem können die Rhönradturner zwischen den beiden Sprungbahnen vom Rhönrad in diesen Bereich der Fallgrube springen.

Die Halle kann imaginär entlang der Diagonalen (von oben links nach unten rechts (siehe gestrichelte Linie)) in 2 Bereiche unterteilt werden. Oben rechts der Bereich mit den Geräten der Jungen und unten links der Bereich mit den Geräten der Mädchen. Auf der Diagonale befinden sich die Geräte, die sowohl von den Jungen als auch von Mädchen genutzt werden können. Dies wird bei Turnhallen meistens so geplant, damit die Kinder einer Gruppe während des Trainings nicht zu sehr durch die Halle verteilt sind, und der Trainer besser den Überblick behalten kann.

Wir haben diesen **Plan** zu zwei professionellen Turnhallen-Planern geschickt. Der Plan ist gut, aber **zu kompakt**. Sie bemängeln, dass es nicht die Möglichkeit gibt, sich in der Halle fortzubewegen ohne über bzw. unter die Geräte oder Spannseile klettern zu müssen. Dies muss in der Endplanung noch mit berücksichtigt werden. Zudem sind scheinbar an verschiedenen Stellen die **Sicherheitsabstände zwischen den Geräten nicht eingehalten**.

Dies zeigt, dass die 1.347,20 m² aus dem Plan auf Seite 6 mit dem flexibel nutzbaren Bereich für die Psychomotorik nicht ausreichend sind und daher insgesamt ca. **1.500 m² für die Turnhalle** gebraucht werden.

Damit in der endgültigen Planung alle Sicherheitsabstände beachtet werden und sichergestellt ist, dass alle wichtigen Aspekte in der Planung berücksichtigt werden, ist es sehr wichtig, dass professionelle Turnhallen-Planer mit in die Planung einbezogen werden. Wir kennen uns im Turnsport sehr gut aus, aber es gibt Personen, deren Beruf es ist, Turnhallen zu planen und diese haben natürlich noch deutlich mehr Kenntnisse in diesem speziellen Bereich als wir. Zudem haben wir keine Kenntnisse bezüglich Boden-Aushöhlung für Fallgrube, Trampoline und Fast Track. Auch nicht bezüglich Deckenverankerungen für Ringe, Longen, Kletterseile, usw. Um bei der Planung keine wichtigen Aspekte zu vergessen und keine Fehler zu machen, ist es daher absolut notwendig, dass mit einer professionellen Turnbau-Firma zusammen gearbeitet wird.

Am liebsten würden wir für diese Planung mit der belgischen Firma Janssen & Fritsen oder der deutschen Firma Spieth aus Altbach bei Stuttgart zusammen arbeiten.

Ausschank bei Wettkämpfen

An dieser Stelle muss auch erwähnt werden, dass diese Turnhalle eine **reine Trainingshalle** sein wird. Wettkämpfe werden weiterhin in der großen Sporthalle ausgetragen werden. Es wäre nicht sinnvoll, die Turnhalle so zu planen, dass dort auch Wettkämpfe ausgetragen werden können, denn dazu müsste noch deutlich mehr Platz für u.a. Kampfrichtertische in der richtigen Entfernung zu den einzelnen Geräten vorgesehen werden. Das wäre unverhältnismäßig in Bezug auf den Platz, den dieser Platzbedarf in Anspruch nehmen würde. Des Weiteren wird in der Turnhalle kein Platz für Publikum sein.

Für den Turnverein ist es wichtig, dass der Verein in dem Moment, wo er Wettkämpfe in der Sporthalle austrägt, auch selber den Ausschank machen kann. Turnwettkämpfe auszurichten ist sehr aufwendig. Es kann daher nicht funktionieren, wenn der Verein die Kosten der Wettkampfausrichtung selbst tragen muss und ein Konzessionär die Einnahmen der Getränke erhält. Aus diesem Grund haben wir bisher noch nie einen richtigen Geräteturnwettkampf (z.B. Provinzmeisterschaft oder Wallonie-Meisterschaft) in Eupen ausrichten können. Wir hoffen, dass dieses Problem mit dem neuen Sportzentrum behoben wird und wir in dem Moment, in dem wir Wettkämpfe ausrichten wollen, auch selbst den Ausschank machen können.

Stauraum

Für die Rhönradturner ist es sehr wichtig, dass der **Lagerraum an der Sporthalle** (ehemaliger Powerraum), indem sie momentan ihre **Rhönräder** lagern, zu diesem Zweck weiter bestehen bleiben kann.

Zusätzlich benötigt der Turnverein einen **Lagerraum** von mindestens **25m²**, um dort folgendes Material zu lagern:

- Trainingsanzüge
- Turnanzüge
- Vereins-T-Shirts
- Showkleidung
- diverse Showrequisiten
- Ersatzteile für Turngeräte
- Kisten Magnesium
- Eierkartons für unsere jährliche Ostereierverkaufsaktion
- Punktanzeigetafeln, die wir bei Wettkämpfen benötigen
- Fahnen, die wir bei Wettkämpfen benötigen
- Teppiche, die wir bei Wettkämpfen benötigen
- Kampfrichtertische und Kampfrichterstühle, die wir bei Wettkämpfen benötigen
- sonstiges Material, welches wir bei Wettkämpfen benötigen
- Dokument-Archiv des Vereins

Dieses Material wird momentan auf dem „Speicher“ der kleinen Stadionhalle notdürftig zwischengelagert.

In der Turnhalle selbst wird kein Geräteraum benötigt werden, da alle Geräte bereits aufgebaut sind.

Zusammenfassung

Mit über 600 aktiven Mitgliedern ist der Eupener Turnverein einer der mitgliederstärksten Sportvereine in Eupen. Die große Mehrheit dieser Mitglieder sind Kinder und Jugendliche. Es gibt in Eupen keine Turnhalle mit festaufgebauten Geräten, dabei ist dies schon seit Jahren der Standard für Kunstturnhallen.

Die Turnhalle wird mindestens für die nächsten 50 Jahre geplant und soll daher den aktuellen Bedürfnissen des Turnsports gerecht werden. Dazu wird eine Fläche von ca. 1.500 m² benötigt.

Die Turnhalle wird nicht nur vom Eupener Turnverein genutzt werden. Auch Schulen, das Rhönrad förderzentrum und andere Eupener Vereine haben Interesse gezeigt, die zukünftige Turnhalle zu nutzen. Zudem kann davon ausgegangen werden, dass auch der VDT seine Leistungszentren nach Eupen verlegen wird, sobald hier eine angemessene Turninfrastruktur vorhanden ist. Momentan sind diese Leistungszentren in den Dörfern Amel und Rocherath untergebracht und somit weit von Schulen entfernt. Dadurch ergeben sich erhebliche Transportprobleme. Sowohl der VDT als auch die Verantwortlichen in den Leistungszentren wünschen sich, die Leistungszentren an einen einzigen Standort in der Nähe von Schulen zusammenführen zu können. Mit einer Turnhalle in Eupen wäre dies endlich möglich.

Die Turnhalle soll eine große Tür von mindestens 2m50 Höhe haben, sodass die Rhönradturner mit ihren Rhönradern von der Sporthalle zum Sprungtraining in die Turnhalle wechseln können.

Der Turnverein benötigt auch einen Lagerraum von mindestens 25m². Dieser muss allerdings nicht direkt an die Turnhalle angrenzen und kann z.B. ein Raum im Keller sein.

Der Turnverein wünscht sich, den Auschank bei Wettkämpfen selbst machen zu können, wenn er Veranstaltungen in der Sporthalle organisiert.

Zur Planung der Turnhalle ist es notwendig, dass eine auf den Turnsport spezialisierte Firma mit in die Planungen eingebunden wird.

Für weitere Fragen und Auskünfte stehen wir natürlich gerne zur Verfügung. Wir würden uns sehr wünschen, die Planung der Turnhalle sehr eng mit begleiten zu dürfen.

Achim Pitz
Präsident

Anhang 1 : Gewichtsangaben Turngeräte

Sprungtisch: ca. 140 kg



Seitpferd: ca. 90 kg



Großes Trampolin: ca. 260 kg



Schwebebalken: ca. 95 kg



Airtrack: ca. 135 kg



Parallelbarren: ca. 170 kg



Minitrampolin: ca. 40 kg



Turnpilz: ca. 66 kg



Rebounder: ca. 40 kg



Anhang 2 : Erklärung der gängigen Trainings- und Hilfsgeräte

Longe

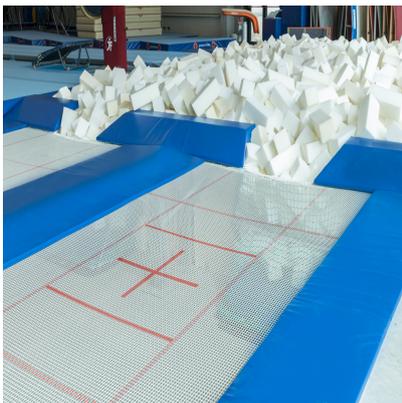


Eine Longe ist ein Gürtel, der mit Seilen an der Decke befestigt ist. Der Turner kann anhand des Gürtels in der Luft gehalten bzw. seine Abwärtsbewegung verlangsamt werden.

Longen werden verwendet, um Elemente zu üben, bei denen eine Hilfestellung des Trainers nicht oder nur schwer möglich ist. So sind Longen beispielweise beim Erlernen von Flugelementen am Stufenbarren und Reck sowie bei Schraubensaltos von großer Bedeutung.

Zur Befestigung der Longen müssen bei der Planung der Turnhalle Deckenbalken an den richtigen Stellen vorgesehen werden.

Großes Trampolin



Das große Trampolin gehört zwar im Kunstturnen nicht zu den Wettkampfgeräten, ist aber aus einer Turnhalle nicht weg zu denken. Durch seine langen Federwege hat es zwei besondere Eigenschaften: Schleuderkraft und Trägheit. Die Trägheit hat den Vorteil, dass man verschiedene Elemente in reduzierter Geschwindigkeit üben und so die Bewegungen perfektionieren kann. Die Schleuderkraft erlaubt es in jeder erdenklichen Position den nötigen Schwung zu bekommen, um spezifische Bewegungen zu üben. Daher wird das Trampolin nicht nur zum Erlernen von Saltos verwendet, sondern von Elementen an allen Geräten.

Im Nachwuchsbereich müssen auch bei Kunstturnwettkämpfen verschiedene Übungen am großen Trampolin geturnt werden.

Trampolinbahn (Fast Track)



Das Fast Track ist eine lange Trampolinbahn. Auf dieser Bahn kann man die akrobatischen Elemente (Flick-Flacks, Saltos, ...) der Bodenübungen trainieren. Die starke Federwirkung des Fast Tracks erlaubt es, die Übungen bedeutend öfter und schneller hintereinander zu trainieren, also die Trainingseffizienz wesentlich zu erhöhen und zugleich die Belastung auf den Körper im Vergleich zum Training auf dem Federboden zu reduzieren.

Tumblingbahn



Die Tumblingbahn ist einerseits das Wettkampfgerät der Tumblingturner andererseits ein Trainingsgerät der Kunstturner. Seine Federwirkung ist deutlich größer als die des Federbodens. Daher ist die Tumblingbahn für Kunstturner ein sehr wichtiger Zwischenschritt im Übergang vom Fast Track zum Wettkampf-Federboden.

Eine Tumblingbahn hat eine Länge von 25,00m zuzüglich 11,00m Anlaufbahn und 6,00m Landefläche. Dies ergibt eine Gesamtlänge von 42,00m.

Schaumsprungtische



Der Wettkampf-Sprungtisch ist massiv und ziemlich hart, um so einen möglichst kraftvollen Abdruck zu ermöglichen. Allerdings macht diese Tatsache den Kindern wiederum Angst. Daher gibt es Sprungtische aus Schaum in diversen Größen und modularen Formen, um mit Kindern die Sprünge zu trainieren.

Die Schaumsprungtische werden im Nachwuchsbereich auch bei Wettkämpfen verwendet.

Diverse Absprunngeräte (diverse Sprungbretter, Minitrampoline, Trampotrep, ...)



Die Federwirkung eines Sprungbretts ist stark vom Gewicht des Turners abhängig. Daher gibt es verschiedene Sprungbretter für verschiedene Gewichtsklassen. Für Kinder gibt es das Juniorsprungbrett, welches kleiner ist und weichere Federn hat. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Absprunngeräten mit unterschiedlichen Federwirkungen für verschiedene Trainingszwecke. So gibt es das Doppelsprungbrett, welches durch fast doppelt so lange Federn wesentlich mehr federt. Das Trampotrep ist eine Mischung zwischen Minitrampolin und Sprungbrett. Es hat die Form eines Sprungbrettes aber ein Tuch mit seitlichen Federn wie ein Minitrampolin. Dies ermöglicht es, die Federwirkung eines Doppelsprungbretts bei leichten Kindern zu erreichen. Das altbekannte Minitrampolin federt noch mehr als alle anderen Absprunngeräte. Es wird daher sehr vielseitig verwendet. Zum einen wird es natürlich benutzt, um neue Sprünge mit und ohne Sprungtisch zu üben. Zum anderen wird es auch verwendet, um den Abdruck der Arme zu unterstützen.

Alle diese Absprunngeräte werden im Nachwuchsbereich auch bei Wettkämpfen verwendet.

Tiefer und Halbhoher Schwebebalken



Ein Schwebebalken ist nur 10cm breit, weswegen Stürze vom Balken im Training sehr häufig sind. Daher werden alle Elemente zuerst auf einem Balken auf Bodenhöhe trainiert. Erst bei einer sehr hohen Erfolgsquote werden die Elemente progressiv auf immer höheren Balken ausgeführt bis schließlich die Wettkampfhöhe erreicht wird.

Im Nachwuchsbereich werden die tiefen Schwebebalken auch in Wettkämpfen verwendet.

Schaumschwebebalken



Der Schaumschwebebalken ist vor allem beim Training mit Kindern wichtig. Der Schaumbalken ermöglicht es, den Kindern die Angst vor dem harten Balken zu nehmen und die ersten Elemente auf einem weichen Gerät zu üben.

Rebunder



Der Rebunder besteht aus einer bodennahen Stange mit jeweils einem Gummi an jeder Seite. Dieser ermöglicht es, die Übergänge durch den Handstand zu üben, welche am Stufenbarren und Reck vorkommen. Im Handstand auf der Stange pendelt der Turner zwischen den Gummis hin und her.

Bodenreck



Das Bodennahe Reck ermöglicht das Üben der oberen Hälfte der Übungen des Recks und Stufenbarren, also der Bewegungen in der Nähe des Handstands. So können Übungen mit Trainerhilfe oder anderen Hilfsmitteln wie beispielsweise Schaumblöcken trainiert werden.

Reck im Mädchenturnen



Das Reck ist zwar bei den Mädchen kein Olympisches Wettkampferät, allerdings ist es auch für Mädchen ein unersetzliches Trainingsgerät. Die Metallstange ermöglicht es, die Hände an die Stange festzubinden, was mit einer Holzstange nicht möglich ist. Dies ermöglicht es, die großen Schwungelemente zu trainieren ohne von der Stange abzufliegen.

Bei diversen Mädchenturn-Wettkämpfen werden im Nachwuchsbereich auch Übungen am Reck gefordert.

Tiefes Reck



Am Reck sowie am Stufenbarren gibt es sämtliche Elemente, die nah an der Stange ausgeführt werden. Beim Erlernen dieser Elemente erhöht eine tiefere Stange die Sicherheit. Zudem ermöglicht eine tiefere Stange die Hilfestellungen eines Trainers. Des Weiteren können am tiefen Reck auch verschiedenste Vorbereitungsübungen mit Hilfsmaterialien wie beispielsweise diversen Schaumblöcken trainiert werden.

Im Boden eingelassenes Reck



Bei manchen Elementen braucht man allerdings ausreichend Höhe unter der Stange. Um dennoch die Vorteile eines tiefen Recks zu haben, können Recks auch in den Boden eingelassen werden.

Tiefe Ringe



Eine Ringe-Übung besteht zum größten Teil aus statischen Kraftübungen. Zum Trainieren dieser Elemente ist keine Höhe erforderlich. Daher erhöhen tiefe Ringe, genau wie tiefe Recks, die Sicherheit und die Vielseitigkeit dieses Geräts im Training. Im Nachwuchsbereich wird auch bei Wettkämpfen an tiefen Ringen geturnt.

Junior-Seitpferd



Ein Junior-Seitpferd ist eine exakt proportional kleinere Version des normalen Seitpferdes. Dabei sind also sowohl der Abstand der Pauschen sowie die Strecke zwischen den Abschnitten des Pferdes reduziert, sodass sie der Größe von Kindern angepasst sind.

Das Junior-Seitpferd ist bei Kindern auch für Wettkämpfe zugelassen.

Turn-Pilze (diverse)



Eine Seitpferd-Übung besteht zum größten Teil aus Kreisbewegungen. Um diese zu üben, gibt es diverse pilzförmige Geräte. Je nach Durchmesser und Höhe des Pilzes sind die Bewegungen schwerer oder einfacher. Pilze werden im Nachwuchsbereich auch bei Wettkämpfen verwendet.

Bodennahes Pferd



Die Kreisbewegungen am Seitpferd sind ziemlich schwer zu kontrollieren. Somit sind Stürze vom Seitpferd recht häufig. Zudem sind die Landungen bei diesen Stürzen meist nicht mit den Füßen zuerst, da diese durch die Kreisbewegung nicht zum Boden gebracht werden können. Ein tiefes Seitpferd reduziert daher das Verletzungsrisiko im Training.

Junior-Barren



Ein Junior-Barren ist eine etwas kleinere Version eines normalen Barrens. Die Holme des Junior-Barrens können tiefer und enger eingestellt werden als die des normalen Parallelbarrens, damit sie der Größe von Kindern angepasst sind.

Kinder turnen bei Wettkämpfen am Junior-Barren.

Mini Barren



Eine Vielzahl von Elementen am Barren basieren auf dem Handstand. Ein Minibarren ist nur ca. 20cm hoch und ermöglicht es, den Handstand sowie Übergänge in und aus dem Handstand heraus am Boden mit eventueller Hilfe zu üben.

Trainingsgeräte zum Turnspezifischen Krafttraining



Im Turnsport ist Kraft von großer Bedeutung.

Allerdings benötigen separates Kraft- und Techniktraining in der Regel mehr Zeit als verfügbar ist. Es gibt daher eine ganze Reihe an Geräten, die es ermöglichen, beides zu kombinieren. Im Bild ist zum Beispiel ein weit verbreitetes Gerät zu sehen, welches zum Erlernen von Ringe-Übungen dient.