



TURNEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Körperspannung, Landemechanik und der sichere Aufbau vom Boden zu den Geräten.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Enge Kleidung	Hoch	Pflicht – nur so kann der Trainer deine Haltung korrigieren und sicher spotten.
Magnesia & Bandagen	Mittel	Halt an den Stangen plus Schutz für die anfangs überlasteten Handgelenke.
Weichbodenmatten	Hoch	Neue Sprünge immer auf dicken Matten – sie schlucken die Aufprallkräfte.

2. KRAFT-BASIS

Wichtigkeit: **Mittel**



Core zuerst: Haltepositionen wie der V-Support bauen die Kernspannung für dynamische Elemente auf.



Explosive Beine: Sprungkrafttraining (Plyometrie) bewegt dein Körpergewicht dynamisch.



Stützkraft: Schultern und Arme müssen dein Gewicht im Front-Support sicher tragen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: KÖRPERSPANNUNG

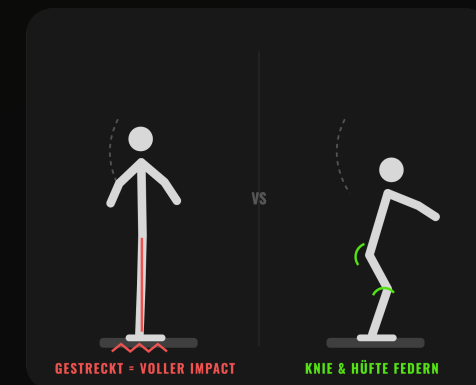
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ohne aktivierten Rumpf funktioniert kein einziges Turnelement.

Tipp: Hollow-Position drillen: Becken leicht kippen, Bauch fest – das Hohlkreuz ist dein häufigster Gegner.

FAKTOR 2: LANDEMECHANIK

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Unkontrollierte Landungen sind Punktabzug UND Verletzungsrisiko in einem.

Tipp: Weich und beidbeinig abfedern – Knie und Hüfte beugen aktiv, bevor höhere Sprünge drankommen.

FAKTOR 3: PERFEKTION VOR PROGRESSION

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Gebeugte Knie und hängende Füße schleifen sich als Dauerfehler ein.

Tipp: Von der ersten Übung an: Beine komplett strecken, Fußspitzen maximal spannen (Pointed Toes).



PRO-TIPP: Filme deine Grundelemente von der Seite: Hollow-Position und gestreckte Füße lügen auf Video nie. Zehn saubere Sekunden schlagen zehn wacklige Minuten.

4. DER RICHTIGE AUFBAU

Wichtigkeit: **Hoch**



Warm-up ist Pflicht: Dynamisches Dehnen plus Gelenkmobilisation vor jedem Training – ohne Ausnahme.



Boden vor Gerät: Erst wenn du dich am Boden sicher stützen und halten kannst, geht es an die Geräte.



Orientierung schulen: Rollen und Drehungen gewöhnen dein Gehirn an ungewohnte Lagen – die Basis für Salti.

5. FEHLER-RADAR

Wichtigkeit: **Mittel**



Harte Landungen: Sofort korrigieren – sie kosten Punkte und irgendwann die Gelenke.



Hohlkreuz: Der Klassiker, der Balance und Linie zerstört – Becken kippen, Bauch an.



Details zählen: Gestreckte Gelenke und kontrollierte Arme – im Turnen ist Sauberkeit die Währung.