Special Olympics Deutschland

Gerät-Turnen

Sport-Regeln von
Special Olympics Deutschland
[gesprochen: speschell olüm-picks]

in Leichter Sprache

Über Special Olympics

Special Olympics [gesprochen: speschell olüm-picks]
ist die größte Sport-Organisation für Menschen
geistiger Beeinträchtigung und mehrfachen Beeinträchtigungen.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt.
Special Olympics bietet in vielen Sportarten
Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Kinder, Jugendliche
und Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigungen.
Bei Special Olympics nennt man Sportlerinnen und Sportler

- mit geistiger Beeinträchtigung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Beeinträchtigung: Partnerinnen und Partner

Über diese Sport-Regeln

Die Regeln für Gerät-Turnen von Special Olympics sind angepasst an die
Regeln des Verbands „Federation Internationale de Gymnastique“ FIG
[gesprochen: federa-ßion änter-naßio-nal de güm-nas-tiek]

Wer bei Wettbewerben im Gerät-Turnen mitmacht,
muss diese Regeln beachten.

Stand-Waage am Boden

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen „Turner“, „Athleten“, „Trainer“, „Partner“ und andere. Damit sind immer alle Menschen gemeint, egal, welches Geschlecht sie haben.

Inhalt

Die Sportart Gerät-Turnen **Seite 4**
Kleidung Seite 6
Wettbewerbe im Gerät-Turnen **Seite 8**
Die Wettbewerbs-Level Seite 12
Die Geräte **Seite 15**
Sprung Seite 16
Stufen-Barren Seite 18
Schwebe-Balken Seite 20
Boden Seite 22
Pauschen-Pferd Seite 24
Ringe Seite 26
Barren Seite 28
Hoch-Reck Seite 30
Sicherheit **Seite 32**
Wertung **Seite 34**
Kontakt | Über dieses Heft **Rückseite**

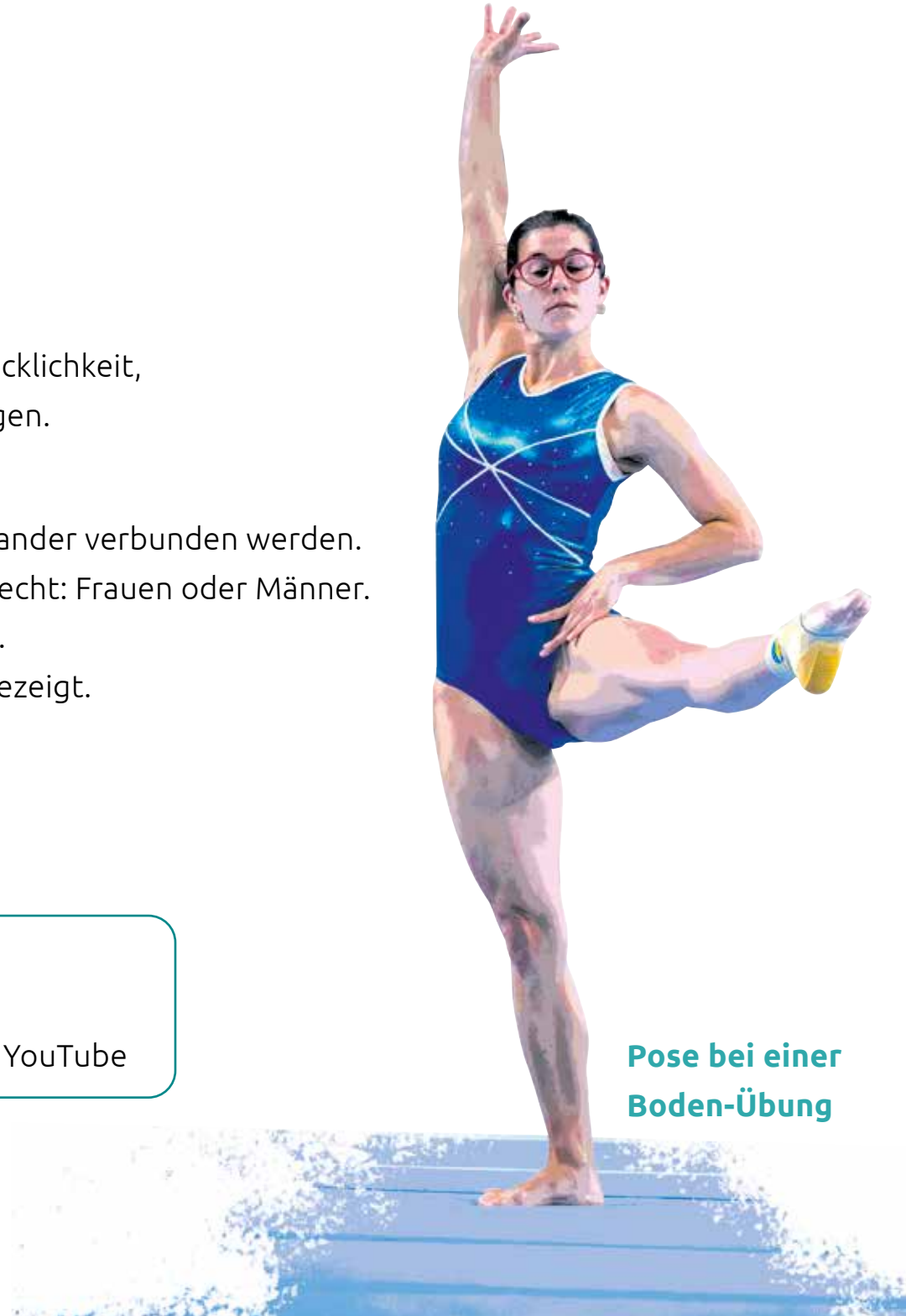
Übung auf der Titelseite: Schere am Barren

Die Sportart Gerät-Turnen

Gerät-Turnen ist eine Hallen-Sportart.
Im Gerät-Turnen geht es um Beweglichkeit, Kraft und Geschicklichkeit, aber auch um eine tolle Ausstrahlung und schöne Bewegungen.

Die Turner führen Übungen an verschiedenen Geräten aus.
Die Übungen bestehen aus einzelnen Elementen, die miteinander verbunden werden.
Die Auswahl der Geräte unterscheidet sich nach dem Geschlecht: Frauen oder Männer.
Die Geräte und die Einteilung werden in diesem Heft erklärt.
Außerdem werden Beispiele für Elemente an den Geräten gezeigt.

Special Olympics Sportarten leicht erklärt
Unser Video zum Gerät-Turnen auf YouTube



Pose bei einer Boden-Übung

Im Gerät-Turnen gibt es viele verschiedene Bewegungs-Arten aus der Gymnastik [gesprochen: gümm-nas-tick] **und der Akrobatik.**

Beispiele für Bewegungs-Arten aus der **Gymnastik:**

- Schritte und Schritt-Folgen
- Drehungen
- Sprünge, auch Sprünge mit Drehungen
- Übungen mit Heben und Senken einzelner Körperteile

Zur **Akrobatik** zählt man schwierige Elemente mit dem ganzen Körper.
Dafür brauchen Turner Kraft, Technik und Mut.
Akrobatische Elemente sind zum Beispiel:

- Rolle, Handstand, Überschlag
- Salto, also ein Überschlag in der Luft ohne Boden-Kontakt

Bei den Wettbewerben gibt es Pflicht und Kür.

Pflicht

Die Turner zeigen festgelegte Übungen und Bewegungs-Folgen.

Kür

Die Turner wählen selbst aus, welche Übungen sie zeigen möchten.
Die Kür ist für Turner, die die Sportart sehr gut beherrschen.

Stand-Waage auf dem Schwebe-Balken

Kleidung

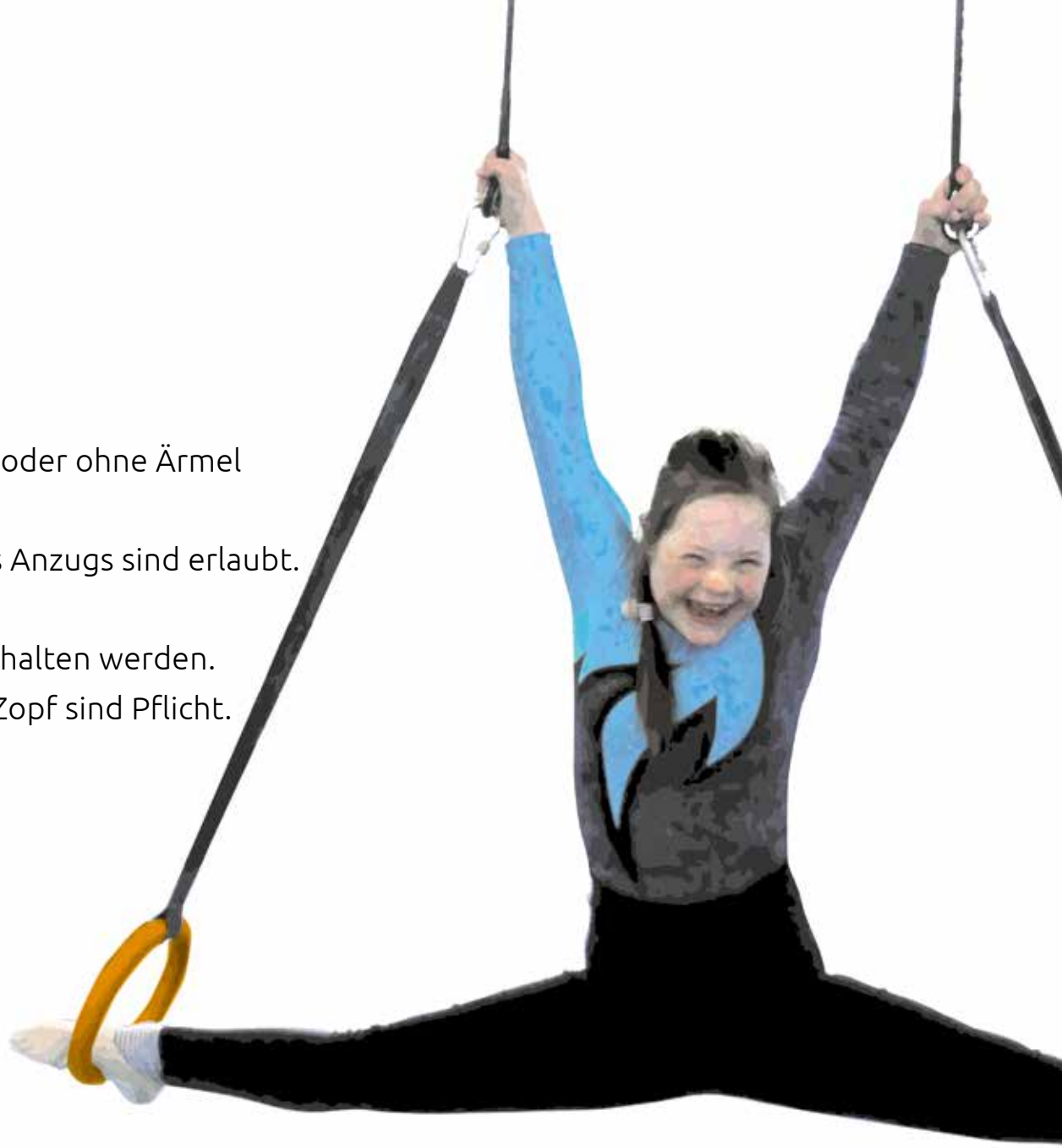
Kleidung der Frauen

Das sind die Vorgaben:

- Turn-Anzug mit langen Ärmeln, kurzen Ärmeln oder ohne Ärmel
  mit langen Beinen oder beinfrei
- lange Turn-Hosen in Haut-Farbe oder Farbe des Anzugs sind erlaubt.
- Turn-Schläppchen oder barfuß turnen
- Das Haar muss nach hinten aus dem Gesicht gehalten werden.
  Bei langen Haaren: Dutt, Pferdeschwanz oder Zopf sind Pflicht.

Das ist für alle Turner **nicht erlaubt:**

- **Schmuck**
  Ausnahme: ein Ohrstecker in jedem Ohr
- **Piercings**
  Alle Piercings müssen entfernt werden.
  Abdecken mit Klebeband oder Pflastern ist nicht erlaubt.



Gerät-Turnen macht Spaß!

Kleidung der Männer

Das sind die Vorgaben:

- Trikot oder T-Shirt, das in die Turn-Hose eingesteckt wird
- je nach Gerät: lange oder kurze Turn-Hosen
- Turn-Schläppchen, mit Socken oder barfuß turnen
- Das Haar muss nach hinten aus dem Gesicht gehalten werden.
  Bei langen Haaren: Man Bun [gesprochen: män bann],
  Pferdeschwanz oder Zopf sind Pflicht.

Kipp-Hang an den Ringen

Wettbewerbe im Gerät-Turnen

Im Gerät-Turnen gibt es bis jetzt nur Wettbewerbe für einzelne Personen.
Es gibt noch keine Wettbewerbe für Paare oder Mannschaften.
Es gibt 2 Wettbewerbs-Formen:
Mehrkampf und Einzel-Wettkämpfe.

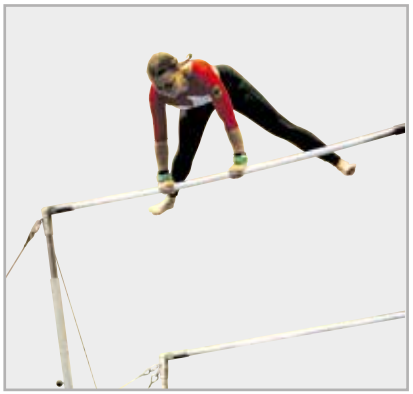
Mehrkampf = Geräte-Vierkampf oder **Geräte-Sechskampf**
Je nach Level und Geschlecht:
Frauen starten an 4 Geräten in einem Wettbewerb.
Männer starten an 4 oder 6 Geräten in einem Wettbewerb.

Einzel-Wettkampf
Die Turner starten nacheinander an allen 4 oder 6 Geräten.

Das Kampf-Gericht gibt einer Turnerin die Freigabe zum Start ihrer Übung.

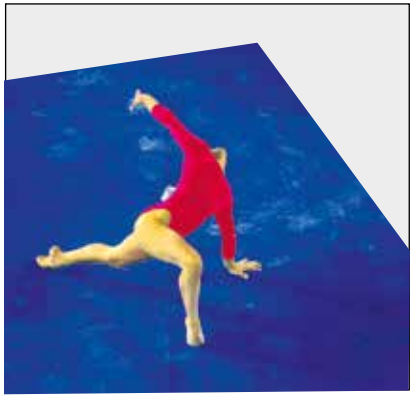
Geräte der Frauen

1. Sprung

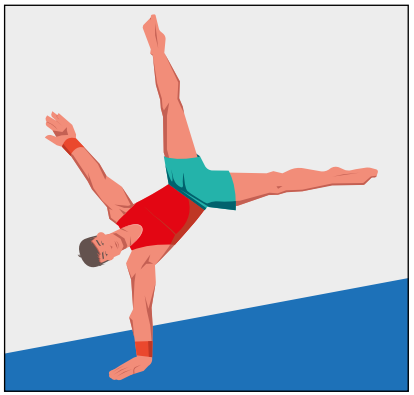


2. Stufen-Barren

3. Balken

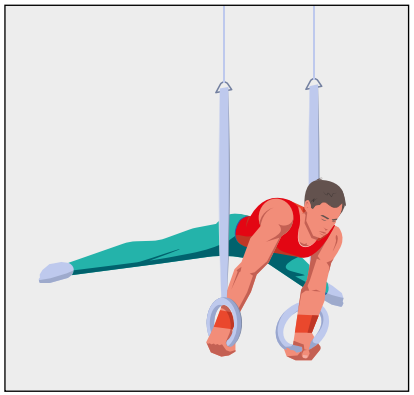


4. Boden

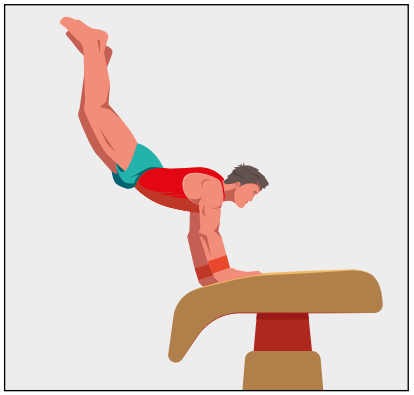


1. Boden

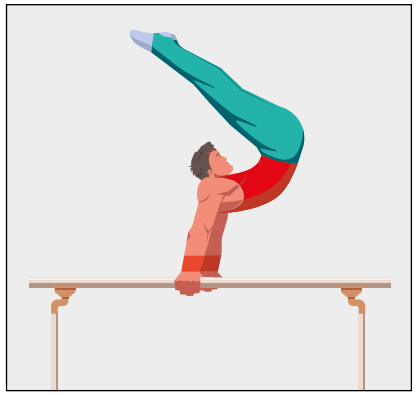
2. Pauschen-Pferd



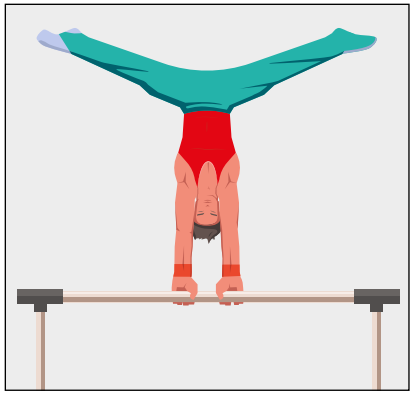
3. Ringe



4. Sprung



5. Parallel-Barren



6. Hoch-Reck

Die Wettbewerbs-Level

Special Olympics Deutschland bietet Wettbewerbe für Sportler aller Leistungs-Stufen.
Beim Gerät-Turnen gibt es Wettbewerbe in 7 Schwierigkeits-Stufen.
Die Schwierigkeits-Stufen heißen: **Level** [gesprochen: läwill].

In den Leveln müssen verschiedene Elemente und Übungen gezeigt werden.

Level A

Für Turner mit körperlichen Einschränkungen,

- die nicht selbständig stehen können,
- die Rollstühle oder Geh-Hilfen brauchen oder
- unterstützende Hilfe von Trainern brauchen

Level B

Für Einsteiger,

- die selbständig turnen können.

Level C

Für Einsteiger,

- die einzelne Pflicht-Übungen ausführen können und
- die Grund-Elemente an allen Geräten trainieren.

Level 1

Für Anfänger,

- die Pflicht-Übungen ausführen können, die auf Elementen von Level C aufbauen

Level 2

Für Anfänger,

- die Pflicht-Übungen ausführen können, die auf Elementen von Level 1 aufbauen

Level 3

Für Fortgeschrittene,

- die ihre Kür selbst zusammenstellen können und
- die in ihrer Kür weitere Elemente aus den Pflicht-Übungen zeigen und miteinander verbinden können.

Level 4

Für Fortgeschrittene,

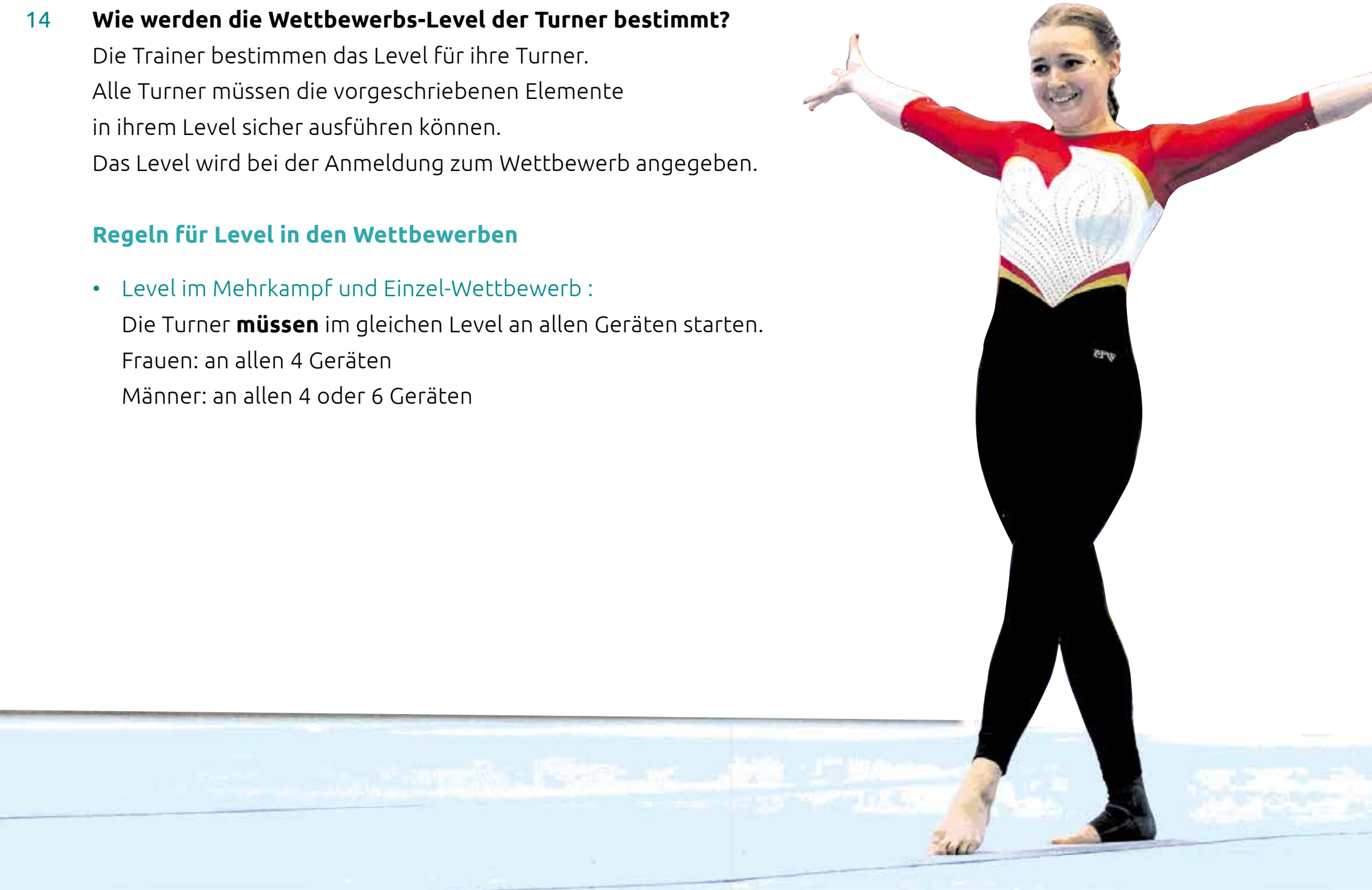
- die eine Kür turnen können, die besondere Anforderungen hat und auch schwierige Elemente enthält.

Wie werden die Wettbewerbs-Level der Turner bestimmt?

Die Trainer bestimmen das Level für ihre Turner.
Alle Turner müssen die vorgeschriebenen Elemente in ihrem Level sicher ausführen können.
Das Level wird bei der Anmeldung zum Wettbewerb angegeben.

Regeln für Level in den Wettbewerben

- Level im Mehrkampf und Einzel-Wettbewerb :
  Die Turner **müssen** im gleichen Level an allen Geräten starten.
  Frauen: an allen 4 Geräten
  Männer: an allen 4 oder 6 Geräten



Die Geräte

Anfang und Ende einer Übung

An allen Geräten und in allen Leveln müssen Übungen korrekt gestartet und beendet werden.
Die Turner zeigen den Beginn und das Ende ihrer Übung beim Kampf-Gericht an.
Das kann zum Beispiel ein Hand-Zeichen oder eine bestimmte Haltung sein.
Das heißt auch: **Anmelden** und **Abmelden**.
Anmeldung und Abmeldung gehören zum Wettkampf.
Sie werden bei der Wertung beachtet.

Auch der Aufgang auf ein Gerät oder der Anlauf und der Abgang oder die Landung nach dem Sprung gehören zum Wettkampf und sind Teil der Wertung.
Anmelden und Abmelden werden im Training geübt.

Pose bei einer Boden-Übung

Sprung

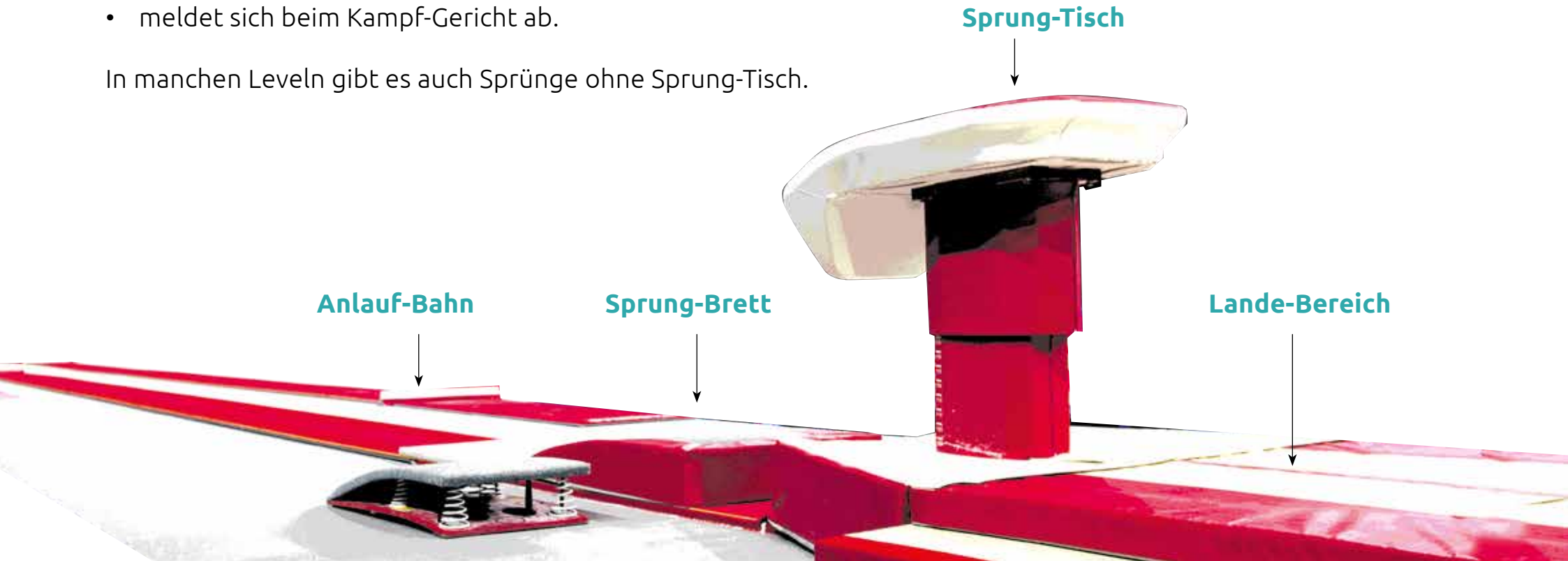
Gerät für Frauen und Männer

Ablauf einer Sprung-Übung

Die Turnerin oder der Turner

- meldet sich beim Kampf-Gericht an,
- läuft auf der Anlauf-Bahn zum Sprung an,
- springt mit beiden Füßen gleichzeitig vom Sprung-Brett ab,
- zeigt einen Sprung je nach Level,
- landet auf Matten im Lande-Bereich und
- meldet sich beim Kampf-Gericht ab.

In manchen Leveln gibt es auch Sprünge ohne Sprung-Tisch.



Handstütz-Überschlag bei einer Sprung-Übung

Stufen-Barren

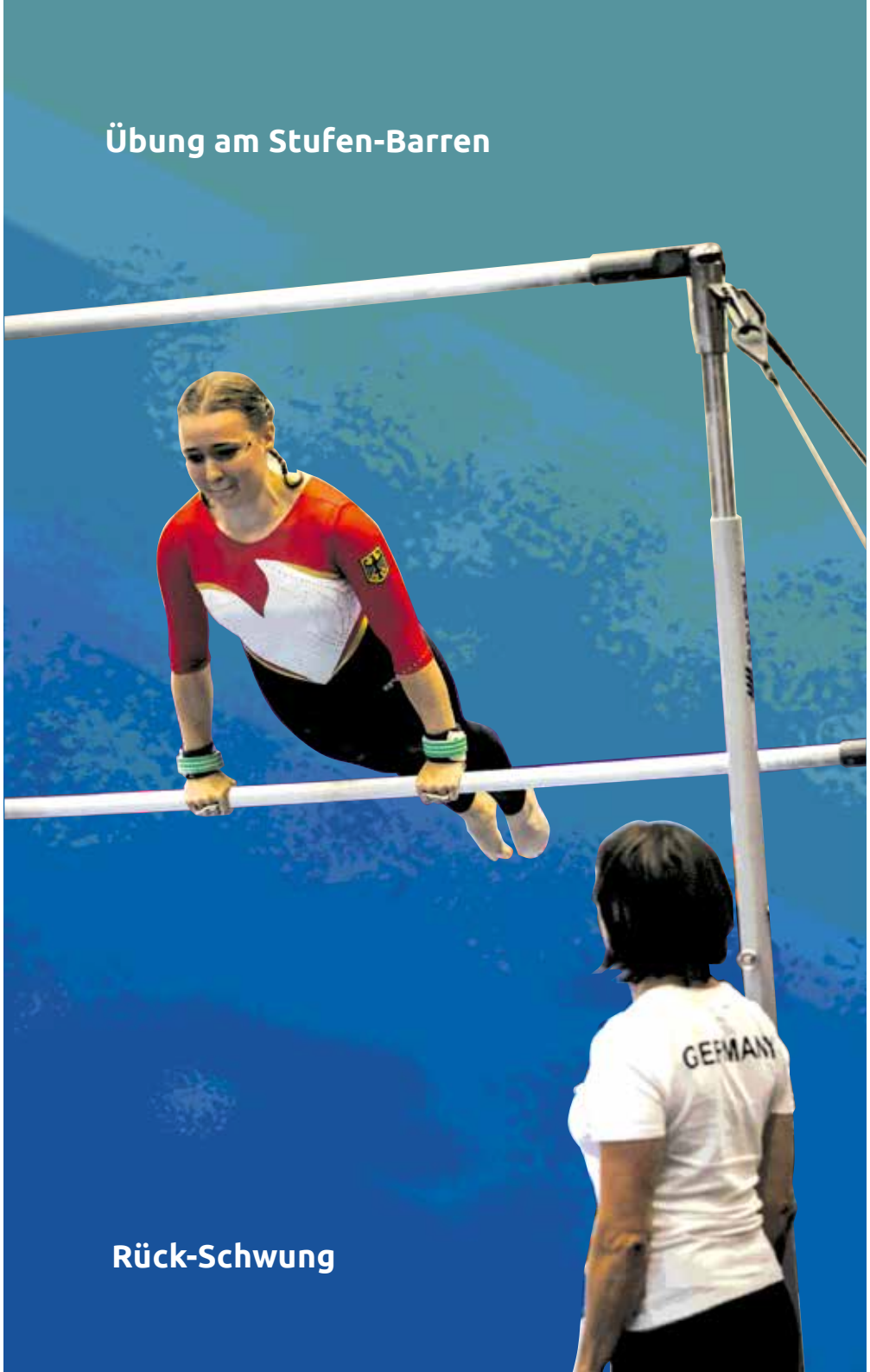
Gerät für Frauen

Der Stufen-Barren besteht aus zwei Holmen,
die auf vier Standrohren gelagert sind.
Die Holme befinden sich in verschiedener Höhe.

Ablauf einer Übung am Stufen-Barren

Die Turnerin

- meldet sich beim Kampf-Gericht an,
- greift mit beiden Händen einen der Holme.
- zeigt an diesem Holm bestimmte Elemente,
- wechselt bei manchen Elementen von einem zum anderen Holm,
- zeigt am Ende einen sicheren Abgang und
- meldet sich beim Kampf-Gericht ab.



Übung am Stufen-Barren

Rück-Schwung

Angrätschen, Unter-Schwung

Abgang

Schwebe-Balken

Gerät für Frauen

Der Schwebe-Balken ist ein langer und schmaler Holzbalken,
auf dem man stehen und gehen kann.
Er ist in den verschiedenen Leveln unterschiedlich hoch und breit.
Zum Vergleich:

Level A	Level 3 und 4
Höhe bis 10 Zentimeter	Höhe bis 120 Zentimeter, also 1,20 Meter
Breite 15 Zentimeter	Breite 10 Zentimeter

Handstand mit gegrätschten Beinen

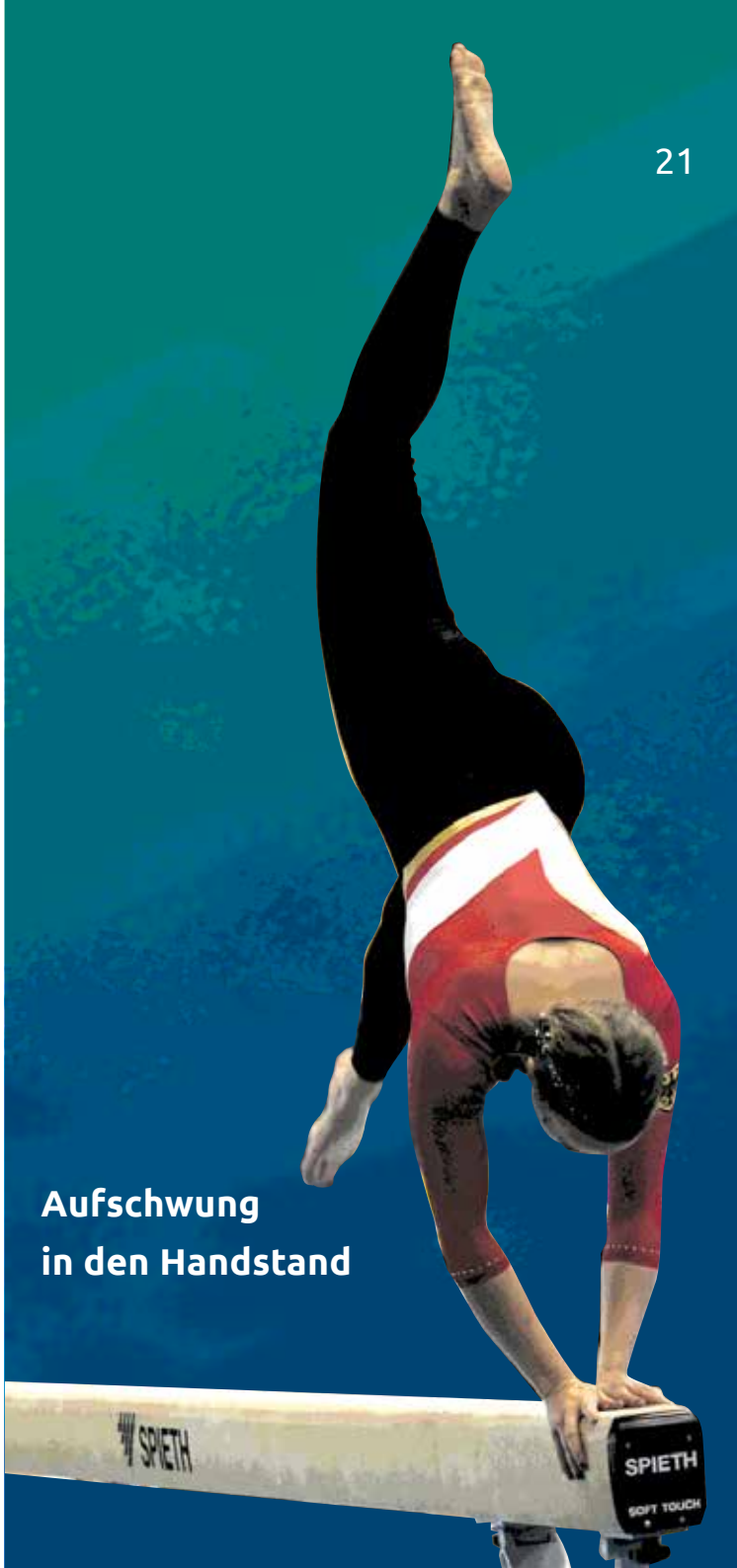
Ablauf einer Übung am Schwebe-Balken

Die Turnerin

- meldet sich beim Kampf-Gericht an,
- startet mit einem selbst gewählten Aufgang und
  klettert dabei nicht irgendwie auf den Schwebe-Balken.
  Denn der Aufgang ist Teil der Übung.
- Sie zeigt auf dem Balken bestimmte Übungen, etwa Sprünge und Drehungen,
- zeigt am Ende einen sicheren Abgang und
- meldet sich beim Kampf-Gericht ab.

Stand-Waage

Hock-Sprung



Aufschwung
in den Handstand

Boden

Gerät für Frauen und Männer

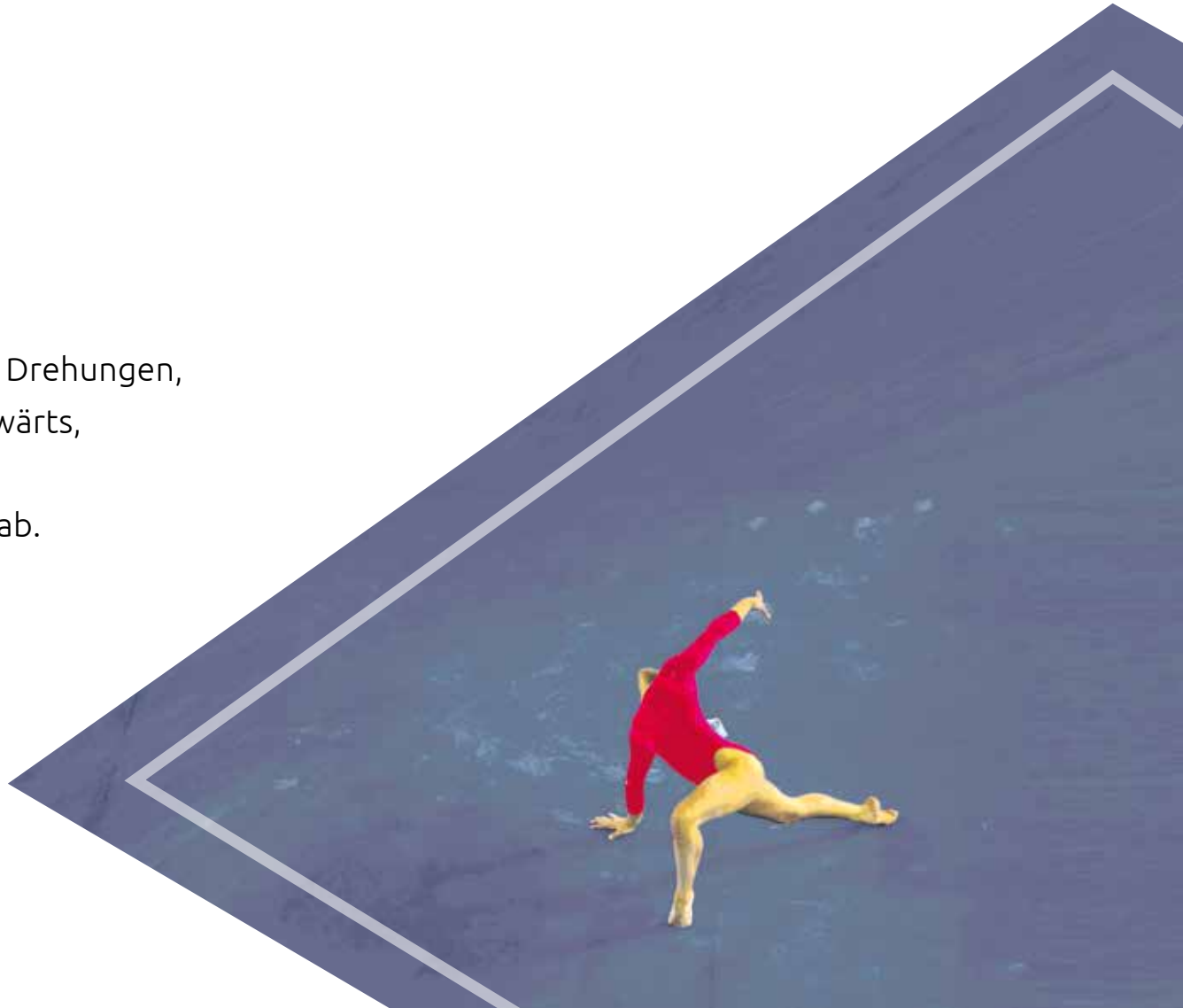
Unterschied: Die Frauen turnen zu Musik.

Der Boden ist eine Matte mit einer Fläche von 12 mal 12 Metern.
Die Seitenränder dürfen während der Übung
nicht übertreten werden.

Ablauf einer Boden-Übung

Die Turnerin oder der Turner

- meldet sich beim Kampf-Gericht an,
- betritt die markierte Fläche,
- zeigt verschiedene Elemente wie Schritte, Drehungen, Sprünge, Überschläge vorwärts oder rückwärts, und Saltos vorwärts oder rückwärts und
- meldet sich am Ende beim Kampf-Gericht ab.



Posen bei einer Boden-Übung

Pauschen-Pferd

Gerät für Männer

nicht für Level A

Das Pauschen-Pferd ist ein Holzbock, der wie der Rücken eines Pferdes aussieht.
Die Griffe werden Pauschen genannt.

Ablauf einer Übung am Pauschen-Pferd

Der Turner

- meldet sich beim Kampf-Gericht an,
- springt oder schwingt sich auf das Pauschen-Pferd und
- zeigt dort verschiedene Übungen wie Spreizen der Beine, Schwünge oder Drehungen, Kreis-Bewegungen, Stütz-Übungen oder Verlagerungs-Übungen.
- kann sich dabei an den Pauschen festhalten,
- zeigt am Ende einen sicheren Abgang und
- meldet sich beim Kampf-Gericht ab.

Beginn einer Schere
im Handstand

Kreis-Flanke

Ringe

Gerät für Männer

nicht für die Level A, B und C

2 Ringe hängen an Seilen in Höhe von 2,60 Meter über der Bodenmatte. Die Seile sind drehbar an einem hohen Gerüst angebracht.

Ablauf einer Übung an den Ringen

Der Turner

- meldet sich beim Kampf-Gericht an,
- greift beide Ringe, die von der Hallen-Decke herab hängen,
- zieht sich an den Ringen hoch,
- zeigt verschiedene Übungen wie Drehungen oder Kraft-Übungen,
- zeigt am Ende einen sicheren Abgang und
- meldet sich beim Kampf-Gericht ab.

Übungen an den Ringen

Schleudern oder Aufschwung zum Handstand

Hang-Waage rückwärts

Winkel-Stütz

Barren

Gerät für Männer

nicht für die Level B und C

Der Barren besteht aus zwei Holmen,
die nebeneinander auf vier Standrohren gelagert sind.

Ablauf einer Barren-Übung

Der Turner

- meldet sich beim Kampf-Gericht an,
- greift beide Holme,
- stützt sich darauf vom Boden ab und
- zeigt verschiedene Elemente mit Schwüngen, Kippen und Kraft,
- zeigt am Ende einen sicheren Abgang und
- meldet sich beim Kampf-Gericht ab.

Übungen am Barren

Ansatz zum Vorschwung aus dem Winkel-Stütz

Winkel-Stütz

Grätsch-Sitz vorwärts

Hoch-Reck

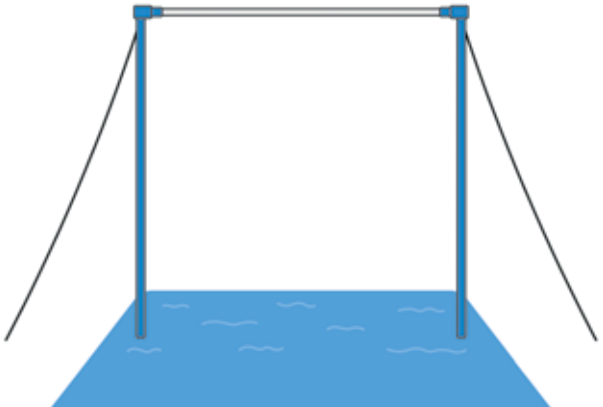
Gerät für Männer

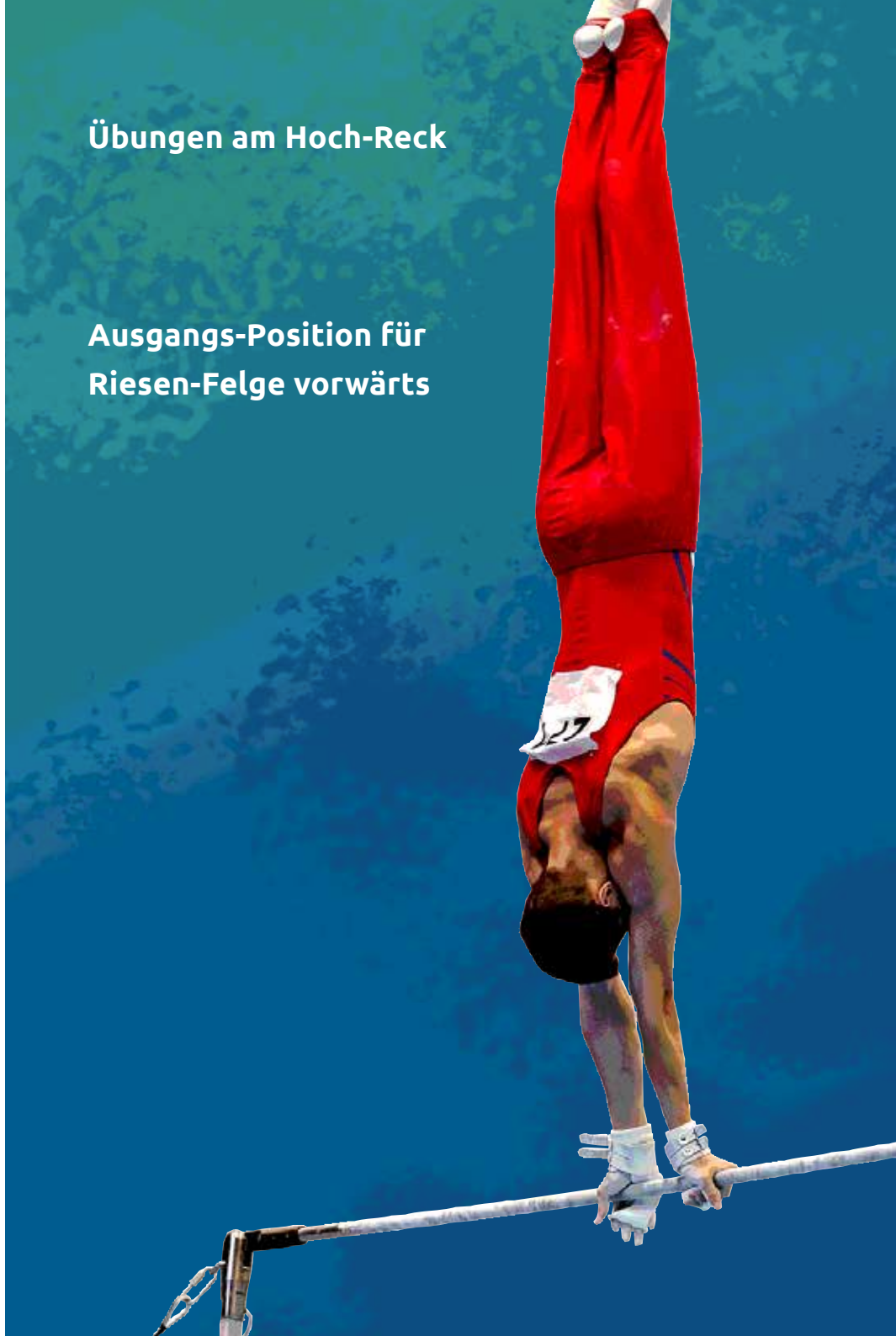
Das Hoch-Reck ist lange Stange,
die von Pfeilern in der Luft gehalten wird

Ablauf einer Übung am Hoch-Reck

Der Turner

- greift mit beiden Händen die Stange,
- zeigt Schwünge, Drehungen, Kippen, Felgen rund um die Stange oder
- schwingt mit vielen verschiedenen Elementen um die Stange und
- zeigt am Ende einen sicheren Abgang und
- meldet sich beim Kampf-Gericht ab.





Flug-Phase für eine „Tkatchev-Grätsche“

Sicherheit

Bei Special Olympics steht die Sicherheit der Turner im Mittelpunkt.
Die Trainer sind dafür verantwortlich,

- dass die Turner den richtigen Ablauf eines Elements oder einer Übung erlernen,
- dass die Turner nicht überfordert werden, zum Beispiel durch zu schwierige Elemente,
- dass die Turner immer gut durch eine geschulte Person gesichert werden.
  Die Person muss die richtigen Sicherungs-Techniken für die verschiedenen Geräte kennen.

Bei Wettbewerben müssen die Trainer während der Übung ihrer Turner anwesend sein.
Wenn ein Trainer nicht in der Sicherungs-Position für die Übung ist,
dann wird die Übung gestoppt und es gibt Abzüge in der Wertung.

Turner mit Seh-Behinderungen

- Die Turner dürfen von ihren Trainern beim Wettbewerb unterstützt werden.
  Die Trainer müssen vorher die Wettbewerbs-Leitung und das Kampf-Gericht informieren.
- Es dürfen dabei hörbare Signale wie Klatschen verwendet werden.
- Beim Boden-Turnen kann die Musik an verschiedenen Orten abgespielt werden.
  Der Trainer kann die Lautsprecher-Box auch um die Matte herum tragen,
  damit der Turner die Musik bei seiner Übung immer gut hören kann.
- Beim Sprung dürfen seh-behinderte Turner einen oder 2 Schritte machen anstatt anzulaufen.
  Sie dürfen sich auch an einem Seil entlang der Bahn festhalten.

Turner mit Hör-Behinderungen

- Die Trainer müssen die Wettbewerbs-Leitung und das Kampf-Gericht vorher informieren.
- Beim Boden-Turnen kann der Trainer oder eine andere Person
  das Zeichen zum Beginn der Übung geben.

Wertung

Bei allen Wettkämpfen gibt es 2 Kampf-Gerichte.

Das **D-Kampf-Gericht** ermittelt den Inhalt der Übung.
Das heißt, es stellt fest, welche Elemente der Turner gezeigt hat
und bewertet die Schwierigkeit seiner Übung.
D steht für Difficulty [gesprochen: diffi-kill-tie] und bedeutet: Schwierigkeit.
Das D-Kampf-Gericht prüft, ob die Übung im Level des Turners korrekt ausgeführt wurde.

Das **E-Kampf-Gericht** bewertet die Ausführung einer Übung.
Das heißt zum Beispiel: Wie „sauber“ und korrekt wurden die Elemente geturnt?
Wie harmonisch wurden die Bewegungen in der Übung miteinander verbunden?
E steht für Execution [gesprochen: exi-kju-schen] und bedeutet: Ausführung.

Für alle Elemente in einer Übung vergibt das Kampf-Gericht Punkte.
In jedem Level ist genau festgelegt, wofür es welche Punkt-Zahl gibt.

Der Turner mit den meisten Punkten gewinnt den Wettbewerb.

Punkte im Mehrkampf

- Die Punkte, die ein Turner an den verschiedenen Geräten sammelt, werden für die Wertung im Mehrkampf zusammengerechnet.
- Wenn ein Turner im Mehrkampf an einem Gerät keine Punkte erhält, dann kann er keinen Sieger-Platz erringen.

Fairness-Regel

Wenn ein Wettkampf begonnen hat, dürfen die Kampf-Richter nicht mit Turnern, Trainern, Eltern oder anderen Angehörigen sprechen.

Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)
Invalidenstraße 124
10115 Berlin
Telefon 030 24 62 52 0
E-Mail info@specialolympics.de
Internet www.specialolympics.de

Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,
U6 Naturkundemuseum,
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie

Gefördert durch:

Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über dieses Heft

capito Berlin

Dieses Heft ist von capito Berlin.
www.capito-berlin.eu

capito A2

Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:

WÜRTH ABB

Premium Partner von Special Olympics Deutschland

Text: Silke Ihden-Rothkirch | Grafik: Sophie Alex | Kein Nachdruck ohne Erlaubnis. | Berlin 2025 | Bildquellen für die Grafiken: SOD, Sascha Klahn (Titel, S. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14, 17, 18, 19, 21, 23, 26-27, 28-29) , stock.adobe.com (S. 11, 16, 18, 20, 22, 23, 24, 25 r., 25 l., 28, 30 r., 30 l., 31)