



# So funktioniert Turn10®:

- **Turn10® ist ein großartiges und sehr erfolgreiches Programm.** Das Prinzip ist ganz einfach: du stellst je nach Können deine eigenen Übungen zusammen und turnst jene, die dir am besten gefallen.
- Du kannst an **Wettkämpfen** teilnehmen und/oder für dein eigenes **Leistungsabzeichen** (Gold, Silber oder Bronze) trainieren.
- Wenn du **Turn10® in der Schule** betreibst, dann turnst du am Boden, Reck, Sprung und Schwebebalken (Mädchen) oder Barren (Burschen).
- Wenn du **Turn10® im Verein** trainierst, dann wählst du entweder die Basisstufe oder die Oberstufe. Geturnt wird am Boden, Minitrampolin, Reck und Sprung. Dazu kommen bei den Mädchen der Schwebebalken sowie bei den Burschen der Barren, die Ringe und das Pauschenpferd (Ringe und Pauschenpferd werden allerdings sehr häufig weg gelassen). Mädchen können statt am Reck auch am Stufenbarren turnen.
- Am **Sprung und Minitrampolin** werden verschiedene Übungen angeboten. Du musst dich für eine entscheiden, die du sicher kannst (die für dich schwierigste) und diese 2x zeigen. Der bessere Versuch zählt.
- Auch **an allen weiteren Geräten** geht es leicht: Aus den Elementlisten suchst du dir jene Übungen aus, die du sehr gut (lernen) kannst. Bis zu 10 darfst du zusammen fügen. Die Reihenfolge, in denen du die Elemente turnst, ist dir freigestellt und völlig egal.
- Für jedes Element, das du zeigst, erhältst du 1 **Grundpunkt** (A-Note). Je mehr Elemente du kannst, desto besser ist also der Grundwert der addierten Grundpunkte.
- Das Kampfgericht vergibt außerdem **Zusatzpunkte** (B-Note) für jede Übung und an allen Geräten: Bis zu 4 für gute Technik, bis zu 4 für gute Haltung und bis zu 2 für Dynamik (Übungsfluss, Gesamteindruck u.ä.).
- Die **Endnote** pro Gerät ergibt sich aus den Grundpunkten (maximal 10) und den Zusatzpunkten (maximal 10). Pro Übung beträgt die Höchstnote somit 20 Punkte.
- **Wer schön und mit wenig Risiko turnt, hat einen Vorteil!**