



GERÄTTURNEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – sechs Geräte, die Kippe über Gegenbewegung und Landungen, die Punkte statt Verletzungen kosten.

1. GRIFF-EQUIPMENT NACH GERÄT Wichtigkeit: Mittel

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Grips (Reck/Barren)	Hoch	Verteilen die Reibung zwischen Haut und Stange, eliminieren sie aber nicht – locker sitzende Grips reiben sogar mehr.
Magnesia	Mittel	Dünn und gleichmäßig auf trockener Haut – auf Schweiß verklumpt es und erhöht die Reibung.
Hornhaut-Pflege	Hoch	Regelmäßig glatt feilen statt wachsen lassen – Kanten sind der häufigste Auslöser für Handrisse.

2. GERÄTESPEZIFISCHE BASICS Wichtigkeit: Hoch

GERÄT	KURZ ERKLÄRT
Ringe	Straight-Arm-Kraft hängt mehr von Sehnen- als von Muskelanpassung ab – das braucht Monate, nicht Wochen.
Schwebebalken	10 cm breit, 125 cm hoch – Balance über Stufen aufbauen: Bodenstreifen, niedriger Balken, volle Höhe.
D- und E-Score	Nur die besten acht Elemente plus Abgang zählen – Elementgruppen-Boni bringen bis zu 2,0 Punkte und werden oft übersehen.

3. SECHS GERÄTE, EIN EINSTIEG Wichtigkeit: Mittel

- Sechs Geräte bei Männern, vier bei Frauen:** Boden und Sprung sind der gemeinsame Einstieg – RSG turnt mit Handgerät, Trampolin kennt nur ein einziges Gerät.
- Stationsbetrieb von Anfang an:** 15–20 Minuten pro Gerät, Boden und Sprung zuerst – Ringe und Pauschenpferd kommen erst mit Basiskraft dazu.
- Als Erwachsener machbar:** Wichtiger als Talent ist ein Verein mit echter Erwachsenen-Riege.

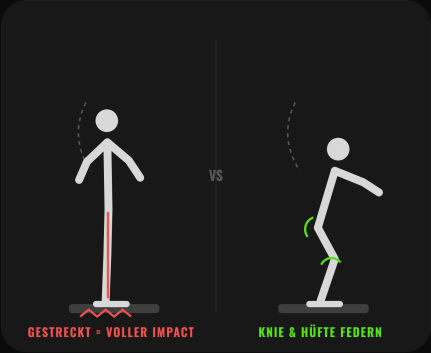
4. SICHERHEIT AM GERÄT Wichtigkeit: Hoch

- Ringe-Schultern aufwärmen:** Gezielte Rotator-Manschetten-Übungen vor jeder Ringe-Einheit senken das Überlastungsrisiko spürbar.
- Stechender Schmerz ist ein Stopp:** Ziehender Muskelkater ist normal, stechender Schulterschmerz an den Ringen nie – sofort pausieren, auch bei Ermüdung gegen Trainingsende.
- Abgangshöhe respektieren:** Landeposition isoliert üben, bevor du Abgänge aus voller Höhe stehst.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DIE KIPPE LEBT VON GEGENBEWEGUNG Wichtigkeit: Hoch
Konzept: Schultern vor, Füße zurück, exakt gleichzeitig – wer die Kippe über reine Armkraft lösen will, kommt nicht hoch.
Tipp: Die drei Griffarten (Rist-, Kamm-, Ellgriff) und das Umgreifen erst im Stand isoliert üben, dann in den Schwung übernehmen.

FAKTOR 2: LANDUNG AKTIV ABFANGEN, NIE STEIF Wichtigkeit: Hoch



Konzept: Ein kompletter Sprung dauert unter drei Sekunden – wer beim Aufkommen steif bleibt, verliert Kontrolle und Punkte in derselben Bewegung.
Tipp: Knie und Hüfte aktiv beugen, Oberkörper aufrecht halten – isoliert vom Kasten üben, bevor die volle Sprungserie steht.

FAKTOR 3: DIE ELEMENTKETTE WIRD NIE ÜBERSPRUNGEN Wichtigkeit: Mittel

Konzept: Rolle, Rad, Rondat, Flick-Flack, erst dann der erste Salto – diese Reihenfolge ist Physik, keine Tradition.
Tipp: Flugserien nur unter Trainer-Aufsicht mit Sicherheitsmatte üben, auch wenn ein Element schon fast sitzt.



PRO-TIPP: Ein neuntes schweres Element bringt beim D-Score nichts – nur die besten acht plus Abgang zählen. Miss deinen Fortschritt an sauberer Ausführung, nicht an immer mehr Risiko.